

## Alzheimer: Auf diese zehn Anzeichen sollten Sie achten

*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/was-ist-alzheimer](http://www.alzheimer-forschung.de/was-ist-alzheimer).

### 1. Gedächtnislücken

Im Frühstadium der Alzheimer-Erkrankung verschlechtert sich das Kurzzeitgedächtnis mit Auswirkungen auf das tägliche Leben. Erkrankte 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, später aber wieder erinnert.

### 2. Schwierigkeiten beim Planen und Problemlösen

Betroffenen fällt es schwer, sich länger zu konzentrieren oder etwas vorausschauend zu planen und umzusetzen. Sie benötigen für vieles mehr Zeit als zuvor. Probleme tauchen beispielsweise auf beim Kochen oder Backen nach altbekannten Rezepten, beim Umgang mit Zahlen oder beim Begleichen von Rechnungen.

**Normale altersbedingte Veränderung:** Zerstreuung, wenn viele Dinge gleichzeitig anstehen.

### 3. Probleme mit gewohnten Tätigkeiten

Alltägliche Handlungen werden plötzlich als große Herausforderung empfunden. Routineaufgaben bei der Arbeit werden zum 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

Oft können Orte oder Zeitabstände nicht mehr eingeordnet werden. Erkrankte vergessen zum Beispiel das Jahr und die Jahreszeit, können die Uhr nicht mehr lesen oder stehen in ihrer Straße und wissen nicht mehr, wo sie sind und 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 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 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 die Schuhe in den Kühlschrank gelegt oder der Autoschlüssel in den Briefkasten geworfen.

**Normale altersbedingte Veränderung:** Dinge hin und wieder verlegen und dann wiederfinden.

## 8. Eingeschränktes Urteilsvermögen

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

**Normale altersbedingte Veränderung:** Eine unüberlegte oder schlechte Entscheidung treffen.

## 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.

[Broschüre bestellen](#)

[Weitere Informationen über die 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-Forscher\*innen und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 327 Forschungsaktivitäten mit 13,3 Millionen Euro unterstützen und über 900.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf [www.alzheimer-forschung.de](http://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.

DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“