

## SPRECHSTUNDE GEDÄCHTNIS



VON DR. CLAUDIA BARTELS (LINKS) UND  
DR. MED. RUTH VUKOVICH

”

Es soll Tests geben, mit denen ich meine Gedächtnisleistung trainieren und erhalten kann, was empfehlen Sie mir?

**Bei vielen Gedächtnistrainings**, ob als Buch, am Computer oder in der Gruppe, ist es oft nicht einfach, diese Übungen in den eigenen Alltag zu übertragen. Bleiben Sie deshalb am besten geistig aktiv mit Aktivitäten, die Ihnen Freude machen, z.B. mit sozialen Kontakten, Kreuzworträtseln, Gesellschaftsspielen, lesen, singen, tanzen, Gymnastik und vielem mehr! Bei einer Demenz sollte zudem Ergotherapie wahrgenommen werden. Unter Anleitung wird dabei v.a. die selbständige Durchführung von Alltagsfertigkeiten geübt.

”

Ich habe zwar noch keine Geldbörse im Kühlschrank gefunden, aber große Angst vor einer Demenz. Gibt es die Hoffnung, dass eine beginnende Demenz vollständig aufgehalten werden kann? Wenn ja, wie?

**Leider gibt es aktuell kein Heilmittel** gegen Demenz. Medikamente und Unterstützungsangebote können aber den Verlauf verzögern. Faktoren, wie geistige und körperliche Aktivität, soziale Kontakte, Stressreduktion und eine ausgewogene Ernährung, gelten außerdem als Schutz, um einer Demenz vorzubeugen. Zudem läuft die Suche nach neuen Therapien auf Hochtouren, auch an unserer Klinik werden dazu Studien angeboten. Demenzen wie die Alzheimer-Demenz beginnen aber schon Jahre vor dem Auftreten erster Symptome. Daher ist eine frühzeitige Diagnostik so wichtig, um früh im Krankheitsprozess einzugreifen.

”

Mir fällt es, eigentlich schon mein gesamtes Leben, schwer, mir Namen zu merken. Nun bin ich 65 Jahre und schreibe mir schon den Namen des Menschen, den ich treffe, in die Hand. Sollte ich Hilfe in Anspruch nehmen?

**Es kann ganz normal sein**, dass diese Schwäche im Alter stärker in Erscheinung tritt. Wenn Sie aber unsicher sind und auch andere Einbußen beobachten, lohnt sich eine Abklärung, wie auch jede andere Vorsorgeuntersuchung, in jedem Fall. Haben Sie außerdem Mut im Umgang mit diesen Auffälligkeiten und berichten Sie Ihren wichtigen Bezugspersonen davon, damit diese Ihnen eine Rückmeldung geben oder besser darauf eingehen können.

Von Dr. med.  
Henrik Uebel-von Sandersleben  
(Universitätsmedizin Göttingen)

**B**ei Tics handelt es sich um unwillkürliche, rasche, meistens plötzlich einschließende und mitunter sehr heftige Bewegungen oder auch Lautäußerungen, die in unregelmäßigen Abständen immer wieder in gleicher Weise einzeln oder auch serienartig auftreten können. Es werden motorische und vokale Tics unterschieden. Tic-Störungen finden sich häufiger bei Jungen als bei Mädchen (4:1). Etwa 10 Prozent der Grundschul Kinder weisen irgendwann einmal einen oder mehrere Tics auf. Chronische vokale beziehungsweise motorische Tic-Störungen finden sich in etwa vier Prozent der Bevölkerung, ein Tourette Syndrom in etwa ein Prozent.

