

Wenn das Gehirn müde wird

MARTHALEN Demenz ist ein Thema, das viele betrifft. So war es nicht verwunderlich, dass der Vortrag von Chefarzt Robert Koch von fast 100 Interessierten besucht wurde.

JASMINE BEETSCHEN

Der Theorieraum des Feuerwehrgebäudes platzte am letzten Donnerstag beinahe aus allen Nähten. Fast 100 Personen waren der Einladung des Fördervereins Spitex Weinland Mitte zum Fachvortrag «Demenz» gefolgt. Ein Thema, das früher oder später fast alle betrifft – sei es als Betroffene, Betreuende oder Angehörige. Das Demenzrisiko steigt mit dem Alter, rund ein Viertel der über 85-Jährigen sind betroffen, in der Schweiz aktuell rund 135 000 Personen. «Eine einfach wahnsinnig undankbare Krankheit», sagte Fachreferent Robert Koch gleich zu Beginn. Er kennt sich mit Demenz aus, ist stellvertretender Chefarzt an der Integrierten Psychiatrie Winterthur (ipw) und Chef der Demenz- und Psychotherapiestation sowie der Memory-Clinic zur Abklärung von Gedächtnisstörungen. Er erklärte den Anwesenden, wann eine Abklärung nötig ist, wie die neurologische Erkrankung entsteht, wie ihr zumindest zum Teil vorgebeugt werden kann und worauf es bei der Pflege von Erkrankten ankommt.

«Für Angehörige von an Demenz erkrankten Personen ist es wichtig, sich unbedingt selbst zu schützen und die eigene Gesundheit neben der Pflege nicht zu vernachlässigen», betonte Robert Koch. Laut Statistik seien es immer noch vor allem die Gattinnen und Töchter, die Erkrankte mit viel Liebe und grossem Pflichtbewusstsein pflegten. «Diese neigen leider oft dazu, sich zu überfordern und damit ihre eigene Gesundheit zu gefährden – physisch wie auch psychisch», so der Chefarzt.



Fast 100 Personen besuchten den Fachvortrag von Robert Koch und lauschten gespannt dessen Ausführungen zum Thema «Demenz». Im Anschluss tauschten sich zudem einige Betroffene über das Leben mit an Demenz Erkrankten aus. Bild: jbe

Ein Burnout sozusagen; nur könne man nicht einfach kündigen, wenn es zu viel werde.

46 Prozent mehr in Zukunft

Darum sei es sehr wichtig, Grenzen zu erkennen und Hilfe anzunehmen. «Die Angebote für solche Situationen wurden in den letzten zehn Jahren stark ausgebaut, was im Hinblick auf die Zukunft notwendig ist.» Denn die Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen wächst schneller, und die Babyboomer treten ins Pensionsalter ein. «Bis 2030 steigt die Anzahl pflegebedürftiger Personen in der Schweiz voraussichtlich um 46 Prozent», erklärte Robert Koch. «Zudem werden viele nicht mehr nur stationär betreut werden, sondern immer mehr auch zu Hause.» Da brauche es zwingend ausreichend Anlaufstellen für pflegende Angehörige.

Ob eine Demenzerkrankung vorliegt, wird vom Hausarzt und zum Beispiel in der Memory Clinic anhand verschiedener Tests untersucht. Die Ursache einer Demenz ist eine Hirnerkrankung, bei der Nervenzellen kaputtgehen oder die Hirndurchblutung gestört ist. Dabei schrumpft die Hirnmasse, das Hirnwasser nimmt sich mehr Raum, wodurch die Verbindungen der Nervenzellen nicht mehr richtig funktionieren. Dies äussert sich schliesslich in der Abnahme des Gedächtnisses und der Orientierung, bis hin zum Verlust anderer kognitiver Fähigkeiten: Die Urteilsfähigkeit ist beeinträchtigt, planen, organisieren sowie Aufmerksamkeit auf etwas richten fällt schwerer, dazu kommen Wortfindungsstörungen und Begriffsbeeinträchtigungen.

