

WAS TUN BEI ...

# Demenz

## Vorbeugung und Selbsthilfe

Annette Kerckhoff, Johannes Wilkens

2. Auflage



Annette Kerckhoff, Johannes Wilkens  
Demenz – Vorbeugung und Selbsthilfe

Was tun bei ...

# Demenz

Vorbeugung und Selbsthilfe

Annette Kerckhoff  
Johannes Wilkens

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Wilkens, Johannes**

Demenz – Vorbeugung und Selbsthilfe

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-95-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2018  
2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# 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

## **Formen der Demenz**

Demenzkrankungen lassen sich, je nach Ursache, in verschiedene Gruppen einteilen. Die häufigsten sind degenerative Veränderungen im Gehirn, die bei der Alzheimer-Krankheit auftreten, und Durchblutungsstörungen.

### **Degenerative Veränderungen im Gehirn**

Bei degenerativen Demenzen liegt der Abbau von Gehirngewebe der Erkrankung zugrunde. Die bekannteste Demenz dieses Typs ist Morbus Alzheimer, der später ausführlich behandelt wird. Auch bei Morbus Parkinson kommt es zu einem Abbau eines gewissen Areals im Gehirn. Die in diesem Bereich produzierten Neurotransmitter, insbesondere das Dopamin, fehlen.

### **Durchblutungsstörungen im Gehirn (vaskuläre Demenz)**

Demenzkrankungen können auch durch Durchblutungsstörungen verursacht werden, deren Ursache wiederum eine krankhafte Verän-

derung der Arterien (Arteriosklerose) ist. Bei einer Arteriosklerose im Gehirn spricht man von einer Zerebralsklerose (*cerebrum* = Gehirn). Liegt eine Arteriosklerose im Gehirn vor, kommt es zu entzündlichen Veränderungen und Ablagerungen (Plaques) in den Blutgefäßen des Gehirns und einer nachfolgenden Verengung der Blutgefäße. Damit ist die Versorgung des Gehirns nicht mehr gewährleistet. Ursache für die Demenz ist also nicht der Abbau des Gewebes, sondern die fehlerhafte Blutversorgung.

Für die Zerebralsklerose bestehen die gleichen Risikofaktoren wie für die Arteriosklerose der übrigen Blutgefäße: Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel, Rauchen etc. Die Zerebralsklerose kann einen Schlaganfall, aber auch eine generelle Beeinträchtigung der Gehirnleistung zur Folge haben.

Eine Zerebralsklerose kann winzige, kaum merkbare Infarkte im Gehirn verursachen. Bei diesen Infarkten kommt es zu dem Verschluss eines arteriellen Blutgefäßes im Gehirn, der nachfolgende Hirnbereich wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Im besten Fall ist der Ver-

schluss vorübergehend, im schlimmsten Fall jedoch bleibt er bestehen, und das dahinterliegende Gehirngewebe geht zugrunde.

Es gibt eine Reihe von Vorwarnzeichen, die auf Durchblutungsstörungen im Gehirn und damit auch auf einen drohenden Schlaganfall hinweisen. In der Regel leiden Patienten unter Kopfschmerzen in Zusammenhang mit nachfolgenden Symptomen:

- Vorübergehende neurologische Ausfälle, z. B. Missempfindungen oder Taubheitsgefühle in einer Hand oder einem Bein, Doppelbilder, Schluckstörungen, Schwindel
- Ausgeprägte vorübergehende Konzentrations-, Wortfindungs- oder Gedächtnisstörungen

## **Mischformen**

Sehr häufig sind Mischformen von der Alzheimer-Krankheit und Durchblutungsstörungen im Gehirn.

Im *Anti-Alzheimer-Buch* von Förstl und Kleinschmidt heißt es dazu: „Auch wenn die Alzheimer-Veränderungen im Gehirn [...] eine große

## Frühstadium

Im Frühstadium der Alzheimer-Demenz ist es dem Betroffenen oft selber klar, dass „etwas nicht stimmt“, z. B., wenn ihm ein Wort nicht einfällt, wenn er Dinge verlegt und sich in der bekannten Umgebung plötzlich nicht mehr zurechtfindet.

