

Prävention gegen Demenz

Geistig fit bis ins hohe Alter

Vergesslichkeit, Orientierungsstörung und Sprachprobleme sind drei der Symptome, die mit einer Demenzerkrankung einhergehen können. Unter dem Verlust ihrer kognitiven Fähigkeiten leiden in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen und jedes Jahr kommen über 400.000 Betroffene hinzu.

Dr. med. Eva Kalbheim gibt Tipps, wie Sie Ihr Risiko so niedrig wie möglich halten können. Außerdem erfahren Sie, welche Hilfen es für die Betroffenen und ihre Angehörigen gibt.

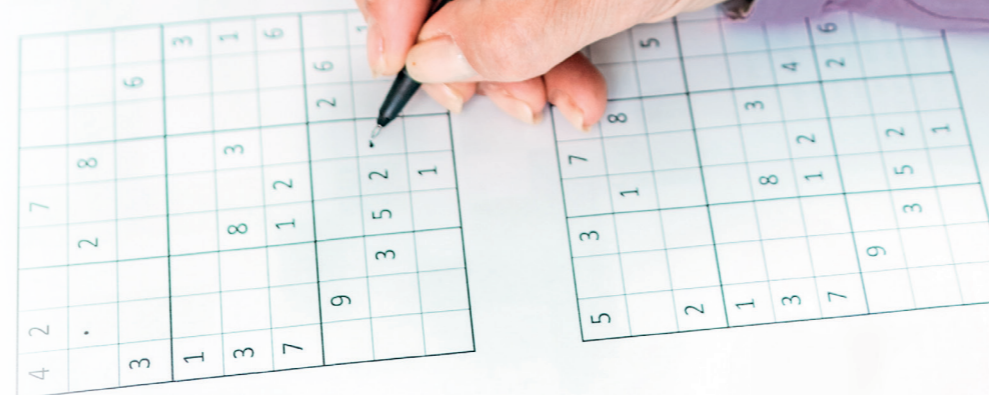
Erinnerungsvermögen, logisches Denken, analytische Fähigkeiten, Fokussierung der Aufmerksamkeit, aktive Umweltwahrnehmung, sprachlicher Ausdruck und Informationsspeicherung – all diese Vorgänge werden als kognitive Fähigkeiten bezeichnet. Im Alltag setzen wir diese Fähigkeiten als selbstverständlich voraus, denn sie helfen uns, das Leben zu gestalten, Herausforderungen zu begegnen, Probleme zu lösen und uns in der Welt zurechtzufinden. Je älter wir werden, desto weniger selbstverständlich sind diese Fähigkeiten jedoch: Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit, kognitive Funktionen nach und nach zu verlieren. Denn auch das Gehirn ist Alterungsprozessen unterworfen, die in der Fach-

sprache als Neurodegeneration bezeichnet werden.

Wenn das Gehirn den Abbau von Nervenzellen in der Großhirnrinde nicht mehr kompensieren kann, entstehen Symptome wie Vergesslichkeit, Orientierungsstörung, Verlangsamung, Sprachprobleme und Persönlichkeitsveränderung. Mit dem Begriff „Demenz“ wird ein großes Spektrum solcher Beschwerden beschrieben, die einen Verlust der kognitiven Fähigkeiten widerspiegeln. In Deutschland leben aktuell etwa 1,8 Millionen Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, und jedes Jahr kommen über 400.000 Betroffene hinzu. Zwei Drittel davon sind weiblich. Ein großer Teil der Erkrankungen ist vermeidbar – je früher im Leben Sie beginnen, Ihr Demenzrisiko aktiv zu senken, desto besser!

Fünf Tipps zur Prävention von Demenz

- 1. Bleiben Sie geistig aktiv bis ins hohe Alter:** Lernen Sie Sprachen, interessieren Sie sich für Politik und Forschung, knobeln und rätseln Sie, lesen Sie und denken Sie über kleine und große Fragen des Lebens nach. So bleibt Ihr Gehirn fit.
- 2. Ernähren Sie sich ausgewogen:** Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch, ungesättigte Fette aus Pflanzenöl oder Nüssen, wenig Süßes und Salziges sorgen für ein stabiles Normalgewicht, einen ausgeglichenen Stoffwechsel und gesunde Zellen.
- 3. Bewegen Sie sich regelmäßig:** Ausdauersport senkt den Blutdruck, baut Stresshormone ab und hält die Blutgefäße gesund.
- 4. Verzichten Sie aufs Rauchen und trinken Sie Alkohol nur in Maßen:** Je weniger Zellgifte Sie aufnehmen, desto länger leben Ihre Hirnzellen.
- 5. Pflegen Sie soziale Kontakte:** Durch Zugehörigkeit, Austausch, Bindung und geistige Anregung bleiben die kognitiven Funktionen bis ins hohe Alter erhalten.



