

# Alzheimer – wann wird es ernst und wie kann man geistig fit bleiben?

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Mit dem Alter nimmt auch das Risiko von Demenzerkrankungen zu. Am weitesten verbreitet ist Alzheimer. Einige Informationen, um mit Vorurteilen aufzuräumen...

### Estelle Baur

Auf der Website der kanadischen Alzheimer-Gesellschaft ist zu lesen, dass es normal sei, ab und zu mal einen Termin, einen Namen oder eine Telefonnummer zu vergessen und sich später wieder daran zu erinnern. Eine Selbstdiagnose für Alzheimer wäre hier also fehl am Platz. Dennoch zeigt so etwas auf, wie stark diese degenerative Erkrankung mittlerweile in unserer Gesellschaft verankert ist. «Alzheimer» ist ein Wort, das immer wieder verwendet wird und das entsprechend mit Vorurteilen behaftet ist. Pilar Verdon, Fachexpertin in psychogeriatrischer Pflege und Vorstandsmitglied von Alzheimer Valais-Wallis, bestätigt, wie präsent Alzheimer in unserem Alltag ist: «Alzheimer ist das am weitesten verbreitete Krankheitsbild einer Gruppe neurodegenerativer Krankheiten, die als «Demenz» bezeichnet werden. Bei neurodegenerativen Krankheiten gehen Nervenzellen im Gehirn verloren, was vor allem altersbedingt ist. Laut einer Schätzung der Organisation Alzheimer Schweiz leben in unserem Land momentan ungefähr 150 000 Personen mit einer Demenz – rund 6130 davon im Wallis. Jahr für Jahr verzeichnet der Kanton an die 1330 neue Fälle.»

### Alzheimer in Zahlen

Alzheimer ist eine irreversible, also nicht heilbare Gehirnerkrankung. Sie zeichnet sich durch eine Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten und des Gedächtnisses aus. Alzheimer verursacht den fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn. «Die Krankheit beeinflusst auch das Verhalten, die Stimmung, die Emotionen und die Fähigkeit, auf privater und/oder beruflicher Ebene normale Alltagstätigkeiten auszuüben.» Mit der Alterung der Bevölkerung wird Alzheimer zu einer immer grösseren Herausforderung für das öffentliche Gesundheitswesen. «Man geht davon aus, dass 2050 an die 315 400 Personen in der Schweiz von Alzheimer oder einer anderen Demenzform betroffen sein werden. Das Alter stellt nämlich den grössten Risikofaktor dar.» Die Fallkurve steigt ab dem Alter von 65 Jahren exponentiell an, doch «rund 5% aller Betroffenen, das sind über 7700 Personen, erkranken schon vor ihrem 65. Geburtstag an einer Demenz», präzisiert Pilar Verdon. Es gibt auch Fälle eines frühen Beginns von Demenz, wenn auch wenige: «Man geht davon aus, dass 2,2% der 30- bis 50-Jährigen von Demenz betroffen sind.» Ein weiterer Risikofaktor ist das Geschlecht: «Wir wissen, dass 66% der Demenzbetroffenen Frauen sind.» Pilar Verdon fügt hinzu: «Bei jeder kranken Person sind ein bis drei Angehörige direkt mitbetroffen und sind hinsichtlich ihrer eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit gefährdet.»

## So können Sie Ihr Gehirn gesund erhalten:

**Ernähren Sie sich gesund**  
Geben Sie unverarbeiteten, lokalen und saisonalen Lebensmitteln den Vorzug. Vermeiden Sie einseitige Ernährung und einen Nährstoffmangel.



**Bleiben Sie in Bewegung.**  
...ganz nach dem Sprichwort «Mens sana in corpore sano» («Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper») – wer körperlich fit bleibt, tut auch seinem Geist Gutes.



**Trainieren Sie Ihr Gehirn.**  
Erhalten Sie Ihr Gehirn aktiv, zum Beispiel mit Kreuzworträtseln oder Gedächtnistraining.



