

Unser Leben mit Demenz und Parkinson

In Deutschland leben etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz, weitere 400 000 haben Parkinson, was ebenfalls in eine Demenz münden kann. Die Diagnosen sind für die Erkrankten und für Angehörige eine einschneidende Veränderung. In unserer Zeitung erzählen Betroffene, wie sie sich fühlen – und was ihnen hilft.

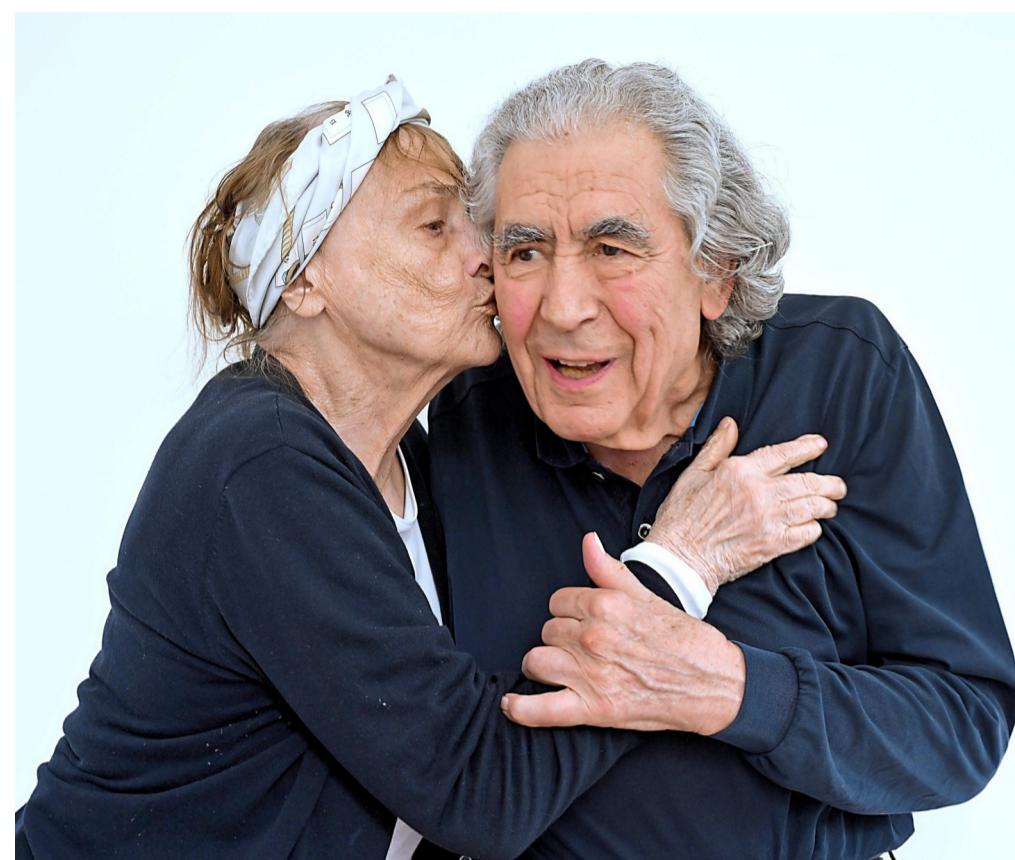
VON SUSANNE SASSE

München – Ilse K. ist waschechte Münchenerin. Früher leitete die inzwischen 93-Jährige einen großen Lebensmittelmarkt, heute aber ist oftmals „das Gedächtnis nicht mehr so gut und meine Stimmung im Keller“, erzählt sie. Auch mit den sozialen Kontakten ist es manchmal schwierig. „Ich fühle mich alleine, mein Mann ist vor 38 Jahren gestorben, und meine Kinder und Enkel haben auch nicht immer für mich Zeit“, sagt Ilse K.

