

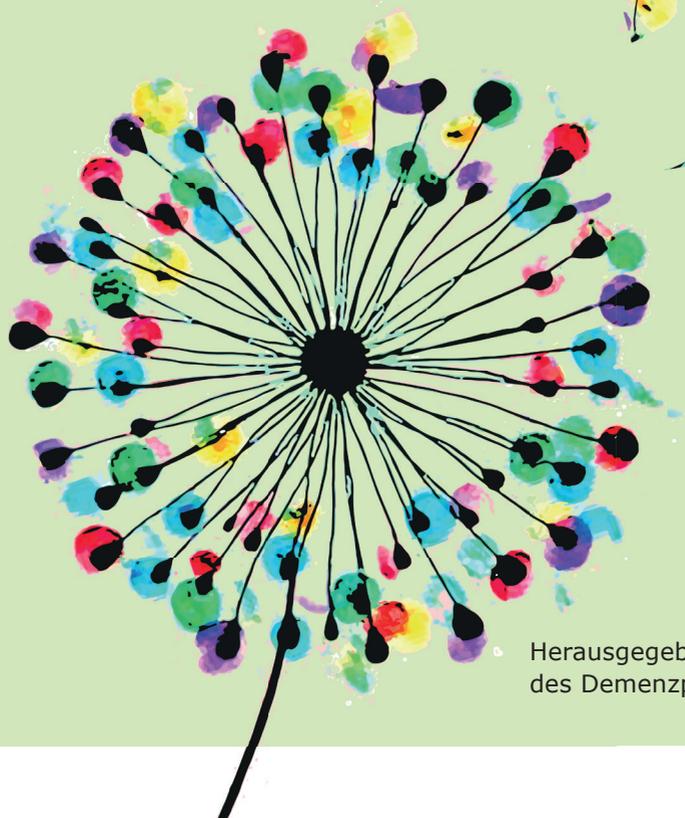
Demenz besser verstehen
12 Erläuterungstexte

„Gedankenflügler“

Einblicke in eine andere Welt

ERFAHREN. VERSTEHEN.
EMPATHIE WECKEN.

Michael Wissussek



Herausgegeben im Rahmen
des Demenzparcours 2023.

KOOPERATIONSPROJEKT – DEMENZ, BIBERACH/RISS



FINANZIERT VON:



Demenz geht uns alle an!

Gegenwärtig leben in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen, die an einer Gedächtniserkrankung leiden. Jeder Fünfte der über 80-Jährigen und jeder Dritte der über 90-Jährigen ist von einer Demenz betroffen, wobei die am häufigsten auftretende Form die Alzheimer Erkrankung ist. Im Landkreis Biberach leben rund 201.000 Menschen, von denen etwa 3.800 an Demenz erkrankt sind.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Kooperationsprojekt – Demenz, Biberach/RiB

Demenzsupport Seniorengenosenschaft Riedlingen e. V.

Stadtteilhaus Gaisental e. V. / Mehrgenerationenhaus Biberach

Seniorenbüro Biberach

Layout: Katharina Rief

2023

Inhalt

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 6 | Demenz – Das Andersein im Möglichsein | 25 | Macht Einsamkeit dement? |
| 9 | Emotion und Demenz | 28 | Zu viel Fast Food und darum dement? |
| 12 | Demenz – Eine Herausforderung, die uns zu einer neuen Art des Liebens führt | 30 | Mit Fröhlichkeit gegen Demenz |
| 15 | Pauschalierung im Umgang mit Demenz | 33 | Das demenzielle Alter verstehen |
| 18 | Medikamente ersetzen keine Betreuung | 36 | Der brüllende Löwe im Herz |
| 21 | Wenn die Schallplatte hängt – Demenzdelir verständlich erklärt | 40 | Gedankenflügler – Die Kraft und Schwäche der Demenz |

Demenz – Das Andersein im Möglichsein

Eine Chance zur ganzheitlichen Sicht und Integration



● Einleitung:

Die Diagnose Demenz stellt für viele Menschen und ihre Angehörigen eine Herausforderung dar. Doch es ist wichtig, die Perspektive zu verändern und Demenz nicht als Stigma zu betrachten, sondern als Chance zur ganzheitlichen Sicht und Integration. Diese Abhandlung erforscht die Bedeutung von Verstehen, Toleranz und Integration im medizinischen Aspekt der Demenz und betont den Erhalt der Persönlichkeit trotz der negativen Diagnose.

● Das Andersein im Möglichsein:

Demenz bedeutet, dass Menschen mit dieser Erkrankung die Welt auf eine andere Art und Weise erleben. Statt diese Unterschiede zu stigmatisieren, sollten wir sie als Teil ihrer individuellen Möglichkeiten akzeptieren. Die Anerkennung des Anderseins ermöglicht es uns, Menschen mit Demenz in ihrer einzigartigen Wahrnehmung zu verstehen und ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen.

● Verstehen als Grundlage der Begegnung:

Um Menschen mit Demenz begegnen zu können, müssen wir verstehen, wie die Krankheit ihr Denken, ihre Gefühle und ihr Verhalten beeinflusst. Nur durch dieses Verständnis können wir angemessen reagieren und ihnen das Gefühl geben, gehört und verstanden zu werden. Der Fokus liegt nicht nur auf der medizinischen Betreuung, sondern auch auf der empathischen und einfühlsamen Begegnung.

● Grundsätze der Menschlichkeit im medizinischen Aspekt:

Die medizinische Versorgung von Menschen mit Demenz sollte über rein kognitive Interventionen hinausgehen. Es ist wichtig, die Grundsätze der Menschlichkeit zu berücksichtigen, wie zum Beispiel die Wahrung der Würde, Respekt, Empathie und Mitgefühl. Die Bedürfnisse der Person als Ganzes, einschließlich ihrer emotionalen, sozialen und spirituellen Aspekte, sollten in den Mittelpunkt der Betreuung gestellt werden.

