

Demenz ganzheitlich behandeln

Möglichkeiten aus der Praxis

Hamburger Demenzgespräch 14.06.2018



Tamara Wilhelm-Jörck

- Krankenschwester in der Geriatrie (Altersmedizin) und in einer Wohn-Pflege-Gemeinschaft („Demenz-WG“)
- Fachkraft für Gerontopsychiatrie und Demenz
- Demenzexpertin für Menschen mit kognitiven Einschränkungen im Krankenhaus
- Heilpraktikerin
Naturheilpraxis Tamara Wilhelm-Jörck - Eimsbüttel
- Dozentin u.a. für die Hamburger Angehörigenschule Inhouse - Schulungen

**Mensch
mit
Demenz**

**Angehörige
Familie
Umfeld**


Therapieziel



Angehörige
Familie
Umfeld

- Prävention (Vorbeugung)
Demenz - Depressionen
- Unterstützungsangebote
- Beratung und Schulung

Therapieziel

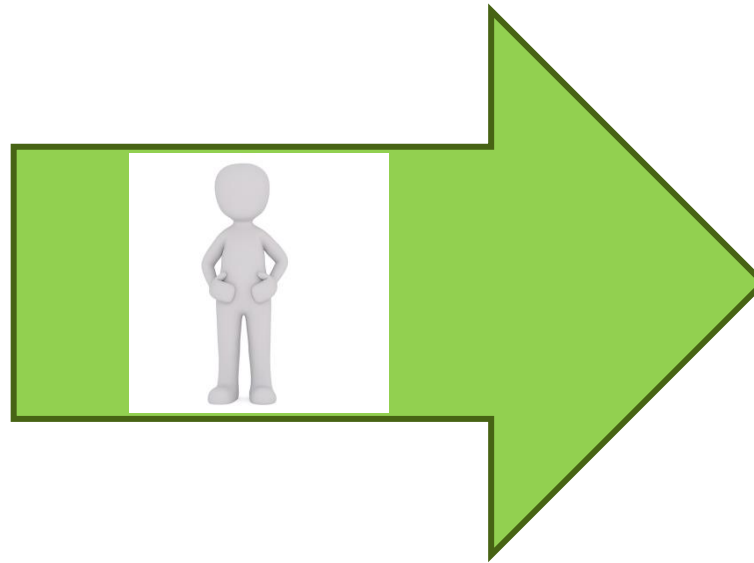


gesunder
Mensch

- Prävention (Vorbeugung)

Therapieziel

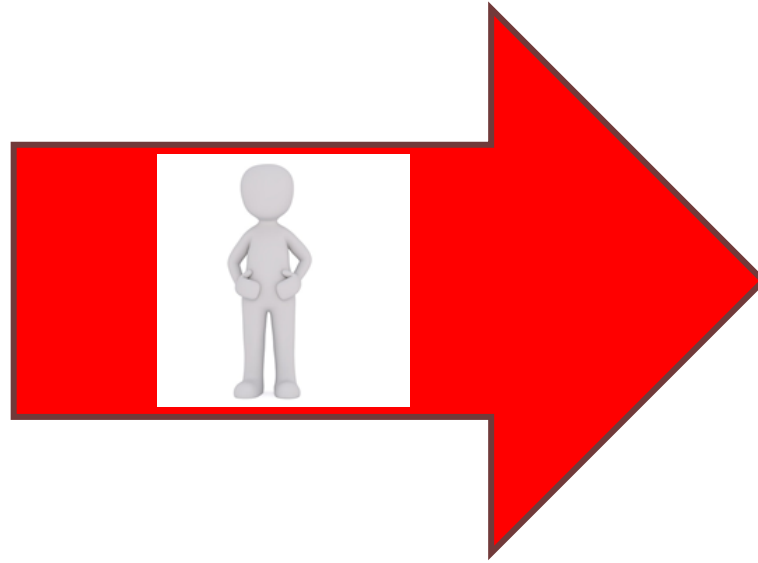
Demenz



Gesundheit

Therapieziel

Demenz



Lebensqualität

Verlauf der Demenz

- **Mehrfacherkrankungen**
- **Einflussfaktoren – sekundäre Demenz**
- **Rahmenbedingungen**
- **Umgang mit demenzkranken Menschen**

Die Evolution hat über Millionen von Jahren ein fehlerfreies, perfektes Endergebnis in Form des Homo Sapiens hervorgebracht, der allerdings im 21. Jahrhundert keine „artgerechte Haltung“ mehr erfährt.

