

# Orangensaft in der Kaffeemaschine

Text: Simone Fürnschuß-Hofer  
Fotos: Annabell Stübe

Man weiß nie, was alles über Nacht geschieht. Dass die es geschafft haben, einzubrechen und das Geschäft leer zu räumen! Und dass dabei nicht ein Fenster zu Bruch gegangen ist ...“ Wer Helmut Kremmel, 87, zuhört, könnte im ersten Moment meinen, er erzählt gerade von den aktuellsten Ereignissen in seinem Leben. „Pumperlgund“ wirkt er, wie er so dasitzt und doch täuscht der erste Eindruck. Denn sein Verstand arbeitet nicht mehr wie er sollte. Die Bilder des Einbruchs erzeugt allein seine Phantasie. Stur bleibt er an der Geschichte dran, sucht den Schlüssel zu besagtem Geschäft, will ihn nachmachen lassen. Eine nachvollziehbare Logik innerhalb einer Fiktion. „Das geht jetzt sicher noch drei Stunden so, aber morgen ist alles vergessen“, wissen seine Familienmitglieder um die Sinnlosigkeit, ihn über seine Täuschung aufzuklären. „Mischdemenz“ nennt sich Helmut Kremmels Diagnose: vaskuläre (die Gefäße betreffende) Demenz mit Alzheimer Anteil.

## Versäumnisse erst banal

Angefangen hat alles vor rund 11 Jahren mit einem Schlaganfall, dem zu Folge dem Lustenauer ein Herzschrittmacher eingesetzt wurde. Der sympathische pensionierte Frisör zeigte im drauffolgenden Urlaub ungewöhnliche Verhaltensweisen, fand vom Strand nicht zurück ins Zimmer, verlor sich am Buffet und zwischen den vielen Tischen. Dinge, die man vielleicht noch abtun könnte als „passiert uns allen mal“. Rückblickend war dies schon das Anfangsstadium der Demenz, wurde aber als solches – wie so oft – nicht gleich erkannt. Einerseits, weil die Versäumnisse noch banal waren,



andererseits, weil sich „einer wie Helmut sicher nicht sagen lässt, dass er spinnt. Denn so hätte er es wohl aufgefasst und sich dafür geschämt“, meint Gattin Helga und erinnert sich an seine x-fachen Ausreden, nicht zum Arzt zu gehen. Deshalb wollte er auch in dieser Situation, in der es erst punktuell Einschränkungen gab, nicht über eine mögliche Demenzerkrankung reden.

## Humorvoller Mensch

„Wenn er gewusst hätte, dass es soweit kommt ...“, schüttelt seine Frau den Kopf. „Er hatte enorm viel Humor, liebte es, zu festen und zu singen. Saß Helmut bei einem Fest neben einem, dann war der Abend gerettet!“ Der Humor kommt heute noch durch, vor allem, wenn viele Menschen am Tisch sitzen. Helmut's Sagger treffen manchmal derart ins Schwarze, dass man dahinter Schlagfertigkeit vermuten könnte. Der Zusammenhang

ist jedoch eher dem Prinzip Zufall geschuldet. Helga Kremmel selbst hat sich mit ihrer Situation abgefunden. „Es ist, wie es ist“, sagt sie. „Und es wird nicht besser.“ Gemeinsam mit ihrem Sohn Gernot und dessen Frau Birgit hat sie nach Diagnosestellung Vorträge besucht, die ihr sehr geholfen haben, zu verstehen, was vor sich geht. Denn anfangs habe Helmut's Verhalten oft zu Unverständnis und Streitereien geführt, sodass sogar die Enkel, die bis heute ein enges Verhältnis zu den Großeltern haben, geklagt hätten, dass Oma und Opa nur noch am Streiten sind. Heute kann sie die Dinge gelassener nehmen, begreift vieles besser, versucht vor allem, sich für alles genug Zeit zu nehmen: „Ich bade ihn noch selber und schau drauf, dass er sich regelmäßig rasiert. Und wenn ich an meine Grenzen komme, sind Gernot und Birgit zur Stelle.“ Helmut's Familie macht keinen Hehl draus, dass der Papa und

*Es gibt Tage, an denen ihr Ehemann alle Schubladen ausräumt, Bilder zum Fenster hinauswirft, Orangensaft statt Kaffeebohnen in die Kaffeemaschine füllt und Suppenwürfel mit Schokoglasur isst. Dagegen gibt es keine Tabletten und hadern nützt auch nichts. „Es ist, wie es ist“, sagt Helga Kremmel, die ihren seit über 10 Jahren demenzkranken Mann zu Hause in Lustenau betreut.*



