

## **ICH BIN OFT VERGESSLICH – HABE ICH DEMENZ?**

Was wollte ich aus dem Keller holen? Wie heisst die Nachbarin noch mal? Wo habe ich den Autoschlüssel hingelegt? Wir alle kennen solche Situationen, in denen unser Gedächtnis nicht so funktioniert, wie wir es gerne hätten. Was sind mögliche Gründe für eine Vergesslichkeit und ist eine Abklärung notwendig?

### **Altern und Gehirn**

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Funktionsweise unseres Gehirns. Während einige Bereiche – beispielsweise das Faktenwissen – weiterhin gut funktionieren, kommt es in anderen Bereichen, wie dem Gedächtnis und der Denkgeschwindigkeit, zu einer natürlichen Leistungsabnahme. Treten Gedächtnis-, Konzentrations-, Sprach- oder Orientierungsstörungen häufig und über einen längeren

Zeitraum auf oder kommt es zu stärkeren Veränderungen der Persönlichkeit, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

### **Demenz und ihre Ursachen**

Liegt eine Verschlechterung mehrerer geistiger (kognitiver) Fähigkeiten gegenüber dem früheren Zustand vor und ist dadurch die Selbständigkeit im Alltag beeinträchtigt, spricht man von Demenz. In der Schweiz leben gemäss dem BAG (Bundesamt für Gesundheit, 2023) rund 153000 Menschen mit einer Demenz. Etwa 80 Prozent aller Demenzen werden durch Krankheiten des Gehirns verursacht, bei denen Nervenzellen zugrunde gehen (neurodegenerative Krankheiten). Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste neurodegenerative Erkrankung. Ausserdem können Erkrankungen der Blutgefässe des Gehirns oder andere neurologische Erkrankungen zu einer Demenz führen. In fünf bis zehn Prozent der Fälle kann die Ursache behandelt werden. Ausserdem besteht die Hoffnung zukünftig mit neuen Medikamenten behandeln zu können. Eine frühzeitige Erkennung der Grunderkrankung ist von zentraler Bedeutung, um behandelbare Ursachen zu entdecken, Klarheit zu schaffen und den Betroffenen und ihren Angehörigen adäquate Unterstützung in Form von Beratung und (medikamentöser) Therapie zukommen zu lassen.



## Risikofaktoren und Vorbeugen

Was können wir selbst tun, um unsere geistigen Fähigkeiten zu erhalten? Einige Risikofaktoren für Demenz sind nicht beeinflussbar – so beispielsweise die Genetik oder das Alter. Andere Faktoren hingegen können durch unser Verhalten beeinflusst werden. Dazu gehört unter anderem die angemessene Behandlung bestimmter Erkrankungen wie Bluthochdruck sowie ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung. Alles was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn! Regelmässige Sozialkontakte und geistige Aktivierung sind ebenfalls bedeutend für eine gute Leistungsfähigkeit des Gehirns. Geistige Anregung kann in verschiedener Form erfolgen. Vom Erlernen einer Fremdsprache bis hin zum Malen, Rätseln oder mit Freunden diskutieren - wichtig ist nicht, was wir tun, sondern dass wir etwas tun und uns die Tätigkeit Freude bereitet. So werden die Gehirnzellen stimuliert und trainiert.

Wenden Sie sich bei Anzeichen einer Demenz an Ihre Hausarztpraxis. Dort kann festgestellt werden, ob eine vertiefte Abklärung erforderlich ist. Die Memory Clinic des Spitals Limmattal bietet eine umfassende Untersuchung und Beratung bei kognitiven Störungen und Demenzerkrankungen durch

ein interdisziplinäres Team aus Neurologie, Neuropsychologie und Sozialarbeit.

*Béatrice Brunner  
(Neuropsychologin FSP),  
Jeannette Schläpfer  
(Sozialarbeiterin FH)  
Spital Limmattal, Neurologie/ Memory Clinic (Mitglied Swiss Memory Clinics)*