

«Der Klassiker ist: Man kann ein neues Haushaltsgerät nicht mehr anwenden»

Zählt Vergesslichkeit zu den Alarmsignalen? Der Alterspsychiater Stefan Klöppel erklärt im Gespräch mit Eva Mell, dass Aussetzer im Alltag nicht immer an einer Demenz liegen – und wie er die Krankheit diagnostiziert

Herr Klöppel, «ich glaube, ich bin dement»: Diesen Satz höre ich immer wieder von Menschen, die erst um die 40 Jahre alt sind. Typischerweise sagen sie das, wenn sie ihren Schlüssel verlegt oder zwei Termine auf dieselbe Uhrzeit gelegt haben. Könnten sie recht haben? Was Sie beschreiben, sind wahrscheinlich keine Gedächtnisstörungen wie bei einer Demenz, sondern Konzentrationsstörungen, die für diese Lebensphase typisch sind. Menschen, die in der Mitte ihres Lebens stehen, haben oft sehr hohe Anforderungen im Alltag, weil sie im Beruf und in der Familie stark gefordert sind. Seltener kann es aber auch sein, dass eine Depression verantwortlich ist für die Vergesslichkeit. Das betrifft insbesondere ältere Menschen.

Können Sie das genauer erklären?

Bei einer Depression ist das Gedächtnis messbar schlechter als bei Menschen ohne Depression. Wir haben immer wieder solche Personen in unserer Gedächtnisprechstunde. Von einem schlechten Gedächtnistest fühlen sie sich bestätigt. Dann meinen sie: O ja, ich habe definitiv eine Demenz. Und darüber geraten sie noch tiefer in die Depression. Die gute Nachricht ist, eine Depression ist weitaus besser behandelbar als eine Demenz.

Wie stark sind die kognitiven Einschränkungen, wenn tatsächlich eine Demenz diagnostiziert wird?

Das geht weit darüber hinaus, einen Schlüssel zu verlegen. Die Definition der Demenz ist etwas unscharf, aber im Grunde sprechen wir davon, wenn die geistigen Störungen so stark sind, dass die Person im Alltag nicht mehr selbstständig ist.

Was berichten Ihre Patienten typischerweise über den Beginn der Krankheit?

Wer im Anfangsstadium kommt, kann noch selbst davon berichten. Der Klassiker ist: Irgendein technisches Gerät kommt neu in den Haushalt, und das kann die Person nicht mehr anwenden. Bei Menschen, die schon starke Symptome haben, berichten eher die Angehörigen. Sie sagen dann zum Beispiel: Mein Mann hat grosse Probleme mit der Körperpflege und schafft es nicht mehr, den Einkauf zu erledigen. Ich muss zunehmend Aufgaben übernehmen.

Bleiben viele Betroffene lange ohne Diagnose?

Das Thema Hirngesundheit ist für viele Menschen zunehmend wichtig. Deshalb kommen immer mehr von selbst zur Abklärung – bevor die kognitiven Störungen



ILLUSTRATION JASMIN HEGETSCHWEILER / NZZ

lich ins Spital muss, bricht alles zusammen. Das ist der Moment, in dem die Demenz diagnostiziert wird. Vorher ist einfach nie aufgefallen, dass der Mann nicht mehr selbstständig war.

Wo sollte man beim Verdacht auf Demenz hingehen, zum Hausarzt oder direkt zum Spezialisten?

Erst mal zum Hausarzt. Allerdings gibt es Hausärzte, die es nicht sinnvoll finden, eine Demenz zu diagnostizieren. Aber ich denke, allein schon durch die Diagnose kann man die Paarbeziehung oder das sonstige Umfeld stabilisieren. Denn so findet man eine Erklärung dafür, dass sich die an Demenz erkrankte Person verändert hat. Die Diagnose kann Stress reduzieren.

Warum sind denn manche Hausärzte zurückhaltend beim Thema Demenz?

Sie kennen den Patienten sehr gut, und eine Demenz ist ein schleichender Prozess. Die Krankheit ist für sie oft schwieriger erkennbar als für uns Aussenstehende. Und manche sagen auch, es belaste die therapeutische Beziehung, wenn sie dem Patienten sagten, er sei nun dement.

Was können Angehörige tun, die merken, der Hausarzt hält sich stark zurück, obwohl eine Demenz vorliegen könnte?

Man sollte das Thema mit dem Hausarzt besprechen, und man kann eine Zweitmeinung beim Spezialisten einholen. Das ist eine Situation, die wir häufig erleben.

Die Ergebnisse der Untersuchungen können belastend sein. Wie ist die Atmosphäre bei Ihnen im Sprechzimmer?

«Allein schon durch die Diagnose kann man die Paarbeziehung oder das sonstige Umfeld stabilisieren.»

Die meisten Patienten sind erst einmal angespannt, besorgt, auch genervt, weil dieser «blöde» Angehörige sie zur Untersuchung geschickt hat. Einige halten den Termin für völlig überflüssig. Das ist für uns ein Warnzeichen, dass eine Demenz vorhanden sein könnte. Denn es ist typisch, dass der Patient schon gar nicht mehr merkt, wie schwer die Defizite sind. Und selbst wenn jemand nicht genervt ist, der Termin bedeutet Stress. Je nachdem, was da herauskommt, hat das einen enormen Einfluss auf das eigene Leben und das der Familie. Wir geben uns und dem Patienten genügend Zeit, um den Stress nicht noch zu erhöhen.

Welche Tests führen Sie durch, um die Diagnose zu stellen?

Wir besprechen mit den Patienten und Angehörigen zunächst, wie sich das tägliche Leben verändert hat. Im Gespräch merke ich auch schon, ob eventuell eine Depression vorhanden sein könnte. Dann gibt es standardisierte Tests, mit denen das Gedächtnis, die Sprachfähigkeiten, die räumliche Wahrnehmung und so weiter erhoben werden. Sehr gut funktioniert der Uhrentest.

