

Einsamkeit höchster Risikofaktor

Vortrag von Dr. Thomas Frenzel zeigt, wie sich Gehirn-Jogging auf Demenz auswirken kann

Von LUKAS KUTSCHERA

MARKTHEIDENFELD Den Tag der Pflege nahm Diana Teubert, Leiterin des Seniorenzentrums Mainbrücke in Marktheidenfeld, zum Anlass für eine Fachvortragsreihe zum Thema Demenz. Den Auftakt machte Dr. Thomas Frenzel, ein häufiger Gast in der Seniorenresidenz. Frenzel ist seit der Eröffnung der Einrichtung 2011 Hausarzt vieler Residenzbewohner.

Demenz bedürfe fachärztlicher Behandlung, doch auch „Hausärzte sind jeden Tag mit dem Thema verbunden“, betonte Frenzel. Denn diese seien erster Ansprechpartner bei Verdacht auf die Erkrankung und würden die Basisdiagnose übernehmen. Hierbei sei eine genaue Untersuchung wichtig, denn zum Beispiel auch eine Schilddrüsenunterfunktion würde zu ähnlichen Symptomen führen wie Demenz, so Frenzel. Im Gegensatz zur Demenz sei diese Erkrankung der Schilddrüse aber leicht in den Griff zu bekommen.

Demenz immer häufiger diagnostiziert

Als verlässlicher und schneller Test für Demenz habe sich der sogenannte Uhrentest etabliert. „Hier fordert man den Patienten auf, eine Uhr aufzumalen und die Zeiger die-

ser Uhr auf zehn nach elf einzustellen“, erklärte Dr. Frenzel. „Es ist erstaunlich, was Menschen, die gar nicht als dement auffallen, bei dem Uhrentest aufmalen.“

Besonders am Anfang sei die Erkrankung auch für Angehörige schwer zu erkennen. Doch die Erkrankten würden ihre eigenen Veränderungen oft schon früh merken und sich aus Scham zurückziehen. Besonders fatal, wie der Hausarzt erklärte: „Einsamkeit ist der höchste Risikofaktor für Demenz.“

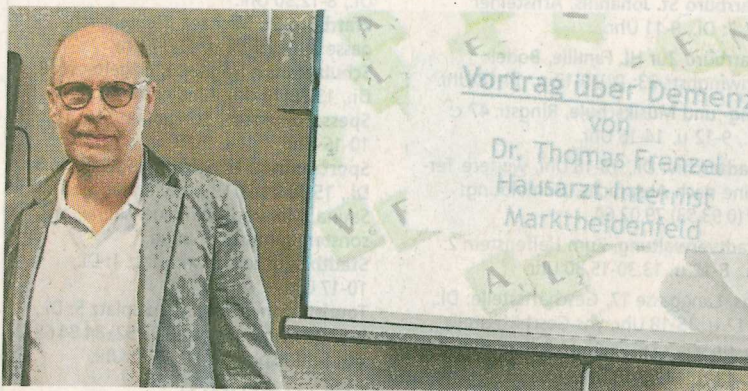
Statistisch gesehen würden die Zahlen der Demenzerkrankungen

steigen. Als Grund für den Anstieg sieht der Mediziner aber die Verbesserungen der Diagnostik und die steigende Lebenserwartung: „Die Menschen werden immer älter, damit steigt auch das Risiko, an einer Demenz zu erkranken.“ Nur zwei Prozent der 60 bis 69-Jährigen würde an einer Demenz erkranken, bei den 80 bis 84-Jährigen würde die Zahl bei etwa zehn Prozent liegen. „Das bedeutet: 90 Prozent aller Menschen erkranken nie an einer Demenz“, betonte Frenzel.

Doch was hilft bei Demenz? Im Zentrum einer Behandlung sehen

Frenzel wie auch die Leitlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nichtmedikamentöse Therapieformen. Zwar sei Demenz prinzipiell unheilbar, doch würden zum Beispiel kognitives Training wie Gehirn-Jogging zu leichten Verbesserungen bei einer leichten bis mittelschweren Demenz führen können. „Das können ganz einfache Dinge sein, wie etwa Rechenaufgaben lösen“, so Dr. Frenzel. „In der Regel reichen schon ein bis zwei Mal wöchentlich für 30 bis 60 Minuten.“ Auch Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen sowie soziale Aktivitäten empfiehlt der Hausarzt, besonders mit Blick auf eine medikamentöse Behandlung.

Denn diese sieht Frenzel eher schwierig. Zwar gäbe es Medikamente auf dem Markt, doch seien diese nur für die spezielle Form Alzheimer-Demenz zugelassen. Auch würde eine medikamentöse Therapie nur in wenigen Fällen anschlagen und keine Verbesserung der Alltagskompetenzen der Erkrankten bringen. „Die Medikamente wirken nur gering und nur bei wenigen Patienten“, so der Hausarzt. Zwar seien diese im ähnlichen Maße gering wirksam wie nichtmedikamentöse Therapieformen, doch hätten die Medikamente teils auch schwerwiegende Nebenwirkungen.



In seinem Vortrag gab Dr. Thomas Frenzel Einblicke in das Thema Demenz aus der Sicht eines Hausarzts.

FOTO: LUKAS KUTSCHERA

Mempost

21.05.2019