



# Demenzerkrankung Risikofaktoren & Prophylaxe

**Ulrike Darsow**

Fachärztin Allgemeine Innere Medizin, spez. Geriatrie  
Leitende Ärztin Akutgeriatrie, Leitung Memory Clinic



# Übersicht

- Wie verändert sich unser Gehirn im Alter ?
- Was sind Risikofaktoren für einen kognitiven Abbau?
- Was kann ich tun, um mein Gehirn fit zu halten?
- Was unterscheidet die Altersvergesslichkeit von einer Demenzerkrankung?
- Wie wird eine Demenzerkrankung diagnostiziert?
- Was nützt eine Abklärung?

# Veränderungen des Gehirns

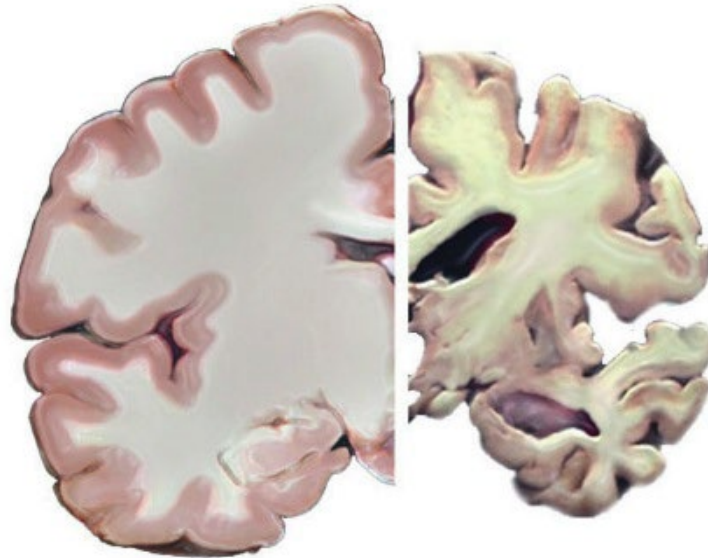
Sterben von Nervenzellen (10%) während des gesamten Lebens

Beginn des Abbaus ca. mit Mitte 20

## ABER

- **Redundanz**
  - Überfluss (Ausgleich von alters- oder krankheitsbedingtem Verlust an Nervenzellen)
- **Bildung neuer Verbindungen**
  - neue Verbindungen zwischen den verbleibenden Nervenzellen schafft.
- **Produktion neuer Nervenzellen**
  - Einige Regionen des Gehirns können neue Nervenzellen produzieren, insbesondere nach einer Gehirnverletzung oder einem Schlaganfall

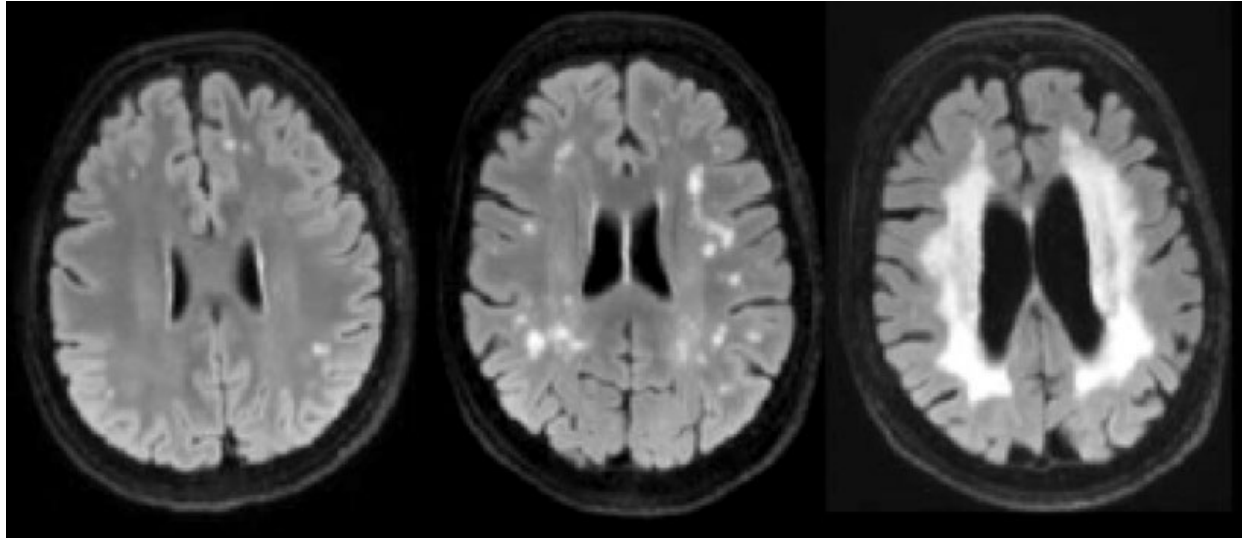
# Atrophie (Volumenminderung)