● Toleranz und Integration:

Demenz darf nicht zu sozialer Ausgrenzung führen. Stattdessen sollten wir eine Kultur der Toleranz und Integration schaffen, in der Menschen mit Demenz aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Dies erfordert eine breite Zusammenarbeit zwischen medizinischem Fachpersonal, Angehörigen, Pflegeeinrichtungen und der Gesellschaft insgesamt, um Barrieren abzubauen und inklusive Strukturen zu schaffen.

● **Schlussfolgerung:**

Die Diagnose Demenz sollte nicht als Stigma betrachtet werden, sondern als Chance zur Förderung der ganzheitlichen Sicht und Integration. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass medizinisches Fachpersonal, Angehörige und die Gesellschaft insgesamt Menschen mit Demenz mit Verständnis, Toleranz und Integration begegnen. Durch die Einbeziehung der Grundsätze der Menschlichkeit in die Betreuung können wir den Erhalt der Persönlichkeit und die Würde der Menschen mit Demenz gewährleisten.

Emotion und Demenz



Die Bedeutung von emotionalem Verstehen, Wahrnehmen und Sinnesstärkung für die Verbesserung der Ressourcen und Alltagsfähigkeit bei demenzkranken Menschen

● **Einleitung:**

Demenz ist eine komplexe Erkrankung, die nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern auch emotionale und soziale Aspekte eines Menschen beeinflusst. Der Umgang mit Demenz erfordert daher einen ganzheitlichen Ansatz, der über rein kognitive Interventionen hinausgeht. In diesem Zusammenhang gewinnt das emotionale Verstehen, Wahrnehmen und die Sinnesstärkung zunehmend an Bedeutung. Diese Abhandlung untersucht die Rolle dieser Faktoren bei der Verbesserung der Ressourcen und Alltagsfähigkeit von Menschen mit Demenz.

● **Emotionales Verstehen und Wahrnehmen:**

Demenz beeinflusst die Fähigkeit einer Person, ihre eigenen Emotionen zu erkennen und zu verstehen sowie die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen. Durch gezielte Interventionen, wie beispielsweise emotionales Training oder Validationsansätze, kann

das emotionale Verstehen und Wahrnehmen gefördert werden. Dies ermöglicht den demenzkranken Menschen, ihre eigenen Gefühle besser zu regulieren und angemessen auf die Emotionen anderer Menschen zu reagieren.

● **Integrität und Sinnesstärkung:**

Die Sinneswahrnehmung spielt eine entscheidende Rolle im Alltag von Menschen mit Demenz. Die Förderung der Sinnesstärkung durch modulare Reize wie Musik, Berührungen oder Aromatherapie kann eine positive Auswirkung auf die Lebensqualität haben. Diese Reize können emotionale Reaktionen auslösen, Erinnerungen wecken und eine Verbindung zur Umwelt schaffen. Durch die Stärkung der Sinneswahrnehmung wird die Integrität der Person gefördert, was zu einem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit führen kann.

● **Verbesserung der Ressourcen und Alltagsfähigkeit:**

Durch das emotionale Verstehen, Wahrnehmen und die Sinnesstärkung können Ressourcen bei demenzkranken Menschen aktiviert und gestärkt werden. Dies wirkt sich positiv auf die Alltagsfähigkeit aus und ermöglicht den Betroffenen, aktiv am Leben teilzunehmen. Indem die emotionale Verbindung zur Um-

welt gestärkt wird und die Sinneswahrnehmung gefördert wird, können demenzkranke Menschen ihre Selbstständigkeit bewahren und ihre vorhandenen Fähigkeiten bestmöglich nutzen.

● **Schlussfolgerung:**

Emotionales Verstehen, Wahrnehmen und Sinnesstärkung spielen eine bedeutende Rolle bei der Unterstützung von Menschen mit Demenz. Durch gezielte Interventionen in diesen Bereichen kann die Lebensqualität verbessert, die Ressourcen aktiviert und die Alltagsfähigkeit gestärkt werden. Es ist wichtig, dass Fachkräfte im Bereich der Demenzpflege und Angehörige sich dieser Bedeutung bewusst sind und entsprechende Maßnahmen ergreifen, um die emotionalen und sensorischen Bedürfnisse von demenzkranken Menschen zu unterstützen. Eine ganzheitliche Betreuung, die auf emotionaler Verbundenheit, Sinnesstärkung und dem Erhalt der Integrität basiert, kann einen wertvollen Beitrag zur Lebensqualität und zum Wohlbefinden dieser Menschen leisten.

Demenz – Eine Herausforderung, die uns zu einer neuen Art des Liebens führt



● **Einleitung:**

Die Diagnose Demenz kann eine emotionale Achterbahnfahrt für Angehörige und Freunde bedeuten. Es ist eine Situation, in der man den geliebten Menschen noch einmal halten möchte, während er einem gleichzeitig fremd wird. Doch diese Herausforderung kann uns dazu inspirieren, einen neuen Weg des Liebens zu finden und eine tiefere Verbindung zu Menschen mit Demenz herzustellen. Diese Abhandlung erforscht die Frage, wie wir lernen können, Menschen mit der Diagnose Demenz als eigenständige Individuen zu lieben und zu unterstützen.

● **Akzeptanz der Veränderung:**

Die Diagnose Demenz bringt Veränderungen mit sich, die oft schmerzhaft und verwirrend sind. Um neu zu lieben, müssen wir diese Veränderungen akzeptieren und uns bewusst machen, dass der geliebte Mensch nicht mehr der gleiche sein wird wie zuvor. Es ist wichtig, sich von festgefahrenen Erwartungen zu lösen und die Person mit Demenz so anzunehmen, wie sie ist.

● **Veränderung der Kommunikation:**

Die Art und Weise, wie wir mit Menschen mit Demenz kommunizieren, spielt eine entscheidende Rolle in unserer Beziehung zu ihnen. Es erfordert eine Anpassung unserer Kommunikationsweise, um auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Einfache und klare Sprache, nonverbale Signale und das Zuhören auf einer emotionalen Ebene können helfen, eine Verbindung herzustellen und die Beziehung zu stärken.