Die verschiedenen Demenzformen

Dank intensiver Forschung können heute ganz unterschiedliche Demenzformen benannt werden:

Alzheimer-Demenz:

Diese Erkrankung ist mit Abstand die häufigste Demenzform. Ab dem vierten Lebensjahrzehnt verändert sich das Gehirngewebe durch Ablagerung von Eiweißverbindungen, den sogenannten Alzheimer-Plaques. Ab dem sechsten Lebensjahrzehnt verschlechtert sich dann die Hirnleistung schleichend. Meist schwindet

zuerst das Erinnerungsvermögen (Kurzzeitgedächtnis), dann kommt es zu Orientierungsstörungen und schließlich zu Sprachverlust und Persönlichkeitsveränderung.

Lewy-Körperchen-Demenz:

Die zweithäufigste Demenzform ist gekennzeichnet durch runde Eiweißablagerungen in den Hirnzellen (Lewy Bodies), die zum Absterben dieser Zellen führen. Die Symptome der Erkrankung ähneln der Alzheimer-Demenz, es kommt zum Abbau der Hirnleistung. Außerdem können Halluzinationen, Parkinson-ähnliche Beschwerden (Zittern, Muskelsteifigkeit), Bewusstlosigkeit und Sturzneigung auftreten.

Vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz:

Anhaltende Durchblutungsstörungen im Gehirn aufgrund von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Gefäßverkalkung führen zum Absterben von Gehirnzellen. Die vaskuläre Demenz beginnt zumeist mit einer geistigen Verlangsamung in Form von Denk- und Entscheidungsstörungen, außerdem kommt es zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Gedächtnis- sowie Wortfindungsstörungen. Wird die Grunderkrankung frühzeitig und konsequent behandelt, schreitet die Demenz nicht fort. Ebenso wie an Alzheimer-Demenz erkranken Menschen im Regelfall erst ab 60 Jahren an vaskulärer Demenz.

Frontotemporale Demenz:

Bei dieser Demenzform sterben vor allem die Hirnzellen im Stirn- und Schläfenlappen des Großhirns ab.

Dadurch kommt es zu charakteristischen Symptomen, vor allem einer Persönlichkeitsveränderung mit Aggressivität, Takt- oder Teilnahmslosigkeit. Außerdem fallen Sprach- und Gedächtnisstörungen auf. Die frontotemporale Demenz betrifft insbesondere Menschen im mittleren Lebensalter, die Erkrankung kann schon vor dem 40. Lebensjahr beginnen.

Parkinson-Demenz:

Bei der Parkinson-Erkrankung kommt es zunächst zu motorischen Störungen wie Zittern, Muskelsteifigkeit, Störung der Feinmotorik und des Gangbildes, Bewegungsverlangsamung und starrer Mimik. In späteren Krankheitsstadien, etwa zehn bis 15 Jahre nach Beginn der Erkrankung, entwickelt etwa ein Drittel der Betroffenen auch kognitive Störungen, die in eine Demenz münden können.

Demenz als Folge anderer neurologischer Krankheiten:

Auch durch Schädel-Hirn-Verletzungen, Infektions- oder Prionenerkrankungen, jahrzehntelangen Alkoholmissbrauch, Stoffwechselstörungen (Zuckerkrankheit), Medikamentenmissbrauch oder Vitaminmangel kann eine Demenz ausgelöst werden.

Je älter die Bevölkerung eines Landes wird, desto höher wird dort die Häufigkeit von demenziellen Erkrankungen. Schätzungen zufolge werden im Jahr 2050 in Deutschland drei Millionen Demenzkranke leben. Derzeit ist im Alter von 85 jede*r Fünfte von Demenz betroffen, ab 90 sogar jede*r Dritte.

