

Alzheimer Demenz

Alzheimer ist die häufigste Demenzform. Sie kommt in ca. 2/3 aller Fälle vor.

Die Ursachen sind bis heute noch nicht ausreichend erforscht. Nach derzeitigem Erkenntnisstand führen Eiweißablagerungen an den Nervenzellen zu einem Funktionsverlust und einem nachfolgenden Schrumpfen und Absterben der Gehirnzellen.

Die Veränderungen im Gehirn beginnen viele Jahre vor den ersten Symptomen. Zunächst treten Gedächtnisstörungen (Merkfähigkeit) auf, später Probleme bei der Orientierung, Sprache (Wortfindungsstörungen) und Alltagsbewältigung. Die Verlaufsgeschwindigkeit ist dabei sehr unterschiedlich, aber eher langsam. Die Persönlichkeit der Betroffenen bleibt lange gut erhalten, Die Diagnostik erfolgt über ein Gespräch, neuropsychologische Tests, Bildgebung und Blutuntersuchungen. Wichtig zu wissen ist, dass ein gelegentliches Vergessen von Namen, Terminen oder Schlüsseln im Alter noch keine Alzheimerdemenz darstellt.

Vaskuläre Demenz

Die zweithäufigste Demenzform nach der Alzheimer-Krankheit ist die vaskuläre Demenz. Verursacht wird sie durch Durchblutungsstörungen im Gehirn. Diese können z. B. durch Schädigungen der Blutgefäße durch einen zu hohen Blutdruck oder Blutzucker entstehen oder auch durch kleinere Schlaganfälle. Dieses Geschehen tritt deshalb sehr plötzlich auf und verschlechtert sich etappenweise.

Im Gegensatz zur Alzheimererkrankung stehen hier zu Beginn eher eine allgemeine Verlangsamung, Stimmungsschwankungen und auch manchmal Gangstörungen (je nach Durchblutungssituation) im Vordergrund. Dieser Form der Demenz könnte teilweise vorgebeugt werden durch Achten auf: Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Cholesterin, Übergewicht und Bewegung. Die Diagnostik erfolgt über eine Bildgebung und ein Gespräch über zeitliche Zusammenhänge von Symptomen.

Lewy-Körperchen-Demenz (LBD)

Auch bei dieser Demenzform lagern sich Eiweißablagerungen (Lewy Körperchen) im Gehirn ab und stören deren Funktion. Hier zeigen sich oft ähnliche Symptome wie bei der Alzheimererkrankung, jedoch zusätzlich auch parkinsonähnliche Bewegungsstörungen (Muskelsteifheit, kleinschrittige Bewegungen) und psychische Veränderungen. Typisch sind zudem starke geistige Leistungsschwankungen (mal klar, mal verwirrt), optische Halluzinationen (sehen Dinge, die nicht da sind) und sehr lebhafte Träume mit Schlafstörungen.

Der Betroffene neigt zu wiederholten Stürzen. Das Gedächtnis bleibt in der Regel länger erhalten als bei der Alzheimer Demenz.

Eine Diagnose findet durch die typische Symptomatik und Ausschluss anderer Demenzen statt. Die für diese Erkrankung typischen Lewy-Körperchen sind erst nach dem Tod des Betroffenen nachweisbar.

Frontotemporale Demenz

Bei einer frontotemporalen Demenz kommt es zu einer Veränderung des Vorderhirnbereichs (Stirn/Schläfe) – diese Bereiche sind v.a. zuständig für Verhalten, Sprache und soziale Kontrolle. Die Ursachen hierfür sind in der Regel Durchblutungsstörungen, Entzündungen, Traumata, Hirntumore oder eine genetische Veranlagung. Diese Form unterscheidet sich deutlich von der Alzheimer Erkrankung, stehen hier doch die Veränderungen im Verhalten und der Persönlichkeit (z. B. Verlust von Taktgefühl, sozialem Verhalten, Antriebslosigkeit) im Vordergrund, sowie bei einer Variante eher die Sprache (Wortverständnis, Benennungen, Wissen über Dinge) - zudem beginnt sie deutlich früher (50. - 65. Lebensjahr). Eine Diagnostik (v. a. Gespräch, Bildgebung, Blutuntersuchung) ist wichtig, weil aufgrund der Verhaltensänderungen, Betroffene oft falsche Erstdiagnosen, wie z. B. Schizophrenie, Depression oder Burn-out-Syndrom, erhalten.

Demenz – Kompakt



Foto: Michael Hagedorn

Demenz – Was ist das ?

