



ABSCHIED VON DER ERINN ER UNG

Demenz ist eine jener Krankheiten, die sowohl die erkrankte Person selbst als auch ihre Angehörigen stark mitnimmt. So gelingt ein Umgang, bei dem sich alle wohlfühlen.

SYLVIA NEUBAUER

Pulver in die Filtertüte geben, Wasser in den Tank füllen, Knopf drücken – die meisten von uns können Kaffee aus dem Effeff zubereiten. Menschen mit Demenz nicht. Sie stehen vor dem Gerät und wissen nicht, welchen Zweck es erfüllt – geschweige denn, wie sie Kaffee machen sollen. Sie vergessen die scheinbar einfachsten Dinge: ein Ei kochen, die Toilette spülen, den Herd abdrehen. Fähigkeiten und Fertigkeiten gehen sukzessive verloren. Eine Demenzerkrankung erschüttert Menschen in ihrem ganzen Sein – in ihrer Wahrnehmung, ihrem Verhalten und ihrem Erleben. „Die Krankheit löscht mein Ich aus“, bringt es eine Betroffene auf den Punkt. Sich ausgeliefert zu fühlen, erzeugt unweigerlich Angst. Trotzdem: Ein sinnerfülltes Leben mit Demenz ist möglich.

WISSEN GEGEN OHNMACHT

Der Krankheitsverlauf einer Demenz gleicht einer Reise in eine eigene Gefühlswelt. Die Wege dorthin sind so unterschiedlich wie die Betroffenen selbst – die Krankheit kann schnell oder langsam voranschreiten, gleichmäßig oder in Schüben verlaufen. Die Richtung ist jedoch bei allen vorgezeichnet: Früher oder später kommen die Patient*innen an einem Ort an, an dem Dinge und Ereignisse eine völlig andere Bedeutung haben als in der Welt der Gesunden. Ein

Ort, zu dem Außenstehende keinen Zugang mehr haben.

Demenz ist das Schreckgespenst des Alterns schlechthin. Bereits junge Erwachsenen haben Sorge, im Laufe des Lebens genau dort zu landen, zeigt eine Studie der Vivida BKK (2021): Knapp 70 Prozent der 14- bis 34-Jährigen fürchten, dass nahe Verwandte an Demenz erkranken. Ebenso viele haben Sorge, dass die Krankheit auch sie selbst treffen könnte. „Die Angst, an Demenz zu erkranken, ist deshalb so groß, weil die Selbstbestimmung verloren geht und



man spätestens bei Erhalt der Diagnose nicht mehr als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft gesehen wird“, erklärt Andrea Stix. Die Demenzexpertin rät dazu, eigenen Unsicherheiten und Ängsten mit Wissen zu begegnen und sich zu informieren.

NUR VERGESSLICH ODER KRANK?

Eine Demenz beginnt schleichend. Erste Symptome werden oft lange nicht erkannt oder für eine „ganz nor-

„NORMALE“ VERGESSLICHKEIT VERSUS DEMENZ

VERGESSLICHKEIT

Jede*r vergisst mal etwas. Aufhorchen sollte man, wenn Menschen immer wieder die gleichen Fragen stellen, obwohl sie die Antwort schon erhalten haben. Generell ist ein Warnsignal, wenn der Gedächtnisverlust den Alltag beeinträchtigt.

ZERSTREUTHEIT

Ein verlegter Schlüsselbund ist kein Drama – ein gesundes Gehirn ist in der Lage, ihn durch Rekonstruktion der Handlungsschritte wieder zu finden. Krankhafte Züge bekommt dies erst, wenn Gegenstände an völlig ungeeigneten Orten abgelegt werden und deshalb unauffindbar sind – zum Beispiel, wenn sich die Tageszeitung im Kühlschrank wiederfindet.

ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT

Manchmal muss man überlegen, welcher Wochentag gerade ist – das ist normal. Menschen mit Demenz verlieren mit fortschreitender Krankheit aber vollkommen den Bezug zu Raum und Zeit – ihnen kommt die Fähigkeit abhanden, Hinweise zu verwenden, die sie bei der Orientierung unterstützen könnten. Manchmal vergessen Betroffene auch, wo sie sich gerade befinden oder wie sie dorthin gelangt sind.

