

Wie kann man eine  
beginnende  
Demenzerkrankung erkennen  
und aufhalten?



Gründung 2003  
Rechtsfähig – gemeinnützig – Stiftungsaufsicht Regierung Köln

Zweck: Vermittler zwischen Forschung und Praxis

Unterstützung von bedürftigen Personen (vor allem  
Demenzerkrankte),  
Aus-, Fort- und Weiterbildung für haupt- und ehrenamtliche  
Pfleger und Betreuer

Unterstützung von Fördermaßnahmen wie Gedächtnistraining und  
Bewegungstherapie  
Hilfen zur Selbständigkeit des Lebens und Wohnens

## Prävention bei Demenz?



### Steigende Lebenserwartung durch Prävention und gesünderen Lebenswandel

- Wenn 6 Stunden vergehen, steigt die Lebenserwartung um 1 Tag.
- Wenn 1 Jahr vergeht, steigt die Lebenserwartung um ¼ Jahr.
- Wenn ein Jahr vergeht, steigt die Lebenserwartung um 4 Jahre.

Dadurch wächst auch das Risiko, an Demenz zu erkranken.



## Hochaltrigkeit

Mit der Zunahme der Hochaltrigkeit wächst die Zunahme der Demenzerkrankungen in Deutschland

85- Jährige	20% Erkrankungen
90-Jährige (2010: 500.000 – 2050: 2.100.000)	40% Erkrankungen
95-Jährige	80% Erkrankungen
100-Jährige	100% Erkrankungen

**Insgesamt 1.500.000 Demenzerkrankte**

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

4



## Vorbeugen ist besser als heilen

Das Problem ist: Wenn der Patient die Anzeichen der Krankheit merkt, ist der Abbau schon weit fortgeschritten.

Prävention: Verhindern von Leid und Störungen von vornherein.  
Vermeiden von kurativen Maßnahmen und Heimaufenthalten, **aber wie?**

*Einsparungen:*

<i>Senioren in Pflegeheimen</i>	<i>ca. 700.000</i>
<i>Davon dementiell erkrankt</i>	<i>ca. 470.000</i>
<i>Vermeidet man .....</i>	<i>Spart man .....</i>
<i>1 Monat</i>	<i>1,21 Milliarden</i>
<i>6 Monate</i>	<i>7,26 Milliarden</i>

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

5



## Anzeichen

- Beginnende kognitive Störungen
- Vergesslichkeit – „schusselig“
- Frischgedächtnis- und Merkstörungen
- Verwirrtheit, Desorientierung
- Altgedächtnis- und Erinnerungsstörungen
- Ringen um Worte
- Vernachlässigung der Aktivitäten des täglichen Lebens
- Verkennung von Personen
- Verwechslung der Zeit

16.09.2013

TITEL, Dr. Karl Heinz Bierlein

6

**Selbstständigkeit der Aktivitäten  
des täglichen Lebens  
(Mini-Mental-Status-Test der Pflegebedürftigkeit)**

Deutsche Stiftung  
für Demenzerkrankte  
Wilhelm von Lauff-Stiftung



- Vitale Funktionen aufrechterhalten
- Sich situativ anpassen
- Sich bewegen
- Sich sauber halten und kleiden können
- Essen, trinken und ausscheiden können
- Sich beschäftigen und kommunizieren
- Ruhen und schlafen
- Soziale Bereiche des Lebens sichern können

15. 9.2013 Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

8

**Vorsicht!**

Deutsche Stiftung  
für Demenzerkrankte  
Wilhelm von Lauff-Stiftung



**Abgrenzungen**

**Pseudodemenz** – entsteht aus einem Zustand der Depression  
(Ursache oder Folge?)

Bei Behandlung von Depression kann starke Verbesserung der Hirnleistung folgen.

**Hörprobleme**

Neuronale Plastizität lässt nach – Behandlung und Hilfsmiteileinsatz

**Demenz ist keine Alterserscheinung, sondern eine differenzierbare Erkrankung.**

16.09.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein

9



**Normal Alternde**

**Demenzerkrankte**

Vergessen gelegentlich Neues,  
Unwichtiges  
verlegen Kleinigkeiten an üblichen Orten

Vergessen häufig Neues, Altes,  
Wichtiges  
verlegen Bedeutsames an unüblichen  
Orten