«Bei Menschen, die ihr ganzes Leben ein schlechtes Namensgedächtnis

Die Formen der Demenz

Alzheimer ist mit 60 Prozent die häufigste Demenzerkrankung und tritt vor allem mit zunehmendem Alter auf. Dabei sterben nach und nach Nervenzellen im Gehirn ab. Kennzeichnend für Alzheimer ist insbesondere der frühe Verlust des Kurzzeitgedächtnisses.

Frontotemporale Demenz/Morbus Pick ist ebenfalls eine neurodegenerative Krankheit. Das heisst, sie führt zu einem Rückgang von Nervenzellen im Gehirn. Besonders ist aber, dass die Nervenzellen mehrheitlich im Stirn- und Schläfenbereich zurückgehen. Dabei verändert sich vor allem die Persönlichkeit und das soziale Verhalten der betroffenen Person und weniger das Erinnerungsvermögen. Sie tritt oft bei jüngeren Menschen zwischen 45 und 60 Jahren auf.

Lewy-Körper-Demenz ist ebenfalls eine neurodegenerative Erkrankung.

Ihren Namen hat sie von den sogenannten «Lewy-Körperchen», die für den Rückgang von Nervenzellen in der Hirnrinde verantwortlich sind. Typische Symptome sind Halluzinationen sowie motorische Störungen. Betroffen sind vor allem Menschen ab 60 Jahren.

Parkinson-Demenz entwickelt sich im Zusammenhang mit Parkinson bei etwa 30 bis 40 Prozent der Betroffenen.

Vaskuläre Demenz bedeutet, dass nicht die Nervenzellen selbst zurückgehen, sondern das Hirngewebe durch Durchblutungsstörungen nachhaltig geschädigt wurde. Als Resultat sterben ebenfalls Nervenzellen ab, aber mit einer anderen Dynamik. Anders als die neurodegenerativen Erkrankungen, die eher schleichend vorschreiten, verändert sich eine vaskuläre Demenz schubweise und damit oft recht plötzlich. (jbe)

hatten, ist dies kein Grund, eine Demenz abzuklären», erklärte Robert Koch. Komme diese Vergesslichkeit aber schleichend und ungewohnt, sollte dies neuropsychologisch abgeklärt werden. Bei einer Demenz beginnt die Störung meist über Monate. Häufig würden die Symptome von Betroffenen zu Beginn bagatellisiert, dies meist aus Scham oder Angst. Hier sei es wichtig, Beobachtungen direkt anzusprechen und anzubieten, sie während der Abklärung zu begleiten.

Harmonie als Linderung

Für Demenz gibt es bis heute noch keine Heilung. «Es ist frustrierend, wie wenig weit wir in diesem Bereich punkto Medikamente sind, vor allem im Vergleich zu anderen häufigen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes», sagte Robert Koch. Allgemein gelte aber, Ri-

sikofaktoren wie Rauchen (1- bis 2-fach höheres Risiko), Bluthochdruck (4- bis 5-fach), Übergewicht (1- bis 2-fach), Herzrhythmusstörungen (6- bis 18-fach) oder Alkoholsucht (2- bis 3-fach) zu minimieren, um das Risiko einer Erkrankung zu senken.

Therapieformen gibt es verschiedene, wobei bei allen im Zentrum steht, Freude zu geben und den Kontakt zu anderen aufrechtzuerhalten. «Das ist für Betroffene enorm wichtig», so Robert Koch. Durch sozialen Austausch bleibt das Gehirn fit.

Allgemein gilt: «Der grösste Schutz vor allen psychischen Erkrankungen ist noch immer, gut zu leben», meinte der Chefarzt zum Schluss. «Finden Sie den richtigen Weg für sich, achten Sie auf sich selbst und verfolgen Sie ein harmonisches und ausgeglichenes Leben.»

Rheinauer Konzerte holen wieder an Schwung auf

RHEINAU Höhepunkt der GV des Vereins Rheinauer Konzerte war Ernst Raffelsbergers Vortrag. Der Jestetter ist ein Insider der Klassikwelt – er leitet seit fast 30 Jahren den Chor der Oper Zürich.

