



Symptome: Wie zeigt sich die Erkrankung?

Welche Warnzeichen können auf eine Demenz hinweisen?
Wie kann man Demenzanzeichen und normale Altersvergesslichkeit unterscheiden? Welche Demenzformen gibt es?

Woran erkennt man eine Demenz?

Demenzen gehen mit der fortschreitenden Abnahme geistiger Leistungsfähigkeiten einher. Betroffen sind dabei viele lebenswichtige Funktionsbereiche.

Beeinträchtigt werden Gedächtnis, Denken, Auffassung, Lernfähigkeit und Urteilsvermögen, später dann auch Orientierung, Wahrnehmung und Sprache. Meistens jedoch gehören diese Leistungsabnahmen zum natürlichen Alterungsprozess. Denn auch im »gesunden Altern« ist das Nachlassen geistiger Leistungsfähigkeit unvermeidbar. Die Geschwindigkeit, mit der man Neues aufnehmen kann, nimmt mit dem Alter ab, und für die Bewältigung von Aufgaben benötigt man mehr Zeit. Ein gewisses alterungsbedingtes Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit (z. B. schlechter werdendes Namensgedächtnis) ist naturgegeben. Auch die Tatsache, dass einem manchmal ein Name oder ein bestimmtes Wort nicht einfällt oder man eine Telefonnummer vergisst, ist normal und

passiert auch jüngeren Menschen ab und zu. Ein mit dem Alter einhergehender Leistungsabbau begründet also für sich alleine noch keine Demenz. Entscheidend für das Vorhandensein einer Demenz sind vielmehr Beeinträchtigungen des Alltagslebens aufgrund des Leistungsabbaus und eine deutlich herabgesetzte geistige Leistungsfähigkeit im Vergleich zur überwiegenden Mehrheit von Menschen gleichen Alters.

Der Übergang von »normaler Vergesslichkeit« zu einer Demenzerkrankung geschieht meist schleichend. Doch ab einem gewissen Beeinträchtigungsgrad fallen typische Veränderungen auf.

Welche typischen Warnzeichen gibt es?

Bei Demenzen ist besonders häufig und frühzeitig das Gedächtnis betroffen. Es gibt eine Reihe von Warnzeichen, die auf eine mögliche Gedächtnisstörung hinweisen. Viele von ihnen erscheinen zunächst banal oder sind jedem aus seiner eigenen Erfahrung heraus vertraut. Wer hat nicht schon einmal seinen Schlüssel verlegt, stand im Supermarkt und wusste nicht mehr, was er eigentlich einkaufen wollte, oder konnte sich nicht mehr an den Namen eines Nachbarn erinnern?

Wenn sich diese Merkmale über einen Zeitrahmen von sechs Monaten häufen, wenn sie sich kombinieren und wenn es zu raschen Verschlechterungen kommt, dann ist es Zeit, einen Arzt aufzusuchen. Die erste Aufgabe ist es dann, die mögliche Ursache abklären zu lassen.

Erinnerungsvermögen und Kurzzeitgedächtnis verschlechtern sich

- Man kann sich an kurz zurückliegende Ereignisse nicht mehr erinnern: So stellen Demenzkranke wiederholt dieselbe Frage, obwohl sie die Antwort bereits erhalten haben. Oder sie erzählen das Gleiche mehrmals.
- Gegenstände, die man täglich braucht (z. B. Schlüssel, Geldbeutel), werden verlegt, also an irgendeiner Stelle abgelegt und nicht mehr wiedergefunden.
- Man vergisst Termine, Absprachen oder Telefonnummern in einem bisher ungewohnten Umfang.
- Das Erledigen von Routineaufgaben in Beruf oder Haushalt bereitet plötzlich Probleme, dies gilt v. a. für Aufgaben, die eine Abstimmung zwischen verschiedenen Zielen erfordert, z. B. bei der Vorbereitung oder beim Antritt einer Reise, wenn verschiedene Terminvorgaben (Flug, Taxi), Sicherheitsbedürfnisse (Wohnung, Reisegepäckversicherung) und Abläufe gleichzeitig unter zeitlichem Druck zu beachten sind.

