

Wenn Menschen ihr Gedächtnis verlieren

INTERVIEW Am 16. September startet die Bayerische Demenzwoche. Kristina Diehl aus Lauf beschäftigt sich schon lange mit der Krankheit.

Demenz geht jeden etwas an. In Deutschland lebten Ende 2021 etwa 1,8 Millionen Menschen mit der Krankheit. Im Herbst 2023 wird in Lauf ein neues Senioren- und Angehörigenzentrum für Demenzerkrankte gebaut. Zum Start der Bayerischen Demenzwoche am 16. September haben wir uns mit der zukünftigen Leiterin des Tagespflegezentrums, der Psychologin und Gerontologin Kristina Diehl aus Lauf, über die Krankheit, ihre Folgen und darüber, was man als Angehöriger tun kann, unterhalten.

Kurze Definition: Was macht die Krankheit Demenz aus?

Demenz ist eine fortschreitende Krankheit, die eine Störung sämtlicher höheren kognitiven Leistungen mit sich bringt.

Wenn es um das Thema Demenz geht, fällt auch gern das Wort Alzheimer. Ja, das wird oft falsch verwendet. Demenz ist ein Überbegriff. Die Alzheimer-Demenz ist die am häufigsten auftretende Form der Krankheit. Die zweithäufigste ist die vaskuläre, also die gefäßbedingte Demenz.

Wen kann die Krankheit treffen?

Der größte Risikofaktor, eine Demenz zu bekommen, ist das Alter. Dass immer mehr Menschen daran erkranken, liegt an der guten Gesundheitsversorgung, durch die Menschen immer älter werden.

Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme, Orientierungslosigkeit – das sind die Hauptsymptome von Demenz. Was genau passiert im Gehirn der Betroffenen?

Bei Demenz kommt es zu Veränderungen im Gehirn. Durch Ablagerungen kommt es dazu, dass die Zellen nicht mehr miteinander kommunizieren können und absterben. Hinzu kommt, dass auch die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört ist – eine reibungslose Weiterleitung und Verarbeitung von Informationen ist dadurch nicht mehr möglich.

Sie sagen absterben. Das klingt endgültig. Ja, das ist es auch. Demenz kann aktuell noch nicht geheilt werden.

Kann man also gar nichts gegen eine Erkrankung tun?

Etwa 40 Prozent der Erkrankungen wären vermeidbar, wenn man bestimmte Risikofaktoren vermeidet. Aber 60 Prozent der Demenzerkrankten würden die Krankheit trotzdem bekommen. Die genauen Krankheitsmechanismen, die den einzelnen Demenz-Formen zugrunde liegen, sind aber noch nicht genau erforscht.



Psychologin und Gerontologin Kristina Diehl



Erste Anzeichen von Demenz richtig erkennen und gleich reagieren: Kristina Diehl erklärt, worauf es bei der Krankheit Demenz ankommt.

Illustration: Mary Long/stock.adobe.com

Sie haben schon mehrfach Risikofaktoren erwähnt. Welche sind das?

Risikofaktoren sind Kopfverletzungen, übermäßiger Alkoholkonsum, geringe Bildung, Übergewicht, Bluthochdruck, eingeschränkte Hörfähigkeit, Rauchen, Diabetes, Depressionen oder Bewegungsmangel.

Man kann Demenz also nicht heilen, aber man kann den Prozess verzögern.

Ja, dafür sollten präventiv die Risikofaktoren beachtet werden, denn so kann man viel Schaden vom Gehirn abhalten. Und genau diese präventiven Maßnahmen führen wir auch mit Menschen durch, die erkrankt sind, um den Prozess zu verzögern.

Wie macht sich die Krankheit bemerkbar?

Die ersten Anzeichen sind oft, wenn jemand Dinge, die er immer konnte, plötzlich nicht mehr kann und Fehler macht oder man sich an vor allem

kürzlich zurückliegende Dinge, nicht mehr erinnert, wie was man gerade zum Frühstück gegessen hat.