# Ab ca. 75 Lebensjahr

- Abnahme der Nervenzellen
- Abnahme der Astrozyten
  - Verbindung mit Nervenzellen und Blutgefäßen, Abgrenzung gegen die Hirnhäute abgrenzt (Blut-Hirn-Schranke)
- Verschmälerung der Hirnwindungen
- Pigmenteinlagerungen (Alterspigment Lipofuszin)
- bindegewebige Verdickung der Hirnhäute
- Abnahme der Neurotransmitter (chemische Botenstoffe des Gehirns)

# Chronische Durchblutungsstörung



# Ab ca. 75 Lebensjahr

- Abnahme der Durchblutung des Gehirns
  - Arteriosklerose
  
- Folgen
  - Schwindelgefühl
  - erhöhtes Risiko für Stürze
  - Verwirrtheit und Aufmerksamkeitsstörungen
  - erhöhtes Risiko für Schlaganfall oder Hirnblutung

# Auswirkungen auf die Hirnleistung im Alter

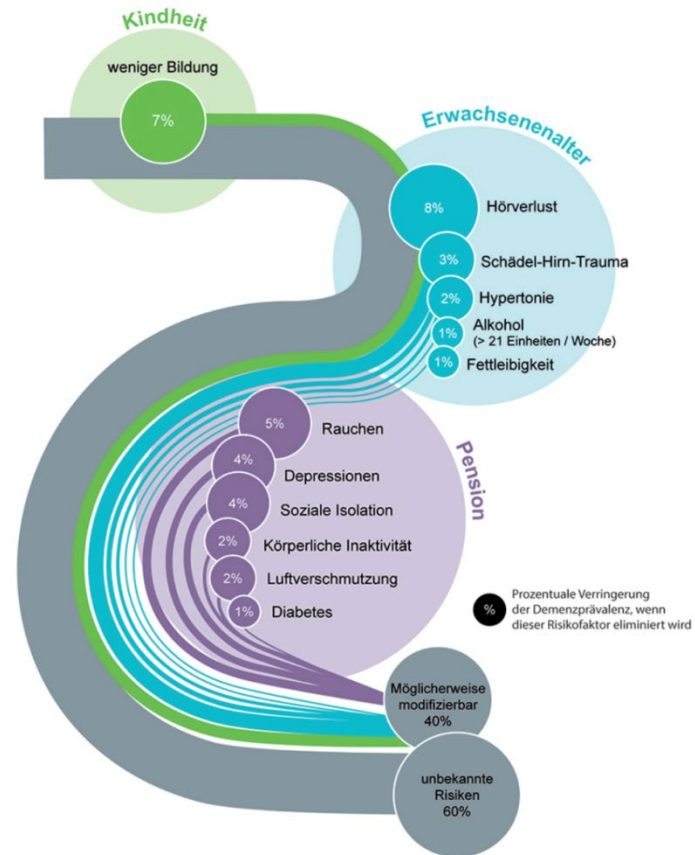
- Auswirkungen auf die Hirnleistung im Alter
  - häufiges Aufwachen, Tagesschläfchen
- Verlangsamung der Informationsverarbeitung
  - Schreibgeschwindigkeit sinkt im Alter um etwa 30 Prozent
  - Entscheidungen in unübersichtlichen Situationen
  - die Aufnahme neuer Informationen bzw. die Orientierung in einer neuen Umgebung
- Reaktionsgeschwindigkeit langsamer
- Eingeschränkte Aufmerksamkeit
- weniger heftige Gefühlsschwankungen



