



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

(Alzheimer) Demenz – Infoblatt

1. Krankheitszeichen und Ursachen	1
2. Die Diagnose	3
3. Die Therapiemöglichkeiten	5
4. Der Umgang mit krankheitsbedingten Verhaltensweisen	8
5. Vorbeugung	10



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

1. Krankheitszeichen und Ursachen

Demenzen zählen zu den bedeutendsten Krankheiten des Alterns. Die mit 60 bis 70 Prozent häufigste Demenzart ist die Alzheimerkrankheit. Mit 65 Jahren leidet einer von Hundert, mit 80 jeder Fünfte und mit 90 jeder Dritte bis vielleicht sogar jeder Zweite an ihr. In Deutschland sind etwa 1,2 Millionen Menschen von einer der verschiedenen Demenzerkrankungen betroffen. Je nachdem wie genau gemessen wird, ergibt sich eine viel höhere Zahl. Die Krankheitszeichen anderer Demenzformen zeigen große Überlappungsbereiche mit denen der Alzheimerkrankheit, auch wenn sie andere Ursachen haben mögen. Die zweithäufigste Demenzart, die „vaskuläre Demenz“, erklärt sich über eine unzureichende Durchblutung des Gehirns.

Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sind die Kardinalsymptome der Alzheimerkrankheit. Sie stehen am Beginn der Erkrankung allerdings nur in etwa der Hälfte der Fälle im Vordergrund. Die häufigsten Krankheitszeichen sind in Tabelle 1 zusammengefasst.

Tabelle 1: Krankheitszeichen der Demenz

Krankheitszeichen	Beispiel
Verstärkte Vergesslichkeit	Schlüssel oder andere Gegenstände werden häufiger als früher verlegt, Fragen wiederholen sich, die Haustür wird nicht verschlossen, der Herd wird angelassen
Orientierungsstörungen	Tag, Monat und Jahr können nicht mehr benannt werden, Monate und Jahreszeiten können nicht mehr zugeordnet werden, die Lage früher bekannter Orte wird nicht mehr gewusst, die Zuordnung von Namen zu Personen geht verloren
Sprachstörungen	Schwierigkeiten, die richtigen Worte zu finden, zu verstehen, was gemeint ist und sich selbst verständlich zu machen. Umschreibungen häufen sich.
Gefühlsstörungen	Eine leichte Euphorie, Depressivität und auch Aggressivität können auftreten. Oft werden diese Gefühle als "Böswilligkeit" oder "wahre Gefühle" verkannt.
Wahnvorstellungen	Kranke können sich bestohlen fühlen, wenn sie vergessen, wohin sie ihre Gegenstände gelegt haben.
Erhaltene Fassade	Die vorhandene Fähigkeiten werden genutzt, um die Beschwerden zu überspielen: die äußere Fassade ist sehr lange intakt



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

Weitere Krankheitszeichen: Motorische Unruhe, Umherlaufen, Halluzinationen, Unsicherheit, Interesselosigkeit, Fehlende Organisation von Körperpflege und Kleidung, Blasen- und Darmentleerungsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen

Mögliche Ursachen

Neben den bis jetzt nicht behandelbaren Demenzen, die das Gehirn langsam vernichten, gibt es aber auch andere umkehrbare Demenzen. Umkehrbare oder auch behandelbare Demenzen ähneln den nicht behandelbaren Demenzen sehr. Nur - wenn rechtzeitig untersucht wird, ob z. B. die Schilddrüse, Vitamin- oder Flüssigkeitsmangel oder Medikamente eine Rolle spielen - lässt sich ihr Verlauf umkehren.

