

A. Alzheimer *Info*

1 / 2025

Prävention von Demenz

Bildrechte: FotCamera / Agenturfoto. Mit Model gestellt.

PRÄVENTION VON DEMENZ

Vorbeugen oder Behandeln –
Was hilft gegen Demenz?

MITGLIEDSGESELLSCHAFTEN

Gegen Vorurteile und für bessere
Versorgung, Unterstützung
und mehr Menschlichkeit

IN EIGENER SACHE

Manfred Heigl: „Wenn du
sagst, was du hast, kann dir
nichts mehr passieren“

VERSCHIEDENES

„ePA für alle“? Was ist das
und was kann das?

TIPPS VOM ALZHEIMER-TELEFON

Ich habe Alzheimer.
Was kann ich tun?

RECHT

Medizinische Zwangs-
maßnahmen gegen den Willen
von Menschen mit Demenz

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

vor über 20 Jahren betrat ich zum ersten Mal die Geschäftsstelle der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in der Berliner Friedrichstraße. Das Thema Demenz begleitet mich seitdem in meiner beruflichen Laufbahn – zunächst als Beraterin und Projektmitarbeiterin, in meiner aktuellen Position als Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und nun auch im Vorstand der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unsere Mitglieder für ihr Vertrauen! In all der Zeit hat sich viel verändert. Was vor Jahren noch als Tabuthema galt, ist heute dank der unermüdlichen Arbeit der Alzheimer-Gesellschaften zunehmend sichtbar geworden. Wir haben es geschafft, Demenz aus der Tabuzone zu holen und das Thema durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit und Sensibilisierung einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Bei allen Veränderungen bleibt eine wichtige Konstante: Die An- und Zugehörigen sind nach wie vor das Rückgrat der Pflege. Besonders in Zeiten des Pflegenotstands mit einem wachsenden Fachkräfte- und Ärztemangel müssen wir diese tragende Säule stärken. Der Ausbau der Netzwerke für Angehörige und Menschen mit Demenz bleibt daher eine zentrale Aufgabe der Alzheimer-Gesellschaften.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit ist heute auch die Prävention von Demenz. In unserem Heft werfen wir einen Blick auf verschiedene Aspekte dieses Themas: Das Kölner Alzheimer Präventionszentrum stellt sich vor und ordnet das Thema für uns ein (Seite 3), der Beirat „Leben mit Demenz“ stellt ab Seite 6 konkrete Strategien für den Alltag mit Demenz vor und ab Seite 8 wird der Frage nachgegangen „Vorbeugen oder Behandeln – Was hilft gegen Demenz?“ Bärbel Schönhof widmet sich dem Thema „Medizinischen Zwangsmaßnahmen gegen den Willen von Menschen mit Demenz“ (Seite 16) und auf Seite 20 erfahren wir mehr über ehrenamtliche MutMacher. Darüber hinaus lesen Sie natürlich Neues zu unseren politischen Aktivitäten, Spannendes aus Mitgliedsgesellschaften, interessante Buchhinweise und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit!

Ute Hauser
Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Ute Hauser
Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Inhalt 1/2025

Schwerpunkt: Prävention von Demenz

Demenzprävention: Relevanz und Maßnahmen.....	3
„Alzheimer Fitness Club“ in Bochum.....	5
„Gut tut, was mir guttut“ – Strategien für den Alltag mit Demenz vom Beirat „Leben mit Demenz“.....	6
Vorbeugen oder Behandeln – Was hilft gegen Demenz?.....	8
Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen.....	10
Prävention in Kremmen – ein Vortrag mit Folgen.....	11
„Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?“	12
Hörteipp: Demenz-Podcast „Prävention von Demenz“.....	13
„Inmitten der Alzheimer-Krankheit ein wahrer Lichtblick“	14
GESTALT: Ein Bewegungsprogramm für mehr Lebensqualität im Alter.....	15

Tipps vom Alzheimer-Telefon

Ich habe Alzheimer. Was kann ich tun?.....	16
--	----

Recht

Medizinische Zwangsmaßnahmen gegen den Willen von Menschen mit Demenz.....	16
Neue Leistungssätze bei der Pflegeversicherung.....	18

Politik

Forderungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zur Bundestagswahl.....	18
--	----

In eigener Sache

Manfred Heigl: „Wenn du sagst, was du hast, kann dir nichts mehr passieren“.....	19
Ehrenamtliche Begleiter für Menschen mit Demenz ausgebildet.....	20
Drei Handreichungen der DADO-Mitglieder.....	21
Neues Infoblatt zu Sexualität und Demenz.....	21
Welt-Alzheimerstag 2025 unter dem Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“.....	22
Neue Unterseite der DAzG zur Prävention von Demenz.....	22
Ethische Empfehlung zur Einwilligungsfähigkeit bei Menschen mit Demenz.....	22

Aus den Mitgliedsgesellschaften

Altötting: Gegen Vorurteile und für bessere Versorgung, Unterstützung und mehr Menschlichkeit.....	23
Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen für ihr Engagement „Ehrenamt ist Vielfalt“ ausgezeichnet.....	24

Verschiedenes.....	25
--------------------	----

Termine	23
---------------	----

Vorschau auf das nächste Heft.....	24
------------------------------------	----

Bücher und mehr	30
-----------------------	----

Demenzprävention: Relevanz und Maßnahmen

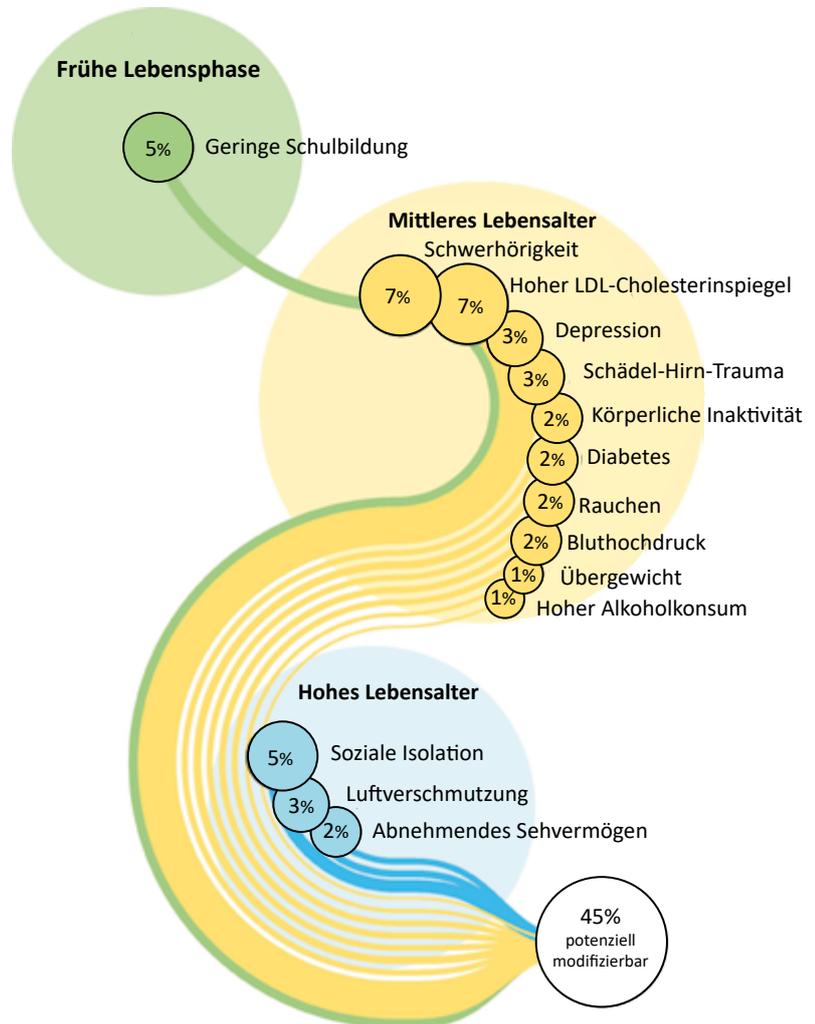
Das Kölner Alzheimer Präventionszentrum stellt sich vor

Die stetig wachsende Zahl der Demenzerkrankungen stellt eine der größten Herausforderungen unserer Zeit dar. Gleichzeitig beschäftigt die Frage, ob und wie einer Demenzerkrankung vorgebeugt werden kann, in den letzten Jahren immer mehr Menschen. Viele von ihnen haben Demenzerkrankungen in der Familie oder im nahen Umfeld erlebt, fürchten den Abbau der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit oder stellen bereits erste Veränderungen fest, die sie aufhalten möchten. Zusätzlich entwickelt sich in Teilen der Bevölkerung ein zunehmendes Bewusstsein für die Relevanz von Prävention und Gesundheitsförderung. Dabei wird das persönliche Risiko, an einer Demenz zu erkranken, im Laufe des Lebens von verschiedenen Faktoren beeinflusst, die als Risikofaktoren bezeichnet werden. Man unterscheidet zwischen nicht beeinflussbaren und beeinflussbaren Risikofaktoren, wobei letztere besonders wichtig für die Demenzprävention sind.

Nachdem die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits im Mai 2019 Empfehlungen zur Reduktion von Risiken für eine kognitive Verschlechterung und Demenz im Alter veröffentlichte, wurde auch in der Nationalen Demenzstrategie das große Potenzial der Demenzprävention unterstrichen^{1,2}.

Während das Alter als größter Risikofaktor, genetische Faktoren sowie das Geschlecht (Frauen sind häufiger von einer Demenz betroffen als Männer) zu den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren zählen, konnten zahlreiche Studien schützende Faktoren nachweisen, die den Erhalt geistiger Fähigkeiten fördern und das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, verringern. Der aktuelle Report der „Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care“ (Lancet-Kommission für Demenzprävention, -intervention und -pflege) rund um die Psychiaterin und Wissenschaftlerin Gill Livingston fasst die 14 wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren zusammen³. In der nebenstehenden Abbildung sind diese Risikofaktoren verteilt über die Lebensspanne dargestellt.

Die Forschungsgruppe konnte beispielsweise eine geringe Schulbildung in der frühen Lebensphase als einen relevanten Risikofaktor identifizieren. Im mittleren Lebensalter wurde bislang ein verringertes Hörvermögen als bedeutendster Risikofaktor eingestuft. Die neuen Analysen weisen darauf hin, dass ein hoher LDL-Cholesterinspiegel mit 7 Prozent einen ebenso großen Anteil am Erkrankungsrisiko wie der Hörverlust hat. Weiterhin gelten Adipositas (BMI > 30), unbehandelte Depression, Schädel-Hirn-Traumata, fehlende körperliche Aktivität, nicht behandelter Diabetes, Rauchen, Bluthochdruck und ein hoher Alkoholkonsum als Risikofaktoren in der mittleren Lebensspanne.



Beeinflussbare Risikofaktoren über die Lebensspanne und deren prozentualer Anteil am Erkrankungsrisiko. Frühe Lebensphase = jünger als 45 Jahre, Mittleres Lebensalter = 45-65 Jahre; Hohes Lebensalter = älter als 65 Jahre (modifiziert nach Livingston et al. 2024)

Im späteren Lebensverlauf stellen soziale Isolation und Luftverschmutzung Risikofaktoren dar. Gemäß neuester Untersuchungen wird von der Forschungsgruppe nun auch abnehmendes Sehvermögen als weiterer Risikofaktor im hohen Lebensalter beschrieben.

Zusammengenommen gehen die Forschenden davon aus, dass ca. 45 Prozent aller Demenzerkrankungen verzögert oder verhindert werden könnten, wenn diese 14 Risikofaktoren eliminiert werden würden. Weitere Risikofaktoren, bei denen nach

1 World Health Organization (2019) Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines.

2 Jessen F (2022) Die Nationale Demenzstrategie. Fortschritte der Neurol. · Psychiatr.

3 Livingston G, Huntley J, Liu KY, Costafreda SG, Selbæk G, Alladi S, Ames D, Banerjee S, Burns A, Brayne C, Fox NC, Ferri CP, Gitlin LN, Howard R, Kales HC, Kivimäki M, Larson EB, Nakasujja N, Rockwood K, Samus Q, Shirai K, Singh-Manoux A, Schneider LS, Walsh S, Yao Y, Sommerlad A, Mukadam N (2024) Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet 404, 572–628.

Fortsetzung von Seite 3

Einschätzung der Forschungsgruppe zum aktuellen Zeitpunkt die Datenlage nicht ausreicht, um sie in die Liste der beeinflussbaren Risikofaktoren aufzunehmen, sind Schlaf, Ernährung, Infektionen und psychische Erkrankungen. Diese Erkenntnisse unterstreichen erneut die entscheidende Rolle der Präventionsforschung im Kampf gegen Demenz.

Wie bei anderen Erkrankungen auch werden Präventionsmaßnahmen bei Demenzerkrankungen in drei Kategorien eingeteilt: primärpräventive, sekundärpräventive und tertiärpräventive Maßnahmen. Die Primärprävention zielt darauf ab, Risikofaktoren zu vermeiden, gesundes Verhalten zu fördern und Ursachen von Erkrankungen zu bekämpfen, während die Sekundärprävention die Früherkennung von Krankheiten umfasst und die Tertiärprävention das Fortschreiten einer bestehenden Krankheit verlangsamen oder verhindern soll. Primärpräventive Maßnahmen für Demenzerkrankungen umfassen beispielsweise die strikte Kontrolle von Bluthochdruck und Blutzucker, regelmäßige Checks des Hörvermögens, Sportprogramme, Ernährungsumstellungen und Raucherentwöhnungsprogramme.

Vor diesem Hintergrund wurde 2019 das Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP) an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln gegründet. Als eines der ersten universitären Alzheimer-Präventionszentren in Deutschland bietet das KAP eine Anlaufstelle für Menschen, die sich über Demenzprävention informieren möchten oder konkretes Interesse an Präventionsmaßnahmen oder Präventionsstudien haben. Abhängig vom Risikoprofil der Teilnehmenden sollen verschiedene Maßnahmen kombiniert werden, um eine größtmögliche Verringerung des Risikos zu erreichen. Auch sind klinische Studien in Planung, bei denen neue medikamentöse Ansätze untersucht werden. Unser Team besteht aus Ärzten und Ärztinnen, Psychologinnen und Psychologen sowie Neurowissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern, die ihre Expertise in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Präventionsangebote und Forschung einbringen.

4 Zeyen P, Sannemann L, Bohr L, Escher C, Müller T, Ramírez A, Rostamzadeh A, Jessen F (2023) Brain Health Services: Erfassung des individuellen Demenzrisikos am Kölner Alzheimer Präventionszentrum. *Der Nervenarzt* 2023 1–7.

Mit dem KAP verfolgen wir das Ziel, Menschen für die Relevanz der Demenzprävention zu sensibilisieren und Lebensstilveränderungen zur Risikoreduktion zu begleiten. Ein wichtiger Baustein ist das Kölner Alzheimer Präventionsregister, mit dem wir derzeit über 1.700 Personen erreichen, um Wissen über Hirngesundheit zu vermitteln. Durch regelmäßige Vorträge für Menschen mit Demenz und Zugehörige sowie Öffentlichkeitsarbeit fördern wir unsere Sichtbarkeit im Raum Köln, um mehr Menschen auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Dabei erleben wir immer wieder großes Interesse und einen starken Wunsch nach Informationen und Angeboten im Bereich der Demenzprävention.

Wir bieten im KAP auch vielfältige Kurse für Interessierte an, die ihre Hirngesundheit verbessern möchten. Derzeit werden Kurse zum Stressmanagement und kognitives Training angeboten, die von unseren Teilnehmenden sehr gut angenommen werden.

Unser Team arbeitet derzeit daran, die Erstellung individueller Risikoprofile zur Demenzprävention anzubieten. Für diesen innovativen Ansatz erfassen unsere Mitarbeitenden verschiedene Lebensstilfaktoren, Vorerkrankungen und Blutmarker, die als Risikofaktoren für Demenz bekannt sind⁴.

Anhand der Ergebnisse können dann konkrete und individuell zugeschnittene Präventionsmaßnahmen empfohlen werden.

Unsere Arbeit finanziert sich hauptsächlich über öffentliche und private Forschungsmittel sowie unseren Förderverein, den Kölner Verein für seelische Gesundheit (KVSG). Unter dem Motto „Das Gehirn schützen, bevor es krank wird!“ unterstützt der KVSG insbesondere die Öffentlichkeitsarbeit und hilft dabei, Interessierte auf das Angebot des KAP aufmerksam zu machen. •

Dr. Ayda Rostamzadeh, Oberärztin, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Zentrum für Gedächtnisstörungen / Kölner Alzheimer Präventionszentrum, Universitätsklinikum Köln



Bildrechte: Klaus Schmidt der Medizinfotoköln (MFK) der Uniklinik Köln

Das Team des Kölner Alzheimer Präventionszentrums (von links): Hanna Gräfe, Lara Bohr, Dr. Ayda Rostamzadeh, Dr. Michelle Gerards, Prof. Frank Jessen, Lena Sannemann

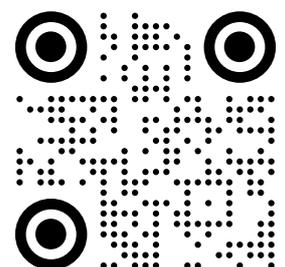
Weitere Informationen

Informationen über Demenzprävention sowie über Angebote und Studien zur Demenzprävention in Köln sind hier erhältlich:

Uniklinik Köln, Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP), Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Berrenrather Straße 311, 50937 Köln

<https://psychiatrie-psychotherapie.uk-koeln.de/klinik/koelner-alzheimer-praeventionszentrum>

QR-Code Präventionsregister →



„Alzheimer Fitness Club“ in Bochum

Der Diagnose aktiv begegnen

Die Diagnose Alzheimer-Demenz kann ein großer Schock sein. Doch auch wenn die Erkrankung derzeit noch nicht heilbar ist, gibt es viele Wege, die Lebensqualität zu erhalten und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Neben Medikamenten (zum Beispiel zur Verlangsamung des kognitiven Abbaus oder zur Milderung von psychischen und verhaltensbezogenen Symptomen) gibt es zahlreiche Maßnahmen, die helfen, aktiv etwas für sich zu tun. In den wissenschaftlich fundierten Gruppenangeboten der Alzheimer Gesellschaft Bochum fließen über 30 Jahre Erfahrung im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen ein. Diese Angebote beinhalten Aktivitäten, die sowohl Körper als auch Geist fit halten und neuen Schwung geben.