Was ist Demenz?

»Demenz« ist der Überbegriff für eine Gruppe von altersbedingten Erkrankungen, die mit behindernden Einschränkungen von geistigen Fähigkeiten einhergehen. Der Krankheitsverlauf ist ganz überzeugend fortschreitend. Zwischenzeitliche Erholungsphasen, leicht-

te Besserungen und vorübergehender Stillstand des Krankheitsgeschehens sind möglich. Es gibt etwa 50 verschiedene Formen von Demenz. Demenz ist eine Krankheit, die zu bekämpfen ist. Demenz kennzeichnet nicht den natürlichen Prozess der Alterung.

Orientierungsstörungen

- Dinge werden an ungewöhnliche Orte gelegt: der Geldbeutel in den Külschrank oder die Schuhe ins Bett.
- Die gewählte Kleidung ist unpassend. Es kann z. B. sein, dass im Hochsommer ein Wintermantel getragen wird.
- Die rechtzeitige Medikamenteneinnahme gelingt nur noch gelegentlich oder gar nicht, auch vorbereitete Medikamente werden verwechselt.
- Das Datum oder der jeweilige Aufenthaltsort können nicht mehr fehlerfrei abgerufen werden.
- Betroffene verlaufen sich in vertrauter Umgebung. Sie finden den Weg zur Wohnung oder zum Kiosk an der Ecke nicht mehr.
- Der Schlaf-wach-Rhythmus ist gestört. Während des Tages fühlen sich Betroffene müde, nachts können sie nicht schlafen.

Sprachstörungen

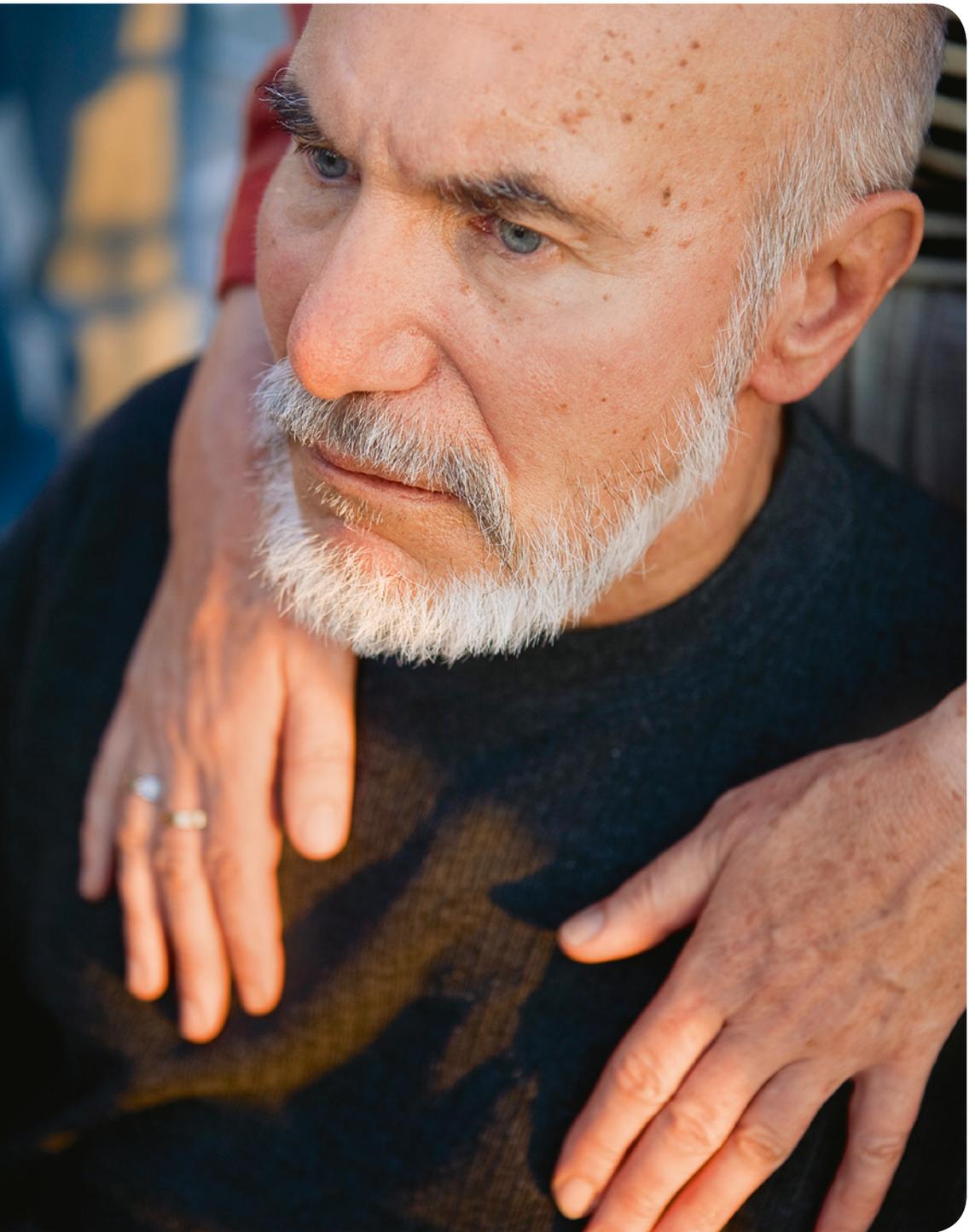
- Das spontane Reden und Sprechen verarmt, die aktive Teilnahme an Gesprächen nimmt ebenso ab wie der Wunsch, sich mitzuteilen.
- Es fällt zunehmend schwerer, Gesprächen, Fernseh- oder Radiosendungen zu folgen. Es treten also Verstehensprobleme auf. Man kann die Bedeutung des Gesagten nicht mehr entschlüsseln. Einerseits erkennt der Betroffene einige Wörter nicht mehr, andererseits überfordert ihn die Geschwindigkeit, mit der die Wörter beim normalen