Umso mehr liebt sie die Sprechstunden bei Dr. Marina Bontron. Die Altersmedizinerin hat viele Patienten, die sich über soziale Unterstützung durch Familie und Freunde freuen, aber zugleich Angst haben, jemandem zur Last zu fallen. „Wir ermutigen die Menschen, sich nicht zurückzuziehen, sondern mit anderen in Kontakt zu bleiben“, sagt Marina Bontron.

Hilfe anzunehmen, fällt vielen schwer

Der Vergangenheit nicht nachzutrauern, sondern das Beste aus der Gegenwart zu machen, das ist die Philosophie von Ingrid E. (86). Sie lebt mit ihrem Mann Klaus (80) in München – ganz in der Nähe der Familie des Sohnes. Der Sohn machte sich Sorgen um seinen Vater und brachte ihn zum Check ins Marion von Tessin Memory-Zentrum (MvTZ), wo tatsächlich eine leichtgradige Demenz diagnostiziert wurde. Inzwischen ist auch seine Frau Ingrid in Behandlung. Die 86-Jährige leidet unter anderem an einem Parkinson-bedingten Tremor, einer Bewegungsstörung.



Ein Küsschen für den Besten: Ingrid (86) und Klaus (90) gehen regelmäßig gemeinsam in die Tagespflege des Marion von Tessin Memory-Zentrums.

ASTRID SCHMIDHUBER

Das Ehepaar, das seit 1958 verheiratet ist, kommt gemeinsam in die Tagespflege: derzeit nur zwei Tage in der Woche. Denn im Moment reicht es noch, wenn sich Pfleger bei beiden jeden Morgen und Abend darum kümmern, dass sie ihre Medikamente einnehmen – und Ingrid E. dabei helfen, ihre Thrombosestrümpfe anzuziehen. Die Eheleute könnten es sich aber durchaus vorstellen, täglich zu kommen.

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach, denn es bedeutet auch, schrittweise die eigene Selbstständigkeit preiszugeben. „Mein Auto aufzugeben, fiel mir sehr schwer“, bestätigt Klaus E. Mit dem Rollator konn-



Lachen verbindet: Dr. Marina Bontron mit Patientin Ilse K. (93), die an beginnender Demenz leidet.

ASTRID SCHMIDHUBER



Darf ich bitten? Gerda (81) macht mit ihrem Lebensgefährten Wolfgang (81) eine Tanztherapie.

ASTRID SCHMIDHUBER

So senken Sie Ihr Risiko

Es ist nie zu früh und auch nie zu spät, um das persönliche Demenzrisiko zu senken. Anbei die zehn wichtigsten Punkte laut der renommierten Lancet-Kommission:

1. Die neueste Empfehlung: **Sehverlust** frühzeitig behandeln, etwa mit Brillen oder Operationen: Unbehandelter Sehverlust erhöht das Demenzrisiko.
2. **Hörverlust** behandeln: Frühzeitig Hörtests machen und gegebenenfalls Hörgeräte verwenden. Unbehandelter Hörverlust erhöht das Demenzrisiko.
3. **Depressionen** sind ein Risikofaktor für Demenz – eine rechtzeitige Diagnose und Therapie können schützen.
4. Regelmäßige **körperliche Aktivität** unterstützt die Gehirngesundheit und senkt damit das Risiko für vaskuläre Demenz.
5. Keine Überraschung: **Rauchen** schädigt Blutgefäße und Hirnfunktionen – ein Rauchstopp senkt das Risiko deutlich.
6. **Bluthochdruck** und hohes **LDL-Cholesterin** beeinträchtigen die Blutversorgung des Gehirns und steigern das Demenzrisiko, besonders im mittleren Alter. Unbedingt behandeln lassen.
7. Gesundes Gewicht halten, denn: **Adipositas**, besonders im mittleren Lebensalter, erhöht das Risiko für Gefäßprobleme und kognitive Beeinträchtigungen.
8. Übermäßiger **Alkoholkonsum** schädigt das Gehirn – mäßiger oder kein Konsum ist sicherer.
9. **Soziale Isolation** kann kognitive Fähigkeiten schwächen – regelmäßiger Kontakt mit anderen wirkt schützend. Also sollte man seine sozialen Kontakte pflegen und stärken.
10. **Schadstoffe in der Luft** stehen in Verbindung mit Entzündungen und Schäden im Gehirn. Wer kann, sollte deshalb die Luftverschmutzung in seinem Umfeld reduzieren.