Der „Alzheimer Fitness Club“, kurz AFC, ist eine dieser Gruppen der Alzheimer Gesellschaft Bochum, in der die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Gäste und die wirksamen Elemente der Prävention in gleichem Maße berücksichtigt werden.

Wie also sieht so ein Tag im AFC aus? Welche Ansätze nutzen wir, um Körper und Geist fit zu halten und die Lebensqualität zu verbessern?

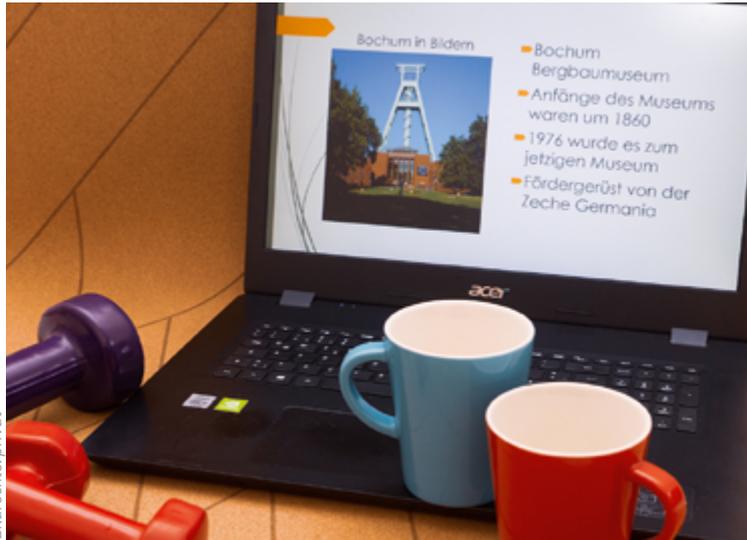
Den Tag starten wir mit Kaffee, Tee und Gebäck. Der gemeinsame Austausch in einer entspannten Atmosphäre mit anderen von der Alzheimer-Erkrankung Betroffenen lässt schnell das Gefühl der Einsamkeit verschwinden und ist dabei gleichzeitig ein wirkungsvoller Baustein im Gedächtnistraining.

Anschließend folgt die erste von insgesamt drei Runden Sport. Bewegung gilt als Königsdisziplin bei allen chronischen Erkrankungen. Seine Couchfigur zu ruinieren, fällt oft schwer. In einer Gruppe Gleichgesinnter aber macht dies richtig Spaß.

Nebenbei bemerkt: Bei sämtlichen Aktivitäten gilt unser oberster Grundsatz: „Jeder und jede bringt sich so ein, wie er kann oder wie sie die Übungen versteht.“ Es werden weder A- noch B-Noten vergeben, allein der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund.

Nach der ersten Sportrunde folgt ein wenig Gedächtnistraining. Keine Angst, es geht nicht darum, Arbeitsblätter auszufüllen oder einen Wettbewerb darüber zu veranstalten, wer die meisten Fragen richtig beantwortet. Die Basis des Gedächtnistrainings sind Fakten und Emotionen. Und wir alle wissen: Fakten verändern sich, Emotionen bleiben. Die Freude daran, in der Gemeinschaft ein Rätsel zu lösen, ist viel wertvoller als die richtige Antwort auf eine Frage.

Damit jeder Gast die gleichen Fragen, Bilder oder Aufgaben sehen kann, wird alles über einen PC auf einem großen Monitor gezeigt. Aufkommende Fragen oder verschiedene



Der Alzheimer Fitness Club: Aktivierung von Körper und Geist

Meinungen werden unmittelbar überprüft. Eine der häufigsten Fragen aus der Gruppe ist: „Kannst du das mal googlen?“ und auch Künstliche Intelligenz ist kein unbekannter Dämon, sondern Bestandteil unserer Runden. Diese Gespräche eignen sich gut, den Geist zu wecken und fit zu halten.

Es folgt die nächste Bewegungsrunde. In allen drei Sporteinheiten nutzen wir Bälle, Hanteln und Geräte zum Erhalt des Gleichgewichts, um den

eigenen Körper besser zu spüren, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und dadurch die Sturzgefahr herabzusetzen.

Nun geht es in die Entspannung. Menschen mit Demenz fühlen sich oft überfordert und stehen unter Stress. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Traumreisen und Atemübungen helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und die emotionale Belastbarkeit zu stärken. Nicht immer kommt auf die Frage „Wie war es für dich?“ die Antwort: „Ich bin wohl eingnickt.“ Kann jemand nicht entspannen, weil die Gedanken um etwas Bestimmtes kreisen und nicht enden wollen, laden wir dazu ein, sich über genau dieses Thema in der Gruppe auszutauschen. Allein das Aussprechen kann schon Druck abbauen und den Weg zur Ruhe ebnen.

Nach einer letzten Sporteinheit gibt es was auf die Ohren. Musik ist ein Schlüssel direkt zum Herzen, dabei wird es oft sehr lebhaft. Unsere Musik kommt aus der Konserve und richtet sich immer nach den Wünschen der Gruppe. Viele Grüße aus dem Partykeller der 70er und 80er! 😊

Der Alzheimer Fitness Club ist mehr als ein Gruppenangebot. Er ist ein Ort für das Wir-Gefühl und zum Lebensfreude Tanken. Wenn die Gäste am Nachmittag abgeholt werden, fällt oft der Satz: „Setz dich dazu, es ist gerade so schön hier.“ •

Norbert Brömmel, Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.

„Gut tut, was mir guttut“

Strategien für den Alltag mit Demenz

Der Alltag mit einer Demenzerkrankung stellt Betroffene und ihre Familien vor große Herausforderungen. Doch mit gezielten Strategien kann die Lebensqualität erhalten oder sogar verbessert werden. Der Beirat „Leben mit Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft hat bei einem gemeinsamen Treffen wertvolle Ansätze erarbeitet, die helfen, den Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Akzeptanz als erster Schritt

Der Umgang mit einer Demenzdiagnose beginnt mit der bewussten Auseinandersetzung und Akzeptanz. Wer sich realistisch mit den eigenen Fähigkeiten auseinandersetzt, kann gezielt Maßnahmen ergreifen und rechtzeitig Unterstützung in Anspruch nehmen. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke – sie kann den Alltag erleichtern und für mehr Lebensqualität sorgen.



Selbstwirksamkeit fördern, Eigenständigkeit bewahren

Wo möglich, sollten Betroffene alltägliche Aufgaben selbst übernehmen – sei es das Decken des Tisches, das Pflegen von Pflanzen oder einfache Haushaltsarbeiten. Menschen mit Demenz sollten sich bemühen und motivieren, so lange wie möglich eigenständig zu sein. Dies tut dem Selbstwertgefühl und auch den Angehörigen gut. Vielmehr noch: Die Betroffenen haben das Recht, soweit und solange es möglich ist, für sich selbst verantwortlich zu sein. Dabei hilft auch die Frage „Was geht noch?“ anstatt „Was geht nicht mehr?“ Kleine Erfolge dürfen im Alltag bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt werden – das stärkt das Selbstvertrauen und die Motivation. Zum Beispiel kann ein freiwilliger Fahrtauglichkeitstest beim ADAC zusätzliche Sicherheit geben.

Unterstützungsangebote nutzen

Es gibt eine Vielzahl an Serviceangeboten, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterstützen können. Hierzu zählen zum Beispiel der Mobilitätsservice der Deutschen Bahn oder Beratungsangebote zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder Pflegegrads. Diese Leistungen helfen nicht nur im Alltag, sondern können auch bürokratische Hürden reduzieren. Es ist daher ratsam, sich frühzeitig über diese Angebote zu informieren und sie in Anspruch zu nehmen.



Gesundheitliche Prävention

Sport und eine ausgewogene Ernährung spielen eine große Rolle in der Prävention. Ein gezieltes Sportprogramm kann nicht nur die körperliche Fitness erhalten, sondern auch die geistige Gesundheit fördern. Auch die Umstellung der Ernährung, etwa hin zu einer mediterranen oder ketogenen Diät, kann positive Effekte haben. Der Verzicht auf Alkohol ist ebenfalls eine empfehlenswerte Maßnahme, um die kognitive Leistungsfähigkeit zu unterstützen.



Soziale und psychische Gesundheit

Ein aktives Sozialleben und regelmäßige Kommunikation sind wichtige Faktoren, um geistig und emotional gesund zu bleiben. Sinnvolle Aufgaben, wie zum Beispiel ein Ehrenamt, tragen dazu bei, das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu erhalten. Wichtig ist, dabei nur Tätigkeiten zu wählen, die Freude bereiten. Die Teilnahme an sozialen Aktivitäten fördert nicht nur den Austausch, sondern verhindert auch das Gefühl der Isolation. Darüber hinaus kann das Erlernen neuer Dinge, ohne den Druck des Erfolgs, eine positive Wirkung haben. Dies hilft nicht nur, geistig fit zu bleiben, sondern auch das Selbstwertgefühl zu stärken. Und auch das einfache Sich-Zeitnehmen im Alltag – etwa beim Kofferpacken – kann Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.

Technologie als Helfer

Technologische Hilfsmittel und Digitalisierung bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Unterstützung im Alltag. Zum Beispiel können Notizen auf digitalen Geräten helfen, den Alltag zu organisieren und wichtige Informationen nicht zu vergessen. Apps wie NeuroNation MED (siehe Seite 14 in diesem Heft) bieten kognitives Training, das dazu beitragen kann, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern.



Netzwerke und Selbsthilfegruppen

Der Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen kann entlastend sein und wertvolle Tipps bieten. Selbsthilfegruppen und regionale Netzwerke ermöglichen es, Erfahrungen zu teilen und Unterstützung zu erhalten.



Forschung aktiv unterstützen

Die Teilnahme an Studien aus dem Bereich der Versorgungsforschung bietet nicht nur eine Möglichkeit, zur Forschung beizutragen, sondern kann auch helfen, die eigene Situation besser zu reflektieren. Forschungsprojekte liefern wertvolle Impulse für den persönlichen Umgang mit der Erkrankung.



Partnerschaftliche Unterstützung

Ein wertschätzender Austausch mit dem Partner oder der Partnerin kann den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Gemeinsam lässt sich der Umgang mit der Demenzerkrankung besser gestalten, und beide können voneinander lernen. Dies stärkt nicht nur die Beziehung, sondern sorgt auch für eine gleichmäßigere Verteilung der Herausforderungen.

Ärztliche Versorgung und regelmäßige Kontrollen

Regelmäßige ärztliche Kontrollen und Tests zum Verlauf der Erkrankung sind entscheidend, um frühzeitig Veränderungen zu erkennen und gezielte Maßnahmen zu ergreifen. Demenz erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Hausärzten, Neurologen, Psychologen, anderen Fachkräften und Apotheken. Ein abgestimmtes Behandlungskonzept kann helfen, Symptome besser zu managen und die bestmögliche Versorgung sicherzustellen. Darüber hinaus sollten sowohl medikamentöse als auch nicht-medikamentöse Therapien individuell angepasst werden. Ein personenzentrierter Ansatz stellt die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten in den Mittelpunkt. Gleichzeitig hilft ein phasenorientiertes Konzept, die Therapie an den Verlauf der Erkrankung anzupassen.



Stress reduzieren, Konflikte vermeiden

Innere Gelassenheit ist eine wichtige Ressource. Die bewusste Entscheidung, Konflikte zu vermeiden und sich nicht unnötig mit Ärger auseinanderzusetzen, kann den Alltag erleichtern. Ein entspannter Umgang mit den Herausforderungen der Erkrankung ist förderlich für das Wohlbefinden. Auch ein Haustier zu besitzen, kann Freude bringen und zur Beruhigung beitragen.



Individuelle Anpassung der Strategien

Jeder Mensch ist einzigartig, und das gilt auch für den Umgang mit Demenz. Der wichtigste Leitsatz des Beirats lautet daher: „Es tut das gut, was MIR guttut.“ Wer seine Bedürfnisse kennt und respektiert, kann Maßnahmen wählen, die wirklich hilfreich sind.

Die Auseinandersetzung mit der Demenz und der Umgang mit den Einschränkungen im Alltag sind ein fortlaufender Prozess. Durch die Umsetzung der genannten Präventionsstrategien können Menschen mit Demenz ihre Lebensqualität aktiv gestalten und ihre Ressourcen so gut wie möglich nutzen. Entscheidend ist es dabei, sich selbst und die eigenen Wünsche zu respektieren und das Leben so gut wie möglich zu genießen.

„Es tut das gut, was MIR guttut.“

Vorbeugen oder Behandeln – Was hilft gegen Demenz?

Die neurologische Gedächtnisambulanz der Uniklinik RWTH Aachen und die Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen arbeiten seit Jahren im Bündnis Neurokognitive Störungen StädteRegion Aachen zusammen. Ziel dieses Netzwerks ist es, die Lebensqualität und Versorgung von Menschen mit Demenz und ihren Familien in der Region zu verbessern. Alfred Wilbertz, Neuropsychologe und Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen, hat mit der Fachärztin für Neurologie Priv.-Doz. Dr. med. Alexa Häger über Risikofaktoren gesprochen, die eine Demenzerkrankung begünstigen bzw. deren Verlauf beeinflussen, und darüber, wie das Aachener Bündnis Menschen mit und ohne Demenz unterstützen kann.

Alfred Wilbertz: Liebe Frau Dr. Häger, aktuelle Meldungen zur Demenzprävention und -behandlung scheinen unterschiedliche Perspektiven zu vereinen. Einerseits begrüßt die Deutsche Alzheimer Gesellschaft die Empfehlung zur Zulassung von Lecanemab durch die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) als krankheitsmodifizierende medikamentöse Therapie, betont jedoch, dass dieses Medikament nur in sehr frühen Krankheitsstadien wirksam ist und mit ernststen Nebenwirkungen verbunden sein kann. Damit wird dieses Medikament nur für eine kleine Gruppe von Betroffenen infrage kommen, die bereits eine diagnostizierte Alzheimer-Erkrankung haben. Andererseits gibt es Studien, wie die Arbeit von Livingston und Kollegen zuletzt aus 2024¹, die darauf hinweisen, dass 45 Prozent der Demenzerkrankungen durch die Vermeidung behandelbarer Risikofaktoren verhindert werden können. Wie beurteilen Sie diese beiden Ansätze – neue medikamentöse Behandlungsmethoden und Prävention?

Alexa Häger: Nachdem sich nach längerer Pause nicht viel auf dem Feld der medikamentösen Therapien der Alzheimer-Erkrankung getan hatte, war das Aufkommen der neuen Antikörpertherapien in den letzten Jahren ein großer Schritt. Diese Antikörpertherapien richten sich gegen die Plaque-Ablagerungen im Gehirn, die einen der Kernbestandteile der Alzheimer-Erkrankung darstellen. Ein erster Vorreiter war hier das Aducanumab, das von der Federal Drug Administration (FDA) in den USA im Jahr 2021 – aber nicht von der EMA in der EU – zugelassen worden war. Inzwischen sind hier neuere Medikamente nachgerückt, die in den USA, aber auch anderen Ländern wie Großbritannien, Israel, China, und Japan zugelassen wurden. In Europa gibt es nach wissenschaftlicher Evaluierung eine positive Empfehlung des CHMP-Komitees² für Lecanemab. Die endgültige Entscheidung durch die EMA sowie eine Evaluierung des ähnlichen Wirkstoffs Donanemab stehen aber noch aus. Bisherige Daten weisen auf einen größeren Effekt dieser Therapien bei möglichst frühem Einsetzen bei der Alzheimer-Erkrankung hin. Als Nebenwirkung können bei diesen Therapien sogenannte

„ARIAs“ auftreten, im Englischen Amyloid-Related Imaging Abnormalities. Einfach ausgedrückt können das Hirnschwellungen oder Blutungen sein, die in den meisten Fällen keine oder leichte Symptome wie vorübergehenden Schwindel oder Kopfschmerz verursachen können und dann in der Bildgebung wie der Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) erkennbar werden.

Es können jedoch auch schwerwiegende Komplikationen auftreten, die man aber gerade beobachtet hatte bei bestimmten Risikofaktoren, wie beispielsweise bei einer bestimmten genetischen Voraussetzung des doppelten ApoE4 Allels sowie unter der Einnahme einer Antikoagulation (bestimmte Blutverdünner). Kontrolluntersuchungen auch mittels Kopf-MRT werden bei diesen Therapien erforderlich sein. Die genauen Rahmenbedingungen bleiben abzuwarten. Die Therapien sind als eine große Entwicklung in der Behandlung der Alzheimer-Erkrankung anzusehen.

Das andere, was Sie ansprechen, ist das große Feld der Prävention und dass wir die Erkrankung bzw. sogar das Auftreten der Erkrankung auch zu einem gewissen Grad selbst beeinflussen können, zum Beispiel durch einen gesunden Lebensstil, soziale Aktivität, Sport, Ernährung, Bildung über das gesamte Leben hinweg. Die Risikofaktoren, die Sie erwähnen aus der viel genannten Arbeit von Livingston und Kollegen, muss man aber im Kontext der gesamten Welt interpretieren, da die Berechnungen hier auf weltweiten Daten basieren. Auf die Welt bezogen fallen natürlich andere Risikofaktoren mehr ins Gewicht als speziell in Deutschland. Hier in Deutschland sind vor allem Herz-Kreislauf-Risikofaktoren oder Faktoren wie die soziale Isolation relevant, während global der Faktor Ausbildung beispielsweise sehr wichtig ist, da in vielen Ländern hierzu noch Zugänge fehlen, was unbedingt geändert werden muss. Zudem muss man bedenken, dass es sich immer um eine Risikoreduktion handelt, und nie einen kompletten Schutz vor einer Demenz, da auch viele andere Faktoren hineinspielen, teilweise Faktoren, die wir auch noch nicht kennen. Insgesamt ist aber Prävention eine günstige, einfach anwendbare Maßnahme zu allen Zeitpunkten des Lebens, die sich auch auf andere



Alexa Häger

¹ Livingston, G. et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. The Lancet 404 (2024) 572 – 628.

