

„Schummelt euch nicht über Demenz hinweg“

Das Schicksal von Ex-ÖFB-Teamchef Didi Constantini macht betroffen. Gleichzeitig wirft es viele Fragen im Umgang mit Alzheimer auf.

GERHARD SCHWISCHEI

Der ehemalige ÖFB-Teamchef Didi Constantini verursachte als Geisterfahrer, nachdem er auf der Autobahn umgedreht hatte, einen schweren Unfall. Seine Familie ging an die Öffentlichkeit und erklärte, die Ursache dafür sei eine Demenzerkrankung. Konnte Constantini, wie viele Demenzpatienten, die Erkrankung lange vertuschen? Warum ist Alzheimer für viele ein Tabu und warum verdrängt man viele Symptome zu lange, obwohl Früherkennung wichtig wäre? Und was kann man dagegen tun? Die SN sprachen darüber mit Peter Dal-Bianco, einem führenden Demenzexperten, der auch Präsident der Österreichischen Alzheimer-Gesellschaft ist.

SN: Wie entsteht eine Demenzerkrankung?

Peter Dal-Bianco: Zum einen sind da die genetischen Ursachen. Aber es gibt natürlich auch starke Einflüsse von außen auf das Genom, die als Epigenetik bezeichnet werden. Das heißt: Die Umwelt hat einen starken Einfluss auf die Arbeit unseres Zellkerns. Auch unsere innere Körperwelt übt einen Einfluss auf unseren Bauplan aus. Wir müssen also rechtzeitig Risikofaktoren erkennen und etwas dagegen tun.

SN: Was sind solche Risikofaktoren für Alzheimer?

Hörverlust oder Hörstörungen im mittleren Lebensalter sind zum Beispiel Risikofaktoren. Das führt dann sehr oft zu sozialer Isolation und damit zu einer geringeren Reizaufnahme und Reizverarbeitung. Wenn man nicht gefordert wird, reduziert die Biologie des Menschen sehr ökonomisch. Hat man einen Gips, erschlaffen die Muskeln darunter auch sehr rasch, weil sie nicht gebraucht werden.

Darüber hinaus spielen alle Faktoren, die auch zu Gefäßverkalkung führen, bei Demenzerkrankungen eine wichtige Rolle. Also Bluthochdruck, Fettleibigkeit oder Bewegungsarmut zum Beispiel.

SN: Welche Rolle spielt Stress?

Der Eustress, ein positiver Grundtonus, ist gut für das Gehirn. Eine ständige Überforderung hingegen ist schlecht. Das ist auch biologisch erklärbar durch übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen wie

Cortison und eine Schädigung von Schaltstellen im Gehirn.

SN: Was sind die wichtigsten Symptome einer Demenzerkrankung, die bei Betroffenen die Alarmglocken schrillen lassen sollten?

Dazu gehört die Vergesslichkeit im Allgemeinen, die sich zum Beispiel dadurch ausdrückt, dass man längere Suchzeiten hat. Wo sind meine Schlüssel? Wo habe ich meine Ausweise hingelegt?

Zweitens: Ich lese etwas und kann den Inhalt nicht lückenlos wiedergeben. Ich stelle wiederholt Fragen, obwohl sie schon beantwortet wurden. Das sind auch erste Warnzeichen für die Partner.

Bei Alzheimer-Patienten beginnen die Veränderungen im Gehirn bereits ab dem 35., 40. Lebensjahr. Wir haben eine lange biologische Vorlaufzeit, die nach 20 bis 25 Jahren zu ersten Symptomen führt.

SN: Wie weit ist die Krankheit bereits fortgeschritten, wenn man auf der Autobahn umdreht? Kann man Alzheimer so lange für sich geheim halten, weil es auch ein Tabuthema ist?

Die Betroffenen bauen für sich oft eine Fassade auf und gehen Treffen mit anderen Menschen mit Ausreden („Ich bin müde“) aus dem Weg. Das Vier-Augen-Gespräch schaffen sie noch, speziell mit dem Partner und vertrauten Leuten. Aber sie schaffen keine Acht-Augen-Gespräche mehr, wenn die Leute durcheinanderreden. Dann wissen sie nicht mehr, wovon die Rede ist. Aber auch solche Situationen können Betroffene oft noch überspielen, indem sie sagen, sie müssten kurz weg oder sich etwas zu trinken holen.

