

Gedächtnislücken können erste Anzeichen von Demenz sein

# Bloß vergesslich oder schon ernsthaft krank?

**Erinnerungsprobleme** haben bisweilen viele Ursachen und müssen nicht immer gleich ein Hinweis auf **Demenz** sein. Doch die Grenzen sind fließend

**GEHIRNJOGGING** Puzzeln hält die kleinen grauen Zellen auf Trab. Es erhöht die Fähigkeit von Nervenzellen, sich neu zu bilden bzw. zu organisieren

Testen Sie Ihr Alzheimer-Risiko

Hat man mal wieder einen wichtigen Termin verschitzt oder stundenlang nach dem Autoschlüssel gesucht, heißt es oft scherzhaft: „Na, Alzheimer?“ Doch damit ist nicht zu spaßen. Allein in Deutschland leiden nach Schätzungen der Deutschen Alzheimergesellschaft etwa 1,5 Millionen Menschen an Demenz, davon eine Million an Alzheimer. Dabei erkranken nicht nur ältere Menschen, die jüngsten Patienten sind erst 40 Jahre alt. Die unheimliche Krankheit entwickelt sich schleichend, in einem Zeitraum von 20 bis 25 Jahren. Und anfangs sind die Grenzen zu einer normalen altersbedingten Vergesslichkeit fließend.

### Gravierende Unterschiede

„Die Erstsymptome eines Gedächtnisproblems sind identisch“, so Professor Dr. Wolfgang Maier, Sprecher der Leitliniengruppe „Demenzen“ der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde). „Eine altersbedingte Vergesslichkeit zeigt sich z. B. daran, dass

man sich Namen nicht mehr ohne Weiteres merken oder eine längere Einkaufsliste nicht mehr im Kopf behalten kann. Aber auch in zunehmender Schusseligkeit“, erklärt der Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Bonn. Besonders das Kurzzeitgedächtnis lässt einen plötzlich auffallend oft im Stich. So weiß man vielleicht nicht mehr, was genau der Inhalt der gestrigen Nachrichten war. „Bei Alzheimer kann man auf einmal Dinge, die vorher problemlos geklappt haben, nicht mehr erledigen, z. B. eine längere Reise planen“, erklärt Professor Maier. „Oder der Betroffene macht plötzlich etwas sehr Ungewöhnliches. Verlegt jemand sein Handy, kann man das noch unter Altersvergesslichkeit abbu-

chen. Legt er es aber in den Kühlschrank, deutet das eher auf Alzheimer hin.“

### Orientierungsschwierigkeiten

Die Krankheit kann sich auch in massiven Orientierungsproblemen äußern. Wenn man in einer fremden Stadt mal nicht mehr weiß, wo man seinen Wagen abgestellt hat, ist das nichts Ungewöhnliches. Passiert das in vertrauter Umgebung oder findet man nicht mehr den Weg vom Supermarkt nach Hause, wird's allerdings



**UNSER EXPERTE**  
Prof. Wolfgang Maier  
Direktor der Klinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie  
am Universitätsklinikum Bonn

Für jedes Alter

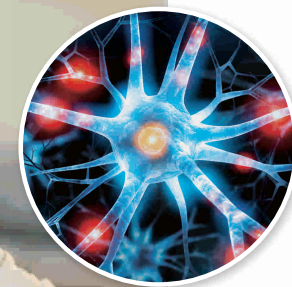
## MACHEN SIE DEN TEST Wie gefährdet bin ich?

- Verschulden Sie häufiger Termine, lassen Sie Dinge liegen oder verlegen Sie Schlüssel oder Lesebrille – vor allem bei Stress oder Schlafmangel?  
 JA  NEIN
- Lassen Sie öfter etwas anbrennen oder vergessen Sie gar den Herd oder die Kaffeemaschine auszuschalten?  
 JA  NEIN
- Können Sie plötzlich banale Tätigkeiten, z. B. einen Knoten binden, nicht mehr richtig?  
 JA  NEIN
- Verlieren Sie im Gespräch in letzter Zeit öfter mal den Faden?  
 JA  NEIN
- Fallen Ihnen gewohnte Tätigkeiten, wie zum Beispiel das Ausfüllen einer Steuererklärung oder die Planung einer Reise, plötzlich ungleich schwerer als früher?  
 JA  NEIN
- Kommt es öfter vor, dass Sie sich im gewohnten Umfeld nicht mehr zurechtfinden? Wissen Sie zum Beispiel nicht mehr, wo Sie Ihr Auto eigentlich abgestellt haben?  
 JA  NEIN
- Neigen Sie neuerdings zu Lustlosigkeit, haben Sie die Freude am Hobby verloren oder kapseln sich immer öfter ab?  
 JA  NEIN

## AUSWERTUNG

Zählen Sie die Antworten zusammen. Wie oft haben Sie mit JA geantwortet?

