

Demenz

Heute möchte ich ein gefürchtetes Thema anreden, über das aber in der Öffentlichkeit nicht gerne gesprochen wird. Es handelt sich um die DEMENZ. Unter dem Begriff Demenz versteht man den kontinuierlichen Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit, vor allem von Gedächtnisleistung, Kurzzeitgedächtnis und Denkvermögen. Es sind aber auch Sprache und die Motorik betroffen. Die Medizin kennt mehrere Formen der Demenz, denen verschiedene krankhafte Prozesse zugrunde liegen können. Vergesslichkeit allein bedeutet noch nicht, dass eine Demenz vorliegt. Als häufigste Ursache wird heute die Alzheimer Demenz angesehen. Aber auch Durchblutungsstörungen führen zu Veränderungen der Hirnsubstanz und -funktion. Bei dieser gefäßbedingten Demenz verschlechtern sich einzelne Gehirnleistungen und es treten Zeichen eines Schlaganfalles auf (z.B. Sprachstörungen). Andere Ursachen: chronische Vergiftungen (Alkoholismus) und Gehirntumore sowie Infektionen des Gehirns können ebenfalls zu einer Demenz führen. In vielen Fällen sind mehrere Ursachen gemeinsam an der Entstehung einer Demenz beteiligt (oft dabei erhöhter nicht eingestellter Blutdruck, schlecht eingestellte Zuckerkrankheit).

Als erstes Symptom ist eine Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses zu beobachten. Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung lassen nach, es treten Sprachstörungen, Müdigkeit, Angst und Schlafstörungen auf. Beeinträchtigt werden auch die Orientierung und die Urteilsfähigkeit. In der Anfangsphase zeigen sich häufig Symptome einer Depression, vor allem, wenn der Erkrankte die Veränderungen an sich selbst an sich bemerkt. Es kann auch zu Halluzinationen kommen: Die Erkrankten sehen Dinge, die in der Wirklichkeit nicht existieren. Später fällt es den Demenzkranken schwer, Dinge und Personen wiederzuerkennen. Alltagsfähigkeiten wie Waschen, Ankleiden, Essenszubereitung oder Einkaufen gelingen nur eingeschränkt und im weiteren Verlauf der Erkrankung oft gar nicht mehr. Auch Teile der Persönlichkeit gehen verloren: Die Betroffenen können aggressiv oder depressiv werden. Im Endstadium verstummen die Patienten oft, sind bettlägerig und gänzlich auf die Hilfe anderer angewiesen.

Die Diagnose ist anfangs gar nicht so einfach. Dem Betroffenen fallen die Anfangssymptome gar nicht so auf, außerdem sind viele Patienten beim Arztbesuch in besserer Verfassung als daheim. Die erste Anlaufstelle ist der Hausarzt, es werden Blutuntersuchungen und neurologische Tests durchgeführt und Kontrollen beim Facharzt sind nötig. Für die Mehrzahl der Demenzkranken ist derzeit zwar keine Heilung möglich, der Abbau lässt sich allerdings aufhalten.

Ziel der Demenztherapie sollte sein, dass Betroffene ihren Alltag möglichst lange selbstständig bewältigen können. Es gibt eine Reihe von Medikamenten in Tabletten und Pflasterform. In einem Spätstadium allerdings ist oft eine Unterbringung in einer spezialisierten Einrichtung wie Heimen zum Schutz der Angehörigen unumgänglich, da die Betreuung von Demenzkranken ein 24h Job ist und die Ehepartner der Betroffenen auch oft selbst krank sind.

Das Wichtigste im Umgang mit Demenzkranken ist die Geduld. Man muss akzeptieren, dass ein demenzkranker Mensch nichts mehr dazulernen kann, dass dieser Mensch alles vergißt, was man ihm gesagt hat, dass man nichts vereinbaren kann mit ihm. Viele Ehepartner sind in dieser letzten Lebensphase sehr enttäuscht von ihrem demenz gewordenen Partner, leiden unter den leider oft aggressiven Übergriffen und fühlen sich alleine gelassen, auch oft von den Kindern und Nachbarn.

Ich werde oft gefragt, wie man DEMENZ verhindern kann. Da es verschiedene Formen der Demenz gibt, sind unterschiedliche Vermeidungsmöglichkeiten gegeben. Grundsätzlich gilt für alle Demenzformen: gesunde Lebensweise mit der sogenannten „Mittelmeerkost“ (wenig Fleisch, wenig tierisches Fett, Fische, viel Gemüse), ein paar Fastentage im Laufe eines Jahres einstreuen und einen erhöhten Blutdruck und Diabetes regelmäßig kontrollieren und gut einstellen lassen, „Gehirnjogging“ (Rätsel lösen, Singen, Lesen) und viel Bewegung!

Ihre Dr Martina Rinnhofer