Prof. Michael Riedel
Leiter des MvTZ

te sich der ehemalige Textilunternehmer erst anfreunden, „nachdem meine Familie mich monatelang bearbeitet hat“. Beide Ehegatten verbrachten einige Wochen in der Tagesklinik. Die Patienten dort werden morgens von zu Hause abgeholt und abends nach Hause gebracht. „Das kommt den Patienten sehr entgegen, da sie nicht aus ihrem gewohnten Umfeld herausgerissen werden müssen, denn ein vollstationärer Aufenthalt wird oft als belastend empfunden“, sagt der Psychiater Prof. Michael Riedel. Er leitet das Marion von Tessin Memory-Zentrum, das in München drei Standorte hat. Neben der medizinischen Behandlung gibt es dort auch Psychotherapie, Sprach- und Schlucktherapie, Physiotherapie, Sturzprophylaxe, Ergo-, Kunst- und Musiktherapie – und einen Therapiehund. Die Tagesklinik und Ambulanzen sind für gesetzlich und privat Versicherte gleichermaßen zugänglich.

Auch Gerda P. bekommt Hilfe im MvTZ. „Ich war vier Wochen in der Tagesklinik und mache seitdem Tanztherapie“, erzählt die 81-jährige, die an Alzheimer erkrankt ist. Ihr Le-

bensgefährte Wolfgang (81) hat Parkinson – und Gerda hat ihm „wochenlang vorgeschwärmt, wie nett und geduldig hier alle sind“. Mit Erfolg. Sie schaffte es schließlich, ihn zu einer gemeinsamen Tanztherapie zu überreden. Tanzen hilft bei Demenz und auch bei Parkinson – es hebt die Laune, trainiert Körper und Geist und macht es möglich, ganz ohne Worte in Kontakt zu treten.

Das Memory-Zentrum

Die Künstlerin Marion von Tessin erlebte die Demenz ihrer Schwester Ingeborg und gründete die Marion von Tessin-Stiftung mit dem gemeinnützigen Ableger Marion von Tessin Memory-Zentrum (MvTZ). Das MvTZ betreibt eine Tagesklinik, zwei Ambulanzen und zwei Tagespflegeeinrichtungen und ist damit einer der größten Versorger in der Region. Das MvTZ beschäftigt rund 80 Fachärzte, Psychologen, Spezialtherapeuten, Sozialpädagogen und Pflegekräften unter der Leitung von Prof. Dr. Michael Riedel. In München gibt es Standorte an der Nymphenburger Str. 45 und 92 sowie an der Herzog-Hinrich-Str. 22. Infos: www.mvtz-zentrum.de; Tel. 089/215 43 210.

„Richten Sie Ihren Blick auf das, was gut klappt“

Drei Expertinnen erklären die wichtigsten Umgangsregeln mit an Demenz erkrankten Menschen



„Tanzen und singen Sie gemeinsam.“

Dr. Johanne Neuse



„Wenn Ihnen der Arzt nicht zuhört, gehen Sie.“

Dr. Lina Riedl



„Machen Sie keine Vorwürfe – und keine Warum-Fragen.“

Dr. Anja Staiger

selbe, dann rate ich, einfach abzulenken und das Thema zu wechseln“, sagt Dr. Johanne Neuse, ebenfalls Fachärztin für Neurologie und für Psychiatrie und Psychotherapie. Bei angespannten Situationen rät sie, kurz Abstand zu suchen, um die Situation zu entschärfen. „Trainieren Sie Lassenheit und das Loslassen“, rät Neuse und fügt an: „Erinnern Sie sich immer daran, dass es eine Krankheit ist: Viele Angehörige tun sich schwer, den zuvor selbstständigen Menschen in einem völlig anderen Zustand zu sehen, und nehmen wahnsinnige Ideen, Vergesslichkeit oder Unfähigkeit persönlich.“