Der Vorstand des 2018 gegründeten Vereins Rheinauer Konzerte habe nach einem «schwierigen 2021» ein «eingermassenes normales 2022» erlebt. So begann die Präsidentin Ellinor von Kauffungen den Jahresbericht des Fünferenteams, gebildet aus ihr selbst, Aktuarin Therese Jenni sowie Andrea Sigrüst (Finanzen, Social Media), Bruno Hefti (Logistik) und Andreas Maisch (Organist, Webmaster, grafische Gestaltung). Hinter ihnen lägen viel Arbeit, aber auch Erfolge. Zwar seien die Besucherzahlen noch nicht auf dem Niveau von vor dem Lockdown, doch der Trend weise nach oben.

So habe die neue Idee, mit Gratisbons mehr Publikum an die Konzerte zu locken, funktioniert. «Es wurden Bons im Wert von 1050 Franken eingelöst. Wir hätten die Veranstalter gerne auch noch stärker unterstützt», erklärte die Präsidentin.

Der Verein mit 131 Mitgliedern ist eben selbst nicht Veranstalter, sondern «nur» Koordinator und Vertragspartner für die Ensembles, die in der Kloster-



Ellinor von Kauffungen und Ernst Raffelsberger sorgten für eine lockere, unterhaltsame Mitgliederversammlung. Bild: sm

kirche oder der Klosterscheune Konzerte aufführen wollen. Die Ensembles bezahlen dem Verein 700 Franken für die Organisation und die Werbung, dürfen im Gegenzug aber die gesamten Einnahmen behalten.

Leider stimme das neue Bonmot der Veranstaltungsbranche auch für die Rheinauer Konzerte: «Ein halbvoller Saal ist heute ausverkauft». Der Trend verschiebe sich vom Vorverkauf hin zur

Abendkasse – spontane Gäste seien toll, doch bereits verkaufte Tickets für die Ensembles einiges beruhigender. Und Stabilität könnten die Musikschaffenden brauchen: «Soeben hat sich ein für den 2. Juli geplantes Ensemble zurückgezogen, weil es unter anderem vom Kanton keine finanzielle Unterstützung bekommt», erklärte Ellinor von Kauffungen. So gehe es vielen grossen Ensembles, die für ihre Auftritte stets auf

Sponsoren angewiesen seien. Auch falls sich kein Ersatz für das Datum findet, bietet das Jahresprogramm zwölf Konzerte in verschiedensten Besetzungen.

In die Lehre bei den Sängerknaben

Speziell für Opernfans interessant war der Vortrag des Österreichers Ernst Raffelsberger. Vor 30 Jahren zog er mit seiner Familie wegen der ÖV-Anbindung nach Jestetten, das sie damals

«schrecklich» fanden. Sie seien längst sehr glücklich, hier zu leben. «Mit 22 habe ich als Kapellmeister bei den Wiener Sängerknaben gelernt, wie man Gruppen im Griff hat», erzählte er. Das half ihm zuerst als Chorleiter der Salzburger und seither der Zürcher Oper.

Ellinor von Kauffungen und das Publikum wollten viel über Ernst Raffelsbergers Arbeit am Opernhaus wissen. Sie hörten, dass aktuell nur ein Chormitglied aus der Schweiz stammt – in dieser Liga sei Nachwuchs schwer zu finden. Der Chor müsse jährlich 150 Vorstellungen plus Proben leisten, was ein riesiges, auswendig gesungenes Repertoire und hervorragende Gesangstechnik voraussetze – und schauspielerische Fähigkeiten, da Regisseure den Chor vielfach schauspielerisch einsetzen, was aus seiner Sicht ein Segen für die Oper sei.

Neuinszenierungen von geläufigen Opern wie der «Zauberflöte» müssten mit Berufschorschängern nach zwei Proben laufen. Doch zeitgenössische Werke müssen auch sie teils während Monaten erarbeiten. Er finde aber, eine Probe zu viel sei schlimmer als eine zu wenig. «Man findet immer etwas zu verbessern. Der wirklich magische Moment trifft manchmal genau dann ein, wenn nur wenig Zeit zum Feilen war.» (sm)