

Ch. Günther, Schwarzach

“Ja zum Leben trotz Demenz! Warum ich kämpfe“  
 von Helga Rohra unter Mitwirkung von Ulrike Bez  
 ©2016 medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg



## Demenz, na und?

### Gedanken zu meinem “Büchlein des Jahres 2017“

Seit einem Jahr gibt es die mittlerweile etablierte HELP Akademie Ltd. (Hilfe durch Experten für Lebensqualität mit Prüfung und Zertifikat) in München, in der ich die Ehre und Freude habe, das Fach “Medizin” zu unterrichten und den angehenden Seniorenassistentinnen und -assistenten das notwendige Rüstzeug im Umgang mit alterstypischen Erkrankungen zu vermitteln, wozu – neben vielen anderen – auch die Volkskrankheiten Osteoporose und Demenz gehören.

Diese beiden Krankheiten nenne ich nicht zufällig zusammen, denn es gibt ganz neue und uns in der näheren Zukunft beschäftigen müssende Zusammenhänge in der Entstehung beider, da 2013 an der Universität Düsseldorf in der Doktorarbeit “Biomarker des Knochenstoffwechsels bei Patienten mit Alzheimer-Demenz, Mild Cognitive Impairment und Osteoporose” von Dr. Mahabad Bijan auffällige und sicher nicht zufällige Veränderungen der Knochenabbaus auch -aufbaumarker gefunden wurden. Es gibt hier also großen Forschungsbedarf!

Als Highlight der Öffentlichkeitsarbeit hatte nun die HELP Akademie Ltd. am Freitag, den 1.12.2017 zu einem Vortragsnachmittag zum Thema Demenz eingeladen und dazu – neben eigenen Referenten der Akademie – die frühere Konferenzdolmetscherin Helga Rohra gewinnen können, die inzwischen seit 9 Jahren mit Demenz, einer sog. Lewy-Demenz, lebt und sich weltweit für eine neue, patientenorientierte Sichtweise der Erkrankung engagiert und ihre Botschaft in unzähligen Fernsehbeiträgen, u.a. bei Sandra Maischberger und Markus Lanz, sowie z.B. auch im Europäischen Parlament in Brüssel in ihrer unnachahmlich ehrlichen und offenen Art an den vorwiegend unwissenden Mann bzw. die unwissende Frau zu bringen versucht.

Frau Rohra hatte zu dieser Veranstaltung den über 150 Interessierten ihr neues (unter Mitwirkung von Ulrike Bez geschriebenes) 97-seitiges “Büchlein” “Ja zum Leben trotz Demenz! Warum ich kämpfe” mitgebracht, dessen Lektüre mich auf der Fahrt von München nach Leipzig fesselte. Bevor aber Frau Rohra ihren „wie immer berührenden und aufrüttelnden Auftritt“ (Zitat Deutschlandradio Kultur) in München begann, stellte Radiomoderator Werner Buchberger die Akteure des Tages vor und führte in seiner einfühlsamen Art durch das Program, das ich nach der Begrüßung durch die Geschäftsführerin der Akademie, Frau Ursula Mayr, diesmal nicht medizinisch referierend, sondern (orgelbegleitet) mit der Trompete und J.S. Bachs



„Jesus bleibet meine Freude“ (BWV 147) festlich eröffnen durfte.

Dr. Martin Runge, Geriater, Theologe und ebenfalls Dozent der Akademie sowie Entwickler des inzwischen weltweit etablierten Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“, arbeitete in seinem Vortrag *„Muskel und Gehirn – ein eingespieltes Team“* die engen Zusammenhänge der gegenseitigen Beeinflussung beider Organsysteme heraus, die für die Zukunft noch viel Forschungsbedarf erheischen. Frau Dipl. Pflegew. (FH) Susanne Englisch zeigte in ihrem mit einigen praktischen Beispielen vor Ort ergänzten Beitrag *„Kompetenz in Demenz – wie wir von Menschen mit Demenz lernen können“*, wie groß die Unwissenheit in Deutschland in Sachen Demenz ist, und auch ich fühlte mich hier, obwohl ich selbst Mediziner bin, vollinhaltlich angesprochen!

Doch dann kam Helga Rohra mit ihrem neuesten Buch, das für mich mein *„Büchlein des Jahres 2017“* ist, wobei die Verkleinerungsform nicht die Aussagekraft des Inhalts herabwürdigen, sondern ob der nur knapp 100 Seiten dessen komprimierte Fülle noch hervorheben soll! Im Klappentext heißt es: „Helga Rohra ist eine der wenigen Menschen mit Demenz, die im öffentlichen Leben aktiv sind. Abwechslungsreich schildert Rohra ihren beruflich fordernden Alltag und wie sie diesen seit der Diagnose Lewy-Body-Demenz [zusammen mit ihrem Sohn, C.G.] meistert. Sie zeigt auf beeindruckende Weise, wie sie ein sinnerfülltes Leben gestaltet und sich ein größtmögliches Maß an Selbstbestimmung bewahrt, aber auch wo die Grenzen liegen. Ihre Ziele, Hoffnungen und Wünsche beschreibt Helga Rohra mit einer entwaffnenden Offenheit, großartigem Humor und einem hochreflexiven Vermögen. Gedichte (vorwiegend eigene) begleiten ihre Kapitel und geben Einblick in ihre Gedanken- und Gefühlswelt.“

Wen man die einzelnen 13 Kapitel verinnerlicht, stellt man sehr schnell fest, dass jedes dieser Kapitel mit Herzblut geschrieben ist. So Vieles erreichte mich in meinem Innersten, dass es mir unmöglich erscheint, Beispielhaftes herauszugreifen, weshalb ich abschließend der Autorin selbst – ein



wunderbarer Mensch, den man sofort ins Herz schließen muss – das Wort übergeben „Ich möchte darüber schreiben, wie sich Demenz für mich heute anfühlt und welche neue Lebensphilosophie mit ihr und durch sie entstehen kann. Im Vordergrund steht nicht das Medizinische oder Pathologische, sondern in erster Linie das Sich-selbst-Annehmen, so wie man ist.“ Dem ist an sich nichts hinzuzufügen, aber einen Bogen von diesem Rohra-Demenz-Zitat zu meiner *„geliebten Osteoporose“* möchte ich schon noch spannen, da für mich auch die Volkskrankheit Osteoporose eben nicht nur eine *„Knochenkrankheit“*, sondern eine Lebensgeschichte ist, die – wie die Demenz – im wahrsten Sinne des Wortes durch Mark und Bein geht, um auf den Ausgangspunkt – Osteoporose und Demenz – zurückzukommen.

Frau Rohras Motto *„Ich fühle die Fülle meines Lebens trotz Demenz“* war dann auch die innere Motivation für den musikalischen Abschluss der Veranstaltung, bei dem alle – von Frau Rohra beeindruckt, begeistert und anti-Demenz-motiviert – das wunderbare Deutsche Weihnachtslied *„O du fröhliche, O du selige“* mitsangen und beseelt den Heimweg antraten, um hoffentlich dieses wunderbare *„Büchlein“* noch vor Weihnachten zu kaufen. ■