

DIE VOLKSKRANKHEIT UNSERES JAHRHUNDERTS

Alzheimer ist keine automatische Folge des Älterwerdens



Der Umgang mit dieser Krankheit wird unsere Gesellschaft in Zukunft stark herausfordern. Rund 116000 Menschen leiden in der Schweiz an einer Demenz. Aber nur bei einem Drittel ist die Krankheit tatsächlich diagnostiziert. Bei einem Drittel besteht der Verdacht auf Demenz und bei einem weiteren Drittel ist die Krankheit nicht erfasst. Die Zahl der Demenzkranken wird bis 2050 auf etwa 300000 steigen. Die durchschnittliche Lebensdauer mit Demenz liegt bei acht bis zehn Jahren.

VON KURT AESCHBACHER

Interview mit Dr. med. Harald Gregor, Chefarzt Zentrum für Alterspsychiatrie der Psychiatrie Baselland.

Es gibt in unserer Gesellschaft immer mehr ältere Menschen, die an Demenz oder Alzheimer erkranken. Ist das eine Folge unserer Lebensweise oder eine Konsequenz aus der Tatsache, dass wir immer älter werden?

Alzheimer ist nicht unbedingt eine normale Folge des Älterwerdens. Vor dem 65. Lebensjahr erkrankt laut Statistik nur jeder Tausendste an Alzheimer, danach steigt die Rate jedoch rapide an. Viele Experten gehen davon aus, dass praktisch jeder Alzheimer bekommt, der nur alt genug wird. Aber das ist falsch. Alzheimer ist zwar eine Gehirnkrankheit, aber ebenso eine Kulturkrankheit, denn bei ihrer Entstehung spielt unsere Lebensweise eine entscheidende Rolle. Dies sind Schlussfolgerungen, die u. a. die Nonnenstudie gezeigt hat.

Was ist der Unterschied zwischen einer Demenz und Alzheimer?

Demenz als Oberbegriff umschreibt ein psychiatrisches Syndrom, welches verschiedene degenerative und nichtdegenerative Erkrankungen des Gehirns umfasst. Unter einer Demenz versteht man Defizite in kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten und sie führt zu Beeinträchtigungen sozialer und beruflicher Funktionen. Alzheimer ist eine Form von Demenz. Es ist eine fortschreitende, unheilbare Erkrankung des Gehirns, bei der nach und nach immer mehr Gehirnzellen absterben.

Was genau geschieht bei den beiden Erkrankungen im Körper?

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, der Körper ist nicht betroffen. Dabei sammelt sich ein stark verändertes Protein, die sogenannten Alzheimer-Plaques, an der Aussenseite von Nervenzellen an. Dabei müssen die

Betroffenen zu Beginn noch nicht einmal geistige Einschränkungen bemerken. Wie bei den gefässbedingten Demenzerkrankungen, ist zusätzlich auch davon auszugehen, dass sich der Verlust von geistigen Fähigkeiten zumindest teilweise auf kleinere Schlaganfälle zurückführen lässt.

Welches sind die ersten Anzeichen, dass sich eine Erkrankung anbahnt?

Eine Demenz entsteht in der Regel nicht über Nacht, sondern entwickelt sich im Laufe mehrerer Jahre. Dabei deutet sich erst einmal ein Vorläufer-Stadium mit minimalen Symptomen an, die kaum auffallen. Betroffene und Angehörige berichten eventuell über Veränderungen mentaler Funktionen, etwa beim Gedächtnis, beim Interesse oder Antrieb oder beim Verhalten (z.B. sozialer Rückzug, Reizbarkeit). Die Aktivitäten des täglichen Lebens sind zu Beginn noch nicht eingeschränkt.

Heisst die Tatsache, dass einem Namen nicht mehr sofort einfallen oder man gewisse Dinge immer mal wieder vergisst, dass man auf dem Weg zur Demenz ist?

Nein. Betrachten wir uns einmal selber im Alltag. Es passiert doch jedem einmal, dass er einen Termin nicht einhält oder etwas vergisst. Dies ist unabhängig von Alter oder einer Erkrankung. Menschen, die viel zu tun haben, sind manchmal zerstreut und vergesslich. Menschen mit Demenz vergessen auch, aber nicht nur den Topf auf dem Herd, sondern dass sie überhaupt gekocht haben. Passiert dies häufiger oder kommen andere Veränderungen dazu, ist eine Abklärung beim Hausarzt sehr sinnvoll.

Gibt es Möglichkeiten, einer Erkrankung vorzubeugen? Sei es, dass man schon früh in kleiner Dosierung Aspirin schluckt oder beispielsweise Ginkgo-Präparate konsumiert?

