

Nur nicht hängen lassen! Demenz muss kein Schreckgespenst im Alter sein

Aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung nimmt auch die Zahl von Patienten mit einer Demenz zu. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Demenz, bei der es zu einem Untergang der Nervenzellen und Hirnschwund kommt. Wer aber annimmt, dass wir der Krankheit schicksalhaft ausgeliefert sind, der irrt. Prof. Christof Kessler, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Greifswald, kennt viele Übungen und Alltagstipps, mit denen die Krankheit des Vergessens ausgebremst werden kann, wie er im Gespräch mit Frank Wilhelm erklärte.

Sie sind 64 Jahre alt. Wie beugen Sie selbst einer möglichen Demenzkrankheit vor?

Ich gehe zweimal in der Woche ins Fitnessstudio, lese sehr viel und schreibe auch. Außerdem will ich bis zum letzten Tag in meinem Job kreativ sein.

Was hat denn das Fitnessstudio mit Alzheimer zu tun?

Eine Studie hat nachgewiesen, dass dicke Menschen mit einem Body-Mass-Index von mehr als 30 ein erhöhtes Risiko für Alzheimer-Demenz aufweisen. Das Gehirn schrumpft bei ihnen schneller.

Woran liegt das?

Der Mensch bildet eine Einheit von Körper und Seele. Daher ist die Kombination von körperlicher und geistiger Betätigung gerade im Alter sehr zu empfehlen. Auch das Funktionieren unseres Gehirns basiert auf Motorik. Wenn die funktioniert, ergibt das auch eine höhere Hirnleistung. Dessen sollten wir uns immer bewusst sein. Ich kenne Patienten, die noch mit über 70 Jahren regelmäßig ins Fitnessstudio gehen.



Neurologe Prof. Christof Kessler aus Greifswald: Er empfiehlt unter anderem Golf gegen Alzheimer.

FOTO: FRANK WILHELM

Aber muss es denn gleich das Fitnessstudio sein?

Nein. Ich empfehle beispielsweise auch das Golf-Spielen, das gleich mehrere Effekte für das Funktionieren von Körper und Geist bietet: Man ist in Bewegung, noch dazu an der frischen Luft. Und, ich muss immer wieder überlegen, wie bekomme ich den Ball jetzt ins Loch. Damit regt diese Art von Sport natürlich auch das Gehirn an.

Zur Vorbeugung gegen Alzheimer gehört sicher auch eine gesunde Lebensweise?

Auf jeden Fall. Bei 30 Prozent der Demenzfälle handelt es sich um eine so genannte vaskuläre Demenz, die durch Durchblutungsstörungen verursacht wird, meist durch kleinere Schlaganfälle. Hierfür gibt es konkrete Ursachen, die jeder Mensch selbst in der Hand hat: Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht.

Wann sollten wir besonders auf die Signale des Vergessens achten, die eine Demenz ankündigen könnten?

Neben dem Alter ist insbesondere der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand eine kritische Phase. Menschen, die vorher einen verantwortungsvollen, fordernden Job hatten, der ihnen viel geistige Frische abverlangte, sitzen plötzlich zu Hause. Oft nimmt die Ehefrau dann die Arbeiten im Alltag ab, viele Männer fallen in ein Loch.

Und gehen gleich zum Arzt?

Ja, viele fürchten in dieser kritischen Phase des Lebens, dement zu werden. Dabei handelt es sich häufig um eine Pseudo-Demenz. Die Menschen ziehen sich zurück und leiden eher an einer Depression. Von der Demenz müssen auch normale Alterungsvorgänge unterschieden werden. Dafür gibt es auch einen

Fachbegriff: Mildes kognitives Defizit. Das sind aber in der Regel normale Alterserscheinungen ab 60. Mit dem Alter werden vergessen wir mehr und werden langsamer.

Wie können Sie den Menschen die Ängste davor nehmen, dement zu werden?

Es gibt psychologische Tests, mit deren Hilfe in der Regel eine Demenzerkrankung ausgeschlossen werden kann.

Rund zwei Drittel der Demenzerkrankungen sind Alzheimer-Erkrankungen. Sind Senioren der Demenz hilflos ausgeliefert?

Nein, es gibt mittlerweile Medikamente, die Alzheimer bremsen können. Statistisch gesehen kann mit Medikamenten die Heimunterbringung um mehrere Jahre aufgeschoben werden. Deshalb zahlen die Krankenkassen die Medikamenten-Therapien auch. Wichtig ist aber, dass

die Therapie im Anfangsstadium der Demenz einsetzt.

Können wir neben dem Körper auch das Gehirn trainieren und damit vorbeugen?

Abgesehen von der körperlichen Betätigung bis ins hohe Alter hinein wirkt sich jede geistige Aktivität positiv aus. Das geht beim Kreuzworträtsel oder dem Lösen von Sudokus los und führt bis zum Lesen. Genauso empfehlenswert ist der Gang in die Volkshochschule. Warum soll man nicht noch als Rentner eine neue Sprache lernen, die im Urlaub angewendet wird. Unserem Hirn schadet es auf jeden Fall nichts.

Viele Menschen, auch ältere sitzen oft stundenlang vorm Fernseher. Was halten Sie davon?

Nicht viel. Das Fernsehen fordert unser Gehirn in der Regel gar nicht. Das kann man leicht prüfen. Ich weiß

nicht mehr, was ich gestern Abend im Fernsehen gesehen habe. Demgegenüber kann ich mich noch gut daran erinnern, was ich davor in der Zeitung gelesen habe. Also, lieber zum spannenden Krimi greifen als den Thriller im Fernsehen gucken!