*Helga Kremmel beschönigt nichts: Einen demenzkranken Menschen zu betreuen geht an die Substanz. Den Humor, den sie früher so gerne mit Ehemann Helmut teilte, lässt sie sich dennoch nicht nehmen.*

Ehemann nichts mehr versteht und hat sich dennoch den Herzens-Blick auf ihn bewahrt. „Seit drei Jahren können wir uns nicht mehr richtig mit ihm unterhalten“, so Gernot und weiter: „Er hat auch depressive oder aggressive Momente. Oft sagt er, er wolle nach Hause. Wir können ihm nicht begreifbar machen, dass er bereits dort ist. Und irgendwie kann ich ihn sogar verstehen: Er, der weder seine eigene Stube noch seine engsten Vertrauten um sich herum erkennt und sich deshalb auch nicht wohlfühlt bringt zum Ausdruck, dass er dorthin möchte, wo man sich normalerweise geborgen fühlt: nach Hause.“ Es gäbe lichte Momente, in denen er jemanden mit Namen ansprache. Gleichmaßen könne es aber auch passieren, dass er nach Ehefrau Helga verlange obwohl sie vor ihm sitze. Oder dass er sich seinen nächsten Familienmitgliedern ganz förmlich vorstelle.

### **Auszeiten ganz wichtig**

Abgesehen vom familiären Rückhalt gibt es weitere Menschen, die Helga Kremmel unterstützen sowie Hilfsangebote über den Mobilen Hilfsdienst, die sie gerne und regelmäßig annimmt. „Du brauchst zwei, drei Personen, die mit der Situation vertraut und verfügbar sind.“ Denn neben dem Gebet, das ihr viel Kraft gibt, sind es ihre kleinen regelmäßigen Auszeiten und der jährliche Urlaub, die Helga helfen, die Situation zu stemmen. Darauf legt sie viel Wert, freut sich über ihr funktionierendes soziales Netz und diese Eintauchmomente ins normale Leben. „Ansonsten würde ich in diesen Wänden wahnsinnig werden.“ Sich selbst beschäftigen mag Helmut Kremmel nämlich nicht, auch das Spazierengehen sei nicht seins, schon gar nicht mit dem Rollator. „Am liebsten sitzt er neben mir und redet durchgehend.“ Fernsehen gehe auch nicht, denn zwischen Spielfilm

und Realität könne er nicht mehr unterscheiden. Krimis reiben ihn zu sehr auf und sogar Harmloses wie ein Rosamunde-Pilcher-Film würde zur Qual. Nun gut, das geht anderen auch so.

### **Niemals allein zu Haus**

Allein lassen darf Helga ihren Mann keine Sekunde mehr. Nicht nur wegen der ständigen Gefahr, dass er den Herd einschalte, Kästen ausräume oder Ungeheißbares wie Geschirrspültabs als Essen identifiziere. Zudem müsse sie inzwischen alle Türen versperren. Einmal sei er nach dem Weihnachtsfest auf Wanderschaft gegangen – von ihrer Wohnung nahe der Grenze bis zur Schweizer Autobahn. Ein andermal habe er sich ans Fenster gestellt und nach der Polizei gerufen: Er brauche Hilfe, würde gegen seinen Willen festgehalten. Die vorbeischlendernden Mädchen haben ihm geglaubt – und nicht seiner Frau („Ihr müsst nichts tun, er hat Demenz!“) – und tatsächlich die Polizei geholt. Worauf diese sich natürlich beauftragt fühlte, das Haus Zimmer für Zimmer auf gekidnappte Männer zu durchsuchen.

Es ist, wie es ist. Das Leben mit einem Menschen mit der Diagnose Demenz im fortgeschrittenen Stadium. Humor und Schmerz vermischen sich. Wie Orangensaft und Kaffeebohnen. Gut, wenn geteilt werden kann, was unvermeidbar ist. ■ >

# THEMA DEMENZ

*Daten, Fakten,  
Veranstaltungen zum  
Welt-Alzheimerstag  
am 21. September*



32 /

## WAS IST DEMENZ?

Bei einer Demenzerkrankung lassen geistige Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und das Verknüpfen von Denkinhalten zunehmend nach. Die Erkrankung zieht auch eine Veränderung der Persönlichkeit nach sich. Ein selbstständiges Leben wird im Verlauf der Krankheit unmöglich.

Demenz ist ein Überbegriff für verschiedene Krankheitsbilder und wird zu 60 Prozent von der Alzheimer-Krankheit ausgelöst.