Motorische Tics sind weitgehend unwillkürlich eintretende, plötzliche Muskelzuckungen und Bewegungen. Am häufigsten kommen sie im Gesicht und am Kopf vor – beispielsweise als Blinzeln, Grimassieren, Augenverdrehen oder Kopfrucken. Häufig sind motorische Tics auch an den Schultern und Armen (beispielsweise Hochziehen der Schultern, Schleudern des Armes) zu beobachten. Seltener, aber nicht ungewöhnlich, sind motorische Tics am Rumpf und an den Beinen. Man unterscheidet einfache und komplexe motorische Tics. Häufig sind einfache motorische Tics so gering ausgeprägt, dass sie als „Eigenart“ oder „Nervosität“ erkannt werden oder auch von anderen kaum wahrgenommen werden, beispielsweise beim Augenblinzeln. Komplexe motorische Tics sind beispielsweise Hüpfen, Springen, In-die-Hocke-Gehen oder bizarre Arm- und Rumpfbewegungen. In seltenen Fällen müssen die Betroffenen obszöne Gesten machen oder das nachahmen, was sie gerade gesehen haben, oder immer wieder etwas berühren.

Vokale Tics sind unwillkürliche Äußerungen von Lauten, Geräuschen, Worten oder Sätzen. Sie können ebenfalls als einfache vokale Tics, beispielsweise in Form von unwillkürlichem, immer wiederkehrendem Husten (ohne dass eine Erkältung vorliegt), Fiepen, Räuspern, Grunzen, lautem Ein- und Ausatmen, Schnauben oder Quiaken und lautem Schreien auftreten. Bei den selteneren komplexen vokalen Tics werden auch einzelne Wörter oder Sätze ausgestoßen, die manchmal auch einen obszönen Inhalt haben. Selten müssen die Betroffene

nen das wiederholen, was sie gerade selbst gesagt oder von anderen gehört haben.

Beim Tourette-Syndrom müssen sowohl mehrere motorische Tics als auch mindestens ein vokaler Tic auftreten. Die motorischen und die vokalen Tics müssen für eine Diagnose nicht notwendigerweise gleichzeitig auftreten. Die Tics treten mehrfach am Tag (gewöhnlich in Serien), fast jeden Tag über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr auf.

Meist beginnt die Ticstörung im Kindesalter, so gut wie immer aber vor dem achtzehnten Lebensjahr. Wenn sie nicht innerhalb von Wochen oder wenigen Monaten von selbst verschwinden, haben sie mitunter die Tendenz, im Laufe der Pubertät an Intensität zuzunehmen. Im Übergang zum Erwachsenenalter lassen die Tics bei etwa drei Viertel der Betroffenen nach. Bei einigen verschwinden die Tics sogar vollständig. Wenige müssen allerdings ein Leben lang mit sehr starken und häufigen Tics zurechtkommen. Häufig wechseln die Tics hinsichtlich ihrer Art und Anzahl sowie in der Häufigkeit und Stärke ihres Auftretens. Manchmal können Tics unter freudiger oder är-