● **Fokussierung auf die Gegenwart:**

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, sich an Vergangenes zu erinnern oder Zukunftspläne zu machen. Daher ist es wichtig, den Fokus auf die Gegenwart zu legen und gemeinsame Momente bewusst zu genießen. Durch das Eintauchen in den gegenwärtigen Augenblick können wir eine tiefere Verbindung herstellen und eine bedeutsame Beziehung aufrechterhalten.

● **Pflege von Würde und Respekt:**

Trotz der fortschreitenden Krankheit behalten Menschen mit Demenz ihre Würde und ihren Wert als Menschen bei. Es ist entscheidend, ihnen mit Respekt zu begegnen und ihre Autonomie soweit wie möglich zu wahren. Indem wir ihre Würde schützen und ihnen ermöglichen, an Entscheidungen teilzuhaben, zeigen wir ihnen unsere Liebe und Anerkennung.

● **Schlussfolgerung:**

Die Diagnose Demenz stellt uns vor die Herausforderung, einen neuen Weg des Liebens zu finden. Indem wir Veränderungen akzeptieren, unsere Kommunikation anpassen, uns auf die Gegenwart konzentrieren und Würde sowie Respekt wahren, können wir eine tiefere Verbindung zu Menschen mit Demenz aufbauen. Diese neue Art des Liebens eröffnet uns die Möglichkeit, das Wesentliche im Leben zu erkennen und bedeutsame Momente zu schaffen.

Es erfordert Geduld, Einfühlungsvermögen und eine offene Haltung, um diese neue Form der Liebe zu entwickeln. Doch inmitten der Herausforderungen der Demenz können wir eine tiefere Ebene der Verbindung erreichen und eine bedeutsame Beziehung zu den Menschen aufbauen, die uns so viel bedeuten.

Pauschalierung im Umgang mit Demenz



● **Einleitung:**

Die Diagnoseorientierung und Pauschalierung im Umgang mit Demenz stellt eine Herausforderung dar, da oft keine ganzheitlich sozial menschliche Prognose berücksichtigt wird. In vielen Fällen werden Diagnosen zu schnell, undifferenziert oder isoliert gestellt, ohne eine umfassende Betrachtung der individuellen Situation. Dies führt zu Fehlinterpretationen und Fehleinschätzungen, insbesondere bei Durchgangssyndromen oder demenzgleichen Symptomatiken, die durch andere Faktoren wie Nahrungs- und Vitaminmangel, Depression, Parkinson, Diabetes und andere reversible Ursachen verursacht werden können. Es ist wichtig, eine Differenzialdiagnose zu stellen, die über einen angemessenen Zeitraum unter Berücksichtigung verschiedener klinischer und sozialer Aspekte erfolgt. Erst wenn alle anderen Faktoren geprüft oder ausgeschlossen wurden, kann von einer Demenz die Rede sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass Demenz nicht in starre Lehrbuchstufen eingeteilt werden kann, sondern in Bezug auf Art, Auswirkungen und Verlauf so individuell ist wie der Mensch selbst. Im Vordergrund muss immer der Mensch stehen, mit all seinen

Hoffnungen, Lebensfreuden, Träumen und Wünschen. Eine Diagnose allein kann Gewissheit bringen, aber was ändert sie wirklich? Oft erleichtert eine Diagnose das Wegsehen, die Ausgrenzung oder verstärkt die Hilflosigkeit der Angehörigen. Daher sollte eine Diagnose immer mit einer umfassenden Aufklärung über die Möglichkeiten trotz Demenz einhergehen und in der Beratung zukunftsorientiert sein. Es ist wichtig zu betonen, dass Demenz weder ansteckend noch tödlich ist. Sie ist einfach eine andere Form der Wahrnehmung.

Dieser Ansatz ermöglicht es, die individuellen Bedürfnisse und Ressourcen der Menschen mit Demenz zu erkennen und zu unterstützen. Es ermutigt zu einem positiven Umgang mit der Erkrankung und fördert die Ermächtigung der Betroffenen sowie ihrer Angehörigen. Durch eine ganzheitlich sozial menschliche Prognose, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet, kann eine würdevolle und respektvolle Betreuung gewährleistet werden.

● **Schlussfolgerung:**

Es ist unerlässlich, die Diagnoseorientierung in Bezug auf Demenz zu überdenken und stattdessen eine ganzheitlich sozial menschliche Prognose anzustreben. Es ist wichtig, eine Differenzialdiagnose

durchzuführen und andere mögliche Ursachen für demenzähnliche Symptome auszuschließen, bevor eine Demenzdiagnose gestellt wird. Eine Diagnose allein darf nicht zur Ausgrenzung oder Verstärkung der Hilflosigkeit führen. Stattdessen sollten Aufklärung, Unterstützung und zukunftsorientierte Beratung im Mittelpunkt stehen. Es ist entscheidend, Menschen mit Demenz als individuelle Persönlichkeiten zu respektieren und ihre Wahrnehmung und Bedürfnisse zu verstehen. Demenz ist eine andere Form der Wahrnehmung, die keine Barrieren schafft, sondern die Möglichkeit bietet, neue Wege der Kommunikation und Verbindung zu entdecken.

Medikamente ersetzen keine Betreuung



● **Einleitung:**

Die Behandlung von Demenz und insbesondere von Demenzdelir stellt eine komplexe Herausforderung dar. Die Verwendung von Medikamenten kann eine wichtige Rolle bei der Linderung der Symptome spielen. Diese Abhandlung bietet eine detaillierte Übersicht über die verschiedenen Medikamente, ihre Wirkungen und den Einsatz bei Demenzdelir und Notfällen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Medikamente allein nicht ausreichen und eine ganzheitliche Betreuung, emotionale Unterstützung und Fürsorge unerlässlich sind.