Der Patient soll dabei Uhren mit verschiedenen Zeiten zeichnen. Warum eigentlich?

Damit können wir besonders gut erkennen, wie sich die räumliche Wahrnehmung verändert hat. Viele Erkrankte haben damit Schwierigkeiten – selbst wenn sie womöglich im Alltag noch ganz gut zurechtkommen. Es gibt bei diesem Test dann Menschen, die die Ziffern von 1 bis 12 in eine Reihe neben die Uhr schreiben. Andere notieren alle 12 Ziffern in die erste Hälfte oder sogar ins erste Viertel der Uhr.

Ausserdem führen Sie Blutuntersuchungen durch und schauen sich ein Bild des Gehirns Ihres Patienten an. Weshalb?

Dabei geht es zum Beispiel darum, ob es eine andere Erklärung für die Beschwerden gibt. Wir überprüfen etwa, ob die Schilddrüsenwerte in Ordnung sind oder ob ein Vitaminmangel vorliegt. In seltenen Fällen kann es auch sein, dass jemand eine Infektionskrankheit hat, die das Gedächtnis beeinträchtigt. Ausserdem bekommen wir mit der Blutuntersuchung Hinweise, ob es sich speziell um eine Alzheimer-Erkrankung handelt. Auch bildgebende Verfahren weisen auf die Demenzform hin. Auf dem Bild des Gehirns sehen

wir bei einer Alzheimer-Krankheit ausserdem, ob die Gedächtnisregion kleiner geworden ist.

Weshalb will man eigentlich wissen, um welche Art der Demenz es sich handelt?

Das ist wichtig, weil es speziell für Alzheimer Medikamente gibt. Bei anderen Demenzformen können die Nebenwirkungen dieser Medikamente überwiegen. Wenn man die Art der Demenz kennt, ist eine spezifischere Beratung und gegebenenfalls Behandlung möglich, die die Symptome in manchen Fällen verbessern kann.

Wäre es wichtig, eine beginnende Demenz viel früher zu diagnostizieren, als es bisher geschieht? Am besten, wenn die Betroffenen noch gar keine Einschränkungen haben?

Man kann dann natürlich besprechen, wie die Lebensqualität möglichst lange erhalten bleibt. Aber die Frage ist auch: Ist es gut, wenn jemand mit 60 Jahren weiss, dass eventuell in fünf Jahren eine Demenz ausbrechen könnte? Es gibt auch ein Recht auf Nichtwissen. Diese Diskussion ändert sich aber im Moment, da vor kurzem die Antikörpertherapien gegen die Alzheimer-Krankheit zugelassen wurden. Damit nimmt die frühe Behandlung einen viel grösseren Stellenwert ein.

Nicht jeder Mensch wird dement. Aber mit den Jahren gibt es bei allen einen gewissen geistigen Abbau. Mit welchen ganz normalen kognitiven Einschränkungen muss ich wann rechnen?

Es kommt darauf an, von welchen Hirnfunktionen wir sprechen. Bei Computerspielen, die auf Geschwindigkeit angelegt sind, hat man gegen die Kinder oder gar Grosskinder keine Chance. Andere Funktionen bleiben noch lange sehr gut, das logische Denken zum Beispiel. Bis 60 oder 70 Jahre kann man dabei dieselben Bestwerte wie auch mit 40 Jahren erreichen.

Und was ist mit der Fähigkeit, sich Dinge zu merken?

Da muss man auch differenzieren. Bei klassischen Gedächtnistests soll man sich zum Beispiel eine Liste von zehn völlig zusammenhanglosen Worten merken. Dabei gibt es deutliche Verschlechterungen mit zunehmendem Alter. Das ist ganz normal, und das geht schon mit 50 oder 60 Jahren los. Sehr relevant für den Alltag ist solch ein Test aber nicht.

Warum nicht?

Weil wir uns für gewöhnlich keine unzusammenhängende Liste an Worten merken müssen. Sondern man hat mit den Jahren und mit den Erfahrungen häufig mehr Kontext, in den man neues Wissen einbetten kann. Nehmen wir mal an, Sie interessieren sich für Kunst oder Geschichte. Dann wird es Ihnen auch im Alter leichterfallen, sich neue Fakten im Museum zu merken. Wenn Sie also Ihr vorhandenes Wissen beständig ausbauen und lebenslang dazulernen, stärkt das Ihre geistigen Fähigkeiten.

WIDER DAS VERGESSEN

Endlich können Mediziner den Gedächtnisverlust hinauszögern. Jahrzehntelange Forschung hat die tückische Erkrankung namens Demenz aus ihrem Schattendasein geholt. In einer Serie beleuchten wir diese Entwicklungen. In der nächsten Folge wird erklärt, wie ein einfacher Bluttest künftig die Diagnose von Alzheimer verbessern könnte.

NZZ nzz.ch/wissenschaft



Stefan Klöppel
Direktor und Chefarzt
der Klinik
für Alterspsychiatrie
und Psychotherapie
an der Universität Bern

gen so schwer sind, dass ihre Selbstständigkeit im Alltag eingeschränkt ist und man deshalb von einer Demenz sprechen müsste. Aber nur rund die Hälfte der an Demenz Erkrankten erhält eine formale Diagnose.

Warum?

Einerseits, weil auch Ärzte mitunter den Nutzen einer Diagnosestellung unterschätzen, andererseits, weil die Erkrankungen nicht oder sehr spät erkannt werden. Vor allem Männer werden klassischerweise durch die Ehefrau gut versorgt und haben gar nicht viele Alltagsaufgaben. Wenn die Frau dann plötz-