

Alzheimer ist die häufigste Form von Demenz und eine unheilbare Störung des Gehirns. Eine Expertin erklärt zum Welt-Alzheimerstag, wie man das Tor zu dementen Personen öffnen kann.

SABRINA GLAS

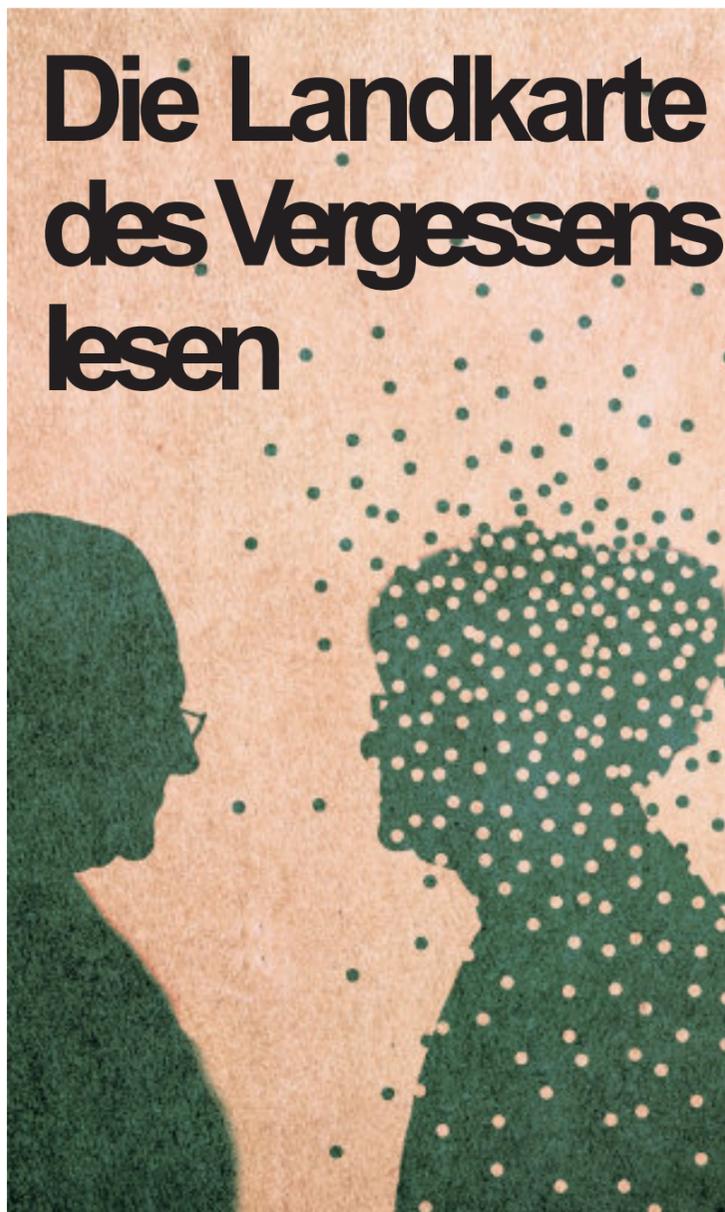
WIEN. Sollte man ihr die Wahrheit sagen? Mit dieser Frage hatte Hildegard Nachum lange, als sie auf Amalia traf. Sie lernten sich in einem Seniorenheim kennen. Amalia war 92 Jahre alt, eine zierliche Dame, die verzweifelt in ihrer Handtasche kramte und sich bei Nachum erkundigte, ob ihr Vater noch komme. Sollte Nachum ihr die Wahrheit sagen, nämlich dass ihr Vater schon lange verstorben ist?

Hildegard Nachum schwieg. Dieses Erlebnis war für sie der Anfang einer Reise in eine ihr unbekannte Welt. Sie begab sich auf die Suche nach Möglichkeiten, um die Sprache von desorientierten Menschen zu lernen. Vor Kurzem hat sie das Buch „Die Weisheit der Demenz“ (Kneipp-Verlag Wien) herausgebracht.

