



Gedächtnisprobleme frühzeitig behandeln

Demenz: Herausforderung für die Naturheilkunde

Christian W. Engelbert, Arzt

Demenz beginnt meist langsam und schreitet auch langsam fort. Betroffene fürchten oft, dass sie für unzurechnungsfähig erklärt werden, sobald die Diagnose bekannt wird. Aus diesem Grund gehen sie mit Gedächtnisproblemen nicht gleich zum Arzt. Wird die Diagnose jedoch frühzeitig gestellt, bleibt genügend Zeit, um sich Hilfe zu suchen, damit die Lebensqualität so lange wie möglich erhalten bleibt. Mit Medikamenten kann der Krankheitsverlauf eventuell verzögert werden.

Es beginnt oft mit unspezifischen Kopfschmerzen, Schwindel und Leistungsschwäche. Dann gesellen sich depressive Verstimmungen hinzu. Man vermutet eine seelische Krise, denkt gelegentlich auch an eine echte Depression oder Durchblutungsstörungen im zentralen Nervensystem. Später stellen sich Vergesslichkeit ein sowie Schwierigkeiten beim Lesen, Rechnen und Sprechen. Die Bewältigung des Haushaltes fällt zunehmend schwer: der Verdacht auf eine Demenz erhärtet sich. Viele können ihren Zustand recht lange kompensieren: Die Patienten wirken gepflegt, und überspielen die inhaltlichen Defizite in der Kommunikation durch einen „Plauderton“.

Aus Angst, ihre Selbstständigkeit und Entscheidungsfreiheit zu verlieren, gehen viele Patienten nicht gleich zum Arzt, wenn sie merken, dass ihr Gedächtnis nachlässt. Oft wird dies auch als Altersvergesslichkeit gedeutet. Spezialisierte Ärzte und Neuropsychologen können eine beginnende Demenz jedoch vom normalen Leistungsabfall im Alter unterscheiden.

In Deutschland gibt es inzwischen fast flächendeckend Spezialambulanzen, sogenannte Gedächtnissprechstunden, um Gedächtnisstörungen abzuklären. Soweit möglich, werden dort an einem einzigen Tag alle notwendigen Untersuchungen wie Labortests, Untersuchungen des Gehirns, ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen und seinen Angehörigen sowie die internistische und neurologische Untersuchung durchgeführt. Innerhalb von zwei Wochen – wenn alle Befunde vorliegen – erfolgt dann ein abschließendes Beratungsgespräch.

Manchmal stellt sich dabei heraus, dass eine Erkrankung vorliegt, die sich wie eine Demenz äußert, aber gut behandelbar ist, z. B. eine Depression. Wird die Ursache behoben, verschwinden auch die Demenzsymptome. Bestätigt sich jedoch der Verdacht auf eine Demenz, kann eine langfristige Betreuung und Behandlung in die Wege geleitet werden. Fachpersonal in den Gedächtnisambulanzen vermittelt ambulante Hilfen, wählt bei Bedarf geeignete Tagesstätten oder Pflegeheime aus, berät in rechtlichen und finanziellen Fragen.

Betreuungsangebote helfen bei der Alltagsbewältigung

Ambulante Therapien und Hilfsangebote können die Bewältigung des Alltags erheblich erleichtern. Mobile Pflegedienste

helfen in späteren Krankheitsstadien beim Waschen, Essen und Anziehen. Es gibt Betreuungsgruppen und Tageskliniken, die einerseits die pflegenden Angehörigen entlasten, andererseits den Kranken Beschäftigung und Struktur geben. Professionelle Helfer beraten auch im Umgang mit der Krankheit. Durch die Nutzung erhaltener geistiger Fähigkeiten lässt sich die Lebenszufriedenheit der Patienten deutlich steigern.

Die Demenz ist nicht heilbar, durch neue chemische Medikamente kann jedoch in manchen Fällen das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden, um die Selbstständigkeit und Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags möglichst lange zu erhalten.

Mit Aktivität dem chronischen Verlauf begegnen

Für die Naturheilkunde bedeutet die Demenz-Erkrankung eine große Herausforderung.

Wichtigstes Element ist das frühzeitige Erkennen der ersten Symptome, um dann sofort mit aktivitätssteigernden Maßnahmen dem chronischen Verlauf zu begegnen.