Lernen, konzentrieren sich schwer unter  
Zeitdruck

lernen nichts Neues, konzentrieren sich  
nur 10 Minuten

Ist etwas verlangsamt

Kann nicht planen, organisieren



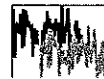
**Demenz**

**Depression**

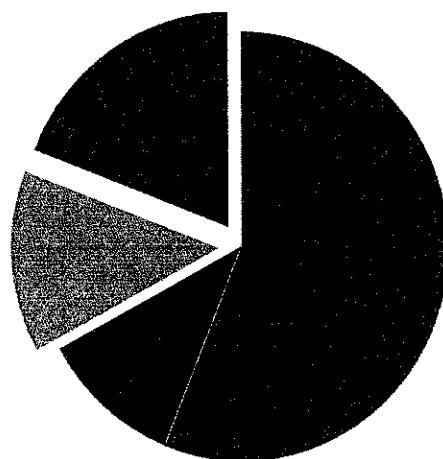
beginnt schleichend, heimtückisch  
schreitet stetig weiter fort  
desorientiert  
Wortfindungsstörungen  
verleugnet Vergesslichkeit  
Antwort knapp daneben  
gleichmäßige Leistungsminderung  
nachts unruhig  
beschuldigt andere  
Bestellungs Ideen

beginnt schneller  
verläuft ungleichmäßig  
orientiert, Denken gehemmt  
im Sprechen gehemmt  
überbewertet sie, klagt viel darüber  
antwortet „weiß nicht“  
Leistungsschwankungen  
schlaflos  
beschuldigt sich, Angst zu versagen  
Schuld-, Krankheits- Armuts wahn

Aux A. Trösel, U.a., Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie



**Demenzformen**



- Neurodegenerativ:  
Senile Demenz
- Präsenile Demenz
- Vaskulär-  
degenerativ  
(gemischt)
- vaskulär (Demenz  
nach Infarkt)



### Pathoanatomische Differenzierung der verschiedenen Demenzformen

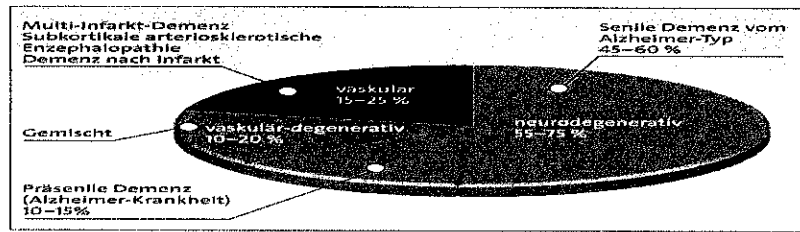


Abb. 6: Durch bildgebende oder psychometrische Verfahren lassen sich bei der Demenz verschiedene Kausalitäten abgrenzen, wobei die neurodegenerativen Formen am häufigsten sind.



### Ursachen von Demenzen

**90%** sind primäre Demenzerkrankungen

Davon

60% degenerativ (vom Alzheimer Typ)

30% vaskulär (Multiinfarkt-Demenz)

10% Mischformen

**10%** sind sekundäre Demenzerkrankungen

ausgelöst durch internistische u. neurologische Erkrankungen



### Risikofaktoren

Lebensweisen - Krankheiten	Sozialer Status
Rauchen	Geringe Schulbildung
Übergewicht	Fehlende Berufsausbildung
Übermäßiger Alkoholkonsum	Passivität bei abhängiger Arbeit
Schlafstörungen	Schwere Belastungen
Nicht behandelte Depression	
Diabetes mellitus	
Bluthochdruck	
Schilddrüsenüberfunktion	



### Risikofaktoren für Demenz

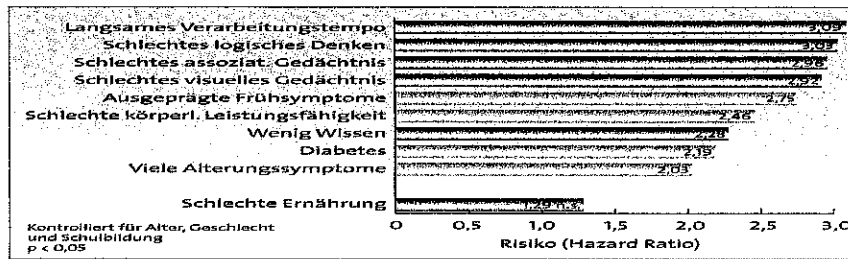


Abb. 16: Eine herabgesetzte kognitive Ausgangsleistung sowie kognitive und körperliche Inaktivität sind bedeutende Risikofaktoren für eine spätere Demenzerkrankung. Quelle: SimA-Akademie e.V.: SimA-50+ In Stichworten, 13. Aufl. 2007

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

16

### Prävention



Bei neurodegenerativen Veränderungen besteht eine Vorlaufzeit von bis zu 20 Jahren,

Frühdiagnostik einer MCI  
(Mild Cognitive Impairment, 70% führen zu Vollbild der Demenz)

Gezieltes kognitives und psychomotorisches Training  
Aktivierung von kognitiven Ressourcen

**Die Alzheimer-Demenz lässt sich nicht verhindern, aber durch gezieltes Training der körperlichen und kognitiven Aktivitäten kann sich der Verlauf deutlich verlangsamen.**

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

17

### Selbstaktualisierung



Demenz ist ein umfassendes Krankheitsbild – es betrifft die gesamte Persönlichkeit