² CHMP – Committee for Medicinal Products for Human Use: Bereitet die Zulassung von Medizin-Produkten in der EU vor.

Erkrankungen, wie Krebs, Depressionen und Herz-Kreislauf-Gesundheit positiv auswirkt. Das sollte uns ermutigen, selbst aktiv und selbstwirksam zu werden für die eigene Gesundheit.

Wilbertz: Angesichts der steigenden Zahl von Demenzerkrankungen und einer weiterhin bestehenden Ressourcenknappheit im Gesundheitssystem: Wie kann eine Gedächtnisambulanz dazu beitragen, um dieser Herausforderung zu begegnen?

Häger: Wenn man auf Europa blickt, bildet Deutschland, was die Lebenserwartung anbelangt, eher das Schlusslicht, obwohl unsere Ausgaben für das Gesundheitssystem zu den höchsten zählen. Die Ausgaben für Prävention sind jedoch im Verhältnis hier relativ gering. Es gibt dazu eine Hochrechnung von Blotenberg und Kollegen von 2023³ in Bezug auf die Prävention: Wenn wir von einer Zahl von bis zu zwei Millionen Demenzerkrankten in Deutschland bis zum Jahr 2033 ausgehen, und bei elf Risikofaktoren jeden Faktor nur um 15 Prozent reduzieren, können Schätzungen zufolge bis zu 138.000 Demenzerkrankungen verhindert werden. Unserer Ansicht nach ist daher frühe Diagnostik sinnvoll, um früh einzuschreiten und Prävention betreiben zu können, weswegen wir hier auch als Gedächtnisambulanz großen Wert auf diese Aspekte legen. Zusätzlich bieten wir an unserem Standort beispielsweise ein Psychoedukationsprogramm in Form von Vorträgen an und betreiben Öffentlichkeitsarbeit, auch mit der Alzheimer Gesellschaft Städtereion Aachen zusammen, um die Prävention und Selbstwirksamkeit insgesamt zu fördern.

Wilbertz: Lohnt sich Prävention auch für Menschen, bei denen ein erhöhtes Risiko für eine bestimmte Demenzerkrankung bereits bekannt ist?

Häger: Definitiv. Lebensstil-Faktoren wie regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, Alkohol- und Nikotinverzicht, ein gesunder Schlaf vermindern nicht nur unser Risiko für Herz- und Hirninfarkte. Studien zufolge bremsen sie auch kritische entzündliche und immunologische Prozesse und können das Auftreten von neurodegenerativen Erkrankungen verzögern.



Alfred Wilbertz

Sich ein Leben lang geistig zu fordern – sei es beruflich oder privat – trägt dazu bei, die sogenannte kognitive Reserve zu stärken, eine Art Widerstandsfähigkeit des Nervensystems. Das kann hilfreich sein, selbst wenn Menschen ein erhöhtes Risiko für eine bestimmte Demenzerkrankung aufweisen.

Wilbertz: Kann Prävention auch noch nach dem Ausbruch der Krankheit helfen, den Verlauf zu beeinflussen?

Häger: Ja, auch hier sprechen wir von Prävention, das fällt dann unter die Tertiärprävention, wenn der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden soll. Auch hier gilt die Empfehlung bezüglich Lebensstil und Herz-Kreislauf-Risikofaktoren.

Außerdem können sich viele der Maßnahmen positiv auf Begleitsymptome der Demenzerkrankungen, wie Verhaltensveränderungen auswirken. Aktuell ist das ein relevantes Forschungsfeld, auf Grund der guten Verfügbarkeit und Einsatzbarkeit in allen Erkrankungsstufen, auch an unserem neurologischen Standort an der Uniklinik RWTH Aachen.

Wilbertz: Wie lassen sich Präventionsmaßnahmen praktisch in den Alltag integrieren?

Häger: Beispielhaft ist die regelmäßige körperliche Aktivität zu nennen. Man kann sich hier nach den Empfehlungen der Welt-Gesundheits-Organisationen richten, mit moderater körperlicher Aktivität von 150-300 Minuten pro Woche, bzw. alternativ intensives Training mindestens 75-150 Minuten, außerdem sollte man versuchen Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer zu trainieren. Eine ausgewogene Ernährung ist ebenfalls relevant, wenig Alkohol und kein Nikotin. Es ist wichtig, schon in jungen Jahren den Körper wie einen eigenen Garten zu pflegen. Auch sozial aktiv zu bleiben ist wichtig, im Alter kann hier zum Beispiel ein Ehrenamt hilfreich sein oder die Teilnahme an einer Rehasport Gruppe (gibt es auch bei uns in der Uniklinik). Außerdem sollte man die regulären Check-ups für Herz-Kreislauf-Risikofaktoren in der Hausarztpraxis wahrnehmen.

Die Redaktion dankt Frau Dr. Häger und Herrn Wilbertz für dieses interessante Gespräch! •

Kontakt

Dr. med. Alexa Häger – Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Aachen – Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen
gedaechtnissprechstunde@ukaachen.de

Claudia Liepertz – Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e. V. – Rathausstraße 79, 52222 Stolberg
netzwerkkoordination@alzheimergesellschaft-aachen.de

Eröffnung des Zentrums für Demenz und Prävention Aachen (ZDPA)

Am 2. April 2025 wird das Zentrum für Demenz und Prävention Aachen (ZDPA) an der Uniklinik RWTH Aachen eröffnet. Das Zentrum widmet sich der neuesten Forschung, Diagnose und Therapie von Demenz sowie präventiven Maßnahmen zur Verlangsamung des Krankheitsverlaufs. Mit einem interdisziplinären Ansatz und Experten aus verschiedenen Bereichen bietet das ZDPA eine umfassende Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige. Infos zum Programm und Anmeldung unter:

www.ukaachen.de/fileadmin/files/klinik-neurologie/Veranstaltungen/20250224_CHDM_FLY_Eroeffnungsfeier-DPZA_WEB.pdf

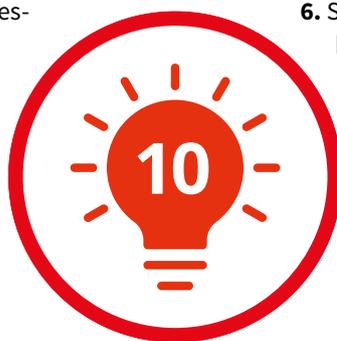
³ Blotenberg I, Hoffmann W, Thyrian JR: Dementia in Germany: epidemiology and prevention potential. Dtsch Arztebl Int 2023; 120: 470–6. DOI: 10.3238/arztebl.m2023.0100

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es eine ganze Reihe von beeinflussbaren Faktoren gibt, mit denen man das Risiko von Demenzerkrankungen deutlich reduzieren kann. Vor allem ein gesunder und aktiver Lebensstil spielt dabei eine große Rolle. Doch dieses Wissen ist bisher wenig verbreitet. Zusammen mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) hat die DALzG jetzt Materialien für eine Vortragsveranstaltung erarbeitet, die über die Möglichkeiten der Demenz-Prävention aufklären soll.

In der Informationsveranstaltung mit dem Titel „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ hören die Teilnehmenden nicht nur trockene Fakten dazu, was sie eventuell in ihrem Leben verändern sollten. Vielmehr erfahren sie wichtige und teilweise erstaunliche Dinge darüber, wie unser Gehirn funktioniert und zu welchen komplexen Leistungen es fähig ist. Wussten Sie beispielsweise, dass Vergessen nicht nur normal, sondern auch sehr wichtig für uns Menschen ist? – Natürlich nur, solange es ein bestimmtes Ausmaß nicht überschreitet.

Um unser Gehirn möglichst lange fit und gesund zu erhalten, sollten wir früh im Leben anfangen, uns darum zu kümmern. Eine Kommission aus international hochrangigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern beschäftigt sich im Auftrag der renommierten Wissenschaftszeitschrift „The Lancet“ mit der Frage, welche Faktoren, neben einem hohen Lebensalter, das Risiko für Demenzerkrankungen erhöhen. Sie konnten 14 modifizierbare – also beeinflussbare – Risikofaktoren für Demenz identifizieren, die über den Lebensverlauf unterschiedlichen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko haben (s. auch Seite 3 in diesem Heft). Die Vermeidung all dieser Risikofaktoren zusammengenommen könnte das Auftreten von Demenzerkrankungen um bis zu 45 Prozent reduzieren, so ihr Fazit. Ein überraschend positives Ergebnis, das die Bedeutung der Prävention im Bereich der Demenz deutlich hervorhebt. Unter Berücksichtigung dieser 14 Risikofaktoren lassen sich zehn Maßnahmen formulieren, um selbst aktiv zu werden:



1. Beziehungen pflegen
2. Neugierig bleiben
3. Pausen einlegen und für Entspannung sorgen
4. Auf guten und erholsamen Schlaf achten
5. Eine Hör- oder Sehhilfe nutzen, wenn notwendig
6. Sich aktiv bewegen: Sport treiben, spazieren gehen, schwimmen
7. Sich ausgewogen ernähren und Übergewicht vermeiden
8. Mäßig Alkohol trinken und mit dem Rauchen aufhören
9. Den Kopf schützen
10. Grunderkrankungen behandeln lassen

Die Informationsveranstaltung, in der Interessierte über dieses Thema aufgeklärt werden, ist 90 Minuten lang. Die Vortragsfolien und ein begleitendes Manual haben wir Anfang 2025 veröffentlicht. Diese Materialien stehen Multiplikatoren kostenlos zur Verfügung, damit solche Infoveranstaltungen an möglichst vielen Orten durchgeführt werden können.

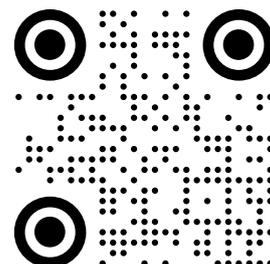
Vor der endgültigen Fertigstellung haben wir eine Pilotphase zur Erprobung der Vortragsmaterialien eingebaut. Aus dem großen Interesse an diesem Angebot ist deutlich geworden, dass es hier wirklich eine Lücke gibt. Zu einer der Veranstaltungen sind auf Anhieb 75 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erschienen.

Das Projekt „Schulungsmaterialien zur Demenz-Prävention für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren“ haben wir durchgeführt im Rahmen der Maßnahme 1.7.1. „Gesundheitliche Aufklärung zur Reduktion von Risiken der Demenzerkrankungen“ der Nationalen Demenzstrategie, an der auch das BIÖG beteiligt ist. (Hinweis: Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.) •

Susanna Saxl-Reisen, DALzG

Weitere Informationen

Eine ausführliche Vorstellung der Materialien zu „Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen“ finden Sie unter www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/fachinformationen/demenzpraevention
Bestellung über: news@deutsche-alzheimer.de
Fragen zum Projekt beantwortet Susanna Saxl-Reisen, susanna.saxl@deutsche-alzheimer.de.



Prävention in Kremmen – ein Vortrag mit Folgen

Jana Poppe ist Fachbereichsleiterin der „Pflege vor Ort-Projekte“ des Märkischen Sozialvereins, im Rahmen der Förderinitiative „Pakt für Pflege“ in sechs Gemeinden in Brandenburg. In Kremmen heißt das Projekt „WEGweiser, wenn sich Lebensumstände ändern“. Jana Poppe hat im September 2024 die Durchführung eines Vortrags zur Demenz-Prävention organisiert. Dabei wurden die Materialien erprobt, die die DALzG zusammen mit der BZgA (inzwischen umbenannt in BIÖG) entwickelt hat (s. Artikel auf Seite 10). Wir haben mit ihr über ihre Erfahrungen gesprochen.

Frau Poppe, Sie haben in Kremmen, einer kleinen Stadt mit knapp 8.000 Einwohnern in Brandenburg, zu dem Vortrag „Geistig fit bleiben – Demenz vorbeugen!“ eingeladen. Gab es Interesse an dem Thema?

Jana Poppe: Ja, das Interesse war sogar unerwartet groß. Zu der Veranstaltung kamen 55 Bürgerinnen und Bürger, die dem Vortrag von Sonja Köpf von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg gebannt gefolgt sind. Die Informationen dazu, wie unser Gehirn funktioniert, waren sehr spannend und natürlich vor allem auch die Tipps, was man zur Vorbeugung tun kann. Die Präsentationsfolie, auf der die zehn Tipps zusammengefasst sind, wurde vielfach abfotografiert und auch per WhatsApp usw. an Freunde und Bekannte herumgeschickt. Demenz-Prävention wurde richtiggehend zum Gesprächsthema in Kremmen.

Hatte das noch weitergehende Auswirkungen?

Poppe: Ein wichtiges Thema bei der Demenz-Prävention ist ja Bewegung. Dieses Stichwort hat als Impuls gewirkt, den „Sport im Park“ regelmäßig ins Leben zu rufen. Im Kremmener Park gibt es Fitnessgeräte für Erwachsene. Nachdem eine professionelle Einweisung in die Nutzung der Geräte durch einen Physiotherapeuten und den Bürgermeister mit 30 Teilnehmenden stattfand, startete der „Sport im Park“. Treffpunkt: jeden Freitag um 10 Uhr für 45 bis 60 Minuten für Menschen, die gemeinsam Sport machen und so Demenz vorbeugen wollen. Für die Monate Mai bis September 2025 haben wir erneut einen Physiotherapeuten gewinnen können, der 14-tägig dazu kommt und die Teilnehmenden unterstützt. Das Angebot ist völlig freiwillig und offen für alle.

Sport an Fitnessgeräten macht ja nicht allen Spaß. Gibt es noch andere Möglichkeiten in Kremmen?

Poppe: Für diejenigen, die lieber laufen, haben wir einen monatlichen Treff zum Spazierengehen ins Leben gerufen. Hier sind in den letzten Monaten immer fünf bis acht Personen zusammgekommen, die den eineinhalbstündigen Spaziergang dazu nutzen, sich kennenzulernen und in Kontakt zu kommen. Darunter war beispielsweise auch der pflegende Ehemann einer Frau mit Demenz. Für ihn war das ein wichtiger Schritt aus der Pflegesituation und gleichzeitig eine wohltuende Auszeit im Alltag.

Nicht überall gibt es Austauschangebote zum Thema Demenz. Wie sieht das denn in Kremmen aus?

Poppe: Bisher fehlten solche Angebote. Nach dem Vortrag im September sprach mich aber ein Ehepaar an, das nach einer Möglichkeit zum Treffen mit anderen Paaren, bei dem einer von Beiden eine Demenz hat, fragte. Ich habe das aufgegriffen und innerhalb von vier Wochen hatten sich zwei weitere interessierte Paare gefunden. Nun gibt es ein monatliches Treffen, das von einer professionellen Kraft begleitet wird und mittlerweile schon auf vier betroffene Familien angewachsen ist. Insgesamt hat dieser Vortrag wirklich sehr viel ausgelöst. In Brandenburg macht das Landesprojekt „Pflege vor Ort“ einiges möglich. Ich bin deshalb sehr sicher, dass wir diesen Vortrag in anderen Gemeinden wiederholen und auch dort einiges anstoßen werden.

Vielen Dank für diesen spannenden Einblick und viel Erfolg für die nächsten Veranstaltungen! •

Die Fragen stellte Susanna Saxl-Reisen, DALzG

Weitere Informationen

Der Märkische Sozialverein e. V. unterstützt seit mehr als 30 Jahren Menschen in schwierigen, problematischen und krisenhaften Lebensphasen mit seinen vielfältigen Beratungs- und Betreuungsangeboten. Mit seinen Erfahrungswerten aus der sozialen Arbeit ist der MSV e.V. ein verlässlicher Netzwerk- und Kooperationspartner gegenüber dem Landkreis Oberhavel in Brandenburg, seinen Kommunen und Trägern.

Folgende Angebote gehören dazu: Schuldnerberatung, Rechtliche Betreuung, Frauenberatung, Frauenhaus,

Demenz-Pflegeberatung, Alltagsentlastung und ehrenamtlicher Helferkreis, Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS), Schulbegleitung und Einzelfallhilfe, stationäre sowie teilstationäre Hilfen zur Erziehung, Stark vor Ort: Soziale Integration von armutsbedrohten Kindern und ihren Familien und Pflege vor Ort.

Kontakt zum Märkischen Sozialverein e.V.:

Tel: 03301 - 689 69 10

www.msvev.de

„Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?“

Früherkennung und Prävention am ISPG Mannheim

Die Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz bietet in Kooperation mit dem Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG Mannheim) eine Früherkennungs- und Gedächtnisvorsorgeuntersuchung sowie ein zweijähriges gecoachtes Programm zur personalisierten Vorbeugung der Alzheimer-Demenz an. Das Angebot ist kostenfrei, die Finanzierung erfolgt über Spenden.

Demenzkrankungen treten in der Familie von Herrn D. (67) gehäuft auf. Sein Vater und dessen Zwillingsschwester sowie der Bruder von Herrn D. waren bzw. sind an Alzheimer-Demenz erkrankt. Das schürt bei ihm die Sorge, ob es auch ihn treffen könnte. Vielen Menschen ergeht es ähnlich. Das Wissen um das gehäufte Auftreten von Demenzen in einer Familie löst große Ängste aus, insbesondere dann, wenn man bei sich selbst zunehmende Vergesslichkeit und Unkonzentriertheit beobachtet. Das kann zu einem ständigen Selbstbeobachten führen. Bei jedem Vergessen oder jedem Fehler ist dann diese Angst präsent: „Geht es jetzt auch bei mir los?“

Das Programm zur „Personalisierten Prävention von Gedächtnisstörungen“ (KogiFit®Plus und KogiFit®Aktiv) bietet eine Anlaufstelle am ISPG Mannheim für Menschen wie Herrn D., die sich aus verschiedenen Gründen Sorgen um ihr Gedächtnis machen.

Am ISPG Mannheim wird seit vielen Jahren unter der Leitung von Prof. Dr. med. Georg Adler untersucht, wie Lebensstil und medizinische Risikofaktoren mit der Alzheimer-Demenz zusammenhängen. Mit den Forschungsergebnissen wurde am ISPG das Früherkennungs- und Gedächtnisvorsorgeprogramm KogiFit®Plus entwickelt. Im Rahmen dieses Programms werden Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit, körperliche Risikofaktoren, Lebensstil sowie genetische Veranlagung für Gedächtnisstörungen untersucht und ein Risikoprofil ermittelt. Daraus wird ein persönlicher Maßnahmenplan für die Gedächtnisvorsorge erarbeitet, der sich zu Hause einfach umsetzen lässt.

