



Nachberichterstattung: Krankenhaus-Kooperationsveranstaltung Bündnis Neurokognitive Störungen SR Aachen 11.05.2023

Stolberg:

Gelegentliche Vergesslichkeit im Alltag ist menschlich und kein Grund zur Sorge. Wenn die nachlassende Gedächtnisleistung aber zu Einschränkungen im Alltag führt, ist der Spaß vorbei. Dann nämlich hat sich eine dementielle Erkrankung eingestellt, die behandelt werden muss. Die Weltgesundheitsorganisation spricht weltweit von 50 Millionen Erkrankten, in Deutschland sind es zwei Millionen Menschen. Blickt man auf die Städteregion Aachen, dann ist von rund 30.000 Demenzbetroffenen auszugehen. Im Umfeld eines Betroffenen sind zwei bis drei Personen direkt mit betroffen. Anders ausgedrückt: Praktisch jeder kennt in seiner Familie einen von Demenz Betroffenen. In der Medizin inzwischen als neue Volkskrankheit eingestuft, ist das Thema Demenz auch eine neue Herausforderung für die gesamte Gesellschaft. Das weiß man auch bei der Alzheimer Gesellschaft Städteregion Aachen und beim Bündnis Neurokognitive Störungen für die Städteregion, die jetzt nach Stolberg zu einem Symposium zum Thema „Depression und Demenz- da kann ich was tun“ in das evangelische Gemeindezentrum eingeladen hatten. Zum fünften Mal veranstaltete das Bündnis diese Kooperationsveranstaltung mit sieben Krankenhäusern aus der Region. Zehn Fachvorträge beleuchteten die Themen Risikofaktoren und Vorbeugung. Weitere Schwerpunkte bildeten die Abgrenzung dementieller Erkrankungen von der Depression, aber auch die Wechselwirkung von Medikamenten. Die von Claudia Liepertz als Netzwerkkoordinatorin des Bündnisses moderierte Veranstaltung mit rund 130 Teilnehmende richtete sich an Ärzte, Pflegepersonal, Therapeuten, Angehörige und Betroffene. Erstmals im Jahr 2018 fand diese Gemeinschaftskooperation statt. Ursula Kreutz-Kullmann, die Vorsitzender Alzheimer Gesellschaft Städteregion Aachen e. V., begrüßte erfreut die große Gästeschar und in einem Grußwort hob Stolbergs Bürgermeister Patrick Haas die Bedeutung der Kooperations-Veranstaltung für die Erkenntnisvermittlung zum Stand der Forschung, der Behandlungsoptionen, besonders im Hinblick auf die beeinflussbaren Risikofaktoren der Krankheitsbilder, hervor.

Demenz ist der Oberbegriff für rund 50 verschiedene Krankheitsbilder, wobei die Alzheimer-Erkrankung mit zwei Dritteln die häufigste und bekannteste Demenzart ist. Gleich zu Beginn machte Dipl.-Psychologe Alfred Wilbertz (Luisenhospital Aachen), basierend auf den Erkenntnissen einer internationalen Studie in seinem Impulsvortrag deutlich, dass es im Verlaufe eines Lebens durch die Vermeidung von



12 behandelbaren Risikofaktoren möglich sei, das Ausmaß dementieller Symptome um 40 Prozent zu verringern. In der Jugend bereits ist geringe Bildung einer dieser Faktoren, ab dem 65. Lebensjahr haben die Vermeidung von Alkohol, Nikotin, sozialer Isolierung und Bewegungsmangel eine förderliche Wirkung. Weiterhin verwies Wilbertz auf eine Langzeit-Studie, bei der 55- bis 80-Jährige in einer Trainingsgruppe aktiv waren. Sowohl bei den gesunden wie auch den Teilnehmenden mit einer Demenz-Vorstufe sei nachgewiesen worden, dass sich durch die Aktivitäten in der Gruppe die Bedingungen für ein funktionierendes Gedächtnis verbessert hätten.

Die Bekämpfung dieser Risikofaktoren ist umso bedeutsamer, da die medikamentöse Behandlung von Alzheimer-Erkrankungen noch in den Anfängen steckt. „Die Forschung versucht verzweifelt, ein effektives Präparat gegen Alzheimer zu entwickeln, machte Dr. Alexa Häger (RWTH-Klinikum Aachen) deutlich. Große Hoffnung setzten die Mediziner auf ein in den USA neu entwickeltes Präparat auf der Basis von Anti-Körpern, das im Herbst in Europa zugelassen werden soll. Man gehe davon aus, dass es bis zum Jahr 2050 weltweit zu einer Verdreifachung der Demenzerkrankungen komme. „Das ist eine große medizinische Herausforderung“, sagte sie, zumal es sich bei der Demenz um eine „hochkomplexe Krankheit“ handle. Nicht zu vernachlässigen sei bei der Diagnose auch der Faktor Schlaf. Studien zeigten, dass weniger als regelmäßige sechs Stunden Schlaf zu Ablagerungen im Gehirn führten, die das Demenzrisiko nachweislich erhöhten. Regelmäßiges Lüften, absolute Dunkelheit und die Vermeidung des Nachmittagsschlafs seien wichtige Voraussetzungen für die Schlafhygiene. Mindestens sieben Stunden Schlaf und 10.000 Schritte, empfahl sie als Tagesdosis zur Vorbeugung und Behandlung. Körperliche Aktivitäten sind auch für Alexa Häger der Schlüssel zum Erfolg – egal ob Tanz oder Ergotherapie. Ihr Tipp: „Es ist nie zu spät.“ Entscheidend sei eine frühe Diagnostik, um die Krankheitsentwicklung zu verzögern und auf die Lebensplanung Einfluss zu nehmen. Auch Angehörige sollten frühzeitig einbezogen werden. Vor diesem Hintergrund dominieren aktuell noch die bewährten Therapien sowie Eigeninitiative den Kampf gegen die Krankheit.

