

Was tun bei ...

Demenz

Vorbeugung und Selbsthilfe

Annette Kerckhoff
Johannes Wilkens

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

I. Grundlagen

Das menschliche Gehirn.....	3
Nervensystem.....	3
Anatomischer Aufbau des Gehirns.....	4
Versorgung des Gehirns	8
Schutzmechanismen.....	9
Nervenzellen und Neurotransmitter.....	11
Die Plastizität des Gehirns – Lernen im Alter.....	16

II. Demenz

Kennzeichen der Demenz.....	19
Altersvergesslichkeit oder Demenz?	19
Warnsymptome für eine mögliche Demenz.....	21
Formen der Demenz.....	22
Degenerative Veränderungen im Gehirn	22
Durchblutungsstörungen im Gehirn (vaskuläre Demenz)	22
Mischformen	24
Weitere Formen der Demenz.....	25

Differenzialdiagnosen	26
Depression	26
Flüssigkeits- und Nährstoffmangel	27
Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten	29
Funktionsstörungen der Schilddrüse	30

III. Die Alzheimer-Demenz

Kennzeichen der Alzheimer-Demenz	31
Diagnose	32
Psychologische Tests	32
Labor und Krankengeschichte	34
Sieben Warnzeichen für eine Alzheimer-Demenz	34
Verlauf der Erkrankung	35
Frühstadium	37
Mittleres Stadium	39
Fortgeschrittenes Stadium	41
Nach der Diagnosestellung	41
Die konventionelle medikamentöse Therapie	43
Nicht beeinflussbare Risikofaktoren	44
Alter	44
Familiäre Belastung	44

IV. Was die Forschung empfiehlt

Moderner Lebensstil und Demenzrisiko	47
Ergebnisse von Expertenworkshops	49
„Forschungsplattform Demenz“	51

V. Praxisteil: Vorbeugung

Ernährung	53
Bewegung	55
Heilpflanzen	56
Ordnung	59
Aktiv vorbeugen von A–Z	60
Abwechslung	60
Achtsamkeit	61
Anregungen	62
Äpfel	62
Arbeit und Aufgaben	62
Beschäftigung	63
Begeisterung	63
Der dunkle Punkt	64
Gebraucht werden	64
Gedichte auswendig lernen	65
Geistige Anregung	65
Haustier	66
Kaffee	67

Kartenspielen.....	67
Körperlichkeit	68
Lesen	68
Maßhalten	69
Memory-Spielen	69
Motivation	70
Musizieren	70
Reisen	70
Reizüberflutung – bitte nicht!	71
Schach, Dame, Mühle, Backgammon	71
Schulbank drücken	72
Schwermetalle – Vorsicht!.....	72
Sehen, fühlen, riechen, schmecken.....	73
Soziale Kontakte	73
Tai Chi und Qigong.....	74
Tanzen	75
Verzicht als Übung	75
Zeitung lesen	76
Zuckerkonsum reduzieren	76
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	77
Der Fitness-Wochenplan fürs Gehirn.....	78

VI. Praxisteil: Behandlung

Integrative Medizin in der Senioren- Wohngemeinschaft	83
Teemischungen.....	84
Bade- oder Massageöle	88

Öle gegen Schmerzen, Unruhe und Anspannung.....	90	
Frisch gepresste Säfte.....	95	
Kirschkernkissen	96	
Schlafkissen	98	
Homöopathie und Anthroposophische		
Medizin.....	104	
Homöopathie.....	104	
Anthroposophische Medizin	110	
Literaturempfehlungen		115
Wissenschaftliche Literatur.....		116
Die Autorin		118
Der Autor.....		118

Einleitung

Demenz, das allmähliche Vergessen im Alter, ist ein Schreckgespenst, das keinen von uns unberührt lässt. Denn wenn die Krankheit im Vollbild eingetreten ist, gibt es kaum noch Möglichkeiten, einzugreifen und den früheren geistigen Zustand wiederherzustellen.

Der Alzheimer-Forscher Konrad Beyreuther formuliert dies drastisch: „Ein leeres Hirn ist nicht therapierbar.“¹

Die medikamentösen konventionellen Therapien, die es derzeit gibt, behandeln nicht die eigentliche Erkrankung. Sie können bestenfalls den Verlauf verlangsamen und die Symptome lindern. So ist das Thema „Demenz“ vor allem mit dem Gefühl von Angst und Hilflosigkeit verbunden.

