

Der Tod durch Vergessen

Vier Münchner Experten beantworten Fragen der Merkur-Leser zum Thema Alzheimer

Leserin (62) aus Gröbenzell: Was ist der Unterschied zwischen Alzheimer und Demenz?

Prof. Alexander Kurz: Alzheimer ist eine Krankheit, die durch den Untergang von Nervenzellen im Gehirn hervorgerufen wird. Als Demenz bezeichnet man die sichtbaren Auswirkungen dieses Verfalls, also die Symptome. Demenz kann aber auch durch Parkinson oder Schlaganfälle hervorgerufen werden.

Leserin (72) aus Garmisch-Partenkirchen: Mein Opa und meine Mutter sind beide an Alzheimer erkrankt, als sie über 70 Jahre alt waren. Jetzt habe ich Angst, diese Veranlagung geerbt zu haben. Ist ein Gen-Test sinnvoll?

Dr. Robert Perneczky: Genetisch bedingter Alzheimer tritt sehr selten auf. Und ich kann Sie beruhigen: Die klassische Alzheimer-Familie sieht anders aus als Ihre. Es müssten noch mehr Mitglieder betroffen sein – und das bereits in jungen Jahren. Bei einem Test kann man zwar

führen dazu, dass die Alzheimer-Krankheit früher ausbricht.

Leserin (58) vom Ammersee: Bei meinem 82-jährigen Mann wurde im Oktober Alzheimer festgestellt. Kann das von seinem Konsum an Süßigkeiten, Alkohol oder Kaffee kommen?

Perneczky: Alkohol ist zwar schädlich, aber ein direkter Zusammenhang mit Alzheimer ist nicht bekannt. Der Zuckerkonsum spielt ebenfalls keine Rolle. Auch Kaffee schadet nur in sehr hohen Mengen – aber nicht dem Gehirn. Wichtig ist jedoch, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um eine Austrocknung zu vermeiden.

Leserin aus Dießen: Bei meinem Mann (82) wurde im letzten Oktober Alzheimer diagnostiziert. Er leidet unter Schlafstörungen und hat Orientierungsschwierigkeiten. Kann Alzheimer auch durch Schlafstörungen ausgelöst werden?

Kurz: Nein. Symptome wie Orientierungsschwierigkeiten kann man nicht durch Schlafstörungen erklären. Schlafstörungen können aber zusätzliche Konzentrationschwächen bedingen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Mann in Zukunft durchschlafen kann.

Leserin (66) aus München: Seit einem Jahr kann ich mich nicht mehr konzentrieren, habe Schwindel, Kopfschmerzen und hohen Blutdruck. Am Telefon sprechen mich Leute wegen Sprachfehlern an. Bei einer Kernspint-Untersuchung des Kopfes wurde nichts gefunden. Kann ein Mobilfunk-Mast in der Nachbarschaft schuld an meinen Gedächtnisstörungen sein?

Teipel: Bisher haben Studien keinerlei Hinweise geliefert, dass Menschen, die hochfrequenter magnetischer Strahlung ausgesetzt sind, ein erhöhtes Risiko für Gedächtniserkrankungen haben. Es gibt zu diesem noch recht neuen Thema allerdings noch keine größeren epidemiologischen Studien. Die von Ihnen geschilderten Beschwerden sind unspezifisch und sprechen nicht unbedingt für das Vorliegen einer Gedächtniserkrankung.

Leserin aus Freising: Meine 47-jährige Tochter hat das Down-Syndrom. Seit zwei Jahren lässt ihr Erinnerungsvermögen stark nach. Bei ihrer Arbeit in einer Werkstätte ist sie viel langsamer geworden. Was kann man tun?

Teipel: Bei Menschen mit Down-Syndrom steigt ab 40 das Risiko für Alzheimer stark an. Ein 40-jähriger Trisomie-21-Patient hat wegen einer genetischen Veränderung ein Alzheimer-Risiko wie ein 80-Jähriger ohne Down-Syndrom. Mit 65 Jahren hat etwa die Hälfte der Menschen mit Down-Syndrom Alzheimer. In Deutschland gibt es für sie leider noch keine Versorgungsstruktur. In den USA hat man schon mehr Erfahrung damit. Grundsätzlich kann man einen Menschen mit Down-Syndrom ebenfalls mit Cholinesterase-Hemmern behandeln und so ein Fortschreiten der Symptome bremsen.

