

Besser schlank und faul als fett und fit

pte. Fettleibige junge Männer haben eine kürzere Lebenserwartung als schlanke. Ihr höheres Sterberisiko sinkt auch dann nicht, wenn sie körperlich sehr aktiv sind. Dies ist das Ergebnis einer grossen schwedischen Langzeitstudie mit 1,3 Millionen Männern, die über 29 Jahre beobachtet wurden. Normalgewichtige mit den schlechtesten Fitnesswerten hatten immer noch ein um 30 Prozent geringeres relatives Sterberisiko als die Gruppe der fittesten Fettleibigen, wie die Forscher

KALEIDOSKOP

im Fachblatt «International Journal of Epidemiology» berichten. Zu ergänzen ist, dass die Resultate auf Männer beschränkt sind und nur Todesfälle vor dem Erreichen des 50. Lebensjahrs berücksichtigen.

Sicherer Sex für Spinnen-Männchen

pte. Spinnen-Männchen, die bei der Paarung vorsichtig sind, haben grössere Chancen, während des Geschlechtsakts nicht vom Weibchen gefressen zu werden. Zu diesem Schluss kommen Forscher der Universitäten Greifswald und Hamburg, wie die Fachzeitschrift «Scientific Reports» berichtet. Bei manchen Spinnenarten wurde schon früher beobachtet, dass Kopulationen auch dann stattfinden können, wenn sich die Weibchen gerade zum letzten Mal häuten und folglich noch eine weiche Körperhülle haben. Erst nach der Aushärtung der Körperhülle sind die Weibchen wieder in der üblichen Lauerstellung, in der sie Beute fangen. In Experimenten zeigte sich, dass die Verpaarung mit noch weichen Weibchen für die Männchen tatsächlich vollkommen risikofrei ist: Alle überlebten. Auch diese Männchen können, wie bei den Verpaarungen mit ausgehärteten Weibchen üblich, ihre Genitalstrukturen im Weibchen zurücklassen, um dadurch je einen von zwei Paarungsgängen des Weibchens für Nachfolger zu verstopfen. Die Weichheit des weiblichen Gewebes verhindert das Steckenbleiben der Pfropfen nicht.

«Popcorn-Lunge» durch E-Zigaretten?

daeb. Die Aromen vieler E-Zigaretten enthalten offenbar Schadstoffe, die zu Bronchiolitis obliterans führen können. Dies ist eine entzündliche Erkrankung der kleinen und kleinsten Atemwege, bei der es durch einen vernarbenden Prozess zu einem fortschreitenden Verschluss kommen kann. Dies berichten US-Forscher im Fachmagazin «Environmental Health Perspectives». Bronchiolitis obliterans wird auch als «Popcorn-Lunge» bezeichnet, seit 2001 in Missouri zehn Arbeiter einer Popcorn-Fabrik so schwer daran erkrankt waren, dass vier auf die Warteliste für eine Lungentransplantation gesetzt werden mussten.



Sie hatten zu viel Diacetyl inhaliert. Der Aromastoff, der Nahrungsmitteln den Geschmack von Butter vermittelt, ist beim Verzehr unbedenklich, bei der Inhalation jedoch nicht. Die Hersteller von E-Zigaretten versuchen, Konsumenten durch Zusatz von Aromastoffen auf den Geschmack der Nikotin-Inhalatoren zu bringen. Mehr als 7000 unterschiedliche Aromata sollen inzwischen angeboten werden, darunter auch Diacetyl und verwandte Stoffe.

Bei Demenz tolerant bleiben

GESUNDHEIT 30 Jahre lang leitete Demenzexperte Michael Schmieder das Heim Sonnweid in Wetzikon ZH. Er wehrt sich gegen Konzepte, die Menschen mit Demenz täuschen, und erklärt, warum er in seiner Institution das Chaos zulässt.

INTERVIEW DIANA BULA
wissen@luzernerzeitung.ch

Herr Schmieder, angenommen ein Demenzkranker schläft am liebsten auf dem Flur. Lassen Sie ihn machen?
Michael Schmieder: Ja, natürlich. Weshalb sollten wir ihn stressen, wenn wir ihm eine Couch auf dem Gang bieten können? In der Welt der Demenzen ist viel mehr alltäglich als in unserer Welt, wo Grenzen durch die Gesellschaft normiert sind. Bei Demenzen fällt das weg. Deshalb braucht es mehr Interpretationen von Normalität.

Trotzdem werden Sie und Ihr Team manchmal an die Grenzen des Tolerierbaren stossen. Wann?

Schmieder: Wenn ein Patient gewalttätig gegenüber anderen Patienten wird, müssen wir einschreiten. Schliesslich haben wir eine Schutzaufgabe. Die meisten Menschen mit Demenz sind aber nicht grundsätzlich aggressiv. Es braucht einen Auslöser. Herrscht draussen etwa schönes Wetter und sie können nicht raus, weil die Türe geschlossen ist, dann rütteln sie an der Klinke. Und wo einer an der Türe rüttelt, ist bald ein zweiter, der das auch tut.

