

## 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 solche 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 vergessen? 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 Menschen mit MCI fällt der MMSE-Test meist recht gut aus. Es besteht jedoch Besorgnis bei

der betroffenen Person und/oder bei Angehörigen. Ist das Ergebnis auffällig oder unklar, findet meist eine weitere Untersuchung in einer Memory Clinic statt. 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 etwa:

- eine vorübergehende Beeinträchtigung 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 Beeinträchtigung, z.B. als Folge einer Hirnverletzung.
- die Vorstufe einer Demenzerkrankung, 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. Forschungsergeb-

nisse 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 verbessert. Allerdings besteht bei Menschen mit einem MCI ein erhöhtes Demenzrisiko. Laut Spezialisten erkranken über 50 Prozent der Menschen mit einem MCI innerhalb von fünf Jahren an Demenz.

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

### Behandlungen bei MCI

Die ärztliche Behandlung eines MCI richtet sich gegen die ursächlichen und verstärkenden Faktoren. 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, ein hoher Blutfettspiegel, Herzerkrankungen oder 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.
- ...ist hingegen 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, Zeitunglesen 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 Informationen

Unterlagen von Alzheimer Schweiz:

- Broschüre «Demenz vorbeugen. So halten Sie Ihr Gehirn fit»
- Infoblatt «Abklärung und Diagnosestellung»

Benötigen Sie eine persönliche, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Beratung?

Die Fachberaterinnen am Alzheimer-Telefon beantworten alle Ihre Fragen rund um das Thema Demenz.

**Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00**  
Montag bis Freitag: 8–12 und 13.30–17 Uhr

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Kontaktieren Sie uns via [alz.ch](http://alz.ch).

### Impressum

Redaktion und Herausgeberin:  
Alzheimer Schweiz

Wissenschaftlicher Beirat:

- Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Geriatrie
- Brigitte Rüeeggler-Frey, Neuropsychologie und klinische Psychologie