**Demenz**

Demenzformen und Ursachen

Es sind mehr als fünfzig Erkrankungen bekannt, die sich sehr ähnlich äussern wie Alzheimer. «Demenz» ist die generelle Bezeichnung für solche Krankheiten. Bei allen treten Verluste des Erinnerungsvermögens zusammen mit anderen Funktionsstörungen des Gehirns auf. Beides zusammen führt zum Verlust der Selbständigkeit. Die Alzheimerkrankheit ist die häufigste Form der Demenz (ca. 50%). Ebenfalls häufig ist die vaskuläre Demenz (ca. 20%) Oft liegen Mischformen vor, besonders im höheren Alter. Das grösste Risiko, an einer Demenz zu erkranken, ist das Alter. Nicht jede Gedächtnisstörung ist aber eine beginnende Demenz! Auch beim Älterwerden verändert sich die geistige Leistungsfähigkeit. Die langsamere Geschwindigkeit, mit der das Hirn die aufgenommenen Informationen verarbeitet, wirkt sich auf die Lern- und Speicherfähigkeit aus. Deswegen sind ältere Menschen oft vergesslich und haben das Gefühl, an einer beginnenden Demenz zu leiden. Mittels neuropsychologischer Testverfahren lässt sich eine altersbedingte Gedächtnisstörung jedoch klar von einer beginnenden Demenz abgrenzen.

**Alzheimer-Demenz (kurz: Alzheimer)**

Die Krankheit ist nach ihrem Entdecker Alois Alzheimer benannt und 1906 erstmals beschrieben worden. Sie wird durch einen fortschreitenden Verlust von Zellen im Gehirn ausgelöst. Dieser führt zu einem langsamen Versagen des Hirns. Ganze Gruppen von Nervenzellen verlieren allmählich ihre Funktionstüchtigkeit und sterben schliesslich ab. Zugleich kommt es zu einem Mangel an körpereigenen Substanzen, die den Austausch von Informationen zwischen den Gehirnzellen gewährleisten.

Weshalb diese krankhaften Veränderungen ausgelöst werden, ist noch nicht bekannt. Der Abbau geschieht in Hirnregionen, die wichtige geistige Funktionen wie Gedächtnis, Sprache, Planen, Handeln und die räumliche Orientierung steuern. Mit der Zeit verstärken sich die Symptome der Krankheit, und ständig kommen neue hinzu. Die wahrnehmbare Krankheitsdauer beträgt im Durchschnitt 7-9 Jahre.

Von Alzheimer oder einer anderen Demenzkrankheit betroffen sind schätzungsweise 8% der über 65-Jährigen. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Alzheimer kann bereits im frühen Erwachsenenalter auftreten. Von dieser Frühform sind Menschen ab dem 30. Lebensjahr betroffen. Diese Form wird stärker vererbt und macht etwa 10% der Alzheimer-Demenzen aus. Es kommt häufig vor, dass mehrere Familienmitglieder an der Frühform erkranken.

**Vaskuläre Demenz**

Die vaskuläre Demenz ist die zweithäufigste Form der Demenz (ca. 20%). Sie entsteht meistens durch arteriosklerotische Veränderungen oder Verschluss der Hirngefässe, was zu Minderdurchblutungen im Gehirn führt. Dies bewirkt ein Absterben kleinster Hirngebiete bei Mikro-Infarkten (Streifung) oder ganzer Hirnareale bei grösseren Durchblutungsstörungen (Hirn-Infarkt). Viele Mikro-Infarkte geschehen ganz unbemerkt. Die Hauptsymptome, die oft schleichend auftreten, sind: Kognitive Störungen im zeitlichen Zusammenhang mit einer vaskulären Erkrankung, vermehrte Stimmungsschwankungen, fluktuierender Verlauf und schrittweise Verschlechterung.

**Andere Demenzformen**

Rund 20% aller Demenzen betreffen die Frontallappen-Demenzen (inklusive Pick’sche Krankheit), Demenz mit Lewy-Körper, Creutzfeldt-Jakob-Krankheit oder andere, seltenere, hier nicht aufgeführte Formen der Demenz.