Im Schnitt vergehen sechs bis acht Jahre, bis ein Betroffener an der Alzheimerkrankheit stirbt. Es gibt aber auch Fälle, in denen Betroffene bereits nach einem Jahr sterben. Manche leben zwanzig Jahre mit der Krankheit. Bis heute ist die eigentliche Ursache der Alzheimerkrankheit nicht bekannt. Lange Zeit galt die Annahme, dass Eiweißablagerungen die Ursache der Alzheimerkrankheit sein könnten. Solche Veränderungen in den Eiweißen heißen zum Beispiel Amyloid, Alzheimerfibrillen, tau-Protein usw. Es wurde beschrieben, wie sie entstehen, und versucht, sie aus dem Gehirn zu entfernen. Noch wissen wir nicht genau, ob wir mit dem Reinigen des Gehirns von den Eiweißveränderungen die Krankheit beseitigen oder nicht. Das wird sich in den nächsten Jahren klären.

Eine andere Annahme ist, dass Demenzen durch eine Stoffwechselstörung entstehen. Viele Befunde sprechen dafür. So ist zum Beispiel in dem Gehirn von Menschen mit Alzheimerkrankheit neben vielen anderen Stoffen der Botenstoff Acetylcholin deutlich vermindert. Er ist für das Speichern von Informationen unverzichtbar. Auch dieser Ansatz wird intensiv untersucht.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

2. Die Diagnose

Demenz erkennen

Die Alzheimerkrankheit beginnt schleichend und schreitet langsam voran. Stirbt der Mensch nicht zuvor an anderen Krankheiten, führt die Alzheimerkrankheit zum Tode. Wer daran erkrankt, merkt die Krankheit selbst zuerst. Allerdings ist die Krankheit nicht leicht zu erkennen, da auch das wichtigste Anzeichen der Krankheit, das Vergessen, zum normalen Leben des Menschen gehört.

Ein Warnsignal ist, wenn man nicht nur selbst den Eindruck einer Verschlechterung des Gedächtnisses oder der Denk- oder Entscheidungsfähigkeit hat, sondern auch andere Menschen eine Veränderung wahrnehmen. Häufig ist das aber für andere schwer zu erkennen, da die Erkrankten versuchen, mit ihren Problemen fertig zu werden und Schwierigkeiten überspielen. So antworten sie beispielsweise auf die Frage nach dem Datum: „Ach, wissen Sie, das ist mir gar nicht so wichtig“ oder auf die Frage, wo sie denn seien: „Ja, hier oben.“ Fällt so etwas auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Dieses Verhalten beschreibt man gerne als „erhaltene Fassade“.

Depression und Demenz

Falsche Schlüsse können entstehen, wenn Menschen sehr niedergeschlagen sind. Auch sie haben häufig Gedächtnis- und Denkstörungen. Bei der Abgrenzung kann helfen, dass niedergeschlagene Menschen die Störungen stärker empfinden als sie sind, Menschen mit der Alzheimerkrankheit die Störungen häufig nicht wahrnehmen oder überspielen.

Auf Demenz untersuchen

Ärzte verfügen über eine Reihe von Untersuchungen, eine Demenzerkrankung zu diagnostizieren. Wichtig ist ein ausführliches Gespräch mit den betroffenen Menschen und ihren Pflegepersonen. Es folgen Bluttests, körperliche und neurologische Untersuchungen. Mithilfe von einfachen Tests, bei denen der Patient Dinge zuordnen oder sich Wörter merken muss, wird geprüft, ob die Störungen aus dem Rahmen fallen. Gut geeignete Tests hierfür sind zum Beispiel der Test zur Früherkennung von Demenzen mit Depressionsabgrenzung (TFDD) oder der DEMTECT, der allerdings keine Depressionen abgrenzen kann. Sind die Testergebnisse



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

auffällig, so müssen zusätzliche Untersuchungen durchgeführt werden. Herz- und Hirnströme (EKG und EEG) werden gemessen und das Gehirn in einer Schichtaufnahme (CT oder MRT) genau betrachtet. Manchmal kann es notwendig sein, auch das Nervenwasser zu untersuchen, z. B. dann, wenn die Krankheit sehr schnell fortschreitet und eine Gehirnentzündung ausgeschlossen werden muss. Lautet am Ende der Untersuchungen die Diagnose „Demenz“, muss geklärt werden, welche Demenzart vorliegt. Eine genaue Diagnose ist die Voraussetzung für eine wirkungsvolle Therapie.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

