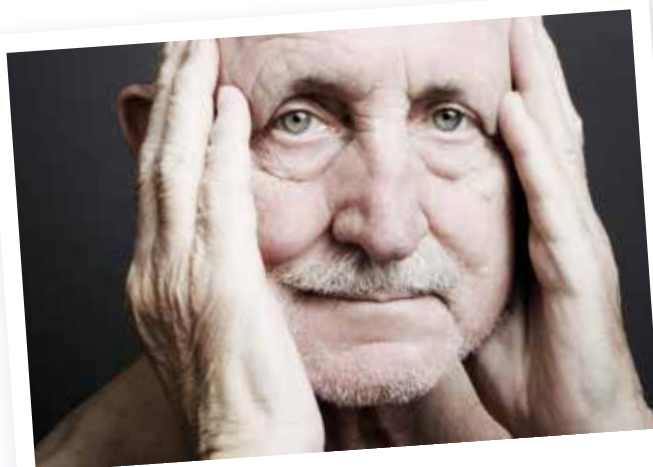


Viele glauben immer noch, dass Gebrechlichkeit und Alzheimer bzw. Demenz unvermeidliche Begleiterscheinungen des Alterns sind. Laut Experten haben bis zur Hälfte der Menschen mit 90 Jahren aber keine Gedächtnisstörungen. Andererseits leidet etwa jeder Dritte über 85 an Morbus Alzheimer, der häufigsten Demenzform.

„Use it oder loose it“ (gebrauche es, oder verliere es) – dieses Motto, das wir für unsere Muskeln kennen, gilt auch für unser Oberstübchen. „Das Gehirn ist selbst mit 80 noch trainierbar. Darum sollte jeder einzelne wie auch die Gesellschaft, Medizin und Politik danach trachten, dass möglichst viele Menschen ihre kognitiven Fähigkeiten bis ins hohe Alter behalten. In aktuellen Studien zeigte sich, dass Demenzkranke von einem multimodalen Therapiekonzept profitieren und sich Gedächtnisleistungen auch wieder verbessern können. Außerdem sind bestimmte Lebensstilmaßnahmen als vorbeugend anzusehen“, sagt Primar Dr. Elmar Kainz, Vorstand der Klinik für neurologisch-psychiatrische Gerontologie im Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums Linz. Er fasst die Ergebnisse einer kalifornischen Studie zusammen: „Wer sich kohlenhydratreduziert, ausgewogen und reich an Omega-3-Fettsäuren ernährt, ausreichend schläft, sich regelmäßig entspannt, Körper und Geist trainiert sowie kontaktfreudig bleibt, hat deutlich bessere Chancen, auch jenseits der 80 geistig gesund zu bleiben.“ Fünfmal 30 bis 60 Minuten Ausdauerbewegung pro Woche seien anzustreben und zwar im Freien. „In der Natur werden alle Sinne aktiviert, was Zusatznutzen bringt. Die Bewegung draußen soll mit Freude und auch Interaktion verknüpft sein. Das ist effektiver als Übungen im Turnsaal. Aber natürlich ist Sport drinnen besser als keine Bewegung“, sagt der Psychiater.

FORTSCHRITENDER PROZESS

Anfangs steht bei der Demenz oft der Verlust des Kurzzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit im Vordergrund. Nach und nach verschwinden auch Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis, sodass sukzessive erworbene Fertigkeiten und Fähigkeiten verloren gehen. Erste Anzeichen können eine gesteigerte Vergesslichkeit gepaart mit Desorientierung, Unkonzentriertheit und depressiven Symptomen sein. Solche Symptome sollten beim



Bei Demenz verschwinden nach und nach Inhalte aus dem Langzeitgedächtnis, sodass sukzessive erworbene Fertigkeiten und Fähigkeiten verloren gehen.