Hinter einer Demenz können verschiedene Ursachen bzw. Krankheiten stecken – die Alzheimer Demenz ist die häufigste Ursache. Demenz ist somit nur ein Oberbegriff für verschiedene Erkrankungen, die mit einer Minderung mehrerer geistiger Fähigkeiten einhergehen. Dies sind Einschränkungen des Gedächtnisses, des Denkens, Sprechens und der Orientierung. Zudem können Persönlichkeitsveränderungen und im späteren Verlauf auch Alltagseinschränkungen dazu kommen. Wenngleich die Erkrankungshäufigkeit im Alter ansteigt, gibt es auch jüngere an Demenz erkrankte Menschen. Eine frühe Diagnose ist wichtig, da es auch reversible Ursachen gibt (sog. Sekundäre Demenzen) wie z. B. Schilddrüsenerkrankungen, Vitamin B12 Mangel, Tumore oder Vergiftungen. Zudem kann durch eine frühe Diagnose die Lebensqualität durch unterstützende Maßnahmen sehr positiv beeinflusst werden und Wünsche zur Lebensgestaltung gemeinsam besprochen werden.

Zahlen und Fakten

In Deutschland lebten im Jahr 2023 1,84¹ Millionen Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, in Bayern sind es etwa 270.000². Die Zahl der Menschen mit Demenz nimmt aufgrund des demographischen Wandels kontinuierlich zu. In Deutschland gab es 2023 zwischen 364.000 - 445.000^{1,3} neue Krankheitsfälle pro Jahr. Die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter an. Je nachdem, wie sich die Altersstruktur und Präventions- und Therapieangebote entwickeln, erwarten wir in Deutschland im Jahr 2050 2,3 - 2,7^{1,3} Millionen Betroffene. Jeder Vierte zwischen 85 und 89 Jahren ist derzeit von einer demenziellen Erkrankung betroffen, im Alter von über 90 Jahren nahezu jeder Zweite^{1,3}.

Zahlen:

- ¹ DAzG (2024) Infoblatt 1: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen
- ² Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (2022): Gesundheitsreport Bayern: 4/2022 - Update Demenzerkrankungen
- ³ Blotenberg, I., Hoffmann, w., Thyrian, R. (2023): Demenz in Deutschland: Epidemiologie und Präventionspotenzial. Dtsch Arztebl Int 2023; 120: 470-6; DOI: 10.3238/arztebl.m2023.0100

Risikofaktoren & Prävention

Die Lancet Kommission identifizierte im letzten Report 2024 14 Risikofaktoren – deren Reduzierung könnten im Gesamten die Fälle von demenziellen Erkrankungen um 45% senken. Es gibt also Möglichkeiten das eigene Demenzrisiko zu beeinflussen, hinauszuzögern oder sogar zu vermeiden. Besonders effektiv zeigt sich hier:

- Was gut für das Herz ist, ist auch gut fürs Gehirn (Kontrolle des Blutzuckers, Blutdrucks, Cholesterins und Gewichtes, Rauchen und Alkohol meiden/reduzieren)
- Bewegung jeder Form (Spaziergehen, Tanzen, Sportstudio etc.)
- Gesunde Ernährung (naturbelassene Lebensmittel)
- Neugierig bleiben (Neues ausprobieren, lebenslanges Lernen, soziale Kontakte pflegen)
- Ausgleich von Hör- und Sehbeeinträchtigungen durch Hilfsmittel

Livingston et al (2024): Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission

Umgang

Auch mit einer Demenzerkrankung kann man lange ein qualitativ gutes Leben führen. Wichtig ist sich von Anfang an (Betroffene und An- und Zugehörige) Unterstützung und Beratung zu holen.

Menschen mit Demenz möchten v. a. zu Beginn ihrer Erkrankung sozial Eingebundensein, Tätigsein und ihren Lebensstil so lange wie möglich selbstständig beibehalten. Hier ist eine respektvolle, wertschätzende, verständnisvolle, tolerante, einfühlsame und unterstützende Umgebung wichtig. Beziehungs- und Biographiearbeit ist ein zentraler Faktor der Lebensqualität: korrigieren und tadeln sie den Menschen nicht, versuchen sie Dinge nicht persönlich zu nehmen und im Moment zu sein. Als An- und Zugehöriger ist es aber auch wichtig, dass Sie auf Ihre Gesundheit aufpassen – achten Sie in der Fürsorge auch auf ihre eigenen Bedürfnisse und lassen Sie sich unterstützen und beraten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer regionalen Fachstelle für Demenz und Pflege in Bayern.

Herausgegeben durch:
Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern
Sulzbacher Straße 42
90489 Nürnberg
Tel. 0911 / 477 565 30
Mail: info@demenz-pflege-bayern.de
www.demenz-pflege-bayern.de

Foto: Michael Hagedorn
www.michaelhagedorn.de

Diese Fachstelle wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und durch die Private Pflegepflichtversicherung gefördert. Träger der Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern ist die Freie Wohlfahrtspflege Landesarbeitsgemeinschaft Bayern.