



## *Herr Doktor, habe ich Alzheimer?*

Immer wieder werden wir Hausärzte von Patienten angesprochen, die sich Sorgen um ihre nachlassende Gedächtnisleistung machen.

Häufig sind diese Sorgen nicht begründet – persönliche Lebenskrisen, Termindruck und allgemeine Überforderung sowie akute Krankheiten können dazu führen, dass unser Gehirn nicht so funktioniert, wie wir es gewöhnt sind.

Manchmal kann sich aber tatsächlich der Beginn einer Demenz hinter einer solchen Selbst-Beobachtung verbergen.

- Sprechen Sie uns am besten an, ob ein entsprechender Test durchgeführt werden kann. Meist wird man dabei feststellen, dass es so schlimm doch gar nicht ist. In anderen Fällen – vor allem, wenn noch chronische Krankheiten oder Behinderungen vorliegen – wird man eine Untersuchung und Behandlung in einer der geriatrischen Krankenhausabteilungen erwägen – da könnte man noch genauer untersuchen, wie das Gehirn funktioniert.

### **Was kann man überhaupt gegen Alzheimer tun?**

Große Untersuchungen haben leider gezeigt, dass eine medikamentöse Behandlung gegen die Alzheimer-Demenz nicht viel hilft.

Dennoch gibt es einige Möglichkeiten, den Verlauf abzumildern:

- Setzen Sie sich selbst nicht unter Druck! Sprechen Sie offen darüber, dass Ihr Gedächtnis nicht mehr so funktioniert, wie es einmal war.
- Schreiben Sie keine Merktzettel – auch an die muss man sich erinnern, vor allem wenn es mehrere sind, sondern legen Sie sich ein Gedächtnisbuch an, das so klein ist, dass es in eine Tasche hineinpasst.
- **Fordern** Sie Ihr Gedächtnis, ohne sich dabei zu **überfordern** (die Amerikaner sagen dazu: „use it or loose it“ – wer sein Gedächtnis nicht bemüht, verliert es. Benutzen Sie Ihren Einkaufszettel nur, nachdem Sie versucht haben, die Einkaufsliste vorher im Kopf zusammenzustellen. Lesen Sie auch etwas anspruchsvollere Literatur. Versuchen Sie, im Geschäft an der Kasse die Wechselgeldsumme im Kopf auszurechnen.
- Suchen Sie den Kontakt zu anderen Menschen – wer immer allein lebt, wird rascher geistig träge.
- Vor allem: bleiben Sie in Bewegung! Man weiß, dass das Gehirn umso besser arbeitet, je mehr ein Mensch sich körperlich bewegt.

Suchen Sie sich Menschen, denen Sie sich anvertrauen können. Vielleicht ist es sinnvoll, bei Zeiten Ihnen wichtige Dinge zu besprechen, damit Sie im Notfall jemanden haben, der Ihnen bei schwierigen Entscheidungen helfen kann.

Eine wichtige Adresse in Bremen ist DIKS – die Demenz Informations- und Koordinationsstelle – Tel. Montags bis Freitags von 14-17 Uhr: 0421 7948498

Information unentgeltlich erstellt im Mai 2010 – gültig bis Mai 2013