## WIE VERBREITET IST DEMENZ?

In Vorarlberg leben derzeit etwa 5600 Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Es ist abzusehen, dass durch die stetig steigende Lebenserwartung die demenziellen Veränderungen in der Bevölkerung weiter ansteigen werden. (Quelle: Österreichischer Demenzbericht 2014)

## WIE SIND DIE SYMPTOME?

Obwohl jede Demenzerkrankung einen sehr individuellen Verlauf nehmen kann, sind dennoch drei Stadien erkennbar:

- Im Anfangsstadium machen sich erste geistige Defizite bemerkbar, die allerdings schwer einzuordnen sind, da diese noch als harmlose Altersvergesslichkeit abgetan werden können. Dies erschwert eine frühzeitige Diagnose und eine entsprechende Therapie, durch die der Verlauf der Demenz positiv beeinflusst werden könnte. Ein selbstständiges Leben ist in diesem Stadium möglich.

- Im moderaten Stadium kommt es zum Verlust geistiger Fähigkeiten. Dazu gehören: zunehmende Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Erkennungsstörungen, Desorientierung, Nachlassen der Hygiene, zunehmende Unfähigkeit, Rechenaufgaben und Probleme im Allgemeinen zu lösen, Wahnvorstellungen,

gen, Veränderung der Persönlichkeit mit starken Stimmungsschwankungen, Nachlassen von Interesse an bislang gewohnten Tätigkeiten und Unternehmungen und das Auftreten psychischer Anzeichen, die denen einer Depression sehr ähnlich sind. In diesem Stadium ist die Selbstständigkeit bereits sehr eingeschränkt.

- Im schweren Stadium geht die Selbstständigkeit schließlich ganz verloren. Nun findet ein Zerfall des Kurz- und auch des Langzeitgedächtnisses statt, damit verbunden ein Sprachzerfall. Selbst Angehörige werden nicht mehr erkannt. Die persönliche Orientierung geht verloren und Inkontinenz tritt auf. Ein selbstständiges Leben wird unmöglich, der Betroffene zum Pflegefall.

## IST EINE DIAGNOSE MÖGLICH?

Es wäre wünschenswert, wenn eine Diagnose so früh wie möglich, also bei den ersten Anzeichen auf Demenz gestellt würde. Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit Demenz in ihrer Therapie und Medikation erschreckend unterversorgt sind, was einen erheblichen Einfluss auf den Krankheitsverlauf hat. Die Diagnose Demenz kann schmerzlich und schockierend für Betroffene wie auch Angehörige sein. Ob ein Betroffener über die Diagnose in Kenntnis gesetzt wird oder nicht, muss von Fall zu Fall entschieden werden.

## IST EINE BEHANDLUNG MÖGLICH?

Demenz kann mit Medikamenten, so genannten Antidementiva, behandelt werden. Diese Medikamente ermöglichen keine Heilung, aber sie können das Fortschreiten der Symptome um ein bis zwei Jahre hinauszögern. Je eher mit einer Behandlung begonnen wird, umso größer sind die Erfolgsaussichten. Auch der nichtmedikamentöse Ansatz ist wichtig. Hier gilt: Alles, was die Lebensqualität der Betroffenen, aber auch deren Angehörigen erhöhen kann, sollte genutzt werden. Dabei spielen Verhaltenstherapie, Erinnerungs-, Musik- und Kunsttherapie eine große Rolle.

## KANN MAN DEMENZ VORBEUGEN?

Niemand kann sich vor einer demenzi-

## ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ:

**Hilfe für Angehörige: Tandem**  
[www.selbsthilfe-vorarlberg.at](http://www.selbsthilfe-vorarlberg.at)

**Alzheimer-Selbsttest:**  
[www.vfa.de/de/patienten/gesundheits-checks/alzheimer-test.html](http://www.vfa.de/de/patienten/gesundheits-checks/alzheimer-test.html)

[www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)



ellen Erkrankung schützen. Allerdings können die Risikofaktoren minimiert werden: Indem auf eine ausgewogene, fett- und cholesterinarme Ernährung mit viel Obst und Gemüse, reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitamin C, E und Beta-Karotin, geachtet wird, indem Bluthochdruck, Herzrhythmus-Störungen und Diabetes mellitus behandelt werden, indem man geistig wie körperlich aktiv bleibt und Sozialkontakte pflegt.