# Einer Demenzerkrankung vorbeugen

# 12 modifizierbare Risikofaktoren

- Bildung < 45. Lebensjahr
- Schwerhörigkeit 45-65
- Schädelhirntrauma
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus II
- Übergewicht
- Depression und psychischer Stress
- Übermässiger Alkoholkonsum
- Soziale Isolation
- Luftverschmutzung
- Körperliche Inaktivität
- Rauchen



© The Lancet

[1] Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission; Livingston G. et al

The Lancet, Elsevier 2020; [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

# Risikofaktoren reduzieren

- Gesunde Ernährung (mediterrane Küche)
- Übergewicht reduzieren
- Bluthochdruck und Diabetes ärztlich behandeln
- Alkohol im moderaten Stil geniessen
- Verdacht auf Depression ernst nehmen, abklären und therapieren
- Aktiv soziale Kontakte und Familienleben pflegen



# Nahrung für unser Gehirn



Morris et al. 2015 a&b Alzheimers Dement  
Hosking et al 2019 Alzheimers Dement

# Aktivität für unser Gehirn

- Neues Lernen:  
Instrument, Sprache, Hobbies, Buch-Club, Kurse besuchen
- Aktive Freizeitgestaltung
- Regelmässige Bewegung
- Tun, was einem Freude und Spass macht
- Aktivitäten regelmässig durchführen
- Aktivitäten sollen stimulieren



# Besser altern mit Musik

- Musik aktiviert und stimuliert auf vielfältige Weise verschiedene Hirnareale und Verbindungen einzelner Hirnzellen
- Musik machen
- Singen
- Musik hören
- Tanzen



# Digitale Programme für neurokognitives Training

- Apps für das Handy:
  - Lumosity (kostenpflichtig)
  - Neuronation (kostenpflichtig)
- Internet
  - Brain Coach Programm
- Do Health Gruuve (Youtube)