Sprechen genannt werden. Er kann sie nicht mehr so schnell erkennen, dass er dem normalen Redefluss folgen könnte.

- Wortfindungsstörungen: Der Betroffene hat Schwierigkeiten, Dinge zu benennen und passende Worte zu finden: Der »Park« wird zum »Ort, an dem es so grün ist, der mit den ganzen Blumen und Bäumen«; statt »Geldbeutel« sagen sie: »Das Ding, in dem mein Geld ist«. In dem Moment, in dem man es brauchte, fällt einem das passende Wort nicht ein.
- Aufgabenlisten oder Anweisungen (z. B. für Einkäufe, Telefonate oder einfache Hausarbeiten) werden nicht mehr verstanden und daher auch nicht umgesetzt.
- Hinweise (z. B. Beipackzettel von Arzneimitteln oder Gebrauchsanleitungen) können nicht mehr angemessen befolgt werden.

Konzentration und Denkprozesse sind beeinträchtigt

- Man kann sich wesentlich schlechter konzentrieren als früher.
- Man fühlt sich leichter abgelenkt, z. B. wenn der Fernseher läuft und man selbst etwas lesen will.
- Entscheidungen und Überlegungen fallen einem schwerer. Der Betroffene verliert immer mehr seine Entschlusskraft. Das Planen von Aufgaben oder Erledigungen funktioniert zunehmend schlechter. Was soll ich anziehen? Was soll ich kochen? Was muss ich dafür



einkaufen? Einfache Fragen werden zum Problem.

