

### die sich an der größten freiwilligen Befragung der amtlichen Statistik beteiligen. Als Dankeschön erhalten sie eine Geldprämie von mindestens 100 Euro.

Die Aufgabe: Jeder Haushalt dokumentiert drei Monate lang seine Ausgaben zum Beispiel für Lebensmittel, Bekleidung und Freizeit. Darüber hinaus werden Fragen zum Haushalt, der Wohnsituation, Ausstattung mit bestimmten Gebrauchsgütern, Vermögenssituation sowie den Haushalts- und Personeneinkommen gestellt. Jeder fünfte Haushalt dokumentiert zusätzlich zwei Wochen lang detailliert die Ausgaben und gekauften Mengen für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. Die Angaben können auch in einer App ganz bequem von zuhause oder unterwegs eingetragen werden. Wie bei allen Erhebungen der amtlichen Statistik sind der Datenschutz und die Geheimhaltung umfassend gewährleistet. Alle Angaben werden streng vertraulich behandelt und ausschließlich für statistische Zwecke verwendet. Hätten Sie Lust, mitzumachen? Unter [www.evs2023.de/teilnahme](http://www.evs2023.de/teilnahme) können Interessierte ab sofort ihren Haushalt zur EVS 2023 anmelden.

## Stadtgemeinschaft

### Sich Herausforderungen stellen

## Thementag Altersvergesslichkeit und Demenz

**Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie lange Sie Auto fahren möchten? Es ist eine heikle Frage. Sie stellt sich aber, wenn man älter wird und Demenz bekommen sollte. Um diese Thematik ging es beim Thementag Alter und Demenz am 5. Oktober 2022 im Bürgerhaus Unterschleißheim. Aber auch um Hilfe für die Angehörigen. Anlaufstellen zu allen Themen finden Sie im Kasten.**

Gerne werden die Unfälle von jungen AutofahrerInnen mit denen von älteren verglichen. Da schneiden die SeniorInnen eigentlich ganz gut ab. Doch möchte man von keiner Gruppe geschädigt werden, Verkehrssicherheit hat oberste Priorität. Und so fordert es auch die Straßenverkehrsordnung: Wer am Verkehr teilnimmt, hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschädigt oder gefährdet wird (§ 1 Abs. 2 StVO). Das bedeutet für einen Demenzerkrankten: Wenn er oder sie einen Verkehrsunfall verursacht, wird ein Strafverfahren eingeleitet. In der Regel wird dieses nach Zahlung einer Geldauflage oder bei einem Verzicht auf die Fahrerlaubnis eingestellt. Doch wann ist es Demenz, wann ist es Altersvergesslichkeit? Peter Wagner, Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim, gab in seinem Einführungsvortrag zum Thementag Verhaltensbeispiele, die den Unterschied illustrieren. Wenn man etwa nicht der Jahreszeit entsprechend gekleidet ist, fällt das unter Altersvergesslichkeit, wenn man sich allerdings im Bade-mantel in der Öffentlichkeit bewegt, kann eine Demenz die Ursache sein. Man muss das aber nicht selbst herausfinden, das lässt sich abklären. Der Hausarzt kann den vergesslichen Patienten zu einer Gedächtnissprechstunde überweisen. Oft steckt hinter der vermeintlichen Demenz auch eine Depression.

Harald Hofstetter vom Landratsamt aus der Abteilung Fahreignung ergänzte: Im Straßenverkehr sind Geisterfahrten oder Fahren, bis der Tank leer ist, Anzeichen von Demenzverhalten. Da ein solches Verhalten sehr gefährlich sein kann, sind Angehörige beunruhigt. Was kann man tun, wenn man merkt, dass der Schwiegervater, der sich kaum noch an einen erinnert, weiterhin sein Auto nutzt und sich dabei von Verkehrsregeln nicht mehr so richtig beeindrucken lässt. Schreiten Sie ein: Sie können mit dem Betroffenen sprechen oder Sie können sich an den Hausarzt, an die örtliche Polizeistation oder an die Fahrerlaubnisbehörde wenden. Dass Angehörige neben diesen Sorgen in vielfacher Hinsicht beansprucht sind, und zwar körperlich, sozial, zeitlich, psychisch und finanziell, erläuterte Eva Papst von der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis München. Sie empfahl, die Belastung auf viele Schultern zu verteilen. Hilfe bieten Fach- und Beratungsstellen, Tagespflege oder DemenzhelferInnen, Nah-

