Zürich, im April 2010

Healthletter No 4

Was ist Demenz?
Gibt es eine Demenz-Prävention?

Demenz: Was ist das?

Die Demenz ist definiert als eine Intelligenz-minderung.

Am Anfang der Erkrankung stehen meist Störungen des Gedächtnisses. Demenz-kranke verlieren zunehmend Fähigkeiten wie Denken, Sprechen, Schreiben, Rechnen, Verstehen der Sprache, Lernfähigkeit und Orientierung.

Zusätzlich werden auch Gefühle und soziale sowie zwischenmenschliche Fähigkeiten beeinträchtigt, auch die Persönlichkeit ver-ändert sich. Das Bewusstsein bleibt jedoch ungetrübt.

Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Menschen mit Demenz ihre alltäglichen Aufgaben immer weniger gut ausführen können und allmählich die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verlieren.

Je weiter die Krankheit fortgeschritten ist, desto weniger finden sich die Betroffenen im Alltag zurecht. Es können Halluzinationen auftreten, die Leute kennen ihre eigene Umgebung und ihnen vertraute Personen nicht mehr. Alltagsbeschäftigungen wie Einkaufen, Kochen, Ankleiden können nicht mehr selbstständig gemacht werden. Auch Wesensveränderungen kommen vor.

Die Demenz ist keineswegs eine normale Alterserscheinung, die jeden mehr oder minder trifft, sie ist aber eine Erkrankung, die typischerweise im Alter vermehrt auftritt.

Mögliche Ursachen der Demenz

Demenz ist ein Überbegriff für mehr als 50 verschiedene Erkrankungen (siehe Tabelle nächste Seite). Die Demenz vom Alzheimer-Typ ist mit 50-60% die häufigste Form.
Die vaskuläre Demenz (= durch Gefässverengungen (Arteriosklerose) bedingte Demenz) ist mit 10-20% die zweithäufigste Ursache.

Häufigste Formen der Demenz

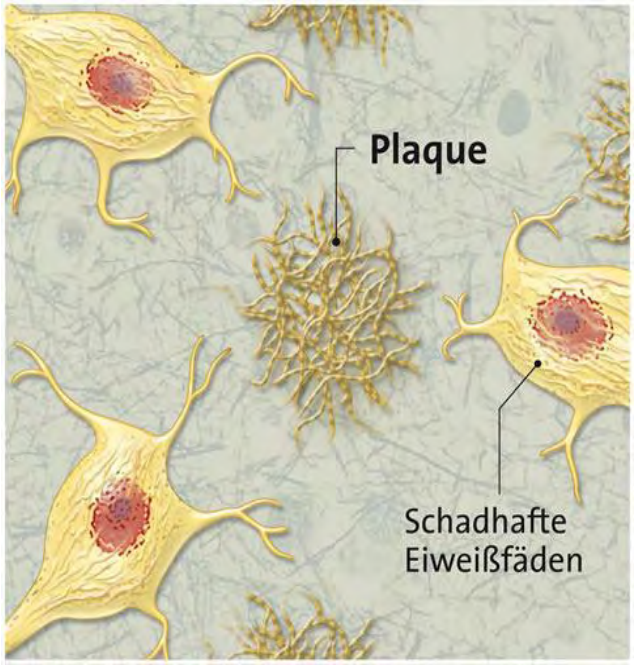
- Alzheimer Demenz
- Vaskuläre Demenz
- Alkoholismus*, Drogenabhängigkeit*
- Pseudodemenz (bei Depressionen)*
- Parkinson, Lewy-Body-Demenz

Seltenere Formen der Demenz

- Vitaminmangelzustände (Vitamin B)*
- Schilddrüsenerkrankungen*
- Leber- und Nierenversagen*
- Aids*, Syphilis* usw.

*Potentiell reversible Demenzen

Die Alzheimer-Demenz entsteht durch eine fort-schreitende Degeneration der Nervenzellen. Heute wissen wir, dass es durch Eiweiss-Ablagerungen (sogenannte Plaques) zu einer allgemeinen, fortschreitenden Leistungsschwäche des Gehirns kommt, die in einigen Jahren zum Tod führt.



