

# Wenn die Gedankengänge zum Chaos werden

**KÜSNACHT** Nur etwas vergesslich oder schon dement? Diese Frage beschäftigt viele Menschen höheren Alters und solche, die Betagte betreuen. In Küsnacht sprach der einstige Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein zum Thema.

Wann ist nun schon wieder dieser Zahnarzttermin, am Dienstag oder am Donnerstag? Und wo sind die Skihandschuhe verstaut – in der Kommode im Schlafzimmer oder im Schrank auf dem Estrich? Ist, wer sich solche Fragen stellt, einfach nur vergesslich oder aber am Beginn einer Demenz?

Albert Wettstein, der von 1983 bis 2011 Stadtarzt von Zürich war und in dieser Funktion unzählige Hausbesuche bei Betagten durchgeführt hat, sprach am Montagmorgen in der Küsnachter Hesihalle über das Problem der schwindenden Erinnerung. Organisiert hatte den Anlass die Fachstelle Alter und Gesundheit Küsnacht, rund 60 Interessierte waren erschienen. Der Referent zeigte unter anderem, wie Fachleute die ersten Anzeichen einer krankhaften Demenz wahrnehmen.

welchen Tag wir eigentlich haben, nützt keine Agenda mehr etwas.» Bei einer Demenzerkrankung geraten eingespielte Abläufe durcheinander, die bis anhin beinahe reflexartig beherrscht wurden. «Nur schon der Gang auf die Toilette ist eine komplexe Handlung», erklärte der Geriater. «Eine demente Person kann sie nicht mehr in der richtigen Reihenfolge bewerkstelligen, ihre Gedanken sind chaotisch.»

## Persönlichkeit ändert sich

Auch die Sprache werde für Demente immer mehr zum Rätsel. Wenn etwa das Pflegepersonal einen Betroffenen zur Körperpflege auffordere, könne es sein, dass dieser die Worte nicht mehr verstehe. In der Folge reagiere er mit Aggression, sobald der Betreuer ihn entkleiden möchte. Vor allem für Laien, die alleine eine demente Person pflegen, werde

die Situation früher oder später zur Überforderung, sagte Wettstein. Fachliche Unterstützung und Entlastung seien zentral. «Das Wissen, dass Demenz eine Krankheit und nicht Boshaftigkeit ist, ist wichtig», veranschaulichte der 69-Jährige, der derzeit an der Universität Zürich als Privatdozent für geriatrische Neurologie wirkt.

Dabei seien durchaus nicht nur negative, sondern auch positive Wesensveränderungen möglich, führte er aus: Aus dem Griesgram könne durch die Demenz ein zufriedener Genussmensch werden; manche würden sich gar neu verlieben und dies auch ungehemmt zeigen. «Das wiederum kann für die Angehörigen irritierend sein», sagte Wettstein. Man müsse eine demente Person mit ihren Persönlichkeitsveränderungen annehmen und liebevolle Grosszügigkeit walten lassen. «Demente sind keine Kinder. Sie haben ihre eigenen Wertvorstellungen und Einstellungen, die es zu respektieren gilt, auch wenn es schwerfällt.»

Zu respektieren sei auch, wenn der Kranke nicht mehr leben wolle. Wettstein kam in diesem Zusammenhang auf die Patientenverfügung zu sprechen, und er präsentierte gleich einen Mustertext. In diesem stand, dass auf die Gabe von Essen und Trinken verzichtet werden soll, wenn der Unterzeichnete nicht mehr fähig

**«Demente sind keine Kinder. Sie haben ihre eigenen Wertvorstellungen.»**

Albert Wettstein, Geriater und ehemaliger Zürcher Stadtarzt

ist, dieses selbst einzunehmen. Wettstein, in dessen Ära als Stadtarzt der begleitete Freitod in den Zürcher Altersheimen legalisiert wurde, propagierte das Sterben durch Fasten als schönes Lebensende. Seine Worte verfehlten ihre Wirkung nicht – nach seinem Vortrag war die Zahl jener, die sich ein vorgedrucktes Exemplar

einer Patientenverfügung geben liessen, jedenfalls beträchtlich.

Es soll freilich am besten gar nicht erst zu einer Demenz kommen. Gewisse Risikofaktoren kann jeder Mensch beeinflussen. «Soziale Kontakte pflegen, sich stets weiterbilden und lernen, aber auch körperliche Bewegung sind wichtig», erläuterte Wettstein. Spazieren gehen sei auch dann noch gut, wenn bereits eine Demenz manifest sei. «So können Betroffene aktiv am sozialen Leben teilhaben, wenn anderes, wie Diskussionen oder gemeinsames Spielen, nicht mehr geht», sagte er und ermunterte damit die Zuhörenden, sich auf diese Weise um demente Personen zu kümmern.