FOTOS: © BEEBOYS, BILDSTOCKEICHEN, SCOTT GRESSEL - ADOBE STOCK



Fremd in dies

Die Annahme, Demenz sei eine unvermeidliche Folge des Alters, ist falsch. Dennoch leben heute rund 115.000 Demenzkranke in Österreich. Für das Jahr 2050 wird von einer doppelt so hohen Zahl ausgegangen. Alzheimer ist dabei die häufigste Form. Die Betreuung von und der Umgang mit dementen Menschen wird zu einer der größten Herausforderungen für Medizin und Gesellschaft.

■ TEXT: MAG. CHRISTINE RADMAYR

Neurologen abgeklärt werden. Im Alter findet überdies eine komplexe Interaktion zwischen gefäßbedingten und degenerativen Prozessen statt.

Negativer Stress, Einsamkeit und Depression wirken sich genauso schlecht auf die Erhaltung bzw. Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten aus wie Bluthochdruck oder hohe Blutfett- und -zuckerwerte. Diese Faktoren sind auch bei der



Erste Anzeichen für Demenz können eine gesteigerte Vergesslichkeit gepaart mit Desorientierung, Unkonzentriertheit und depressiven Symptomen sein.

er Welt?

Betreuung Dementer zu berücksichtigen. Der Umgang kann für Angehörige vor allem anfangs schwierig und überfordernd erscheinen. „Familienmitglieder dürfen, ja sollen sich professionellen Rat und Unterstützung suchen. Höchste Zeit dafür ist es, wenn die Kommunikation mit dem Kranken nicht mehr funktioniert. Gereiztheit, angespannte Stimmung und seelischer Stress sind Alarmzeichen. Der Verlauf der Erkrankung ist allerdings sehr individuell“, sagt Prim. Kainz.

Es bedarf eines guten Gespürs und umfassender Information über die Erkrankung, um wahr zu nehmen, was den Kranken gut tut, wo und wie er oder sie sich wohl fühlt. Die Umgebung soll stimulierend, aber nicht konfrontierend und verwirrend sein. Manche demente Menschen verlieren ihr Zeitgefühl und stehen in der Nacht auf, andere wollen stundenlang herumlaufen, wiederum andere beschimpfen Angehörige oder verdächtigen sie, sie bestohlen zu haben.

EIGENE BEDÜRFNISSE NICHT VERNACHLÄSSIGEN

Oberstes Gebot für Angehörige, die Demenzkranke pflegen und liebevoll begleiten: Sie dürfen ihre eigenen Bedürfnisse, Entspannung und Auszeiten nie aus den Augen verlieren! →

FORMEN DER DEMENZ

Rund 80 Prozent aller Demenzen werden durch Krankheiten des Gehirns hervorgerufen, bei denen Nervenzellen allmählich verloren gehen (neurodegenerative Erkrankungen). Alzheimer ist die häufigste dieser Erkrankungen. Daneben sind vaskuläre (gefäßbedingte) Demenzen, die Lewy-Körperchen-Krankheit, die Demenz bei Morbus Parkinson sowie die Frontotemporale Demenz am häufigsten.