Genetische Vorbelastung

Ein Prozent der Alzheimer-Erkrankungen ist erblich bedingt. Verantwortlich dafür sind drei Gene (APP, Presenilin-1 und -2), die dominant vererbt werden. Wenn ein Elternteil an dieser Form der Demenz erkrankt, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass seine Kinder ebenfalls erkranken, bei 50 Prozent. Die familiäre Form der Alzheimer-Krankheit tritt zwischen dem 30. und 65. Lebensjahr auf. Neben der genetischen Vorbelastung für Demenz sind weitere Risikofaktoren bekannt, die zum großen Teil vermeidbar sind und sich daher für die Demenzvorbeugung eignen. Hierbei steht die Förderung der Hirndurchblutung im Vordergrund. Wissenschaftliche Untersuchungen legen

nahe, dass sich 40 Prozent der Demenzfälle durch Prävention vermeiden lassen.

Die zwölf häufigsten vermeidbaren Demenz-Risikofaktoren sind:

- **Kopfverletzungen**
- **Übermäßiger Alkoholkonsum**
- **Feinstaubbelastung**
- **Mangelnde Bildung**
- **Übergewicht**
- **Bluthochdruck**
- **Schwerhörigkeit**
- **Rauchen**
- **Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)**
- **Depression**
- **Bewegungsmangel**
- **Mangel an sozialen Kontakten**

Covid und Demenz

Da das Coronavirus über das Herz-Kreislauf-System ins Rückenmark gelangt und sich von dort aus im Gehirn verbreiten kann, gehören kognitive Einschränkungen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen mitunter zur Covid-19-Erkrankung. Bei Menschen mit Long Covid zeigte sich zudem ein Abbau von Hirngewebe in den Gebieten des Großhirns, die für Gedächtnis und Logik zuständig sind. Erste Forschungen belegen außerdem, dass virale Moleküle, insbesondere die Spike-Proteine des Coronavirus, zu Alzheimer-typischen Eiweißablagerungen im Gehirn führen und dadurch Hirnabbaukrankungen beschleunigen können. Außerdem fanden sich in den Gehirnen von Covid-Verstorbenen auffällige Knötchen (Mikroglia) im Hirnstamm, was auf krankhafte Gewebsveränderungen hinweist. Welche Auswirkungen Covid-19 auf die Demenzhäufigkeit haben wird, lässt sich erst in den kommenden Jahren und Jahrzehnten sicher sagen. Vergleiche

mit der Spanischen Grippe erlauben allerdings erste Prognosen, denn in den 1920er- und 1930er-Jahren kam es im Anschluss an die Pandemie zu einer starken Zunahme von neurodegenerativen Erkrankungen wie der Parkinson-Krankheit.

Hilfen für die Angehörigen

Die meisten Menschen mit einer Demenzerkrankung werden zu Hause betreut. In späteren Krankheitsstadien ist zumeist eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung oder die Verlegung in ein Pflegeheim notwendig. Pflegende Angehörige berichten, dass ihr eigenes Leben sich durch die körperliche und seelische Belastung, die mit der Pflege von Demenzpatient*innen einhergeht, stark verändert: Sie sind müde und erschöpft, werden krank, brauchen Medikamente, haben keine Zeit mehr für ihre Hobbys, müssen vielleicht sogar ihren Beruf aufgeben. Freunde und Angehörige ziehen sich zurück und die Pflegenden fühlen

ANZEIGE



Jetzt spenden!

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.

Spendenkonto:
DE62 3702 0500 0000 1020 30
www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

Aktion Deutschland Hilft
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

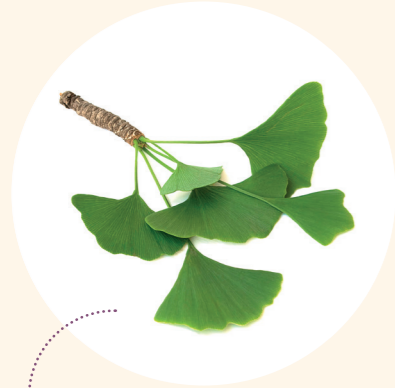


DR. MED. EVA KALBHEIM

ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Bonn. Außerdem ist sie stellvertretende Direktorin und Chefärztin in der Klinik Schloss Gracht, Lehrbeauftragte an der Europäischen Fachhochschule Brühl sowie am Mibeg-Institut Köln und Autorin. Als zertifizierter Coach (Universität Bielefeld) begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Unterstützung aus der Pflanzenwelt

Heilpflanzen wird eine positive Wirkung auf die Hirndurchblutung und den Schutz vor Zelldegeneration zugeschrieben. Sie können dazu beitragen, Krankheits-symptome zu lindern und den Verlauf einer Demenzerkrankung zu verlangsamen. Die Forschung hat erste positive Erkenntnisse zu folgenden Pflanzenpräparaten erbracht:



Ginkgo biloba: Dem standardisierten Ginkgo-Extrakt EGb 761 wird eine Durchblutungsförderung und positive Beeinflussung der kognitiven Leistung insbesondere in leichten bis mittleren Krankheitsstadien zugeschrieben.