Dabei stellt sich besonders der heutige Umgang mit PC und Internet als problematisch dar. Alles was früher mit Erinnern, Nachdenken und Merken verbunden war, ist heute abgelöst durch die Leistungen der Elektronik. Telefonnummern werden abgespeichert, und es genügt ein Tastendruck, um den gewünschten Gesprächspartner zu erreichen. Bei Recherchen wird über Informationsportale alles nur Erdenkliche aus riesigen Datenbanken abgerufen. Das „entlastet“ die Datenbank Gehirn – scheinbar eine Erleichterung des Lebens. Vergleichbar mit Rolltreppen im Warenhaus, Fahrstuhl im Wohnhaus, elektrischen Fensterhebern im Auto. Der daraus resultierende Bewegungsmangel durch das Vermeiden der muskulären Tätigkeit führt aber bekanntermaßen zu zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparates und damit verbundenen Störungen der Durchblutung. Genauso führt eine „eingesparte“ Tätigkeit des Gehirns zum Leistungsverlust dieses Organs.

Auswendiglernen hält das Gehirn auf Trab

So empfiehlt sich als Gegengewicht, bereits ab dem Kindesalter den Denkapparat zu trainieren. Das Lernen von Texten und Gedichten sollte aber auch im Erwachsenenalter Bestandteil des täglichen Lebens sein. Regelmäßiges Lesen von Büchern und Zeitungen ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Gerade die Literatur kann aber durch das lebendige Entstehen von inneren Bildern die so wichtige Belebung der Geisteskräfte fördern. Hier gilt wie bei jeder Therapie der Naturheilkunde die Erkenntnis, dass nur immer wiederkehrende Reize zu einer gesundenden Aktivierung der Organe beitragen.



Gedächtnisprobleme frühzeitig behandeln

Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium sollte mit Unterstützung der Umgebung gemeinsam gelesen und früher Erlerntes wach gehalten werden. So können Gedichte der Kindheit und Jugend als wirksames „Medikament“ genutzt werden.

Eine wunderbare Möglichkeit ist der Einsatz von Klängen und Musik. Aber nicht als Konserve von Tonträgern, sondern als praktizierte Eigenleistung. Singen oder einfaches Tönen mit und ohne instrumentale Begleitung kann unter der Führung eines Musik- oder Klangtherapeuten segensreich für den Krankheitsverlauf sein. Bei Alzheimer-Patienten bleibt das Musik-Gedächtnis unversehrt, auch wenn sie sonst alles vergessen! Die positiven Auswirkungen von Musik – Verbesserung der Stimmung, des Verhaltens sowie der Wahrnehmung – können bei Demenz-Patienten mehrere Stunden und sogar Tage anhalten.

Rhythmuspflege mit Hilfe von Natur, Klang und Eurythmie

Naturbetrachtung und –beobachtung sollte im therapeutischen Kontext nicht fehlen. Das meditative Wirken lassen der Auf- und Abbauprozesse im Naturgeschehen regt im Menschen chronobiologische Rhythmen an, die auch bei der Demenz gestört sind.

Die Pflege der Rhythmik ist bei der Behandlung der Demenz von großer Bedeutung. Dem Auseinanderbrechen der Strukturen, dem Verhaften am Einzelnen und dem Vergessen von Vergangenem kann durch Einsatz rhythmischer Elemente begegnet werden. Das kann über die erwähnte Klangtherapie, aber auch über die Körperlichkeit erfolgen. Die Eurythmie, Bestandteil der anthroposophischen Heilkunst, besitzt zahlreiche Übungen, die dem Demenz-Kranken helfen können. Dabei werden spezielle Körperübungen mit tönenden Elementen verbunden. Die Pflanzenheilkunde und die Komplexhomöopathie bieten wertvolle Ergänzungen im therapeutischen Spektrum.

Ginkgo und Johanniskraut unterstützen die Therapie

Ginkgoextrakt fördert die Durchblutung besonders im zentralen Nervensystem. Ginkgo-Präparate sollten ausreichend dosiert (240 mg/Tag) und über längere Zeiträume (mindestens ein Jahr) eingesetzt werden (Tebonin®, Rökan®, Ginkgo Stada®).