Leserin, 79, aus Landsberg: Bis vor kurzem war mein Mann noch ganz gesund. Doch dann ist er gestürzt, hat sich eine Rippe gebrochen. Seither liegt er im Krankenhaus und kann nicht einmal mehr sprechen. Kann Alzheimer die Ursache sein? Ich besuche



Die Pflege eines Alzheimer-Kranken nimmt die Angehörigen oft rund um die Uhr in Anspruch.

Fotos: Marcus Schlaf (4)/epd

ihn täglich. Doch ihn so hilflos daliegen zu sehen, das ist so schwer.

Claudia Bayer-Feldmann: Besuchen Sie ihn auch weiterhin. Dass er nicht reagiert, heißt nicht, dass er Ihre Anwesenheit nicht fühlt. Was die Ursache für seinen Zustand ist, kann Ihnen nur der Arzt sagen. Vielleicht war es ein Schlaganfall. Alzheimer ist eine Krankheit, die sich langsam über mehrere Jahre hinweg verschlimmert. Für Sie wäre es wichtig, dass Sie mit jemandem über Ihre Gefühle sprechen. Viele denken: Ich bin ganz allein mit meinem Problem. Auch in Ihrer Gegend gibt es möglicherweise Gesprächsgruppen für Angehörige, wie sie auch die Alzheimer-Gesellschaft anbietet. Wenden Sie sich an Vita Kaufbeuren e.V.

Leserin (55) aus Erding: Meine Mutter (84) hat Alzheimer. Sie spricht kaum noch. Mein Vater kommt mit ihr nur schwer zurecht. Er versucht die Ver-

Sie sich bei den Alzheimer-Gesellschaften auch telefonisch holen.

Leserin (85) aus Rottach-Egern: Mein Mann ist ein Jahr älter als ich und hat seit zwei Jahren Alzheimer. Er ist sehr pflegebedürftig, ist auch schon weggelaufen. Was soll ich tun?

Perneczky: Auf jeden Fall sollten Sie ihm Medikamente geben. Die können die Krankheit zwar nicht heilen oder stoppen, aber doch den Verlauf günstiger gestalten. Gerade im Winter besteht die Gefahr des Erfrierens, wenn Ihr Mann einfach wegläuft. Deshalb sollten Sie Namen, Adresse und Telefonnummer in seine Kleidung einnähen, damit man Sie jederzeit rufen kann. Sie können außerdem probieren, ihm das Gefühl zu vermitteln, dass es drinnen schöner ist als draußen – und vielleicht eine halbe Stunde täglich mit ihm spazieren gehen. Für Alzheimer-Patienten ist es wichtig, dass der Tagesablauf immer gleich bleibt. Außerdem wäre es gut, wenn Sie noch jemanden als Pflegehilfe holten: Um Ihre Gesundheit zu schützen und damit Ihr Mann jemanden hat, falls Sie einmal ausfallen sollten.

Leserin aus München: Mein 60-jähriger Mann hat Alzheimer. Die Tabletten, die ihm der Arzt verschrieben hat, nimmt er nicht. Seine Steuererklärung macht er nicht. Vieles versteckt er vor mir. Neulich habe ich zufällig einen Brief vom Finanzamt gefunden. Ich kann mit der Situation nicht umgehen. Was kann ich tun?

Teipel: Sie sollten sich frühzeitig um eine Betreuung für Ihren Mann kümmern, wenn

Sie selbst sich überfordert fühlen. Hierzu können Sie beim Vormundschaftsgericht einen Antrag stellen. Nach einer ersten Überprüfung durch die Betreuungsstelle wird ein medizinisches



Prof. Alexander Kurz, Zentrum für kognitive Störungen der TUM.

Gutachten angefordert. Zuletzt schaut Hause die Lage an und spricht mit Ihrem Mann. Die Betreuung kann sehr flexibel nur für bestimmte Bereiche eingesetzt werden, so dass Ihr Mann dann zum Beispiel gezielt für die Bereiche Post oder Geldgeschäfte Unterstützung erhält. Dabei handelt es sich also um keine Entmündigung, die es nach dem neuen Sozialgesetzbuch nicht mehr gibt. Falls Ihr Mann damit einverstanden ist, kann er Ihnen auch für die wesentlichen Bereiche eine Vollmacht erteilen, diese wird von den Gerichten häufig wie eine Betreuung anerkannt. Hier sollten Sie sich zum Beispiel in einer Angehörigengruppe oder einer Betreuungsstelle Rat holen. Sie sollten damit auf keinen Fall so lange warten, bis Ihr Mann womöglich an der Haustür einen Vertrag über eine teure Lebensversicherung unterschreibt.