Zunächst sind es vor allem die **Gedächtnisstörungen**, die einem selbst, aber auch den Angehörigen auffallen. Man kann sich nicht mehr daran erinnern, was man vor kurzem gehört, gelesen oder gesehen hat, wo man etwas gerade hingelegt hat. Das Kurzzeitgedächtnis ist in besonderem Maße beeinträchtigt.

**Wortfindungsstörungen** bedeuten, dass einem das passende Wort nicht einfällt, man nach diesem Wort sucht, das man doch eigentlich kennt. Da man gerade im frühen Stadium noch merkt, dass etwas anders ist, versucht man, diesen Mangel zu verstecken. Man verwendet vielleicht abstrakte Begriffe wie „das Ding“ oder andere Füllwörter, Umschreibungen oder Floskeln.

Es fällt dem Betroffenen schwer, sich **räumlich zu orientieren**. Dies trifft vor allem in einer fremden Umgebung zu, beispielsweise im Hotel während des Urlaubs.

Auch die **Zeit** wird zu einem Problem, Betroffene können sich die Uhrzeit nicht mehr merken. Nach und nach wird die Zeit zu etwas Undurchschaubarem, Unverständlichen – und so können Termine nicht mehr eingehalten werden. Es kommt zu **geistigen Störungen**, die es unmöglich machen, Abläufe – wie z. B. das Kochen – auszuführen. So geht irgendetwas schief – und der Betroffene ist enttäuscht, frustriert und gereizt. Auch Rechnen, Lesen und Schreiben wollen nicht mehr richtig klappen.

Änderungen im **Verhalten**, sowohl Unruhe als auch Antriebslosigkeit und Depressivität, Verlangsamung und Teilnahmslosigkeit können auftreten.

**i** Wenn Sie bei einem Angehörigen beobachten, dass er oder sie auffällig vergesslich ist, sich anders benimmt oder sich schlechter orientieren kann, dann können Sie nur eines tun: Hilfe suchen.

Je früher Sie Rat und Hilfe in Anspruch nehmen, desto besser für Sie – und für den Betroffenen. Die Symptome zu verdrängen, hilft wenig.

## **Aktiv vorbeugen von A–Z**

Lange dachte man, dass das Gehirn im Alter zwangsläufig in seiner Leistung nachlässt und sogar schrumpft. Das ist falsch. Das Gehirn schrumpft, wenn es nicht mehr benutzt wird. „Gehirnjogging“ und Kreuzworträtsel im Alter sind gut, sie halten die grauen Zellen in Bewegung. Gerade im Alter ist es aber auch wichtig, sich neuen Erfahrungen zu stellen, am Leben anderer teilzunehmen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen Maßnahmen vorstellen, die zur Vorbeugung von Demenz sinnvoll sind. Sie sind auch geeignet, bei einer milden Demenz den weiteren Verlauf zu beeinflussen.

### **Abwechslung**

Das A und O der Demenzvorbeugung ist die Abwechslung. Entscheiden Sie sich dazu, die gewohnte Routine zu verlassen, einmal etwas anders zu tun, als Sie es kennen und gewohnt sind, neue Dinge anzufangen oder auch die Welt von einer anderen Seite zu „begreifen“.

Wenn Sie ein und dieselbe Sache immer wieder üben, dann werden Sie die Fertigkeiten in dieser „Disziplin“ enorm stärken. Wenn Sie jedoch immer wieder etwas Neues ausprobieren oder – wie auf den nächsten Seiten vorgeschlagen – Handlungsabläufe einmal auf eine ungewohnte Weise ausführen, dann bilden sich die Quervernetzungen im Gehirn, es wird beweglicher. Und genau das brauchen wir zur Vorbeugung einer Demenz.

## **Achtsamkeit**

Aus vielfältigen Untersuchungen zur Demenz geht deutlich hervor, dass pflichtbewusste, geistig aktive hagere Menschen seltener an einer Demenz erkranken. Dies lässt darauf schließen, dass die besten Erfolge in der Prävention damit zu erzielen sind, dass ein aktives waches Bewusstseinsleben so lange und so intensiv wie möglich gepflegt wird. Damit nehmen die Achtsamkeitsübungen einen wesentlichen Stellenwert in der Prävention ein, denn Achtsamkeit bedeutet auch Wachheit im Gedankenleben.