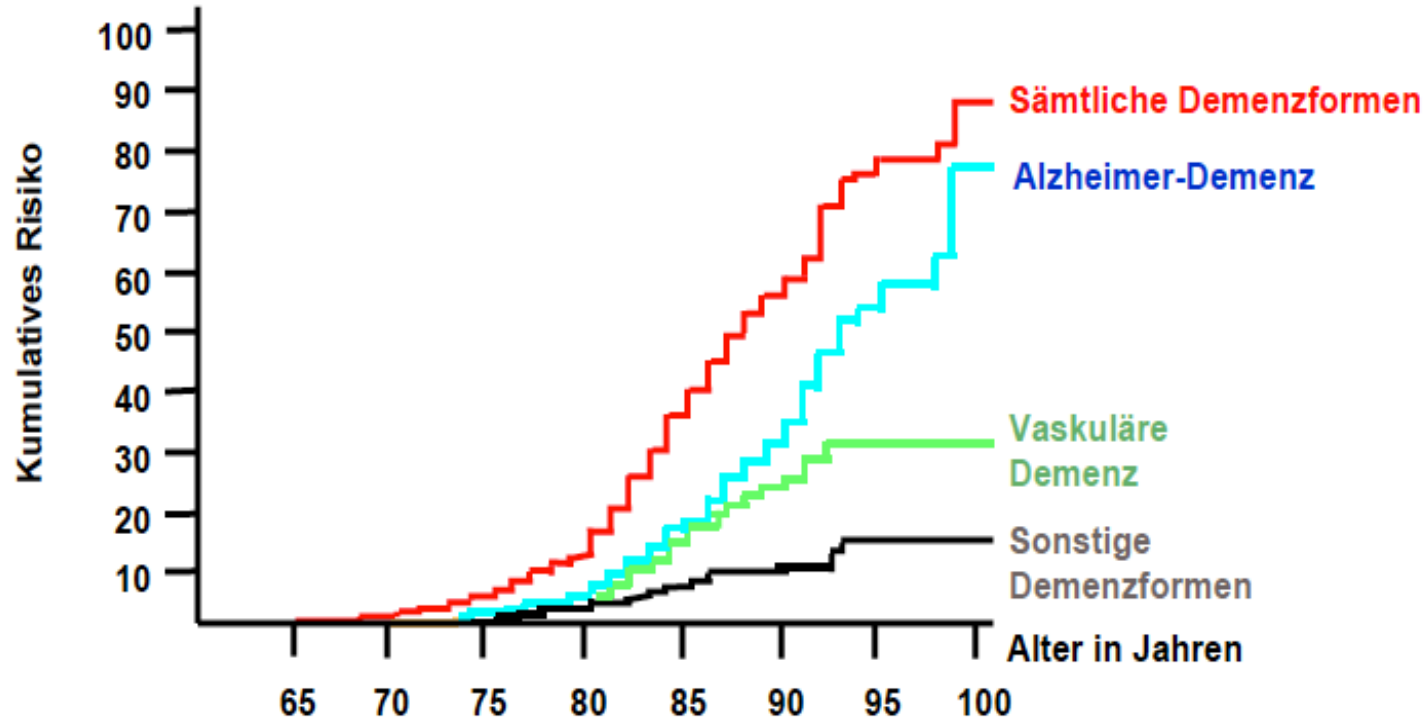
# Wie kann ich mich motivieren



- Wie wichtig ist es mir, geistig aktiver zu werden?
- Welche Aktivitäten würden mir Spass machen, diese regelmässig durchzuführen?
- Welche Aktivitäten haben mir früher Spass gemacht?
- Wie zuversichtlich bin ich, meine Pläne umzusetzen?
- Was könnte helfen, damit es klappt?