● **Medikamente zur Linderung von Demenzsymptomen:**

Es gibt verschiedene Medikamentengruppen, die zur Linderung der Symptome bei Demenz eingesetzt werden. Cholinesterasehemmer wie Donepezil, Rivastigmin und Galantamin können helfen, den Abbau des Neurotransmitters Acetylcholin zu verlangsamen und dadurch kognitive Funktionen zu verbessern. Memantin, ein NMDA-Rezeptorantagonist, reguliert die Wirkung des Neurotransmitters Glutamat und kann

ebenfalls bei der Behandlung von Demenz eingesetzt werden.

● **Medikamente bei Demenzdelir und Notfällen:**

Demenzdelir ist ein akuter Zustand mit Verwirrtheit und Desorientierung. In Notfallsituationen können bestimmte Medikamente eingesetzt werden, um die Symptome zu lindern und den Patienten zu stabilisieren. Benzodiazepine wie Lorazepam können bei Unruhe und Agitation eingesetzt werden, während Haloperidol bei psychotischen Symptomen oder aggressivem Verhalten zum Einsatz kommen kann. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Einsatz solcher Medikamente sorgfältig abgewogen werden muss und immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen sollte.

● **Kontraindikationen und individuelle Faktoren:**

Die Verwendung von Medikamenten bei Demenz erfordert eine individuelle Betrachtung der Patienten und ihrer spezifischen Umstände. Es gibt Kontraindikationen, bei denen bestimmte Medikamente nicht verwendet werden sollten, zum Beispiel aufgrund von Allergien oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Darüber hinaus müssen individuelle Faktoren wie das Alter des Patienten, Begleiterkrankungen und mögliche Nebenwirkungen berücksichtigt werden. Eine sorgfältige Abwägung der Risiken und Vorteile ist unerlässlich.

● **Schlussfolgerung:**

Medikamente können bei Demenz eine wichtige Rolle spielen, insbesondere bei der Behandlung von Symptomen und Notfällen wie Demenzdelir. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass angemessene Betreuung, emotionale Unterstützung und Fürsorge nicht durch Medikamente allein ersetzt werden können. Die Verwendung von Medikamenten sollte immer unter ärztlicher Aufsicht und in Abstimmung mit einer umfassenden, individuellen Behandlungsstrategie erfolgen. Eine ganzheitliche Betreuung, die die Bedürfnisse und Würde des Patienten respektiert, ist entscheidend für eine optimale Versorgung bei Demenz.

Wenn die Schallplatte hängt – Demenzdelir verständlich erklärt



Symptome, Ursachen, Behandlung und Herausforderungen für Betroffene, Angehörige und Einsatzkräfte

● **Einleitung:**

Das Demenzdelir ist ein akuter Zustand der Verwirrung und Desorientierung, der bei Menschen mit Demenz auftreten kann. Es ist wichtig, dieses Phänomen zu verstehen, sowohl aus fachlicher als auch aus emotionaler Sicht. Diese Abhandlung widmet sich der Erklärung des Demenzdelirs für Jedermann und beleuchtet die Symptome, das Anfangsstadium, die Auslöser, das Endstadium, die Notfallbehandlung, die Folgebehandlung sowie die Herausforderungen, denen Betroffene, Angehörige und Einsatzkräfte gegenüberstehen. Dabei wird eine verständliche und einfühlsame Perspektive eingenommen.

● **Symptome des Demenzdelirs:**

Der Demenzdelir ist gekennzeichnet durch plötzliche Veränderungen im Verhalten und Bewusstsein. Betroffene können Desorientierung, Verwirrung, Unruhe,

Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Schlafstörungen, Angst und Agitation erleben. Diese Symptome können sich schnell verschlimmern und zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko führen.

● **Anfangsstadium und Auslöser:**

Das Anfangsstadium des Demenzdelirs ist oft von Verwirrung und Desorientierung geprägt. Die Auslöser können vielfältig sein, wie beispielsweise Infektionen, Medikamentenwechselwirkungen, Dehydrierung, Veränderungen in der Umgebung oder Stresssituationen. Es ist wichtig, diese Auslöser zu erkennen und entsprechend zu behandeln.

● **Endstadium und Notfallbehandlung:**

Im fortgeschrittenen Stadium kann der Demenzdelir zu einem ernsthaften medizinischen Notfall werden. Es ist wichtig, schnell zu handeln und medizinische Hilfe zu suchen. Die Behandlung kann die Verabreichung von Medikamenten zur Beruhigung und Stabilisierung beinhalten, sowie die Identifizierung und Behandlung der zugrunde liegenden Ursache.

● **Folgebehandlung und Herausforderungen für Betroffene und Angehörige:**

Nach einem Demenzdelir ist es wichtig, eine angemessene Folgebehandlung und Betreuung anzubieten.

Dies kann den Einsatz von spezialisierten Pflegekräften, Therapeuten und anderen Fachleuten umfassen, um den Betroffenen bei der Genesung und Wiederherstellung ihrer kognitiven Funktionen zu unterstützen. Hier können Tagespflegen und Betreuungsgruppen, aber auch Selbsthilfegruppen für Angehörige, ein wichtiger Baustein in der Versorgung von an Demenz Erkrankten sein, da sie Ressourcen fördern, Selbstständigkeit erhalten und Angehörigen Möglichkeiten im Umgang mit dem Verstehen um das Vergessen aufzeigen.

● **Herausforderungen für Einsatzkräfte:**

Einsatzkräfte wie Rettungsdienste, Krankenhauspersonal und Pflegefachkräfte stehen vor besonderen Herausforderungen bei der Betreuung von Menschen mit Demenzdelir. Sie müssen nicht nur die medizinischen Aspekte berücksichtigen, sondern auch einfühlsam und geduldig mit den Betroffenen umgehen. Eine spezielle Ausbildung in der Versorgung von Menschen mit Demenzdelir kann dabei von großer Bedeutung sein.

