

Alzheimer früh erkennen: Wann Vergesslichkeit zum Warnsignal wird

Welt-Alzheimerstag am 21. September / Lebensstil kann Alzheimer-Risiko beeinflussen / Frühe Diagnose eröffnet neue Therapieoptionen

Nicht jede Vergesslichkeit ist ein Anzeichen für Alzheimer. Wenn jedoch vertraute Abläufe nicht mehr funktionieren, die Orientierung schwerfällt oder Angehörige deutliche Veränderungen bemerken, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Auch wenn sich eine Alzheimer-Erkrankung nicht sicher verhindern lässt, gibt es beeinflussbare Faktoren, die mit einem geringeren Alzheimer-Risiko zusammenhängen. Dazu zählen etwa Bewegung, die Behandlung von Bluthochdruck und Diabetes, Nichtrauchen sowie geistige und soziale Aktivität. Darauf weist die [Klinik für Neurologie und Neurophysiologie](#) des Universitätsklinikums Freiburg anlässlich des Welt-Alzheimertags am 21. September hin.

„Vergesslichkeit ist ein ganz normaler, physiologischer Vorgang“, sagt Prof. Dr. **Heinz Wiendl**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Neurologie und Neurophysiologie am Universitätsklinikum Freiburg. „Entscheidend ist, Veränderungen ernst zu nehmen, wenn sie den Alltag beeinträchtigen. Gerade bei Alzheimer ist eine frühe Diagnose wichtiger geworden, weil neue Therapien nur in einem frühen Krankheitsstadium eingesetzt werden können.“

Laufen, Lernen, Lachen, Lieben

Mit den „vier L“ fasst Wiendl zusammen, was der Gehirngesundheit zugutekommt: Laufen steht für Bewegung, Lernen für geistige Aktivität, Lachen und Lieben für Wohlbefinden und soziale Verbundenheit. Hinzu kommen ausreichend Schlaf und die Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes. „Diese Faktoren sind auch mit dem Risiko für Alzheimer verbunden“, sagt Wiendl. Wie stark einzelne Menschen dadurch ihr persönliches Erkrankungsrisiko senken können, lässt sich jedoch nicht präzise vorhersagen.

Eine frühe Abklärung ist auch deshalb wichtiger geworden, weil sich die Behandlung von Alzheimer derzeit verändert. Seit September 2025 stehen am Universitätsklinikum Freiburg mit Donanemab und Lecanemab erstmals Therapieverfahren zur Verfügung, die bei ausgewählten Patient*innen mit früher Alzheimer-Erkrankung das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen können. Allerdings kann mit der Therapieform Alzheimer nicht geheilt und bereits verlorene Fähigkeiten können nicht wiederhergestellt werden.

„Patient*innen, bei denen wir vor einem Jahr mit der Behandlung begonnen haben, profitieren in der Regel schon heute. Die geistigen Fähigkeiten bleiben bei ihnen weitgehend stabil, während sie ohne Medikament weiter abgenommen hätten. Dieser Unterschied wird über die Zeit immer größer. Das ist für die Einzelnen oft gar nicht direkt wahrnehmbar, weil sich ja nichts ändert“, sagt Wiendl.

Voraussetzung für eine entsprechende Behandlung sind ein frühes Krankheitsstadium, eine genaue neurologische und genetische Diagnostik und dass keine starken Blutverdünner eingenommen werden müssen. Die zweiwöchige Infusionstherapie wird durch regelmäßige Kontrollen ergänzt. Weitere Informationen bietet die [Memory Klinik und Demenz-Ambulanz](#) der Klinik für Neurologie

und Neurophysiologie des Universitätsklinikums Freiburg.