

# Aggressives Verhalten bei Demenz

Eine Demenzerkrankung verändert das Miteinander. Selbst ein Mensch, den man früher als friedlichsten der Welt bezeichnet hätte, kann dann plötzlich aggressiv wirken. Was können Angehörige dann tun?

Einmal tief durchatmen und sich sammeln, dabei vielleicht sogar kurz den Raum verlassen: Das ist ein guter Anfang. Mit einem kühlen Kopf fällt es nämlich leichter, dem Auslöser für dieses Verhalten auf den Grund zu gehen. Denn Schimpfen, Schreien, Zurückstoßen und Co. passieren nicht aus Boshaftigkeit, sondern tragen eine Botschaft in sich, wie die Alzheimer Forschung Initiative (AFI) erklärt. Sie lautet: Irgendwas stimmt für die erkrankte Person hier gerade nicht.

## Angst, Schmerzen und Co.: Das kann dahinterstecken

Doch was genau? Aggressive Reaktionen können unterschiedliche Auslöser haben, zum Beispiel:

- **Angst:** Menschen mit Demenz können selbst vermeintlich «kleine» Alltagssituationen als große Bedrohung empfinden - etwa, wenn sie kurz auf jemanden warten müssen und nicht wissen, ob die Person wieder zurückkehrt.
- **Schmerzen und Unwohlsein:** Weil demente Personen diese Empfindungen nicht klar in Worte fassen können, drücken sie sie mitunter in Form von aggressivem Verhalten aus.
- **Überforderung** durch zu viele Reize: Helles Licht, Lärm, neue Eindrücke und Menschen - all das kann Erkrank-



Mit beruhigenden Gesten können Angehörige einen Wutanfall dementer Personen auffangen. FOTO: INA FASSBENDER/DPA/DPA-MAG

ten zu viel werden.

## Sanfte Worte und etwas Ablenkung: Das kann helfen

Was jetzt nichts bringt: selbst mit Wut zu reagieren, denn das kann die Person mit Demenz noch mehr verunsichern. Stattdessen helfen Geduld und Einfühlungsvermögen der AFI zufolge nun am meisten weiter.

Die Experten raten daher, die erkrankte Person mit sanfter Sprache und beruhigenden Gesten zu trösten. Haben Angehörige den Auslöser identifiziert, können sie versuchen, ihn aus der Welt zu schaffen - etwa, indem sie die erkrankte Person an

einen ruhigeren Ort bringen.

Zudem kann es die Situation entschärfen, wenn Angehörige die Aufmerksamkeit umlenken - und zwar auf etwas Interessantes oder Positives. Das kann eine schöne Melodie oder ein Fotoalbum sein, wie die AFI vorschlägt.

Vorbeugend können Angehörige darauf achten, dass die Person mit Demenz ausreichend Struktur in ihrem Alltag hat. Erst Anziehen, dann Frühstück, dann ein kleiner Spaziergang: Solche festen wiederkehrenden Routinen vermitteln Sicherheit und senken das Risiko für Überforderungsmomente. (dpa)



Je rotstieliger der Rhabarber, desto mildsauerlicher ist der Geschmack. Die enthaltene Oxalsäure verhindert allerdings die Aufnahme von Kalzium im Körper. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

## Darum sollten Sie Rhabarber nie in Alutöpfen kochen

Kochgeschirr aus Aluminium hat eine Menge Vorteile: Es ist leicht, preiswert, leitet Wärme schnell weiter und reagiert auch sofort, wenn man die Hitze von Herd oder Campingkocher hoch oder runter dreht. Doch wer Rhabarber zubereiten will, sollte auf Alutöpfe besser verzichten, rät die Verbraucherzentrale Bayern.

Grund ist die im Rhabarber enthaltene Säure. «Sie kann das Aluminium aus dem Kochgeschirr lösen», sagt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale.

Nehme man das auf Dauer in zu großen Mengen zu sich, könne es sich unter Umständen im Körper anreichern und möglicherweise das Nervensystem, die Fruchtbarkeit oder die Knochenentwicklung schädigen, so die Verbraucherzentrale.

Ernährungsexpertin Holthausen rät, bei der Zubereitung von Rhabarber besser auf Aluminiumgeschirr zu verzichten.

Auch wer Rhabarberkuchen oder -kompott abdecken möchte, verwendet ebenfalls besser Frischhaltefolie anstelle von Aluminiumfolie.

Katharina Holthausen empfiehlt stattdessen Glas- oder Edelstahlgeschirr zu verwenden, das sei sicher und zudem geschmacksneutral.

Der Tipp gilt übrigens für alle säurehaltigen Lebensmittel oder auch Produkten, denen man Säure wie Zitrone oder Essig hinzusetzt.

## Wie man der Oxalsäure im Rhabarber ein Schnippchen schlägt

Wenn es sich um Rhabarber dreht, gilt es, noch eine weitere Säurefalle zu entschärfen. Denn die rötlich-grünen Stangen, die gern im Kompott, Kuchen oder Chutney landen, zählen zusammen mit Mangold und Spinat zu den Spitzenreitern im Gehalt an Oxalsäure.

Das Tückische an Oxalsäure ist, dass sie die Aufnahme von Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Calcium aus der Nahrung hemmen. „Doch durch Schälen und Kochen der Stangen lässt sich der Oxalsäuregehalt deutlich reduzieren“, erklärt Holthausen. Für sie ist es wichtig, auch das Kochwasser anschließend wegzuschütten und nicht weiterzuverwenden. Denn darin sammelt sich ein Großteil der Oxalsäure.

## Wer zu Nierensteinen neigt, sollte Rhabarber und Co. meiden

Empfehlenswert sei es auch, Rhabarber mit calciumreichen Lebensmitteln zu kombinieren - etwa mit Milch, Joghurt, Quark oder calciumangereicherten Pflanzendrinks.

„Calcium bindet die Oxalsäure im Darm, sodass weniger davon im Körper aufgenommen wird“, sagt Katharina Holthausen. Da Oxalsäure die Bildung von Nierensteinen begünstigen kann, sollten Patienten mit Nierenerkrankungen oder der Neigung zu Harnsteinen oxalsäure-reiche Lebensmittel vorsorglich meiden. (dpa)

## Frisch auf den Tisch – Essen auf Rädern



- täglich bis zu drei Gerichte mit Vorspeise und Dessert zur Auswahl
- regionale und saisonale Lebensmittel
- auf Porzellangeschirr heiß geliefert
- frisch aus der Küche der Diakonischen Servicegesellschaft Kästorf

**Interesse? Melden Sie sich gern bei uns!**

☎ 05371 804-840 ✉ ear@drk-gifhorn.de

Mehr Infos finden Sie hier:



 Diakonische Servicegesellschaft Kästorf  
Im Verbund der Dachstiftung Diakonie