Stehen die Türen im Heim Sonnweid deshalb offen?

Schmieder: Ja, untertags können die Bewohner rein und raus, nach eigenem Bedürfnis, im Sommer wie im Winter. Es gibt Menschen, die halten sich sechs Stunden am Tag in unserem Garten auf.

Offene Türen bedeuten aber auch, es hinzunehmen, dass jemand mal ins Zimmer des Nachbarn uriniert, schreiben Sie in Ihrem neuen Buch «Dement, aber nicht bescheuert».

Schmieder: Die Welt ist kein konfliktfreier Raum, das Heim Sonnweid ebenfalls nicht. Wir wollen den Bewohnern lieber viel Freiheit lassen, als sie zu bevormunden. Übrigens kommt es selten vor, dass jemand das Zimmer eines anderen betritt.

Es gibt Demenzdörfer mit Coiffeur, Supermarkt und Bushaltestellen, in denen das echte Leben simuliert wird. Ein Paradies für Demente?

Schmieder: Nein, weil an diesen Bushaltestellen nie ein Bus vorbeikommt. Man darf Dementen nichts vormachen.

Mit einer Notlüge könne man Demente vielleicht schonen ...

Schmieder: Wenn ich eine Freundin habe und das meiner Frau vermeintliche, um sie zu schonen, so ist das verlogen. Auch Menschen mit Demenz sind nicht bescheuert. Sie haben keine Lügen verdient. Man muss es mit ihnen aushalten, wenn sie nach Hause wollen, aber nicht nach



Beisszange auf Gewürzablage: Was ist denn so schlimm daran? Ein Leben mit Demenz bedeutet auch, dass normal ist, was sonst nicht normal ist.

Bild Nadia Schärli

Hause können. Statt sie an eine Bushaltestelle-Attrappe zu setzen, kann man versuchen, ihre Sehnsucht zu verstehen und darüber zu reden. Bei Ausflüchten geht es nur um einen selber.

Wie meinen Sie das?

Schmieder: Notlügen bringen Pflegenden einen Moment lang Entlastung. Und sie helfen, das Konzept eines Heimes durchzusetzen, an das sich die Menschen mit Demenz oft anpassen müssen. Dabei sollte es umgekehrt sein. Ein Leben mit Demenz ist ein Dasein im Chaos. Wir sollten Strukturen schaffen, um mit diesem Chaos umgehen zu können – und es nicht beseitigen wollen.

Sexualität ist im Heim Sonnweid ebenfalls kein Tabu. Was, wenn ein Dementer seine Ehefrau vergisst und sich in eine Patientin verliebt?

Schmieder: Wir erachten Sexualität als Privatsache der Patienten. Angehörige haben keine Entscheidungsgewalt, aber wir suchen eine gute Lösung für alle. Die Ehefrau will meist nichts von der Affäre wissen. So vereinbaren wir mit ihr, dass sie sich telefonisch anmeldet, bevor sie vorbeikommt. So bleibt dem Personal genug Zeit, die Turteltauben zu trennen.

Im Heim Sonnweid gibt es Spaziergänge für die Patienten, aber keine Bewegungstherapie. Warum fahren Sie die Anzahl Therapien herunter,

Förderer von Demenzkunst

ZUR PERSON db. Michael Schmieder

tritt Ende Jahr als operativer Leiter des Heims Sonnweid, einem führenden Demenzzentrum Europas, zurück. Er bleibt aber im Verwaltungsrat. Die Zeit, die der 60-Jährige gewinnt, will er in die Plattform www.alzheimer.ch investieren. Und in www.ungekuenstelt.ch, eine Internetausstellung für Kunst von Menschen mit Demenz. Soeben ist sein Buch «Dement, aber nicht bescheuert» im Ullstein Verlag erschienen.



während andere Heime immer mehr Therapien anbieten?

Schmieder: Wir wollen keine Anforderungen an Patienten stellen, die sie nicht erfüllen können. Wir haben nicht den Anspruch, sie zu heilen, wir haben den Anspruch, uns mit ihnen auf den Weg zu begeben – weg von therapeutischen Zielen. Mit Hilfe eines mobilen Ofens backen

wir auf der Station. Das macht kein Therapeut, sondern eine portugiesische Reinigungskraft. Weil sie nicht gut Deutsch spricht, setzt sie auf Emotionen und Berührungen. Beides ist wichtig für Demente.

Fordern Angehörige aber nicht gerade Therapien?

Schmieder: Doch, es gibt viele Angehörige, die uns vor dem Eintritt ihrer Mutter fragen, was sie denn den ganzen Tag machen wird bei uns. Ein Zeichen für den Wunsch, dass die Erkrankte noch aktiv ist – weil sie dann einen Wert in unserer Gesellschaft hat.