In Kontakt zu kommen, geht auch ohne Sprache: „Tanzen Sie zusammen, bewegen Sie sich, singen Sie gemeinsam, oder führen Sie ein Erinnerungstagebuch, in das Sie Fotos von gemeinsamen Erlebnissen kleben.“ Schaffen Sie ein vertrautes Umfeld mit einem geregelten Tagesablauf und festen Bezugspersonen.

■ Positiv bleiben

Bevor man mit einem Menschen mit Demenz eine Kommunikation beginnt, sollte man Augenkontakt herstellen, rät Sprachtherapeutin Dr. Anja Staiger. Tonfall, Gesten und Mimik können auch Menschen mit Demenz in der Regel gut verstehen. „Es ist also entscheidend, wie etwas gesagt wird“, sagt die Expertin und rät, die eigene Sprache anzupassen. Also langsam zu sprechen, und aufmerksam zuzuhören. „Nehmen Sie Äußerungen ernst, machen Sie keine Vorwürfe, und versuchen Sie, sich auf das Positive zu konzentrieren, richten Sie Ihren Blick auf das, was gut klappt.“ Sie rät auch dazu, Fragen mit „Warum“ zu vermeiden, um zu verhindern, dass sich die erkrankte Person dann gerügt, getestet oder in Frage gestellt fühlt.

S. SASSE

München – Wie gehe ich mit einem Menschen um, der an Demenz erkrankt ist? Diese Frage stellen sich viele Angehörige und Freunde. Expertinnen des Marion von Tessin Memory-Zentrums geben Tipps und Tricks für den Umgang mit Menschen mit Demenz.

■ Hilfe holen

Dr. Lina Riedl ist Doppelfachärztin für Neurologie und Psychiatrie. Sie rät dazu, Tagebuch zu schreiben: „Einerseits, um den Überblick zu behalten, was wann von wem diagnostiziert wurde, andererseits dazu, um festzuhalten, ob ein neues Medikament oder eine Therapie geholfen hat oder nicht. Zudem kann man immer kurz aufschreiben, was gut klappt, und so vermeiden, dass man nur die Probleme und Schwierigkeiten sieht und nicht auch die positiven Dinge.“

Ihren zweiten Tipp hat sich die Expertin abgeschauf – von

Emma Heming-Willis, Ehefrau des an Frontotemporaler Demenz erkrankten Kinohelden Bruce Willis. Bei dieser seltenen Form der Demenz sterben Nervenzellen im Stirn- und Schläfenbereich des Gehirns ab: „Sie hat auf die Frage, welchen Tipp sie Angehörigen geben würde, die am Anfang des diagnostischen Prozesses stehen, geantwortet: wenn Ihnen der Arzt nicht zuhört, gehen

Sie! Sie hat recht. Suchen Sie sich einen Arzt, mit dem Sie gut klarkommen.“

Sich Hilfe zu holen, ist für Angehörige sehr wichtig, betont Riedl: „Das ist wie bei der Kindererziehung: Nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch dem Kind gut.“ Die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge sei sehr wichtig, betont die Demenz-Expertin. Hilfe gibt es beispielsweise bei der

Alzheimer Gesellschaft, der Stiftung Desideria care oder in Alten- und Servicezentren der Stadt und anderen Beratungsstellen. Für die Erkrankten ist es eine prima Gedächtnisstütze, wenn man Erinnerungsnotizen an gut sichtbaren Stellen im Haushalt anbringt.

■ Gelassenheit trainieren

„Fragt ein Mensch mit Demenz mehrmals hintereinander das