● **Schlussfolgerung:**

Das Demenzdelir ist ein komplexes und herausforderndes Phänomen, das sowohl für Betroffene als auch für ihre Angehörigen und Einsatzkräfte große

Schwierigkeiten mit sich bringen kann. Es erfordert ein umfassendes Verständnis der Symptome, der Auslöser und der notwendigen Behandlungsmaßnahmen. Zugleich ist es wichtig, mitfühlend und einfühlsam zu handeln, um den Betroffenen bestmögliche Unterstützung zu bieten. Eine multidisziplinäre Zusammenarbeit und eine auf den Einzelnen abgestimmte Versorgung können dazu beitragen, die Herausforderungen des Demenzdelirs zu bewältigen und den Betroffenen eine bestmögliche Betreuung zukommen zu lassen.

Macht Einsamkeit dement?



Einsamkeit, Depression und Suizidalität sind komplexe Themen, die oft eng miteinander verbunden sind und schwerwiegende Auswirkungen auf die geistige Gesundheit eines Menschen haben können. Eine mögliche Folge dieser psychischen Belastungen ist die Entstehung oder Verschlimmerung von Demenz.

Einsamkeit ist ein tiefgreifendes Gefühl der Isolation und des Alleinseins, das von sozialer Trennung oder dem Mangel an sozialen Kontakten begleitet wird. Studien haben gezeigt, dass anhaltende Einsamkeit das Risiko für die Entwicklung von Depressionen erhöht. Depression ist eine ernsthafte psychische Störung, die sich durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Energiemangel und negative Gedankenmuster auszeichnet. Wenn Depressionen unbehandelt bleiben oder nicht angemessen bewältigt werden, können sie zu schwerwiegenderen Problemen führen, wie etwa Suizidalität.

Suizidalität ist eine besonders beunruhigende Form psychischer Belastung und umfasst Gedanken, Pläne oder Versuche, sich selbst Schaden zuzufügen oder

das eigene Leben zu beenden. Menschen, die mit Suizidalität kämpfen, fühlen sich oft hoffnungslos und hilflos und haben Schwierigkeiten, einen Ausweg aus ihrer Situation zu finden.

Die Kombination aus Einsamkeit, Depression und Suizidalität kann für das Gehirn und die geistige Gesundheit eines Menschen äußerst schädlich sein und zu neurologischen Veränderungen führen. Langfristig kann dies zur Entwicklung einer Demenz führen, insbesondere der sogenannten „Depression assoziierten Demenz“ oder „pseudodementiellen Depression“.

Die Depression assoziierte Demenz ist eine Form der Demenz, bei der die Symptome der Demenz durch eine unbehandelte oder unzureichend behandelte Depression verursacht werden. Die neurologischen Veränderungen, die durch die Depression ausgelöst werden, können das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, das Denken und die kognitiven Funktionen beeinträchtigen, was zu einem ähnlichen Bild wie bei einer Demenzerkrankung führen kann.

Es ist wichtig zu betonen, dass Demenz und Depression zwei unterschiedliche Erkrankungen sind, aber sie können miteinander verflochten sein und sich gegenseitig beeinflussen. Die gute Nachricht ist, dass

eine frühzeitige Diagnose und angemessene Behandlung von Depressionen und Suizidalität das Risiko einer Depression assoziierten Demenz verringern können.

Um Demenz und ihren verschiedenen Formen vorzubeugen, ist es wichtig, auf die geistige Gesundheit zu achten, sich um soziale Kontakte und Unterstützung zu bemühen, um Einsamkeit zu vermeiden, und psychische Belastungen wie Depressionen rechtzeitig anzugehen. Eine ganzheitliche Betrachtung der psychischen Gesundheit und das Eingehen auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen sind entscheidend, um eine bestmögliche Lebensqualität zu gewährleisten und das Risiko von Demenz und anderen neurologischen Erkrankungen zu reduzieren.

Zu viel Fast Food und darum dement?



Es gibt eine wachsende Menge an Forschungsergebnissen, die einen Zusammenhang zwischen einer ungesunden Ernährung, wie einem übermäßigen Konsum von Fast Food, und einem erhöhten Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme, einschließlich Demenz, nahelegen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Ernährung nur einer von vielen Faktoren ist, die das Demenzrisiko beeinflussen können, und dass andere Lebensstilfaktoren und genetische Komponenten ebenfalls eine Rolle spielen können.

Einige Studien haben gezeigt, dass eine Ernährung, die reich an gesättigten Fetten, raffiniertem Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln ist, mit einem höheren Risiko für kognitive Beeinträchtigungen bzw. Demenz assoziiert werden kann. Diese Art der Ernährung kann zu einer chronischen Entzündung im Körper führen und die Gesundheit der Blutgefäße beeinträchtigen, was sich negativ auf die Gehirnfunktion auswirken kann.

Insbesondere Transfette, die häufig in Fast Food und vielen verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, wur-

den mit einem erhöhten Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und Demenz in Verbindung gebracht. Transfette können die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und die Funktion der Neuronen im Gehirn beeinträchtigen.

Eine ungesunde Ernährung kann auch zu Fettleibigkeit und Diabetes führen, die wiederum Risikofaktoren für Demenz sind. Ein hoher Zuckerkonsum kann außerdem zu Insulinresistenz und Entzündungen führen, die das Gehirn beeinflussen können.

Es ist wichtig zu betonen, dass eine gesunde Ernährung ein wichtiger Faktor für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden ist. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und magerem Eiweiß ist, kann dazu beitragen, das Risiko für eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen zu reduzieren, einschließlich Demenz.

Es ist nie zu spät, gesündere Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln. Eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und geistiger Stimulation kann dazu beitragen, das Gehirn und die geistige Gesundheit im Laufe des Lebens zu unterstützen und das Risiko für Demenz und andere altersbedingte Erkrankungen zu reduzieren.

Mit Fröhlichkeit gegen Demenz

Die positive Kraft des Lachens und positiver Gedanken



● **Einleitung:**

Demenz ist eine komplexe und oft furchteinflößende Erkrankung, die das Gedächtnis, die kognitiven Fähigkeiten und das Verhalten beeinträchtigen kann. Viele Menschen haben Angst vor dem Gedanken, Demenz zu entwickeln, und suchen nach Möglichkeiten, um das Risiko zu reduzieren oder positiv auf den Krankheitsverlauf einzuwirken. Eine vielversprechende und zugleich erfreuliche Möglichkeit ist das Lachen und das Pflegen positiver Gedanken.