## **Maßhalten**

Schon Hildegard von Bingen wusste, dass das Geheimnis eines gesunden Lebensstils das Maßhalten ist. Nichts übertreiben und ausgewogen leben, das ist die Devise, die wir in allen großen Kulturen finden, um glücklich und gesund zu werden und zu bleiben.

## **Memory-Spielen**

Eine spielerische Form des Gedächtnistrainings ist das altbekannte Memory-Spielen. Karten, von denen es jeweils zwei gleiche gibt, werden verdeckt aufgelegt. Jeder Spieler deckt zwei Karten auf. Erinnert er nach der ersten Karte, wo die zweite Karte mit dem gleichen Motiv liegt, so kann er sich das Pärchen nehmen. Und wenn Sie das Memory-Spielen beherrschen, dann erkundigen Sie sich doch einmal nach weiteren Denk- und Logikspielen, die es mittlerweile in großer Zahl im gut sortierten Spielwarenhandel gibt. Eine neue Idee für den nächsten Stammtisch, das nächste Kaffeekränzchen.

# Homöopathie und Anthroposophische Medizin

## Homöopathie

Die homöopathische Therapie kann die Demenz nicht heilen. Wie viele andere komplementärmedizinische Maßnahmen kann sie allerdings Symptome lindern und die Lebensqualität verbessern, auch bei bereits schwer Erkrankten: Die Kranken können mit ihrer Demenz deutlich ruhiger und auch besser leben, und der Umgang mit ihnen wird dann auch für die Pflegenden leichter. Die dargestellten Mittel haben sich in Klinik und Praxis aus konkreten Erfahrungen des Autors immer wieder bewährt.

Wir möchten im Folgenden einige Arzneimittel zur Behandlung von Demenzpatienten vorstellen, um einen Eindruck von der individuellen Mittelwahl in der Homöopathie zu vermitteln. Der Autor hat die Mittel üblicherweise über 4–6 Wochen in D-Potenzen verordnet. Bestand der Eindruck, dass das Präparat eine gute Wirkung zeigte, ließ sich dieses auch über einen längeren

Zeitraum von Wochen bis Monaten unbedenklich einnehmen, wobei die Häufigkeit der Einnahme reduziert wurde.

Sollte ein Interesse an der Behandlung mit homöopathischen Mitteln bestehen, so raten wir Ihnen, sich an einen homöopathisch ausgebildeten Therapeuten zu wenden, um das passende Mittel, Potenz und Dosierung für den Betroffenen zu besprechen. Wir möchten Sie dazu sehr ermutigen, da sich die Homöopathie in der Studie der Charité als außerordentlich hilfreich für Demenzpatienten auch im fortgeschrittenen Stadium erwiesen hat.



Bei Mitteln, die vom Autor für die Selbstbehandlung vorgeschlagen werden, ist eine Dosierungsanleitung angegeben.

### ***Arsenicum album***

Der Patient ist unruhig und leidet unter zahlreichen Ängsten, vor allem unter der Angst, bestohlen oder medikamentös vergiftet zu werden. Nachts ist er unruhig. Körperlich handelt es sich meist um hagere, dünne Patienten, die nur wenig auf einmal essen und in kleinen Schlucken trinken. Innerlich fühlen sie ein Brennen.

Demenz, das allmähliche Vergessen im Alter, lässt keinen von uns unberührt.

Die medikamentösen Therapien, die es derzeit gibt, können bestenfalls den Verlauf verlangsamen und die Symptome lindern.

Gleichzeitig kommt die Demenzforschung zu immer neuen Erkenntnissen, die Hoffnung machen. Man weiß zum Beispiel heute, dass der Lebensstil – Ernährung, Bewegung, die seelische Verfassung und vieles mehr – einen großen Einfluss auf die Demenz nehmen.

Demenz kann man nur in Zusammenarbeit aller Disziplinen begegnen, und dafür leistet dieser Ratgeber einen Beitrag.

ISBN 978-3-945150-95-5



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)