

SENIOREN

Spezial

Die häufigsten psychischen Leiden im Alter Depressiv oder dement?

Wo ist nur wieder der Haus Schlüssel? Wie heißt noch einmal der Augenarzt? Und was wollte ich dringend einkaufen? Wenn die Vergesslichkeit zunimmt, wächst insbesondere im Alter die Furcht vor einer beginnenden Demenzerkrankung. Laut Deutscher Alzheimer-Gesellschaft waren 2016 etwa 1,6 Millionen Menschen in Deutschland davon betroffen. „Doch längst nicht immer sind „Schusseligkeit“ und Zerstreuung das Anzeichen einer beginnenden Demenz,“ betont Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein in der Pfalz. „Vielmehr können sie auch Symptom einer Depression sein“, so der Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie.

Eine sichere Diagnose ist oft schwierig. Denn „umgekehrt passiert es auch nicht selten, dass Menschen mit beginnender Demenz von ihrem Arzt zunächst fälschlicherweise als depressiv

eingestuft und somit falsch behandelt werden“, erläutert der Experte. Ein wesentlicher Grund: „Menschen mit beginnender Demenz beobachten voller Sorge und Verzweiflung ihre nachlassenden geistigen Fähigkeiten – und können dadurch in ein Stimmungstief fallen.“ Experten schätzen, dass es bei fast jedem zweiten an Alzheimer Erkrankten zu ernsthaften Verstimmungen kommt.

Während sich die Demenz meist schleichend entwickelt, werden Depressionen eher plötzlich ausgelöst – vielfach durch ein besonders belastendes oder einschneidendes Erlebnis. In jungen Jahren sind das oft Arbeitslosigkeit oder Probleme in Job oder Partnerschaft – im Alter meist gesundheitliche und körperliche Beschwerden sowie Einsamkeit durch den Tod des Partners. „Doch längst ist es nicht immer der schwere Schicksalsschlag, der uns in ein

Wie erkenne ich den Unterschied? Und was kann ich tun?

tiefes Loch fallen lässt“, gibt Dr. Bracher zu Bedenken. „Auch nachlassende psychische und physische Fähigkeiten und das Gefühl der Isolation können die eigene Wertschätzung und die seelische Stimmung stark beeinflussen.“

Was die tägliche Leistungskurve verrät
Doch wie lassen sich Demenz und Depressionen frühzeitig unterscheiden? Laut Experten gibt es einige deutliche Anzeichen, die auch Betroffenen bzw. deren Angehörigen bei der Einordnung der Veränderungen helfen können: So leiden demente Menschen im Gegensatz zu depressiven unter

einer oft ausgeprägten Desorientierung und nachlassenden kognitiven Fähigkeiten. Zudem ist bei ihnen auch die Alltagskompetenz stark beeinträchtigt. Weitere Unterschiede sind bei der täglichen „Leistungskurve“ erkennbar: An Demenz erkrankte Menschen sind in der Regel morgens geistig besonders rege und bauen dann im Tagesverlauf zunehmend ab. Bei depressiven Menschen ist es genau umgekehrt: In der Frühe kognitiv alles andere als fit, steigert sich deren geistige Leistungsfähigkeit oft im Laufe des Tages zunehmend. Typisch ist auch, dass demente Menschen die Probleme eher

herunterspielen und depressive diese eher dramatisch beurteilen.

Jeder Vierte leidet unter Alters-Depressionen

Das Risiko an einer Depression zu erkranken, wächst mit fortschreitenden Jahren erheblich: Während die Quote in der

Gesamtbevölkerung bei fünf Prozent liegt, sind es bei Menschen über 70 rund 25 Prozent, schätzen Experten. Neben den generellen Symptomen wie tiefer Trauer und Antriebs- und Hoffnungslosigkeit kommen bei ihnen häufig körperliche Symptome hinzu, vielfach Rückenschmerzen oder Herzrhythmusstörungen.

„Nicht selten sind die physischen Beschwerden auffälliger als die psychischen und erschweren somit die Diagnose“, betont Dr. Bracher. Das Resultat: Nur zehn bis 20 Prozent aller Depressionen im Alter werden überhaupt erkannt und entsprechend therapiert, sind sich Fachärzte sicher. Dabei bietet die

Kombination aus Psychotherapie und Antidepressiva wirkungsvolle Hilfe. „Bei professioneller Unterstützung bestehen auch im fortgeschrittenen Alter gute Chancen einer wesentlichen Verbesserung der Beschwerden“, betont Dr. Bracher. Es kommt wieder zu mehr Lebensfreude und psychischer Stabilität. ■

Arthrose sanft behandeln Neue Therapien für den Knorpel können größere Eingriffe unnötig machen

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung weltweit. Bisher ist sie nicht heilbar, doch es stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, um die Beschwerden zu lindern und den Verlauf zu verlangsamen. Dazu gehören üblicherweise zunächst klassische Behandlungen wie Physiotherapie, gelenkschonende Bewegung und der Einsatz oftmals starker Schmerzmittel, die allerdings nicht selten erhebliche Neben-

wirkungen haben. Es gibt aber auch natürliche Alternativen.

Von Transplantation bis Kollagen

Inzwischen werden auch modernere Therapieansätze wie beispielsweise eine Knorpeltransplantation eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine neuartige Operationsmethode, bei der im Labor körpereigene Knorpelzellen

gezüchtet und später mit einem arthroskopischen Verfahren ins geschädigte Gelenk transplantiert werden. Diese Technik wird allerdings bisher nur von wenigen ausgesuchten Spezialisten erfolgreich durchgeführt, und viele Arthrose-Patienten scheuen sich davor.

Eine sanftere Alternative sind bioaktive Kollagen-Peptide zum Trinken. Dazu muss man wissen: Im gesunden Zustand besteht der Gelenkknorpel zu 70 Prozent aus dem natürlichen Strukturprotein Kollagen. Aufgrund verschiedener Faktoren wie Fehl- und Überlastungen oder fortschreitendem Alter bildet der Organismus nicht mehr genügend Kollagen, um den Knorpel zu ernähren - der Beginn des schmerzhaften Gelenkverschleißes. Kollagen-Peptide zum Einnehmen regen

dann die körpereigene Kollagenproduktion wieder an. Eine neue Beobachtungsstudie in 80 Arzt- und Heilpraxen mit rund 600 Frauen und Männern hat dazu überzeugende Ergebnisse erbracht.

Studien zeigen deutliche Verbesserungen

Demnach verringerten sich nach einer dreimonatigen Einnahme die Schmerzen der Probanden sehr deutlich, im Durchschnitt um 38 Prozent. Die Steifheit der Gelenke reduzierte sich im gleichen Zeitraum um 35 Prozent, während sich die körperlichen Funktionen um 36 Prozent verbesserten. Auch die einzeln abgefragten Symptome Druckschmerz, Bewegungseinschränkung, Gelenkgeräusche, Gelenkschwellung und Allgemeinzustand verbesserten sich signifikant. Mit solch sanften Methoden können daher schwerere Eingriffe wie der Einsatz eines künstlichen Gelenks oft hinausgezögert oder sogar vermieden werden. ■

