

«Geistige und körperliche Aktivitäten wirken schützend für das Gehirn»

WETZIKON Ferdinand Henke ist Oberarzt an der Memory Clinic in Wetzikon. Im Interview spricht der 32-Jährige über den Unterschied zwischen Vergesslichkeit und Demenz und seine eigene Angst vor dem Altern.

Herr Henke, wie vergesslich sind Sie?

Ferdinand Henke: Ich würde sagen, nicht mehr als andere auch in meinem Alter. Klar gibt es Dinge, die mal vergessen gehen, je nachdem, was mich sonst so beschäftigt oder wie viel Stress ich zusätzlich habe. Aber im Prinzip ist mein Gedächtnis noch in Ordnung.

Sie sind 32 Jahre alt, weshalb fasziniert Sie dieses Thema?

Aufgrund eines Praktikums gegen Ende meines Medizinstudiums entschied ich mich, Psychiater zu werden und war im Rahmen der Facharztausbildung auch in der Alterspsychiatrie. So kam ich erstmals mit dem Thema Demenz in Kontakt. Dieses Thema betrifft uns alle irgendwann einmal. Sei es einen selbst oder einen nahestehenden Angehörigen. Mir gefallen das interdisziplinäre Arbeiten im Team der Memory Clinic und die Verknüpfung zur körperlichen Medizin.

Was haben Demenzerkrankungen mit Psychiatrie zu tun?

Warum die Gedächtnissprechstunden vermehrt der Psychiatrie zugeordnet werden, hat eher historische Gründe. Alois Alzheimer, der Erstbeschreiber der Alzheimer-Demenz, war beispielsweise Psychiater. Ich könnte mir vorstellen, dass es auch damit zu tun hat, dass im Rahmen von Demenzen häufig psychiatrische Zusatzsymptome auftreten.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel Depressionen oder Unruhezustände, Schlafstörungen, Aggressivität.

Sie unterscheiden Demenz und Vergesslichkeit. Wann ist Vergesslichkeit normal?

Grundsätzlich ist es normal, dass Dinge ab und zu vergessen gehen. Es ist auch normal, dass die Vergesslichkeit mit dem Alter zunimmt und das Gehirn langsamer wird, wir sprechen etwa von einer bis zu zweifachen Verlangsamung. Dadurch ist auch das Lernen eingeschränkt, und es ist auch normal, dass man Informationen, die man einmal gelernt hat, nicht mehr so schnell abrufen kann.

Wann ist es nicht mehr normal?

Abklärungsbedürftig sind sicher Einschränkungen, die deutlich vom Vorniveau abweichen. Wenn man merkt, dass deutlich mehr Dinge vergessen gehen und man vergesslicher ist als andere Menschen im selben Alter. Da Betroffene ihre Einschränkungen häufig selbst nicht so sehr bemerken oder versuchen, diese zu überspielen, sind es oft die Angehörigen, denen auffällt, dass die Betroffenen wiederholt nachfragen, mehr vergessen oder unterstützt werden müssen.

Was ist der Unterschied zwischen Vergesslichkeit und Demenz?

Prinzipiell unterscheiden wir zwischen kognitiven Einschränkungen, also die Hirnfunktion betreffenden Beeinträchtigungen, und der gutartigen Altersvergesslichkeit. Gutartige Altersvergesslichkeit ist in der Ver-



Ferdinand Henke im Psychiatriezentrum Clenia an der Bahnhofstrasse in Wetzikon.

Foto: Christian Merz

gleichsgruppe dem Durchschnitt entsprechend. Das heisst, andere Menschen mit dem gleichen Geschlecht, dem gleichen Alter und dem gleichen Bildungsstand sind in ähnlichem Mass vergesslich.

«Je älter wir werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dement zu werden.»

Ferdinand Henke, Oberarzt

Wenn es darüber hinausgeht, prüfen wir, ob die Einschränkungen der Hirnfunktionen relevant für den Alltag sind. Wenn die Alltagsfunktionalität aufgrund nachgewiesener Defizite eingeschränkt ist, dann sind die Kriterien für eine Demenz erfüllt. **Gibt es auch Leute, die zu Ihnen kommen und denken, sie seien besonders vergesslich, dabei ist es einfach normal?**

Das gibts, aber selten. Häufiger kommt es vor, dass wir Defizite nachweisen können, die nicht primär auf eine Ursache im Hirn selbst zurückzuführen sind, sondern im Rahmen einer anderen Erkrankung auftreten. Ursachen für solche sogenannten sekundären Demenzen sind Vitaminmängel, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Alkoholüberkonsum, Medikamentennebenwirkungen oder unbehandelte somatische Erkrankungen wie beispielsweise ein Schlafapnoe-Syndrom. Auch können psychische Erkrankungen wie Depressionen eine «Pseudodemenz» hervorrufen. Hier steht natürlich die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Eine Demenzabklärung ist letztlich ein Abschlussverfahren. Man überprüft, ob es nicht andere behandelbare Ursachen gibt, welche die Defizite erklären könnten.

Wie sieht die Behandlung bei Ihnen aus?

Grundsätzlich muss man sagen, dass Demenz behandelbar, aber nicht heilbar ist. Je nach Demenzform – Alzheimer ist die häufigste – stehen unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl. Das geht von einer medikamentösen Behandlung bis hin zu Unterstützung und Coaching der Angehörigen. Eine Abklärung in unserem Haus geht innerhalb von vier Wochen über die Bühne. Anschliessend klären wir über die Diagnose und die Behandlungsmöglichkeiten auf. Unsere Be-

handlungsempfehlungen gehen dann an die Hausärzte, die dann die weitere Betreuung übernehmen. Bei komplexeren Fällen bieten wir natürlich unsere Unterstützung an. Häufig involvieren wir auch unsere mobile Equipe. Das sind Pflegefachpersonen, die die Patienten zu Hause besuchen und überprüfen, ob zusätzliche Unterstützung notwendig ist.