men Sie die Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch. Es kann auch sehr hilfreich sein, in der Wohnung Herdsicherungen und Bewegungsmelder zu installieren. Und vor allem: Stärken Sie sich selbst! Die Vorträge zeigten die Schwere der Krankheit auf. Doch der Demenzbeauftragte der Stadt, Peter Wagner, machte auch Mut. Demenz lässt sich in vielen Fällen vermeiden, wenn man die Risikofaktoren im Griff hat. Also: auf den Lebensstil achten. Trinken Sie wenig oder keinen Alkohol und rauchen Sie nicht. Pflegen Sie Ihre Kontakte zu anderen. Ernähren Sie sich gut mit dem Schwerpunkt auf Gemüse, Obst und Vollkorn. Bewegen Sie sich – auch hier ist es eine gute Idee, das Auto stehen zu lassen. Vielleicht sogar ganz. Harald Hofstetter berichtete über jüngere Menschen, die gar nicht erst den Führerschein machen. Das geht ohne weiteres in Ballungsgebieten. (Und ja, Sie leben hier in einem Ballungsgebiet.) In diesem Punkt sind die Jungen tatsächlich den Älteren beim Thema Verkehrssicherheit eine Nasenlänge voraus.

#### Peter Wagner

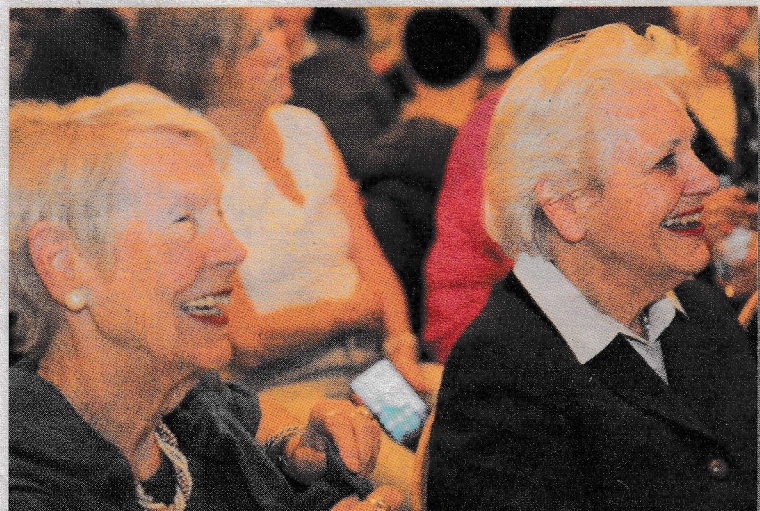
Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim  
089 32158775  
[pwagner@seniorenberatung-online.de](mailto:pwagner@seniorenberatung-online.de)

#### Harald Hofstetter

Landratsamt München  
Sachgebiet 3.4.1.2 – Fahreignung  
Bretonischer Ring 1 · 85630 Grasbrunn-Neukeferloh  
089 6221 3166  
[harald.hofstetter@lra-m.bayern.de](mailto:harald.hofstetter@lra-m.bayern.de)  
<http://www.landkreis-muenchen.de>

#### Eva Pabst

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e. V.  
Bezirksverband Oberbayern  
Fachstelle für pflegende Angehörige Landkreis München  
Mariahilfplatz 17 · 81541 München  
089 6221 2127  
[Eva.Pabst@paritaet-bayern.de](mailto:Eva.Pabst@paritaet-bayern.de)



Ein Thementag ohne Lachen – vergessen Sie's!