Des Weiteren empfahl er, Blutdruck und -zucker sowie den Cholesterinspiegel im Normbereich zu halten und das Rauchen aufzugeben. Demgegenüber legte er den Zuhörern eine gesunde Ernährung reich an Fisch, Meeresfrüchten und Olivenöl und mit möglichst wenig rotem Fleisch ans Herz. *Andrea Baumann*

## Alltagsnahe Fragen

Es sind wenige einfache Fragen, die die Trennlinie zwischen unbedenklicher und abklärungsbedürftiger Gedächtnisschwäche ziehen. So ist etwa von Belang, ob Adressen und Berufe von engen Freunden und Familienmitgliedern erinnert werden, ob sich der Betroffene des aktuellen Wochentags und Monats bewusst ist und ob er sich erinnert, was die Gesprächsthemen und Aktivitäten der letzten Tage waren. Auch die Fähigkeit, sich Neuerungen im Alltag einzuprägen und die Finanzen zu regeln, gehören dazu. «Wichtig ist dabei immer, dass mit der Situation vor zwei Jahren verglichen wird», sagte Wettstein. «Ist eine schwache oder starke Veränderung zu beobachten?»

Wettstein machte mit anschaulichen Beispielen deutlich, was bei einer Demenz – wovon die Alzheimererkrankung eine bestimmte Form ist – anders ist als bei Vergesslichkeit. «Auch ich muss mir immer öfters Dinge in der Agenda notieren, weil ich sie sonst vergesse», sagte er. «Aber sobald jemand nicht mehr weiss,



Mit gemeinsamen Spaziergängen können Freunde und Familienmitglieder demente Personen am sozialen Leben teilhaben lassen.

Symbolbild Keystone

## Leserbriefe

### Sensible Informationen

#### Zum amtlichen Inserat:

#### Sozialkommission Uetikon

Drei Personen kandidieren am 22. November für die Uetiker Sozialkommission, wo ein Mitglied ersetzt werden muss. Gemäss amtlichem Inserat sind dies die Sozialpädagogin Astrid Oberlin, der stellvertretende Sozialsekretär Uwe Schrade und der Geschäftsführer Gerhard Meyer. Geschäftsführer? Ein Mann aus der Wirtschaft? Die berufliche Angabe ist eine Verkürzung, es fehlt ein wichtiger Zusatz. Meyer ist der Geschäftsführer der Schule Uetikon, der oberste operative Schulleiter.

Als einflussreicher Schulmann im Dorf hat Meyer Einblick in viele soziale und familiär heikle Verhältnisse. Genau das aber ist das Thema der Arbeit in der Sozialkommission. Die Überschneidung bringt nicht Synergien, sondern vor allem Befangenheiten. Meyer müsste, würde er gewählt, in der Sozialkommission oft in den Ausstand treten, weil er von seiner beruflichen Tätigkeit sensible Insiderinformationen hat.

Aus diesem Grund unterstütze ich die fachlich ausgewiesene Familienfrau Astrid Oberlin. Die 47-jährige Sozialpädagogin leitete ad interim das Eltern-Kind-Zentrum Memory, ein Ressort der Sozialbehörde. Vernetzung und Integration im Dorf sind ihr ein zentrales Anliegen – ebenso wie faire und kreative Lösungen im Umgang mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen.

Alfons Fischer, Uetikon

### Als Altersheim gebaut

#### Zu «Stimmung nach der Abstimmung»

Ausgabe vom 28. Oktober

Ich bin auch einer von den Neinsagern. Wie in dem Artikel das Altersheim so schlechtgemacht wird, das ist unerhört. Es wurde 1973 gebaut, allerdings als Altersheim, nicht als Pflegeheim. Die Bausubstanz ist immer noch hervorragend, auch Fotografien, die das Gegenteil beweisen wollen, ändern nichts daran. Da müssen Anpassungen gemacht werden, was ganz sicher auch möglich ist. Den Luxus eines Einfamilienhauses muss und kann das Pflegeheim nicht bieten. Es ist aber stossend, wenn man den Neinsagern ein schlechtes Gewissen eintrichtern will.

Emanuel Hinderling, Hombrechtikon

## Impressum

Redaktion Zürichsee-Zeitung Bezirk Meilen  
Seestr. 86, 8712 Stäfa. Telefon: 044 928 55 55.  
Telefon: 044 928 55 55. Fax: 044 928 55 50.  
E-Mail: redaktion.staefa@zsz.ch.  
E-Mail Sport: sport@zsz.ch. Online: www.zsz.ch.

#### REDAKTIONSLEITUNG

Chefredaktor: Benjamin Geiger (bg),  
Stv. Chefredaktor: Philipp Kleiser (pk).  
Redaktionsleitung: Anna Six-Moser (amo)/  
Michel Wenzler (mw).

#### ABOSERVICE

Zürichsee-Zeitung, Aboservice, Seestr. 86,  
8712 Stäfa. Tel.: 0848 805 521. Fax: 0848 805 520.  
abo@zsz.ch. Preis: Fr. 398.– pro Jahr.  
E-Paper: Fr. 205.– pro Jahr.

