

Was ist gesundes, was ist krankhaftes Altern?

Wie altert unser Gehirn?

Altern per se ist keine Krankheit. Auch im gesunden Alterungsprozess verliert das menschliche Gehirn Nervenzellen, die es nicht vollständig ersetzen kann. Die Folge davon sind ein Nachlassen der Denk- und Reaktionsgeschwindigkeit und der Wahrnehmungsschärfe, nicht aber der Hirnleistung im Allgemeinen. Im gesunden Normalfall ist das Gehirn bis ins hohe Alter lern- und anpassungsfähig – Lebenserfahrung, Wissensvermehrung und die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, nehmen im Alter sogar zu.

Was ist gesundes, was ist krankhaftes Altern?

Wann gelten Gedächtnisstörungen als „gutartige Altersvergesslichkeit“ und wann müssen sie als Zeichen einer beginnenden Krankheit im Sinne einer Demenz gedeutet werden? Von einer Demenz spricht man, wenn:

- neben den Gedächtnisstörungen weitere Hirnleistungen betroffen sind (Sprache, Abstraktionsvermögen usw.),
- diese Hirnleistungsstörungen zu einer Beeinträchtigung der Verrichtungen des alltäglichen Lebens geführt haben (sogenannte „Alltagskompetenzen“ wie Haushaltsführung usw. gehen verloren),
- die Affektkontrolle, der Antrieb und das Sozialverhalten gestört sind,
- die genannten Defizite seit mindestens sechs Monaten bestehen.

Häufig realisiert ein Betroffener selbst seine Defizite nicht. Dann sind die Angehörigen bzw. die nächsten Bezugspersonen gefordert. Beim konkreten Verdacht sollte ein Arzt aufgesucht werden. Erster Ansprechpartner kann beispielsweise der Hausarzt sein. Ein Nervenarzt, Neurologe oder Psychiater kann dann durch differenzierte Untersuchungsmöglichkeiten eine genaue Diagnose erstellen.

Bei der Suche nach einem Nervenarzt, Neurologen oder Psychiater hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Wie helfe ich mir oder meinem Angehörigen, wenn ich / er krank geworden bin / ist?

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Eine genaue ärztliche bzw. nervenärztliche Untersuchung ist erforderlich, um vor allem gut behandelbare Demenzformen – fünf bis zehn Prozent sind sogar rückbildungsfähig – nicht zu übersehen.
- Auch wenn die meisten Demenzerkrankungen nicht heilbar sind, sollten medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungsformen genutzt werden. Denn wenn eine weitere Verschlechterung des Zustandes einige Zeit hinausgezögert werden kann, ist das bereits als Erfolg zu werten.
- Als „Gedächtnis-Training“ sollten alltagsrelevante und auf die individuelle Biographie bezogene Übungen durchgeführt werden, die das Langzeitgedächtnis ansprechen und den Kranken nicht überfordern.
- Hilfe und einfühlsame Beratung finden Sie auch bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige.

Bei der Suche nach einem Nervenarzt, Neurologen oder Psychiater hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.