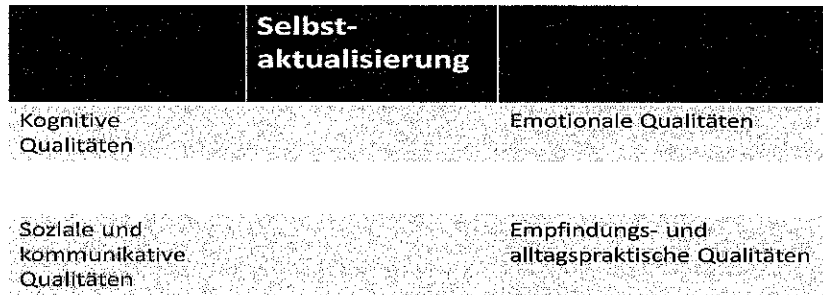
Deshalb nicht nur kognitives Training notwendig, sondern auch eine möglichst lange Beeinflussung der sozialen, der räumlichen und der infrastrukturellen Umwelt.

**Dem Individuum wohnt eine Tendenz inne, alle Qualitäten der Persönlichkeit zu verwirklichen.**

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

18



### Emotionales Erleben in Alltagssituationen

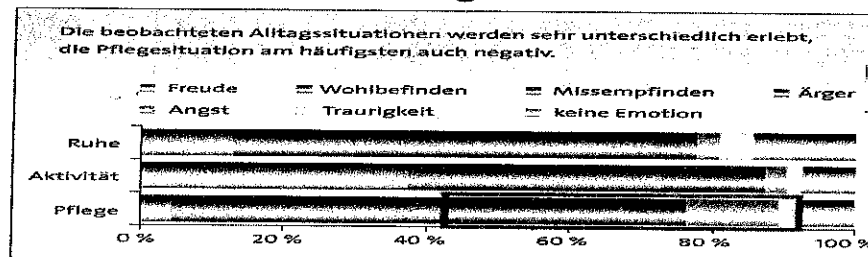


Abb. 9: Die beobachteten Alltagssituationen werden sehr unterschiedlich erlebt, wobei negative Emotionen vor allem in Pflegesituationen häufig sind. Quelle: Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg. Quelle: H.I.L.D.E. Abschlussbericht 2006

## Praktische Hinweise für Vorbeugung



### Gehirn auf Trab halten

- Kontakte pflegen
- Mit Jüngeren Gespräche suchen
- Musikinstrument spielen – neue Stücke einüben
- Gedächtnisspiele, die Spaß machen
- Geschicklichkeit mit einer Spielkonsole trainieren
- Ziele setzen
- Positives Bild vom Alter haben
- Neues unternehmen

**Denn: Gehirnzellen können sich lebenslang neu verschalten.**



## Körperliche Aktivitäten

- **Regelmäßige Bewegung fördert Gehirnleistung**

Nach Möglichkeit an der frischen Luft unter direkter Sonneneinstrahlung

- **Erholsamer Schlaf**

Schlafstörungen behandeln lassen

Nicht zu viel schlafen

- **Gartenarbeit**

15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

22



## Ernährung

### Mediterrane Küche

Hoher Anteil von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide  
Moderater Anteil von Milchprodukten und Fisch (2x die Woche)  
Mäßiger Weinkonsum (Rotwein)  
Weniger tierische Fette, aber mehr Olivenöl

Es kommt auf eine ausgewogene Mischung an!

Vitamin D-Mangel erhöht Demenz-Risiko

57% der Männer und 58% der Frauen haben zu wenig Vitamin D

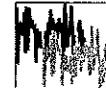
15. 9.2013

Dr. Karl Heinz Bierlein: Wie kann man eine beginnende Demenzerkrankung erkennen und aufhalten?

23



## Soziale Kontakte



Gedankenaustausch  
Bewertung von aktuellen Ereignissen  
Ausüben von gemeinsamen Interessen  
Neue Beziehungen aufnehmen

Neugierde  
Aktivitäten in der Nähe aufnehmen  
Vereinsaktivitäten

Sich aufregen, sich ärgern und andere ärgern  
Spiritualität üben

## Nachweis



Zukunftsforum Demenz  
Demenz – ein unausweichliches Altersschicksal?  
Dokumentationsband 2010  
Medical Tribune Verlagsgesellschaft mbH, Wiesbaden

Trost, Alexander, Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie für psychosoziale und pädagogische Berufe, 2009 (4.Auflage)

Klindt, Kai, Senioren Ratgeber, 2013

## Kontakte



Schreiben Sie uns:

Deutsche Stiftung für Demenzerkrankte  
August-Horch-Straße 15  
51379 Köln

[deutsche-demenzstiftung@jsd.de](mailto:deutsche-demenzstiftung@jsd.de)

Unter besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

[www.deutsche-demenzstiftung.de](http://www.deutsche-demenzstiftung.de)