### 100-Jährige

## Erika Mühlbacher gehört dazu

**Wo gehört man dazu? Eine Frau, die viele Heimaten hatte, musste in ihrem langen Leben immer wieder Antworten auf diese Frage finden. Die geborene Siebenbürgerin Erika Mühlbacher wurde am 6. Oktober 2022 100 Jahre alt – und ist nach vielen Umwegen zumindest in Unterschleißheim gut angekommen.**

Als Erika Mühlbacher in Unterschleißheim auf der Straße einem Siebenbürger in Tracht begegnete, trieb es ihr die Tränen in die Augen. 1922 in

nigung der öffentlichen Straßen und die Sicherung der Gehbahnen im Winter beschlossen.

Die neue Verordnung der Stadt Unterschleißheim über die Reinhaltung und Reinigung der öffentlichen Straßen und die Sicherung der Gehbahnen im Winter wurde am 06.10.2020 ausgefertigt und tritt zum 07.10.2022 in Kraft.

Diese liegt in der Zeit ab 05.10.2022 während der allgemeinen Geschäftszeiten im Rathaus der Stadt Unterschleißheim, Rathausplatz 1,

Zimmer 107 im 1. OG, zu jedermanns Einsichtnahme nach vorheriger Terminvereinbarung per Tel. 089 31009 0 oder per E-Mail unter [termin@ush.bayern.de](mailto:termin@ush.bayern.de) aus. Zusätzlich kann die neue Satzung auf der Homepage unter Satzungen & Verordnungen eingesehen werden.

Unterschleißheim, 06.10.2022

gez. Christoph Böck

Erster Bürgermeister

[www.unterschleissheim.de](http://www.unterschleissheim.de)

[www.facebook.com/Unterschleissheim.de](https://www.facebook.com/Unterschleissheim.de)

## AKTUELLES

# „Demenzprävention ist möglich“

Am 5. Oktober veranstaltete die Stadt Unterschleißheim einen „Thementag Demenz“. In dessen Rahmen stellten die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim, die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München, das AWO Begegnungszentrum für Senioren, der Beirat für Inklusion sowie die Stadt Unterschleißheim ihre Angebote für Betroffene und Angehörige vor.

Gleichzeitig wurden im Bürgerhaus zwei Ausstellungen eröffnet. Karikaturen des Künstlers Peter Gaymann gehen das Thema „Altersvergesslichkeit im Alltag“ humorvoll an. In der dazu ebenfalls im Foyer des Bürgerhauses gezeigten Ausstellung „Lebensbilderreise – aktiv gegen Depressionen“, erzählen unter Depressionen leidende Menschen, wie sich eine Depression anfühlt und welche Auswege es gibt. Relevant ist das, weil auch sehr viele Angehörige, die Demenzkranke pflegen, für Depressionen anfällig sind und sich die Diagnose von Depression und Demenz oft zunächst nicht klar trennen lässt.

Im gut gefüllten kleinen Sitzungssaal des Rathauses berichtete auf der Veranstaltung Peter Wagner, der seit Sommer 2020 Demenzbeauftragter der Stadt Unterschleißheim ist, über seine Arbeit, das „Modellprojekt Demenzfreundliche Kommune“, an dem Unterschleißheim teilnimmt, sowie die zunehmende Bedeutung des Themas „Demenz“ für die Gesellschaft. Bei rund 30.000 Einwohnern, davon 8.000 über 60 Jahren, liege die statistisch errechnete Anzahl an Demenzerkrankungen in der Stadt bei 520. Jährlich kämen statistisch gesehen rund 120 dazu. Die Entwicklung verstärke sich in den kommenden Jahren noch, da ab 2025 die geburtenstarken Jahrgänge der sechziger und siebziger Jahre das Alter erreichen, in dem Demenzerkrankungen wahrscheinlicher werden.