Dr. Henrik Uebel-von  
Sandersleben

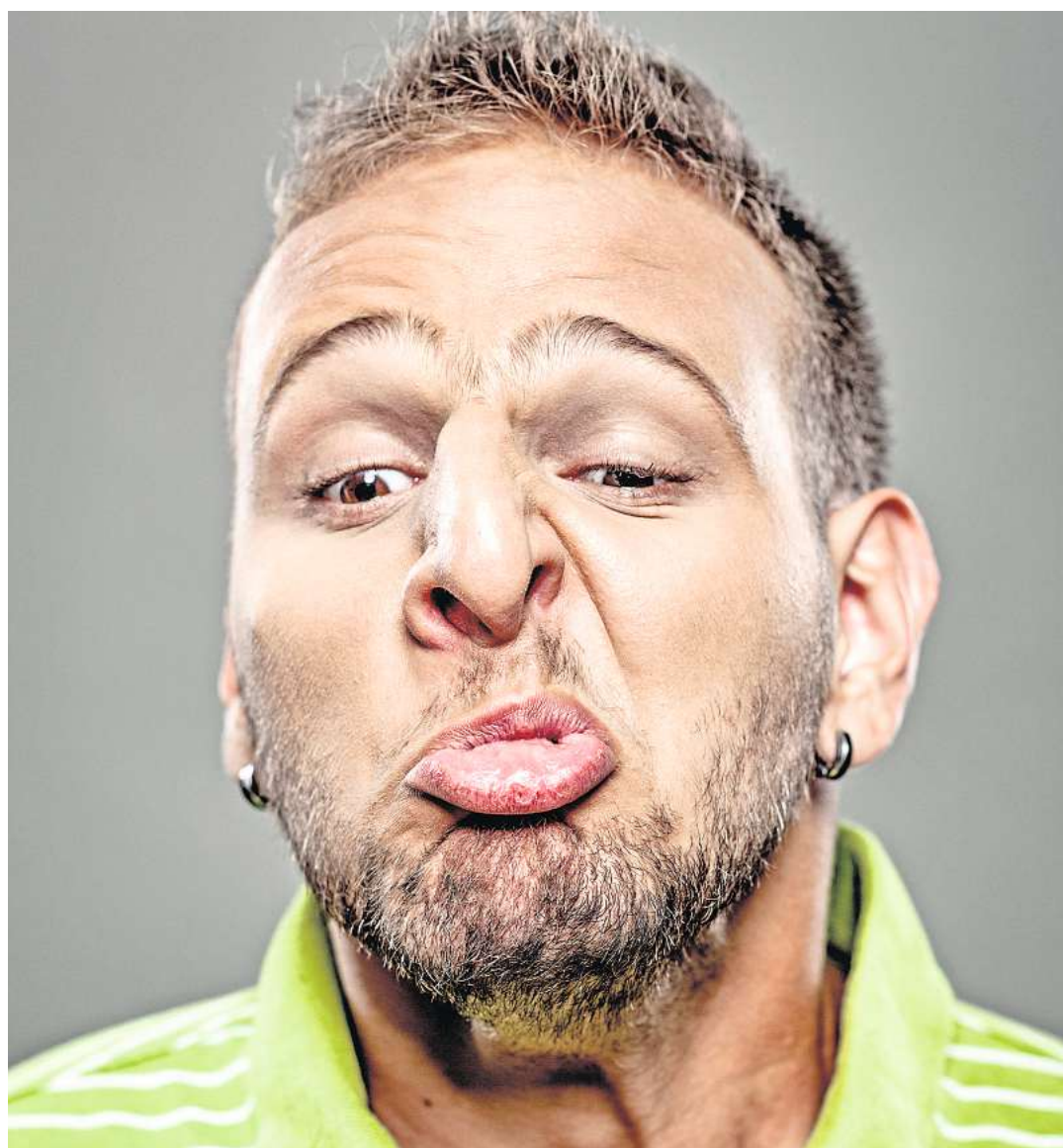
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
der Universitätsmedizin  
Göttingen

gerlicher Erregung verstärkt werden. Tics wechseln auch in ihrer Erscheinungsform. Manche Tic-Patienten berichten (in der Regel erst ab dem 10. Lebensjahr) auch von einer Art „Vorgefühl“ unmittelbar vor dem Tic.

Emotionale Belastungen einschließlich Ängstlichkeit, Depressivität und sozialem Rückzug sind meist eine Folge der Tic-Symptomatik. Die Kinder und Jugendlichen können durch jahrelang anhaltende Tics so belastet sein, dass sie sich immer mehr zurückziehen und ein Gefühl der Ohnmacht entwickeln, weil sie offenbar nichts gegen diese Tics machen können. Negative Rückmeldungen aus der Familie oder von Freunden und Ausgrenzungen durch an-

## THEMA HEUTE: TIC-STÖRUNGEN

# Ticstörungen



Etwa vier Prozent der Bevölkerung leidet an Tic-Störungen

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM - IVOSEVICV

dere Gleichaltrige belasten diese Kinder und Jugendlichen oft zusätzlich.

