

Frühsymptome von Alzheimer, die ernst genommen werden sollten

1. Wiederholtes Vergessen aktueller Informationen

- Betroffene stellen immer wieder dieselben Fragen
- Sie vergessen kürzlich Gesagtes oder Termine trotz Erinnerung
- Sie brauchen Notizzettel für Dinge, die sie früher problemlos behielten

→ **Nicht normal**, da es das Kurzzeitgedächtnis betrifft

(bei normalem Altern sind vor allem Namen oder selten genutzte Begriffe schwierig, **nicht** jüngste Ereignisse)

2. Schwierigkeiten, bekannte Aufgaben des Alltags auszuführen

- Probleme beim Kochen vertrauter Gerichte
- Schwierigkeiten, Geräte zu bedienen (z. B. Fernbedienung, Waschmaschine)
- Ungewohnte Fehler beim Autofahren auf bekannten Strecken

→ **Nicht normal**, da Routinen eigentlich stabil bleiben

3. Orientierungsprobleme (Zeit, Ort, vertraute Umgebungen)

- Sich in bekannten Straßen verlaufen
 - Verwirrung über Wochentag, Datum oder Zeit
 - Nicht mehr wissen, warum man einen Raum betreten hat, **in Kombination** mit weiteren Symptome
- Gelegentliche Verwirrung ist normal – **regelmäßige Desorientierung nicht**
-

4. Sprachprobleme, die über Wortfindungsstörungen hinausgehen

- Sätze verlieren den roten Faden
- Vertraute Wörter fehlen häufig
- Ersetzen von Wörtern durch unpassende Begriffe („Dingsbums“ wird zur Regel)

→ **Nicht normal**, wenn Kommunikation deutlich erschwert ist

5. Veränderte Urteilsfähigkeit

- Unüberlegte finanzielle Entscheidungen
- Schwierigkeit, Risiken einzuschätzen
- Fehlende Körperpflege, vernachlässigte Kleidung

→ **Nicht normal**, da Entscheidungsfähigkeit im Alter meist stabil bleibt

6. Verlust von Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten

- Rückzug, weniger Initiative
- Aufgaben werden „zu anstrengend“
- Lieblingsaktivitäten werden plötzlich ignoriert

→ Kann auch Depression sein – sollte aber in jedem Fall abgeklärt werden

7. Starke Mühe beim Planen oder Organisieren

- Rechnungen werden vergessen
- Schwierigkeiten, mehrstufige Aufgaben zu strukturieren
- Überforderung mit gewohnten Abläufen

→ Leichte Verlangsamung ist normal – **Überforderung mit einfachen Abläufen nicht**

8. Häufiges Verlegen von Gegenständen, verbunden mit Misstrauen

- Dinge landen an völlig unlogischen Orten (z. B. Schlüssel im Kühlschrank)
- Verdacht, andere hätten etwas gestohlen

→ Normales Altern: man sucht öfter

→ Alzheimer: man findet Dinge an **absurden Orten** + misstraut anderen

□ Wann sollte man unbedingt zum Arzt?

- wenn mehrere der oben genannten Symptome **über Wochen oder Monate** auftreten
- wenn Angehörige stärkere Veränderungen bemerken
- wenn Alltag, Arbeit oder soziales Leben beeinträchtigt sind

Eine frühzeitige Abklärung ist sehr wichtig, da es auch andere behandelbare Ursachen (z. B. Schilddrüse, Vitaminmangel, Depression) geben kann.