# Fakten und Zahlen

# Kumulatives Risiko für die Entstehung von Demenzerkrankungen

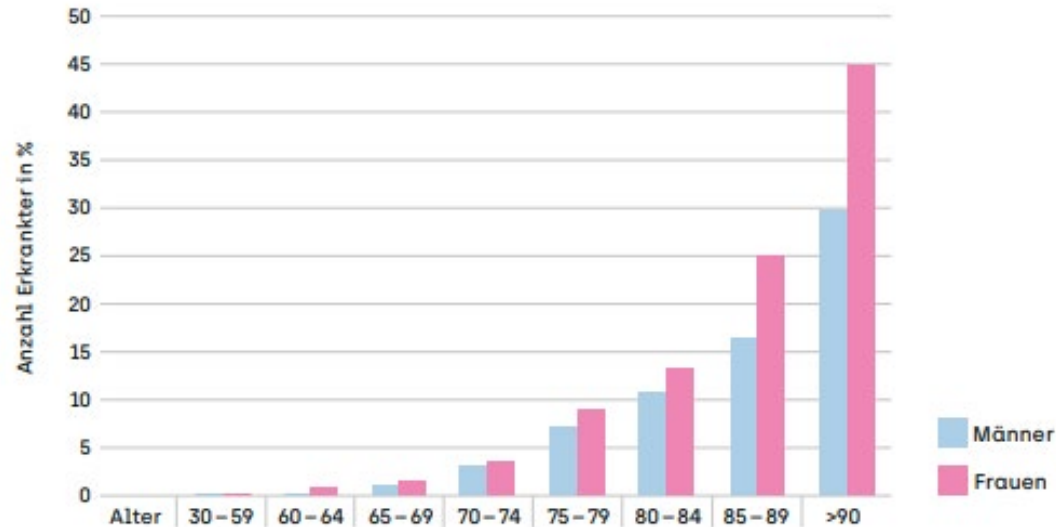


# Aktuelle Zahlen für die Schweiz

- 144'300 Menschen mit Demenz (67 % Frauen)
- 5 % aller Menschen mit Demenz erkranken vor dem 65. Lebensjahr
- Höchstens die Hälfte aller Menschen mit Demenz haben eine Diagnose!
- 2 – 3 involvierte Angehörige pro erkrankter Person
- 2050 : 315 400 erkrankte Menschen
- Kosten : 11.8 Milliarden CHF / Jahr

# Neurokognitive Erkrankungen im Kanton Zürich 2020

## / Menschen mit Demenz nach Alter im Kanton Zürich



Lesebeispiel: 0.2 Prozent aller Männer im Alter zwischen 30 und 59 Jahren sind an Demenz erkrankt.

Insgesamt :  
**23'945** Personen

# Demenz erkennen

# Uncharakteristische Frühsymptome

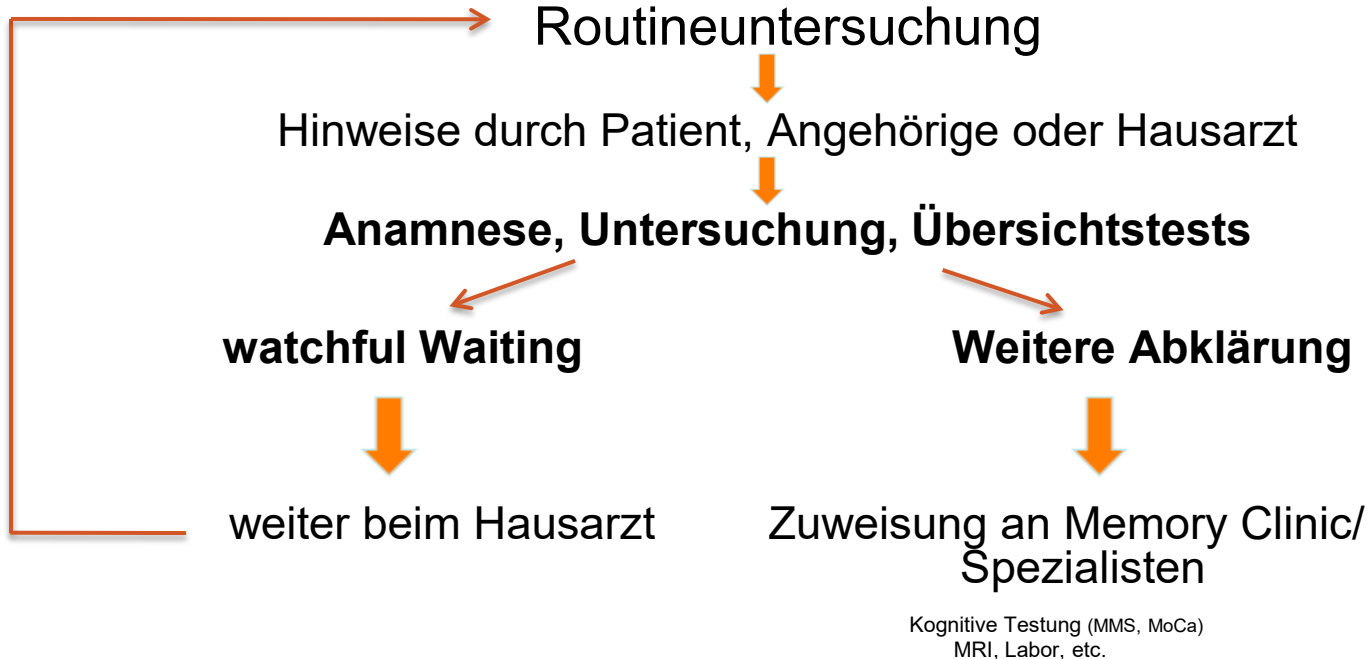
- **Affektstörungen** (deprimiert, affektlabil, subeuphorisch)
- **Antriebsminderung** mit Nachlassen der Alltagsaktivitäten und zunehmendes
- **soziales Desinteresse**
- **zunehmende Abneigung** gegen Neues
- **leichte Konzentrationsstörungen, Merkfähigkeitsstörungen**
- **Verarmung** der intellektuellen Fähigkeiten und Leistungen sowie oft
- **gleichzeitige Bagatellisierung** der kognitiven Einbußen