● **Die heilsame Wirkung des Lachens:**

Lachen ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf Humor, Freude und Glück. Es ist nicht nur eine angenehme Erfahrung, sondern hat auch nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Beim Lachen werden Glückshormone, wie Endorphine, freigesetzt, die Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Darüber hinaus verbessert Lachen die Durchblutung und Sauer-

stoffversorgung des Gehirns, was sich positiv auf die kognitiven Funktionen auswirken kann.

● **Positives Denken und Resilienz:**

Positive Gedanken und eine optimistische Einstellung können einen großen Einfluss auf die Bewältigung von Lebensherausforderungen haben, einschließlich dem Umgang mit dem Risiko von Demenz. Menschen mit einer positiven Einstellung zeigen oft eine größere Resilienz gegenüber Stress und Traumata. Dies ermöglicht es ihnen, besser mit Veränderungen und schwierigen Situationen umzugehen.

● **Die soziale Komponente:**

Fröhlichkeit und ein positiver Geisteszustand fördern auch soziale Interaktionen und Beziehungen. Menschen, die fröhlich und optimistisch sind, ziehen oft andere an und sind beliebte Gesprächspartner. Soziale Aktivitäten und eine starke soziale Unterstützung haben sich als wichtige Faktoren erwiesen, die das Risiko von Demenz reduzieren können.

● **Die Bedeutung von Aktivität und geistiger Herausforderung:**

Fröhlichkeit und Lachen gehen oft Hand in Hand mit Aktivität und geistiger Herausforderung. Menschen, die Spaß haben und fröhlich sind, neigen dazu, sich

mehr zu bewegen, an sozialen Aktivitäten teilzunehmen und geistig stimuliert zu bleiben. Diese Aktivitäten sind wichtige Schutzfaktoren gegen Demenz und tragen dazu bei, das Gehirn gesund zu erhalten.

● **Die Kraft der Achtsamkeit:**

Achtsamkeitstraining und Meditation können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen, Stress zu reduzieren und das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu schärfen. Menschen, die achtsam sind, können besser mit Angstzuständen und Sorgen umgehen und entwickeln oft eine tiefere Wertschätzung für das Leben und die kleinen Freuden des Alltags.

● **Fazit:**

Fröhlichkeit, Lachen und positive Gedanken erzeugen nicht nur ein schönes Gefühl, sondern sind auch eine wertvolle Ressource, um gegen Demenz vorzubeugen und einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen. Menschen, die das Leben mit einem Lächeln angehen und optimistisch durchs Leben gehen, können von den positiven Auswirkungen auf ihre geistige Gesundheit und ihr Wohlbefinden profitieren. Es ist nie zu spät, mit dem Lachen und dem Pflegen positiver Gedanken zu beginnen und die heilende Kraft des Fröhlichseins zu entdecken.

Das demenzielle Alter verstehen



Eine Reise in die verborgene Welt der Erinnerungen

Das demenzielle Alter ist eine Phase des Lebens, die von vielen Herausforderungen und Veränderungen geprägt ist. Menschen, die an Demenz leiden, erleben eine fortschreitende Einschränkung ihrer kognitiven Fähigkeiten, die sich auf ihre Gedächtnisleistung, ihr Denkvermögen und ihre Sprachfähigkeit auswirken kann. Diese Veränderungen können zu verwirrenden und manchmal beunruhigenden Verhaltensweisen führen, die für Angehörige und Pflegekräfte oft schwer nachvollziehbar sind.

Ein Phänomen, das häufig im demenziellen Alter auftritt, ist die Verwechslung von Identitäten oder das Eintauchen in vergangene Lebensphasen. Frau K, eine Person mit Demenz, könnte sich zum Beispiel als junges Mädchen sehen und sich nicht mehr mit ihrem aktuellen Namen oder ihrer Gegenwart identifizieren. Dieses Phänomen wird oft als Reminiszenz bezeichnet, bei dem Erinnerungen an die Vergangenheit lebendig werden und die Gegenwart in den Hintergrund rücken.

Die Gründe dafür, dass sich Menschen mit Demenz in vergangene Lebensphasen zurückversetzen, sind komplex und individuell. Traumatische Erfahrungen, Ängste und Emotionen aus der Kindheit können sich im Laufe des Lebens in den Tiefen des Unterbewusstseins ansammeln und im demenziellen Alter wieder auftauchen. Die Erinnerungen an verstorbene Verwandte aus der Kindheit könnten ebenfalls präsent sein und sich in den Vordergrund drängen.

Die demenzielle Reise durch die Erinnerungen kann für die Betroffenen sowohl verwirrend als auch befreiend sein. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Menschen in diesem Zustand nicht einfach „verwirrt“ sind, sondern dass sie eine innere Realität erleben, die für sie sehr real und bedeutungsvoll ist. Für Frau K könnte das Eintauchen in ihre Vergangenheit eine Möglichkeit sein, mit den Ängsten und Unsicherheiten des demenziellen Zustands umzugehen und eine Art Flucht aus der zunehmenden Verwirrung zu finden.

Als Betreuer, Angehöriger oder Pflegekraft ist es von entscheidender Bedeutung, sich in die Welt des demenziellen Individuums einzufühlen und mitfühlend zu reagieren. Statt die Erinnerungen zu korrigieren oder zu leugnen, ist es oft hilfreicher, den Menschen in ihrer Realität zu akzeptieren und zu unterstützen.

Indem man auf ihre Bedürfnisse eingeht und eine liebevolle Umgebung schafft, in der sie sich sicher fühlen können, kann man ihnen helfen, ihre Ängste und Sorgen zu bewältigen.