Wie werden die Angehörigen unterstützt?

Wir haben eine Angehörigengruppe, die sich einmal im Monat unter professioneller Führung trifft. Die aufsuchende Pflege unseres Zentrums bietet zudem Beratung und Coaching im Einzelsetting an. Durch Organisationen wie die Pro Senectute oder die Alzheimervereinigung gibt es zusätzlich umfangreiche Unterstützungsangebote.

Wie wichtig ist Gedächtnistraining?

Prinzipiell macht Gedächtnistraining auf alle Fälle Sinn. Neben dem Training der Hirnfunktionen spielt der soziale Aspekt auch eine grosse Rolle. Betroffene neigen häufig dazu, sich zurückzuziehen, auch aus Scham – und um Defizite zu verbergen. Neben einem spezifischen Training ist es zusätzlich sinnvoll, weiter geistig aktiv zu bleiben und dem Hirn neue Impulse zu geben, das Denken anzuregen, anstatt sich zurückzuziehen und vom Fernseher beriebseln zu lassen.

Macht das denn überhaupt einen Unterschied, wenn man schon dement ist?

Es macht einen Unterschied. «Use it or lose it» ist das Motto, wenn es um das Gehirn geht. Geistige und körperliche Aktivitäten wirken schützend für das Gehirn. Somit kann positiv Einfluss auf den Verlauf einer Demenz genommen werden. Es ist wichtig, geistig flexibel zu bleiben und sich immer wieder auf neue Inhalte einzustellen. Ob man nun eine Sprache lernt, Sudoku löst oder jast. Es hat sich auch gezeigt, dass das kognitive Vorniveau ein entscheidender Faktor für den Verlauf einer Demenz ist.

Aber eine Demenz verhindern kann man nicht?

Nein. Es gibt allerdings protektive Faktoren, die das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, reduzieren können. Hier sind neben der geistigen und körperlichen Aktivierung eine ausgewogene Ernährung, ein mo-

derater Alkoholkonsum und eine gute Behandlung von Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System zu nennen. Dies sind Faktoren, auf die man in gewissem Mass Einfluss nehmen kann. Unsere Genetik oder den Hauptrisikofaktor, das Alterwerden, können wir aber nicht beeinflussen. Je älter wir werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir dement werden. In der Gruppe der über 95-Jährigen ist zum Beispiel bereits die Hälfte kognitiv eingeschränkt.

Ist das Leben mit Demenz immer nur schwierig, oder gibt es auch positive Seiten?

Es ist unser Ziel, den Betroffenen zu vermitteln, dass das Leben nicht nur aus der Demenz besteht. Auch wenn sich Rollen verschieben, ist man nach wie vor Familienmitglied, Freund, Partner. Neben den Dingen, die eingeschränkt sind, gibt es viele, die noch funktionieren. Wir versuchen, den Fokus hierauf zu legen. Dies ist nicht immer ganz einfach, da sich unsere Gesellschaft eher auf Defizite konzentriert.

Sie haben täglich mit Menschen zu tun, die dement sind. Haben Sie Angst vor dem Alter oder davor, eines Tages vielleicht sogar selber dement zu werden?

Ich erlebe die Arbeit in der Memory Clinic als etwas Erfüllendes. Obwohl es sich bei Demenzen um schwerwiegende Erkrankungen handelt, die einen grossen Einfluss auf das weitere Leben haben, merke ich häufig, dass die Diagnose einer Demenz eine gewisse Erleichterung mit sich bringt. Auch wenn dies zunächst überraschend klingen mag, helfen die Gewissheit und die Möglichkeit, dem Ganzen einen Namen zu geben, dabei, einen besseren Umgang mit den Einschränkungen zu finden. Dies betrifft Angehörige und Betroffene gleichermaßen.

Aber Angst vor dem Altern werden haben Sie nicht?

Im Vergleich zu meinen Patienten bin ich noch relativ jung. Dennoch mache ich mir Gedanken und überlege mir, wie ich mein Leben im Alter führen möchte, welche Einschränkungen auf mich zukommen könnten und wie ich mit diesen zurecht kommen würde. Der Gedanke, später womöglich einmal dement zu werden, beunruhigt mich natürlich auch. Zum einen kann ich den Gedanken aber noch gut von mir wegschieben, zum anderen hoffe ich auch ein wenig auf die Forschung und darauf, dass es doch einmal eine Möglichkeit der Heilung gibt.

Interview: Annette Saloma

Ferdinand Henke (32) ist Oberarzt an der Memory Clinic der Clenia in Wetzikon. Der gebürtige Deutsche hat in München Medizin studiert, bevor er 2013 in die Schweiz kam. Seit 2016 arbeitet er in der Memory Clinic in Wetzikon, seit Anfang 2018 ist er als Oberarzt tätig.

MEMORY CLINIC

200 Demenz-Abklärungen pro Jahr

Die Memory Clinic in Wetzikon gehört zum Psychiatriezentrum Clenia AG. In der Memory Clinic werden jährlich über 200 Demenz-Abklärungen durchgeführt. Im Kanton Zürich lebten im Jahr 2017 knapp 25'000 Menschen mit einer Demenz. Für die gesamte Schweiz wird die Zahl

mit rund 150'000 angegeben. Aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung wird die Zahl in den nächsten Jahren weiter steigen. Hochrechnungen der Alzheimervereinigung rechnen im Jahr 2040 bereits mit rund 300'000 demenziell Erkrankten. zo