



# FREMD IM EIGENEN LEBEN WERDEN

## Demenz-Erkrankungen stellen Verwandte und Pflegende vor große Anforderungen

Dement zu werden und sich nicht mehr im eigenen Alltag zurechtzufinden – davor fürchtet sich die Hälfte aller Deutschen, vor allem Menschen über 60. Das hat auch mit der veränderten medialen Wahrnehmung des Themas zu tun: Wurden Betroffene und ihre Angehörigen früher damit allein gelassen, gehört Demenz heute zu den meistbehandelten Gesundheitsthemen in den Medien. Die hohe mediale Aufmerksamkeit hat Vorteile, unter anderem hat sie den Druck für die bessere Versorgung der Erkrankten erhöht. Mancher reißerische Bericht schürt aber auch diffuse Ängste. Die wichtigsten Fakten zur Demenz und ihren unterschiedlichen Formen sowie dem Umgang damit haben wir für Sie zusammengestellt.

## FRÜHES STADIUM



### Vergesslichkeit

- Kurzzeitgedächtnis lässt nach
- Erste Wortfindungs- und Orientierungsprobleme
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen

## MITTLERES STADIUM



### Deutliche Ausfälle

- Langzeitgedächtnis geht zunehmend verloren
- Vermehrte Sprachstörungen und Orientierungslosigkeit
- Verhaltensstörungen und Wesensänderungen
- Alltägliche Verrichtungen fallen immer schwerer

## SPÄTES STADIUM



### Kontrollverlust

- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschwimmen
- Viele Betroffene stellen das Sprechen ein
- Umherirren („Wandering“) nimmt zu
- Körperlicher Verfall bis hin zur Bettlägerigkeit
- Verkleinerung des Gehirns um bis zu 20%

## WAS BEZEICHNEN MEDIZINER ALS DEMENZ

Demenz ist kein einheitliches Krankheitsbild, sondern ein Symptom-Spektrum, das von unterschiedlichen Krankheiten ausgelöst werden kann. Das wichtigste Merkmal ist aber in allen Fällen gleich: Wichtige Funktionen des Gehirns, wie das Erinnerungsvermögen, die Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich zu orientieren, das Sprachvermögen oder die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, verschlechtern sich so stark und so schnell, dass die Betroffenen immer weniger in der Lage sind, ihr Leben zu meistern.

Die fachliche Definition für Demenz lautet aktuell:  
„Demenz ist ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns mit Störung vieler höherer kortikaler Funktionen, einschließlich Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen.“  
(Quelle: ICD-10-WHO Version 2016)

Als Syndrom bezeichnen die Mediziner ein Krankheitsbild, bei dem eine Kombination von bestimmten Symptomen oder Veränderungen auftritt. Kortikal bedeutet: die Gehirnrinde (den Kortex) betreffend.

## NICHT NUR ALZHEIMER: FORMEN DER DEMENZ

Auch wenn sich die Symptome auf den ersten Blick ähneln, können Demenzen von sehr unterschiedlichen Krankheiten ausgelöst werden. Etwa 80 Prozent der Demenzen entstehen durch Krankheiten des Gehirns, bei denen die Nervenzellen absterben – den neurodegenerativen Erkrankungen. In mehr als zwei Drittel der Fälle handelt es sich dabei um die Alzheimer-Demenz. Am zweithäufigsten ist die vaskuläre, das heißt gefäßbedingte Demenz, die meistens entsteht, weil tiefer liegende Hirnregionen nicht mehr ausreichend durchblutet werden, so dass Nervenzellen absterben.

**HÄUFIGSTE FORM** Bei Alzheimer-Patienten sterben sowohl in der Hirnrinde als auch in tieferen Gehirnstrukturen Nervenzellen, gleichzeitig wuchern sogenannte Stützzellen unkontrolliert. Außerdem bilden sich krankhafte Eiweißablagerungen zwischen den Nervenzellen des Gehirns, aber auch an den Wänden der kleinen Blutgefäße im Gehirn. Diese Degenerationsprozesse behindern die Signalweitergabe im Gehirn und behindern die Durchblutung, wodurch weitere Nervenzellen untergehen. Bei einer Alzheimer-Erkrankung kann das Gehirn um bis zu 20 Prozent seines Volumens verlieren.