Die Auseinandersetzung mit dem demenziellen Alter erfordert von allen Beteiligten eine hohe Sensibilität und Empathie. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass sich die Betroffenen in einer verwirrenden und oft einsamen Welt befinden. Durch ein tieferes Verständnis ihrer Gefühle, ihrer Geschichte und ihrer Vergangenheit können wir dazu beitragen, dass sie sich verstanden und wertgeschätzt fühlen.

Insgesamt ist das demenzielle Alter eine komplexe Phase des Lebens, die Verständnis, Geduld und Fürsorge erfordert. Indem wir uns einfühlen und die Menschen in ihrem demenziellen Zustand begleiten, können wir dazu beitragen, dass sie sich trotz aller Herausforderungen geliebt und wertgeschätzt fühlen. Es ist eine Reise in die verborgene Welt der Erinnerungen, die uns lehrt, die Essenz eines Menschen jenseits seiner kognitiven Fähigkeiten zu erkennen und zu schätzen.

Der brüllende Löwe im Herz

Die starke Schwäche und die verdrehte Sozialisation



Der brüllende Löwe im Herz steht für die Veränderungen, die die Demenz im Inneren der Betroffenen hervorruft. Gedanken, die einst so scharf und klar waren, werden plötzlich trübe und verwirrt. Erinnerungen, die einst so lebendig waren, verblassen und verschwinden wie Spuren im Sand. Die einst so selbstverständliche Orientierung im Alltag geht verloren, und die Betroffenen fühlen sich verirrt in einer Welt, die ihnen fremd und unheimlich erscheint.

Die Demenz ist eine starke Schwäche, die den Geist und die Persönlichkeit der Betroffenen zutiefst beeinflusst. Sie nimmt ihnen nach und nach die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, die sie einst auszeichnete. Die Betroffenen können sich nicht mehr selbst versorgen, verlieren die Fähigkeit, einfache Aufgaben zu erledigen, und sind auf die Hilfe anderer angewiesen. Der brüllende Löwe im Herz zeigt seine Macht, indem er die Betroffenen in die Abhängigkeit zwingt und ihre einstige Selbstbestimmtheit raubt.

Auch die Sozialisation der Betroffenen wird von der Demenz verdreht. Die einst so vertrauten Menschen werden zu Fremden, und die Betroffenen können ihre eigenen Angehörigen nicht mehr erkennen. Die brüllende Schwäche im Herzen entfremdet sie von ihrer sozialen Umwelt und isoliert sie zunehmend von ihren Liebsten. Die Kommunikation wird mühsam und kann sich auf wenige Worte oder Gesten beschränken. Die Demenz entfremdet die Betroffenen von der Welt, in der sie einst gelebt und geliebt haben.

Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass die Demenz nicht die wahre Identität der Betroffenen auslöscht. Der brüllende Löwe im Herz mag zwar die klaren Gedanken und Erinnerungen verschlucken, aber die Persönlichkeit und das Wesen der Menschen bleiben erhalten. Die Einzigartigkeit eines jeden Individuums ist unantastbar, auch wenn die Demenz sie mit einem Schleier überdeckt.

Die Abhängigkeit und Isolation, die die Demenz mit sich bringt, können jedoch eine große Herausforderung für die Betroffenen und ihre Angehörigen darstellen. Es erfordert viel Geduld, Empathie und Liebe, sich auf die veränderte Realität der Betroffenen einzulassen und ihnen die Unterstützung und Fürsorge

zu geben, die sie in dieser schwierigen Phase des Lebens benötigen.

Die Demenz ist eine Krankheit, die nicht geheilt werden kann. Doch es gibt Möglichkeiten, den brüllenden Löwen im Herz zu besänftigen und den Betroffenen eine würdevolle und liebevolle Begleitung zu ermöglichen. Eine einfühlsame Betreuung, eine angepasste Umgebung und eine menschenwürdige Pflege sind entscheidend, um den Betroffenen Sicherheit und Geborgenheit zu schenken.

Es ist wichtig, dass die Gesellschaft sich der Herausforderungen bewusst ist, die die Demenz mit sich bringt, und dass sie den brüllenden Löwen im Herz nicht ignorieren, sondern mit Mitgefühl und Verständnis begegnen. Eine demenzfreundliche Gesellschaft bedeutet, dass die Betroffenen nicht ausgegrenzt oder isoliert werden, sondern dass sie in ihrer Einzigartigkeit angenommen und respektiert werden.

Der brüllende Löwe im Herz mag zwar die starke Schwäche der Demenz symbolisieren, aber er ist auch ein Zeichen dafür, dass das innere Wesen eines Menschen unantastbar ist. Die Demenz mag die klaren Gedanken und Erinnerungen verschlingen, aber sie kann nicht die Essenz eines Menschen auslöschen.

Die Einzigartigkeit und Würde eines jeden Menschen bleiben trotz der Demenz erhalten und verdienen es, geachtet und geschützt zu werden. Es liegt in unserer Verantwortung als Gesellschaft, den brüllenden Löwen im Herz zu verstehen und den Betroffenen die Unterstützung und Liebe zu geben, die sie brauchen, um trotz der Demenz ein Leben in Würde und Geborgenheit zu führen.



Gedankenflügler – Die Kraft und Schwäche der Demenz

Gedanken, Erinnerungen und Emotionen

In den unendlichen Weiten unseres Geistes fliegen sie, die Gedankenflügler, doch bei Menschen mit Demenz werden diese zarten Schmetterlinge oft von einem stürmischen Wind erfasst. Die Demenz ist eine komplexe und fortschreitende Erkrankung, die das Gedächtnis, das Denkvermögen und die Sprache beeinträchtigen kann. Dies hat einen starken Einfluss auf die Gedanken, Erinnerungen und Emotionen der Betroffenen.

Die Kraft der Gedanken kann bei Menschen mit Demenz sowohl wohltuend als auch verwirrend sein. Positive Gedanken können Momente des Glücks und der Freude schenken und für einen Augenblick die Symptome der Demenz in den Hintergrund rücken lassen. Doch gleichzeitig können negative Gedanken wie ein düsterer Schatten über die Betroffenen fallen und zu Angst, Verwirrung und Frustration führen. Die Gedankenflügler, die einst so sanft und zart waren, können plötzlich wild umherfliegen und eine innere Unruhe hervorrufen.

