

13.000 Menschen

in Südtirol leiden an Demenz, und jährlich kommen 1300 Neuerkrankungen dazu. 70 Prozent der Betroffenen werden zu Hause gepflegt. Hilfe bietet die Alzheimerverei-

nigung (ASAA) unter der Grünen Nummer 800 660 561. Die kostenlose Nummer ist wochentags, Montag bis Freitag, von 9 bis 18 Uhr aktiv.

DEMENZ

Was jeder einzelne tun kann, um das Risiko zu senken



BOZEN (rc). Eine Garantie, dass man mit dem richtigen Lebensstil nicht an Demenz und Alzheimer erkranken kann, gibt es nicht. Studien zufolge gibt es jedoch einiges, was der einzelne tun kann, um das Demenzrisiko zu senken.

► **Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes** vorbeugen, kontrollieren bzw. optimal behandeln lassen

► **Auf körperliche und geistige Fitness** achten, sich also regelmäßig bewegen und das Gehirn herausfordern z.B. viel Lesen, Lernen einer Fremdsprache usw.

► **Auch sozial aktiv** bleiben, den Kontakt zu Freunden pflegen, sich sozial engagieren

► **Sich gesund ernähren**, ideal ist dabei die mediterrane Diät. Personen, die an Mangelernährung leiden, erkranken häufiger

► **Wichtig ist auch die Flüssigkeitszufuhr** (mindestens 2 Liter am Tag)

► **Nicht rauchen**: Rauchen gilt nämlich als klassischer Risikofaktor für Demenz

Mitten im Leben – Diagnose Demenz

KRANKHEIT: Auch in Südtirol sind jüngere Menschen betroffen – Symptome oft Burn-out oder Depression zugeschrieben – Abklärung wichtig

BOZEN (rc). Demenz trifft nicht nur Senioren. Auch in Südtirol gibt es Patienten, die das große Vergessen zu einem Zeitpunkt getroffen hat, an dem die Erkrankung ihnen und ihren Familien den Alltag besonders schwer macht. Eine gründliche Abklärung ist wichtig. „Nicht selten werden die Symptome erst einem Burn-out oder einer Depression zugeschrieben“, warnt Ulrich Seitz, Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol.

Dass die Zahl der Demenzerkrankungen zwar mit dem Alter ansteigt, aber auch jüngere Menschen nicht davor gefeit sind, bestätigt Dr. Gregorio Rungger, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie am Krankenhaus Bruneck. „Würden wir alle 120 Jahre alt werden, würden wir womöglich auch alle an Demenz erkranken, aber – demenzielle Erkrankungen sind deshalb keinesfalls ans hohe Alter gebunden“, sagt er. In seinem Einzugsgebiet fallen ihm 4 bis 5 Fälle ein, in denen jüngere Patienten betroffen sind bzw. waren. „Demenz ist ein schleichender Prozess, der Betroffene bemerkt es nicht selten am wenigsten.“

Diese Erfahrung hat auch Ulrich Seitz, Präsident der Alzheimervereinigung Südtirol, gemacht. Er kennt Betroffene, die nur 30, 40 oder 59 Jahre alt sind. Auf ihn zugekommen seien die Familienangehörigen. Die Symptome fallen bei Jüngeren häufig früh auf: Zunächst falle es schwerer, sich im Job durchzusetzen, man sei unaufmerksam oder habe Schwierigkeiten, sich



