

Gegen Demenz: Tanzen, spielen und ein wenig Rotwein

Vortrag von Dr. Michael Jamour im Alten Laichinger Rathaus – Krankheit aus der Tabuzone holen

LAICHINGEN (sz) - Ernst aber zugleich mitreißend ist der Vortrag gewesen, den Dr. Michael Jamour, der Leiter des Geriatriischen Rehabilitationskrankenhauses Ehingen, am Mittwoch im Alten Laichinger Rathaus gehalten hat. Sein Thema: Demenz als medizinische und gesellschaftliche Herausforderung. Einge-laden hatten die Laichinger Volkshochschule, die Krankenhausgesellschaft Alb-Donau und der Ortskrankenpflegeverein Laichingen.

Das Feld ist noch weitgehend unerforscht. Doch schon jetzt stünden einige Risikofaktoren fest, die zu Demenz führen können. Jamour nannte hier das Rauchen, viel Alkohol (wenig Rotwein dagegen sei eher positiv...), Übergewicht (mediterrane Kost wirke vorbeugend), Bluthochdruck und „psychosoziale und motorische

Inaktivität“. Grundsätzlich würden Menschen, die zeitlebens einen gesunden, zufriedenen und aktiven Lebensstil führen, seltener an Demenz erkranken. Überraschend: Immer



M. Jamour

wieder etwas Neues lernen, sich bewegen – besonders „tanzen“ – hätte sich in Studien ebenfalls als sehr positiv erwiesen was die Vorbeugung angehe. Wichtig sei es, soziale Kontakte zu pflegen, Brettspiele zu machen, zu lesen, ein Musikinstrument zu spielen. Kurz gesagt: die „Neugier am Leben“ nicht zu verlieren.

Vorschnelle Diagnose

Doch was ist Demenz überhaupt? Definiert wird sie, so der Arzt, als „fortschreitender Abbau geistiger Fähigkeiten als Folge einer Hirnerkrankung oder Hirnschädigung“. Das Bewusstsein und emotionale Empfinden bleiben dabei jedoch voll



Auch Brettspiele können einer Demenz vorbeugen, erklärte der Arzt Michael Jamour (linkes Foto) am Mittwoch im Alten Rathaus in Laichingen. Immerhin die Hälfte aller Bewohner in Pflegeheimen ist demenkrank. ARCHIVFOTO

erhalten. Jedoch: Man solle auf der Hut sein. Oftmals vorschnell würde Patienten heute der „Demenzstempel“ aufgedrückt. Mindestens sechs Monate müsse die Problematik in Form eines zeitlich, örtlich, personenbezogenen Orientierungsverlustes auffallen.

Demenz habe es immer schon gegeben, führte Michael Jamour aus. Nur aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung zeige sich heute vermehrt: Bei den 85- bis 89-Jährigen seien 22 Prozent betroffen, bei den

über 90-Jährigen 33 Prozent. Demenz gehöre zu den ganz normalen Alterserscheinungen, alle müssten nur lernen, angemessen damit umzugehen. 60 bis 80 Prozent aller Demenzerkrankten werden von Lebenspartnern und/oder ihren Familienangehörigen versorgt. Immerhin die Hälfte aller Pflegeheimbewohner habe Demenz. Hier bestehe ein großer Fortbildungsbedarf beim Pflegepersonal. Auch müsse Ursachenforschung vorangetrieben werden. Bislang wisse man nur, dass es sich um

Eiweißablagerungen in Nervenzellen handele, die dadurch zugrundegehen. Jedoch müssten vorhandene Ablagerungen nicht zwangsläufig zu Störungen führen: Eine großangelegte Studie an Nonnen, die nach ihrem Tod ihren Körper der wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung gestellt hatten, habe ergeben, dass trotz erfolgter Gehirnablagerungen der Alltag uneingeschränkt gemeistert werden konnte.

Die Forschung stecke noch in den Kinderschuhen, früh präventiv wir-

kende Medikamente gibt es noch nicht. Zur Diagnostik gibt es standardisierte Tests („Uhr zeichnen“, große Zahlen in Wörter umwandeln und umgekehrt...), auch wird Ganginstabilität inzwischen als Frühsymptom gedeutet.

Ein großes Kapitel seines Vortrags räumte Michael Jamour Therapiemöglichkeiten ein. Wichtigster Grundsatz sei, sich nicht nur an den Defiziten zu orientieren, sondern vielmehr die „kognitiven Reserven“ zu erhalten. Das Gehirn sei das bislang am wenigsten erforschte Organ, doch sei davon auszugehen, dass das Gehirn Reserven habe, auf die es bei Ausfall zurückgreifen könne. Von den Angehörigen sei daher Kreativität gefordert – und keine Belehrungen und Besserwisserei: „Dann wird nicht darüber diskutiert, ob da jetzt ein Feuerwehrauto vor dem Fenster stehe oder nicht – dann wird geschickt umgelenkt auf ein anderes Thema.“

Ressourcen aktivieren

Am wichtigsten sei es, den emotionalen Bezug zu halten: Den Betroffenen „schützen“, „emotional zugewandt sein“. Und alles das fördern, was noch gut funktioniert – vorhandene Ressourcen aktivieren und kultivieren.

Hier sei die gesamte Gesellschaft gefragt. Die Belastung von Angehörigen Demenzerkrankter sei sehr hoch, das Gros der Kosten (85 Prozent) werde von den Familien getragen. Die soziale Einbettung im vertrauten Umfeld sei förderlich, um die Krankheit aufzuhalten. Hier müsse die Gesellschaft eingreifen: Selbsthilfegruppen müssten entstehen, Angehörige und Pflegekräfte fortgebildet werden, „Aus-Zeiten“ für pflegende Angehörige müssten möglich sein. Nach dem Vortrag stellte das Publikum persönliche Fragen und bedankte sich für den ermutigenden, kurzweiligen und informativen Vortrag.