Seit ca. drei Jahren gehen wir noch einen Schritt weiter. Bei Personen, bei denen im Rahmen der KogiFit®Plus-Untersuchung ein hohes Demenz-Risiko ermittelt wurde, bieten wir das Programm KogiFit®Aktiv an. Neben der Behandlung

medizinischer Risikofaktoren werden mit den Teilnehmenden ein individuelles Sportprogramm, Achtsamkeitsübungen, Aufgaben zum Training von Kurzzeitgedächtnis und Aufmerksamkeit sowie Empfehlungen zur vollwertigen (mediterranen) Ernährung und gegebenenfalls zur Gewichtsreduktion erarbeitet.

Für den Zeitraum von zwei Jahren werden die Teilnehmenden zur erfolgreichen Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten durch ärztliches und psychologisches Fachpersonal des ISPG begleitet und gecoach. Dafür werden die Teilnehmenden regelmäßig telefonisch befragt, ob die Maßnahmen eingehalten werden können oder angepasst werden müssen. In bestimmten Abständen werden am ISPG die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit sowie Blutwerte zur Verlaufsbeurteilung überprüft.

Das Coaching hat einen großen Einfluss auf das Durchhaltevermögen. So

berichtet Herr H. (68): „Durch das Coaching werde ich ‚verpflichtet‘ etwas an meinem Lebensstil zu verändern, dadurch bleibe ich am Ball!“ Herr H. hat sich am ISPG untersuchen lassen, da er bei sich selbst subjektive Gedächtnisstörungen wahrnimmt. Häufig fallen ihm die Namen von Personen nicht ein oder er weiß morgens nicht mehr, was er am vorherigen Abend gelesen hat. Die Gedächtnisuntersuchung am ISPG war unauffällig, aber Herr H. hat den Eindruck, dass sich sein Gedächtnis weiter verschlechtert. Bei der medizinischen Untersuchung am ISPG wurden viele Demenz-Risikofaktoren gefunden: Herr H. ist Träger des Risiko-Gens für Alzheimer-Demenz (ApoE4), die Homocystein- und Cholesterin-Werte waren erhöht und sein Vitamin D-Spiegel erniedrigt. Herr H. hatte Schlafprobleme und hat in den letzten Jahren den Sport vernachlässigt und dadurch einige Kilos zu viel. Unser Programm half nicht nur, die medizinischen Faktoren zu behandeln. Herr H. treibt nun wieder regelmäßig Sport und



Bildrechte: privat

Demenzrisiken Adipositas und Ernährung im Fokus
Von links: Herr Wirtz (Leiter der Regionalstelle Südwest der AdipositasHilfe Deutschland e. V.), Frau Dr. Ungemach (Fachärztin für Neurologie am ISPG), Frau Dr. Krack (Vorstandsmitglied AlzGes RLP), Herr Brand (Teilnehmer Präventionsprojekt)

macht dreimal pro Woche geistige Aktivierungsübungen. Begeistert berichtet er, dass sich durch den Sport seine Fitness, das Gewicht und der Cholesterinwert bereits verbessert haben. Das Gedächtnistraining fällt ihm zwar schwer, aber auch hier merkt er einen positiven Effekt.

Durch solche Erfolge sind die Teilnehmenden des Präventions-Programms hochmotiviert und sehen es als große Chance, der Krankheit zu entkommen oder diese zumindest weit hinauszuzögern. Die Wahrnehmung ihrer Ängste durch die Fachpersonen am ISPG gibt ihnen Halt und vermittelt ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Manchmal sind die Probleme jedoch so groß, dass auch das Coaching an seine Grenzen kommt. Bei Adipositas ist zum Beispiel der Weg zum gesunden Körpergewicht oft nicht mehr aus eigener Kraft möglich. Häufig haben die Betroffenen bereits einen langen Leidensweg hinter sich. Um diesen Teilnehmenden neue Impulse zu vermitteln, vernetzen wir uns in der Selbsthilfe und organisieren Treffen, zum Beispiel mit der AdipositasHilfe Deutschland e. V. So erfahren die Betroffenen von neuen Möglichkeiten für ihren individuellen Weg zum gesunden Gewicht.

Jedes Jahr kommen ca. 200 Menschen zur Gedächtnisvorsorge am ISPG Mannheim und seit 2022 konnten wir bereits über 35 Personen die Teilnahme am zweijährigen Vorsorge-Programm ermöglichen. Demenz-Prävention ist bislang keine Leistung der Krankenkassen. Wir finden, dass finanzielle Gründe keine Hürde für die Vorsorge und Früherkennung von Gedächtnisstörungen und Demenz sein dürfen. Deshalb erfolgt die Finanzierung über Spenden.

Die Demenz-Prävention sollte nicht nur eine Nische sein, sondern ein Gesprächsthema für die breite Öffentlichkeit. In unserer Gesellschaft wird viel über Krankheit gesprochen – doch wir sollten mehr über Gesundheit, Fitness und Prävention sprechen. Schließlich gibt uns eine frühzeitige Vorsorge die Chance auf ein längeres und gesünderes Leben

– und das ist doch eine großartige Aussicht! Viele Menschen haben bereits gute Vorsätze und wollen wieder mehr Sport treiben, Abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören. Oft fällt es jedoch schwer, den Anfang zu finden und den „inneren Schweinehund“ zu besiegen. Auf unserer Projektseite finden Sie Tipps, zum Beispiel zum dauerhaften Ändern von ungesunden Angewohnheiten sowie Motivationsgeschichten und Informationen zu den Demenz-Risikofaktoren. Schauen Sie doch mal rein. •

Dr. rer. nat. Claudia Krack, Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V., Prof. Dr. med. Georg Adler, ISPG Mannheim und Vorstandsvorsitzender Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.

Weitere Informationen

Projekt- und Spendenseite mit Tipps und Informationen:
www.Demenz-Spende.de
(siehe auch „Neuigkeiten und Erfolge“)

Dr. rer. nat. Claudia Krack
Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.
Mundenheimer Straße 239
67061 Ludwigshafen
Tel: 0621 - 56 98 60
claudia.krack@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de
www.DemenzRLP.de

Prof. Dr. med. Georg Adler
Institut für Studien zur Psychischen Gesundheit (ISPG)
Richard-Wagner-Straße 2
68165 Mannheim
Tel: 0621 - 400 61 90
www.ispg-mannheim.de

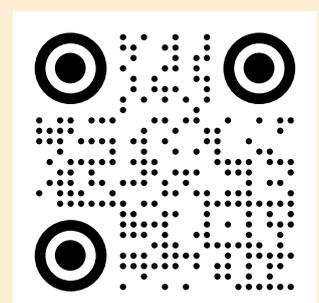
Hör Tipp: Unser Demenz-Podcast zum Thema „Prävention von Demenz“ (Folge 35)

In der Podcast-Folge „Prävention von Demenz“ erfahren wir, was gegen die einzelnen Risikofaktoren helfen kann und dass Prävention nicht nach einer Demenz-Diagnose aufhört. Je länger wir auch dann gute Gewohnheiten wie aktive Hobbys, Neugierde an der Welt und Teilhabe an sozialen Aktivitäten beibehalten, desto eher kann der Verlauf einer Erkrankung verlangsamt werden. Zudem geht Christine Schön, Autorin und Moderatorin des Podcasts, im Gespräch darauf ein, welche Bedeutung es hat, früh im Leben Reservekapazitäten aufzubauen.

Die Folge 35 zum Thema „Prävention von Demenz“ vom Februar 2022 finden Sie auf: **www.demenz-podcast.de**

Der Podcast wird gemeinschaftlich herausgegeben von der DALzG und dem medhochzwei Verlag. Er kann überall gehört werden, wo es

Podcasts gibt, auf der Webseite der DALzG oder direkt unter **www.demenz-podcast.de**



„Inmitten der Alzheimer-Krankheit ein wahrer Lichtblick“

Ein Erfahrungsbericht zu NeuroNation MED

Nach der Diagnose Alzheimer-Demenz hatte mir zunächst mein fantastischer Hausarzt (ein großer Glücksfall) und Pfadfinder in Sachen „Alzheimer-Dschungel“ ein einjähriges Hirnleistungstraining in der hiesigen Ergotherapie ermöglicht. Das hat mir zunächst viel Neues und Wissenswertes gebracht. Naturgemäß ließ im Laufe der Zeit meine dementsprechende Spannkraft aber nach, und ich wollte mich auch gerne diesbezüglich mehr auf die eigenen Beine stellen, um a) regelmäßiger und häufiger trainieren zu können und b) vor allem dafür nicht jeweils das Haus verlassen zu müssen.

Die Entdeckung von NeuroNation

Da es bekanntlich fast keinen Zufall gibt, lernte ich genau zu diesem Zeitpunkt die App „NeuroNation“ beziehungsweise „NeuroNation MED“ kennen und war sofort hochinteressiert – und im Laufe der Zeit hochbegeistert.

Es gibt zwei Ausführungen: „NeuroNation“ für jeden frei verfügbar und „NeuroNation MED“ als professionelle Version, die vom Arzt oder der Ärztin verordnet werden muss.

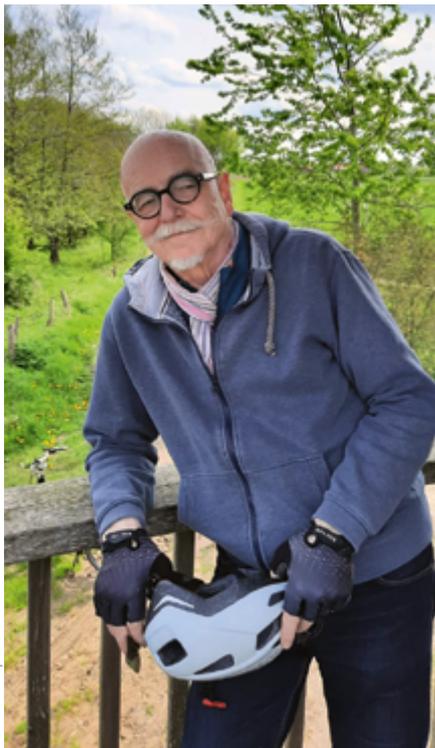
Nach ärztlicher Verordnung erhält der Nutzer oder die Nutzerin von der jeweiligen Krankenkasse einen Zugangscode, der in der App eingegeben werden muss. Das klingt einfach, hat jedoch einen kleinen, mich ein wenig ärgern den Nachteil: Den Zugang benötigt man alle drei Monate neu. Das ist dann immer ein zwar leistbarer, aber doch nicht unerheblicher Aufwand. Dennoch lohnt sich dieser Aufwand allemal, zumal mir meine Psychotherapeutin diesen Zugang immer problemlos durch eine Verordnung ermöglicht.

Mein Erlebnis mit NeuroNation MED

Ich arbeite jetzt schon recht lange mit „NeuroNation MED“ und meine Begeisterung ist mit dem Gewöhnungseffekt nicht etwa abgeflacht, sondern sogar ständig gewachsen. Für mich ist es das optimale Hirnleistungstraining. Ich habe rein subjektiv den Eindruck, dass ich damit – neben anderen Bausteinen wie Ernährung und Bewegung – die Demenzentwicklung zumindest verlangsamen kann. Natürlich mag dabei auch die Hoffnung der Vater des frommen Wunsches sein.

Das Großartige an diesem Programm ist, dass es sich wie ein individueller (!) Trainer verhält. Es analysiert meine individuellen Stärken und Schwächen, stellt sich genau darauf ein und stärkt dann diese Schwächen ganz gezielt und kontinuierlich mit – naheliegend – unendlicher Geduld.

Als Pädagoge kann ich beurteilen, dass das Programm pädagogisch hervorragend umgesetzt ist. Weil die Programmatik grundsätzlich auf der positiven Verstärkung aufbaut, natürlich



Bildrechte: privat

Das kognitive Training hilft Volkmar Schwabe in seinem Alltag

mit Abstufungen von „heute ganz gut gemacht“ bis „herausragend“ und „Superleistung“ etc. Aber es wird nie negativ bekräftigt, es wird nie getadelt.

Jeder Trainingsschwerpunkt beginnt mit einer sehr guten Einführung, in der erklärt wird, warum gerade diese Übung wichtig ist und wofür sie im Alltag gebraucht wird. Auch das motiviert sehr. Die einzelnen Übungen sind unglaublich abwechslungsreich, durchlaufen immer viele aufeinander aufbauende Stufen, die sich individuell steigern – immer angepasst an meine Fortschritte.

Auswertung der Leistung und weitere Funktionen

Neben der wichtigsten Kategorie „Übung/Training“ gibt es eine weitere Auswertungsfunktion, in der meine Leistung grafisch in Diagrammen dargestellt wird. Aspekte wie Geschwindigkeit, schlussfolgerndes Denken, Aufmerksamkeit und – last but not least – Gedächtnis werden dort ausgewertet. Ergänzt wird

das durch die Kategorie „Selbsteinschätzung“.

Natürlich bleibt der Programmschwerpunkt das – möglichst tägliche – Gedächtnistraining mit einer unglaublichen thematischen Vielfalt. Nur exemplarisch seien hier mal die Schwerpunkte wie „Formfieber“, „Kartenmerker“, „Parallelrechner“, „Wortakrobat“ und „Blitzmerker“ erwähnt.

Dabei wird immer die eigene Leistungskurve aufgezeigt und verglichen mit der Leistung der Vergleichsgruppen von „Einsteiger“ bis „Experte“.

Nach einer gewissen Anzahl von Übungen erfolgt dann eine nächste, weitergehende Stufe, wobei der jeweilige Schwierigkeitsgrad vom Probanden selbst gewählt werden kann. Zur Auswahl stehen: Die Übung mit gleichem Schwierigkeitsgrad wiederholen, die folgende Übung sogar leichter machen. Vor Allem aber kann man nach eigenem Gusto steigern. Ein weiteres Extra ist der „Neurobooster“. Hier werden ganz viele Mini-Übungen für die Schwerpunkte „Oberkörper (Kraft und Energie)“ mit sehr, sehr vielen zielgruppenbezogenen Übungen

wie „Atmung“ (Ruhe und Konzentration), „Augen“ (entspannte Augen), „Wohlbefinden“, „Hand und Arm“ und „Schlaf“ angeboten. Und schließlich ein sehr umfangreiches Kapitel zum Thema „Wissen“.

Fazit

Selbst wenn man das Programm täglich nutzt, was absolut zu empfehlen ist (ich lasse mich sogar von meiner virtuellen Sprachassistentin Alexa zweimal täglich daran erinnern), wird dieses Programm nie eintönig, man hat nie den Eindruck, irgendetwas zu wiederholen. Es ist enorm abwechslungsreich,

immer spannend und hat sich insofern für mich zu meinem absolut wichtigsten Partner in Sachen „Arbeit an der Demenz“ entwickelt. Ich möchte es tatsächlich nicht mehr missen. Sicher mache ich zur Abwechslung auch mal verschiedene andere im Handy vorhandene Übungen und Spiele wie Mahjong, Solitaire, Kreuzworträtsel usw. „NeuroNation MED“ bleibt mein absoluter, wenn auch noch ungekrönter, König. Dieses großartige Programm bleibt im Unglück der Alzheimer-Erkrankung ein großes Glück. •

Volkmar Schwabe, Mitglied des Beirats „Leben mit Demenz“

NeuroNation

NeuroNation ist eine digitale Plattform, die kognitive Trainingsprogramme anbietet, um das Gehirn zu fördern und geistige Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis und Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern.

Nutzerinnen und Nutzer können aus verschiedenen Übungen wählen, die individuell auf ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind. Eine Basisversion ist kostenlos verfügbar. Die erweiterte Version NeuroNation MED ist als DiGA anerkannt. Die Kosten werden deshalb von den Krankenkassen übernommen. Die App kann im Bereich der Tertiärprävention genutzt werden, da sie gezielt dabei hilft, durch regelmäßiges Training der kognitiven Funktionen die geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und die Lebensqualität langfristig zu verbessern.



Nutzerinnen und Nutzer können aus verschiedenen Übungen wählen, die individuell auf ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind. Eine Basisversion ist kostenlos verfügbar. Die erweiterte Version NeuroNation MED ist als DiGA anerkannt. Die Kosten werden deshalb von den Krankenkassen übernommen. Die App kann im Bereich der Tertiärprävention genutzt werden, da sie gezielt dabei hilft, durch regelmäßiges Training der kognitiven Funktionen die geistige Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und die Lebensqualität langfristig zu verbessern.

DiGA (Digitale Gesundheitsanwendung)

Eine DiGA ist eine als digitales Medizinprodukt zugelassene App oder Software. Sie kann bei der Behandlung von Erkrankungen oder dem Ausgleich von Beeinträchtigungen unterstützen und wird meistens auf dem Smartphone installiert. DiGAs können von Ärztinnen und Ärzten beziehungsweise Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verordnet oder nach Genehmigung durch die Krankenkasse abgegeben werden.

GESTALT: Ein Bewegungsprogramm für mehr Lebensqualität im Alter

Das GESTALT-Programm (**GE**hen, **S**pielen und **T**anzen **Als** Lebenslange **T**ätigkeiten) wurde vom Department für Sport und Sportwissenschaft der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt, um Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung zu motivieren. Ziel ist es, ihre körperliche Gesundheit zu fördern und präventiv Demenzerkrankungen entgegenzuwirken.

Im Rahmen eines 12-wöchigen Kurses finden sich die Teilnehmenden in einer Kleingruppe zusammen, um eine abwechslungsreiche Mischung aus Gehen, Spielen und Tanzen zu erleben. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das soziale Engagement und das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmenden. Die Hauptbereiche des Programms umfassen:

1. Tanz & Bewegung zu Musik: Fördert das emotionale Wohlbefinden und regt das Gehirn an.
2. Sport & Spiel: Stärkt die körperliche Fitness und fördert soziale Interaktionen.
3. Bewegung im Alltag – Gehen: Hilft, die Mobilität im Alltag zu erhalten und zu steigern.