Die Erinnerungen sind bei Demenz eine besonders fragile Komponente. Vergangene Erfahrungen und Begebenheiten können sich verändern oder verschwinden, und die Betroffenen können sich oft nicht mehr an wichtige Ereignisse oder Personen erinnern. Die Erinnerungen, die einst so fest in ihrem Bewusstsein verankert waren, werden zu schimmernden Bildern, die langsam verblassen. Doch gleichzeitig können auch Erinnerungen aus der Kindheit oder Jugend plötzlich lebendig werden und die Gegenwart in den Hintergrund rücken. Die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart verschwimmen, und die Gedankenflügler tragen die Betroffenen auf eine Reise durch ihre eigene Geschichte.

Die Emotionen sind bei Demenz oft eine Achterbahnfahrt. Freude und Glück können sich in Sekundenschnelle in Frustration und Traurigkeit verwandeln. Die Betroffenen können sich von einem Moment zum anderen in einem Meer aus Gefühlen verlieren, ohne dass sie selbst oder ihre Angehörigen nachvollziehen können, was sie gerade durchleben. Die Gedankenflügler werden zu wilden Stürmen, die die Emotionen durcheinanderwirbeln und die Betroffenen mit sich reißen.

Die Demenz ist eine Herausforderung für die Betroffenen selbst, aber auch für ihre Angehörigen und

Pflegekräfte. Es erfordert eine hohe Sensibilität und Empathie, sich in die Welt der Menschen mit Demenz einzufühlen und mit ihren Gedanken, Erinnerungen und Emotionen mitzuschwingen. Es ist wichtig, ihnen in ihrer Realität zu begegnen, sie zu akzeptieren und ihnen Sicherheit und Geborgenheit zu schenken. Die Gedankenflügler können dann zwar immer noch wild umherfliegen, aber sie werden von einem liebevollen und fürsorglichen Wind getragen.

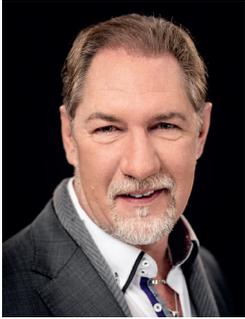
Trotz der Herausforderungen, die die Demenz mit sich bringt, gibt es Momente der Verbindung und des Verstehens, die wie sanfte Berührungen der Gedankenflügler sind. Es sind Augenblicke, in denen die Betroffenen in ihren Erinnerungen lächeln oder in ihrem Innersten eine tiefe Ruhe finden. Es sind Momente, in denen die Kraft der Gedanken, Erinnerungen und Emotionen die Schwäche überwindet und die Menschen mit Demenz auf wunderbare Weise erstrahlen lässt.

Die Gedankenflügler mögen in ihrem Flug manchmal unruhig und unvorhersehbar sein, aber sie sind auch ein Zeichen dafür, dass das Innere der Menschen mit Demenz weiterhin lebendig ist. Sie sind der Ausdruck einer reichen und vielfältigen Innenwelt, die trotz der Demenz weiterhin existiert und es verdient, wahrgenommen und gewürdigt zu werden. In der Annahme und Wertschät-

zung dieser Innenwelt liegt die Kraft, die Demenz als Teil des Menschseins zu akzeptieren und Menschen mit Demenz in ihrer Einzigartigkeit zu begleiten.

Die Gedankenflügler mögen sich verändern und die Reise durch Gedanken, Erinnerungen und Emotionen mag manchmal stürmisch sein, aber sie sind auch ein Zeichen für die Schönheit und Komplexität des menschlichen Geistes. In ihnen liegt eine tiefe Menschlichkeit, die es wert ist, gefeiert und geachtet zu werden – trotz und gerade wegen der Demenz. Denn in den Gedankenflüglern spiegelt sich das wahre Wesen des Menschen wider: ein einzigartiges und kostbares Individuum, das durch seine Gedanken und Gefühle die Welt bereichert und prägt.

In diesem Sinne kann gelernt werden, mit den Gedankenflüglern mitzuschwingen und die Menschen mit Demenz in ihrer ganzen Tiefe zu sehen. Indem ihre Gedanken, Erinnerungen und Emotionen Wertschätzung finden und ihnen mit Liebe und Fürsorge begegnet wird, erhalten sie einen Raum, in dem sie sich verstanden und geborgen fühlen können. Die Gedankenflügler mögen sich manchmal in den Windungen der Demenz verlieren, aber sie werden immer daran erinnern, dass das innere Leben eines Menschen unendlich wertvoll ist – ganz gleich, in welchem Stadium.



Michael Wissenssek, Sozialmanager und Einrichtungsleiter engagiert sich seit über 20 Jahren für an Demenz erkrankte Menschen. Mit der Demenzpflege Riedlingen, entwickelte er 2004 für die Seniorenengensenschaft Riedlingen e. V. ein Konzept

der spezifischen Tagespflege und häuslichen Versorgung für an Demenz erkrankte Menschen. Als Dozent unterrichtete er im Institut für Gerontologie in Bad Schussenried bis 2016 und übernimmt Schulungseinheiten der Fortbildung „Biberacher Weg“ bis zum heutigen Tag. Über sein Schulungskonzept „Emotionspflege – Das Verstehen um das Vergessen“ konnte der Autor über viele Vorträge und Publikationen für Angehörige und Institutionen Impulse zur Handlungssicherheit im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen vermitteln. Im Zuge der Weiterentwicklung entstand das System der Demenzlotsen, welches heute unter dem Dach der Feuerwehr angesiedelt ist und in Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Biberach und weiterer Kooperationspartner weiter aufgebaut wird.

Außerdem verfasst Michael Wissenssek Kurzgeschichten über Demenz, die zum kostenlosen Download auf der Webseite www.demenz.support verfügbar sind.