Können Computer und Internet gegen Alzheimer helfen?

Auch hier sehe ich positive Effekte, was die geistige Aktivität betrifft. Wenn sich Senioren fragen, ob sie mit 75 Jahren noch einen Computerkurs auf sich nehmen sollten, würde ich immer zuraten.

Und das „Mensch ärgere Dich nicht“-Spiel mit den Enkeln?

Natürlich, jegliche Form von Spielen hilft. Es ist übrigens erwiesen, dass sich der Kontakt mit kleinen Kindern generell positiv auswirkt – auch für die Alzheimer-Vorbeugung. Alles kann helfen, ob wir mit unseren Enkeln spielen, ihnen etwas vorlesen oder erzählen oder aber ob wir ihnen bei den Hausaufgaben helfen.

Stichwort Ernährung. Immer wieder hört man von Wundermitteln wie dem Kurkuma-Gewürz, in dem Gelbwurz enthalten ist.

Studien haben gezeigt, dass Gelbwurz Alzheimer tatsächlich bremsen kann. Die Gedächtnisleistung wird befördert. Hinzu kommen positive Wirkungen für Herz, Kreislauf und Verdauung.

Und Gingko-Extrakte?

Es gibt eine englische Studie, bei der ein Gingko-Präparat, tatsächlich eine nachweisbare Besserungen bei Demenzerkrankten gebracht hat. Die Krankenkassen zahlen das Medikament aber in der Regel nicht.

Kontakt zum Autor

f.wilhelm@nordkurier.de

Woran kann ich erkennen, dass ich möglicherweise erkrankt bin?

Bei Alzheimer kommt es zu einem Untergang der Nervenzellen und Hirnschwund. Symptome sind Gedächtnis- und Orientierungsstörungen sowie Persönlichkeitsveränderungen. Das Bundesfamilienministerium hat auf der Internetseite www.wegweiser-demenz.de wichtige Symptome aufgeführt:

- Ich bin in letzter Zeit sehr schusselig. Ständig vergesse ich, wohin ich gerade gehen wollte.
- Ich mache viele kleine Fehler im Alltag, die mir früher nicht passiert sind: Ich habe Mühe, mich beim Einkauf in meinem Supermarkt zurechtzufinden. Ich vergesse, die Suppe zu salzen.
- Ich lese die Zeitung und

weiß am Ende eines Artikels nicht mehr, worum es am Anfang ging.

- Bei langen Sätzen verheddere ich mich. Außerdem fallen mir manchmal die Wörter für selbstverständliche Dinge nicht ein.
- Ich finde mich in ungewohnter Umgebung schlechter zurecht als früher. Im Urlaub konnte ich mir den Fußweg vom Strand zur Ferienwohnung nicht einprägen.
- Ich bin fürchterlich zerstreut. Die Nachrichten im Fernsehen zu verfolgen, fällt mir schwer.
- Früher habe ich mich auf vieles gefreut. Heute macht mir fast nichts mehr Spaß. Ich habe einfach kaum noch Lust und Schwung.

IM AUFTRAG UNSERER LESER

Hilft Skat wirklich gegen das Vergessen?

Von Frank Wilhelm

Ein Prenzlauer Skatbruder schwört auf die Wirksamkeit des beliebten Kartenspiels. Es gibt tatsächlich positive Effekte. Allerdings kann die Wirkung auch schnell wieder kaputt gemacht werden.

PRENZLAU. Georg Rabe hat sein Mittel gegen Alzheimer längst gefunden. Er ist ein begeisterter Anhänger des Skatspiels. Bislang werde das Thema zwar noch nicht in der medizinischen Forschungsliteratur zum Thema Alzheimer behandelt, erklärt er in einem Brief an unsere Redaktion. Der Prenzlauer ist aber überzeugt, dass Skat eine wirksame Therapie gegen Demenz darstellt.

Schlechte Laune, Konzentrationsdefizite und Unausgeglichenheit seien Faktoren, die Alzheimererkrankungen begünstigen würden. „Im



Skat ist eines der beliebtesten Kartenspiele in Deutschland, gerade auch bei älteren Menschen.

FOTO: MARC TIRL

Herbst und im Winter gibt das Wetter einen weiteren Anlass zum Klagen“, schreibt er. Dagegen könne eine Skatrunde im Kreis von Freunden oder gar ein Preisskat helfen. „32 Karten sind ein Mittel, das kaum etwas kostet, das aber hilft. Die Kommunika-

tion verbessert sich. Krankheiten werden ausgeblendet“, weiß der Skatbruder aus der Uckermark.

Experte Christof Kessler widerspricht dem nicht. Wie alle anderen Denksportarten, zu denen auch anspruchsvolle Kartenspiele gehören, wird

mit dem Skatspiel das Hirn trainiert, sagt der Neurologe von der Uni-Klinik Greifswald. Damit könne Demenzerkrankungen wirksam vorbeugt werden.

Allerdings sei die positive Wirkung schnell dahin, wenn neben dem Spielchen noch ein Bierchen genossen und geraucht werde. Alkohol und Nikotin würden Herz- und Kreislaufkrankungen begünstigen, die wiederum Alzheimer beförderten, erklärt Kessler. Negativ sei natürlich auch, dass man sich beim Skatspiel kaum bewege. Ideal wäre deshalb ein ausführlicher Spaziergang an der frischen Luft nach einer langen Skatrunde.

Georg Rabe rät auf jeden Fall zum Skatspiel. „Schlechte Mienen gibt es nur, wenn ein Spiel verloren wird. Das Spiel stachelt den Ehrgeiz und das Denkvermögen an“, ist er überzeugt.