Demenz bedeutet aus dem Lateinischen übersetzt „Weg vom Geist“. Eines der wesentlichen Merkmale von Demenzerkrankungen ist die Verschlechterung von geistigen Fähigkeiten. Die Alzheimer-Demenz ist dabei die am häufigsten auftretende Form: Davon sind rund 60 bis 70 Prozent der demenziell erkrankten Personen betroffen.

„Erste Warnsignale sind, dass vertraute Dinge nicht mehr gut gehandhabt werden können“, sagt Hildegard Nachum, die seit vielen Jahren geriatrische Pflegekräfte ausbildet. Dazu komme die fehlende Urteilsfähigkeit: „Betroffene Personen können sich zum Beispiel nicht entscheiden, ob sie bei minus zehn Grad die Winter- oder Sommerschuhe anziehen sollten.“ Signale einer Demenz sind also Vergesslichkeit und Gedächtnisstörungen. „Ich rate Angehörigen, einige Zeit ein Tagebuch zu führen, um Veränderungen der Personenzu dokumentieren“, sagt Nachum.

Sollten die Veränderungen längerfristig anhalten, sollte man eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Viele Patientinnen und Patienten landen dann bei Demenzforscherin Elisabeth Stögmänn von der Uniklinik für Neurologie der MedUni Wien. „In einer genauen Anamnese mache ich mir dann ein Bild der Ge-



samtsituation – wie beeinträchtigt der Alltag ist und ob es Begleiterkrankungen gibt“, sagt Stögmänn. In einem zweiten Schritt findet ein neuropsychologischer Test statt.

Demenz ist nicht heilbar. Aber es gibt Wege, um demenziell veränderten Menschen ihren Alltag zu erleichtern. „Bisher gibt es nur symp-

**„Man sollte sich Probleme ansehen, solange man kognitiv fit ist.“**

H. Nachum, Validationsexpertin

tomatische Therapien, aber keine, die bei der Wurzel des Problems ansetzen“, sagt Stögmänn. Seit rund 20 Jahren wird eine Alzheimer-Demenz mit Antidementiva behandelt. „Bei einer Alzheimer-Demenz werden Eiweiße im Gehirn abgelagert, das führt zu einem Untergang von Nervenzellen“, erklärt Stögmänn. Unter anderem sind jene Nervenzellen betroffen, die Acetylcholin produzieren. „Mit Acetylcholinesterasehemmern will man dem Gehirn diesen Botenstoff wieder ein Stück weit zurückgeben.“

Außerdem kommen sogenannte NMDA-Antagonisten zum Einsatz, die eine überschießende Erregung der Nervenzellen hemmen sollen.

Demenz ist jedoch kein Einzelfund. Das beschreibt auch Hildegard Nachum in ihrem Buch. Die Erkrankung betrifft die ganze Familie und in späterer Folge auch Pflegeeinrichtungen. Deshalb begab sich Nachum auf die Suche nach neuen Möglichkeiten, um die Sprache von desorientierten Menschen zu lernen und Angehörigen zu helfen, diese Sprachensprechen zu können. Dabei fand sie die sogenannte Validationsmethode nach Naomi Feil. „Bei der Validation geht es darum, die Welt des demenziell veränderten Menschen zu betreten und seine Wahrheit für gültig zu erklären, auch wenn sie nicht in die eigene Welt passt.“

Man müsse hineinspüren in die Menschen. Wenn demenziell veränderte Menschen ihr im Heim etwa die Sorge äußerten, sie müssten nach Hause, um die Kinder in die Schule zu bringen, lehrt Nachum nicht. „Machst du dir Sorgen?“, fragt sie dann oft und begibt sich damit auf die Gefühlsebene. Sie

fragt nicht nach dem Alter oder der Anzahl der Kinder. „Wichtig ist, die Personen in ihren Emotionen zu begleiten“, sagt sie. Es geht darum, die Landkarte einer fremden Welt lesen zu lernen. In vielen Gesundheits- und Krankenpflegeschulen ist das Unterrichten der Validationsmethode bereits verpflichtend.