## WENIGER BEKANNTE FORMEN

Weniger häufig sind die Lewy-Körperchen-Demenz, auch Lewy-Body-Demenz genannt, und die frontotemporale Demenz. Bei der Lewy-Körperchen-Demenz bilden sich in den Nervenzellen des Gehirns krankhafte Proteineinlagerungen, die nach ihrem Entdecker genannten Lewy-Körperchen. Sie stören die Signalübermittlung im Gehirn, was oft zu recht schnell voranschreitenden Demenz-Symptomen führt. Bei der frontotemporalen Demenz, auch als Pick-Krankheit bekannt, bauen sich Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich (Fronto-Temporal-Lappen) des Gehirns ab. Später greift der Abbau auch auf andere Gehirnregionen über. Da vom Stirn- und Schläfen-Lappen aus Emotionen und Sozialverhalten gesteuert werden, erleiden Betroffene bereits am Anfang der Krankheit tiefgreifende Persönlichkeitsveränderungen wie hohe Aggressionsbereitschaft und mangelnde Empathie.

Neben diesen als primäre Demenzen bekannten Formen gibt es auch die sogenannten sekundären Demenzen. Darunter versteht man Demenz-Symptome, die als Nebenwirkung von Medikamenten oder durch eine andere Krankheit ausgelöst werden. Dazu gehören zum Beispiel Depressionen oder Alkoholsucht, Schilddrüsenerkrankungen oder Vitamin-Mangelkrankungen. Aber auch Schädelverletzungen können Demenzen auslösen. Sekundäre Demenzen treten seltener auf als primäre Demenzen.

Was in der medizinischen Begrifflichkeit sauber als unterschiedliche Krankheiten definiert scheint, ist im konkreten Fall oft viel weniger eindeutig. Das heißt: Menschen, die an Demenz leiden, haben nicht selten mehr als eine Form. Typisch ist zum Beispiel eine Kombination von Alzheimer-Erkrankung und vaskulärer Demenz. Ein Mensch, der von der Parkinson-Krankheit betroffen ist, zeigt auch oft Symptome der Lewy-Körperchen-Demenz. Das erschwert die Diagnose und die Therapie.

## HOHES ALTER, HÖHERES RISIKO

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, dass eine Demenz auftritt. Von den 60-Jährigen ist nur jeder Hundertste betroffen, von den 80-Jährigen dagegen jeder Sechste, und von den 90-Jährigen sogar fast jeder Zweite. In Deutschland leiden gegenwärtig 1,5 Millionen Menschen an einer Demenz. Jedes Jahr erhöht sich die Zahl um etwa 40.000. Weil die Lebenserwartung weiter steigen wird und geburtenstarke Jahrgänge das höhere Alter erreichen, wird sich die Zahl der Betroffenen bis zum Jahr 2050 mindestens verdoppeln.

(Quelle: Deutsche Alzheimer-Gesellschaft)

## ERINNERUNGSLÜCKEN, DESORIENTIERUNG, PERSÖNLICHKEITSÄNDERUNG – SYMPTOME UND KRANKHEITSENTWICKLUNG

Welche Symptome bei einer Demenz auftreten, hängt in erster Linie davon ab, welche Stellen des Gehirns betroffen sind. Denn die unterschiedlichen kognitiven Fähigkeiten sind in verschiedenen Bereichen des Gehirns lokalisiert.

### Alzheimer-Demenz:

Für die Alzheimer-Erkrankung lässt sich ein Verlauf in mehreren Phasen beobachten: In der frühen Phase zeigen sich Symptome wie besondere Vergesslichkeit und erste Schwierigkeiten, sich in der bekannten Umgebung zu orientieren oder an Daten zu erinnern. In der zweiten Phase verschlimmern sich die Gedächtnisprobleme so stark, dass die Betroffenen nicht mehr allein zurechtkommen und Betreuung benötigen. Dazu kommen oft Persönlichkeitsveränderungen und Angstzustände, die auch in Aggressionen umschlagen können – sie gehören für Angehörige und Freunde zu den Symptomen, mit denen man am schwersten umgehen kann. In der letzten Phase haben die Betroffenen fast kein Gedächtnis mehr, erkennen meist auch nahe Angehörige nicht und das Sprachvermögen hat sich auf winzige Kommunikationsreste reduziert. Sie sind komplett pflegebedürftig. Gerade bei Alzheimer-Patienten geht der Verfall der Gehirnfunktionen oft nicht mit einer ebenso starken Verschlechterung des körperlichen Gesamtzustandes einher. Die Betroffenen sind oft lange körperlich fit – was die Pflege vor besondere Schwierigkeiten stellt.

### **Symptome anderer Demenzformen:**

Bei Menschen, die an vaskulärer Demenz erkranken, zeigen sich andere Symptome und es gibt keinen geregelten Verlauf: Gedächtnisstörungen stehen dabei nicht im Vordergrund. Eine vaskuläre Demenz zeigt sich häufig durch Verlangsamung, Stimmungsschwankungen und gestörte Denkabläufe.

