



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 12.07.2023

## Depression, Angst und Unruhe im Alter



Depression, Angst und Unruhe im Alter – diesem Thema widmete Referent *Andreas Raether*, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Winnenden am 12. Juli 2023 seinen Vortrag – rund 80 Teilnehmende online und 24 Teilnehmende vor Ort waren dabei.

### Angst, Unruhe und Alter

Zum Einstieg berichtete Andreas Raether von einer Selbsterfahrung: Plötzliche, nicht erklärbare Unruhe während des nächtlichen Schlafs zwangen ihn, sich ärztlichen Rat in einer nahegelegenen Klinik zu suchen. Außer auf Unverständnis und der Verabreichung des Schlaf- und Beruhigungsmittels *Tavor* fand er in dieser Nacht keine Unterstützung.

**Angst** ist ein Grundgefühl. Grundgefühle wie Freude, Ekel, Furcht, Verachtung und Traurigkeit sind allen Menschen vertraut.

Die **Unruhe** beschreibt Andreas Raether als ein bedrohliches Gefühl, bei dem das Alleinsein eine maßgebliche Rolle spielt. Wenn Angst und Unruhe über einen längeren Zeitraum anhalten, kann dies zu einer Depression führen.

Die Frage, was **Alter** ist, kann aus verschiedenen Richtungen betrachtet werden. Das biologische Altern beginnt bereits zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr. Der Alterungsprozess wird durch verschiedene Einflussfaktoren bestimmt: Innerhalb der Zellen verändert sich die Leistungsfähigkeit der Mitochondrien und die Energiegewinnung lässt nach. Ernährung spielt dabei eine besondere Rolle. So bedeutet beispielsweise die Aufnahme von industriellem Zucker Stress für unseren Körper, der Fettstoffwechsel verlangsamt und die Hormonregulation verändert sich: Testosteron und Östrogen sinken, was wiederum Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit hat. Im Alter werden Muskeln schwächer und die Muskelmasse nimmt ab – hiervon ist auch der Darm betroffen (Darmträgheit im Alter).

### Mit dem Altern assoziierte veränderte Stimmungslage

Je älter wir werden, umso häufiger treten Stimmungslagen auf, die einer demenziellen Symptomatik stark ähneln: Depressive Stimmungslage, Interessenverlust oder Antriebsmangel sind die drei, die laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) in verschiedene Schweregrade eingeteilt auch als demenznahe Zustände betitelt werden. Zusatzsymptome wie ein vermindertes Selbstwertgefühl gehen meist einher.

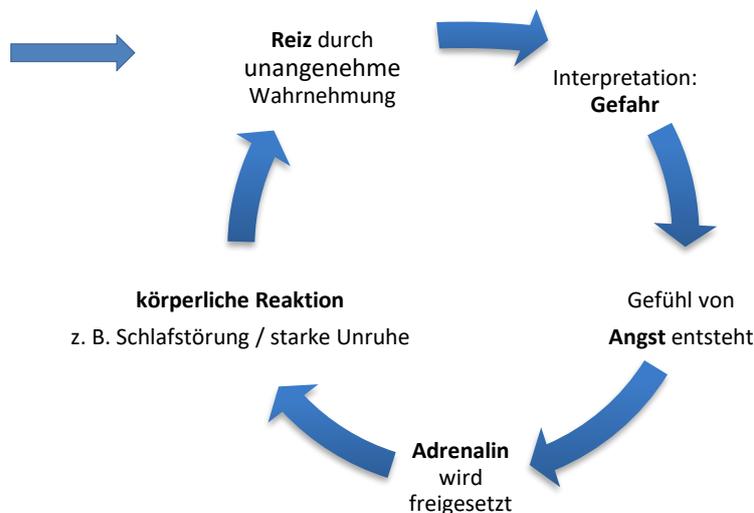
### Was verändert eine Demenz im Gehirn?