#### INSERATE

Zürcher Regionalzeitungen AG, Seestr. 86,  
8712 Stäfa. Telefon: 044 515 44 00.  
Fax: 044 515 44 09. E-Mail: staefa@zrz.ch.  
Todesanzeigen über das Wochenende:  
anzeigenumbruch@tamedia.ch.  
Leitung: Jost Kessler.

#### DRUCK

DZZ Druckzentrum Zürich AG.  
Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch  
nicht Autorisierte ist untersagt und wird  
gerichtlich verfolgt.  
Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der  
Zürcher Regionalzeitungen AG i.S.v. Art. 322 St.B.  
DZO Druck Oetwil a.S. AG

## ETWAS GEHÖRT?

**Etwas Neues** oder Aussergewöhnliches in der Region Zürichsee gehört oder gesehen? Rufen Sie einfach die Regionalredaktion der ZSZ an: Telefon 044 928 55 55. zsz

ANZEIGE

**Noch mehr Verkehr?**

Am 22. November 2015

**Masslose Limmat-talbahn NEIN**

## Anlässe

### MEILEN Skiclub sammelt Altpapier

Am Samstag, 31. Oktober, führt der Skiclub Meilen die diesjährige Papiersammlung durch. Das Altpapier wird ab 7.30 Uhr von den üblichen Kehrichtplätzen eingesammelt. Die Meilemer Bevölkerung wird gebeten, die Bündel (maximal 20 cm hoch und maximal 5 kg) kreuzweise mit Schnur zusammenzubinden. Papiersäcke können nicht eingesammelt werden. e

Samstag, 31. Oktober, um 7.30 Uhr. www.skiclub.ch.

### ZUMIKON Dorfmarkt mit Speis und Trank

Am Zumiker Dorfmarkt erwartet die Besucher ein vielfältiges Märktangebot: Brot, Handarbeiten, Kindermode und eine LED-Lampen-Aktion. Für das kulinarische Wohl sorgt die Gymnas-

tikgruppe Zumikon. Als Hauptgericht wird eine Gulaschsuppe angeboten, und zum Dessert lockt ein vielfältiges Buffet mit selbst gebackenen Kuchen. Musikalische Unterhaltung von Flötist Beato-José Neurohr. e

Samstag, 31. Oktober, 9 bis 14 Uhr.

### STÄFA Schüler im Handballfieber

Das traditionelle Schülerturnier des Handballclubs Gelb-Schwarz Stäfa geht am Sonntag über die Bühne. Auf fünf Feldern in der Obstgarten- und Frohberghalle messen sich über 300 Primarschülerinnen und Primarschüler. Erstmals sind auch Erstklässler dabei, die zusammen mit Zweitklässlern nach vereinfachten Regeln auf Unihockeytore spielen. Stärken können sich Fans und Spieler in der Festwirtschaft. Im Vorfeld des Turniers haben Trainer des HC GS Stäfa in den Schulen in und um Stäfa

30 Handballektionen im Sportunterricht erteilt. e

Sonntag, 1. November, 8 bis 17 Uhr, Turnhalle Obstgarten und «Halle für alle» Frohberg, Stäfa. Mit Festwirtschaft.

### UETIKON In der Halle turnen und toben

Am Sonntag können sich Kinder bis sechs Jahre in Begleitung der Eltern nach Lust und Laune in der Turnhalle Riedwies austoben. Sportgeräte und Matten werden zu einem Hindernisparcours aufgebaut, den es zu überwinden gilt. Die Kinder können schaukeln, klettern, über Bälle hüpfen und Unihockey spielen. Auf dem Bobby-Car kann durch Tunnels und über eine Wippe gefahren werden. Mit Buffet. e

Sonntag, 1. November, 14 bis 17.30 Uhr, Turnhalle Riedwies, Uetikon. www.elternverein-uetikon.ch.

### UETIKON Ausstellung mit Uetiker Fotografin

Die alte Nikon ihres Vaters begleitete die Uetikerin Dominique Antenen auf ihre ersten Reisen und sie fotografierte Exotisches. Als ein Freund ihr sein Makro-Objektiv auslieh, eröffnete sich nochmals eine neue, faszinierende Welt. Sie fand Gefallen an der überraschenden Vielfalt, an den unerschöpflichen kreativen Möglichkeiten. Reisen wurde fast überflüssig, jeder Spaziergang, jeder Garten und jeder Weiher wurde zur reichen Fundgrube. Die auf Alu aufgezogenen Bilder sind bis zum 19. Dezember in der Bibliothek Uetikon zu sehen. e

Vernissage: Freitag, 30. Oktober, ab 19.30 Uhr, Bibliothek Uetikon. Öffnungszeiten: Montag 14 bis 19, Dienstag geschlossen, Mittwoch 9 bis 11 Uhr und 14 bis 18 Uhr, Donnerstag und Freitag 14 bis 18 Uhr, Samstag 9.30 bis 13 Uhr.