

Demenz – was tun?

In Deutschland leben 1,8 Millionen Menschen mit der Diagnose Demenz. Die Krankheit belastet auch die Angehörigen. Ob man vorbeugen kann und wo man Hilfe findet, beantworten an diesem Dienstag vier Experten an unserem Lesertelefon. Darüber hinaus gibt es bei Würzburg ein Projekt, bei dem Musik eine Rolle spielt. (Seite 15)



Foto: Kristin Klose/dpa

Was Musik bewirken kann

DEMENZ Viele erkrankte Menschen leben scheinbar in ihrer eigenen Welt. Dabei gibt es Möglichkeiten, sie zeitweise wieder stärker ins soziale Miteinander zu holen.

VON VANESSA KÖNEKE (DPA)

UNTERPLEICHFELD/BERLIN – „Alive inside“ (Im Inneren lebendig) – ein Dokumentarfilm dieses Namens zeigt, was Musik bei Demenzkranken alles hervorholen kann. „Ich kann mich nicht mehr erinnern“, sagt eine 90-jährige Frau auf die Frage, wie ihr Leben war. „Ich habe so viel vergessen. Es tut mir leid.“ Doch nur kurze Zeit später sprudeln die Erinnerungen und Geschichten nur so aus ihr heraus. Sie hat inzwischen Kopfhörer auf und hört Musik von Louis Armstrong. Die Dokumentation von 2014 ist berührend.

Inzwischen ist die Kraft der Musik bei Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen wissenschaftlich belegt. „Es hat sich gezeigt, dass Musiktherapie die kognitiven Fähigkeiten bei Menschen mit Demenz verbessern kann“, schreiben etwa die Autorinnen und Autoren einer bereits 2020 veröffentlichten zusammenfassenden Analyse von acht Studien. Bei diesen Menschen verbesserten sich demnach auch die wahrgenommene Lebensqualität direkt nach der Intervention sowie Langzeitdepressionen. Am wirksamsten war dabei Musikhören; doch auch Singen hilft der Analyse zufolge.

Hirnleistungen verbessert

Ein weiteres Team hat sich in einer 2024 veröffentlichten Studie allein auf Alzheimer konzentriert: Das Ergebnis lege nahe, dass die Behandlung mit Musiktherapie die Hirnleistung von Patienten mit Alzheimer-Krankheit verbessere, schlussfolgert es in der zusammenfassenden Analyse von elf Studien. So seien die Hirnleistung im Allgemeinen, das Reden, die Orientierung und das Gedächtnis besser geworden. Musiktherapie kann einer weiteren Meta-Studie zufolge bei Menschen mit Demenz auch gegen Unruhe helfen. Das Team hatte zwölf Fachartikel ausgewertet und das Ergebnis im Journal „Frontiers of Psychology“ präsentiert.

Die Erkenntnisse werden praktisch umgesetzt, etwa beim Nordbayerischen Musikbund (NBMB). Beim Projekt „Ein Lied für Dich“ organisiert der Bund Mitmach-Konzerte für Menschen mit Demenz. „Bei unseren Konzerten waren Menschen im Publikum, die scheinbar auf nichts mehr reagiert haben. Bei altbekannten Liedern, die sie aus ihrer Kindheit ken-



An Demenz erkrankte Menschen lauschen im Würzburger Pflegeheim Marie-Juchacz einem Konzert.

Foto: Monika Feldmeier/dpa

nen oder auch bei Weihnachtsliedern, da singen sie mit, urplötzlich können sie den Text. Das fasziniert schon sehr“, berichtet eine Musikerin namens Ulrike, die mit ihrem Amateurensemble regelmäßig in Seniorenzentren spielt.

Zudem können sich Hobby-Musiker beim NBMB mit Sitz in Unterpleichfeld bei Würzburg in Workshops weiterbilden lassen, wenn sie Musik in Pflegeeinrichtungen bringen möchten. Der NBMB hat gemeinsam mit der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt zudem eine Anleitung zu entsprechenden digitalen Musikangeboten erarbeitet.

Die Zahl der Demenzkranken steigt weltweit. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO haben derzeit 55 Millionen Menschen eine Demenz. Diese Zahl

werde bis 2030 auf 78 Millionen und bis 2050 auf 139 Millionen ansteigen, schätzt die Organisation. Obwohl Demenz als Alterserkrankung gilt, betrifft sie nicht nur Ältere. In bis zu neun Prozent der Fälle tritt die Krankheit laut WHO vor dem Alter von 65 auf.

Diverse Risikofaktoren

Während Demenz früher in vielen Fällen als fast unausweichlich galt, gibt es nun immer mehr Hinweise darauf, dass sich die Erkrankung oft durch verschiedene Maßnahmen verhindern oder zumindest verzögern lässt. Als Risikofaktoren für Demenz gelten wenig körperliche Bewegung, Übergewicht und Diabetes, Rauchen und Alkoholkonsum, Bluthochdruck sowie soziale Isolation, Depression, geringe Bildung, Hirnverletzungen,

Hörminderung und Luftverschmutzung.

