

Ist es Alzheimer? Zehn Anzeichen auf die Sie achten sollten

Düsseldorf - Viele Menschen haben Angst, an Alzheimer zu erkranken. Aber wodurch unterscheiden sich normale altersbedingte Veränderungen von Alzheimer-Symptomen? Muss man sich schon Sorgen machen, wenn man einmal den Autoschlüssel verlegt oder den Namen eines oder einer Bekannten vergisst? Die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) stellt zehn Symptome vor, die Anzeichen für eine Erkrankung sein können.

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

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

Den Betroffenen fällt es schwer, 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. Betroffene 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. Wahrnehmungsstörungen

Viele Betroffene haben große Mühe, Bilder zu erkennen und räumliche Dimensionen zu erfassen. Schwächen zeigen sich beispielsweise beim Erkennen von Farben und Kontrasten, Lesen oder Wiedererkennen von vertrauten Gesichtern.

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

6. Neue Sprachschwäche

Vielen Erkrankten fällt es schwer, einer Unterhaltung zu folgen und aktiv an einem Gespräch teilzunehmen. Sie verlieren den Faden, benutzen unpassende Füllwörter oder haben Wortfindungsprobleme. Auch häufige Wiederholungen können ein Anzeichen sein.

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

7. Verlegen von Gegenständen

Menschen, die an Alzheimer erkrankt sind, lassen oft Dinge liegen oder legen sie an ungewöhnliche Orte. Sie vergessen nicht nur, wo die Sachen sind, sondern auch, wozu sie gut 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: Unüberlegte oder falsche Entscheidungen.

9. Verlust von Eigeninitiative und Rückzug aus dem sozialen Leben

Viele Betroffene verlieren zunehmend ihre Eigeninitiative und gehen ihren Hobbies, 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. Persönlichkeitsveränderungen

Starke Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Grund können Folge einer Alzheimer-Erkrankung sein. Auch ausgeprägte Persönlichkeitsveränderungen treten auf, 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.

Wenn eines dieser Anzeichen wiederholt auftritt, sollte unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Es ist wichtig, früh und professionell abzuklären, was der Auslöser der Vergesslichkeit ist, um mögliche Ursachen zu behandeln. Im Falle einer Alzheimer-Erkrankung sollte möglichst frühzeitig mit einer Therapie begonnen werden. Medikamente, die den Verlauf verzögern können, wirken am besten zu Beginn der Krankheit.

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

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 Alzheimer-Forscherinnen und -forscher stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 390 Forschungsaktivitäten mit über 16,2 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.