#### KANN MAN DEMENZ VERHINDERN?

<http://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/hirndegeneration-kann-man-demenz-verhindern-14047080.html>

#### GIBT ES HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?

Pflegende Angehörige sollten wissen, dass sie die Verantwortung für den erkrankten Menschen nicht alleine tragen müssen. Sie stoßen oft an die Grenze der Belastbarkeit. Dabei sollten sie gut auf ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit achten und soziale Kontakte nicht zugunsten des Erkrankten vernachlässigen. Das Gespräch mit professionellen Hilfen, Ärztinnen und Ärzten sowie auch Juristen kann entlasten und von Sorgen befreien. In Gesprächsgruppen mit anderen Pflegenden können Erfahrungen ausgetauscht und Kraft aus dem gegenseitigen Verständnis geschöpft werden. Infos dazu: Projekt TANDEM – für Angehörige von Menschen mit Demenz.

#### MÖGLICHKEITEN DER BETREUUNG

Rund zwei Drittel aller Betroffenen werden von Familienangehörigen betreut. Unterstützung bieten Hauskrankenpflege und der Mobile Hilfsdienst. Kontaktadressen:

Arbeitsgemeinschaft Mobile Hilfsdienste, Tel.: 05522/78101-10, [www.mohi.at](http://www.mohi.at)  
Landesverband Hauskrankenpflege: Tel.: 05572/34935, [www.hauskrankenpflege-vlbg.at](http://www.hauskrankenpflege-vlbg.at)  
Weitere Infos: [aktion-demenz.at](http://aktion-demenz.at)



## BUCHTIPP

Die Bregenzerin Irmgard Mader (65), die seit fünf Jahren ehrenamtlich als Hospizbegleiterin arbeitet, hat ein Buch über ihre Begleitung einer demenzkranken Frau geschrieben. In „Ich mag Sie, Frau Doktor!“ schildert sie ihre täglichen Dialoge mit der Frau und gibt einen Einblick in das Leben mit dieser Krankheit. Hecht Verlag, 12 Euro. ■

### VERANSTALTUNGEN ZUM THEMA DEMENZ

**Die Ausstellung „Da war doch was!“** erforscht die Wahrnehmung von Menschen mit Demenz und den bewussten Umgang mit eigenen Erinnerungen, die später wichtig sein können. 280 SchülerInnen präsentieren ihre persönlichen Erinnerungsstücke, Künstler zeigen ihre Auseinandersetzung mit dem Thema. Experten stehen für Gespräche zur Verfügung. Die Ausstellung war bereits im vorarlberg museum zu sehen und ist nun von 8. September bis 8. Oktober im Kunstmuseum Liechtenstein in Vaduz. Vernissage am 7. September ab 18 Uhr. Öffnungszeiten: DI bis SO, 10 bis 17 Uhr, DO 10 bis 20 Uhr. Eintritt frei. Mehr Infos unter [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

#### „Durcheinander – ein Symposium zu Demenz und Gesellschaft“

Am 5. Oktober, 9 bis 16.30 Uhr, im Vaduzer Saal in Vaduz/Liechtenstein. Die Besucher können mit Referierenden unterschiedlicher Perspektiven sprechen und hilfreiche Einsichten für den Umgang mit Menschen mit Demenz daraus ziehen. Anmeldung, Preisinformation und Weiteres unter: [www.demenz.li](http://www.demenz.li)

#### Vortrag MR DR. Albert Lingg: Demenzerkrankung

Donnerstag, 28. September, 20 Uhr, Altes Kino Rankweil  
Demenzerkrankungen, allen voran Alzheimer, treten mit steigender Lebens-

erwartung häufiger auf und werden so zu einer großen Herausforderung für Familien und Gemeinwesen. MR Dr. Albert Lingg wird über den aktuellen Stand des Wissens um Entstehung, Behandlungs- und Betreuungserfordernisse sowie Vorsorge referieren.

#### Vergiss mein nicht.

##### Deutscher Dokumentarfilm, 2012

28. September, 19 Uhr, Remise Bludenz  
David zieht wieder zu Hause ein und übernimmt die Pflege seiner demenzkranken Mutter, um seinen Vater zu entlasten. David Sieveking dokumentiert liebevoll und mit zärtlicher Distanz die Alzheimer-Demenz seiner Mutter. Veranstalter: Abteilung Gesundheit & Soziales (RH Bludenz) im Rahmen der Aktion Demenz.

#### Alles geht so schnell: Menschen mit Demenz fotografieren ihren Alltag

Am 21. September, dem Welt-Alzheimerstag, präsentiert die Aktion Demenz eine ungewöhnliche Foto-Ausstellung. Menschen mit Demenz haben sich mit einer Kamera auf den Weg gemacht, um ihren Alltag zu fotografieren. Die Bilder sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie gemacht haben, erlauben aber berührende Einblicke in die langsame Welt inmitten des Alltags unserer beschleunigten Gesellschaft. Alltagsbilder eben.