Andere wünschen sich ein Einzelzimmer für den Verwandten, Sie hingegen raten davon ab. Weshalb?

Schmieder: 50 bis 60 Patienten nehmen wir pro Jahr neu auf. Im Durchschnitt leben sie 2,5 Jahre bei uns, die Hälfte stirbt aber in den ersten zwölf Monaten. Mit zunehmender Demenz wollen Menschen nicht alleine sein. In dieser Phase kommen alte Hirnareale zum Vorschein, wir entwickeln uns zurück zum Höhlenmenschen. Und in der Höhle waren wir nie allein. Im Mehrbettzimmer ist stets jemand da, man fühlt sich sicherer.

Haben Sie Angst, selber mal an Demenz zu erkranken?

Schmieder: Ich will diese Krankheit nicht, aber auch keine andere. Das Gute an Demenz ist, dass sie schmerzfrei verläuft.

Der Mann, nach dem Alzheimer benannt ist



PORTRÄT Am 19. Dezember jährte sich der Todestag von Alois Alzheimer zum 100. Mal. Der deutsche Arzt beschrieb als Erster die heute häufigste Demenzerkrankung.

In Marktbreit am Main in Unterfranken kam Alois Alzheimer am 14. Juni 1864 zur Welt, als ältester Sohn von streng katholischen Eltern. Während der Schulzeit interessierte sich Alois bereits sehr für die Naturwissenschaften. Sein Medizinstudium schloss er 1888 mit der Note sehr gut ab. Den Doktor machte Alois Alzheimer mit einer Dissertation über die Funktion der Ohrschmalzdrüse.

Kurzes Eheglück

Mit 30 Jahren reiste Alzheimer nach Algerien, um den Bankier Otto Geisenheimer zu behandeln, der vermutlich

an der Gehirnerkrankung litt, die später nach Alzheimer benannt wurde. Der Patient starb, Alzheimer verliebte sich in die Witwe Cecile Geisenheimer, und gemeinsam kehrten sie nach Frankfurt zurück. Das Paar hatte drei Kinder, Gertrud, Hans und Maria, und erlebte eine glückliche, aber sehr kurze Zeit, denn Cecile Alzheimer verstarb 1901 an den Folgen einer Angina. Von Kummer getrieben stürzte sich Alois Alzheimer in die Arbeit an einer Frankfurter Anstalt.

Alzheimers Alzheimer-Patientin

Im gleichen Jahr, am 5. November 1901, lernte Alzheimer die Patientin Auguste Deter kennen. Sie zeigte verschiedene Verhaltensauffälligkeiten und hatte Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis. Die Symptomatik von Auguste Deter ist für den Arzt nicht neu. Er kannte sie von älteren Menschen. Auguste Deter war aber erst 51. Alzheimer führte mit ihr viele Gespräche

und gab dem Krankheitsbild den Namen «Die Krankheit des Vergessens».

1902 verliess Alzheimer Frankfurt, um in Heidelberg und München beruflich weiterzukommen. Im April 1906 erfuhr er, dass Auguste Deter im Alter von knapp 56 Jahren gestorben war. Er liess sich die Krankenakte und das Gehirn schicken, um es zu sezieren. Dabei stellte er fest, dass das Gehirn erheblich geschrumpft war, und er entdeckte die Eiweissablagerungen, die für diese Krankheit so typisch sind, die sogenannten Fibrillen und Plaques.

Am Anfang kaum Beachtung

Im November 1906 stellte Alzheimer den «eigenartigen schweren Erkrankungsprozess der Hirnrinde» an der «37. Versammlung Südwestdeutscher Irrenärzte» vor. Die Anwesenden, zu denen auch bedeutende Wissenschaftler gehören, sind zwar ein wenig verblüfft, aber kein einziger stellt eine Frage. Im Protokoll heisst es über das

Thema von Alzheimers Vortrag: «Für ein Referat nicht geeignet». Die Tragweite der Entdeckung wurde noch am ehesten von seinem Vorgesetzten Emil Kraepelin erkannt. Er war es auch, der die «Alzheimersche Krankheit» in ein Lehrbuch aufnahm, im Kapitel «Seniles und präseniles Irresein».

Früher Tod

1908 wurde Alzheimer an der Nervenklinik München zum ausserordentlichen Professor ernannt und 1912 als Ordinarius und Klinikdirektor nach Breslau berufen. Auf der Reise dorthin zog er sich eine Halsentzündung zu, die lange nicht abheilte und zu einer Entzündung der Herzinnenhaut führte. Davon erholte er sich nicht mehr. Am 19. Dezember 1915 starb Alois Alzheimer mit nur 51 Jahren an Nierenversagen. Er wurde in Frankfurt am Main neben seiner Frau Cecile beigesetzt.

Quellen: www.alzbb.ch (W. Werder) & Wikipedia