



# Wir unterstützen Menschen mit Demenz

[www.lokale-allianzen.de](http://www.lokale-allianzen.de)

## Demenz

### Faktenblatt

Stand: August 2021

#### Demenz beschreibt die Folgen krankhafter Veränderungen des Gehirns

- Das Demenzsyndrom fasst eine Reihe von Krankheitsbildern, die langfristig mit dem Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit einhergehen.
- Sie verlaufen unterschiedlich und sind ursächlich nicht heilbar. Menschen mit Demenz sind im Laufe der Erkrankung zunehmend auf Hilfe und Unterstützung durch ihr Umfeld angewiesen.
- Eine Ausnahme sind sekundäre Demenzen. Sie sind Folge einer anderen Erkrankung, zum Beispiel der Schilddrüse oder des Korsakow-Syndroms. Sie können sich bessern, wenn die Grunderkrankung behandelt wird.
- Ursachen einer Demenz sind vielfältig. Sie kann durch Eiweiß-Ablagerungen, Hirnverletzungen, stoffwechselbedingte und toxische Einflüsse entstehen. Eine seltene Form der Alzheimer-Krankheit ist erblich bedingt.
- Auch wenn die Forschung schon viele Mechanismen, die zu einer Demenz führen können, kennt, sind längst noch nicht alle umfassend verstanden

#### Demenz: viele Formen und Erscheinungsbilder

- Die häufigste Demenzform entsteht durch die Veränderungen der Alzheimer-Krankheit. Am zweithäufigsten ist die vaskuläre (gefäßbedingte) Demenz.
- Beide Formen treten im höheren Lebensalter (ab 65 Jahre) auch gemischt auf.
- Ihre Symptome ähneln sich im Anfangsstadium. Während die Alzheimer-Krankheit schleichend eintritt und ihre Symptome langsam fortschreiten, kann die vaskuläre Demenz jedoch heftiger und akuter auftreten – zum Beispiel nach einem Schlaganfall, der plötzlich die Durchblutung in einer Hirnregion unterbrochen und in der Folge das Gewebe zerstört hat.
- Da bei der Alzheimer-Krankheit Nervengewebe langsam fortschreitend stirbt, wird diese Form zu den neurodegenerativen Demenzen gezählt. Weitere, seltener neurodegenerative Demenzen sind zum Beispiel die frontotemporale Demenz oder die Lewy-Körperchen-Demenz.

- Die Lewy-Körperchen-Demenz ähnelt der Alzheimer-Demenz. Ein typisches Symptom der Lewy-Körperchen-Demenz sind zum Beispiel Halluzinationen, die bereits früh im Krankheitsverlauf auftreten. Das Gedächtnis bleibt oftmals länger erhalten.
- Die frontotemporale Demenz (Morbus Pick) beginnt anders. Die Persönlichkeit der Betroffenen verändert sich, sie sind leicht reizbar und verhalten sich seltsam. Das liegt daran, dass bei dieser Form zuerst die Hirnregionen betroffen sind, die das soziale Verhalten steuern.

### **Von leichten Beeinträchtigungen bis zum hohen Unterstützungsbedarf**

- Die Alzheimer-Krankheit zeigt sich zunächst vor allem mit Merkfähigkeits- und Orientierungsstörungen. Betroffene sind vergesslich, verlegen Gegenstände, und es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren. In dieser Anfangsphase spricht man klinisch noch nicht von Demenz, sondern von leichter kognitiver Beeinträchtigung.
- Aufgrund der zunehmenden Veränderungen und aus Angst, abgelehnt zu werden, ziehen sich viele Betroffene aus ihrem Umfeld zurück. Wenn sie oder ihre Angehörigen noch berufstätig sind, erleben sie oft auch hier Einschränkungen.
- Nach und nach wird es immer schwieriger, den Alltag unabhängig und selbstständig zu gestalten. Im fortgeschrittenen Stadium einer Demenz sind die Erkrankten auf vielfältige Unterstützung und Pflege angewiesen. Sie können sich meist nicht mehr mit Worten verständigen und verkennen ihre Bezugspersonen. Sie äußern sich aber durch Mimik und Gestik und reagieren auf Zuwendung, Blickkontakt oder Streicheln.
- Menschen mit Demenz werden häufig über viele Jahre von ihren Angehörigen zu Hause betreut und versorgt. Diese benötigen umfassende Beratung, Entlastung und Unterstützung, um sich selbst nicht dauerhaft zu überlasten.

### **Das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter**

- Demenz tritt hauptsächlich im fortgeschrittenen Alter auf. Während heute in Deutschland etwa 9 Prozent der Menschen über 65 Jahre mit einer Demenz leben, sind es bei den über 90-Jährigen etwa fast ein Viertel.
- Bei der derzeitigen Lebenserwartung könnte etwa jeder Dritte mit einer Demenz versterben.
- Weil Frauen im Durchschnitt länger leben als Männer, haben sie ein höheres Risiko, im Laufe ihres Lebens an Demenz zu erkranken.

