

Alzheimer: Auf diese zehn Anzeichen sollten Sie achten

Im Sommer verbringen viele Familien mehr Zeit miteinander - bei Besuchen, Feiern oder im gemeinsamen Urlaub. Dabei können Veränderungen bei Eltern, Großeltern oder anderen Angehörigen auffallen, die im Alltag leicht übersehen werden: Wird ein vertrauter Weg plötzlich schwierig? Werden Gespräche nicht mehr richtig verfolgt? Oder häufen sich Gedächtnislücken?

Nicht jede Vergesslichkeit ist ein Grund zur Sorge. Viele Menschen suchen hin und wieder den Schlüssel oder haben Namen nicht sofort parat. Wenn bestimmte Auffälligkeiten jedoch wiederholt auftreten, ungewohnt sind und den Alltag beeinträchtigen, sollten sie ärztlich abgeklärt werden. Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) stellt zehn Anzeichen vor, die auf eine Alzheimer-Erkrankung hinweisen können.

1. Gedächtnislücken

Ein Anzeichen sind Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses, die sich auf den Alltag auswirken. Diese Form der Vergesslichkeit äußert sich zum Beispiel darin, dass wichtige Termine vergessen werden, der Herd nicht ausgeschaltet wird oder der Alltag nur noch mit Merktzetteln organisiert werden kann.

Normale altersbedingte Veränderung: Namen oder Termine werden kurzfristig vergessen, später aber wieder erinnert.

2. Schwierigkeiten beim Planen und Problemlösen

Menschen mit einer beginnenden Alzheimer-Erkrankung können Schwierigkeiten haben, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren oder etwas vorausschauend zu planen und umzusetzen. Sie brauchen für vieles mehr Zeit als zuvor. Probleme tauchen beispielsweise beim Kochen oder Backen nach bekannten Rezepten, beim Umgang mit Zahlen oder beim Bezahlen von Rechnungen auf.

Normale altersbedingte Veränderung: Zerstreuung, wenn viele Dinge gleichzeitig zu tun sind.

3. Probleme mit gewohnten Tätigkeiten

Alltägliche Handlungen werden plötzlich als große Herausforderung empfunden. Routineaufgaben am Arbeitsplatz werden zum Problem oder die Regeln eines altbekannten Spiels werden vergessen.

Normale altersbedingte Veränderung: Gelegentlicher Hilfebedarf bei der Bewältigung anspruchsvoller Alltagsanforderungen, zum Beispiel beim Programmieren des Fernsehers.

4. Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme

Oft können Orte oder Zeitabstände nicht mehr eingeordnet werden. Menschen mit einer beginnenden Demenz vergessen zum Beispiel das Jahr und die Jahreszeit, können die Uhr nicht mehr lesen oder wissen in ihrer Straße nicht mehr, wo sie sind und wie sie nach Hause kommen.

Normale altersbedingte Veränderung: Ab und zu den Wochentag verwechseln und sich später daran erinnern.

5. Probleme mit räumlicher Wahrnehmung

Viele Menschen mit einer beginnenden Demenz haben Mühe, räumliche Abstände, Bilder oder visuelle Informationen richtig einzuordnen. Schwierigkeiten zeigen sich beispielsweise beim Erkennen von Farben und Kontrasten, beim Lesen oder beim Wiedererkennen von vertrauten Gesichtern.

Normale altersbedingte Veränderung: Verändertes oder verringertes Sehvermögen, zum Beispiel aufgrund einer Linsentrübung.

6. Neue Sprachschwäche

Bei einer beginnenden Alzheimer-Erkrankung kann es schwerfallen, einer Unterhaltung zu folgen, den Gesprächsfaden zu halten und aktiv an einem Gespräch teilzunehmen. Menschen verlieren den Faden, benutzen unpassende Füllwörter oder haben Wortfindungsstörungen. Auch häufige Wiederholungen können ein Anzeichen sein.

Normale altersbedingte Veränderung: Ab und zu nicht das richtige Wort finden.

7. Verlegen von Gegenständen

Bei einer Alzheimer-Erkrankung werden Dinge häufig an ungewöhnliche Orte gelegt. Später kann oft nicht nachvollzogen werden, wie die Gegenstände dorthin gelangt sind. So werden beispielsweise die Schuhe in den Kühlschrank oder die Autoschlüssel in den Briefkasten gelegt.

Normale altersbedingte Veränderung: Dinge werden hin und wieder verlegt und dann wiedergefunden.

8. Eingeschränktes Urteilsvermögen

Oft verändert sich die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, zum Beispiel bei der Kleiderwahl (Winterstiefel im Sommer), beim Umgang mit Geld oder bei der Körperpflege.

Normale altersbedingte Veränderung: Gelegentlich eine unbedachte Entscheidung treffen.

9. Verlust von Eigeninitiative und Rückzug aus dem sozialen Leben

Viele Menschen mit einer beginnenden Demenz verlieren zunehmend ihre Eigeninitiative und gehen ihren Hobbys, sozialen oder sportlichen Aktivitäten immer weniger nach. Sie bemerken Veränderungen an sich, die sie verunsichern, und ziehen sich zurück.

Normale altersbedingte Veränderung: Sich manchmal beansprucht fühlen durch Anforderungen bei der Arbeit, in der Familie oder durch soziale Verpflichtungen.

10. Persönlichkeits- oder Verhaltensveränderungen

Starke Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Grund können Folge einer Alzheimer-Erkrankung oder einer anderen Demenzform sein. Auch ausgeprägte Veränderungen der Persönlichkeit oder des Verhaltens können auftreten, zum Beispiel starkes Unbehagen in fremden Räumen, plötzliches Misstrauen, aggressives Verhalten oder Gefühle von Ohnmacht, Traurigkeit und Rastlosigkeit.

Normale altersbedingte Veränderung: Irritation, wenn geregelte Alltagsabläufe geändert oder unterbrochen werden.

Wer solche Veränderungen bei sich selbst oder Angehörigen bemerkt, sollte ärztlichen Rat suchen. Erste Anlaufstelle kann die Hausärztin oder der Hausarzt sein; diese können bei Bedarf an eine Gedächtnisambulanz in der Nähe überweisen. Eine frühe ärztliche Abklärung von Demenzsymptomen kann helfen, Unsicherheiten zu verringern und gegebenenfalls passende Unterstützung zu finden.

Unsere Broschüre „Was ist Alzheimer?“ bietet einen kompakten Überblick über die Alzheimer-Krankheit, mögliche Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten. „Was ist Alzheimer?“ kann kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; telefonisch unter 0211 - 86 20 66 0 oder über die Website: www.alzheimer-forschung.de/was-ist-alzheimer.

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. Seit seiner Gründung konnte der Verein mehr als 470 Forschungsaktivitäten mit über 20,7 Millionen Euro unterstützen und rund eine Million Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten finden Sie auf www.alzheimer-forschung.de.