- **Alzheimer-Demenz** (60 bis 70 Prozent aller Fälle): Aus noch ungeklärter Ursache sterben Gehirnzellen ab. Ihre Bruchstücke bilden mit anderen Eiweißen im Gehirn Ablagerungen in und zwischen den Zellen, die eine deutliche Schrumpfung der Hirnmasse bedingen. Zuerst verlieren die Personen Fähigkeiten, die sie zuletzt erlernt haben. Im Laufe der Erkrankung kommt es zu Gehstörungen bis hin zum Verlust der Sprache und Bewegung.
- **Lewy-Körperchen-Demenz** (7 bis 15 Prozent): Die Demenz ist hier nicht immer das erste Symptom. Manchmal zeigen sich zuerst parkinsonähnliche Anzeichen oder andere psychiatrische Symptome sowie Bewusstseinsstörungen.
- **Vaskuläre Demenz** (10 bis 25 Prozent): Sie ist gefäßbedingt. Vom Ausmaß der Durchblutungsstörung ist es abhängig, wie ausgeprägt die Demenz ist. Die häufigste Variante der vaskulären Demenz wird durch eine Wandverdickung in kleinen Blutgefäßen hervorgerufen, welche die tiefen Strukturen des Gehirns mit Blut versorgen. Bluthochdruck ist der wichtigste Risikofaktor. Die Gefäßerkrankung bewirkt kleine Infarkte und eine Schädigung der Nervenfasern. Der Beginn der vaskulären Demenz ist oft schleichend, das Fortschreiten allmählich. Die Symptome sind anders als beim Alzheimer: Im Vordergrund stehen nicht Gedächtnisstörungen, sondern Verlangsamung, Denkschwierigkeiten oder Stimmungs labilität.
- **Parkinson-Demenz:** Vordergründig ist die Symptomatik der motorischen Störungen.
- **Frontotemporale Demenz:** Hauptmerkmale sind auffällige Verhaltensstörungen wie etwa Distanzlosigkeit, sexuelle Enthemmung, sozialer Rückzug.
- **Demenz infolge von Alkoholismus:** Alkoholranke erleben auf Dauer eine Schädigung des Gehirns. Es kommt zu massiven Ausfällen des Erinnerungsvermögens, der Wahrnehmung und Motorik.
- **Kreutzfeld-Jakob-Krankheit:** Diese seltene Demenz verläuft sehr rasch und ist reich an Symptomen. Grund ist infizierte Nahrung (Stichwort: „BSE/Rinderskandal“).



FOTO: © PHOTOGRAPHIEE.U. - ADOBE STOCK



Dr. Regina Webersberger
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Kneippärztin, TEM-Expertin

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

„Nach meiner Meinung ist jene Heilmethode die beste, welche den ganzen Körper unterstützt.“

Sebastian Kneipp

Mit dieser Aussage macht Sebastian Kneipp deutlich, dass er mit seinen naturheilkundlichen Maßnahmen nicht alleine den Ort des Krankheitsgeschehens behandeln will. Kneippmedizin ist eine echte Ganzheitsmedizin. Wärme- und/oder Kälteanwendungen an bestimmten Körperteilen wirken immer auf den ganzen Körper, da sie auf Regulations- und Steuerungsvorgänge Einfluss nehmen, die im Nervensystem stattfinden. Die Durchblutung der verschiedenen Körperregionen wird zentral vom Gehirn gesteuert, wo alle Informationen von den Wärme- und Kälterezeptoren in der Haut zusammenkommen. Unser Körper verfügt über einen sehr genau arbeitenden Mechanismus, der die Körpertemperatur konstant hält. Trifft nun beispielsweise ein Wärmereiz auf die Füße, so werden sofort Reaktionen in Gang gesetzt, die dafür sorgen, dass die Wärme abtransportiert wird und es zu keiner allzu großen Überwärmung kommt. Als Folge erweitern sich die Blutgefäße, das Herz schlägt schneller und die Hautdurchblutung nimmt zu.

So eignet sich ein ansteigendes Fußbad als Behandlung für einen beginnenden Schnupfen oder eine sich ankündigende Erkältung. Es kommt zu einer deutlichen Steigerung der Durchblutung im Nasen-Rachen-Raum, wodurch wiederum die Abwehr von Viren verbessert wird. Was für manche vielleicht merkwürdig erscheint, ist sogar wissenschaftlich nachweisbar. Die Durchblutung der Füße und der Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum hängen zusammen.