**Reversible Demenzformen**

Bestimmte körperliche und psychische Krankheiten können ähnliche Störungen hervorrufen wie eine Demenzkrankheit, jedoch ohne definitive Schädigung des Gehirns. Wichtigste Ursachen von demenzähnlichen Symptomen sind Depressionen, Stoffwechselstörungen und Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Durch rechtzeitige Behebung der auslösenden Faktoren kann der geistige Zustand wieder normalisiert werden.

|  |  |
| --- | --- |
| **Demenzform** | **Anfangssymptome** |
| Alzheimerkrankheit    | Gedächtnis- und Orientierungsstörungen, Wortfindungsstörungen |
| Vaskuläre Demenz    | Verlangsamung im Denken und Handeln |
| Frontallappen-Demenz    | Kontrollverlust, Enthemmung, Persönlichkeitsveränderung, Sprachstörung |
| Demenz mit Lewy-Körper    | Fluktuierende kognitive Störungen, parkinsonähnliche Symptome, Halluzinationen |
| Creutzfeldt-Jacob-Krankheit    | sehr rascher kognitiver Abbau, psychische Veränderungen, Bewegungsstörungen |

# **Demenz-Risiko | Aktiv vorbeugen**

**Das Risiko, an Demenz zu erkranken, lässt sich mit einem gesunden Lebensstil reduzieren. Das legen wissenschaftliche Erkenntnisse nahe. Vereinfacht lässt sich sagen: Was gut ist für ein gesundes Herz, ist auch gut fürs Gehirn. Zu beidem sollte man Sorge tragen - mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung für Körper und Geist.**

# **Abklärung und Diagnose**

**Es braucht immer eine sorgfältige Abklärung, damit eine altersbedingte Gedächtnisstörung von einer beginnenden Demenz abgegrenzt und damit die richtige Diagnose gestellt werden kann. Das ist die Voraussetzung für eine optimale Therapie.**

Je früher Demenz erkannt wird, desto besser. Zwar gibt es bis heute keine Behandlung, die Demenz verhindern, aufhalten oder heilen könnte. Aber es gibt Mittel und Wege, das Auftauchen der Symptome zu verzögern. Das ermöglicht ein Leben in Würde. Früherkennung bei Demenz erlaubt den Einsatz von Behandlungen zum besten Zeitpunkt. Im Mittelpunkt stehen heute medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapieansätze. Sie können die Symptome mildern und den Fortgang der Krankheit verzögern. So bleibt der kranke Mensch länger selbständig. Daher ist Früherkennung sinnvoll.

# **Behandeln**

**Bis heute gibt es keine Behandlung, die Alzheimer heilen oder aufhalten könnte. Aber es gibt verschiedene Therapien, die es den Patienten erlauben, länger selbständig zu bleiben. Dies wiederum wirkt sich positiv auf die ganze Familie aus. Da Demenzkrankheiten unterschiedlich und individuell verlaufen, sind Prognosen jedoch schwierig.**

Man unterscheidet zwei Therapieansätze: Zum einen die medikamentöse, zum anderen die nichtmedikamentöse Behandlung. Meistens ist eine Kombination beider Ansätze sinnvoll.

**Medikamentöse Behandlung**

Die verfügbaren Medikamente mildern die Auswirkungen der Krankheit. Sie erhöhen die chemischen Substanzen, welche Informationen von einer Gehirnzelle zur andern transportieren. Die Behandlung kann den Verlust intellektueller Fähigkeiten spürbar verlangsamen. Das wirkt sich positiv auf die Selbständigkeit der Patienten aus. Die Medikamente tragen zur Milderung der Symptome bei und verbessern so die Lebensqualität von Kranken, Angehörigen und Betreuenden. Die Medikamente sind umso wirksamer, je früher sie eingesetzt werden. Wissenschafter arbeiten intensiv daran, neue Behandlungen zu entwickeln, die direkt auf die Ursachen der Krankheit einwirken und die deshalb eine Heilung oder eine Vorbeugung ermöglichen könnten.

Alle Arzneimittelinformationen unter [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch/Accept.aspx?Lang=DE)

**Nicht-medikamentöse Behandlung**

Demenzkranke Menschen leiden unter dem Verlust ihrer früheren Fähigkeiten. Immer wieder finden sie sich in Situationen, die ihnen eine peinliche oder hilflose Lage bewusst werden lassen. Nicht-medikamentöse Therapien beugen dem Risiko einer Isolation vor und dienen in erster Linie der Erhaltung des Selbstwertgefühls. Sie helfen dem Kranken bei der Lebensgestaltung. Nicht-medikamentöse Therapien sind den Bedürfnissen des Kranken anzupassen.

Zu den Behandlungen gehören unter anderem:

**Gedächtnistraining, Alltagstraining**

**Einzelgespräche, Paargespräche**

**Maltherapien, Kochtherapien usw.**

**Gestaltung des Alltags zu Hause**

**Kreative Aktivitäten, Sport und Geselligkeit**

**Spazierbegleitung**

**Spielen**

 Quelle: <http://www.alz.ch/index.php/home.html> 2014-11-15