(Brigitte Hoss Elemente der Gesundheit)

Doktorarbeit von Martin Loef 2013

Zusammenhang zwischen Lebensstilfaktoren und der Entstehung einer Demenz

- ◆ Rauchen
- ◆ Übergewicht und Fettleibigkeit – im mittleren Alter (40 – 59 Jahren) besteht ein bis zu doppeltes Demenzrisiko
- ◆ Ernährung – kritisch gesehen werden vor allem ungesättigte Fettsäuren (tierische Fette) und Lebensmittelzusatzstoffe - die regelmäßige Aufnahme von Fisch und Gemüse reduziert das Demenzrisiko deutlich
- ◆ Bewegungsmangel – die Gefäßmuskulatur wird nicht ausreichend trainiert und dadurch stockt der Blutfluss

10 Säulen der Vorbeugung (und Behandlung)

- Ernährung
- Mängel bestimmen und ausgleichen
- Medikamentenmanagement
- Bewegung
- Darmbehandlung
- Geistige Aktivität
- Soziales Leben
- Persönliche Lebensumstände
- Ausreichend Schlaf
- Stressmanagement



1. Ernährung

Um unsere Erinnerungsfähigkeit und Geisteskraft bis ins hohe Alter zu erhalten, benötigt das Gehirn (der Hippocampus) folgendes:

- **Baustoffe** für die Neurogenese
- **Nährstoffe** für das Gehirn
- **Schutzstoffe** für das Gehirn

Unsere moderne Ernährung liefert zu wenig der benötigten Baustoffe dafür viele Schadstoffe, die unser Gehirn schädigen

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung empfiehlt:



▪ Nach dem **Ernährungsbericht der DGE von 2004** nehmen bis zu **90 %** der Deutschen mit der täglichen Nahrung viele Vitalstoffe nicht in ausreichender Menge auf

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung empfiehlt:



- **Nach dem Ernährungsbericht der DGE von 2012 sind 59 % der Männer und 37 % der Frauen übergewichtig**
- **Auch immer Ältere sind extrem dick – bei den > 65 Jährigen besteht eine zunehmende ausgeprägte Adipositas (BMI > 40) – Anstieg von 1999 – 2013 bei den Männern um 300 % bei den Frauen um 175 %**
- **Dick und trotzdem mangelernährt!**

Ernährung

- „Weniger ist mehr“ - Kalorienreduktion
- Intermittierendes Fasten
- Antientzündliche Ernährung → Nahrungsunverträglichkeiten
- Natürliche biologische Nahrung – reich an Schutzstoffen
- Low carb (= Kohlenhydratminimierung)



2.Mangelernährung und Mangelzustände

- ◆ Flüssigkeitsdefizit (Exsikkose)
- ◆ Mangelernährung (Malnutrition) – Proteinmangelernährung
Kalorienmangelernährung
- ◆ Anämie – Eisenmangel – Vitamin B12 Mangel
- ◆ Vitalstoffmangel (Vitamine – Spurenelemente – Mineralstoffe)
- ◆ Vitamin D 25 OH bestimmen und nach Laborwert ausgleichen

Labordiagnostik

Gesundheitsberatung

Prävention

3. Medikamentenmanagement

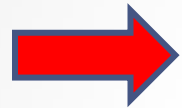
- Priscusliste
- Pharmakologen empfehlen möglichst wenige Wirkstoffe einzunehmen
- Anstieg von Neben- und Wechselwirkungen bei Polypharmazie

Benzodiazepine

Die [Studie](#) von Wissenschaftlern der Universität *Harvard* in den USA und der französischen Universität in Bordeaux wurde im Herbst 2012 im Fachmagazin *British Medical Journal* (BMJ) veröffentlicht und umfasste insgesamt 1063 Männer und Frauen im Alter von durchschnittlich 78 Jahren

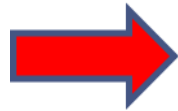
„In westlichen Ländern nehmen **sieben bis 43 Prozent der Senioren** regelmäßig Benzodiazepine gegen Angstzustände und Schlafstörungen ein“, schreiben Wissenschaftler von der Universität Bordeaux im „[British Medical Journal](#)“. Auch gegen Depressionen wird die Wirkstoffklasse eingesetzt. (2012)

▪ Antihypertensiva = Blutdrucksenker



Hirndurchblutung

▪ Säureblocker



Vitamin B12 Mangel

Hirnatrophie

4. Bewegung – Bewegung - Bewegung

„Bewegung ist wahrscheinlich der entscheidende Lebensstilfaktor in der Demenzprävention!“

Andrey Zeyfang

Altersmediziner

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie



Bewegung – Bewegung - Bewegung

„Es kommt nicht auf viel Sport an! Gemeint ist eher körperliche Aktivität – Spazieren gehen, Treppen steigen, Rad fahren.“