3. Die Therapiemöglichkeiten

Demenzen behandeln

Die Alzheimerkrankheit kann bisher nicht geheilt werden, es gelingt noch nicht einmal den Verlauf zu stoppen. Vorübergehend lassen sich einige Krankheitszeichen bessern und die Alltagsfähigkeiten länger erhalten. Auch scheint es unter guter Behandlung möglich, die Pflegebedürftigkeit soweit hinauszuzögern, dass eine umfassende Heimversorgung erst später möglich wird. Schätzungen gehen davon aus, dass wir unter optimaler Behandlung etwa 3 Jahre gewinnen können.

Behandeln wird auf drei Arten:

- mit psychologischen Möglichkeiten
- mit im sozialen Umfeld (Umfeldstrukturierung)
- mit Medikamenten.

Behandeln mit Medikamenten: Gedächtnisstörungen

Um die Gedächtnisstörungen zu behandeln, werden drei verschiedene Behandlungswege genutzt:

- der Botenstoff Acetylcholin wird vermehrt. Hierzu gibt es in Deutschland drei Medikamente:
 1. Donepezil mit dem Handelsnamen Aricept
 2. Galantamin mit dem Handelsnamen Reminyl
 3. Rivastigmin mit dem Handelsnamen Exelon
- der Einstrom von Glutamat in die Zelle wird reguliert. Hierzu gibt es das Medikament Memantine mit den Handelsnamen Ebixa und Axura.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

- die Zellwände werden stabilisiert, die „chemische Fabrik der Zelle“, die Mitochondrien werden positiv beeinflusst. Hierzu gibt es das Medikament Ginkgo Biloba als standardisierten Extrakt mit den Handelsnamen z. B. Gingium, Rökan und Tebonin.

Bei der Auswahl des richtigen Medikaments spielen Nebenwirkungen eine besondere Rolle. Es empfiehlt sich, das mit dem Arzt zu besprechen.

Behandeln mit Medikamenten: Verhaltensstörungen

Auch für die Behandlung von Verhaltensstörungen wie Aggressionen, lautes Rufen und massive Unruhe können Medikamente eingesetzt werden. Das sollte aber erst dann erfolgen, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Für alle Beteiligten ist die Behandlung dieser Störungen ein sehr schwieriges Unterfangen. Ein Patentrezept hierfür liegt auch nicht vor. Werden Medikamente eingesetzt, muss besonders darauf geachtet werden, dass die Nebenwirkungen die Probleme nicht noch weiter verschlimmern.

Häufig werden Beruhigungsmittel (Tranquilizer wie Diazepam – Handelsname z. B. Valium u.ä. eingesetzt). Diese Medikamente bleiben häufig sehr lange (d.h. mehrere Tage) im Körper eines Menschen, die Muskeln und die Atmung werden schwächer. Stürze und die Anfälligkeit für Infektionen werden häufiger. Manchmal reagieren Menschen auch paradox auf Beruhigungsmittel, was aufgrund des langen Verbleibs im Körper meist zu neuen Medikamentengaben führt.

Manche Menschen mit Demenz reagieren sehr niedergeschlagen und erhalten dann Medikamente gegen Depressionen. Hier ist darauf zu achten, dass die Medikamente nicht die Nebenwirkung haben, den ohnehin schon verminderten Botenstoff Acetylcholin zu senken, weil sonst die Krankheitszeichen noch weiter zunehmen.

Am weitesten verbreitet ist die Gabe von sogenannten Neuroleptika, da sie sehr zuverlässig beruhigen. Sie haben allerdings häufig sehr starke Nebenwirkungen, wie den Verlust der Gehfähigkeit oder Schwierigkeiten der Blutdruckregulation. Stürze und Infektionen, wie Lungen- und Blasenentzündungen, werden häufiger.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

Medikamente, die zwar auch häufig stärkere Nebenwirkungen haben, bei denen aber der Nutzen den Schaden zu überwiegen scheint sind z. B. Carbamazepin, Citalopram, Risperidon und Trazodon.