Die vaskuläre Demenz entsteht durch Arteriosklerose (Arterienverkalkung), bei der es zu einer fortschreitenden Verengung der Blutgefässe im Hirn kommt oder / und sie entsteht durch viele kleine Schlaganfälle (= Multiinfarktdemenz). Durch die zunehmende Verstopfung der Arterien sterben zunehmend Nervenzellen ab, was mit den Jahren zum Tod führen kann.

Veränderungen im Gehirn: Bei Alzheimer-Patienten finden sich typischerweise faserförmige Ablagerungen und Eiweiß-Ablagerungen (sogenannte Beta-Amyloid-Plaques, siehe Bild oben) innerhalb bzw. zwischen den Nervenzellen.

Alzheimer-Demenz und vaskuläre Demenz treten nicht selten gemeinsam auf. Diese Form wird gemischte Demenz genannt.

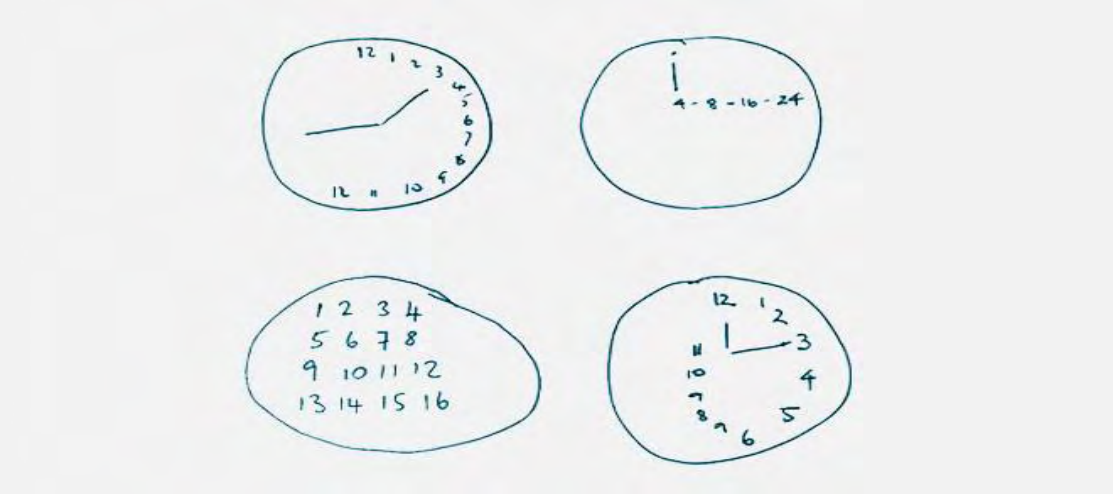
Demenz ist eine häufige Erkrankung im Alter

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken: 10-20% der über 70-Jährigen und 20-40% der über 85-Jährigen sind davon betroffen. Mit der steigenden Lebenserwartung wird die Krankheit deshalb vornehmlich in Industrieländern bei immer mehr Menschen diagnostiziert.

Diagnose

Es gibt Screeningtests, die auf eine Demenz hinweisen: Der Mini-Mental-Status–Test (MMST) und der Uhren-Test sind solche Tests (siehe Abbildung). Bei leicht verminderter kognitiver Beeinträchtigung ist es mit Hilfe des MMST manchmal schwierig zu beurteilen, ob eine beginnende Demenz vorliegt oder nicht. In diesem Fall müssen zusätzliche Tests durchgeführt werden und / oder der weitere Verlauf muss abgewartet werden.

Die Diagnose stellt der Arzt anhand der Krankengeschichte, insbesondere dem Verhalten im Alltag und anhand von körperlichen, neurologischen und psychiatrischen Untersuchungen. Dazu gehören Leistungstests der Gehirnfunktionen (z.B. Mini Mental Status und Uhrentest). Eine Computer-Tomographie oder MRI zum Ausschluss eines Schlaganfalles oder Hirntumors kann notwendig sein.