Andrey Zeyfang

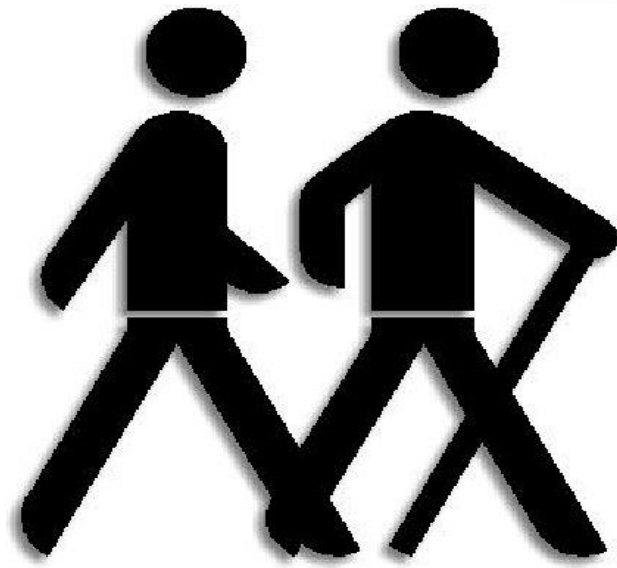
Altersmediziner

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie

Und noch...

▪ **Körperliche Aktivität**

Schon bloßes zügiges Gehen **2,5 Stunden pro Woche** (also 5 Tage je 30 Minuten) verringert das Risiko für eine Herz-Kreislauf Erkrankung um **30 – 50 %**



„Wer rastet, der rostet“

Wer Fähigkeiten nicht nutzt, verliert diese mit der Zeit!

körperliche und geistige Aktivität fördert:

- die Verknüpfung von Nervenzellen im Gehirn
- die Verarbeitung neuer Erfahrungen und deren Vernetzung im Gehirn
- die Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen)
- Lernfähigkeit bis ins hohe Alter

Degeneration im Gehirn



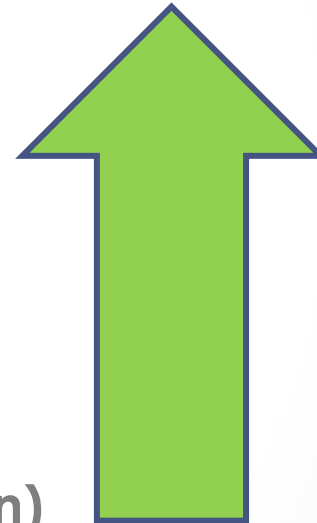
Neuroplastizität

Regeneration

Neue Synaptische Kontakte

Bildung neuer Nervenfortsätze

Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen)





Blutversorgung im Gehirn (Sauerstoff, Glukose)

Baustoffe für das Gehirn

Anreize - Anregungen

Lebenssinn – Herausforderungen

Angst – Stress

Resilienz



Resilienz → psychische Widerstandskraft – die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen

- Umgang mit Stress und Spannung im Leben
- Umgang mit Angst - Angstverarbeitung
- Umgang mit Depressionen
- Innere Stärke
- „Eine gewisse Zähigkeit im Leben“

Routinen durchbrechen

**Monotonie wirkt sich negativ auf
unser Gehirn aus**

„Brain – Walking“

**Bewegung + Gedächtnistraining
kombinieren**

MAT = Mentales Aktivierungstraining („Gehirnjogging“)

Ziel:

**Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und
kognitiver Fähigkeiten**

MAT = Mentales Aktivierungstraining

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserte Aufmerksamkeit
- Erhöhtes Reaktionsvermögen
- Verbessertes Koordinations- und Assoziationsvermögen
- Verbesserte Gedächtnisleistung
- Stressreduzierung
- Geistiges Wohlbefinden

MAT Basisübungen

Ihr sollt den Rat der Alten hören, denn ihre Augen haben vieles vorbeigehen sehen, und ihre Ohren haben die Stimme des Lebens vernommen.

Selbst wenn euch ihr Ratschlag missfällt, schenkt ihnen eure Aufmerksamkeit!

(aus dem Gilgamesch – eine der ältesten schriftlichen Dichtungen 2100 – 600 v. Chr.)

Sofa – Rente - Einsamkeit

„Entwicklungsgeschichtlich (und damit genetisch betrachtet) ist unser Gehirn nicht vorbereitet auf ein langfristiges Nichtstun – auf ein Leben ohne sinngebende Aufgabe

Für den Jäger und Sammler gab es keine Arbeitslosigkeit und kein Rentnerdasein, schon gar nicht ein Leben im Altersheim, abseits von Familie und Freunden

Solange er lebte wurde er gebraucht, selbst wenn er nur seine Lebensweisheit weitergab

Zu leben heißt, sich ständig weiterzuentwickeln!“

Dr. med Nehls 2015



Kontaktdaten

Naturheilpraxis Tamara Wilhelm-Jörck

Bundesstr. 81

20144 Hamburg

Tel. 040 – 756 625 87 mobil 0176 – 488 74 106

wilhelm-joerck@t-online.de

www.naturheilpraxis-wilhelm-joerck.de

www.demenzpunkt-hamburg.de