Der Einsatz jeder Substanz muss daher zwischen behandelnden Ärzten und den Pflegenden sehr genau abgesprochen und abgewogen werden.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

4. Der Umgang mit krankheitsbedingten Verhaltensweisen

Behandlung mit psychologischen Möglichkeiten

Viele Verhaltensstörungen sind sehr herausfordernd und können bei den Pflegenden selbst Unverständnis und Aggressionen hervorrufen. Es ist daher besonders wichtig, den Umgang mit den Verhaltensauffälligkeiten richtig zu erlernen. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- eine Rehabilitationsbehandlung in Spezialkliniken, die Kranke und Pflegende, eine sogenannte Dyade, gleichzeitig aufnehmen. Solche Einrichtungen gibt es z. B. in Olsberg, Bad Aibling und Bad Staffelstein.
- Kurse zum Umgang mit Verhaltensstörungen. Solche Kurse werden von verschiedenen Anbietern als sogenanntes „niederschwelliges Angebot“ zur Verfügung gestellt. Die Qualität solcher Kurse wird noch nicht geprüft. Es können dadurch sehr unterschiedliche Ergebnisse eintreten
- Fachberatung über eine Gedächtnissprechstunde. Diese Angebote sind meist qualitativ höherwertig.

Als Faustregel zur Auswahl kann gelten, dass Kurse von qualifizierten Ausbildern wie Diplom-Psychologen oder psychotherapeutisch qualifizierten Ärzten bessere Ergebnisse erwarten lassen. Einige Grundregeln sind nachfolgend aufgelistet:

- Versuchen Sie, die Ursachen des auffälligen Verhaltens herauszufinden.
- Vermeiden Sie Schuldzuweisungen: die Alzheimerkrankheit ist für die Auffälligkeiten verantwortlich.
- Versuchen Sie, einfühlsam zu reagieren. Aggression und Unverständnis verstärken die Auffälligkeiten.
- Fördern Sie alle noch vorhandenen Fähigkeiten. Helfen Sie mit beim Beginn von Tätigkeiten und lassen Sie sie alleine zu Ende führen.
- Nutzen Sie die Schwächen des Kranken zu beider Vorteil.
- Zeigen Sie Humor in lustigen Situationen, die Krankheit ist hart genug.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

Behandlung im sozialen Umfeld (Umfeldstrukturierung)

Ein großes Spektrum von Hilfen im sozialen Umfeld steht zur Verfügung z. B.:

- Regionale Alzheimer Selbsthilfegruppen, Alzheimergesellschaften oder die Deutsche Alzheimergesellschaft informieren unabhängig und umfassend zur Krankheit.
- Aufsuchende Dienste unterstützen bei der Pflege zuhause, helfen bei der Pflegeorganisation, beraten zur Wohnungsgestaltung etc.
- Niederschwellige Angebote entlasten durch Umgangskurse, Angebote zu gemeinsamen Aktivitäten oder Urlaubs- und Freizeitangebote.
- Einrichtungen zur zeitweisen Entlastung bieten Tages- oder Halbtagesangebote zur Betreuung von Kranken, um Pflegende zu entlasten (z. B. das Düsseldorfer BEATE-Projekt oder Tagespflegeeinrichtungen).

Das gesamte Spektrum der Angebote der Region findet sich in dem Demenzwegweiser der Stadt Düsseldorf.



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

5. Vorbeugung

Manche Demenzen lassen sich verhindern. Wird zum Beispiel eine Schilddrüsenstörung oder ein Vitaminmangel rechtzeitig erkannt, kann das Entstehen einer Demenz verhindert werden. Das gilt auch für Krankheitszeichen, die durch schlechtes Trinken entstehen, was im Alter sehr häufig vorkommt. Viele Medikamente vermindern auch einen wichtigen Botenstoff im Gehirn, das so genannte Acetylcholin. Dieser Botenstoff ist bei einer akuten Erkrankung ohnehin vermindert. Reduzieren Medikamente den Botenstoff, treten die gleichen Krankheitsanzeichen wie bei der Alzheimerkrankheit auf.