Die Übungen des GESTALT-Programms wurden gründlich erprobt und evaluiert. Jede Übungseinheit dauert 90 Minuten und bietet eine ausgewogene Mischung aus Bewegung, kognitiven Aufgaben sowie sozialen und emotionalen Aktivitäten. Das Programm hat sich als effektive präventive Maßnahme erwiesen, um Demenz und Pflegebedürftigkeit entgegenzuwirken, und es fördert ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Für die erfolgreiche Durchführung des GESTALT-Programms sind qualifizierte und geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter erforderlich. Das GESTALT-Programm ist Teil der Bayerischen Demenzstrategie. •

Linda Rajabi, Projektkoordinatorin GESTALT, HALMA e. V.

Weitere Informationen

Termine zu aktuellen Kursen sowie Hinweise zur Planung des GESTALT-Programms finden Sie unter: www.gestalt.fau.de

Ich habe Alzheimer. Was kann ich tun?

Tipps vom Alzheimer-Telefon

Holger R. wendet sich mit folgendem Anliegen an das Alzheimer-Telefon: „Ich bin 62 Jahre alt und habe die Diagnose Alzheimer erhalten. Meinen Beruf und das Autofahren musste ich schon aufgeben. Meine Frau ist noch Vollzeit berufstätig. Ein Sohn lebt noch bei uns im Haus, er ist in Ausbildung und wenig zuhause. Ich gehe regelmäßig zu einer Neurologin und nehme auch Medikamente ein. Was kann ich noch tun, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen?“

Die Beraterin vom Alzheimer-Telefon antwortet: Mit Anfang 60 die Diagnose Alzheimer zu erhalten ist natürlich ein schwerer Schlag. Aber es ist toll und bemerkenswert, dass Sie proaktiv fragen, was Sie neben der medikamentösen Behandlung noch für sich tun können. Alles, was der Gesundheit allgemein förderlich ist, gilt ganz genauso bei Alzheimer und Demenz. Dazu zählt: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ein möglichst aktiver Lebensstil. Das heißt, in Kontakt mit Menschen zu sein, ist und bleibt wichtig. Körperlich in Bewegung zu sein, ist und bleibt wichtig. Andere geistige Aktivitäten sind förderlich, wie zum Beispiel: lesen, schreiben, rätseln, spielen, malen, werken, musizieren etc. Behalten Sie bei, was Sie schon tun. Denn auch Gewohnheiten und Routinen sind wichtig und gewinnen an Bedeutung. Aber auch neue Aktivitäten lassen sich in den Alltag integrieren. Vor allem sportliche Aktivitäten sind nicht nur für den Körper, sondern



auch für das Gehirn gut. Ob regelmäßiges Schwimmen oder Tischtennis spielen im Verein oder mit Ihrem Sohn, Wandern mit Freunden, Radeln mit Ihrer Frau oder ein Yoga-Kurs an der Volkshochschule. Etwas, das Sie anspricht und vor Ort machbar ist. Aber auch der tägliche Spaziergang im Park oder Gartenarbeit sind wohlthuende Tätigkeiten, die den Körper und den Geist anregen und zugleich entspannen. Idealerweise macht es Ihnen Spaß und Freude. Druck und Stress dagegen sollten Sie, wenn möglich, vermeiden. Ein offener Umgang mit der Erkrankung führt in der Regel dazu, dass das soziale Umfeld verständnis- und rücksichtsvoller ist. Auch das kann Druck rausnehmen und die Teilnahme am öffentlichen Leben leichter machen.

Wenn möglich, wenden Sie sich auch an eine regionale Alzheimer-Gesellschaft. Einige bieten Gruppen für Betroffene an. Solche Gruppen bieten einen geschützten Raum für Informationen und Austausch und beinhalten in der Regel auch gemeinsame Aktivitäten. Fragen Sie dort auch nach ehrenamtlicher Erstbegleitung. In einigen Regionen gibt es ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die speziell für die Begleitung von Menschen mit einer Demenzerkrankung in der Anfangsphase geschult sind. So eine Person könnte Sie bei der Alltags- und Aktivitätenplanung unterstützen. •

Laura Mey, DALzG

Medizinische Zwangsmaßnahmen gegen den Willen von Menschen mit Demenz

Bundesverfassungsgericht fordert neue gesetzliche Regelung

Das Betreuungsrecht erlaubt unter bestimmten Voraussetzungen, dass Menschen mit Demenz auch gegen ihren Willen medizinisch behandelt werden. Dies kann die Einstellung auf bestimmte Medikamente beinhalten, zum Beispiel Neuroleptika, aber auch Untersuchungen und andere ärztliche Behandlungen.

Die frühere Vorschrift § 1906a BGB (heute § 1832 BGB) knüpfte diese Möglichkeiten jedoch an enge Rahmenbedingungen:

Eine Untersuchung des Gesundheitszustandes, eine Heilbehandlung oder ein ärztlicher Eingriff sind nur dann auch gegen den Willen von Menschen, die unter Betreuung stehen, mit Einwilligung der rechtlichen Betreuer erlaubt, wenn

- diese Maßnahmen erforderlich sind, um einen drohenden erheblichen gesundheitlichen Schaden zu verhindern und dies nicht durch andere Maßnahmen erreicht werden kann,
- die betroffenen Menschen aufgrund psychischer Krankheit oder einer geistigen oder seelischen Behinderung nicht in der Lage sind, die Notwendigkeit dieser medizinischen Maßnahme zu erkennen oder nicht nach einer solchen Einsicht handeln können,
- der medizinischen Maßnahme in einer etwaigen vorher verfassten Patientenverfügung zugestimmt wurde,

- vorher ernsthaft und ohne Zwang und mit dem notwendigen zeitlichen Aufwand versucht wurde, die betroffenen Menschen von der Notwendigkeit der medizinischen Maßnahme zu überzeugen,
- der voraussichtliche Nutzen die voraussichtlichen Beeinträchtigungen deutlich überwiegt und
- die ärztliche Zwangsmaßnahme im Rahmen eines stationären Aufenthaltes in einem Krankenhaus durchgeführt wird, in dem die medizinische Versorgung der betroffenen Menschen sowohl während als auch nach der Behandlung sichergestellt werden kann.

Die Einwilligung der rechtlichen Betreuer in eine solche Maßnahme muss durch das Betreuungsgericht genehmigt werden.

Stationäre Aufenthalte gehen allerdings gerade für Menschen mit Demenz mit hohen psychischen Belastungen einher. Die fremde Umgebung, fremde Menschen, die Abwesenheit vertrauter Personen und die Behandlung, deren Notwendigkeit nicht verstanden wird, kann zu einer akuten Verschlechterung des Gesamtzustandes und der Verstärkung von Verhaltensauffälligkeiten führen.

In seinem Urteil vom 26.11.2024 (Az: 1 BvL 1/24) kritisiert das Bundesverfassungsgericht nun die gesetzliche Regelung des damaligen § 1906a BGB, dass eine solche Zwangsmaßnahme ausschließlich in einem Krankenhaus durchgeführt werden kann, als verfassungswidrig.

Grundsätzlich ist es laut Bundesverfassungsgericht durchaus legitim, ärztliche Zwangsmaßnahmen an ein stationäres Krankenhaussetting mit entsprechender Versorgung zu knüpfen. Es verstößt jedoch gegen den Schutz der körperlichen Integrität und der Selbstbestimmung, wenn sowohl der Transport als auch die Behandlung in stationärer Umgebung die Betroffenen so sehr beeinträchtigen und belasten, dass die ärztliche Zwangsmaßnahme im Krankenhaus unverhältnismäßig erscheint, und dies dennoch den Betroffenen gesetzlich zugemutet wird.

Das Bundesverfassungsgericht hat deshalb dem Gesetzgeber auferlegt, bis zum Ende des Jahres 2026 eine neue gesetzliche Regelung zu installieren, die eine medizinische Zwangsbehandlung auch außerhalb eines Krankenhauses ermöglicht.

Hierbei gibt das Bundesverfassungsgericht vor, dass medizinische Zwangsbehandlungen bei nicht einwilligungsfähigen Personen eine Ausnahme und letztes Mittel bleiben sollen. Unter bestimmten Umständen soll eine medizinische Zwangsbehandlung auch in einem anderen stationären Setting, zum Beispiel in einer Pflegeeinrichtung möglich sein.



Bärbel Schönhof

Dies setzt voraus,

- dass ein krankenhaushähnlicher Standard für die erforderliche Behandlung und Nachbehandlung gegeben sein muss und
- dass die mit einem Transport und Aufenthalt in einem Krankenhaus verbundenen erheblichen Beeinträchtigungen durch eine Behandlung in der Pflege- oder Wohneinrichtung vermieden oder erheblich reduziert werden können.

Eine medizinische Zwangsbehandlung in häuslicher Umgebung außerhalb von Pflege- und Wohneinrichtungen wird auch bei Umsetzung der Forderungen des Bundesverfassungsgerichts weiterhin nicht erlaubt sein.

Bis Ende 2026 gilt allerdings die bestehende Rechtslage, die bei ärztlichen Zwangsmaßnahmen einen Krankenhausaufenthalt fordert.

Problematisch und derzeit nicht ausreichend geregelt sind die alltäglichen Herausforderungen in der medikamentösen Versorgung von Menschen mit Demenz, zum Beispiel Tabletten zu

geben, die die Demenz direkt beeinflussen sollen, aber auch Blutdruck- oder Herzmedikamente etc., die eine akute Verschlechterung des Gesundheitszustandes vermeiden sollen. Oft werden die Medikamente heimlich unter das Essen gemischt oder in Getränken aufgelöst. Die derzeitige gesetzliche Regelung beinhaltet nur die Beantwortung, wo eine Zwangsbehandlung durchgeführt werden darf, nicht aber wie. Darf ein Medikament verdeckt, also „heimlich“ gegeben werden oder nicht?

Dagegen spricht, dass die heimliche Gabe von Medikamenten die Betroffenen zum „Objekt“ der Behandlung machen und gegen die Menschenwürde verstoßen kann. Auch das Selbstbestimmungsrecht, sofern dies noch ausgeübt werden kann, wird dadurch ausgehebelt. Eine ärztliche Aufklärung wird dabei in der Regel auch unterbleiben.

Dafür könnte sprechen, dass die pflegenden Personen und Ärzte sich ausnahmsweise auf eine Behandlung berufen können, die den Grundsätzen einer so genannten Notfallbehandlung entspräche. Dies wäre denkbar, wenn nach Abwägung aller Vor- und Nachteile eine heimliche Medikamentengabe als einzig mögliche wirksame und angemessene Behandlung angesehen würde.

Der Gesetzgeber sollte sich demnach nicht nur mit den durch das Bundesverfassungsgericht vorgegebenen Rahmenbedingungen befassen, sondern auch mit der täglichen Herausforderung der medikamentösen Versorgung von Menschen mit Demenz, und diese rechtliche Grauzone beseitigen. •

Bärbel Schönhof, Assessorin jur., Bochum

Forderungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft zur Bundestagswahl

Aufgabe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ist es, sich auf politischer Ebene für die Interessen von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einzusetzen. Entsprechend haben wir den Wahlkampf zur Bundestagswahl sehr aufmerksam verfolgt. Die 13 wichtigsten Forderungen für Verbesserungen für das Leben mit Demenz in Deutschland haben wir in einem Forderungspapier zusammengefasst und am 5. Februar an die demokratischen Parteien, die zur Wahl angetreten sind, geschickt. (Leider konnten diesmal nicht wie sonst üblich Wahlprüfsteine eingereicht werden, zu denen die Parteien Stellung nehmen müssen.)

In Deutschland leben 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Zusammen mit den Angehörigen, die sie begleiten, betreuen und pflegen, sind damit mehrere Millionen Menschen direkt oder indirekt von einer Demenz betroffen. Diese Zahlen werden in den nächsten Jahren und Jahrzehnten deutlich steigen. Das Gesundheitssystem ist auf diese Herausforderung weder medizinisch noch pflegerisch oder im Bereich der sozialen Unterstützungsstrukturen vorbereitet. Aufgabe der Politik ist es, Antworten auf diese drängenden Probleme zu geben.

In den 13 Einzelforderungen der DALzG geht es unter anderem um bessere Teilhabe für Menschen mit Demenz, um

zeitnahe und leitliniengerechte Diagnose und Therapie sowie eine Beratung und Begleitung der Betroffenen über den gesamten Krankheitsverlauf. Angesichts des immer größer werdenden Personalnotstands in der Pflege haben wir auch eine flächendeckende Sicherstellung pflegerischer Unterstützungsangebote für die betroffenen Familien sowie die Begrenzung der Eigenbeteiligung an den Kosten für die Pflege gefordert.

Zum Redaktionsschluss dieser Ausgabe steht die neue Regierung noch nicht fest, doch wir begleiten die Regierungsbildung aufbauend auf diesen Forderungen. Unsere Themen bringen wir gegenüber den Koalitionspartnern sowie der neuen Regierung solange wieder ein, bis endlich Lösungen gefunden werden, die wirklich spürbar sind. •

Saskia Weiß, DALzG

Weitere Informationen

Das Forderungspapier der DALzG ist veröffentlicht unter www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/interessenvertretung

Neue Leistungssätze bei der Pflegeversicherung

Zum 1. Januar sind alle Leistungen der Pflegeversicherung um 4,5 Prozent angehoben worden. Das betrifft die monatlichen Leistungen wie Pflegegeld, Sachleistungen, den Entlastungsbetrag und die Leistungen für die Tagespflege.

Auch die jährlichen Summen für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege sind angehoben worden.

Ab Pflegegrad 2 stehen für die Kurzzeitpflege 1.845 Euro und für die Verhinderungspflege 1.685 Euro zur Verfügung. Diese Leistungen können auch miteinander kombiniert werden. Bis Juni 2025 gilt, dass die Kurzzeitpflege so auf maximal 3.539 Euro aufgestockt werden kann, die Verhinderungspflege aber

nur auf 2.528 Euro. Diese unterschiedliche Regelung entfällt ab Juli 2025. Dann wird der neue § 42a SGB XI eingeführt, in dem für beide Leistungen ein gemeinsames Budget von insgesamt 3.539 Euro pro Jahr festgelegt ist. (Leistungen, die 2025 schon vor Juli in Anspruch genommen wurden, werden auf diese Jahressumme angerechnet.)

Für pflegebedingte Verbesserungen des Wohnumfeldes können jetzt Zuschüsse bis zu 4.180 Euro je Maßnahme beantragt werden. Der Zuschuss für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (zum Beispiel Einmalhandschuhe) wurde auf 42 Euro pro Monat erhöht. •

Monatliche Geld- und Sachleistungen der Pflegeversicherung (in Euro)

	Pflegegrad 1	Pflegegrad 2	Pflegegrad 3	Pflegegrad 4	Pflegegrad 5
Entlastungsbetrag (ambulant)	131	131	131	131	131
Pflegegeld (ambulant)	-	347	599	800	990
Sachleistung (ambulant)	-	796	1.497	1.859	2.299
Tages- oder Nachtpflege	-	721	1.357	1.685	2.085
Stationäre Pflege	131	805	1.319	1.855	2.096

Manfred Heigl: „Wenn du sagst, was du hast, kann dir nichts mehr passieren“

Aus dem Beirat „Leben mit Demenz“

Der Beirat „Leben mit Demenz“ der DALzG trifft sich in der Regel zwei- bis dreimal pro Jahr. Er bringt die Perspektive von Betroffenen in die Arbeit der DALzG ein. Die Mitglieder des Beirats tauschen sich darüber hinaus regelmäßig über ihr Leben mit der Krankheit aus. Jede und jeder Einzelne hat eigene Strategien zum Umgang mit den Einschränkungen im Alltag durch die Demenzerkrankung entwickelt. Manfred Heigl ist seit Herbst 2023 Teil des Beirats. Wir haben mit ihm und seiner Frau Petra Fuchs über die Diagnose und ihren Umgang damit gesprochen.

Lieber Herr Heigl, liebe Frau Fuchs, wie haben sich Veränderungen bemerkbar gemacht und wie verlief der Weg zur Diagnose?

Manfred Heigl: Meine Frau hat es als Erste gemerkt, lange vor mir, und wollte mich zum Arzt schicken. Auch ein Arbeitskollege hat mich angesprochen, da ich ständig Hilfe bei IT-Themen brauchte. Das war ungewöhnlich. Ich wollte aber nicht zum Arzt, denn, wenn man Schwierigkeiten hat, will man das vielleicht auch nicht hören. Es hat sich dann ja auch bestätigt. Leider. Den Tag der Diagnose werde ich nie vergessen, es war Freitag der 13. vor Weihnachten. Ich war im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), als mir die Diagnose Alzheimer-Demenz gestellt wurde.

Petra Fuchs: Im Februar 2020 war Manfred zunächst beim Hausarzt, dann folgten verschiedene andere Ärzte, und im Oktober desselben Jahres sind wir schließlich zum UKE gekommen. Die Liquorwerte waren nicht eindeutig, aber der Arzt hat Manfred in eine kleine Studie mit bildgebenden Verfahren aufgenommen, wodurch die Diagnose schließlich klar wurde. Damals war Manfred 52 Jahre alt. Diese Monate, in denen wir auf Klarheit warteten, kamen uns ewig vor. Der Arzt hat uns nach der Diagnose dann sofort den Kontakt zur Alzheimer Gesellschaft Hamburg und weitere wertvolle Impulse gegeben, die uns geholfen haben.

Wie hat sich Ihr Alltag nach der Diagnose verändert?

Heigl: Ich konnte noch einige Zeit bei meinem Arbeitgeber im Eingliederungsmanagement arbeiten. Ich wurde geduldet. Als ich mich verplapperte und sagte, die Krankheit wird nicht besser, sondern immer schlechter, wurde ich entlassen. Ich war in der Nachhaltigkeitsbranche tätig ... da hält man doch die Menschen. Das Beste, was mir dann passiert ist, ist die Alzheimer Gesellschaft Hamburg. Ich möchte nicht wissen, was ich ohne die machen würde. Das sagen die anderen Erkrankten bestimmt



Bildrechte: privat

Offen über seine Erkrankung zu sprechen, war für Manfred Heigl nie ein Problem

auch. Ich bin da so gerne, da versteht man mich und es ist einfach toll da zu sein.