Stark schwankende Ausfälle bei Denkvermögen, Aufmerksamkeit und der visuellen Wahrnehmung kennzeichnen die Lewy-Körperchen-Demenz. Dazu kommen Symptome ähnlich wie bei einer Parkinson-Krankheit wie zitternde Hände und ruckartige Bewegungen. Typisch sind eine Harninkontinenz und zu niedriger Blutdruck vor allem beim Aufstehen.

Sind Stirnhirn und Frontallappen von Degenerationerscheinungen betroffen (frontotemporale Demenz), zeigen die Patienten Persönlichkeitsveränderungen bis hin zur völligen Empathielosigkeit und Egozentrik, schwere Wortfindungsstörungen – Begriffe und ihre Bedeutung treten auseinander – oder umfassende Sprachverluste. Für Angehörige und Freunde ist vor allem die fehlende Einsicht in das eigene Kranksein eine schwere Belastung.



---

**MÖGLICHE WARnzeICHEN** Bei den meisten Gedächtnis- oder Orientierungsstörungen handelt es sich nicht um Symptome einer Demenz. Oft verschwinden sie wieder durch genug Schlaf und weniger Stress. Ein leichtes, allmähliches Nachlassen der Gedächtnisleistungen ist außerdem eine natürliche Alterungserscheinung. Es gibt aber Symptome und Verhaltensänderungen, die auf eine beginnende Demenz hinweisen können:

**Anhaltende Wortfindungsstörungen:** Ihnen fällt immer öfter nicht ein, wie die Freundin heißt oder das Ding, mit dem Sie das Brot schneiden, obwohl Sie genug Schlaf haben und nicht besonders unter Stress stehen.

**Anhaltende Orientierungsstörungen:** Sie verlieren immer öfter die Orientierung, obwohl Sie den Stadtteil eigentlich gut kennen. Auf längeren Wegen vergessen Sie immer häufiger, wo Sie gerade sind oder wohin Sie wollen.

**Lern- und Gedächtnisstörungen:** Sie haben den Eindruck, Sie können sich Neues nur noch extrem schwer oder gar nicht merken, zum Beispiel die Namen neuer Bekannter oder wie Sie mit dem neuen Handy umgehen.

**Verlust von alltäglichen Fähigkeiten:** Dinge, die Sie bis vor Kurzem „im Schlaf“ erledigt haben, fallen Ihnen nun extrem schwer. Schlichtes Kopfrechnen überfordert Sie oder Sie wissen plötzlich nicht mehr, wie Sie die Kaffeemaschine bedienen.

**Persönlichkeitsänderungen:** Sie verwandeln sich aus einem ausgeglichenen, dem Leben zugewandten in einen antriebslosen oder ängstlichen Menschen, dem alles zu viel wird. Oder Sie werden plötzlich schnell aggressiv und ungeduldig mit Familie und Freunden, wenn nicht alles nach Ihrem Willen geht.

---



---

**AUFMERKSAM SEIN** Viele dieser Symptome werden eher von nahen Familienangehörigen, dem Partner oder Freunden wahrgenommen als von den Betroffenen selbst. Oft versuchen Menschen, die von diesen Erscheinungen betroffen sind, sie zu ignorieren, oder sie entwickeln Strategien, um damit zurechtzukommen. Manchmal werden die Symptome sogar selbst nicht bemerkt, weil sie sich schleichend entwickeln. Sollten Sie beim Partner, einem Familienangehörigen oder Freund die beschriebenen Phänomene bemerken, sprechen Sie ihn darauf an und ermuntern Sie ihn, zum Arzt zu gehen.

**WICHTIG:** Auch wenn man als Partner, Familienangehöriger oder Freund den Verdacht hegt, die seltsamen neuen Verhaltensweisen eines Menschen könnten auf Demenz zurückzuführen sein – ohne die Einwilligung des Betroffenen ist eine medizinische Diagnose nicht erlaubt. Kann jemand der Untersuchung schon nicht mehr zustimmen, können Bevollmächtigte oder eine rechtliche Betreuerin stellvertretend ihre Einwilligung geben. Gegen den Willen eines Betroffenen kann eine diagnostische Untersuchung dann durchgeführt werden, wenn für ihn oder seine Mitmenschen Gefahr besteht.

