

# Die Krankheit Demenz verstehen

## Was ist „normales Vergessen“, ab wann muss man sich Sorgen machen?

ST. VALENTIN. Dem Überbegriff Demenz folgen mehr als 70 verschiedene Formen der Demenzerkrankung. Die häufigste und bekannteste Form ist Alzheimer. Julia Wimmer-Elias betreut als Gerontopsychologin ältere Menschen mit dieser Krankheit. Außerdem ist sie Mitglied des gemeinnützigen Vereins MAS Alzheimerhilfe. Der öö. Verein bietet Betroffenen und Angehörigen kostenlose Hilfestellungen.

### Das Krankheitsbild

Die Schäden im Gehirn, die während der Demenz auftauchen, machen sich in der Gedächtnisleistung bemerkbar. Höhere kortikale Funktionen wie zum Beispiel die Orientierung, die Sprache, die Fähigkeit, etwas Neues zu lernen etc. fallen einem nicht mehr so leicht wie gewohnt. Wenn diese Beeinträchtigung länger als

sechs Monate andauert, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, an Demenz erkrankt zu sein.

### Was passiert im Gehirn?

Während einer Demenzerkrankung wird Hirnsubstanz abgebaut, also ein Verlust von Nervenzellen. Betroffene erleben in drei Ebenen die Veränderung. Die kognitive (geistige) Veränderung: Betroffen sind das Gedächtnis, die Orientierung etc. Die Veränderung in der Bewältigung des Alltags: Dinge wie Einkaufen oder Kochen sind nicht mehr möglich. Die Veränderung im Verhalten und Erleben: Die erkrankte Person weist schwierige Verhaltensweisen auf (Depression, Aggressivität, Angst).

### Demenzprävention

Die Psychologin Wimmer-Elias empfiehlt, auf eine abwechslungsreiche Ernährung mit



**Julia Wimmer-Elias und Karl Weichinger.**

Foto: BRS/Böhm

möglichst wenig Fleischkonsum zu achten. „Bewegung ist auch besonders wichtig. Dadurch gelangt Blut ins Gehirn, die Zellbildung wird gefördert und Herz-Kreislaufkrankungen wird vorgebeugt.“ Um mit einer Behandlung rechtzeitig beginnen zu können, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen wichtig.