PROBLEME BEIM SPRECHEN UND VERSTEHEN

In Stresssituationen kann es kurzfristig zu Wortfindungsstörungen kommen, die in der Regel harmlos sind. Für eine krankhafte Entwicklung spricht es, wenn Personen Gesprächen inhaltlich nicht mehr richtig folgen können oder mitten im Satz aufhören zu sprechen. Manchmal werden Dinge auch kompensatorisch umschrieben – statt vom Meer ist dann beispielsweise vom „blauen Dings“ die Rede.

PERSÖNLICHKEITSVERÄNDERUNGEN

Stimmungsveränderungen kommen bei allen Menschen vor. Bei Menschen mit Demenz kann die Stimmung sehr abrupt wechseln. Die voranschreitende Verlorenheit macht den Betroffenen Angst – unkontrollierte Gefühlausbrüche können die Folge sein.



DEMENZ IN ZAHLEN UND FAKTEN

Unter dem Begriff „Demenz“ werden rund 50 Krankheitsbilder zusammengefasst. Allen liegen neurodegenerative Veränderungen zugrunde – konkret sterben Nervenzellen im Gehirn ab, die für die Gedächtnisleistung, das Denken oder die Sprache von Bedeutung sind.

Unterschieden wird zwischen primären und sekundären Demenzen: Eine primäre Demenz hat ihren Ursprung im Gehirn, eine sekundäre Demenz hingegen ist die Folge einer anderen Erkrankung.

Rund 60 bis 70 Prozent aller Demenzkranken sind Alzheimer-Patient*innen. Alzheimer entsteht durch Plaque, das sind Eiweißablagerungen im Gehirn. Sie stören den Stoffwechsel der Nervenzellen und lassen diese absterben. Das Gehirn schrumpft um bis zu 20 Prozent.

Andere Demenzkrankheiten hingegen können ganz unterschiedliche Ursachen haben: Bei der vaskulären Demenz ist beispielsweise die Durchblutung des Gehirns gestört.

Die Therapie einer Demenz zielt darauf ab, das Voranschreiten der Krankheit zu verzögern und kognitive Fähigkeiten zu erhalten. Besonders wichtig sind nicht-medikamentöse Therapieverfahren wie Kognitive Stimulation, Ergotherapie und Physiotherapie.

male“ Alterserscheinung gehalten. Und tatsächlich können sich „kognitive Funktionen mit zunehmendem Alter auch unabhängig von einem krankhaften Geschehen verschlechtern“, weiß die Demenzforscherin Dr. Elisabeth Stöggmann von der Universitätsklinik für Neurologie der Med-Uni Wien. Eine Abgrenzung eines normalen von einem krankhaft verlaufenden Alterungsprozess sei nicht immer einfach zu treffen und bedürfe genauer Untersuchungen. „Sobald man merkt, dass man gegenüber dem bisherigen Leben vergesslicher oder desorientierter wird, sollte man sich für eine umfassende Diagnostik bei Neurolog*innen oder in Gedächtnisambulanzen anmelden“, legt Stix Betroffenen nahe. Warnsignale sind unter anderem Wortfindungsstörungen,

*Rund 60 bis 70 Prozent aller Demenzkranken sind Alzheimer-Patient*innen. Alzheimer entsteht durch Plaque, das sind Eiweißablagerungen im Gehirn.*

gen, Orientierungsstörungen oder ein schwindendes Kurzzeitgedächtnis – Betroffene haben Mühe, sich an Gespräche, Ereignisse oder Verabredungen zu erinnern, selbst wenn diese nicht lange zurückliegen. „Wesentlicher Faktor der Früherkennung ist dabei der Ausschluss von anderen Krankheiten, die ähnliche Symptome aufweisen“, sagt die Demenzexpertin. Eine Depression kann das Gedächtnis beispielsweise so stark beeinträchtigen, dass von einer „Pseudodemenz“ die Rede ist. Bei chronischem Stress können Botenstoffe wie Cortisol die Gedächtniszentrale im Gehirn überlasten – es kommt zu Blockaden und Aussetzern. Die Symptome bilden sich bei Behandlung der Grunderkrankung in der Regel aber wieder zurück.

DIAGNOSE DEMENZ. UND JETZT?