Ziel des „Modellprojekts Demenzfreundliche Kommune“ ist es, ein selbstbestimmtes Leben mit Demenz zu ermöglichen. Voraussetzung dafür seien Verständigung, Toleranz und Hilfsbereitschaft. Dafür seien aber Informationen erforderlich, betont Wagner. Der Thementag war nur ein Weg, die zu vermitteln. Andere zei-

gen der „Demenz-Wegweiser“ und das Flugblatt „Ein lebenswertes Leben – trotz Demenz?!“ auf. Sie sind unter [www.unterschleissheim.de/demenz](http://www.unterschleissheim.de/demenz) oder auf Papier im Bürgerbüro erhältlich sind. Auch eine Bücher-ecke in der Stadtbibliothek Unterschleißheim ist dem Thema gewidmet und erlaubt einen Einstieg. Unterstützung bietet Diplompsychiater Wagner außerdem telefonisch unter 089 31 04 318 sowie im Rahmen der Online-Seniorenberatung ([www.wordpress.seniorenberatung-online.de](http://www.wordpress.seniorenberatung-online.de)).

Neben der Hilfe bei akuten Demenzerkrankungen ist Wagner vor allem aber auch die Prävention wichtig. „Demenz ist unterdiagnostiziert“, sagt er. Soll heißen: Viele Menschen gehen viel zu spät zum Arzt. Ein Grund dafür ist, dass im Alter das Gedächtnis allgemein nachlässt und langsamer wird. Es handelt sich dabei um die sogenannte Altersvergesslichkeit. Der Übergang zur Demenz sei oft schleichend und werde deshalb von Angehörigen oft viel zu spät erkannt.

Warnsignale für eine beginnende Demenzerkrankung sind etwa, wenn sich Menschen in gewohnter Umgebung verlaufen und nicht mehr orientieren können, wenn sie Gegenstände an ungewöhnliche Orte verlegen oder sich nicht mehr an das Datum oder die Jahreszeit erinnern können. Dann sei es Zeit, den Hausarzt aufzusuchen und sich in eine ambulante Gedächtnissprechstunde überweisen zu lassen, rät Wagner. Das Fachpersonal könne dort den Schweregrad ermitteln oder auch feststellen, ob es sich um eine Depression handelt, die anders behandelt werden muss.

„Demenz kann nicht behandelt werden, aber man kann vorbeugen und behandeln“, erklärt Wagner. Wichtig sei, nicht zu kapitulieren, sondern sich zu informieren. Dass sich effizient vorbeugen lässt, bestätigt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie hat 2019 erstmals Leitlinien zur Demenz-Prävention herausgegeben. Risikofaktoren sind demnach Übergewicht, Bluthochdruck, Diabeteserkrankungen, eingeschränkte Hörfähigkeit und mangelnde Sozialkontakte.

Hilfreich sind dagegen regelmäßige Bewe-

gung, vielfältige Sozialkontakte sowie eine gesunde Lebensweise. „40 Prozent der Demenzfälle lassen sich bei gesundem Lebensstil verhindern oder hinauszögern“, erklärt Wagner. Auch für das Gehirn gelte: „Wer rastet, der rostet.“ Wichtig sei deshalb, den Muskel Gehirn auch im Alter zu fordern. Das könne durch das Erlernen neuer Fähigkeiten – etwa einer neuen Sprache – erfolgen. Es lasse sich aber auch ganz einfach in den Alltag integrieren, etwa, indem man gelegentlich einen anderen als den gewohnten Weg zum Einkaufen wählt, um neue Eindrücke zu erhalten.

Ein weiteres Problem: Angehörige von Demenzerkrankten wissen kaum über Hilfsangebote Bescheid und fühlen sich oft überfordert. In den Broschüren der Stadt und in persönlicher Beratung können deshalb zahlreiche sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten, Unterstützungsangebote bei der pflegerischen Versorgung sowie Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige vermittelt werden. Auch Herdsicherungen oder Wasserstoppvorrichtungen helfen, Demenzkranke länger in vertrauter Umgebung pflegen zu können. Nicht zuletzt rät Wagner, rechtliche Aspekte zu klären, bevor die Demenzerkrankung zu weit fortgeschritten ist. Dazu gehören etwa Vorsorge und Betreuungsvollmachten.

Peter Marwan

Bei Problemen und Fragen  
rund um die Verteilung  
wenden Sie sich bitte  
vertrauensvoll an  
unseren Verteilerservice  
unter der Telefonnummer  
089/41 11 48 11 01  
E-Mail: [vertrieb@zpv.de](mailto:vertrieb@zpv.de)