SN: Wann werden Krankheits-symptome für Familienmitglieder offensichtlich?

Meistens treten die Symptome in neuer Umgebung deutlich zutage, im Urlaub zum Beispiel. Wenn dann im Hotel am zweiten oder dritten Tag gefragt wird, wo ist hier die Toilette oder der Speisesaal, obwohl man schon drei, vier Mal dort war.

SN: Also selbst die engsten Angehörigen haben große Schwierigkeiten, erste Symptome zu erkennen, weil die Betroffenen die Demenz relativ lange verschleiern können?

So ist es, sicher zwei bis drei Jahre lang. Dann erst kommt die engere Umgebung durch Schlüsselerelebnisse drauf.

SN: Wo ist die Grenze zwischen der „normalen“ Altersvergesslichkeit und Alzheimer?

Bei der Altersvergesslichkeit fallen einem die Sachen wieder ein. Bei Alzheimer wird eher versucht, über die emotionale Atmosphäre die Strenge des Gegenübers zu mildern. Da kann man sich lange darüber hinwegschummeln.

Ich frage dann oft Patienten, nachdem sie mir alle möglichen Geschichten erzählt haben, welches Datum wir heute haben. Dann heißt es oft: Fragen Sie mich nicht so schnell. Am Ende kommt 1998 oder so etwas Ähnliches. Das ist dann schon krass, das hat nichts mehr mit Altersvergesslichkeit zu tun.

Um ein genaueres Bild zu bekommen, gibt es differenzierte Gedäch-



„Vergesslich zu sein ist nur ein Symptom.“

Peter Dal-Bianco, Neurologe, Psychiater

nistests. Man macht auch eine umfassende Blutanalyse, um internistisch alle Ursachen auszuschließen, wie Entgleisungen bei der Schilddrüse, Vitaminmängel und dergleichen mehr, die den Stoffwechsel im Gehirn beeinflussen können. Darüber hinaus untersucht man das Gehirn mit bildgebenden Methoden.

SN: Was kann man tun, um den Krankheitsverlauf abzumildern? Und wie wichtig ist in diesem Zusammenhang die Früherkennung?

Die Früherkennung ist wichtig und daher auch mit dem Aufruf verbunden: Schummelt euch nicht darüber hinweg. Wenn ihr das Gefühl habt, ihr seid schlechter als vor zwei oder drei Jahren, geht zum Hausarzt. Sehr oft ist es dann auch eine Kombination von degenerativen Folgen im Gehirn und kardiovaskulären Ursachen, also Verkalkung in den Blutgefäßen. Den „puren“ Alzheimer gibt es vielleicht nur zu 20 Prozent. In 70 Prozent der Fälle ist es eine Mischform und in zehn Prozent der Fälle stecken rein vaskuläre Gründe dahinter.

Das Schlechte daran ist, dass die Verkalkung der Gefäße die Degeneration im Gehirn vorantreibt.

SN: Je gesünder ich also meine Blutgefäße halte, umso geringer sind womöglich die Folgen der Alzheimer-Erkrankung?

Ja genau. Mit den derzeitigen therapeutischen Möglichkeiten können wir den Ausbruch der klinischen Alzheimer-Krankheit oft so weit hinausschieben, dass man es nicht mehr erleben muss. Wenn ich also vaskulär gut bin, wenn ich die Risikofaktoren vermeide und den Lebensstil modifiziere.

SN: Also gesunde Ernährung, wenig Alkohol, nicht rauchen, möglichst viel Bewegung.

Ja, normaler Blutdruck, normale Zucker- und Blutfettwerte und dergleichen mehr. Die Prävention ist bei den derzeitigen medizinischen Möglichkeiten ein ganz wichtiger Faktor. Und wenn sich die Krankheit meldet, dann nicht hinausschieben und vertuschen, sondern den Ursachen auf den Grund gehen. Vergesslichkeit muss nicht automatisch Alzheimer sein.

SN: Wird man Alzheimer einmal heilen können und in welche Richtung geht die Forschung?