Johanniskraut wird als das „Arnika der Nerven“ bezeichnet. Es hat sich als Pflanzenheilstoff besonders bei der Depression bewährt, hilft aber auch bei der Demenz (z. B. Jarsin® 750, Neuroplant®aktiv, je 1 x 1 Tablette). Es ist die Pflanze des Lichtes, Johannes dem Täufer gewidmet, der als Lichtbringer in der christlichen Religion gilt. Die Pflanze repräsentiert durch ihr äußeres Erscheinungsbild, die sogenannte Signatur, Stabilität (Stengel, Seitentrieb) und durch die sowohl rechts- als auch linksdrehenden Blütenblätter – eine Einmaligkeit in der Natur – Ausgewogenheit. Der Wirkstoff Hypericin, der in den Wirkstoffbehältern der Blätter enthalten ist, zeigt sich als das

heilsame blutrote Johanniskrautöl, das zur Einreibung über Leber und Nieren genutzt werden kann. Die Berührung ist für den Demenzkranken von großer Bedeutung. Verbindet sie doch die liebevolle Kontaktaufnahme mit der notwendigen Begrenzung des außer „Form“ geratenen Denkprozesses.

Das homöopathische Komplexmittel Cerebrum compositum in Verbindung mit den Stoffwechselaktivatoren Coenzyme compositum und Ubichinon compositum aktiviert die Hirnfunktionen und fördert Stoffwechselprozesse im zentralen Nervensystem. Die Präparate liegen in Ampullenform vor und können dem Patienten über eine Sprühapplikation bequem verabreicht werden.

Unbedingt muss eine ausreichende Mikronährstoffversorgung gewährleistet sein. An erster Stelle über eine mediterrane Kost, die reich an Frischkost, Brokkoli, Nüssen und Blattsalaten ist. Sollte sich im Labor ein Mangel besonders an Selen, Zink, Kupfer, Magnesium, Folsäure, den Vitaminen D, E, B1, B6 und B12 zeigen, ist eine zusätzliche Zufuhr angezeigt. Bei den Präparaten sollte auf eine hohe Qualität geachtet werden, die Produkte sollten frei von Zusatz-, Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen sein.

Das bei Gefäßerkrankungen als Risikomarker erkannte Homocystein trägt womöglich zur Entstehung der Erkrankung bei. Studien in den USA haben gezeigt, dass bereits bei mäßig erhöhten Homocysteinspiegeln im Blut (über 14 Mikromol pro Liter) das Risiko für Demenz fast doppelt so hoch ist wie bei normalen Werten. Jeder Anstieg von Homocystein um 5 Mikromol pro Liter erhöhte das Demenzrisiko um 40 Prozent. Homocystein ist ein Zwischenprodukt im menschlichen Eiweißstoffwechsel. Es entsteht beim Abbau der lebenswichtigen Aminosäure Methionin und schädigt die Gefäße und das Gehirn.

Risikofaktor Homocystein mit Vitaminen senken

Um es unschädlich zu machen, benötigt der Körper die Vitamine Folsäure, B6 und B12. Den täglichen Bedarf dieser Stoffe kann man über die Ernährung mit viel Obst und Gemüse decken. Ob man Vitaminmittel zu sich nehmen muss, ist unter Experten umstritten. Blattsalate, Blattgemüse und Spargel, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornbackwaren sind folsäurereich. 250 Gramm Obst und 400 Gramm Gemüse pro Tag liefern die von der DGE empfohlene Menge. Folsäure ist ein empfindliches Vitamin, das durch Licht, Hitze und Auswaschen zerstört bzw. entfernt wird. Deshalb sollte ein Teil dieser Lebensmittel roh verzehrt werden.

Nicht nur der Patient, auch die Angehörigen sind von dem Krankheitsbild Demenz betroffen. Der Patient benötigt eine liebevolle Umsorgung, die Pflegenden sollten aber unbedingt auf ihre eigenen Bedürfnisse achten und sich, wenn möglich, durch abwechselnde Pflege Ruhe gönnen und die eigenen Kräfte stärken (siehe Kasten). So kann sich aus einem gefürchteten Krankheitsbild mit Zerstörung der eigenen sozialen Vernetzung ein soziales Netz der pflegenden Umgebung



Gedächtnisprobleme frühzeitig behandeln

zur Begleitung eines hilfloser werden Menschen entwickeln
– ein positives Element in unserer Zeit..