Die sogenannte Lancet-Kommission zum Thema Demenz sorgte erst kürzlich mit einer neuen Einschätzung für Aufsehen. Dem internationalen Team zufolge lassen sich 45 Prozent aller Demenzfälle verhindern oder zumindest noch verzögern. Die Kommission listete zudem neben den zwölf genannten potenziell vermeidbaren Risikofaktoren weitere zwei auf: Auch eine Behandlung des drohenden Seh-Verlustes sowie eines zu hohen Cholesterinspiegels kann demnach vorbeugend gegen die Krankheit wirken.

Demenz ist dabei ein Überbegriff für mehrere Erkrankungen, die Gedächtnis, kognitive Fähigkeiten und Verhalten beeinflussen kann. Alzheimer ist die häufigste Form. Laut

WHO macht sie 60 bis 70 Prozent der Fälle aus.

Auf die Bedürfnisse der Alzheimer-Patientinnen und -Patienten soll der Weltalzheimerstag am Samstag, dem 21. September, hinweisen. An dem Tag finden in vielen Städten und Orten Veranstaltungen wie Vorträge und Benefizkonzerte statt. Nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Berlin gibt es allein in Deutschland 1,8 Millionen Demenzerkrankte. „Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung, fachkundige Pflege und vieles mehr den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden“, heißt es von der Gesellschaft. „Musik gilt als „Königsweg“ zu den Demenzkranken“, schreibt sie.

Immer mehr Demenzpatienten

LESERTELEFON Experten stehen an diesem Dienstag Rede und Antwort zu allen Fragen rund um die Erkrankung.

VON SILKE ROENNEFAHRT

NÜRNBERG – Es ist eine Diagnose, die viele betrifft und die auch die gesamte Familie belasten kann. In Deutschland leiden knapp zwei Millionen Menschen an einer Demenzerkrankung. Experten gehen davon aus, dass es im Jahr 2050 schon fast drei Millionen sein werden.

Die häufigste Form ist die Alzheimererkrankung. Mit dem Alter erhöht sich das Risiko. Was oft mit einer vermeintlich harmlosen Vergesslichkeit anfängt, wirkt sich irgendwann auf sämtliche Lebensbereiche aus. Schritt für Schritt geht die Orientierung im eigenen Alltag komplett verloren.

Vier Ansprechpartner

Was erste Anzeichen für eine Demenzerkrankung sein können, ob man vorbeugen kann, wer die Diagnose stellt und wo Betroffene Hilfe finden, darüber informieren vier Experten am Dienstag, 17. September, von 16 bis 18 Uhr am Lesertelefon.



Lea Bräuer
[09 11] 216 21 98
Foto: Klinikum Nürnberg



Barbara Lischka
[09 11] 216 21 97
Foto: Demenzberatung e.V.



Friederike Legal
[09 11] 216 21 96
Foto: Demenzberatung e.V.



Prof. Dr. med. Elmar Gräßel
[09 11] 216 21 95
Foto: digiDEM Bayern

Mit dabei sind **Prof. Dr. Elmar Gräßel** von der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken, **Friederike Legal** und **Barbara Lischka** von der Angehörigen- und Demenzberatung und **Lea Bräuer** von der Gedächtnissprechstunde am Klinikum Nord.

Prof. Gräßel ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um die Frage geht, welche Risikofaktoren eine Demenzerkrankung begünstigen kön-

nen und ob und wie man der Krankheit vorbeugen kann. Er klärt außerdem auf über die Vor- und Nachteile einer Frühdiagnostik. Prof. Gräßel ist unter der Rufnummer (09 11) 216 21 95 zu erreichen.

Friederike Legal, kennt sich besonders gut aus mit seltenen Demenzformen wie der Frontotemporalen Demenz oder einer Alzheimererkrankung in jungen Jahren. Weltweit sind

immerhin knapp sieben Millionen Menschen schon im Alter zwischen 40 und 65 Jahren mit der Diagnose konfrontiert, auch hier steigen die Zahlen.

Bei dieser Altersgruppe ist der Leidensdruck oft besonders groß: Die betroffene Person ist in der Regel noch berufstätig, es gibt vielleicht minderjährige Kinder in der Familie und in manchen Fällen sind Persön-

lichkeitsveränderungen und herausforderndes Verhalten sehr ausgeprägt. Friederike Legal beantwortet die Fragen rund um dieses Thema unter der Rufnummer (09 11) 216 21 96.

Hilfe auch für Angehörige

Wenn es um Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige geht, ist Barbara Lischka die richtige Ansprechpartnerin. Sie kennt sich auch aus bei Fragen rund um die Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Zu erreichen ist sie unter der Telefonnummer (09 11) 216 21 97.

Wie kann ich eine Demenz erkennen? Und wie kann ich sie behandeln? Bei diesen und ähnlichen Fragen können sich die Anrufer an Lea Bräuer von der Gedächtnissprechstunde am Klinikum Nürnberg Nord wenden. Sie hat auch Tipps für den Umgang mit herausforderndem Verhalten. Lea Bräuer hat die Telefonnummer (09 11) 216 21 98.