Auch eine kalte Waschung oder ein kalter Knieguss löst eine solche sofortige Gefäßerweiterung aus, was wir in der Folge als angenehmes Wärmegefühl empfinden. Für Pfarrer Kneipp liegt in der schlechten Durchblutung ein wichtiger Grund für Gesundheitsprobleme aller Art. Waschungen, Güsse, Bäder und Wickel sind daher wunderbar geeignet, um den Körper herauszufordern und seine Steuerungsmechanismen zu trainieren. Denn je öfter ein Kneipp-Guss gemacht wird, desto schneller reagiert der Körper und desto eher erfolgen die Anpassungsreaktionen der Durchblutung. Der Herbst ist die ideale Zeit für regelmäßige Kneipp-Anwendungen, die unseren Körper auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Dann tut sich unser Körper wesentlich leichter bei der Abwehr von Viren und Infekten. Und wenn es uns doch einmal erwischt hat, unterstützen uns die Kneipp-Anwendungen, sie möglichst schnell wieder loszuwerden.

Kontakt: kneippmedizin@webersberger.at

Pflegende sind Burnout-gefährdet, wenn sie sich aufopfern. Diese Haltung hilft keinem. „Für Menschen im fortgeschrittenen Demenzstadium kann eine gut geführte Pflegeeinrichtung sinnvoller sein als die Betreuung zu Hause“, sagt der Gerontologe. Es sei anzustreben, die Lebensqualität aller Beteiligten so hoch wie möglich zu halten. Sich immer wieder Auszeiten gönnen, sich über mobile Dienste und andere Hilfsangebote informieren. Aspekte, die den Umgang mit Demenzkranken erleichtern sollen:

Respekt zollen

Je nach Phase der Erkrankung, wie die äußeren Umstände aussehen und über welche Fähigkeiten und Fertigkeiten der Betroffene noch verfügt, gestaltet sich das Zusammenleben. Man muss den Kranken so annehmen wie er ist, denn er kann sich nicht ändern.

Emotionale Zuwendung

Alzheimerkranke reagieren meist sehr positiv auf gefühlsmäßige Zuwendung. Auch wenn es nicht immer leicht fällt, sollte man freundlich bleiben. Die Persönlichkeitsveränderung, die die Erkrankung mit sich bringen kann, darf nicht als Absicht ausgelegt und nicht persönlich genommen werden.

„Negativer Stress, Einsamkeit und Depression wirken sich ebenso schlecht auf die Erhaltung bzw. Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten aus wie Bluthochdruck oder hohe Blutfett- und -zuckerwerte.“

Eigenständigkeit erhalten

Alle gesunden Ressourcen so lange es geht fördern. Sie sind Basis für Selbstachtung, Selbstwert und Sicherheit. Alles was der Hilfsbedürftige noch alleine tun kann, ihm nicht abnehmen, auch wenn es Geduld erfordert. Tipp: Alltagshandlungen erleichtern. Ein Pullover ist leichter anzuziehen, als ein Hemd mit Knöpfen.

Erleichterung des Alltags

Der Tagesablauf soll immer gleich strukturiert, Handlungsabläufe sollen ritualisiert sein, das gibt zeitliche und örtliche Orientierung. Gefahren- und Unfallquellen ausschalten.

Einfache Gespräche

Eine einfache und klare Ausdrucksweise ist wichtig. Wenig offene Fragen wie „Was möchtest du trinken?“, sondern „Willst du Tee, Saft oder Kaffee trinken?“ stellen. Kommunikation, die eine vollständige Erinnerung erfordert, ist nicht sinnvoll. Sich auch nicht auf Diskussionen oder Anschuldigungen einlassen. Wer an Alzheimer leidet, ist nicht fehlereinsichtig.

Erkrankte fordern

Entsprechend der Vorlieben und Fähigkeiten den Kranken geistig und körperlich fordern und fördern. Hobbies wie Singen, Musizieren, gemeinsames Basteln oder Spaziergehen pflegen. Ihn bei täglichen Abläufen mithelfen lassen. Ihn auch immer wieder zu freudvollen Dingen befragen, die längere Zeit zurück liegen, oder den Kranken Geschichten aus der Vergangenheit erzählen lassen. ♦