# Veränderungen im Alltag

- Angst / Zweifel / Verunsicherung
- Traurigkeit
- Misstrauen
- Gereiztheit
- Zunehmende Hilfsbedürftigkeit
- Rückzug
- Kränkungen / Missverständnisse / Konflikte



# Zentrale Rolle des Hausarztes



# Diagnostik neurokognitiver Veränderungen

## Memory – Sprechstunde

# Diagnostik neurokognitiver Erkrankungen

- Anamnese
- Fremdanamnese (IQ-Code, NPI, FAQ)
- internistische und neurologische Untersuchung
- Geriatrisches Assessment einschl. MMS/UT
- Labor:
  - Blutbild, Diff-BB, BSG, Na, K, Ca, Cl, Mg, GOT, GPT, GGT, AP, Bilirubin, Kreatinin, Harnstoff, Glukose, Cholesterin, Triglyceride, TSH, Vitamin B12, Folsäure, Lues- und Borreliosescreening, Urinstatus

# Diagnostik neurokognitiver Erkrankungen

- Körperliche Krankheiten als Ursache ausschliessen
  - Tumoren
  - Traumata
  - Gifte
  - Hormonstörungen
  - Stoffwechselstörungen
  - Entzündliche Veränderungen
  - Infektionen

# Diagnostik neurokognitiver Erkrankungen

- Neuropsychologische Untersuchung (CERAD Plus)
- Bildgebende Verfahren:
  - CT, MRT: Atrophie
  - PET (Glukose, Amyloid): Stoffwechsellminderung
- EEG: Verlangsamung des Grundrhythmus und eine Zunahme von langsamen Frequenzen
- Liquor: Serologien, Tau-Protein,  $\beta$ -Amyloid

IDR : Festlegung der Diagnose, des Procedere

# DSM 5



# Was bringt eine Abklärung?

- längere Selbständigkeit der Betroffenen
- Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen, der Angehörigen und Betreuungspersonen
- Therapie mit Medikamenten
- Begleitsymptome können behandelt werden
- Die Umgebung hat Zeit zu lernen und sich anzupassen

# Eine frühe Diagnose...

- hilft, Veränderungen rund um die Demenzerkrankung zu verstehen.
- ermöglicht der erkrankten Person, wichtige Vorkehrungen selber zu treffen.
- ermöglicht eine bessere Lebensplanung.
- hilft, mit der Krankheit nicht alleine zu sein.



# Zusammenfassung

Nicht jeder an einer Demenz --> vorbeugen

Frühe Diagnostik sinnvoll!

Wir können nicht heilen, aber viel unterstützen.

Ziel: Lebensqualität

Wesentlich für den Krankheitsverlauf:

- Gute fachspezifische Begleitung des Patienten und seiner Angehörigen



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**Spital Affoltern AG**

Sonnenbergstrasse 27 8910 Affoltern a. A.

T 044 714 21 11 [www.spitalaffoltern.ch](http://www.spitalaffoltern.ch)



**Spital Affoltern**