Fuchs: Wir haben uns früher viele Aufgaben geteilt und Mani war handwerklich sehr geschickt. Nach und nach konnte er nichts mehr renovieren, nichts mehr reparieren. Wir haben auch keine familiäre Unterstützung, da bleibt jetzt viel an mir hängen.

Welche Dinge im Alltag machen Ihnen Freude?

Heigl: Ich fahre jeden Tag mit dem Bus nach Wandsbek, einfach hin und wieder zurück. Das tut mir total gut. Ich bin unterwegs, ich sehe was und bin beschäftigt. Ich tue was. Eine komische Psychologie. Auch die Arbeit im Beirat ist toll. Und auch mit der Alzheimer Gesellschaft Hamburg mache ich viel, gehe oft zu Veranstaltungen und stelle mit anderen Betroffenen unsere Krankheit vor. Ich gehe auch regelmäßig zum Sport. Bei mir im Fitnessstudio gibt's ein tolles Format, das nennt sich Skillcourt, das verbindet sportliche Aktivität mit Gedächtnistraining. Und was mir auch ein schönes Gefühl gibt, ist anderen Menschen zu helfen. Wenn ich einem Menschen einen Gefallen tun kann, dann gibt mir das so viel zurück. Manchmal hast du das Glück, helfen zu können. Ich gehe auch ab und zu in ein Heim für Menschen mit einer Behinderung. Dort gehe

ich mit den Menschen spazieren oder trinke Kaffee mit ihnen. Das ist ganz toll.

Sie gehen offen mit Ihrer Krankheit um. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Heigl: Wenn du sagst, was du hast, kann dir eigentlich nichts mehr passieren. Das ist total befreiend. Offen darüber zu sprechen, war nie ein Problem. Und ganz ehrlich: Fast jeder Mensch hat doch eine Krankheit.

Welche Herausforderungen begegnen Ihnen aktuell im Alltag?

Heigl: Die Orientierung ist eine Herausforderung. Manchmal verlaufe ich mich, dann können meine Frau oder meine Tochter

Fortsetzung von Seite 19

mich über die App „Life360 Grad“ sehen und mir den Heimweg erklären. Gut, dass ich sie habe, also erstens meine Frau und meine Tochter und zweitens die App. Termine vergesse ich auch immer wieder, obwohl meine Frau sie alle im Handykalender einträgt. Eine andere Herausforderung ist, wenn meine Frau sagt: „Kannst du das mal eben machen“. Durch dieses kurzfristige Vergessen ist das ganz schwierig für mich. Das ist eine Katastrophe. Da bin ich bei der Türe und weiß nicht mehr, was ich wollte. Und dadurch haben wir auch Probleme mit der Kommunikation, denn wenn Petra die Dinge dann mehrmals sagt, stresst mich das auch. Aber meine Frau ist das Beste, was mir je passiert ist. Ich müsste netter zu ihr sein, weil ich sie liebe. Danke Petra!

Was ist für Sie besonders wichtig, damit Sie sich sicher und wohlfühlen?

Heigl: Ich versuche im Hier und Jetzt zu leben. Aber es gibt auch Depri-Phasen. Dann gehe ich spazieren oder fahre mit dem Bus, das hilft mir schon. Wenn ich draußen bin und sehe, anderen geht es auch nicht besser. Ganz wichtig ist einfach, Stress zu

vermeiden. Stress ist für mich eines der größten Probleme. An der Kasse, beim Arzt, im Gespräch usw. Wenn es laut und voll ist, dann muss ich weg.

Gibt es Rituale, die Ihrer Beziehung gut tun?

Fuchs: Wir trinken zwei Mal am Tag gemeinsam Kaffee und wenn der Mani gut drauf ist, gehen wir auch mal gemeinsam Essen. Und wenn das nur ab und zu ist, das ist Paar-Zeit und das ist wichtig.

Was möchten Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben, die mit Demenz leben?

Heigl: Nicht traurig sein, fast jeder Mensch hat eine Krankheit! Du bist mit der Krankheit nicht allein, leider trifft die Krankheit viele!

Ich danke Ihnen herzlich für dieses offene Gespräch. •

Die Fragen stellte Nora Landmann, DALZG

Ehrenamtliche Begleiter für Menschen mit Demenz ausgebildet

In einer besonderen Zusammenarbeit zwischen der Stadt Nidderau und dem Amt für Soziale Förderung und Teilhabe des Main-Kinzig-Kreises in Hessen wurde das Pilotprojekt „Ehrenamtliche Erstbegleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DALZG) erfolgreich abgeschlossen. Sieben engagierte MutMacherinnen und MutMacher aus Nidderau haben sich intensiv auf ihre neue Aufgabe vorbereitet und eine spezielle Ausbildung erhalten, um künftig die Seniorenberaterin vor Ort zu unterstützen.

Seit dem vergangenen August haben die Teilnehmenden in einem Seminar mit zehn Modulen wertvolles Wissen und praktische Fähigkeiten erlernt. In der Schulung lernen die Teilnehmenden, wie Betroffene nach ihrer Diagnose unterstützt werden können, wie ihnen Sicherheit in der neuen Lebenssituation gegeben werden kann und was ihnen dabei hilft, ihre Selbstständigkeit zu erhalten, aktiv am Leben teilzunehmen und ihre Lebensqualität zu bewahren. Ein zentraler Bestandteil der Schulung war auch die Kommunikation und der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu den Betroffenen.

In einer feierlichen Zeremonie wurden die Urkunden überreicht. Olaf Rosendahl von der DALZG betonte dabei die große Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit und sagte: „Menschen mit Demenz und deren Familien brauchen Unterstützung – Pflegekräfte können das nicht alleine leisten.“

Diese ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer werden nun eine wertvolle Stütze für Menschen mit Demenz und deren

Angehörige in Nidderau sein. Sie tragen dazu bei, dass die Betroffenen nicht allein mit ihrer Situation sind und in dieser herausfordernden Lebensphase auf Menschen zählen können, die ihnen zur Seite stehen.

Das Projekt „Ehrenamtliche Erstbegleitung von Menschen mit beginnender Demenz“ ist Teil der Maßnahme 2.1.4 der Nationalen Demenzstrategie und zielt darauf ab, niedrigschwellige, ehrenamtliche

Begleitangebote für Menschen mit Demenz auszubauen. Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat die DALZG das Projekt ins Leben gerufen, um solche Begleitangebote in der Praxis zu erproben und weiterzuentwickeln. •

Nora Landmann, DALZG



Bildrechte: Pressestelle des MKK (Main-Kinzig-Kreises)

Ein stolzer Moment: Die feierliche Übergabe der Urkunden

Drei Handreichungen der DADO-Mitglieder

In einem gemeinsamen Projekt haben die deutschsprachigen Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO) von April 2023 bis März 2025 drei Handreichungen erarbeitet. Themen sind: „Demenz mit Beginn vor dem 65. Lebensjahr“, „Diversität – Herausforderungen bei Demenz“ und „Finanzielle und nicht-finanzielle Unterstützungen für die häusliche Pflege und Betreuung bei Demenz“. Die Handreichungen richten sich vor allem an politisch Verantwortliche und auch an Akteurinnen und Akteure aus der Praxis.

DADO gehören Vertreterinnen und Vertreter aus Luxemburg, der Schweiz, Liechtenstein, Deutschland, Österreich, Südtirol und dem deutschsprachigen Teil Belgiens an. In diesen europäischen Ländern sind die Versorgungs- und Finanzierungsstrukturen



sowie die Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen unterschiedlich ausgestaltet. Durch unsere Zusammenarbeit wollen wir den Austausch fördern, voneinander lernen, aber auch auf europäischer Ebene zusammenwirken, um die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen in den beteiligten Ländern zu verbessern.

Zur Erarbeitung der Handreichungen haben wir uns in den letzten beiden Jahren viermal in verschiedenen Ländern in Präsenz und mehrfach online getroffen. Möglich wurde diese intensive Zusammenarbeit durch eine Förderung mit Mitteln der EU aus dem Erasmus+-Programm (KA2 – Kleinere Partnerschaft).

Susanna Saxl-Reisen, DALzG

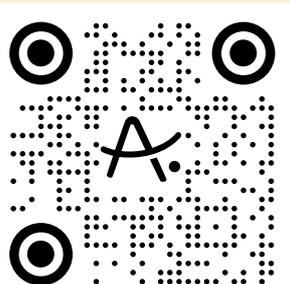
Weitere Informationen

Die Handreichungen stehen (ausschließlich digital) zur Verfügung unter www.deutsche-alzheimer.de/publikationen



Neues Infoblatt zu Sexualität und Demenz

Sexualität ist ein zentraler Baustein der eigenen Identität. Sie bestimmt mit, wie wir Intimität, Nähe, Privatheit und Distanz regulieren und Beziehungen eingehen. Sexualität ist also erheblich mehr als nur Lust und Fortpflanzung und sie beeinflusst unmittelbar unser Wohlbefinden. Demenzerkrankungen führen auch in diesem Bereich zu Veränderungen. Das Infoblatt gibt unter anderem Tipps für den Umgang mit reduzierter Impulskontrolle, Eifersucht und Anschuldigungen sowie Fehlinterpretationen des Verhaltens anderer Personen. Auch der Verlust der Nähe, den Partnerinnen und Partner durch eine nachlassende Libido erfahren, wird thematisiert. Eine Demenz kann aber auch Hemmungen abbauen, die bisher



möglicherweise mit Sexualität verknüpft waren und Paaren hier neue positive Erfahrungen ermöglichen. Das Infoblatt, das von den Kolleginnen und Kollegen des Alzheimer-Telefons erstellt worden ist, möchte beide Seiten aufzeigen.

Sie finden das Informationsblatt 29 „Sexualität und Demenz“ kostenlos zum Herunterladen unter www.deutsche-alzheimer.de »
Publikationen »
Informationsblätter



Welt-Alzheimerstag 2025 unter dem Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“

Jeder Mensch hat individuelle Fähigkeiten, persönliche Interessen und einen Schatz an Lebenserfahrung. Wird die Diagnose „Demenz“ gestellt, dominiert oft die Annahme, dass die Betroffenen „verschwinden“, dass sie nichts mehr von ihrer Umwelt wahrnehmen. Diese Vorstellung ist falsch. Eine Demenzerkrankung verändert die Menschen. Die Krankheit nimmt ihnen nach und nach viele Dinge, die sie früher konnten und wussten. Doch der Mensch bleibt. Die Fähigkeit, Gefühle wie Freude, Angst und Schmerz zu empfinden, bleibt erhalten – bis zuletzt. Der Welt-Alzheimerstag 2025 steht unter dem Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“, um deutlich zu machen, dass Menschen mit Demenz nicht durch ihre Krankheit definiert werden, sondern weiterhin Teil der Gesellschaft sind – mit all ihren Stärken.

Je mehr Wissen, Verständnis, Mitgefühl und Unterstützung es im Umfeld eines Menschen mit Demenz und seiner An- und Zugehörigen gibt, desto mehr kann die Erkrankung in den

Hintergrund treten. Kompetenzen können sichtbar und den Betroffenen im Alltag Halt geboten werden.

Auch in diesem Jahr informieren Alzheimer-Gesellschaften und andere Engagierte am Welt-Alzheimerstag (WAT), 21. September, sowie in der Woche der Demenz (19. bis 28. September 2025) über Demenzerkrankungen, ihre Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige und über die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

Das Plakat zum WAT erscheint voraussichtlich Ende Mai und kann zusammen mit Flyern bei der DALzG bestellt werden. Gerne veröffentlichen wir eine Auswahl an Veranstaltungsterminen in der kommenden Ausgabe des „Alzheimer Info“. Dazu können Sie uns bis zum 7. Juli 2025 Ihren Titel, Termin und Ort per E-Mail an presse@deutsche-alzheimer.de schicken. Zudem können Sie Ihre Veranstaltungstermine direkt eintragen auf der Webseite www.welt-alzheimerstag.de.

Neue Unterseite der DALzG zur Prävention von Demenz

Eine neue Unterseite auf der Website www.deutsche-alzheimer.de bietet nun Informationen zur Prävention und Vorbeugung von Demenz. Sie richtet sich an alle, die mehr über mögliche Risikofaktoren erfahren möchten und darüber, welche Maßnahmen zur Prävention ergriffen werden können.

Zusätzlich sind auf der Seite Materialien abrufbar, die in Zusammenarbeit mit dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (ehem. BzgA) entstanden sind und praxisorientierte Tipps, Handlungsempfehlungen und Leitfäden zur Demenzprävention bieten. Weitere Informationen: www.deutsche-alzheimer.de/praevention

Ethische Empfehlung zur Einwilligungsfähigkeit bei Menschen mit Demenz

Der Arbeitsausschuss Ethik der Deutschen Alzheimer Gesellschaft hat eine „Ethische Empfehlung zur Einwilligungsfähigkeit von Menschen mit Demenz“ veröffentlicht. Sie bietet Leitlinien für den Umgang mit der Einwilligungsfähigkeit, insbesondere in Bezug auf medizinische und pflegerische Entscheidungen. Die Empfehlung hebt die Bedeutung von Kommunikation, Respekt und der Berücksichtigung der individuellen Wünsche der Betroffenen hervor. Sie gibt Handlungsempfehlungen für Fachkräfte, um eine einvernehmliche und respektvolle Entscheidungsfindung zu fördern. Ziel ist es, die Autonomie von Menschen mit Demenz zu wahren und sie in Entscheidungen einzubeziehen, solange dies möglich ist.

Wir danken dem Arbeitsausschuss Ethik, der sich mit viel Engagement mit diesem Thema auseinandergesetzt hat.

Nora Landmann, DALzG



Quelle: Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10412, 572–620

www.alzint.org



Download

www.deutsche-alzheimer.de » Mit Demenz leben » Informationsblätter » Ethische Fragestellungen

Gegen Vorurteile und für bessere Versorgung, Unterstützung und mehr Menschlichkeit

11 Jahre Alzheimer Gesellschaft Landkreis Altötting

Maria und Josef Lehner freuten sich auf ihre Rente. Doch 2009 kam der Schock: Bei Josef Lehner wurde mit 62 Jahren Alzheimer-Demenz festgestellt. Maria Lehner, examinierte Krankenschwester, tat, was sie konnte: Medizinische Behandlung? Im Landkreis. Doch sonst gab es vor Ort keine Hilfe. Bis zu zwei Mal pro Woche fuhren sie daher für weitere Unterstützung nach München zur Alzheimer-Gesellschaft.

2013 beschloss Maria Lehner, Hilfe vor Ort zu schaffen und gründete mit Freunden die Alzheimer Gesellschaft Landkreis Altötting. Währenddessen verschlimmerte sich die Krankheit bei Josef Lehner. Sie machte aus ihm einen anderen Menschen. Er starb 2017.

Maria Lehner kämpft zusammen mit ihrem Verein bis heute weiter: Darum, dass das Leid von De-

menz-Erkrankten und ihren Angehörigen gehört und gesehen wird. Dafür, dass praktisch geholfen wird. Maria Lehner empfindet, die Krankheit ist noch immer ein Tabu. Seit elf Jahren ist sie mit der Alzheimer-Gesellschaft nun aktiv, der Verein von 24 auf ca. 70 Mitglieder angewachsen.

Gemeinsam mit Expertinnen, Experten und Gästen wie Landrat Erwin Schneider und dem Ersten Bürgermeister Stephan Antwerpen (Schirmherren) feierte man am 13. November 2024 corona-bedingt das elf- statt zehnjährige Jubiläum im Saal des Alten- und Pflegeheim St. Klara Altötting; musikalisch umrahmt vom Neuöttinger Duo Ingrid und Rainer Weiß. Die



Bildrechte: Kirsten Seitz

Mitglieder der Alzheimer-Gesellschaft und Landrat ehren Maria Lehner mit einem Blumenstrauß

Schauspielerin Julia Gruber moderierte. Sehr beeindruckt zeigte sich der Landrat und würdigte das beispielhafte Engagement. Prof. Dr. Janine Diehl-Schmid, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Chefärztin am Zentrum für Altersmedizin kbo Wasserburg und Vorstandsmitglied der Deutschen

Alzheimer Gesellschaft) informierte über Verhaltenssymptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und wie sich die Erkrankung entwickelt. Dr. med. Christoph Schmidlechner, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, berichtete über Alltagsprobleme.

Alzheimer und Demenz machen Angst. Man kann heute viel präventiv tun – aber auch nach der Diagnose: Mit gesundem Leben, körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität sowie gesunder Ernährung.

Maria Lehner wie auch die Expertinnen und Experten wünschen sich, dass sich mehr Menschen dem immer dringlicher werdenden Thema „Demenz“ öffnen und dass Menschen mit Demenz Wertschätzung erfahren – dabei bieten sie direkt vor Ort im Landkreis Altötting Unterstützung an. •

Martina Weber, 2. Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Altötting e. V.

Weitere Informationen und Kontakt

www.alzheimer-altoetting.de

Termine

2.4. – 4.4.2025 14. Deutscher Seniorentag, Mannheim, Infos: www.deutscher-seniorentag.de

8.4. – 10.4.2025 Altenpflege 2025, Messe zu Pflege und Pflgewirtschaft mit begleitendem Kongress, Nürnberg, Infos: www.altenpflege-messe.de

17.9. – 20.9.2025 REHACARE 2025, Fachmesse für Rehabilitation und Pflege, Düsseldorf, Infos: www.rehacare.de

6.10. – 8.10.2025 35. Alzheimer Europe Kongress, Bologna (Italien), Infos: www.alzheimer-europe.org/conferences

5.11. – 6.11.2025 Deutscher Pflgetag 2025, Berlin, Infos: www.deutscher-pflgetag.de

Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen für ihr Engagement unter dem Leitgedanken „Ehrenamt ist Vielfalt“ ausgezeichnet

„Ehrenamtler sind Menschen, die einfach immer da sind, wenn man sie braucht“, so formulierte es Städteregionsrat Dr. Tim Grüttemeier bei der Verleihung des Stifter-

preises Ehrenamtliches Engagement in Aachen am 2. Dezember 2024. Das vielfältige, bunte und lebendige Ehrenamt in der StädteRegion Aachen, das zugleich bürgernah und unverzichtbar ist, wird durch die mit 10.000 Euro dotierte Auszeichnung gewürdigt. Eine Jury wählte fünf sehr unterschiedliche Initiativen und Vereine, darunter die Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen, die Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörige unterstützt. Weitere ausgezeichnete Vereine unterstützen Kinder und Jugendliche (Talentschmiede e. V.; Tanzabteilung der KG Eulenspiegel), ländliche Dorfgemeinschaften (Dorfladen Rollesbroich) und Frauen mit Migrationshintergrund (Fahrradintegrationshelferinnen der Verkehrswacht).