- Man kann Situationen, die schnelles, umsichtiges Handeln erfordern, nicht mehr so leicht überblicken und reagiert infolgedessen falsch oder zu langsam. Das fällt häufig beim Autofahren auf: Situationen im Straßenverkehr werden falsch eingeschätzt. Auch in anderen komplexen Handlungssituationen kommt es zu früher ungewohnten Fehlleistungen. Denn bei einer Demenz tritt eine geistige Verlangsamung auf. Die Geschwindigkeit, mit der man Informationen verarbeiten kann, nimmt ab.
- In diesem Zusammenhang stehen auch die Lese-, Schreib- und Rechenstörungen, die im Verlauf der Erkrankung auftreten. Man versteht Gelesenes nicht mehr so gut und kann auch selbst schlechter Gedanken zu Papier bringen. Die Rechenfähigkeit nimmt ab.

Verhaltensauffälligkeiten und psychische Veränderungen

- Betroffene neigen – ohne äußeren Anlass – zu Stimmungsschwankungen.
- Der Betroffene fühlt sich durch bekannte Personen oder den laufenden Fernseher bedroht.
- Er meint, bestohlen worden zu sein, und beschuldigt unbegründet andere des Diebstahls.
- Betroffene können reizbarer, streitsüchtiger und aggressiver werden.
- Starke Unruhe und Nervosität können ebenfalls auftreten, die sich durch ständiges Herumlaufen oder »Herumkramen« bemerkbar machen.
- Es können Trugwahrnehmungen (auch Halluzinationen genannt) und Wahnvorstellungen (also unrichtige Vorstellungen über die unmittelbare Umwelt) auftreten. Dabei können Gerüche wahrgenommen oder Personen und

Frühzeitig zum Arzt gehen

Für die Behandlung einer Demenz ist wichtig, dass sie so früh wie möglich begonnen wird. Dann nämlich, wenn noch möglichst viele Fähigkeiten erhalten sind, wenn also noch viel »zu retten« ist. Erste Anlaufstelle ist in den meisten Fällen der Hausarzt. Er kennt den Patienten und seine Krankengeschichte und ist auch mit den jeweiligen Lebensumständen vertraut. Wenn Sie an einem Angehörigen oder

auch an sich selbst nachlassende Gedächtnisleistungen feststellen, scheuen Sie sich nicht, den Hausarzt aufzusuchen und sich ihm anzuvertrauen. Gedächtnisprobleme können verschiedene Ursachen haben, von denen viele heilbar sind. Viele Betroffene schämen sich für ihre Erkrankung. Aber dafür gibt es keinen Grund. Schließlich schämt sich auch niemand für einen Herzinfarkt.

Stimmen gehört werden, die nicht da sind.

- Betroffene ziehen sich häufig in die eigenen vier Wände zurück; es tritt ein gesellschaftlicher Rückzug ein.

Je nach Persönlichkeit, Bildungsniveau, Lebensumständen und der allgemeinen körperlichen Verfassung unterscheiden sich die Krankheitssymptome von Mensch zu Mensch. So ist bekannt, dass Betroffene, die geistig immer sehr rege waren und ein hohes Bildungsniveau haben, viel länger in der Lage sind, die Ausfallerscheinungen zu kompensieren. Allerdings wird bei ihnen die Krankheit meist auch erst recht spät, in einem fortgeschrittenen Stadium, diagnostiziert. Bei diesen Menschen ermöglicht eine sogenannte hohe »kognitive Reservekapazität« einen Ausgleich (Kompensation) für die ausgefallenen Leistungsbereiche. So kann lange, trotz fortschreitender Krankheit, das »Gesicht gewahrt« werden. Sind aber bei diesen lebenslang geistig aktiven Personen erst einmal die ersten Einschränkungen geistiger Fähigkeiten zu verzeichnen, so schreitet der weitere Leistungsabfall oft besonders schnell voran.

Was tun, wenn die Krankheitseinsicht fehlt?

Die Erstdiagnose einer Demenz wird oft erst verzögert gestellt. Betroffene vermeiden es häufig, den Arzt wegen der selbst wahrgenommenen Gedächtnisprobleme

zu konsultieren. Die Vergesslichkeit ist ihnen peinlich, sie wollen ihre Defizite nicht wahrhaben, sind sehr einfallsreich im Erfinden von Ausreden oder machen das Alter dafür verantwortlich. Es ist ja auch nachvollziehbar; niemand will auf seine Unzulänglichkeiten angesprochen werden. Zumal es auch ein Kennzeichen der Krankheit ist, dass die Einsicht in die Krankheit fehlt. Im Grunde bedeutet dies, dass der Betroffene schon zu Beginn der Demenzerkrankung nicht mehr vollständig in der Lage ist, die Situation richtig einzuschätzen.

