

ALZHEIMER – 10 ZEICHEN GEBEN EINEN HINWEIS!



Den Namen eines Bekannten vergessen oder die Brille verlegt - wie unterscheidet sich die normale altersbedingte Vergesslichkeit von Alzheimer-Symptomen?

Die Alzheimer-Krankheit (auch Alzheimer-Demenz oder Morbus Alzheimer genannt) ist eine unheilbare Störung des Gehirns und die häufigste Form der Demenz. Durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn werden Betroffene vergesslich, verwirrt und orientierungslos. Auch die Persönlichkeit und das Verhalten ändern sich im Verlauf der Erkrankung. Viele Alzheimer-Patienten werden unruhig, aggressiv oder leiden an Depressionen. Es gibt Möglichkeiten, die Erkrankung und ihre Folgen zu behandeln - aber stoppen lässt sie sich bisher noch nicht.

Eine Alzheimer-Demenz unterscheidet sich von der normalen altersbedingten Vergesslichkeit. Diese **zehn Symptome** zeigen Ihnen den Unterschied:

1. Gedächtnislücken

Im Frühstadium der Alzheimer-Erkrankung verschlechtert sich das Kurzzeitgedächtnis. Betroffene vergessen zum Beispiel wichtige Termine, denken nicht daran, den Herd auszustellen oder können ihren Alltag nur noch mit Erinnerungsnotizen organisieren.

Normale altersbedingte Veränderung: Namen oder Verabredungen

werden kurzfristig vergessen. Sie können sich aber später wieder daran erinnern.

2. Schwierigkeiten beim Planen oder Lösen von Problemen.

Betroffenen fällt es schwer, sich länger zu konzentrieren oder etwas zu planen und umzusetzen. Sie benötigen für vieles mehr Zeit als zuvor. Diese Schwierigkeiten zeigen sich beim Kochen, beim Umgang mit Zahlen oder Begleichen von Rechnungen. **Normale altersbedingte Veränderung:** Zerstreutheit oder Überforderung, wenn viele Dinge gleichzeitig bewältigt werden müssen.

3. Probleme mit gewohnten Tätigkeiten

Alltägliche Handlungen werden plötzlich zu einer großen Herausforderung. So sind Routineaufgaben bei der

➔ Service

Informationen rund um das Thema Alzheimer sowie eine kostenfreie Broschüre erhalten Sie bei der Initiative Alzheimer unter:
<https://hausarzt.link/fqZUF>

Arbeit plötzlich ein Problem oder die Regeln eines altbekannten Spiels werden nicht mehr erinnert.

Normale altersbedingte Veränderung: Gelegentlicher Hilfebedarf beim Umgang mit anspruchsvollen Alltagsanforderungen, zum Beispiel dem Programmieren des Fernsehers.

4. Räumliche und zeitliche Orientierungsprobleme

Orte oder Zeitabstände können nicht mehr eingeordnet werden. Betroffene vergessen zum Beispiel das Jahr und die Jahreszeit, können die Uhr nicht mehr lesen oder stehen in ihrer Straße, ohne zu wissen wie sie nach Hause kommen.

Normale altersbedingte Veränderung: Sich dann und wann im Wochentag zu irren und es später zu merken.

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 vertrauter Gesichter.

Normale altersbedingte Veränderung: Verändertes oder verringertes



Sehvermögen, zum Beispiel aufgrund einer Linsentrübung führen kurzzeitig zu Problemen bei der Wahrnehmung.

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 Wortfindungsstörungen. Auch häufige Wiederholungen können ein Anzeichen sein.

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

7. Verlegen von Gegenständen

Menschen mit Alzheimer lassen häufig Gegenstände liegen oder verlegen sie an ungewöhnliche Stellen. Sie vergessen nicht nur, wo die Sachen sind, sondern auch, wozu sie gut sind. So werden beispielsweise Schuhe in den Kühlschrank gelegt oder der Autoschlüssel in den Briefkasten geworfen.

Normale altersbedingte Veränderung: Dinge an einen Ort ablegen und kurzzeitig vergessen, wo der Gegenstand abgelegt wurde. Später finden sich die Gegenstände wieder.

8. Eingeschränktes Urteilsvermögen

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

Normale altersbedingte Veränderung: Eine unüberlegte oder schlechte Entscheidung treffen.

Wichtig zu wissen:

Wenn Sie oder ihr Angehöriger unter der Alzheimer-Demenz leiden, ist eine frühzeitige rechtliche Vorsorge wichtig. Denn in schweren Krisensituationen gibt es kein gesetzliches Vertretungsrecht für den Ehepartner oder einen volljährigen Verwandten. Dies sollten Sie in der Familie frühzeitig organisieren.

9. Verlust von Eigeninitiative und Rückzug aus dem sozialen Leben

Viele Betroffene verlieren zunehmend ihre Eigeninitiative und gehen sozialen oder sportlichen Aktivitäten immer weniger nach. Sie bemerken die Veränderungen durch die Alzheimer-Demenz und ziehen sich zurück.

Normale altersbedingte Veränderung: Ein kurzzeitiges Gefühl der Überforderung durch Anforderungen bei der Arbeit, in der Familie oder durch soziale Verpflichtungen.

10. Persönlichkeitsveränderungen

Starke Stimmungsschwankungen ohne erkennbaren Grund können die Folge einer Alzheimer-Erkrankung sein. Auch Veränderungen der Persönlichkeit treten auf, wie 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 Sie eines dieser Anzeichen bei sich selbst oder einem Angehörigen beobachten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Es ist wichtig, früh und professionell abzuklären, was der Auslöser der Vergesslichkeit ist. Im Falle einer Alzheimer-Demenz sollte eine Therapie frühzeitig beginnen, denn Medikamente, die den Verlauf der Erkrankung verzögern können, wirken am besten zu Beginn der Krankheit.

Kann ich einer Alzheimer-Erkrankung vorbeugen?

Studien zeigen, dass Menschen, die sich

- regelmäßig bewegen,
 - geistig fit halten,
 - gesellig sind,
 - gesund ernähren,
 - auf gesundheitliche Risikofaktoren, wie das Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum achten,
- seltener an Alzheimer erkranken ●

Quelle: Alzheimer Forschung Initiative e.V.: Pressemitteilung vom 19.08.21: Ist es Alzheimer? – Zehn Zeichen auf die Sie achten sollten / <https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/>

Zusammengefasst von: Verena Nittka

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie noch Fragen haben!

Praxisstempel

Weitergabe an Patienten ist ausdrücklich erwünscht!