Die Ursache ist bisher nicht abschließend geklärt. Als sicher gilt aber, dass es sich in erster Linie um eine organische Erkrankung handelt und nicht um eine psychisch bedingte Störung. Dennoch können Umgebungsfaktoren (z.B. Stress) die Ausprägung beeinflussen. Meistens lassen sich andere Familienmitglieder finden, die Tics zeigen bzw. früher einmal hatten. Wir wissen einiges über die Hirngebiete, an denen sich bei Tic-Patienten Auffälligkeiten zeigen, und über die Stoffwechsellvorgänge im Gehirn, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die derzeitigen Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass bei Betroffenen ein gestörter Stoffwechsel von zumindest einer chemischen Substanz im Gehirn vorliegt. Es handelt sich dabei um das Dopamin. Das ist ein sogenannter Neurotransmitter, ein Überträgerstoff in unserem Gehirn, der für die Informationsweiterleitung, etwa im Rahmen von Bewegungsprogrammen, wichtig ist. Man vermutet, dass andere Neurotransmitter, zum Beispiel Serotonin, ebenfalls verändert sind und somit ein Ungleichgewicht der Boten-

stoffe im Gehirn (Dopamin-Überfunktion; Serotonin-Unterfunktion) vorliegt.

Bei Kindern,  
bei denen  
Tics über  
Monate hinweg  
auftreten,  
ist eine gute  
Diagnostik für  
die Behandlung  
sehr wichtig.

Bei Kindern, bei denen Tics über Monate hinweg auftreten, ist eine gute Diagnostik für die Behandlung sehr wichtig. Nach Diagnosestellung sollte eine ausführliche Aufklärung und Beratung erfolgen. Sollte das nicht zu einer ausreichenden Entlastung beitragen, ist eine Kombination aus medikamentöser und psychotherapeutischer Therapie hilfreich. Es ist wichtig, die Symptomatik möglichst früh zu behandeln, wenn die Betroffenen unter den Tics leiden. Auch bei einer optimalen Behandlung können Tics nicht immer völlig zum Verschwinden gebracht werden. Deshalb sollten mit den Kindern und Eltern Möglichkeiten zur Bewältigung nicht ausreichend behandelbarer Tic-Symptome erarbeitet werden. Eine weitere führende Unterstützung sowohl für die Betroffenen als auch die Eltern könnte z. B. die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sein.

Mögliche Anlaufstellen sowie weitere allgemeine Informationen und neue Nachrichten zu Tics können Sie unter [www.tourette-gesellschaft.de](http://www.tourette-gesellschaft.de) erhalten.

### LESER FRAGEN

Liebe Leser, stellen Sie Ihre Frage zum Thema „Tic-Störungen“ bitte bis Montag, 20. November, 10 Uhr. Hierfür gibt es eine eigene Email-Adresse. Sie lautet

[sprechstunde@goettinger-tageblatt.de](mailto:sprechstunde@goettinger-tageblatt.de)

Ihre Fragen werden dann von Dr. med. Henrik Uebel-von Sandersleben beantwortet werden. Die Antworten finden Sie am kommenden Sonntagabend in Ihrem Göttinger Tageblatt – unter der Rubrik „Gesund in Göttingen“.



### THEMEN IM ÜBERBLICK

11.11. GEDÄCHTNIS

18.11. TIC-STÖRUNGEN

25.11. ARTHROSE

02.12. ALS

**Dr. Claudia Bartels**  
Leitende Psychologin Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Universitätsmedizin Göttingen

**Dr. med. Ruth Vukovich**  
Funktionsärztin Schwerpunkt Gerontopsychiatrie, Leitung Gedächtnisambulanz,  
Universitätsmedizin Göttingen

**Kontakt**  
[claudia.bartels@med.uni-goettingen.de](mailto:claudia.bartels@med.uni-goettingen.de)

[ruth.vukovich@med.uni-goettingen.de](mailto:ruth.vukovich@med.uni-goettingen.de)

UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
GÖTTINGEN **UMG**