



Foto: Shutterstock

FÜR HILFESUCHENDE

Seit 1999 steht die Alzheimervereinigung Südtirol (ASAA) den heimischen Patienten, ihren Angehörigen und Pflegern mit Angeboten und Informationen zur Seite. Für den kommenden Herbst und Winter sieht das Programm der Vereinigung neben den Terminen in der Selbsthilfe und dem bewährten Angebot „Sente-Mente“ auch Kinästhetik-Kurse für pflegende Angehörige, das „Gedächtnis-Stübele“ im Vinschgau und Angebote für Familienangehörige vor. Für Informationen: www.alzheimer.bz.it info@asaa.it Grüne Nummer 800660561

HINTERGRUND

HÄUFIGSTE FORM DER DEMENZ

Der Oberbegriff Demenz beschreibt das Symptombild einer ganzen Reihe von meist fortschreitenden Krankheiten, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflussen. Zu den häufigsten und bekanntesten gehört die Alzheimer-Demenz. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist Demenz derzeit die siebthäufigste Todesursache und eine der Hauptursachen für Behinderungen und Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen.

Dabei könnte sich die Zahl weltweiter Demenzfälle in den kommenden drei Jahrzehnten fast verdreifachen. Das ist das Ergebnis einer Studie, die in der Fachzeitschrift „The Lancet Public Health“ veröffentlicht wurde. Ihr zufolge könnten 2050 etwa 153 Millionen Menschen mit Demenz leben – gegenüber 57 Millionen im Jahr 2019. Zurückzuführen sei der Anstieg vor allem auf Wachstum und Alterung der Weltbevölkerung.

Im Rahmen eines internationalen Austausches hatten heimische Experten kürzlich die Möglichkeit, die Entwicklungen bei Demenzpatienten europaweit zu analysieren. Nachfolgend hat Ulrich Seitz, Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol (ASAA), die wichtigsten Erkenntnisse für uns zusammengefasst.

Früherkennung & Prävention

Um den Verlauf einer Demenz zu verlangsamen, ist es wichtig, frühzeitig spezifische Warnzeichen zu erkennen.

Persönliche Risikofaktoren, Ernährung und erblich bedingte Leiden sind die Hauptgründe für eine Alzheimer-Erkrankung. Die bekanntesten persönlichen Risikofaktoren sind: unbehandelte Depressionen und sozialer Rückzug, mangelnde Bewegung, Bluthochdruck, Übergewicht, mangelnde geistige Aktivitäten, Rauchen und Diabetes. Insbesondere der Blutdruck und das Gewicht im mittleren Alter, also ab 40 Jahren, können in Zusammenhang mit einer erblichen Komponente zu einer frühen Erkrankung führen.



Ulrich Seitz ist der Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol.

Alzheimer-Patienten weisen zudem zu wenig Folsäure und Omega-3-Fettsäure auf. Der Verzehr von Fisch und hochwertigen Ölen ist entscheidend, um die Arbeit der Nervenzellen zu unterstützen. Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn sind weitere wichtige Ernährungsbestandteile. Ebenso wichtig ist die Reduzierung von Fruchtzucker. Zusätzlich sollte tierisches Fett in Maßen genossen werden.

Die gezielte Prävention im Sinne einer gesunden Lebensführung verzögert oder verhindert den Ausbruch einer Alzheimererkrankung.

Und noch etwas: Ausreichend Schlaf und Stressreduktion unterstützen die nächtliche „Reinigungsaktivität“ des Gehirns. Bei vielen Menschen gilt es, hier gezielt anzusetzen.

Heilungschancen

Zum Thema Alzheimer gibt es nach wie vor nur wenige renommierte Studien. Eine bisher si-

chere Erkenntnis ist allerdings: Alzheimer-Patienten können definitiv nicht geheilt werden, da die Mehrheit der Nervenzellen in ihrem Gehirn durch die Krankheit beeinträchtigt wird.

Die derzeit verfügbaren Medikamente können den Verlust der kognitiven Fähigkeiten nur eine Zeitlang aufhalten. Ein therapeutischer Durchbruch ist weiterhin nicht in Sicht.

Einen neuen Ansatz gibt es allerdings, und dieser kommt aus den USA. Aktuell wird an einer Alzheimerimmunimpfung gearbeitet, die bei einer bereits erfolgten Erkrankung die Symptome mildern bzw. diese zeitlich „nach hinten verschieben“ soll.

Entwicklung

Zurzeit sind in Südtirol rund 13.000 Menschen von Demenz betroffen, und die ASAA rechnet in Zukunft mit rund 1200 Neuerkrankungen pro Jahr. Viele Alzheimer-Patienten sind heute zwischen 49 und 55 Jahre alt, einige erkranken sogar vor ihrem 40. Geburtstag.

Die Alzheimervereinigung Südtirol kämpft um eine Neuausrichtung des Modells der Südtiroler Pflegeeinstufung. Dieses ist für Demenzfälle nicht mehr zeitgemäß.