### **Bis zu 40 Prozent aller Demenzen könnten vermieden werden**

- Heute weiß man, dass viele Risiken, eine Demenz auszubilden, durch die eigene Lebensweise oder die Veränderung der Lebensumstände der Menschen verringert werden können.
- Zu den vermeidbaren Risiken zählen: Bluthochdruck, Hörbeeinträchtigung, Rauchen, Adipositas, Depression, physische und soziale Inaktivität oder langdauernde Einsamkeit, Diabetes, Alkoholmissbrauch, Hirn-Traumen (zum Beispiel durch Boxen) und Luftverschmutzung.
- Auch der Bildungsstand spielt eine Rolle. Man spricht hier von der kognitiven Reservekapazität des Gehirns, die möglichst hoch sein soll, damit sich geistige Abbauprozesse nicht so frühzeitig zeigen. Hinzu kommen bildungsbezogene Unterschiede der Lebensführung.
- Im mittleren und höheren Alter können geistige, körperliche und soziale Aktivität, eine mediterrane Ernährung und, wenn nötig, das Tragen eines Hörgerätes Abbauprozesse im Gehirn hinauszögern.
- Zudem ist eine frühe, differenzierte Diagnostik für die individuelle Versorgung und bestmögliche Lebensqualität im Erkrankungsverlauf wichtig.

## **Unsere Gesellschaft stellt sich auf das Thema Demenz ein**

- Schon heute leben geschätzt rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Im Jahr 2050 könnten es bereits 2,8 Millionen Menschen sein.
- Nicht nur hohe Ausgaben für das Gesundheits- und Sozialsystem sind Folge dieser Entwicklung. Die meisten Menschen werden in irgendeiner Form mit dem Thema Demenz in Berührung kommen. Vor allem entstehen höhere Belastungen für pflegende An- und Zugehörige.
- Um das Thema gesamtgesellschaftlich zu adressieren, hat die Bundesregierung 2020 die Nationale Demenzstrategie verabschiedet. Sie verbindet das Engagement vieler Akteure, um die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren An- und Zugehörigen zu verbessern sowie die Berührungspunkte mit dem Thema Demenz in der Gesellschaft abzubauen.
- Menschen mit Demenz sollen so lange wie möglich selbstbestimmt leben und gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben können. Hierbei helfen zum Beispiel die Öffnung von Sport- und Kultureinrichtungen für Menschen mit Demenz sowie die gemeinsame Angebotsentwicklung und Angehörigenunterstützung vor Ort.
- Dies bieten zum Beispiel haupt- und ehrenamtlich getragene Netzwerke wie Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz.

## **Auf einen Blick: Die Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz**

- Lokale Allianzen sind alltägliche Hilfe- und Unterstützungsnetze. In ihnen verbindet sich haupt- und ehrenamtliches Engagement, damit Menschen mit Demenz selbstbestimmter Teil der Gesellschaft bleiben und auf Angebote zurückgreifen können, wenn es für sie oder ihre Angehörigen notwendig ist.
- Die Lokalen Allianzen sind regional unterschiedlich aufgebaut und verfolgen Ziele, die an die jeweiligen Bedarfe und Herausforderungen angepasst sind. Um aktive und nachhaltige Netzwerke zu etablieren und passende Angebote zu schaffen, werden vorhandene Strukturen und die Erfahrungen der Akteure vor Ort eingebunden. Es beteiligen sich Kommunen, Vereine, Kirchen, Mehrgenerationenhäuser, aber auch Krankenhäuser, Arztpraxen oder Sport-, Bildungs- und Kultureinrichtungen. Auch Unternehmen, Seniorenbüros und Selbsthilfeorganisationen sind häufig Teil der Lokalen Allianzen.
- Auch die Menschen mit Demenz selbst und ihre An- und Zugehörigen sollen sich aktiv einbringen können, damit Angebote nicht nur für sie, sondern mit ihnen entstehen können und ihre Wünsche und Bedarfe wirklich erfassen.

Zwischen 2012 und 2018 wurden im Rahmen des Bundesprogramms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 500 Netzwerke auf- und ausgebaut.

Seit 2020 gibt es neue Förderwellen. Bis 2026 sollen 150 neue Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz gefördert werden.

Weitere Informationen unter: [www.lokale-allianzen.de](http://www.lokale-allianzen.de)  
<https://www.wegweiser-demenz.de/>

**Quellen:**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (Hrsg.) (2020): Nationale Demenzstrategie.

Stand: Juli 2020,

URL: <https://www.nationale-demenzstrategie.de/fileadmin/nds/pdf/2020-07->

[01\\_Nationale\\_Demenzstrategie.pdf](#)

Förstl, H.; Bickel, H.; Perneczky, R. (2020): Alzheimer-Demenz und andere degenerative Demenzen. In: Berlit, P. (Hrsg.): Klinische Neurologie, Springer Reference Medizin. Springer: Berlin, Heidelberg, 1415–1430,

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-60676-6\\_126](https://doi.org/10.1007/978-3-662-60676-6_126)

Livingston, G.; Huntley, J.; Sommerlad, D. A. et al. (2020): Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. In: Lancet, vol. 396, 413–446,

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)