Einzelne Massnahmen wie die Einnahme von Ginkgo Biloba sind nicht wirksam. Auch eine Wirksamkeit von Aspirin zur Vorbeugung kleiner Hirninfarkte ist nicht belegt.

Erwiesenermassen ist körperliche Aktivität hilfreich und senkt das Risiko um etwa ein Drittel. Soziale Aktivitäten und Hobbys schaffen das Gleiche und senken das Risiko um etwa die Hälfte. Hilfreich ist auch mediterrane Kost.

Magnesium Biomed® hilft bei Wadenkrämpfen

✓ In Form von Tabletten, Brausetabletten und als Trinkgranulat.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed®

Welches sind eindeutige Signale, dass sich eine Veränderung anbahnt und jemand demenz- oder alzheimergefährdet ist?

Wenn Warnsymptome wie Veränderungen des Gedächtnisses, der Interessen und des Antriebs oder Verhaltensänderungen wie Reizbarkeit oder ein sozialer Rückzug anhaltend vorliegen, sollte der Hausarzt konsultiert werden. Der Hausarzt stellt möglicherweise auch Auffälligkeiten fest wie etwa, dass der Betroffene Termine nicht mehr einhält, er Schwierigkeiten hat, sich auszudrücken oder ungenau und weitschweifig antwortet.

Was sollte man unternehmen, wenn man dies bei seinem Partner oder den Eltern feststellt?

Partner und Angehörige möchte ich ermuntern, sich so früh als möglich Beratung und Hilfe zu holen und den Betroffenen zur hausärztlichen Abklärung zu motivieren. Da wir ja auch reversible Demenzursachen kennen, müssen diese so früh wie möglich erkannt und behandelt werden. Bei den irreversiblen Formen ermöglicht eine frühzeitige Diagnose die Organisation einer entsprechenden psychosozialen und eventuell auch medikamentösen Therapie.

«Alzheimer ist nicht heilbar.»

Lässt sich der Verlauf der Erkrankung beeinflussen, wenn rechtzeitig eine Diagnose vorliegt?

Je frühzeitiger die Diagnose gestellt wird, umso eher lassen sich nach dem jeweiligen Stadium angepasste Massnahmen etablieren und es bestehen auch medikamentöse Therapiestrategien. Wir unterscheiden bei den Demenzerkrankungen in der Regel drei Stadien: Zu Beginn, obwohl Arbeit und soziale Aktivitäten deutlich beeinträchtigt sind, bleibt die Fähigkeit erhalten, mit entsprechender persönlicher Hygiene und intaktem Urteilsvermögen unabhängig zu leben. Im mittleren Stadium ist eine selbstständige Lebensführung mit Schwierigkeiten möglich; ein gewisses Mass an Aufsicht ist erforderlich. Schreitet die Erkrankung voran, sind die Aktivitäten des täglichen Lebens derart beeinträchtigt, dass eine kontinuierliche Aufsicht benötigt wird. Der eigentliche Krankheitsverlauf kann aber nicht gestoppt werden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen, wenn Demenz diagnostiziert ist?

Wir in der Psychiatrie Baselland setzen pharmakologische und nichtpharmakologische Interventionen ein. Nichtpharmakologische Interventionen sind unentbehr-

licher Bestandteil jeder Demenztherapie: Es geht nicht nur darum, das vorhandene Defizit zu ersetzen, sondern vorwiegend die verbliebenen Fähigkeiten zu nutzen, um die Funktionsfähigkeit so gut wie möglich zu erhalten. Das heisst: Das Lebensumfeld so zu gestalten, dass der Betroffene noch möglichst lange sein früheres Leben weiterführen kann, wenn auch meist mit Unterstützung naher Bezugspersonen. Dazu gehören Gedächtnisstrategien, externe Merkhilfen und Hinweise für die Alltagsroutine. Weiter bestehen kognitive Trainings mit entsprechenden Übungen für leichtgradige bis mittelschwere Demenz. Tätigkeitsorientierte Verfahren sind vor allem die Ergotherapie (Üben von Alltagstätigkeiten), die Realitätsorientierung (Vermittlung von Orientierungshilfen) und der Aktivitätsaufbau. Emotionsorientiert ist vor allem die Erinnerungstherapie (Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit) und die sogenannte Multisensorische Stimulation (Anregung der Sinne durch Töne, Farben und Materialien).

Lässt sich der Verlauf einer Demenz oder von Alzheimer medikamentös beeinflussen?

Die medikamentöse Therapie zielt nicht darauf ab, krankhafte Veränderungen rückgängig zu machen, sondern die Auswirkungen auf Funktionsfähigkeit und Verhalten zu kompensieren und das Fortschreiten zu verlangsamen, vielleicht sogar aufzuhalten. Wichtige Medikamente sind die sogenannten Antidementiva, welche die kognitiven Leistungen (geistigen Einbussen) und Alltagsdefizite mildern sollen. Antidepressiva, also stimmungsaufhellende Psychopharmaka, können ebenfalls hilfreich sein, vor allem bei depressiven Verstimmungen und Antriebsminderung.