Das bringt die Angehörigen oft in eine sehr schwierige Situation. Zum einen kann man den Betroffenen nicht zum Arztbesuch zwingen. Zum anderen führen die Hinweise auf den notwendigen Arztbesuch sehr oft zu Streitigkeiten und Aggressionen. Der Betroffene fühlt sich bevormundet, die Angehörigen sind hilflos. Hinzu kommt die Rollenumkehr: Plötzlich müssen die Kinder Verantwortung für die Eltern übernehmen.

In jedem Fall sollte die Scham, die Menschen mit Demenzen über die krankheitsbedingt aufkommenden, selbst wahrgenommenen Unzulänglichkeiten und Leistungseinbrüche meist entwickeln, ernst genommen werden. Der Gesprächspartner sollte den Betroffenen mit diesen Einschränkungen möglichst nicht konfrontieren und diese Unzulänglichkeiten auch nicht indirekt ansprechen. Eher sollte mit kleinen Tricks gearbeitet werden.

Anna S.

Der Arzt bestellte sie zum »Check-up«

» Frau S. stellte fest, dass ihre 82-jährige Mutter, der es körperlich noch sehr gut ging, zunehmend Schwierigkeiten hatte, sich auf neue Situationen einzustellen. Sie war bis dato immer für Stadtbummel und Kaffeekränzchen zu gewinnen, über die politische Lage gut informiert und überhaupt ein sehr weltoffener Mensch gewesen. Nun zog sie sich zunehmend zurück, bekam Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen, und konnte vertraute Dinge nicht immer gleich benennen. Darauf angesprochen reagierte sie wiederholt ziemlich ungehalten und verweigerte äußerst energisch den Arztbesuch. Frau S. informierte dann den Hausarzt ihrer Mutter über die Situation. Dieser ließ seine Sprechstundenhilfe bei der Mutter anrufen, um sie an den »wieder einmal anstehenden Check-up« zu erinnern. Eine Aufforderung, der sie widerspruchslos nachkam. Im Rahmen dieser Untersuchung führte der Hausarzt dann auch einen Gedächtnistest durch.

Manchmal helfen kleine Tricks

Viele Angehörige berichten – in der Rückschau – übereinstimmend darüber, dass sie viel zu lange gewartet haben. Oft wird die Situation dann von allen beschönigt und sich der Hoffnung hingegeben, dass es »nicht schlimmer« wird. Das Ergebnis dieser Haltung ist, dass die meisten Demenzkranken erst dann einem Arzt vorgestellt werden, wenn die Krankheits-symptome schon sehr ausgeprägt sind.

Was also tun? Wenn alles Zureden nicht hilft, ist es gerechtfertigt, zu kleinen Tricks zu greifen. Die obige Schilderung soll nur als Beispiel dienen. Falls Sie befürchten, dass sich bei einem Angehörigen eine Demenzerkrankung entwickelt, er aber nicht zum Arzt gehen will, sollten Sie möglichst

rasch eine Möglichkeit finden, ihn ohne Gesichtsverlust dennoch dazu zu bewegen.

Wenn der Arzt die Beschwerden nicht ernst nimmt

Es könnte auch vorkommen, dass Ihr Hausarzt die Beschwerden nicht ernst nimmt oder mit allgemeinen Ratschlägen abtut, wie »Sie sind ja auch nicht mehr die Jüngste, das ist im Alter ganz normal«. Wenn man einen begründeten Demenzverdacht hat, sollte man sich darüber nicht trösten lassen. Im nächsten Abschnitt geht es daher um Unterscheidungsmerkmale zwischen Demenz und normaler Altersvergesslichkeit. Nach der Lektüre des gesamten Buches werden