Derzeit sind mehrere Risikofaktoren identifiziert, die eine Demenzerkrankung auslösen oder beschleunigen können. Dazu gehören etwa der Zugang zu Bildung und die Luftverschmutzung, aber auch individuelle Faktoren wie Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht und Bluthochdruck. „Es ist seit längerer Zeit auch bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Demenz gibt“, sagt Demenzforscherin Elisabeth Stögmänn. Bis zu 40 Prozent der Demenzfälle könnten durch ein Vermeiden dieser Risikofaktoren verhindert werden, sagt sie.

Die Forscherin blickt aber auch hoffnungsvoll in den Herbst: Von zwei Substanzen werden Ende September und Anfang Dezember Studienergebnisse erwartet. „Dabei handelt es sich um Antikörperpräparate, die gegen Eiweiße, die bei Alzheimer abgelagert werden, wirken können.“ Welchen klinischen Effekt das haben kann, wird sich erst zeigen.

Aufhalten könne man eine Demenz nicht, aber man könne damit leben, resümiert Autorin und Validationsexpertin Hildegard Nachum. Themen, die bei demenziell veränderten Menschen vorkommen, seien oft die Suche nach verstorbenen Kindern oder Beschuldigungen – zum Beispiel, dass etwas gestohlen wurde. „Wenn wir älter werden, kommen wir oft in die Aufarbeitung“, sagt sie. Man müsse das symbolisch sehen: Gestohlener Schmuck könne etwa einen Partner symbolisieren, der einem genommen wurde.

Ein Tipp der Expertin: „Wir verdrängen oft im Leben. Sinnvoll wäre es, sich die eigenen Baustellen anzusehen, solange man kognitiv fit ist.“ Denn im Alter kämen die Emotionen automatisch hervor, sobald die Kognition schwindet. „Entweder man schaut sich den Schmerz an und lässt ihn zu oder verdrängt ihn. Kommen wird er sowieso“, sagt Nachum.

Was außerdem helfe, seien lebenslange Aufgaben: „Ich bin 63 Jahre alt und unterrichte an sechs Tagen die Woche“, erzählt Nachum. „Man sollte neugierig und offen bleiben“, sagt sie. Aber auch die Gesellschaftsziele der Pflicht: „In skandinavischen Ländern wird Weiterarbeiten nach der Pension unterstützt. Da sollte sich auch bei uns etwas ändern und mehr Offenheit kultiviert werden.“

## Tropfsteinhöhlen fungieren als „Klimaarchiv“

Tiroler Forscher haben damit Dürreperioden in Indien bestätigt.

INNSBRUCK. Selbst in einer der niederschlagsreichsten Regionen der Erde gab es im vergangenen Jahrtausend lange Trockenperioden. Bei der Analyse von Höhlenablagerungen aus dem indischen Bundesstaat Meghalaya zeigten Forscher der Uni Innsbruck um Christoph Spötl als Teil eines Teams, dass Dürren dort mitunter Jahrzehnte andauerten. Der Sommermonsun sei demnach wandlungsfähiger als bisher angenommen. Blieb er aus, gab es Hungersnöte und politische Umwälzungen, berichteten die Forscher im Fachblatt „PNAS“. Wann genau der Monsun ausblieb, lässt sich nun mit modernen Analysemethoden anhand von Sauerstoffisotopen-Daten aus Höhlenablagerungen herausfinden. Die neuen, bisher unerreichten genauen Daten zeigten, dass der vermeintlich stabile Monsun bereits früher zu Extremereignissen führte, heißt es. SN, APA