Als drei wesentliche „selbstbestimmte Faktoren“ nannte Dr. Jürgen Dukart (Forschungszentrum Jülich) kognitives Training, physische Aktivität und eine gesunde Ernährung. Schon bei mittelschweren Verläufen verliere das Gehirn bis zu 30 Prozent Nervenzellen, ein Abbau, der durch gezieltes Training und Einflussnahme auf die Lebensgestaltung nachweislich reduziert werden könne. Lesen und Rätsel lösen seien gute Ansätze. Aus Sicht des Forschers kommt auch dem Smartphone zur Unterstützung von Diagnosen eine erhöhte Bedeutung zu, könnten doch medizinisch relevante Daten über Klinik-Apps in Form von Langzeitbeobachtungen gesammelt werden. Das FZ Jülich suche nach Analyseverfahren, um den Einfluss von Risiken auf das Gehirn zu quantifizieren.





Wichtig sei es, „alle Ressourcen mentaler und körperlicher Art zu nutzen“, fasste die lfd. Ergotherapeutin Janina Wolters mit Unterstützung von Monika Conzen (Familiale Pflege) (beide St. Antonius Hospital Eschweiler) ihre Erfahrungen zusammen. Wichtig sei es zudem, bei Krankheitssymptomen möglichst lange ein selbstbestimmtes Alltagsleben aufrecht zu erhalten und den Tag zu strukturieren. Einfachste Übungen für den Geist ließen sich leicht in den Alltag integrieren, und was oft unterschätzt werde, sei auch die Notwendigkeit ausreichend Wasser zu trinken.

Eine depressive Begleitsymptomatik ist bei Demenz nicht ungewöhnlich, machte Dr. Ingrid Kling (Alexianer Krankenhaus Aachen) in ihrem Vortrag deutlich, mahnte aber auch zu einer genauen Betrachtung des Einzelfalls, denn eine Depression setze in der Regel rasch ein, Demenz sei dagegen ein schleichender Prozess.

Weitere Gesichtspunkte zu dieser Thematik führten die Psychologen Malin Klinkenberg und Arndt Brandl (Praxis Dr. Vohn, Würselen) aus. Bei Demenz sei die Orientierung gestört und Wortfindungsstörungen ein offenkundiges Symptom. Betroffen sei vor allem das Neu-Gedächtnis: „Die Leute können erzählen, was vor vielen Jahren passierte, wissen aber nicht mehr, was es mittags zu essen gab.“ Bei einer Depression seien Stimmungsschwankungen ausgeprägter. Anhaltendes Grübeln, Suizidgedanken und manische Phasen dominierten. Wiederholte depressive Störungen könnten eine Demenz begünstigen.

Dass ein Berg an Medikamenten bei Demenzerkrankungen nicht immer die erste Wahl ist, machte Dr. Thea Laurentius (Klinikum Aachen) aus ihrer medizinischen Erfahrung mit „unerwünschten Arzneimittelwirkungen“ heraus deutlich. Ziel müsse es sein, die Medikation zu optimieren. Im Klinikum wurde zum Thema Polypharmazie eine spezielle Sprechstunde eingerichtet, um die Wechselwirkung von Medikamenten – die Oberärztin spricht bewusst nicht von Nebenwirkungen - zu ergründen.

Nach der gut vierstündigen Veranstaltung mit zahlreichen praxisnahen Informationen konnten die Teilnehmenden des Symposiums viele ermutigende Aspekte rund eine tückische Krankheit mit nach Hause nehmen und die Erkenntnis gewinnen, dass Demenz zwar medikamentös noch nicht heilbar ist, aber die gegebenen Behandlungsmöglichkeiten gegen das „schleichende Vergessen“ Anlass zur Hoffnung geben.

Hoffnung darf dabei auch durchaus mit Humor verbunden sein, denn bekanntlich ist ja Lachen die beste Medizin. Wie das in der Praxis aussehen kann, machten die beiden Clowninnen Monika Fohrer und Michaela Petrick deutlich, die als „Begegnungs-Clowns“ vor allen in Senioreneinrichtungen für heitere, entspannte und überraschende Momente sorgen. Die beiden „Begegnungs-Clowninnen“ erzählten von Demenz-Betroffenen, die bei Auftritten bislang nicht gesehene Reaktionen gezeigt haben.“ Das gebe Mut, Hoffnung und Motivation.

Von: Peter Stollenwerk