Wie kann das Umfeld reagieren?

Wenn man die ersten Anzeichen bemerkt, sollte man etwas unter-

nehmen. Es gibt unter dem bayerischen Demenzregister einen Fremdbeurteilungstest als Angebot für Angehörige, mit dem sie die Anzeichen einordnen können.

Der nächste Schritt ist dann der Arztbesuch?

Genau. Der Hausarzt oder Neurologe macht dann ein sogenanntes Screening mit dem Patienten. Dabei werden verschiedene Fragen zum Gedächtnis, zur Orientierung und zum räumlichen Verständnis gemacht. Das gibt einen groben Überblick. Bemerkte man dabei Auffälligkeiten, muss man eine weitere Diagnostik machen.

Merken die Betroffenen auch etwas von ihrer Krankheit?

Die Betroffenen bemerken vor allem ihre Defizite. Dass sie beispielsweise Unterhaltungen nicht mehr folgen können. Als Reaktion ziehen sie sich dann meist zurück und erfinden Ausreden, warum sie keine Leute mehr treffen wollen. Sie haben Angst, dass jemand ihre Defizite bemerken könnte.

Die Krankheit wird mit der Zeit immer schlimmer. Wie geht das voran?

Es gibt verschiedene Arten der Krankheit. Es gibt eine Form der Demenz, die sogenannte früh beginnende Demenz. Das können auch jüngere Menschen bekommen. Diese Art schreitet extrem schnell vor-

an. Vom Verlauf her kann die Demenz in drei verschiedene Stadien unterteilt werden: die leichte, die mittelschwere und die schwere.

Kann man die Krankheit über Medikamente oder andere Therapien verzögern?

Es gibt gewisse Medikamente und Therapien, die helfen können. Beispielsweise die MAKSTherapie, die auch im Senioren- und Angehörigenzentrum in Lauf angewendet werden wird.

Was ist eine MAKSTherapie?

Das ist eine nichtmedikamentöse Mehrkomponententherapie mit motorischer, kognitiver und alltagspraktischer Förderung sowie einer sozialen Einstimmung in der Gruppe. Dadurch sollen die Fähigkeiten stabilisiert werden und die Selbstständigkeit bei möglichst guter Lebensqualität so lange wie möglich erhalten bleiben.

Was ist für die Angehörigen einer demenzerkrankten Person in Ihren Augen besonders wichtig?

Dass die Angehörigen Hilfe annehmen. Es ist so wichtig, dass sie selbst gesund bleiben, um den Be-

troffenen eine Stütze zu sein. Aber wenn sie sich keine Hilfe holen, verausgaben sich viele bei dem Versuch, alles richtig zu machen.

Angehörige sollten unbedingt Hilfe annehmen.

Das Zentrum in Lauf soll auch für die Angehörigen eine Anlaufstelle werden.

Ja, ich empfehle allen, dass sie einen Kurs für pflegende Angehörige besuchen, damit sie sich über die Krankheit informieren und lernen, wie sie am besten damit umgehen können. Außerdem ist ganz wichtig, dass sie sich mit anderen Angehörigen austauschen. Um zu erkennen, dass sie nicht alleine sind.

Wie wird die Arbeit in der Tagespflegereinrichtung aussehen?

Die Laufer Einrichtung wird etwas Besonderes, denn sie wird auf fünf Säulen fußen. Das Konzept besteht nicht nur aus der Therapie für die Patienten, sondern auch aus der Fortbildung ihrer Angehörigen, der Ausbildung von Pflegekräften und der wissenschaftlichen Begleitung durch das Uniklinikum Erlangen. Zusätzlich werden die Räume am Abend für Veranstaltungen und Treffen mit dem Themenschwerpunkt „Seniorenunterstützung“ zur Verfügung gestellt.

INTERVIEW: SOPHIE URBANSKY