Echter und Spanischer Salbei: Studien zeigen eine Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit.



Weißer und Roter Ginseng: Die Wurzeln haben eine protektive Wirkung auf Nervenzellen und können die Hirnleistung verbessern.



Kurkuma und Safran: Diese Gewürzpflanzen können die Eiweißveränderungen in Gehirnzellen aufhalten.



Grüner Tee: Laut Studien zeigen Menschen, die regelmäßig grünen Tee trinken, ein geringeres Demenzrisiko im Vergleich zu Menschen, die Kaffee oder schwarzen Tee bevorzugen.



Bärlapp: *Huperzia serrata*, ein Bärlappgewächs, enthält ein Alkaloid, das in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt wird und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern kann.



Weitere Pflanzenstoffe: Erste Erfahrungsberichte gibt es zum Einsatz von Engelwurz (auf dem Bild), Baumpfingstrose, Rosenwurz, Brahmi und Wassernabelkraut bei der Alzheimer-Demenz. Studien dazu stehen jedoch noch aus.

ILLUSTRATION: iconsgraph | adobestock; FOTOS: Peakstock, Dessie, Jita, Hongyan, Alex Shadrin, supamas, spline_x, Ruckszio | adobestock

Gesund durch die Grippe-saison



»Der präventive Charakter ist einer der größten Schätze der Chinesischen Medizin.«

Johannes Bernot

Mithilfe von natürlichen chinesischen Heilmethoden lernen Sie, Ihre Abwehrkräfte zu stärken, Erkältungssymptome zu lindern und gezielt Ursachen von grippalen Infekten zu bekämpfen. Mit praktischen Tipps zu Akupressur, Rezepten für Tees und Bewegungsübungen.

Johannes Bernot, Andrea Hellwig, Claudia Nichterl

Grippe und Infekte
Gesund leben mit Chinesischer Medizin



oekom verlag, München
ca. 144 Seiten, Klappenbroschur, komplett vierfarbig,
17,- Euro
ISBN: 978-3-96238-127-1
Erscheinungstermin:
07.10.2019
Auch als E-Book erhältlich

oekom.de



Testen Sie Ihr Hörvermögen!

Wer zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr schwerhörig wird, dessen Risiko, an einer Demenz zu erkranken, verdoppelt sich, falls die Schwerhörigkeit nicht frühzeitig durch ein Hörgerät oder Implantat ausgeglichen wird.

Im Internet können Sie kostenlos einen orientierenden Test Ihres Hörvermögens durchführen
digidem-bayern.de/onlinehoertest



behandelnden Ärztinnen und Ärzten auf Neuroleptika zurück. Diese Substanzgruppe ist ursprünglich für die Behandlung von Psychosen entwickelt worden; bei Demenzpatient*innen kann sie zwar die genannten Beschwerden lindern, hat aber oft erhebliche Nebenwirkungen bis hin zu einer Erhöhung der Sterblichkeit.

sich überfordert und alleingelassen. Wenn der oder die erkrankte Angehörige aggressiv wird oder Wahnvorstellungen hat, wird die Situation immer schwieriger.

Darum ist es wichtig, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft ([→ deutsche-alzheimer.de](https://deutsche-alzheimer.de)) bietet Beratung und Unterstützung an, ebenso die Kranken- und Pflegekassen. Wer seine eigene Belastung als pflegender Angehöriger überprüfen möchte, kann die „Angehörigenampel“ des Digitalen Demenzregisters Bayern nutzen [→ digidem-bayern.de/angehoerigen-ampel](https://digidem-bayern.de/angehoerigen-ampel).