Wie geht man mit einem Patienten um, bei dem die Diagnose Alzheimer vorliegt und dem die Konsequenzen der Erkrankung noch bewusst sind?

Was sich auf jeden Fall besprechen lässt, sind die Befürchtungen der Patienten und der Angehörigen rund um den Verlust der Autonomie und die Scham, welche oftmals mit einer Erkrankung einhergeht. Es geht um die Angst, nicht mehr ernst genommen oder gar gemieden zu werden. Oder es wird befürchtet, vom Arzt schlechter behandelt zu werden; ganz zu schweigen von den folgenreichen Fragen wie: Führerausweis, Versicherungen oder gar Heimeinweisung. Eine entsprechende Aufklärung sollte deshalb nicht nur Aufklärung bleiben, sondern mit einem Angebot zur Begleitung und Information über die nötigen Hilfen kombiniert werden.

Besteht die Hoffnung, dass in absehbarer Zeit wirksame Medikamente auf den Markt kommen?

In der weit überwiegenden Zahl ist die Demenz Ausdruck einer irreversiblen strukturellen Hirnschädigung. Sie ist unumkehrbar; so wird es leider sehr wahrscheinlich bleiben.

Muss man sich davor fürchten, selbst zu erkranken, wenn ein Elternteil dement wird oder an Alzheimer leidet? Ist die Krankheit vererbbar?

Der erblichen Form liegen immer Mutationen in den sogenannten Alzheimergenen zugrunde. Die jeweilige

Mutation tritt manchmal spontan auf, wird aber meist von einem Elternteil weitergegeben, noch bevor dieser selbst erkrankt. Diese Form ist jedoch sehr selten. Bei Menschen mit einem solchen Alzheimerdefekt bricht die Erkrankung meist schon in jungen Jahren zwischen 40 und 55 aus. Der geistige Verfall schreitet sehr schnell voran, sodass Betroffene selten ein Alter von 65 Jahren erreichen. Die sporadische Form hingegen kann uns alle treffen und macht die überwiegende Mehrheit aller Alzheimerfälle aus. Die Erkrankung beginnt meist erst nach dem 65. Lebensjahr.

Anlaufstellen

Welche Anlaufstellen helfen, wenn der Verdacht auf eine Erkrankung vorliegt?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ambulatorien der Psychiatrischen Versorgungseinrichtungen mit Schwerpunkt Alterspsychiatrie, Gedächtnissprechstunden und Memory Clinics, Schweizerische Alzheimervereinigung, Spitex, Rotes Kreuz, Pro Senectute, Regionale Sozialdienste. Die Aufzählung kann nicht abschliessend sein, da immer weiter neue Angebote geschaffen werden.

Welche Informationsbroschüren und Websites sind besonders empfehlenswert?

Schweizerische Alzheimervereinigung www.alz.ch
 Pro Senectute www.pro-senectute.ch
 Stiftung Synapsis – Alzheimer Forschung Schweiz AFS www.alzheimer-synapsis.ch/index-de.php?frameset=1
 Alzheimer Forum Schweiz www.alzheimerforum.ch/de
 Die Aufzählung kann nicht abschliessend sein, da immer weiter neue Angebote geschaffen werden.

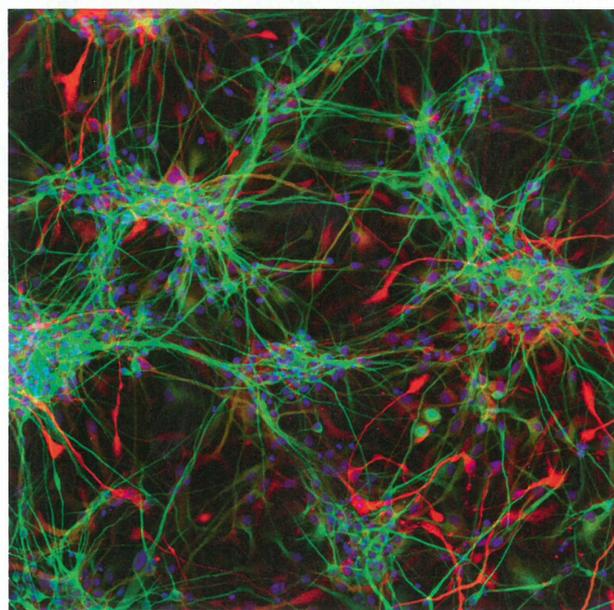
Welche Orte (Tageskliniken etc.) entlasten die Angehörigen?