Gerade Erkrankungen, bei denen es zu einem stetigen Abbau von Nervenzellen und damit auch Körperfunktionen kommt, stellen eine außerordent-

**BEI ALZHEIMER-
ERKRANKUNGEN SCHRUMPFT
DAS GEHIRN UM BIS ZU**

20%

liche psychische Belastung dar – es gibt keine Hoffnung auf eine Rückkehr in die vorherige Normalität. Das Leben wird unweigerlich in zwei Abschnitte geteilt – in ein „Vorher“, das verabschiedet werden muss, und in ein „Nachher“, welches neugestaltet werden möchte. Das ist nicht immer leicht: Mit der Diagnose Demenz verändern sich Alltagsroutinen und das Miteinander grundlegend. „Wer sich jedoch mit dem Krankheitsbild und den geänderten Gegebenheiten vertraut macht, kann oft eine gute Beziehung zu einem Menschen mit Demenz aufbauen“, macht Stix Mut.

Eine Demenz ruft nicht nur Erinnerungslücken, sondern auch Persönlichkeitsveränderungen hervor. Typische Probleme sind einerseits herausfordernde Verhaltensweisen wie aggressives Verhalten und andererseits Depressivität und Apathie. Auch das Erleben kann beeinträchtigt sein: Patienten und Patientinnen sind von fehlerhaften Erinnerungen oft überzeugt und reagieren bei Korrektur unruhig und frustriert. Angenommen, eine 80-jährige Frau mit Demenz sagt „Ich will zu meiner Mama“, was antwortet man ihr dann? „Anstatt die Frau mit der Realität zu konfrontieren, dass die Mutter längst verstorben ist, ist es wichtig, ihre Gefühle wahrzunehmen und auf ihre aktuellen Bedürfnisse einzugehen“, erklärt Stix – und zum Beispiel durch einfühlsames Nachfragen zum Erzählen anregen:

„Du willst nach Hause zu deiner Mama? Was musst du dort denn tun? Was willst du deiner Mama sagen?“ Es gehe vor allem darum, der erkrankten Person in ihrer Wahrnehmung der Welt zu begegnen. Gleichzeitig dürfen Angehörige ihre Selbstfürsorge nicht vernachlässigen. Nur wer sich von Anfang an eigene Freiräume schafft, wird stets genug Kraft und Energie für die Versorgung seiner Liebsten aufbringen können. „Dazu sind eine offene Kommunikation und die Bereitschaft erforderlich, Hilfsangebote anzunehmen, die auf die individuelle Situation abgestimmt sind“, meint die Demenzberaterin. Das Um und Auf ist das Vorliegen einer Diagnose durch einen Facharzt/eine Fachärztein – diese ermöglicht eine Einordnung, was das für die nächsten Jahre bedeutet, und schafft damit einen Anhaltspunkt, um auch mit anderen über die Krankheit sprechen zu können.

DEMENZ VORBEUGEN – BEEINFLUSSBARE RISIKOFAKTOREN

„Bis zu 40 Prozent der Demenzerkrankungen könnten durch die Beachtung und Vermeidung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und Adipositas verhindert werden“, sagt Stöggmann. Vor allem die kognitive Reserve, das durch kontinuierliches Lernen angesammelte Wissen, scheint im Kampf gegen Demenz eine bedeutende Rolle zu spielen. Die sogenannte „Neuroplastizität“ sorgt dafür, dass sich unser Gehirn immer wieder neu anpassen kann – selbst im Krankheitsfall ist das noch möglich. Verschiedene Teile des Gehirns sind in der Lage, dieselbe Funktion zu erfüllen. Im Falle einer Schädigung kann die Funktionen in eine gesunde Region „umgeleitet“ werden. Menschen mit größeren kognitiven Reserven fällt diese Art von „Funktionswechsel“ leichter. Das erklärt auch,

warum das Gehirn mancher Menschen selbst dann noch normal arbeitet, wenn es bereits mit Alzheimer-typischen Ablagerungen übersät ist. Je komplexer die Tätigkeit, desto angenehmer für unser Gehirn: Wer zum Beispiel musiziert, reist oder tanzt, trainiert gleichzeitig Gedächtnis, Motorik und Koordination – und profitiert zudem von sozialen Kontakten. Auch das schützt vor Demenz. ↩

BERATUNG UND HILFE

Tipps für den Alltag:
www.deutsche-alzheimer.de/mit-demenz-leben/tipps-fuer-den-alltag

Überblick zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Pflege- und Betreuungsdiensten:
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/gehirn-nerven/demenzberatung

Anzeige



Aufgeben?

Aufgeben!

Jetzt CARE-Paket® für Katastrophenhilfe
spenden auf care.at/aufgeben