Die viel diskutierten Ablagerungen im Gehirn bestehen vereinfacht gesagt aus Eiweißfäden, die nicht abbaubar sind. Die hat wahrscheinlich jeder grundsätzlich im Gehirn mit dem Alterwerden. Aber der Abtransport entspricht nicht mehr der neuen Erzeugung. Dadurch sammeln sich die Fäden an und zerstören die Nervenverbindungen.

Ein idealer Ansatz wäre einmal, mit frühzeitigen Bluttests im Alter von 45 Jahren über Biomarker die Krankheit früh zu erkennen, um das Zündholz löschen zu können, bevor der Wald brennt. Im Endeffekt könnte das eine Impfung sein.

Aktuell bekämpft und lindert man die Symptome der Erkrankung, ohne organisch den Krankheitsverlauf zu beeinflussen.

Diagnose Demenz: Was nun?

Am 7. und 8. November findet im Hotel Sheraton Schloss Fuschl ein Demenz-Symposium statt. Experten und Betroffene diskutieren darüber, wie man mit der Krankheit am besten umgeht. Nähere Informationen: www.dementia-austria.at

Österreichs Spiegelteleskop ist 50 Jahre alt

Der 893 Meter hohe Schöpfl hat als Standort Zukunft.

WIEN. Das größte optische Spiegelteleskop Österreichs wird 50: Am 25. September 1969 wurde am Schöpfl in Niederösterreich das Leopold-Figl-Observatorium des Instituts für Astronomie der Universität Wien eröffnet. Auch wenn es von Größe und Standort her im Vergleich zu Spitzenteleskopen zurückliegt, wurde für das Instrument eine Nische gefunden, in der es derzeit einen zweiten Frühling erlebt. Vor einigen Jahren wurde das 1,5-Meter-Spiegelteleskop grundlegend erneuert und verfügt nun über eine Fernsteuerung. Damit seien Beobachtungen auch von Wien aus möglich, erklärte Werner Zeilinger vom Institut für Astrophysik der Uni Wien.

Das Teleskop am Schöpfl kann zwar mit der Qualität des Standorts nicht mit jener internationaler Spitzeninstrumente mithalten, dafür steht ausreichend Beobachtungszeit zur Verfügung. Und diese wird vor allem für die Analyse „transienter Objekte“ benötigt, die ihre Helligkeit verändern – etwa Sterne –, die von einem oder mehreren sie umkreisenden Planeten regelmäßig bedeckt werden. Das Max-Planck-Institut für extraterrestrische Physik in Garching bei München hat dazu ein spezielles Instrument (Optical Pulsar Timing Analyzer) für das Teleskop zur Verfügung gestellt, das auch sehr rasche Helligkeitsänderungen auflösen kann.

SN, APA

KURZ GEMELDET

Vogelbestand in den USA schrumpfte

WASHINGTON. Binnen weniger Jahrzehnte ist der Vogelbestand Nordamerikas einer Studie zufolge um fast drei Milliarden Vögel geschrumpft. Die Populationen in den USA und Kanada seien seit 1970 um insgesamt 29 Prozent zurückgegangen, berichten Forscher im Fachmagazin „Science“. Mehr als 90 Prozent des Rückgangs entfallen demnach auf zwölf Vogelgruppen wie Spatzen, Finken und Schwalben. Die weitverbreiteten und auch bei uns bekannten Vögel beeinflussen die Nahrungskette und das Ökosystem, indem sie Samen verteilen oder Schädlinge fressen. SN, dpa

Europas Säugetiere werden dokumentiert

LUXEMBURG. Biber, Wolf und Goldschakal sind in Europa auf dem Vormarsch. Auch Elche und Braunbären erobern neue Gebiete. Der Europäische Nerz dagegen verschwindet zunehmend von der Landkarte. Die Verbreitung der Säugetiere und deren Lebensräume nimmt ein Großprojekt der Stiftung Europäische Säugetiere nun unter die Lupe. Erforscht wird, wie die rund 270 Säugetierarten in Europa verbreitet sind. Die Ergebnisse sollen 2024 in einem rund 600 Seiten dicken Atlas erscheinen. Die Informationen sollen dem Artenschutz dienen. SN, dpa