

Leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)

Verschlechtern sich die geistigen Fähigkeiten, ohne dass die betroffene Person jedoch im Alltag beeinträchtigt ist, spricht man von einer leichten kognitiven Beeinträchtigung (MCI). Eine leichte kognitive Beeinträchtigung kann verschiedene Ursachen und einen ganz unterschiedlichen Verlauf haben. Deshalb ist eine genaue Abklärung wichtig.

Wieder einmal die Schlüssel nicht gefunden? Schon wieder einen Termin verschwitzt? Vermehrt Schwierigkeiten bei anspruchsvollen Tätigkeiten? Häufen sich solche und andere Fehlleistungen, kann es sich um eine leichte kognitive Beeinträchtigung handeln. Fachpersonen verwenden dafür auch den englischen Begriff «mild cognitive impairment» oder abgekürzt MCI. Von einem MCI spricht man dann, wenn die Gehirnleistung schlechter ist als für das Alter normalerweise erwartet. MCI ist also nicht einfach eine normale «Altersvergesslichkeit». Gleichzeitig sind die Veränderungen nicht so stark, dass die betroffene Person in der Alltagsaktivität eingeschränkt ist.

MCI äussert sich meist in Form von Gedächtnisproblemen, also Vergesslichkeit. Es gibt aber auch Formen von MCI, bei denen nicht die Vergesslichkeit im Vordergrund steht sondern Konzentrations- oder Wortfindungsstörungen und Schwierigkeiten beim Planen und Organisieren. Ebenfalls können bei MCI Veränderungen der Gemütsverfassung und des Verhaltens auftreten, also depressive Verstimmungen, Ängste, Aggressionen, Teilnahmslosigkeit und sozialer Rückzug.

Wie findet man heraus, ob jemand ein MCI hat?

MCI kann man heute mit Tests diagnostizieren. Die Ärztin oder der Arzt wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns mittels kurzer Tests, z.B. dem Mini Mental Status Examination (MMSE) und dem Uhrentest, überprüfen. Bei auffälligem oder unklarem Ergebnis ist meist eine weitere Untersuchung in einer Memory

Clinic nötig. Ergeben die medizinischen und neuropsychologischen Tests eine leichte, aber messbare Beeinträchtigung der Gehirnleistung, so spricht man von einem MCI.

Was bedeutet ein MCI?

Ein MCI ist ein sehr uneinheitliches Phänomen und kann Verschiedenes bedeuten. So kann ein MCI

- ▲ eine vorübergehende Schwäche sein als Folge einer anderen Krankheit, einer emotionalen Krise, einer Belastungssituation oder des Konsums von Medikamenten, Alkohol oder anderen Suchtmitteln. In rund 20 Prozent der Fälle kann mit einer entsprechenden Behandlung die Schwäche verbessert oder gar rückgängig gemacht werden.
- ▲ eine verbleibende leichte Schwäche sein, z.B. als Folge einer Hirnverletzung.
- ▲ die Vorstufe einer Demenzerkrankung sein, z.B. einer Alzheimer-Krankheit.

Wie verläuft ein MCI?

Der Verlauf bei einem MCI ist sehr unterschiedlich. Weil die diagnostischen Mittel heute noch zu wenig entwickelt sind, kann die Ärztin oder der Arzt oft keine genaue Prognose machen. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass der Zustand bei einer Mehrheit der Menschen mit einem MCI in den nächsten zwei bis drei Jahre stabil bleibt oder sich verbes-

sert. Allerdings besteht bei einem MCI ein erhöhtes Risiko einer Demenzerkrankung. Man rechnet heute damit, dass sich etwa bei 10 bis 15 Prozent der Patienten mit MCI in jedem nachfolgenden Jahr eine Demenz entwickelt.

Gerade weil aber unklar ist, wie sich ein MCI entwickelt, sollten betroffene Personen regelmässig zu einer Nachuntersuchung, damit bei einer Verschlechterung die nächsten Behandlungsschritte rechtzeitig eingeleitet werden.

Behandlungen bei MCI

Bei einem MCI behandelt die Ärztin oder der Arzt die Faktoren, die ein MCI verursachen oder verstärken. Dazu gehören u.a. folgende Schritte:

- ▲ Das Absetzen oder Austauschen von Medikamenten, welche die geistige Leistungsfähigkeit stören. Dazu zählen insbesondere Beruhigungsmittel.
- ▲ Die Behandlung von Gesundheitsproblemen, wie ein hoher oder niedriger Blutdruck, Diabetes, hoher Blutfettspiegel, Herzerkrankungen, Stoffwechselstörungen.
- ▲ Die Behandlung emotionaler Probleme und einer Depression.
- ▲ die Behandlung eines Vitaminmangels.

Nach heutigem Wissensstand...

- ▲ ...können Ginkgo Biloba und Omega-3-Fettsäuren eine positive Wirkung haben.
- ▲ ...hingegen ist die Wirkung von Alzheimer-Medikamenten (Antidementiva) bei MCI nicht ausreichend nachgewiesen. Sie werden nicht empfohlen und von der Krankenkasse bei MCI nicht vergütet.

Was Sie bei MCI selbst tun können

Ihr Lebensstil hat einen positiven Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und den Verlauf eines MCI:

- ▲ Bewegen Sie sich regelmässig.
- ▲ Essen Sie gesund.
- ▲ Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Gedächtnistraining, Musizieren, Tanzen, Zeitung lesen etc.
- ▲ Pflegen Sie Ihr Sozialleben. Besuchen Sie Freunde und Familie, treffen Sie sich mit Leuten zum Jassen, Wandern oder zu anderen Tätigkeiten.
- ▲ Bauen Sie Stress ab. Finden Sie für Ihre Tätigkeiten einen eigenen Rhythmus.

Weitere Tipps finden Sie in der Broschüre «Demenz vorbeugen. So halten Sie Ihr Gehirn fit» der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Bestellen Sie die Broschüre beim Alzheimer-Telefon oder im Internet-Shop auf www.alz.ch

Weitere Informationen erhalten Sie:

beim Hausarzt

bei einer Memory Clinic (Adressen erhalten Sie auf www.alz.ch oder am Alzheimer-Telefon)

im Infoblatt «Abklärung und Diagnose einer Demenz»

am Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Redaktion: Jen Haas, Team Alzheimer-Telefon

Folgende Fachpersonen haben an diesem Infoblatt mitgeholfen:

Prof. Dr. Reto W. Kressig, Chefarzt Akutgeriatrie, Universitätsspital Basel.

lic. phil. Brigitte Rüeegg-Frey, Fachpsychologin für Neuropsychologie und klinische Psychologie FSP, Stadtspital Waid, Zürich.