Zur Vorgeschichte: Die Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen hat sich in den 22 Jahren ihres Bestehens erfolgreich weiterentwickelt und vernetzt – eine Entwicklung, die durch die Bewerbung um den Stifterpreis öffentlich bekannt gemacht

und gewürdigt werden sollte. Insbesondere das starke und allseits anerkannte Engagement der Vorsitzenden Ursula Kreuz-Kullmann ist beispielhaft: 2009 unterstützte sie die Aus-

weitung der Alzheimer-Gesellschaft vom Altkreis Aachen auf die gesamte StädteRegion. Seit 2011 wachsen Informations-, Selbsthilfe- und Teilhabe-Angebote in allen zehn Gemeinden und Städten der StädteRegion, die von vor Ort aktiven Ehrenamtlichen getragen werden.

Seit 2012 agiert der Verein als Kooperationspartner verschiedener Träger und Einrichtungen. Dank erfolgreicher Förderanträge finanziert er Fachpersonal, von dem zum Beispiel Lokale Allianzen, das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe KoPS und eine jährliche Krankenhaus-Kooperations-Veranstaltung profitieren.

Kurz gesagt: Ein moderner Verein, der durch die Vielfalt seiner Ehrenamtlichen, Nutznießer, Öffentlichkeitswirkung und integrierenden Kräfte

überzeugt. •

Ulrike Tischer und Alfred Wilbertz, Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e. V.



Bildrechte: Alfred Wilbertz

Vertreterinnen und Vertreter der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen mit der Vorsitzenden Ursula Kreuz-Kullmann (2.v.l.), Vorstandsmitgliedern und Aktiven

„Es tut mir so gut, Menschen zu treffen, die in der gleichen Situation sind wie ich. Die einfühlsame Moderation und der Austausch helfen mir, meine Erlebnisse einzuordnen und zu relativieren. Das gibt mir wieder Schwung und Kraft für den Alltag mit Demenz.“

(Zitat einer Angehörigen)



Alzheimer Info 2/2025: „Demenz im fortgeschrittenen Stadium“

Die nächste Ausgabe des Alzheimer Info wird am 15. August 2025 erscheinen. In dieser Ausgabe wird es eine erste Übersicht über **Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerstag am 21. September** geben, der in diesem Jahr unter dem Motto „**Demenz – Mensch sein und bleiben**“ steht. Im Schwerpunkt wird es um das Thema „**Demenz im fortgeschrittenen Stadium**“ gehen. Was passiert, wenn die Demenz fortschreitet und welche Herausforderungen ergeben sich für Betroffene und ihre Angehörigen? Welche besonderen Bedürfnisse und Unterstützungsmaßnahmen sind in dieser Phase

wichtig? Und wie kann eine einfühlsame Begleitung dazu beitragen, die Lebensqualität trotz der fortschreitenden Krankheit zu erhalten? Wir freuen uns auf Ihre Gedanken und Erfahrungen zu diesem Thema. Bitte senden Sie uns Ihre Beiträge, gerne auch mit Fotos, als offene Datei; maximal eine dreiviertel Seite in einer 12er-Schrift (etwa 300 bis 600 Wörter).

Kontakt: presse@deutsche-alzheimer.de

Redaktionsschluss ist am 13. Juni 2025.

Auswahl und Kürzungen behält sich die Redaktion vor.

„ePA für alle“? Was ist das und was kann das?

Seit dem 15. Januar 2025 haben die Krankenkassen für all ihre 73 Millionen Versicherten eine elektronische Patientenakte, kurz ePA, angelegt. Ausgenommen sind nur diejenigen, die dagegen Widerspruch eingelegt haben. Eine solche ePA konnte man auf freiwilliger Basis schon früher bei seiner Krankenkasse beantragen, da es jetzt aber automatisch passiert, spricht man von der „ePA für alle“.

Die Idee hinter der „ePA für alle“ ist, dass hier wichtige Gesundheitsinformationen, wie Arztbriefe, Befunde, Laborwerte, verordnete Arzneimittel und Therapien, zentral gespeichert werden. So können sie von behandelnden Ärztinnen und Ärzten oder im Krankenhaus direkt eingesehen werden, auch wenn sie sie nicht selbst erhoben haben.

Verbesserung der Versorgung

Kennen alle Behandelnden die vollständige Medikation ihrer Patientinnen und Patienten, dann können sie unerwünschte Nebenwirkungen schneller als medikationsbedingt erkennen und Wechselwirkungen zwischen Medikamenten von Anfang an bestmöglich vermeiden. Wenn alle Informationen verfügbar sind, können doppelte Untersuchungen vermieden werden. Auch nach einem Arztwechsel sind ältere Befunde weiterhin einfach verfügbar.

Zugriff auf die Daten

Nicht nur die behandelnden Praxen und Kliniken, sondern selbstverständlich auch die Versicherten selbst können auf ihre Daten in der „ePA für alle“ zugreifen. Dafür stellen die Krankenkassen kostenlose Smartphone- bzw. Tablet-Apps zur Verfügung und ermöglichen auch den Zugriff über einen PC. So kann man seine Daten jederzeit einsehen. Und es gibt auch die Möglichkeit, bestimmte Daten für ausgewählte Leistungserbringer unsichtbar zu stellen. Das kann zum Beispiel eine Rolle spielen, wenn man nicht möchte, dass bestimmte Diagnosen für alle Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten sichtbar sind.

Einsicht in Abrechnungsunterlagen

Die Krankenkassen stellen Abrechnungs-Informationen über alle in Anspruch genommenen Leistungen in die „ePA für alle“ ein. Versicherte haben damit beispielsweise Einsicht in

abgerechnete Behandlungen, Verschreibungen von Medikamenten, besondere Behandlungsverträge usw. und können die abgerechneten Positionen dadurch kontrollieren. Wer beispielsweise eine falsch aufgelistete Diagnose feststellt, kann die behandelnden Ärzte darauf hinweisen und um Korrektur bitten.

Hilfe im Notfall

In der „ePA für alle“ sollen alle relevanten Informationen rund um Allergien und Vorerkrankungen zusammengetragen werden. Wenn wegen einer plötzlichen Erkrankung oder eines Unfalls kurzfristig Medikamente verabreicht werden müssen, kann das enorm wichtig, manchmal lebensrettend sein.

Wie sind die Daten geschützt?

Um die ePA-App nutzen zu können, muss man sich zuvor „qualifiziert identifizieren“. Die Krankenkassen bieten dazu unterschiedliche Verfahren an, das kann zum Beispiel das „Post-Ident-Verfahren“ sein, bei dem man in einer Postfiliale den Personalausweis vorlegt, um die Identität bestätigen zu lassen. Bei der Entwicklung der „ePA für alle“ hat das Thema Datensicherheit eine große Rolle gespielt. Allerdings gab es kurz nach Weihnachten 2024 eine Veröffentlichung des Chaos Computer Clubs, in der auf gravierende Sicherheitsmängel hin-

gewiesen wurde. Die gematik, die als „Nationale Agentur für Digitale Medizin“ die Umsetzung der „ePA für alle“ verantwortet, hat versichert, an weiteren Sicherungsmaßnahmen zu arbeiten, um die Datensicherheit vollständig zu gewährleisten.

Muss jeder die „ePA für alle“ haben?

Die Nutzung der „ePA für alle“ ist freiwillig. Da aber zunächst für alle Versicherten, die nicht im Vorfeld widersprochen haben, eine Akte angelegt wird, muss man selbst aktiv werden, um sie wieder löschen zu lassen. Das kann man entweder in der App selbst machen, indem man dort die Einwilligung widerruft, oder man kündigt sie bei seiner Krankenkasse. Die „ePA für alle“ wird dann mitsamt allen Daten gelöscht. (Die Daten bleiben aber in den Systemen der behandelnden Praxen weiterhin erhalten).



ePa: Bewusste Entscheidung statt panische Reaktion

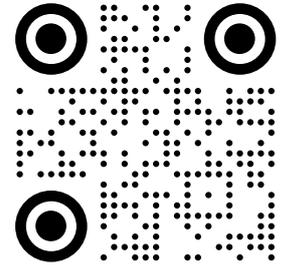
Fortsetzung von Seite 25

ePA und Demenz

Wenn jemand aufgrund einer Demenzerkrankung nicht mehr in der Lage ist, die eigene ePA selbst zu verwalten, muss das eine bevollmächtigte Person oder eine rechtliche Betreuung mit dem Aufgabenkreis der Gesundheitsvorsorge übernehmen. Da die Unterlagen auf einem Server zentral gespeichert sind und nicht auf dem jeweiligen Smartphone, auf dem die App

installiert ist, können die berechtigten Personen problemlos jederzeit darauf zugreifen. Das kann insbesondere für Angehörige eine große Erleichterung sein, weil sie dann auch jederzeit die aktuelle Medikation überprüfen können. •

Susanna Saxl-Reisen, DALZG



Weitere Informationen zur „ePA für alle“ sowie ein Erklärvideo finden Sie unter:

www.bag-selbsthilfe.de/informationen-fuer-selbsthilfe-aktive/selbsthilfe-digital/digitales-gesundheitswesen/kampagne-keine-panik

Künstliche Intelligenz in der Selbsthilfe: Chancen, Herausforderungen und erste Ergebnisse

Von der Vision zur Praxis – ein Einblick in das KI-Projekt der BAG SELBSTHILFE

Künstliche Intelligenz (KI) ist seit dem Jahr 2022 in unserer Gesellschaft zu einem wichtigen Bestandteil geworden. Besonders „Large Language Models (LLM)“, wie ChatGPT und ähnliche Anwendungen, sind inzwischen weit verbreitet und finden ihren Einsatz in zahlreichen Lebens- und Arbeitsbereichen, darunter auch im Gesundheitswesen und der sozialen Arbeit. Ihre Nutzung zur Effizienzsteigerung von Prozessen gewinnt zunehmend an Bedeutung – ein Trend, der auch in der Selbsthilfe Aufmerksamkeit erhält.

Der Blick in die Zukunft: KI in der Selbsthilfe

Mit einem neuen Projekt zur Erkundung der Potenziale von KI in der Selbsthilfe, das noch bis Ende März 2025 läuft, geht die BAG SELBSTHILFE der Frage nach, wie KI die Arbeit in der Selbsthilfe verbessern könnte. Der Fokus liegt auf der Optimierung von administrativen Aufgaben und auf Möglichkeiten zur inhaltlichen Unterstützung, wie etwa der Erstellung von Informationsmaterialien oder der Begleitung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

In ersten Workshops wurde diskutiert, wie KI-gestützte Systeme Prozesse effizienter gestalten könnten, beispielsweise durch die Automatisierung bei der Dokumentenerstellung oder der Datenverarbeitung. Einige konkrete Anwendungsfälle, die diese Aufgaben erleichtern könnten, wurden entwickelt und getestet. Ein Beispiel ist der Einsatz von KI zur Erstellung von leicht verständlichen Informationen oder auch als Unterstützung im Kontaktmanagement.

Chancen und Herausforderungen – eine erste Bilanz

Die bisherigen Arbeitsergebnisse zeigen klar: KI birgt ein großes Potenzial, die Selbsthilfe zu unterstützen. Besonders bei

standardisierbaren, zeitintensiven Aufgaben scheint die Technologie von Vorteil zu sein. Doch obwohl KI viele Tätigkeiten automatisieren könnte, bleibt die Frage offen, inwieweit diese Lösungen an die spezifischen Anforderungen von Selbsthilfeorganisationen angepasst werden müssen.

Einige der größten Herausforderungen liegen in den rechtlichen und ethischen Rahmenbedingungen. Datenschutz steht dabei an erster Stelle, da viele sensible Informationen im Bereich der Selbsthilfe verarbeitet werden.

Die Barrierefreiheit, das heißt der Zugang und die Nutzung der KI für Menschen mit Behinderungen, ist ein weiterer wichtiger Aspekt, der in der Entwicklung solcher Systeme nicht außer Acht gelassen werden darf.

Die bisherigen Erkenntnisse zeigen, dass maßgeschneiderte KI-Lösungen für spezifische Verbände und Nutzergruppen notwendig sind – eine standardisierte Lösung würde den vielfältigen Anforderungen der Selbsthilfeorganisationen oft nicht gerecht.

Das KI-Projekt ist ein Beispiel für die vorausschauende Arbeit der BAG SELBSTHILFE und zeigt, wie sich durch innovative Ansätze neue Möglichkeiten erschließen lassen – stets mit dem Ziel, die Qualität der Unterstützung für die betroffenen Menschen zu verbessern. •

Burga Torges, BAG Selbsthilfe

Weitere Informationen und Kontakt

Jana Hassel

Referentin für Digitalpolitik bei der BAG SELBSTHILFE

jana.hassel@bag-selbsthilfe.de

„Man muss es einfach ausprobieren!“

Erfahrungen und persönliche Einblicke einer Angehörigen

Vor 16 Jahren hat meine Mutter ihre Demenz-Diagnose erhalten. Was ging mir durch den Kopf, als ich davon erfahren habe? Ich war mit der Situation regelrecht überfordert. Ich wusste gar nicht, was es heißt, an Demenz zu erkranken.

Darum begann ich, Informationen zu sammeln und Bücher zu lesen. Ich habe Schulungen besucht und bin in eine Angehörigen-gruppe gegangen. Das alles war für mich sehr wichtig, um zu verstehen, wie ein geliebter Mensch sich in den unterschiedlichen Demenz-Phasen verändert und wie man damit umgehen kann. Ich versuche, meine Mutter wie einen gesunden Menschen zu behandeln. Das heißt, ich beschäftige mich intensiv mit ihr, erzähle ihr viel von meinem Alltag und meinen Freunden. So kann sie weiter an meinem Alltag teilnehmen, auch wenn sie nicht mehr alles versteht.

Meine Mutter ist schon vor zwölf Jahren ins Pflegeheim gekommen. Damals lebte mein Vater noch, aber er wurde ebenfalls pflegebedürftig und konnte meine Mutter nicht mehr betreuen. Einige Zeit kümmerte ich mich um ihn zu Hause, schließlich musste er ebenfalls in ein Heim umziehen und ist vor mittlerweile sechs Jahren dort verstorben.

Als meine Mutter ins Pflegeheim kam, habe ich eine Biografie zusammengestellt, damit die Pflege- und Betreuungskräfte etwas über ihr Leben erfahren. Das hat an verschiedenen Stellen immer wieder geholfen, sie und ihr Verhalten zu verstehen. Im Laufe der Zeit sind immer wieder neue Probleme aufgetreten und ich habe festgestellt, dass es manchmal Kreativität und manchmal Beharrlichkeit braucht, um gute Lösungen zu finden. In einer Phase wollte meine Mutter nichts mehr essen. Ich habe es mit allem Möglichen probiert. Was schließlich funktioniert hat, waren Obstgläschen für Babys. Der Brei ist fein püriert und sehr süß, das hat sie sehr genossen. Inzwischen isst sie wieder besser, aber Obst ist nach wie vor ein Thema, weil sie nur noch wenige Zähne und auch Schluckprobleme hat. Einmal pro Woche bringe ich ihr einen flüssigen Smoothie, den trinkt sie mit großem Genuss.

Ein anderes Thema ist Schokolade. Die mochte meine Mutter schon immer, kann sie aber nicht mehr kauen. Hier habe ich die hauchdünnen Täfelchen von Lindt für sie entdeckt. Die

zergehen von ganz alleine im Mund und das funktioniert sehr gut. So bekommt sie auch wieder ihre geliebte Schokolade.

Meine Mutter hat lange nicht gesprochen. Ich habe den behandelnden Arzt darum gebeten, ihr Logopädie zu verordnen.

Er wollte zuerst nicht, weil er meinte, dass das nichts mehr bringen würde. Doch ich habe darauf bestanden es auszuprobieren und die Logopädin hat tatsächlich einige Erfolge erzielt: Meine Mutter kann sich auf ihre Weise wieder verständlich machen. Sie erstaunt mich immer wieder, mit dem, was sie von sich gibt. Das sind dann sehr schöne Momente. Auch wenn es um Ergotherapie oder Physiotherapie geht: Man sollte alles ausprobieren und feststellen, ob es gut tut. Menschen mit Demenz haben dasselbe

Recht alle ärztliche Möglichkeiten zu bekommen, wie Menschen mit anderen Erkrankungen.

Mittlerweile ist meine Mutter recht schwach. Sie kann nicht mehr aufstehen und liegt den ganzen Tag in ihrem Zimmer. Ich Sorge dafür, dass ein Radiosender mit ihrer Lieblingsmusik läuft, damit sie nicht in der Stille dahinvegetiert. Als sie begann, in den Händen zu verkrampfen, bekam sie zuerst Schienen, aber das war eine Qual für sie und auch für die Pflegekräfte, die sie anlegen mussten. Deswegen habe ich mit einem Orthopädietechniker gesprochen. Meine Mutter hat jetzt NeaKarot Fingerquengelorthesen bekommen. Die kann sie einfach in den Händen festhalten. Das ist wesentlich angenehmer für sie.

Ganz wichtig ist auch Berührung. Ich massiere meiner Mutter immer die Füße, wenn ich da bin, und streichle ihr die Beine und die Arme. Ich merke dann, dass sie entspannen kann und zur Ruhe kommt.

Ich tue für meine Mutter, was ich kann. Aber ich habe auch gelernt, dass es wichtig ist, etwas für sich zu tun. Für mich war das vor allem der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Mich mit anderen betroffenen Angehörigen austauschen und von meinen Sorgen erzählen zu können, gab mir das Gefühl, damit nicht alleine zu sein.

