

Herausforderung Demenz

Seniorenbeirat lud den Chefarzt der Geriatrie des Klinikums Nord zum Vortrag

Reinbek – Der Seniorenbeirat der Stadt Reinbek hat sich für dieses Jahr das Thema Medizin auf die Fahnen geschrieben. An den Beginn stellten die Mitglieder eine immer stärker verbreitete Krankheit: die Demenz. Was ist eigentlich eine Demenz und was kann ich tun, damit sie gar nicht erst oder verspätet auftritt? Um Antwort auf dieses Fragen zu finden, hatte der Seniorenbeirat Dr. Peter Flesch eingeladen. Der Chefarzt der Geriatriischen Abteilung des Hamburger Klinikums Nord berichtete ausführlich und stellte sich gern den Fragen der rund 90 Zuhörer.

Dr. Peter Flesch stieg mit einer aktuellen Nachricht in seinen Vortrag ein. Just hatte er in der Zeitung gelesen, dass jedes zweite heute geborene Kind 100 Jahre alt wird. Das bedeute aber auch, dass immer mehr Menschen mit Krankheit älter würden. Denn heute sagt die Statistik: Je älter die Menschen, desto höher der Anteil der Demenzerkrankten. »Alter ist der definitive Faktor für Demenz«, so der Geriatrie-Mediziner. Die Funktion aller Organe ließe im Lauf des Lebens nach. Wenn das gleichmäßig und harmonisch verlief, merke man das selbst kaum. Anders sei es, wenn etwas im Körper nicht genügend funktioniere. Er listete die »vier geriatrischen i's« auf. Dazu zählen Immobilität (durch schwache Muskeln, Arthrose), Instabilität (Sturzneigung, Hinfälligkeit im wahrsten Sinne), Inkontinenz (durch Peinlichkeit gibt es einen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben) und Intellektueller Abbau (alle Formen der Demenz).

Die Frage sei immer wieder, was man eigentlich selbst wolle, betonte Dr. Flesch. Da zitiere er gern den berühmten Bergsteiger Hans Harrer, der einmal gesagt habe: »Eine warme Suppe, ein Sack Stroh und keine Schmerzen, das ist schon sehr viel.« Um im hohen Alter noch Marathon zu laufen oder die höchsten Berge zu besteigen, müsse man sehr auf seinen Körper hören und genau wissen, was man noch leisten könne. Weniger sei manchmal mehr, nur das wenige müsse unbedingt regelmäßig erfolgen. Bewegung sei zur Vorbeugung einer Demenz sehr wichtig. Und was Gesundheit abträglich sei, sei letztlich demenzfördernd.

Doch wie erkennt man eine Demenz? Es gebe, so der Mediziner, viele Krankheiten, deren Symptome auch einer Demenz zugeordnet werden könnten. Das müsse man vom Hausarzt dringend untersuchen lassen. Entscheidende Kriterien für Mediziner seien: Gedächtnisstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und Handlungsstörungen. Man könne sich vieles nicht merken, der Mensch benehme sich anders und auffällig, wenn er aus seinem gewohnten Kreis herauskomme oder er wisse plötzlich nicht mehr, was er mit seiner Zahnbürste anfangen soll.



Dr. Peter Flesch, Chefarzt der Geriatriischen Abteilung des Klinikums Nord in Hamburg, sprach über demenzielle Erkrankungen. Der Seniorenbeirat hatte dazu eingeladen.

»Viele können noch alle Strophen der »Glocke« rezitieren, die sie früher in der Schule gelernt haben, aber sich keine Telefonnummer mehr merken«, so Dr. Flesch. Das sei ein Alarmsignal.

Die Vorbeugungsmaßnahmen gegen eine Demenz sind kein Geheimrezept. Wenig Alkohol, kein Nikotin, kein Rauschgift, eine ausgewogene gute Ernährung, Fitness, körperliche Bewegung und Koordination sowie

eine geistige und soziale Auseinandersetzung mit Themen und Menschen sind gut für das Gehirn. Einfach mal etwas Neues machen, rät Dr. Peter Flesch.

Für den Fall, dass Angehörige doch an einer Demenz erkrankten, hatte er ebenfalls Tipps parat. Vor allem, sich nicht auf Diskussionen einlassen. Wer glaube, in Hannover zu sein, solle bitte in dem Glauben belassen werden. »Haben Sie Spaß mit den Erkrankten und überfordern Sie sie nicht«, meint der Mediziner. Und den pflegenden Angehörigen legte er ans Herz: »Geben Sie auf sich Acht. Wir Ärzte gehen nach acht Stunden nach Hause, sie bleiben 24 Stunden an der Seite des Patienten.« Das sei sehr anstrengend. Jeder solle möglichst jede Hilfe, die er bekommen könne, in Anspruch nehmen.

Auf ein Treffen pflegender Angehöriger in Reinbek wies abschließend der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Dr. Heinz-Dieter Weigert, hin. Am Montag, 28. Januar, 19 Uhr gebe es ein solches Treffen im evangelischen Gemeindehaus, Nelkenweg 6. Die SVS (Südstormarer Vereinigung für Sozialarbeit) sei Anbieter der Treffens und auch mit einer Stelle in Reinbek am Völckers Park 8 vertreten. *Nicole Langbein*



Premium-Wohnen & Komfortpflege

Tag der offenen Tür

Sonntag, 3. Februar, 11-17 Uhr

Die Kursana Villa Reinbek bietet höchsten Wohnkomfort und anspruchsvolle Pflege. Wir laden Sie herzlich ein, die Villa bei einem Rundgang kennenzulernen. Freuen Sie sich ab 15.30 Uhr auf musikalische Unterhaltung durch **„Die blauen Jungs vom Elbstrand“**. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KURSANA
VILLA

Kursana Villa Reinbek, Am Rosenplatz 12, 21465 Reinbek
Telefon: 0 40 . 7 97 50 - 0, www.kursana.de