**Pflegen Sie soziale Kontakte.**  
Der Austausch mit anderen tut gut und hält Ihre kognitiven Fähigkeiten in Schwung.





### Habe ich Alzheimer?

«Die ersten Anzeichen von Alzheimer sind sehr banal», erklärt Pilar Verdon. «Der Verlauf der Krankheit ist unberechenbar, da die fortschreitende Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten Auswirkungen auf den Alltag oder das Berufsleben der Betroffenen hat.» Erste Vorboten dieser Krankheit können ein Gedächtnisverlust sein: Wenn es Ihnen beispielsweise schwerfällt, sich Namen, Daten oder neue Informationen zu merken. Eine betroffene Person kann auch Sprachstörungen aufweisen: Es kann ihr schwerfallen, Wörter zu finden oder sie kann Wörter falsch verwenden. «Betroffene können auch Schwierigkeiten beim Planen und Ausführen alltäglicher Aufgaben haben wie mit Geld umzugehen oder Einkäufe zu tätigen.» Die Krankheit kann aber auch Persönlichkeitsveränderungen und/oder Stimmungsschwankungen verursachen. Betroffene können nach und nach ihr Äusseres vernachlässigen, apathischer oder gereizter wirken, sich leicht aufregen oder sich immer mehr in sich zurückziehen.

### Prävention

Für Pilar Verdon ist klar: «Eine gesunde Ernährung, ein Gehirn, das aktiv bleibt, viel Bewegung und die Pflege sozialer Kontakte schützen vor Alzheimer und anderen Demenzformen.» Machen Sie Spazierengehen oder Tanzen also (wieder) zu festen Bestandteilen in Ihrem Alltag. Beschäftigen Sie Ihr Gehirn mit Musik, Kochen, Lesen, Kreuzworträtseln, kreativen Tätigkeiten... Essen Sie unverarbeitete Lebensmittel, die wenig Fettsäure aber viele Antioxidantien enthalten (Früchte, Gemüse, Fisch, weisses Fleisch). Und vermeiden Sie Stress und Einsamkeit. Aktuell lässt sich Alzheimer nicht heilen. «Wir

stellen aber fest, dass eine richtige Versorgung und Betreuung die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen deutlich verbessern. Man darf nie vergessen, dass Alzheimer nicht nur die Person selbst, sondern auch ihre Angehörigen betrifft. Die Unterstützung und Pflege, die Angehörige leisten und erbringen, können eine schwere Last sein – vor allem wenn die hauptbetreuende Person selbst älter oder krank ist.» Alzheimer Wallis und die Pro Senectute bieten zahlreiche Leistungen aus den Bereichen Beratung, Unterstützung, Entlastung, Bildung, Prävention und Gesundheitsförderung an.

### Informationen und Beratung:

[www.alzheimer-schweiz.ch/wallis](http://www.alzheimer-schweiz.ch/wallis)  
[www.vs.prosenectute.ch/de](http://www.vs.prosenectute.ch/de)

### EPD – ELEKTRONISCHES PATIENTENDOSSIER

#### Gratis!

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist Ihr Online-Gesundheitsdossier. Es ist hoch gesichert und ermöglicht Ihnen, Ihre gesundheitsbezogenen Daten und Dokumente mit Gesundheitsfachpersonen zu teilen. Dadurch wird Ihre Versorgung erleichtert, beispielsweise in einem Notfall. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EPD-Büros am SZO helfen Ihnen gerne dabei, Ihr EPD gratis zu eröffnen. Die Büros befinden sich in den Eingangsbereichen der Spitäler Visp und Brig.

### Weitere Informationen und Terminvereinbarung:

[www.epd-vs.ch](http://www.epd-vs.ch)

## DEMENZVERSORGUNG

### Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose

Hält eines der Vorzeichen der Krankheit an, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. «Damit können erste Krankheitszeichen gegebenenfalls bestätigt und Störungen frühzeitig festgestellt werden», erklärt Pilar Verdon. «Der Hausarzt oder die Hausärztin führt eine eingehende klinische Untersuchung durch. Das erfolgt vor allem durch Tests zur Beurteilung des Gedächtnisses und der kognitiven Fähigkeiten.» Je nach Ergebnis kann der Arzt oder die Ärztin Sie und Ihre Angehörigen informieren und beschliessen, die Situation zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu beurteilen, Ihnen eine medikamentöse Therapie zu verschreiben oder Sie einem Spezialisten, einer Spezialistin oder einer Memory Clinic zuzuwenden.

Eines der Probleme bei der Versorgung ist «zu vergessen, dass man vergisst» - die betroffene Person ist sich dessen gar nicht bewusst, dass sie an kognitiven Störungen leidet. Die Abklärung und Versorgung werden daher häufig von den Angehörigen eingeleitet. «Wird die Diagnose einer Demenzerkrankung, zum Beispiel von Alzheimer, gestellt, so kann das für die Betroffenen und auch für ihre Angehörigen ein sehr schwerer Moment sein. Es gibt aber zahlreiche Unterstützungsangebote – man darf sich weder scheuen noch schämen, diese in Anspruch zu nehmen! Es gibt Leute, die Ihnen helfen können», betont die Fachfrau.

## Partner