Quelle: Sprechzimmer-Newsletter

Typische Befunde für eine Alzheimer-Demenz bei einem Uhrentest. Die vier Patienten mit unterschiedlich fortgeschrittener Demenz bekamen die Aufgabe eine Uhr zu zeichnen, und das Zifferblatt mit korrekten Ziffern und die Zeiger mit der Zeitangabe 12:15 einzuzeichnen.

Ist das Gedächtnis noch normal oder bereits krank?

Eine geringfügige, allmähliche Abnahme des Gedächtnisses gehört zum normalen Alterungsprozess, womit gemeint ist, dass die Vergesslichkeit nicht so stark zunimmt und der Alltag sowie die Berufstätigkeit nur wenig beeinträchtigt werden. Eine Unterscheidung zwischen dieser gutartigen Form und dem Beginn der krankhaften Vergesslichkeit ist nicht immer einfach, denn sie ist fliessend. Ein 85-Jähriger erinnert sich beim Lernen einer Liste von Wörtern nur noch an halb so viele Wörter wie ein 18-Jähriger.
Leichtere Einschränkungen der Gedächtnisleistungen werden als leichte kognitive Störungen (mild cognitive impairment: MCI) bezeichnet. Ein Teil der Menschen mit MCI entwickelt im Verlaufe von Jahren eine Alzheimer-Demenz (ca. 12% pro Jahr). Bis heute ist unklar, warum ein Teil der Menschen mit MCI eine Demenz entwickelt und andere nicht.

Ist Demenz Schicksal?

Die Antwort lautet Jein! Dabei ist bei allen Demenz-Arten das Nein deutlich gewichtiger als das Ja, ausser bei der Alzheimer-Demenz. Bei der vaskulären Demenz und den potentiell reversiblen Demenz-Formen wie zum Beispiel der alkoholischen oder der Aids-Demenz besteht die Möglichkeit einer Vermeidung oder zumindest einer Behandlung der auslösenden Faktoren, wie z.B. des Alkoholismus oder der HIV-Infektion.

Was kann man gegen die vaskuläre (gefässbedingte) Demenz tun?

Wir wissen heute, dass dieselben Präventionsmassnahmen, die für Herzkreislauf-Erkrankungen wirkungsvoll sind auch gegen die vaskuläre Demenz eingesetzt werden sollten da logischerweise auch die Gefässe im Hirn wichtig sind.
Sinnvoll ist, frühzeitig (spätestens mit 40 Jahren) das Verhalten anzupassen und genügend Bewegung, eine vernünftige und ausgewogene Ernährung sowie Tabakabstinenz in den Alltag einzubauen, damit die Risikofaktoren für Arterio-sklerose wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus usw. gar nicht erst auf-treten.
Sind Risikofaktoren schon vorhanden, bestehen gute Möglichkeiten, diese mit entsprechenden Verhaltensänderungen und/oder medizinischen Behandlungen in Schach zu halten (z.B. durch Medikamente gegen Bluthochdruck / Diabetes mellitus etc.).

Häufige Risikofaktoren für Arteriosklerose (Arterienverkalkung):

- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Tabakkonsum
- Bewegungsarmut
- Diabetes mellitus
- Fehlernährung
- Adipositas (BMI > 30kg/m^2)
- Fettstoffwechselstörung (z.B. niedriges HDL-Cholesterin)
- Alter (Männer > 45, Frauen > 55)

Folgen der Arteriosklerose:

- Vaskuläre Demenz
- Herzinfarkt, Herzschwäche
- Sexuelle Dysfunktionen (erektile Dysfunktion)
- Hirninfarkt

Und wie steht es bei der Alzheimer-Demenz?