10 Grundregeln für das Zusammenleben mit Demenzkranken

1. Informieren Sie sich gründlich über die Krankheit. Dieses Wissen gibt Ihnen Sicherheit und bewahrt Sie davor, Unmögliches von sich zu verlangen.
2. Versuchen Sie nicht, den Betroffenen zu ändern bzw. ihn mit Argumenten zu überzeugen. Demenzerkrankte folgen einer anderen Logik als Nicht-Betroffene.
3. Halten Sie die Eigenständigkeit des Kranken so weit wie möglich aufrecht. Sie stärkt sein Selbstwertgefühl. Gefahrenquellen, wie Gas- oder Elektrogeräte, Treppen oder glatte Badewannen sollten gesichert werden.
4. Behalten Sie nach Möglichkeit die Gewohnheiten des Patienten bei. Die vertrauten Menschen und Dinge der Vergangenheit sind für ihn wichtig.
5. Sorgen Sie für einen überschaubaren und gleich bleibenden Tagesablauf. Sicherheit und Orientierung geben Sie dem Betroffenen durch Hinweisschilder, farbige Kennzeichnungen, gut ablesbare Uhren, eine Tafel mit den wichtigsten Mitteilungen und eine ausreichende nächtliche Beleuchtung.
6. Erkennen und verstärken Sie verbliebene Fähigkeiten des Betroffenen.
7. Verwenden Sie Blicke, Gesten und Berührungen, gemeinsames Singen oder Spaziergehen als Mittel des Kontaktes, besonders wenn die sprachliche Verständigung immer schwieriger wird. So werden Ihnen die meisten Demenzpatienten z. B. das Streicheln der Hände mit einem Lächeln danken.
8. Lösen Sie Konflikte durch Ablenkung oder Zuwendung. Vermeiden Sie nutzlose Wortgefechte.
9. Reagieren Sie gelassen auf Ängstlichkeit und Hinterherlaufen oder Aggressivität. Diese Verhaltensweisen entspringen aus der Verunsicherung des Betroffenen. Sie sind keine bewusste Schikane und oft nur von kurzer Dauer.
10. Vergessen Sie über die Sorge für den Betroffenen nicht sich selbst. Sie müssen mit Ihren Kräften haushalten. Sie handeln nicht selbstsüchtig, wenn Sie sich Erholungspausen verschaffen, in denen Sie Ihren eigenen Interessen nachgehen. Es ist auch kein Eingeständnis eigener Unzulänglichkeit, wenn Sie Hilfe von außen holen. Suchen Sie das Gespräch mit Menschen, die in derselben Lage sind.
(Aus den Patientenleitlinien der Universität Witten/Herdecke).

So verringern Sie das Demenz-Risiko

Der Entstehung einer Demenz ist man nicht hilflos ausgeliefert. Mit einer gesundheitsbewussten Lebensführung senkt man nicht nur das Risiko für eine Demenz, sondern beugt auch zahlreichen anderen Krankheiten vor:

- Bewegen Sie sich möglichst regelmäßig. Am besten ist eine sportliche Betätigung mindestens dreimal pro Woche für 30 Minuten.
- Halten Sie Ihr Gehirn in Schwung. Dazu gehört auch singen oder ein Instrument spielen. Bleiben Sie geistig rege und bewahren Sie sich Ihre Neugierde!
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte.
- Ernähren Sie sich mit mediterraner Kost mit viel Gemüse, Olivenöl, Hülsenfrüchten und Obst, regelmäßig Fisch, aber wenig tierischen Fetten und Fleisch.
- Verwenden Sie Pflanzenöle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind (Lein-, Hanf-, Raps-, Soja-, Walnussöl), und reduzieren Sie Pflanzenöle, die viel Omega-6-Fettsäuren enthalten (Sonnenblumen-, Distel-, Maiskeim-, Traubenkern-, Sesamöl).
- Lassen Sie Krankheiten, die zu Gefäßschäden führen, insbesondere den Bluthochdruck und Altersdiabetes, optimal behandeln.
- Lassen Sie Ihren Homocysteinspiegel kontrollieren und gegebenenfalls behandeln.
- Lassen Sie auch eine Depression behandeln. Verzichten Sie auf Nikotin!
- Trinken Sie höchstens mäßig Alkohol, d. h. weniger als ein Glas/Tag.

Weiterführende Literatur

- _ E. Stechl, E. Steinhagen-Thiessen, C. Knüvener: Demenz – mit dem Vergessen leben, Mabuse, Frankfurt/M. 2008
- _ G. Piechotta: Das Vergessen erleben. Lebensgeschichten von Menschen mit einer dementiellen Erkrankung, Mabuse, Frankfurt/M. 2008
- _ G. Niklewski, H. Nordmann, R. Riecke- Niklewski: Demenz: Hilfe für Angehörige und Betroffene, Stiftung Warentest, Berlin 2006

Verfasser Christian W. Engelbert,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Quelle Naturarzt 08/2009

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilverband eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilverband eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilverband.de
www.naturheilverband.de

Der Natur und dem Leben vertrauen!