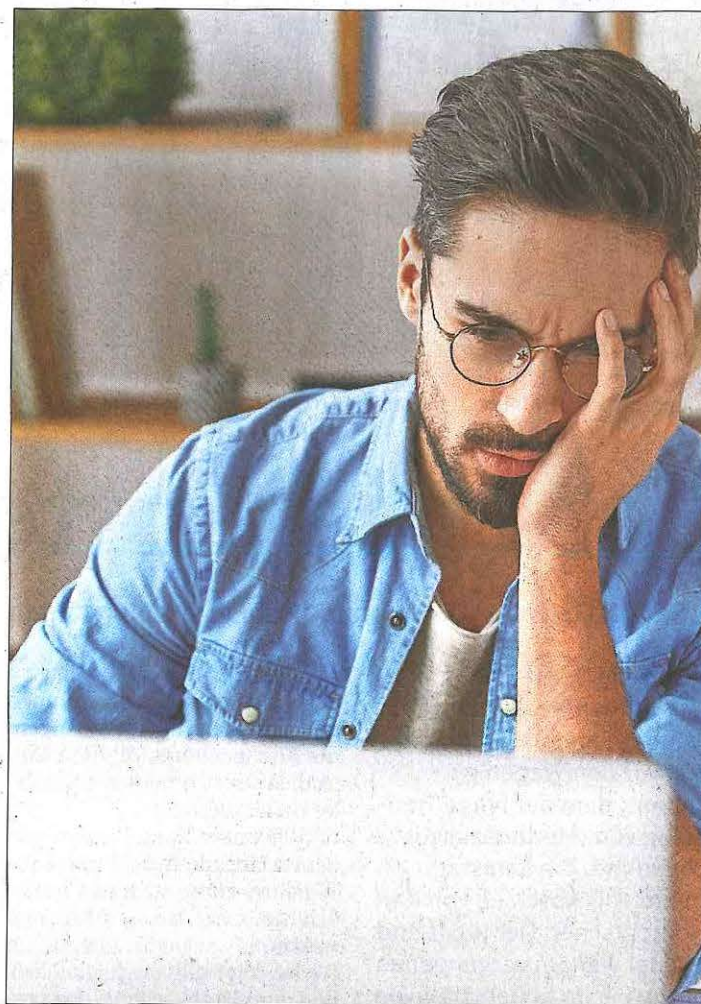
„Demenzielle Erkrankungen sind nicht ans hohe Alter gebunden. Der Betroffene bemerkt den schleichenden Prozess oft am wenigsten.“

Dr. Gregorio Rungger, Neurologe am Krankenhaus Bruneck

zu orientieren. Weitere Anzeichen sind Antriebslosigkeit, Mühe bei Routineaufgaben oder bei der Wortfindung. „Diese Schicksale machen mich besonders traurig: Vor den Betroffenen und ihren Angehörigen türmen sich nicht nur Fragen nach einer differenzierten Diagnostik und medizinischen Versorgung auf, es entstehen auch rechtliche Unsicherheiten“, sagt Seitz.

Die Betroffenen seien noch voll berufstätig, stünden mitten im Leben, hätten vielleicht gerade eine Wohnung gekauft. „Sie haben eine Partnerschaft und eine Familie, die Kinder sind noch nicht volljährig, an Krankheit oder Pflegebedürftigkeit wurde oder wird nicht gedacht.“

Bei berufstätigen Demenzerkrankten müsse auch damit gerechnet werden, dass aufgrund der zunehmenden kognitiven Störungen auch gehäuft Fehler gemacht werden, was dann zu großen Problemen am Arbeitsplatz führen könne. „In Südtirol gibt es kaum spezifische Thera-



Mühe bei Routinearbeiten oder bei der Wortfindung, Schwierigkeiten, sich zu orientieren: Das können frühe Anzeichen für eine Demenzerkrankung sein – auch schon bei jüngeren Menschen.

Shutterstock

pieangebote für diese Menschen. Es bräuhete gezielte Reha-Angebote, die Motorik und Sprachbewusstsein fördern, wichtig ist aber auch die psychologische Betreuung, vor allem für die Familienangehörigen“, so Seitz.

„Bei Demenz sterben Nervenzellen in der Hirnrinde ab, gewisse Proteine werden fehlgebildet, und die Signalübertragung zwi-

schen den Nervenzellen funktioniert nicht mehr. Wer immer wieder kognitive Störungen bei sich beobachtet, bemerkt, dass seine Gedächtnis-, Sprach- und Alltagskompetenz nachlässt, sollte dies abklären lassen“, rät Dr. Rungger. Für diese Symptome gibt es nämlich auch andere Auslöser, beispielsweise eine Depression, die sogenannte depres-



„Es bräuhete ein gezieltes Angebot an Reha-Maßnahmen und psychologische Betreuung für Familienangehörige.“

Ulrich Seitz, Alzheimervereinigung Südtirol

sive Pseudodemenz. In rund 10 Prozent der Verdachtsfälle liege eine behandelbare Ursache vor – beispielsweise Durchblutungsstörungen, ein Mangel an Vitamin B 12, eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein Hirntumor. In Südtirols Memory-Kliniken – in Bozen, Meran, Bruneck und bald auch in Brixen – werden an einem Vormittag alle wichtigen Untersuchungen durchgeführt, dann kommt der Patient noch einmal zur Besprechung zum Arzt. Liegt eine Demenzerkrankung vor, werden Antidementiva eingesetzt, die darauf abzielen, den Krankheitsverlauf zu bremsen.

Ein Wundermittel gegen Demenz gibt es nicht. „Personen, die körperlich, geistig und sozial aktiv sind und einen gesunden Lebensstil pflegen, erkranken aber erfahrungsgemäß seltener“, sagt Rungger (siehe Info-Box).

© Alle Rechte vorbehalten