

Alzheimer Demenz

Eine Demenz vom Alzheimer-Typ ist die häufigste Demenzform und wird bei ungefähr zwei Dritteln aller Demenzpatienten diagnostiziert. Bei der Alzheimer-Krankheit kommt es zu einem langsamen Absterben von Nervenzellen, zunächst vor allem in denjenigen Hirnregionen, die für Merkfähigkeit und Gedächtnis, Denken, Sprache und Orientierung wichtig sind.

Es gilt heute als gesichert, dass zwei Eiweißstoffe, Beta-Amyloid und Tau, für das Absterben verantwortlich sind.

Diese Eiweißstoffe entstehen durch fehlgeleitete Abbauprozesse im Gehirn, lagern sich dort in Form sogenannter Plaques und Neurofibrillenbündel ab und führen letztlich zum Untergang der betroffenen Nervenzellen und Nervenzellverbindungen.

Im Laufe der Erkrankung schrumpft das Hirnvolumen um **bis zu 20 Prozent**, die Windungsfurchen der Großhirnrinde vertiefen sich und es kommt zu einer deutlichen Erweiterung der mit Flüssigkeit gefüllten Hirnkammern, den sogenannten Ventrikeln. Bildgebende Verfahren wie die Computer- oder Magnetresonanztomographie können solche Veränderungen im mittleren und fortgeschrittenen Krankheitsstadium sichtbar machen.

Krankheitsverlauf

Heute weiß man, dass der neurodegenerative Prozess der Alzheimer-Krankheit viele Jahre, wenn nicht Jahrzehnte vor dem Auftreten der ersten Symptome einsetzt. Er verläuft also lange Zeit völlig unbemerkt. Erste Auffälligkeiten, in der Regel diskrete Merkfähigkeitsstörungen, beginnen zunächst schleichend und werden deshalb häufig als „normale Altersvergesslichkeit“ fehlinterpretiert.

Bei der Demenz vom Alzheimer-Typ werden drei Verlaufsstufen bzw. Schweregrade der Erkrankung unterschieden: leichte, mittelschwere und schwere Demenz.

Ursachen

Bis heute sind die Ursachen nicht genau geklärt. Wie alle Demenzerkrankungen ist auch die Alzheimer Demenz so komplex, dass wahrscheinlich mehrere Faktoren zusammen eine Rolle spielen:

Der wichtigste Risikofaktor ist das Lebensalter.

Die Alzheimer-Demenz tritt vor dem 65. Lebensjahr nur äußerst selten auf. Danach nimmt sie jedoch mit steigendem Alter stark zu. Genetische Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle. Welche Gene im Einzelnen betroffen sind und welchen Einfluss sie auf die Entstehung und den Verlauf der Krankheit tatsächlich haben, ist aber bisher noch nicht geklärt

Als medizinische Risikofaktoren

gelten frühere Schädigungen des Gehirns (z.B. Schädel-Hirn-Traumata), verschiedene körperliche Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenunterfunktion), psychische Störungen (z.B. Depressionen oder Substanzmissbrauch) sowie alle Faktoren, die die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel und Rauchen).

Therapeutische Maßnahmen

Die Alzheimer-Krankheit verläuft chronisch und fortschreitend. Nach dem derzeitigen Wissensstand gibt keine Behandlung, die die Erkrankung verhindern, aufhalten oder heilen könnte. Dennoch stehen heute verschiedene, gut wirksame Therapien für jedes Krankheitsstadium zur Verfügung:

Medikamentöse Therapien: Die heute verfügbaren Medikamente, sogenannte Antidementiva, verbessern die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen. Sie können in vielen Fällen das Fortschreiten der Krankheit verzögern und die Symptomatik vermindern.

Nichtmedikamentöse Therapienspielen

bei der Behandlung eine wesentliche Rolle. Es gibt eine ganze Reihe von unterschiedlichen Therapieansätzen: Psychotherapie, professionell unterstützte Selbsthilfegruppen, Gedächtnistraining und kognitive Aktivierung, Milieuthherapie, Kunsttherapie, Ergo- oder Physiotherapie helfen dabei, die Krankheit und ihre Folgen besser zu bewältigen, die Selbstständigkeit im Alltag länger zu erhalten und das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren und zu stärken.

Darüber hinaus hat eine demenzgerechte, auf die individuellen Fähigkeiten abgestimmte Umgebung und Betreuung einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Stimmung, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des bzw. der Betroffenen.

Prävention der Mitarbeiter

- Rauchen-aufhören/ reduzieren
- Zu hohe Homocystein-Werte (abklären beim Arzt)
- Hoher Blutdruck (regulieren)
- Übergewicht (reduzieren)
- Depressionen (dagegenwirken)
- Bewegungsmangel (3-mal wöchentlich 30 Min spazieren gehen)
- Zuckerkrankheit (abklären beim Facharzt)
- Freie Radikale
- Vitamin B12-Mangel (abklären durch einen Blutbefund)

Was kann der Betrieb präventiv tun?

Ingwer-grünen Tee-Zimt-Nüsse-gesunde Jause zur Verfügung stellen
Kontakt mit Umweltgiften reduzieren/vermeiden
Bewegte Mittagspause mit bspl. smovey Ringen
Vorbeugeuntersuchung anregen