## KURZ GEMELDET

### Nerven: Seeanemone und Mensch ähnlich

WIEN. Die Nervensysteme vom alten Tierstamm der Seeanemonen und der jungen Menschen-Linie werden durch dieselben Fertigungsabläufe hergestellt, berichteten Wiener Neuroentwicklungsbiologen. Das Entwicklungsgen „Sox C“ sei in beiden Nervensystemen wichtig. Anders als bei Menschen können Beschädigungen im Nervensystem bei Anemonen aber lebenslang nahtlos ausgebessert werden. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift „Cell Reports“ veröffentlicht. SN, APA

### Mäuse: Bei Hitze weniger Fortpflanzung

WIEN. Wiener Forschende sind der Theorie nachgegangen, dass Labormäuse bei höheren Umgebungstemperaturen von 30 Grad Celsius bei der Aufzucht ihres Nachwuchses erfolgreicher sind. Der Studie zufolge ist aber genau das Gegenteil der Fall: Mütter und Jungtiere brachten in der Hitze weniger Nachwuchs auf die Waage, die Reproduktionsleistung sank. Die Studie wurde im Fachjournal „Animals“ veröffentlicht. SN, APA

## Älteste Spuren von Opium entdeckt

TEL AVIV. Israelische Forschende haben in Keramikgefäßen in einer antiken Grabstätte rund 3500 Jahre alte Spuren von Opium gefunden. Es sei der früheste bekannte Hinweis auf menschlichen Opiumgebrauch, heißt es in einer Mitteilung der Tel Aviv University, des Weizmann-Instituts und der israelischen Altertumsbehörde. Die damaligen Einwohner Kanaans hätten die psychoaktive Droge offenbar als „Beigabefür die Toten“ verwendet, heißt es. Die Keramikgefäße wurden bei Ausgrabungen in Tel Jehud bei Tel Aviv gefunden. SN, dpa

## USA und Russland fliegen gemeinsam zur ISS

Experten glauben nicht, dass die Russen mit 2025 aus dem ISS-Programm aussteigen werden.

WASHINGTON, MOSKAU. Russland und die USA fliegen am Mittwoch in Zeiten schwerster Spannungen erstmals seit Ausbruch des Ukraine-Kriegs zusammen zur Internationalen Raumstation ISS. An Bord einer Sojus-Rakete sollen die Kosmonauten Sergej Prokopjew und Dmitri Petelin sowie der NASA-Astronaut Frank Rubio um 15.54 Uhr vom Weltraumbahnhof Baikonur in Kasachstan starten. Geflogen wird in einer Sojus-Raum-

kapsel vom Typ MS-22 in einem drei Stunden langen Flug zum Außenposten der Menschheit. Das Trio soll dort sechs Monate verbringen. Geplant sind fünf Ausstiege in das Weltall sowie 48 Experimente, darunter die Arbeit mit einem 3D-Drucker in der Schwerelosigkeit.

Russland hatte zuletzt angesichts des Konflikts mit dem Westen erklärt, „nach 2024“ aus der ISS aussteigen zu wollen. Der deutsche Astronaut Matthias Maurer hält diesen Rückzug für unwahrscheinlich: „Sie wer-



Die Sojus ist bereit zum Start. BILD: SNA/P

den nicht aussteigen.“ Es gehe darum, bei solchen russischen Mitteilungen auch zwischen den Zeilen zu lesen: „Nach 2024“ heißt ja nicht 1.1.2025. Daskann auch 2030 sein“, sagte Maurer. Ihm zufolge hat Roskosmos mittlerweile eingelenkt: „Wir haben vernommen, dass sie weiterhin dabei sind.“ Das sei auch einleuchtend, denn Russland habe erst im vergangenen Jahr seinen Teil der ISS fertig ausgebaut. „Russland ist jetzt erst in der Lage, dort richtig Forschung zu betreiben.“ SN, APA