Leserin (72) aus Holzkirchen: Mein Mann ist 77 Jahre alt und leidet an Alzheimer. Ich kann ihn keine

fünf Minuten allein lassen. Außerdem läuft er weg. Ich würde aber gerne einmal eine Woche Urlaub machen. Wohin kann ich mich wenden?

Bayer-Feldmann: Pausen von der Pflege sind sehr wichtig, deshalb möchte ich Sie wirklich dazu ermutigen, selbst einmal Urlaub zu machen. Allerdings müssen Sie das gut planen. Denn die Plätze für Kurzzeitpflege sind knapp, besonders für weglaufgefährdete Demenzzranke. Bei der Alzheimer-Gesellschaft erhalten Sie eine Liste mit geeigneten Einrichtungen. Vom Vormundschaftsgericht ist dann ein Beschluss für vorläufige Unterbringung nötig. Was man aber ehrlicherweise sagen muss: Alzheimer-Patienten tun sich sehr schwer mit Umstellungen. Es kann sein, dass sich der Krankheitszustand nach einer Kurzzeitpflege verschlechtert.

Leserin 79 aus Wolfartshausen: Die Vergesslichkeit meines 74-jährigen Mannes wird immer schlimmer. Ist eine Vorsorgevollmacht sinnvoll?

Perneczky: Darum sollten Sie sich tatsächlich kümmern, solange Ihr Mann die nötige Unterschrift noch leisten kann. Damit haben Sie rechtliche Sicherheit. Sobald Sie fremde Hilfe benötigen, rate ich, eine Pflegestufe zu beantragen. Die Annahme, alles alleine schultern zu müssen, wäre falsch.

Leserin, 58, aus Dießen: Bei meinem Mann ist Alzheimer diagnostiziert worden. Es geht ihm noch ganz gut, aber er kommt immer schwerer mit dem Alleinsein zurecht. Ich bin halbtags berufstätig und würde das auch noch gerne bleiben, bis ich 60 bin. Muss ich meinen Beruf aufgeben, wenn ich meinen Mann nicht ins Heim geben will?

Bayer-Feldmann: Ein Beruf, der mit Freude ausgeübt wird, ermöglicht Pflegenden oft, etwas Abstand von der Pflege zu gewinnen. Wir rufen pflegenden Angehörigen immer dazu, sich einen eigenen Bereich zu bewahren. Auch über die Arbeit kann man Kraft schöpfen oder auf andere Gedanken kommen. Viele, die wegen der Pflege alles aufgeben – Freizeit, Arbeit, Freunde – fallen später in ein Loch, wenn sie den Kranken

doch in ein Heim geben müssen. Versuchen Sie, eine Pflege zu Hause zu organisieren. Sehen Sie sich um, wen sie im Freundes- oder Familienkreis gewinnen können, wen ihr Mann akzeptiert. Informieren Sie sich zum Beispiel bei der Alzheimer-Gesellschaft Pfaffenwinkel. Vielleicht gibt es dort auch ehrenamtliche Helfer.

Leserin (66) aus Penzberg: Seit drei Jahren setzt mein Gedächtnis manchmal aus. Ich kann mir nicht merken, wer mir was erzählt hat, und werde unruhig aus Angst, einen Termin zu vergessen. Ich habe auch schon „kalt“ gesagt, als ich „heiß“ meinte. Leide ich an Alzheimer?

Perneczky: Sie sagen ja, dass die Symptome sich nicht verschlimmern. Das deutet nicht auf Alzheimer hin. Bei dieser Krankheit verfallen die Nervenzellen – es ist also ein fortschreitender Prozess zu beobachten. Es ist ganz normal, dass Sie mit zunehmendem Alter Informationen schlechter aufnehmen. Freilich sollten Sie die Warnzeichen ernst nehmen und zum Hausarzt gehen, wenn es schlimmer wird.

Leserin (64) aus München: Mein 69-jähriger Mann verlegt Dinge und zieht manchmal seine Kleidung verkehrt herum an. Der Neurologe stellte kein Alzheimer fest, hat aber keine Computer-Tomografie durchgeführt. Sollte das nicht nachgeholt werden, um wirklich sicher zu gehen? Und sollte ich mich vorsorglich untersuchen lassen?

Perneczky: Nein, weil die technischen Untersuchungen nicht entscheidend sind. Computer-Tomografie und Kernspint-Tomografie zeigen zum Beispiel nur, dass ein Schlaganfall als Ursache ausgeschlossen werden kann. Solange keine Beschwerden da sind, ergibt auch eine Untersuchung keinen Sinn. Man kann bislang Alzheimer auf Abbildungen des Gehirns nicht sicher erkennen. Deshalb sind auch keine Vorsorgeuntersuchungen möglich, anders als bei Brust- oder Prostatakrebs.