Die Demenzforschung kommt erfreulicherweise stetig zu neuen Erkenntnissen. So kennt man zum Beispiel heute den Zusammenhang von zahlreichen Lebensstilfaktoren mit der Entstehung einer Demenz. Man kann also etwas tun,

¹ nar.uni-heidelberg.de/service/int_beyreuther.html

um das Risiko einer Demenzerkrankung zu reduzieren oder Einfluss auf den Verlauf zu nehmen. Je früher man dies tut, desto besser.

Aber auch für kranke Menschen im späteren Verlauf gibt es Hilfe zur Verbesserung der Lebensqualität.

Unser Ratgeber möchte einen ersten Schritt in der Auseinandersetzung mit der Demenz anbieten. Er möchte über die Risikofaktoren und über die wichtige Bedeutung des Lebensstils und der naturheilkundlichen Selbsthilfe informieren.

* * *

Unser Buch verweist auf die Arbeiten Dritter und ist durch die Mitarbeit anderer entstanden. Ihnen möchten wir an dieser Stelle danken: Martin Loef hat mit seiner Dissertation zu Demenz und Lebensstilfaktoren einen Meilenstein gesetzt. Dr. Christian Mauerer, Leiter des Demenz-Zentrums in Bayreuth, hat uns wichtige Hinweise zur Demenz geliefert, Daniela Hacke, Leiterin der Bibliothek der Carstens-Stiftung : Natur und Medizin, hat bei der Literaturrecherche mitgearbeitet. Ursel Bühring danken wir für die Beratung bei den Teerezepten.

II. Demenz

Kennzeichen der Demenz

Der Begriff „Demenz“ kommt von dem lateinischen Wort *dementia*, und bedeutet „ohne Geist, ohne Verstand“. „Demenz“ ist zunächst ein Überbegriff für Erkrankungen, die durch ähnliche Symptome gekennzeichnet sind: Beeinträchtigung des Gedächtnisses, des Denkvermögens, der Orientierungsfähigkeit und des Verhaltens.

Altersvergesslichkeit oder Demenz?

Es ist im Alter normal, sich mit neuen Situationen schwer zu tun oder ab und zu Dinge zu vergessen. Wenn sich die Schwierigkeiten aber häufen, sollte man mit dem Hausarzt Rücksprache halten. Denn in frühen Stadien kann die Demenz nur schwer von einer „normalen“ Altersvergesslichkeit unterschieden werden. Schließlich besteht auch die Möglichkeit, dass die zeitweilig auftretende Orientierungslosigkeit mit anderen Ursachen – mangelnde Trinkmenge, schlechteres Sehvermögen, Nährstoffmangel – zu tun hat.

Die Unterschiede zwischen Altersvergesslichkeit und Alzheimer-Demenz können ganz allgemein wie folgt beschrieben werden:

Altersvergesslichkeit	Alzheimer-Demenz
Vergesslichkeit tritt nur vorübergehend auf.	Vergesslichkeit wird zunehmend schlimmer.
Das Verlegen oder Vergessen von alltäglichen Gegenständen, z. B. Brille, tritt nur gelegentlich auf.	Das Verlegen oder Vergessen, insbesondere von wichtigen Gegenständen, häuft sich.
Denkt man intensiv nach, fällt einem das Vergessene meist wieder ein.	Man vergisst ganze Erlebnisse und kann sich trotz intensiven Nachdenkens nicht erinnern.
Man kann sich durch Merkhilfen, z. B. einen Notizzettel, helfen.	Selbst Notizzettel und andere Merkhilfen nützen nicht mehr.
Man kann mündlichen oder schriftlichen Anweisungen folgen.	Man kann mündlichen oder schriftlichen Anweisungen nicht folgen.
Man hält soziale Kontakte aufrecht.	Häufig ziehen sich die Betroffenen aus ihrem sozialen Umfeld zurück.

(Quelle: „Alzheimer erkennen“. Broschüre der Deutschen Seniorenliga, www.dsl.de)

Warnsymptome für eine mögliche Demenz

Folgende Warnsymptome sollten im Hinblick auf die mögliche Entwicklung einer Demenzerkrankung beachtet werden:

- Vergesslichkeit, die den Alltag beeinträchtigt und erschwert
- Schwierigkeiten mit gewohnten Handlungen
- Sprachprobleme
- Räumliche und zeitliche Orientierungsstörungen
- Eingeschränkte Urteilsfähigkeit, beispielsweise die Einschätzung von dem Wetter angemessener Kleidung
- Probleme im logischen Denken (z. B. Umgang mit Zahlen, Rechnungen)
- Liegenlassen von Gegenständen
- Zunehmende, bislang nicht bekannte Stimmungs- und Verhaltensstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen
- Verlust der Eigeninitiative