Eine demenzielle Erkrankung betrifft verschiedene Bereiche im Gehirn zu unterschiedlichen Zeiten. Und je nach Form der Demenz und Stadium, zeigen sich typische Veränderungen, auch im Verhalten. Bei den meisten Demenzformen ist zunächst die Hirnrinde betroffen, die zu typischen Veränderungen in der Gedächtnisleistung, der Sprache und der Orientierung führen. Die Region im Gehirn, die für Gefühle zuständig ist, erfährt erst später demenztypische Veränderungen – somit bleibt das Gefühl noch lange erhalten. Dies erklärt auch, warum eine gefühlsbetonte Umgangsform für den Kontakt zu Menschen mit Demenz so ausschlaggebend sein kann. Über die Gefühlsebene Kontakt aufzunehmen funktioniert von Kindesbeinen bis ins hohe Alter. Als Beispiel benennt Andreas Raether die Schlagermusik, die komplett auf den Bereich der Gefühle setzt.



### Zusammenhang zwischen Reiz und Reaktion wird unspezifischer

Im Alter wird es durch die Veränderung des Vorderhirns zunehmend schwieriger, die Ursachen einer körperlichen Reaktion einzuordnen. Beispielsweise können Arthrose-Schmerzen in der Ursache für den Betroffenen unerklärbar sein. Der Kreislauf wird durch eine massive Hormonreaktion oder eine Reaktion von Gefühlen in Gang gesetzt – es entstehen Unruhe, Angst sowie die Zunahme von innerer Anspannung. Andreas Raether spricht von einem ‚Teufelskreis‘:



### Depression oder Demenz?

Wenn eine Depression im höheren Lebensalter, ab etwa dem 65. Lebensjahr, das erste Mal auftritt, sollte man hellhörig werden. Bei etwa 50% der Betroffenen handelt es sich hierbei um den Vorboten einer Demenz. Eine klassische Depression verbessert sich durch eine geeignete Therapie wie Bewegung, Physiotherapie und die Teilhabe am sozialen Leben. Handelt es sich um eine Demenz, wird die Symptomatik auch unter verschiedenen Behandlungsmethoden nicht besser.

### Verhaltenstipps:

Im Umgang mit Betroffenen ist es wichtig, sich auf Augenhöhe zu begegnen, ernsthaftes Interesse an seinem Gegenüber zu haben. Offenheit und Empathie spielen eine maßgebliche Rolle. Je mehr Wissen wir über die Person haben und je besser wir die jeweiligen Situationen verstehen, die zu Unruhe und Angst führen, umso besser können wir uns in den/die Betroffene\*n oder in die unterschiedlichen Beeinträchtigungen hineinversetzen und unterstützen.

„Der Ton macht bekanntlich die Musik“, so Andreas Raether „und das kann man üben“. Eine ruhige Stimme und ruhige Formulierungen können beruhigend auf Betroffene wirken.

Ein besonders geeigneter Zugang zu Menschen mit Demenz ist die Musik. In der Neuropathologie forscht man bereits seit vielen Jahren dazu und hat festgestellt, dass eine Demenz bereits viele Bereiche des Gehirns betrifft, bevor der Bereich ‚Musik‘ betroffen ist. Die Gründe hierfür sind unklar, es steht jedoch fest: über Töne und Melodien sind wir Menschen noch lange erreichbar, wenn vieles



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

andere bereits nicht mehr geht. Ein Rat von Andreas Raether ist es, bereits im Kindesalter viel zu singen und Lieder zu erlernen.

Weitere Hinweise für den Umgang mit Betroffenen:

- kleine Hilfen annehmen, denn jeder wird gerne gebraucht
- das Bedürfnis nach Nähe und Gesprächen auf Gefühlsebene spüren und sich darauf einlassen
- Regelmäßigkeiten/Routinen im Alltag
- ausreichend Bewegung
- Neugier fördern
- genügend Flüssigkeit
- ausreichend Schlaf und soziale Kontakte
- sich mit schönen Dingen beschäftigen

... Gut umzusetzende Tipps, die Andreas Raether allen Teilnehmenden vor Ort und an den Bildschirmen mit auf den Weg gab.

*Jenny Epple, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz*