

Schusseligkeit oder doch Demenz

Wer bei sich eine vermehrte Vergesslichkeit feststellt, kann sich gerade vielerorts in Bayern auf Demenz testen lassen.

Dabei erfährt man nicht nur, wie es um die eigene Geisteskraft bestellt ist. Ein Besuch

Von Nina von Hardenberg

Die Seniorin hat die Beine unter dem Tisch umeinander gewickelt, als müsse sie sich Halt geben. Sie beugt sich angestrengt über den Testbogen. „Mein Mann findet, dass ich in Stresssituationen durcheinandergerate“, sagt sie. Deshalb sei sie hier. Die erste Aufgabe macht ihr sichtlich Stress. Auf dem Blatt sind die Buchstaben A bis E sowie die Zahlen 1 bis 5 gedruckt. Sie sollen so verbunden werden, dass Buchstaben und Zahlen sich abwechseln und dabei das ABC und eine Zahlenreihe entsteht. Die Frau zieht ein paar Striche, seufzt.

„45 Prozent aller
Risikofaktoren
sind beeinflussbar“

„Jetzt erst mal einatmen, ausatmen“, sagt Hannelore Britzmaier und lächelt die alte Dame freundlich an. „Es gibt keinen Druck bei uns. Wir haben Zeit.“ Mit „bei uns“ meint sie das digitale Demenzregister Bayern, für das sie arbeitet und das die Gedächtnistests gemeinsam mit dem Pflegedienst „Station Mensch“ gerade in Dillingen an der Donau durchführt.

Es ist eine von 75 Screening-Veranstaltungen, die in der derzeit laufenden bayerischen Demenzwoche stattfinden. Das Demenzregister ist ein Forschungsprojekt. Es will mehr Klarheit beim Thema Demenz

schaffen. Für die Menschen selbst, die fürchten, erkrankt zu sein. Aber auch für Bayern insgesamt.

Werde ich langsam vergesslich? Die Frage stellt sich wohl mit zunehmendem Alter jeder irgendwann einmal: Das Handypasswort fällt einem plötzlich nicht mehr ein. Ein Name kommt im Gespräch nicht mehr über die Lippen. Soweit kein Grund zur Sorge, sagt der Neurologe Peter Kolominsky-Rabas, Projektleiter des digitalen Demenzregisters Bayern. Im Alter lasse die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns nach. Nach ein paar Minuten ist der Name wieder da.

Andererseits: Wer an sich selbst deutliche Veränderungen feststellt, sollte diese abklären, rät er. „Ich finde, die Menschen haben das Recht, das zu wissen“, sagt Kolominsky-Rabas. Die Diagnose Demenz werde häufig zu spät gestellt. Von den ersten Anzeichen der Krankheit bis zur Diagnose vergingen im Schnitt 1,5 Jahre. Gute Jahre, in denen die Kranken noch in der Lage sind, ihr Leben zu regeln. Unterversorgung herrsche vor allem auf dem Land, wo es weniger Neurologen gibt. Bayernweit gehen in den nächsten Jahren zudem zahlreiche niedergelassene Neurologen und Psychotherapeuten in Ruhestand, wodurch sich die Lage verschärfen dürfte.

Das digitale Demenzregister füllt eine Lücke. Seit 2022 haben die Mitarbeiter mehr als 7000 Menschen überall in Bayern getestet. Bei 26 Prozent fand man ein abklärungsbedürftiges Ergebnis. Wie genau verläuft eine Demenzerkrankung? Wie geht es den Kranken und ihren Angehörigen damit? Finden sie Hilfe und Unterstützung gerade auf dem Land? Das sind die Fragen, an denen sie hier forschen.

Die Seniorin brütet jetzt über einem dreidimensionalen Würfel, den sie abzeichnen soll. So was könne sie gar nicht, klagt sie. Es gelingt ihr aber doch. Danach müht

sie sich damit ab, eine Uhr zu malen. Die Zeiger sollen auf zehn nach elf zeigen. Beim Kopfrechnen rattert sie die Ergebnisse dagegen locker runter. Das gelinge vielen Senioren, weiß Testerin Britzlmair. Das kleine Einmaleins hat man dieser Generation offensichtlich nachhaltig in das Gehirn gebrannt. Schwierigkeiten bereitet den meisten dagegen eine Art Ich-packe-meinen-Koffer-Spiel. Man soll sich fünf Wörter merken, während der Test weiterläuft. Eine Teilnehmerin, die schon mit der Uhr gekämpft hat, fallen die Wörter gar nicht mehr ein. Sie sei hier, weil ihre Schwester schwer an Demenz erkrankt sei, sagt sie. Britzlmair kann sie beruhigen. Bei ihr sei noch alles im grünen Bereich. Sie könne aber in das Screening-Programm aufgenommen werden und in einem halben Jahr

wiederkommen. Bis dahin solle sie mit den Enkeln möglichst viel Memory spielen.

Man kann etwas gegen Demenz tun. Auch das ist eine Botschaft, die das Demenzregister unters Volk bringen will. „45 Prozent aller Risikofaktoren, die zu Demenz führen können, sind beeinflussbar“, sagt Kolominisky-Rabas, allen voran die Schwerhörigkeit. „Der Opa hört halt nicht gut“, das werde immer noch häufig hingenommen. Dabei erhöht gerade Schwerhörigkeit massiv das Demenzrisiko. Der Experte findet, dass wir uns aktiver um unsere geistige Gesundheit kümmern sollten. Das Wort „Herzgesundheit“, also die Möglichkeit über einen gesunden Lebensstil Herzkrankheiten zu vermeiden, sei vielen geläufig. Eine ähnliche Aufmerksamkeit wünsche er sich für die Hirngesundheit.

Eine Fachkommission hat im Jahr 2024 Risikofaktoren zusammengetragen, die in verschiedenen Lebensaltern die Wahrscheinlichkeit erhöhen, später an Demenz zu erkranken. Im Kindesalter gehört geringe Bildung dazu. Im mittleren Alter wirken sich neben Schwerhörigkeit ein hoher Cholesterinwert, Depression oder Bewegungsmangel und Rauchen negativ aus. Bei Senioren kann soziale Isolation Demenz begünstigen. Umgekehrt heißt das auch: Man kann in jedem Lebensalter gegensteuern.

Projektassistentin Britzlmair hat für jede Testperson Tipps. Eine ehemalige Kinderkrankenschwester kämpft mit einer Übung, bei der es gilt, innerhalb einer Minute möglichst viele Wörter, die mit E beginnen, aufzuzählen. Sie habe nicht gut geschlafen, entschuldigt sie sich. Ihr Mann

sei vor vier Jahren gestorben. Die Frage, was aus dem Haus werden soll, halte sie nachts wach. Britzlmair empfiehlt ihr Stadt-Land-Fluss spielen für den Geist und Atemübungen zum Einschlafen. Und kann sie ansonsten beruhigen. Den Test hat sie problemlos bestanden. Dabei ist der Screening-Test keine Diagnose, sondern liefert nur Hinweise darauf, ob eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist. Bei der Kinderkrankenschwester ist das nicht nötig.

Auch die Seniorin, deren Mann bei ihr Verwirrtheit festgestellt haben will, besteht den Test. „Dann war das doch nur der Stress“, sagt sie und strahlt erleichtert. Der Testtag bringt den Wissenschaftlern neue Daten für ihr Demenzregister. Vielen der etwa 60 angemeldeten Teilnehmern bringt er an diesem Tag einfach Erleichterung.