---

## VOM VERDACHT ZUR DIAGNOSE

Fürchtet man, dass vergessene Geburtstage, verlegte Schlüssel oder kleine Desorientierungserfahrungen vielleicht doch auf etwas anderes hinweisen als auf zu viel Stress oder Übermüdung, sollte man auf jeden Fall zum Arzt gehen. Er klärt vor allem ab, ob es sich überhaupt um Symptome einer Demenz handelt – oder nicht andere Krankheitsbilder vorliegen. Besteht ein Verdacht auf Demenz, beginnt ein umfassendes Diagnoseverfahren.

Dabei werden durch Tests die verschiedenen kognitiven Fähigkeiten des Patienten überprüft. Bestätigt sich der Verdacht, wird durch bildgebende Verfahren geklärt, ob sich im Gehirn Schäden lokalisieren lassen und um welche Art des Schadens es sich handelt. Denn auch Tumoren oder Hirnschläge können demenzähnliche Zustände auslösen. Je nach Befund wird auch noch das Nervenwasser des Gehirns daraufhin untersucht, ob sich typische Abfallprodukte der beschriebenen Nervenzerfallsprozesse zeigen, sogenannte Biomarker.

Wird eine Demenzform früh erkannt, haben die Betroffenen, Familie und Arzt Zeit, ein Behandlungsprogramm zu entwickeln, mit dem das Fortschreiten der Demenz verlangsamt und die Symptome, falls möglich, gemildert werden können. Ziel ist es, die Betroffenen so lange wie möglich so selbstständig wie möglich zu halten. Dass Demenz nicht nur eine erschreckende Erfahrung ist, weil sie die Identität und das Wesen eines geliebten Menschen und damit auch die Familiendynamik grundlegend verändert, sondern auch zu einem Teil des Familienlebens werden kann, zeigen Berichte von Angehörigen, die vermehrt auch im Buchhandel erhältlich sind.

Behandelt werden an Demenz erkrankte Menschen sowohl medikamentös als auch – soweit noch möglich – mit nicht-medikamentösen Therapieformen wie Ergotherapie, Kognitionstraining wie Bild- und Gesichtserkennungsspiele, Musik- oder Verhaltenstherapie. Damit lässt sich oft das Fortschreiten der Demenz verlangsamen, zumindest aber die subjektive Lebensqualität des Patienten verbessern oder stabilisieren.



---

## KONTAKT ZUM GESUNDHEITSTELEFON

Wenn Sie Fragen zu Demenzerkrankungen haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon erreichen Sie kostenlos immer Mo – Do 7:30 – 18:00 Uhr und Fr 7:30 – 16:00 Uhr unter der neuen Telefonnummer 0800 7 232 553.

Ihre Fragen zur Erstattung von Leistungen beantwortet Ihnen ausschließlich unsere Kundenberatung unter 0711 346 529 96 oder 0180 2 346 529 96\*.

\*6 Cent je Anruf aus dem Festnetz

## GESUND UND AKTIV LEBEN ALS BESTE VORSORGE

Dass Demenzen genetisch bestimmt und vererbt werden, ist selten. Wie sinnvoll deswegen eine humangenetische Beratung dazu ist, ist in der Fachliteratur vor allem auch unter medizinethischen Gesichtspunkten umstritten. Denn wer Träger eines solchen Gens ist, wird nicht zwangsläufig an einer Demenz erkranken – muss aber sein Leben mit diesem Wissen verbringen, ohne dass aktuell Möglichkeiten für eine Heilung bestehen.

Mögliche Ursachen, beziehungsweise die Entstehung Demenz fördernde Faktoren scheinen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes zu sein. Außerdem scheinen Bluthochdruck und Herzrhythmus-Störungen, Depressionen, ein hoher Cholesterinspiegel, Rauchen oder Alkoholsucht sowie starkes Übergewicht zu den Risikofaktoren zu gehören. Eine Schädel-Hirn-Verletzung kann außerdem im Laufe der Zeit eine Demenz nach sich ziehen.

Ein geistig und körperlich aktiver Lebensstil mit vielen sozialen Kontakten sowie eine gesunde Ernährung sind auf alle Fälle eine gute Vorsorge gegen Demenz und helfen auch gegen eine Vielzahl anderer Erkrankungen.



---

### WEITERFÜHRENDE LINKS ZUM THEMA

Deutsche Alzheimer-Gesellschaft e.V., [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Wegweiser Demenz des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

Demenzkrankheit: Leitlinie für Betroffene, Angehörige und Pflegenden (Alzheimer und andere Demenz-Formen, Universität Witten/Herdecke), [www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz](http://www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz)

Initiative Leuchtturmprojekt Demenz (Universitätskliniken Freiburg und Hamburg, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit), [www.demenz-leitlinie.de](http://www.demenz-leitlinie.de)