Eine Tagesklinik der Alterspsychiatrie, Tagesstätten der Spitex oder vom Roten Kreuz und von Betreuungsinstitutionen bieten älteren Menschen mit demenziellen Erkrankungen ein vielseitiges, oft interdisziplinäres Therapieprogramm an.

Welche Pflegeeinrichtungen sind für demente und Alzheimerpatienten besonders geeignet?

Institutionen wie etwa die «Sonneweid das Heim» in Wetzikon oder Domicil Kompetenzzentren Demenz

in der Region Bern haben sich spezialisiert auf die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz. Diese, wie aber auch die meisten Betreuungseinrichtungen für älter werdende Menschen in der Schweiz, bieten verschiedene Wohnformen und geschützte Wohn- und Lebensbereiche für an Demenz erkrankten Menschen an. Häufig werden auch Ferienbetten für Demenz erkrankte Menschen angeboten, sodass zeitlich begrenzt die pflegenden Angehörigen entlastet werden.



Novartis-Forscher verwenden Methoden, die an Forschungslaboratorien von Universitäten entwickelt wurden, um Neuronen aus induzierten pluripotenten Stammzellen in grösseren Mengen herzustellen. Foto von Kraig Theriault, Novartis

Besonders Alzheimer betrifft die Angehörigen ab einem bestimmten Stadium fast noch mehr als die Betroffenen. Was raten Sie den Pflegenden?

Bei dementen Patienten kommt es oft zu Störungen des Verhaltens und der Psyche. Zu den häufigsten Verhaltensstörungen zählen körperliche Aggressivität, Agitation, zielloses Umherwandern, Enthemmung, Schreien, Tag-Nacht-Umkehr und Ruhelosigkeit. Zu den häufigsten

psychischen Symptomen zählen Depression, Angst, Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Solche Störungen sind eine grosse Belastung für die Betreuenden und sie drohen, unter dieser Last selber in Not zu geraten. Wichtig ist für diese Menschen, dass man ihnen Kompetenzen vermittelt und Entlastung durch den Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen.

Dinge, die helfen, seine geistige Beweglichkeit zu bewahren

Welche Lebensmittel empfehlen Sie?

Vollwertiges Essen und Trinken bieten eine abwechslungsreiche Auswahl. Wichtig ist eine angemessene Menge und Kombination nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Diese fördern die Gesundheit. Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Geniessen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart oder gelegentlich auch als Saft oder Smoothie. Bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte. Milch und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal in der Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Massen. Entscheiden Sie sich bei Fisch für Produkte mit anerkannt nachhaltiger Herkunft. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sollten Sie nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Weisses Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (Rind, Schwein). Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette. Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süswaren sowie in Fast-Food und Fertigprodukten meist enthalten ist. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Wenn Sie Salz verwenden, dann anreichert mit Jod und Fluorid. Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und energiearme Getränke. Trinken Sie zuckergesüsste Getränke nur selten. Diese sind energiereich und können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern. Alkoholische Getränke sollten wegen

der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Sind Lebensmittel-Ergänzungen sinnvoll?

Wenn man sich ausgewogen ernährt, besteht kein Bedarf an der Einnahme zusätzlicher Präparate wie Multivitaminen und dergleichen. Dies gilt mit Ausnahme für Menschen, welche aufgrund von bestimmten körperlichen Erkrankungen oder regelmässiger Einnahme von bestimmten Medikamenten auf eine zusätzliche Vitaminsubstitution angewiesen sind wie etwa Vitamin B12 und Folsäure. Ginkgo Biloba ist in der Schweiz zur symptomatischen Behandlung von Einbussen in der mentalen Leistungsfähigkeit (z.B. Störungen des Konzentrationsvermögens und des Frischgedächtnisses) nach Ausschluss spezifischer und spezifisch zu behandelnder psychiatrischer oder hirnorganischer Störungen zugelassen. Es gibt keine überzeugende Evidenz für die Wirksamkeit ginkgohaltiger Präparate bei Demenz. Sie werden daher nicht empfohlen.

Welcher Lifestyle, welche Aktivitäten helfen?

Vollwertige Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30–60 Minuten pro Tag) gehören zusammen und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren. Viele neue Eindrücke, etwa auf Reisen, fördern die geistige Beweglichkeit. Wichtig ist ein soziales Netzwerk aus Freunden, Verwandten und Bekannten: Fröhliche Kaffeekränzchen oder Jassrunden entspannen, schützen auch vor Depressionen.

Was schadet besonders?

Zu viel Zeit vor dem Fernseher schadet bereits möglicherweise in den jungen Jahren, das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck steigt bereits dann. Im mittleren Lebensalter erhöht «geistiger Stillstand» das Risiko.