Leserin (42) aus München: Meine Schwiegermutter



Dr. Stefan Teipel, Alzheimer Gedächtniszentrum der LMU.

ist 74 Jahre. An Silvester sollte sie auf meinen dreijährigen Sohn aufpassen, ist mit ihm durch die Stadt gerannt und hat der Polizei einen falschen Namen gesagt. Ich habe Angst, mein Kind weiter in ihre Obhut zu geben. Und ich kann nicht mehr glauben, dass sich diese Aussetzer damit erklären lassen, dass ihr Mann sie vor zwei Jahren verlassen hat. Wie sehen Sie die Sache?

Perneczky: Ich gebe Ihnen Recht: Allein psychisch kann man sich das Verhalten Ihrer Schwiegermutter nicht mehr erklären – als Symptom einer Depression passt es nicht. Sie sollte dringend zu einem Neurologen gehen. Ihre Sorge um Ihren Sohn verstehe ich ebenfalls gut. Vielleicht machen Sie ihr zur Bedingung: Sie darf sich erst wieder um den Kleinen kümmern, wenn sie beim Arzt war.



Dr. Robert Perneczky, Zentrum für kognitive Störungen der TUM.

ein als Risikofaktor bekanntes Gen feststellen, welches aber auch keine sichere Aussage über Ihr Krankheitsrisiko erlaubt.

Leserin aus Rottach-Egern: Bis Juni war meine 75-jährige Mutter völlig klar im Kopf. Dann hatte sie einen schweren Auto-unfall. Sie hatte eine Gehirnerschütterung und

Experten am Telefon Über Alzheimer und Demenz

musste wegen mehrerer Frakturen operiert werden. Seitdem wird ihr Kurzzeitgedächtnis immer schlechter. Besteht ein Zusammenhang?

Dr. Stefan Teipel: Eine Operation mit Narkose ist sicher eine Belastung für einen älteren Menschen, die vorübergehende Gedächtnisstörungen verursachen kann. Diese müssten sich aber nach einem halben Jahr wieder gebessert haben. Wenn sich die Situation wie bei Ihrer Mutter aber verschlechtert, spricht das eher für eine Gedächtniserkrankung, die sich schon länger entwickelt hat und durch den Unfall sichtbar geworden ist. Der Unfall ist dann aber nicht die Ursache, sondern nur ein Stressereignis, das die Krankheit verschlimmert hat. Ihre Mutter muss genau untersucht werden, um andere Ursachen auszuschließen.

Leserin (74) aus Erding: Alzheimer wird durch eine Störung im Eiweißhaushalt bedingt. Kann regelmäßiger Fleischverzehr die Krankheit auslösen?

Kurz: Nein, mit übermäßigem Fleischverzehr und der damit verbundenen großen Eiweißaufnahme hat die Krankheit nichts zu tun. Aber falsche Ernährung kann Durchblutungsstörungen im Gehirn begünstigen, das gilt auch für Bluthochdruck, Übergewicht und Rauchen. Diese Faktoren

Kampagne zum Verständnis der Krankheit

1906 beschrieb der Münchner Arzt Alois Alzheimer zum ersten Mal eine Krankheit, die zu einem schleichenden Gedächtnisverfall führt. Doch auch 100 Jahre danach ist in der Bevölkerung das Wissen um die heimtückische Erkrankung noch immer recht gering. Das will jetzt eine Kampagne ändern: „Verstehen Sie Alzheimer?“ startet heute in München. Bis zur Abschlussveranstaltung am 8. Dezember finden verteilt über das Jahr Vorträge, Ausstellungen,

Exkursionen und Theateraufführungen statt. Informationen gibt es auch über die zahlreichen Unterstützungs- und Entlastungsangebote. In der Landeshauptstadt und in Südbayern beteiligen sich mehr als 100 Organisationen mit rund 300 Veranstaltungen an der Aktion. Schirmherr ist Oberbürgermeister Christian Ude.

Die Koordination der Kampagne übernimmt die Alzheimer-Gesellschaft München,

Telefon 089/47 51 85. Hier erhält man auch Adressen von Alzheimer-Diagnosezentren, Beratungsstellen und Pflegeeinrichtungen. Die Gesellschaft bietet zudem Gesprächsgruppen für Angehörige an.

Das umfangreiche Programm kann man telefonisch bestellen unter 089/97 89 31 00. Informationen im Internet: www.verstehen-sie-alzheimer.de. Hier erhält man ebenfalls das komplette Programm. ■ sog