Bei dieser Demenzform ist die Ursache noch nicht letztlich geklärt, jedoch dürften genetische Faktoren wichtig sein. Bis heute kann man diese Demenz weder durch Verhaltensmassnahmen vermeiden noch durch medizinische Behandlungen heilen.
Aber es gibt aus der Forschung begründete Hinweise, dass durch ein entsprech-endes Verhalten und einige medizinische Massnahmen das Auftreten der Demenz hinausgezögert oder vielleicht sogar vermieden werden kann.
Bei bereits diagnostizierter Demenz kann durch eine Behandlung mit neueren Medikamenten, sog. Antidementiva, eine Verlangsamung des Fortschreitens der Demenz sowie eine vorübergehende Verbesserung der Symptomatik erzielt werden. Diese wirken bei Demenz vom Alzheimer-Typ und vaskulärer Demenz und können die Hirnleistungen verbessern und die Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten

mildern. Die Forschung ist seit Jahren intensiv daran, mit neuen Wirkstoffen oder sogar Impfungen die Krankheit besser behandeln zu können.

Jeder ist deshalb gut beraten, schon frühzeitig all seine geistigen, körperlichen und emotionalen Fähigkeiten durch Training aufrecht zu erhalten. Das bedeutet, möglichst viele Aktivitäten zu pflegen wie Freundschaften und Partnerschaft, Interessen und Hobbies, kurz: die körperliche und geistige Fitness pflegen.
Daneben gibt es Hinweise, dass durch Beseitigung derselben Risikofaktoren wie derjenigen der vaskulären Demenz, die Alzheimer-Demenz zumindest hinausgezögert werden kann.

Zusammenfassend soll das obenstehende Bild symbolisieren, was damit gemeint ist:

Die drei älteren Ladies sind:

- Aktiv, gehen zusammen schwimmen (Fitness, Sport, Herzkreislaufprävention)
- Sind vergnügt (positive Ressourcen)
- Scheinen eine gute Freundschaft zu pflegen (soziale Netzwerke, Prävention von Depressionen)
- Schauen neugierig in die Kamera (geistige Fitness)
- Geben Acht auf Ihr Äusseres (Selbstwertgefühl, Prävention von Depressionen).

Dr. med. Kurt April, FMH Psychiatrie und Psychotherapie

Literatur:

Harrison's Principles of Internal Medicine, 17th Edition. Mcgraw-Hill Publ. Comp. 04/2008.
Demenz: Diagnose und Therapie von Alzheimer- und vaskulärer Demenz. Hans Förstl. Schatthauer GmbH. September 2009

Tipps für den Alltag

- Essen Sie gesund und abwechslungsreich (bevorzugen Sie Fisch, Oliven-, Rapsöl, frische Früchte und Gemüse, trinken Sie viel Wasser).
- Essen Sie regelmässig und nehmen Sie sich Zeit
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30-60 Minuten mit mittlerer Intensität (entspricht zügigem Gehen). Spielen Sie in der Freizeit Boccia, Golf, Pingpong.
- Treiben Sie Sport, beispielsweise auch in einer Gruppe (Velo, Wandern, Nordic-Walken, Schwimmen, Aquafit, Ballspiele, Tanzen etc.)
- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis: Spielen Sie Schach, Sudoku, lösen Sie Kreuzworträtsel, lesen Sie die Zeitung, lernen Sie eine neue Sprache oder musizieren Sie.
- Pflegen Sie Ihr Sozialleben, Treffen Sie sich mit Freunden, der Familie für einen Ausflug, zum Essen, auf ein Glas Wein oder einen Kaffee.
- Versuchen Sie positiv zu denken, nach dem Motto: „ Das Glas ist halbvoll, nicht halbleer!“
- Tragen Sie Sorge zu Ihrer Gesundheit: Regelmässiges Überprüfen von Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker bei Ihrem Arzt ist ratsam.
- Bei längerdauernder Antriebslosigkeit und Traurigkeit, bei Angst, Gedächtnis-störungen oder übermässigem Alkoholkonsum, suchen Sie einen Arzt auf.

Dies sind nur einige Beispiele: Werden Sie selber kreativ, wählen Sie Aktivitäten aus, die Ihnen auch Spass machen, denn Lebensfreude ist sehr wichtig für die Gesundheit.