Demenz mit Medikamenten behandeln

Bis heute kann eine Demenz nicht geheilt werden. In frühen und mittleren Stadien einer Demenzerkrankung können Medikamente jedoch dazu beitragen, die Hirnfunktionen aufrechtzuerhalten und Begleitsymptome der Demenz zu lindern. Im Vordergrund stehen dabei sogenannte Antidementiva, die das Erinnerungs- und Denkvermögen erhalten sollen. Sie greifen in die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen ein und schützen die Zellen vor dem Einströmen von schädlichen Botenstoffen. In Deutschland sind vier Substanzen zugelassen und verschreibungsfähig: Memantine, Donepezil, Rivastigmin und Galantamin. Da Demenzkranke oft auch eine Depression entwickeln, zählen auch Antidepressiva zu den Pfeilern der medikamentösen Demenzbehandlung. Sie fördern den Schlaf, mildern die innere Unruhe und Ängste, verbessern die Stimmung und den motivationalen Antrieb. Bei Patient*innen, die im Rahmen ihrer Demenz auch Wahnvorstellungen oder Aggressionsdurchbrüche entwickeln, greifen die

Aktivierende Behandlungen

Mindestens genauso wichtig wie die medikamentöse Behandlung sind aktivierende und stärkende Behandlungsverfahren, mit denen die Alltagskompetenzen der Betroffenen erhalten und ihre Sinne auf unterschiedlichste Weise angesprochen werden. Je nach Stadium der Erkrankung, Alter der Patient*innen und regionalen Möglichkeiten gehören folgende nicht medikamentöse Therapien zur Demenzbehandlung:

Ergotherapie: Stärkung der Alltagskompetenzen durch Handwerk, Spiel und Gestaltung

Physiotherapie: Erhaltung der Mobilität, Förderung der Körperwahrnehmung

Realitätsorientierungstherapie: Unterstützung der räumlichen und zeitlichen Orientierung durch Uhren, Kalender, Raumbeschilderung (Piktogramme)

Musiktherapie: Beruhigung, Stimulation und Stimmungsaufhellung durch Musizieren, Singen oder Musikhören

Verhaltenstherapie: Bewältigung von Angst, Wut, Aggressivität

Tiergestützte Therapie: Kontakt mit Tieren zur Anregung und Förderung der Interaktion

Biographiearbeit: Unterstützung des Langzeitgedächtnisses durch Fotos, Geschichten, Musik oder Gerüche, Verbesserung der Stimmung, geistige Anregung

Kognitives Training: Wort-, Rate- oder Logikspiele zur Stimulation des Kurz- und Langzeitgedächtnisses und weiterer kognitiver Funktionen

Aromatherapie: Stimulation des Geruchssinns, der direkt mit dem Emotionszentrum im Gehirn verbunden ist, sorgt für Stimmungsverbesserung und Beruhigung

Emotionsorientierte Behandlung: Vermittlung von Sicherheit und Geborgenheit durch wertschätzenden und verständnisvollen Umgang in Gruppen- oder Einzelgesprächen

Eine anschauliche Darstellung der Behandlungsmöglichkeiten enthält der kostenlose Ratgeber „Leben mit der Diagnose Alzheimer“ der Stiftung Alzheimer Initiative GmbH, zu finden unter → alzheimer-forschung.de. Und unter → deutsche-alzheimer.de/unterstuetzung/literaturhinweise gibt es eine Vielzahl von Literaturtipps.

Wer sich vor Demenz schützen möchte, kann nicht früh genug damit anfangen. Alles, was dem Herz gut tut, fördert auch das Gehirn. Geistig fit und beweglich bleiben Sie am besten, wenn Sie sich achtsam und liebevoll um Ihre körperliche und seelische Gesundheit kümmern. Ein aktives und erfülltes letztes Lebensdrittel ist der Lohn Ihrer Bemühungen. ♡



FOTO: Studio Romantic | adobestock

Gut, sauber & fair: Für alle, denen nicht egal ist, was sie essen.

Ihr Rabattcode: **BIO50**

slow-food-magazin.de/probeabo



Exklusiv für
BIO-Leser*innen:

50% RABATT
auf ein Probeabo!

3 Ausgaben
für nur **6,80 Euro**
(statt 22,50 Euro
für die Einzelhefte).



Jetzt bestellen unter
www.slow-food-magazin.de/probeabo
Per E-Mail: oekom-abo@verlegerdienst.de
Telefonisch unter 08105. 388 563