



# Gedächtnisproblemen entgegenwirken

Noch vor einer Diagnose «Gedächtnisverlust» im Alter kann sich die Behandlung mit einem Ginkgo-Extrakt positiv auf die Gehirnfunktionen auswirken.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

«Alle 18 Minuten erkrankt in der Schweiz eine Person an Demenz», sagte die Psychiaterin Marion Reichert Hutzli am Pharmaziekongress «pharmaDavos». Die Prognosen seien düster.

Mit zunehmendem Alter nimmt die sogenannte flüssige Intelligenz ab. Sie umfasst Fähigkeiten wie Problemlösen und Lernen. Eine Mustererkennung wird in der Regel erkennbar mit Messungen des abstrakten Denkens und der Fähigkeit, Denkspiele zu lösen. Was im Alter erhalten bleibt, ist die kristalline Intelligenz. Sie zeigt sich bei Fähigkeiten, die von Wissen und Erfahrung abhängen, wie Wortschatzkenntnisse, allgemeine Informationen und Analogien.

## Der Verlust verläuft schleichend

Der Verlust der kognitiven Fähigkeiten – sie betreffen das Wahrnehmen, Denken und Erkennen – vollzieht sich schleichend. Die leichte kognitive Störung – MCI (*mild cognitive impairment*) – gilt als Vorstufe der Alzheimerkrankheit. «Im Gegensatz zu Alzheimerpatienten zeichnen sich Menschen mit einer MCI durch Selbstständigkeit im Alltag aus», sagte die Psychiaterin.

Der Verlust der geistigen Fähigkeiten betrifft einerseits Erlerntes wie das Verlernen instrumenteller Fähigkeiten, das Vergessen von Verhaltensregeln, das Verkennen bekannter Menschen und das Vergessen der eigenen Lebensgeschichte. An-

dererseits betrifft es das Lernen und das Neugedächtnis. Die Folgen sind Desorientierung in Raum und Zeit sowie die Unfähigkeit, Neues zu lernen. Es kommt zu ständigen Wiederholungen, zur Suche nach vermissten Gegenständen und dem Verlust von Alltagskompetenzen wie Einkaufen, Termine sowie Körperpflege. «Die MCI kann zudem komplexe Aufgaben beeinträchtigen wie die Sprache, Planung, das Setzen von Zielen sowie räumlich-visuelle Funktionen.»

Als indirekte Folgen können sozialer Rückzug, Antriebslosigkeit, Missverständnisse, Misstrauen, Beschuldigungen, Aggressivität infolge Frustrationen, belanglose Gespräche, Floskeln, Wiederholungen, Monologe, abhängige bis vereinnahmende Haltung und Verlust der Autonomie auftreten. «Oft sind es Zusatzsymptome, die zur psychiatrischen Abklärung führen», sagt die Chefärztin. Dazu zählen Depressionen, Schlafprobleme, Teilnahmslosigkeit, übermässige körperliche Aktivität und Ängste.

## Prävention ist entscheidend

«Pro Jahr gehen zehn bis 15 Prozent der MCI in eine Demenz über. Diese hat fast immer mehrere Ursachen.» Sehr häufig seien Gefässerkrankungen der Auslöser. «Mitte 50, 60 sollte man gegensteuern», sagt die Psychiaterin. «Äussere Faktoren können das Risiko einer Demenz deutlich reduzieren; mehr als ein Drittel der Risikofaktoren sind veränderbar. Prävention ist daher zentral, denn Demenz ist nicht heilbar.»

Im mittleren Lebensabschnitt wirke sich vor allem ein Hörverlust, der nicht durch ein Hörgerät kompensiert werde, negativ auf die Prognose aus. Risikofaktoren im späteren Leben seien Rauchen, Depressionen, soziale Isolation, Bewegungsmangel, Luftverschmutzung und Diabetes; zu 40 Prozent könnten diese verändert werden.

### **Wichtige Früherkennung**

Die Diagnose von MCI oder Demenz erfolgt durch eine Haus- beziehungsweise Facharztpraxis oder durch eine ausführliche testpsychologische Untersuchung in einer Memory Clinic. Um die Autonomie möglichst lange zu erhalten, ist die Früherkennung eminent wichtig. Denn sie beeinflusst vieles: die Sicherheit (Autofahren, Kochen usw.), die Entlastung der Familie und des Pflegepersonals, das frühzeitige Einüben von Verhaltensmustern mit Betreuern, die Regelung der Lebensumstände (letzter Wille, Betreuung), das Recht auf Wissen und auch die Möglichkeit einer spezifischen Behandlung.



**Marion Reichert Hutzli**  
ist Psychologin und Cheffärztin  
des PZM – Psychiatrisches  
Ambulatorium in Biel.

«Eine Verzögerung der ersten Krankheits-symptome um fünf Jahre würde zu 50 Prozent weniger Betroffenen innerhalb einer Generation führen, eine Verzögerung von zehn Jahren zu einer Reduktion von 90 Prozent.» Noch bevor eine MCI, aber bereits eine Atherosklerose diagnostiziert werden kann, empfehlen die Leitlinien vieler Länder zur Behandlung mit einem Ginkgo-Präparat mit dem Wirkextrakt EGb 761®. «Ginkgo hat ein multi-faktorielles Wirkprofil», sagte die Psychiaterin. «Die Behandlung bewirkt nicht nur ein Hinauszögern der Erkrankung, sondern auch eine leichte Verbesserung.» <