

Alzheimer erkennen - Zehn Anzeichen

1. Gedächtnislücken

Ein Anzeichen sind Veränderungen im Kurzzeitgedächtnis mit Auswirkungen auf das tägliche Leben. Diese Form der Vergesslichkeit zeigt sich zum Beispiel darin, dass die Betroffenen wichtige Termine vergessen, nicht daran denken, den Herd auszustellen oder ihren Alltag nur noch mit Erinnerungsnotizen organisieren können.

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 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. Betroffene 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 Sprach- und Schreibschwäche

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 zu 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 die Autoschlüssel in den Briefkasten.

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 (Winterstiefel im Sommer), beim Umgang mit Geld oder bei der Körperpflege.

Normale altersbedingte Veränderung:

Eine unüberlegte oder schlechte Entscheidung zu 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. Persönlichkeits- und Verhaltensveränderungen

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.