Bis heute können wir die Alzheimerkrankheit selbst nicht verhindern. Wir können aber das Risiko, an ihr zu erkranken, senken. Dazu weiß die 'Wissenschaft' schon sehr viel.

Geistige und körperliche Aktivität helfen

Als allererstes müssen wir aktiv bleiben: körperlich und geistig. Aktive Menschen erkranken später, haben weniger Eiweißablagerungen und ihr Gehirn bleibt länger erhalten. Mindestens an vier Tagen der Woche muss ein Mensch jeweils mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität über das normale Maß hinaus absolvieren, um in diesem Sinne körperlich aktiv zu sein.

Bei der geistigen Aktivität ist wichtig, das Gehirn in Gang zu halten. Das kann durch Lesen, Gespräche, Besuche von Veranstaltungen und ähnliches geschehen. Keinesfalls sollte hierbei aber Druck ausgeübt werden. Insbesondere beim so genannten „Hirnjogging“ ist darauf besonders zu achten.

Fisch kann hilfreich sein

Eine ausgewogene Ernährung ist genauso wichtig, wenn das Risiko gesenkt werden soll. Das fängt mit den Getränken an. Hier ist einfaches Wasser das beste Getränk. Ungezuckerter grüner Tee ist auch sehr gut geeignet. Er hilft sogar, das Denken länger fit zu halten und führt zu weniger Eiweißablagerungen. Umso mehr Getränke Zucker und Fette enthalten, umso schlechter sind sie für den Menschen. Obst in vernünftiger Menge ist hilfreich (z. B. auch Ananas und Erdbeeren). Bei den festen Nahrungsmitteln kann Fisch hilfreich sein (500 Gramm pro Woche erreichen die höchste Wirkung). Über die Ernährung versucht auch eine



Alzheimer Gesellschaft Düsseldorf & Kreis Mettmann e.V.

neue Therapie die Alzheimerkrankheit anzugehen. 2010 soll ein Trinkjoghurt auf den Markt kommen, der dem Körper eine Vielzahl wichtiger Nahrungsstoffe zuführt.

Anfangs dachte man, dass Rauchen hilft, weil sich unter den Alzheimerkranken weniger Raucher fanden. Als auffiel, dass die Raucher schon früher verstorben waren, war klar, dass Rauchen auf sehr negative Art der Alzheimerkrankheit vorbeugt. Vom Alkohol ist auch nur sehr begrenzt Hilfe zu erwarten. Nur Wein könnte das Risiko senken, allerdings in einer Dosis von zwei Glas pro Woche. Alle anderen alkoholischen Getränke helfen nicht.

Kurze Schlafphasen senken das Risiko

Auch der Schlaf scheint bei der Vorbeugung eine Rolle zu spielen. Kurze Schlafphasen am Tage von weniger als 30 Minuten senken das Risiko auf bis zu ein Drittel. Längerer Tageschlafphasen von mehreren Stunden Dauer erhöhen hingegen das Risiko bis auf das Dreifache. Unzureichender Nachtschlaf erhöht ebenfalls das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Schlafunterbrechungen, zum Beispiel durch Blasenstörungen bedingt, wirken sich negativ aus.

Heiraten hilft

Interessanterweise scheint auch das Erkrankungsrisiko bei verheirateten Menschen geringer zu sein als bei Alleinlebenden. Eine Reihe unterschiedlicher Aspekte könnte hierbei eine Rolle spielen. So essen Frauen beispielsweise mehr, wenn sie in Begleitung eines Mannes sind. Menschen in Paarbeziehungen sind meist auch geistig und körperlich aktiver als Alleinlebende.