Mit meinen Erfahrungen möchte ich auch andere Angehörige ermutigen, Dinge auszuprobieren. Es gibt kein Falsch oder Richtig! •

Heike Hamscher, Köln



Heike Hamscher und ihre Mutter Barbara

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

Der Desideria Preis für Fotografie

Der „Desideria Preis für Fotografie 2024 – Demenz neu sehen“ hat in seiner zweiten Auflage erneut das Potenzial der Fotografie genutzt, um das Leben mit Demenz aus einer neuen Perspektive zu zeigen. Mit mehr als 570 eingereichten Bildern von 78 Bewerberinnen und Bewerbern aus Deutschland und Österreich erzielte der Wettbewerb noch mehr Zuspruch und eine größere Reichweite als bei der Premiere 2022. Der Preis möchte aufzeigen, wie Fotografie als Medium Grenzen überwinden kann, um gemeinsam Erlebtes zu bewahren und dem Thema Demenz mehr Sichtbarkeit zu verleihen.



erhielt Brigitte Tast für ihre Serie „Mein Baum der Erkenntnis“, die das Fortschreiten ihrer eigenen Demenz-Erkrankung darstellt. Weitere acht herausragende Fotoarbeiten wurden von der Jury mit einer „Besonderen Erwähnung“ ausgezeichnet.

Bei der Preisverleihung in München würdigte die Jury die Vielfalt und Tiefe der eingereichten Werke. Der Wettbewerb,

der mit 10.000 Euro dotiert ist, fordert Fotografinnen und Fotografen dazu auf, besondere und ungewöhnliche Augenblicke im Alltag mit Demenz einzufangen. Desideria Care, ein 2017 gegründeter gemeinnütziger Verein, will mit diesem Preis eine demenzfreundliche Gesellschaft unterstützen, in der Demenz nicht länger tabuisiert wird und Betroffene mehr Teilhabe und Lebensqualität erfahren. •

Nora Landmann, DALZG



In der Kategorie „Profi“ überzeugte Evelyn Werner mit eindrucksvollen Aufnahmen aus dem Leben der 16-jährigen Sarah, die an der Kinderdemenz NCL erkrankt ist. Daniel Huss gewann in der Kategorie „Nachwuchs“ mit berührenden Schwarz-Weiß-Bildern, die den Alltag seiner Großmutter Bärbel in einer Wohngemeinschaft dokumentieren. In der Kategorie „Amateur“ stach Dimitrij Rudmann mit einem Bild von einer innigen Männerfreundschaft hervor. Einen Sonderpreis



Drei kraftvolle Blickwinkel auf Demenz:

Die Serien zu den ausgezeichneten Siegerfotos sowie die „Besonderen Erwähnungen“ finden Sie unter www.desideria.org/die-preistraeger-2024

Bildrechte: oben: Desideria Preis für Fotografie/Daniel Huss, Wackerhheim; links: Desideria Preis für Fotografie/Dimitrij Rudmann, Wuppertal; rechts: Desideria Preis für Fotografie/Evelyn Werner

Delir bei älteren Menschen: Ein unterschätztes Risiko

Delir ist eine akute, oft plötzlich auftretende Störung der Wahrnehmung, der Orientierung und des Denkens, die besonders bei älteren Menschen häufig übersehen wird.

Es zeigt sich in einer neu auftretenden Verwirrtheit, einer verminderten Aufmerksamkeit, Unruhe (oder auch Apathie), Reizbarkeit oder Angst sowie oft auch in Halluzinationen. Ein Delir kann verschiedene Ursachen haben, wie etwa Infektionen, Flüssigkeitsmangel, einen plötzlichen Umgebungswechsel oder die Einnahme von mehreren Medikamenten gleichzeitig. Bei Menschen mit Demenz ist das Risiko, ein Delir zu entwickeln, besonders hoch, da sie auf Veränderungen in ihrer Umgebung oder medizinische Behandlungen oft empfindlicher reagieren. Gerade bei einem Krankenhausaufenthalt – der ja in der Regel aufgrund von gesundheitlichen Problemen erfolgt – ist das Risiko für ein Delir besonders groß. Die Symptome eines Delirs ähneln in einigen Punkten denen einer Demenz, wie etwa der Verwirrtheit oder Konzentrationsstörungen. Im Gegensatz zur Demenz, kann ein Delir jedoch in der Regel vollständig zurückgebildet werden, wenn die Auslöser rechtzeitig behandelt werden. Etwa 30 bis 50 Prozent der Delirien könnten durch rechtzeitige Prävention sogar verhindert werden. Unerkannt kann es zu bleibenden geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen, einer Verstärkung der Demenz, einem verlängertem Krankenhausaufenthalt und einem erhöhten Pflegebedarf kommen.

Prävention und Behandlung

Für ältere Menschen und Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, dass sie bei der Pflege auf eine vertraute Umgebung und routinierte Abläufe treffen. Eine vertraute Bezugsperson kann helfen, Ängste zu lindern und Orientierung zu bieten, was das Risiko eines Delirs erheblich verringert. Angehörige und Pflegepersonal spielen dabei eine zentrale Rolle,

indem sie für Sicherheit sorgen, eine ruhigere Atmosphäre schaffen und den Alltag so strukturieren, dass er angenehm und sinnvoll gestaltet wird. Besonders wichtig ist es, die Betroffenen zum regelmäßigen Essen und Trinken anzuregen. Dies trägt nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern fördert auch das Wohlbefinden und kann das Risiko eines Delirs weiter senken. Zudem sollten die Mobilität gefördert und durch regelmäßige Gespräche sowie leichte Aktivitäten geistige Anreize geboten werden. Viel zu oft werden Delirien nicht erkannt, besonders, wenn Ärztinnen, Ärzte und Pflegepersonal keine Informationen über den Zustand der Person vor einem Krankenhausaufenthalt haben. Für Angehörige und Pflegepersonal ist es daher entscheidend, über die Symptome eines Delirs informiert zu sein, um bei Veränderungen schnell handeln und gegebenenfalls darauf aufmerksam machen zu können. Die Behandlung eines Delirs erfordert eine gezielte medizinische Betreuung, um die Ursachen zu identifizieren und zu beheben. In vielen Fällen lassen sich durch einfache Maßnahmen wie ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Schmerzmanagement und die Minimierung von Umweltreizen bereits große Verbesserungen erzielen.

Im Rahmen der Bemühungen zur Verbesserung der Versorgung und Prävention von Delir hat die Deutsche Alzheimer Gesellschaft im Februar eine Petition zu einem Aktionsplan Delir unterzeichnet. Diese ruft das Bundesgesundheitsministerium dazu auf, gemeinsam mit Fachpersonen, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden und Betroffenen einen Aktionsplan zu entwickeln. Ziel ist es, in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und der ambulanten Versorgung Ressourcen zu stärken, die Patientensicherheit zu verbessern und Delirien gezielt vorzubeugen. •

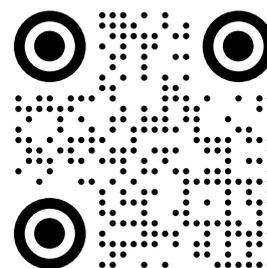
Im Rahmen der Bemühungen zur Verbesserung der Versorgung und Prävention von Delir hat die Deutsche Alzheimer Gesellschaft im Februar eine Petition zu einem Aktionsplan Delir unterzeichnet. Diese ruft das Bundesgesundheitsministerium dazu auf, gemeinsam mit Fachpersonen, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden und Betroffenen einen Aktionsplan zu entwickeln. Ziel ist es, in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und der ambulanten Versorgung Ressourcen zu stärken, die Patientensicherheit zu verbessern und Delirien gezielt vorzubeugen. •

Nora Landmann, DAzG



Weitere Informationen

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat einen Kurzratgeber zur „Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen“ herausgebracht, der kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden kann: www.zqp.de/produkt/vorbeugung-delir-aeltere-menschen



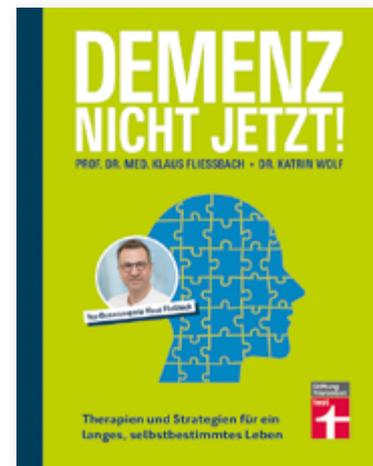
Demenz. Nicht Jetzt!

„Demenz. Nicht Jetzt!“ von Professor Dr. med. Klaus Fließbach und Dr. Katrin Wolf ist ein äußerst aufschlussreicher und gleichzeitig ermutigender Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Pflegende. Er ist ein Mutmacherbuch. Die beiden Experten im Bereich Neurologie und Psychiatrie verstehen es, die komplexen medizinischen Fachbegriffe so zu übersetzen, dass die Leserschaft trotz des schwierigen Themas eine positive Lektüre erlebt. Fließbach und Wolf legen großen Wert darauf, die Leserinnen und Leser zu motivieren, das Leben trotz der Diagnose weiterhin aktiv zu gestalten, und vermitteln, dass auch mit der Erkrankung ein erfülltes Leben möglich ist. Sie bieten zahlreiche konkrete Vorschläge, um geistig und körperlich fit zu bleiben, wie regelmäßige

Bewegung, soziale Aktivitäten und geistige Übungen. Darüber hinaus betonen sie die Bedeutung einer guten Ernährung und ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Zudem wird das Thema der Unterstützung durch das soziale Umfeld und Fachkräfte behandelt, um ein selbstbestimmtes Leben so lange wie möglich zu führen.

Ein besonders wertvoller Aspekt des Buches ist die Behandlung der Überforderung. Fließbach fordert dazu auf, die eigene Belastung anzuerkennen und sich gegebenenfalls Unterstützung zu holen – nicht nur für die an Demenz erkrankte Person, sondern auch für An- und Zugehörige.

Das Buch kombiniert wissenschaftlich fundiertes Wissen mit einer positiven, hoffnungsvollen Botschaft. Es bietet einen praktischen Leitfaden und ist ein



Prof. Dr. med. Klaus Fließbach und Dr. Katrin Wolf: Demenz. Nicht jetzt!
Paperback, 2024, 176 Seiten, 20 €

Mutmacher für alle, die mit Demenz konfrontiert sind. •

Wolfgang Bornemann, Bonn

Zwitterland

„Zwitterland“, so nennt der Ehemann der Autorin die andere Welt, in die er sich im Laufe seiner Erkrankung immer häufiger zurückzieht. Manchmal scheint er sehr bewusst wahrzunehmen, dass die Demenz ihn gleich wieder in dieses andere Land hineinziehen wird. Brigitte Samson begleitete ihren Mann zwölf Jahre lang auf der Reise in und durch das Zwitterland. Sie berichtet davon, wie sie sich mit schier endloser Geduld und

Selbstaufgabe auf die immer neuen Anforderungen der Krankheit einstellte. Sei es, indem sie nächtelang mit ihrem Mann unterwegs war, der die verschiedenen Plätze seiner Kindheit aufsuchen wollte, sei es, dass sie sich Unterstützung von fremden Personen suchen musste, weil ihr Mann sie gerade nicht als seine Ehefrau erkannte und vor ihr flüchtete. In diesem sehr persönlichen Buch erzählt sie in kurzen Texten von ihren Erfahrungen. Ergänzt

werden diese Texte von Gedichten, Fotos, Aquarellen und sogar einigen Musikstücken der Autorin. Es ist ein Buch, das zu tiefst berührt, wenn man sich darauf einlässt, mit auf die Reise zu gehen. •

Susanna Saxl-Reisen, DAIZG

Samson, Brigitte: Das Zwitterland.
Erschienen im Selbstverlag, 4. Auflage 2023, 160 Seiten, 20 €. Bestellung unter zwitterland@gmx.de



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Impressum

ISSN: 1432-7082

Herausgeberin:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.
Selbsthilfe Demenz

Keithstraße 41 • 10787 Berlin

Tel: 030 - 259 37 95 0

Fax: 030 - 259 37 95 29

Alzheimer-Telefon: 030 - 259 37 95 14

info@deutsche-alzheimer.de

www.deutsche-alzheimer.de

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE95 3702 0500 0003 3778 05

BIC: BFSWDE33

Redaktion:

Saskia Weiß (v.i.S.d.P.), Berlin

Nora Landmann, Berlin

Jessica Kortyla, Berlin

Susanna Saxl-Reisen, Berlin

Gestaltung:

Andrea Böhm, Moosburg

Druck:

PIEREG Druckcenter Berlin GmbH

Gedruckt auf 100 Prozent Altpapier

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wieder. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe und eingesandte Artikel zu kürzen.

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Einzelhefte kosten 4 €.

Ein bewegender Blick auf das Leben mit Demenz

„Leergut“ von Jörg Maurer ist ein eindrucksvoller Roman, der sich auf unkonventionelle Weise mit den Auswirkungen von Alzheimer auf das Leben des Protagonisten Daniel Koch auseinandersetzt. Inspiriert durch eine wahre Begegnung des Autors, begleitet die Leserschaft Daniel durch die verschiedenen Stadien seiner Erkrankung – von der ersten Diagnose bis hin zum Leben im Heim. Der Autor schafft es, den komplexen Verlauf der Krankheit verständlich und gleichzeitig emotional packend darzustellen.

Die Erzählung ist wie eine Schnipseljagd, in der sich Daniel, aber auch die Lesenden, durch Erinnerungsfetzen und Verwirrungen navigieren müssen. Dabei wird das Erleben eines Demenzerkrankten auf eindrucksvolle Weise nachvollziehbar.

Durch indirekte Verweise auf die Deutsche Alzheimer Gesellschaft und ihre

Mitgliedsgesellschaften sowie auf den Nutzen von Verständniskärtchen finden auch wir uns als Organisation in diesem Buch wieder.

„Leergut“ ist ein berührendes, lehrreiches Buch, das zur Auseinandersetzung mit dem Thema Demenz anregt und zum Nachdenken über den Umgang mit Betroffenen einlädt. •

Silvia Starz, DALzG

**Gewinnspiel:
Holen Sie sich Ihr
Exemplar von „Leergut“
nach Hause!**

Die ersten drei, die sich per E-Mail bei uns melden, gewinnen ein Exemplar. Schnell sein lohnt sich! Viel Glück!

Kontakt:

presse@deutsche-alzheimer.de

Betreff: Leergut



Maurer, Jörg: Leergut. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2024, 304 Seiten, 22 €

Als meine Oma beschloss zu vergessen

In der vergangenen Adventszeit diente dieses Kinderbuch bei uns zu Hause als Gutenacht-Geschichte. Ein Buch ohne bunte Bilder oder Illustrationen muss ich gar nicht erst hervorholen – und so wurden die 28 Seiten von meiner sechsjährigen Tochter erst einmal genau inspiziert, um sie als vorlesetauglich abzusegnen. Doch zum Glück konnte auch die Geschichte überzeugen: Die spannenden Abenteuer, von denen die Enkelin erzählt, in denen sie und ihre „super richtig mega uralte Oma“ zu Froschschwimmerinnen und Königinnen mit Kronen aus Wildblumen werden oder ein anderes Mal auf der Suche nach Maroni als Wildschweine durch die Wälder streifen und plötzlich das ganze Haus vor lauter Vanillekipferln aus den Nähten zu platzen droht, gehen ans Herz und berühren tief. Wie eine Kleinigkeit scheint es, als die Großmutter zu

vergessen beginnt ... wie viele Vanillekipferl sie schon gebacken hat, wie sie den Weg nach Hause findet – und plötzlich sogar ihre Enkelin. Doch auch hier findet die liebevoll und kindgerecht erzählte Geschichte eine versöhnliche Lösung: Die Enkelin ruft sich durch die Erzählung der gemeinsamen Erlebnisse in die Erinnerung ihrer Großmutter zurück.

Bei uns zu Hause hat das Vorlesen nicht dazu geführt, dass meine Tochter dabei eingeschlafen ist, sondern dass sie mit großer Spannung bis zum Schluss durchgehalten hat. Denn diese Sammlung von Alltagserlebnissen ist besonders warmherzig erzählt. Dass sie aus der Perspektive der Enkelin erzählt wird, macht die Geschichten noch einfühlsamer und berührender. •

Jessica Dinter, DALzG



Schaberl, Rosa: Als meine Oma beschloss zu vergessen. VfmK Verlag für moderne Kunst GmbH, Wien 2024, 28 Seiten, 20 €

Informationsmaterial der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Informieren Sie sich über unsere Ratgeber, Broschüren oder weiteres Informationsmaterial in unserem Online-Shop:

 shop.deutsche-alzheimer.de

Sie können auch telefonisch, per Fax oder E-Mail bestellen:

 030 - 259 37 95 0

 030 - 259 37 95 29

 info@deutsche-alzheimer.de

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Alzheimer Info

Einzelhefte kosten jeweils 4 €

Demenz. Das Wichtigste

11. Auflage 2024, 64 Seiten, kostenlos
(Bestellungen ab 51 Stk. bitte über info@deutsche-alzheimer.de.
Wir berechnen eine Versandkostenpauschale.)

Was kann ich tun?

Tipps und Informationen für Menschen mit beginnender Demenz
10. Auflage 2023, 56 Seiten, kostenlos
(Bestellungen ab 51 Stk. bitte über info@deutsche-alzheimer.de.
Wir berechnen eine Versandkostenpauschale)

Miteinander aktiv

Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz
8. Auflage 2022, 96 Seiten, 5 €

Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen

für Angehörige von Menschen mit Demenz, ehrenamtliche und professionelle Helfer
11. Auflage 2023, 240 Seiten, 7,50 €

Demenz im jüngeren Lebensalter

Ein Ratgeber für Angehörige von Menschen mit Demenz vor dem 65. Lebensjahr
3. Auflage 2018, 88 Seiten, 5 €

 Sie finden uns auch auf Facebook: www.facebook.com/DeutscheAlzheimerGesellschaft

 und auf LinkedIn: www.linkedin.com/company/deutschealzheimergesellschaft

*Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. ist der Dachverband der Alzheimer-Gesellschaften und Demenz-Selbsthilfe-Initiativen in Deutschland.
Dieses Heft überreicht Ihnen mit freundlichen Empfehlungen:*

Hinweis zum Datenschutz: Um die bestellten Publikationen an Sie verschicken zu können, speichern und verarbeiten wir die von Ihnen eingetragenen Daten elektronisch gemäß EU-DSGVO. Nähere Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter www.deutsche-alzheimer.de/datenschutz