- 1- bis 2-mal JA**  
Ein wenig Vergesslichkeit ist normal, vor allem wenn man im Stress ist. Versuchen Sie Ihr Gehirn zu entlasten, z. B. durch häufigere Pausen oder Delegieren von Aufgaben.
- 3- bis 4-mal JA**  
Es sieht so aus, als ob Ihr Gedächtnis Sie öfter im Stich lässt. Versuchen Sie, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Gehen Sie z. B. Schwimmen, Wandern, Tanzen. Halten Sie die kleinen grauen Zellen mit Lesen, der Teilnahme an Gesprächskreisen etc. auf Trab.
- Bis zu 7-mal JA**  
Sie haben ernsthafte Probleme mit dem Gedächtnis – suchen Sie einen Facharzt (z. B. Gerontopsychiater) auf. Er kann anhand neuropsychologischer Untersuchungen und mittels bildgebender Verfahren erkennen, wie gefährdet Sie sind, und Anti-Dementiva verschreiben.



**BOTENSTOFFE**  
Bei Alzheimer ist das Zusammenspiel der Neuronen gestört. Fehlen Botenstoffe, macht sich durch Erinnerungslücken bemerkbar

oder sich zutraut, Neues zu lernen (auch wenn man vielleicht länger braucht als Jüngere), muss sich nicht sorgen. Bei beginnender Demenz ist es genau umgekehrt – man verlässt sich plötzlich lieber auf Vertrautes, braucht einen streng geregelten Alltag und verschließt sich ängstlich gegenüber allem Neuem und Ungewohnten.

### Vorsicht bei Stimmungstiefs

Obacht auch, wenn die Lebenslust nachlässt, man sich beispielsweise nicht mehr zu seinem heißgeliebten Hobby aufraffen mag und sich depressive Verstimmungen häufen. „Depressionen im Alter können Vorläufer von Alzheimer oder einer sogenannten vaskulären Demenz sein“, erklärt der Experte. Studien zufolge besteht bei Depressionen ein doppelt so hohes Demenz-Risiko, vor allem wenn sie mit deutlichen Gedächtnisproblemen einhergehen.

### Problematische Medikamente

Manchmal kann es auch an (zu hoch dosierten) Medikamenten liegen, wenn man vorübergehend Gedächtnisstörungen hat, Wahrnehmungsvermögen und Reaktionsfähigkeit eingeschränkt sind. Als mögliche Auslöser gelten z. B. starke Schmerz- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine) oder Entwässerungsmittel. Nicht einfach absetzen, sondern den Arzt konsultieren!

### Risikofaktor Lebensstil

Was viele nicht wissen: Demenz hängt auch vom Lebensstil und bestehenden Krankheiten ab. Leipziger Demenzforscher fanden heraus, dass rund 30 Prozent der Erkrankungen auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht zurückgehen. Durchblutungsstörungen gelten als Risikofaktor für eine vaskuläre Demenz, unter der rund 10 bis 20 Prozent aller Demenzerkrankten leiden. Sie macht sich aber eher durch verlangsamtetes Denken und Bewegungsstörungen bemerkbar als durch Gedächtnislücken.

### Gute Prognose

Zwar kann sich aus Altersvergesslichkeit Alzheimer entwickeln. „Doch von den 70- bis 80-Jährigen, die unter Altersvergesslichkeit leiden, entwickeln Dreiviertel nie eine Demenz“, so Professor Maier.

### Demenz oder Alzheimer?

Demenz und Alzheimer sind nicht identisch. Der Unterschied: Mit **Demenz** (von „de mente“ – abnehmender Verstand) ist ein typisches Muster von nachlassenden Gedächtnis- und anderen Gehirnleistungen gemeint. Davon gibt es verschiedene Unterformen. Die häufigste: Die **Alzheimer-Krankheit** (nach dem Psychiater Alois Alzheimer). Sie bringt einen zunehmenden Verfall von Nervenzellen mit sich. Nicht mehr abbaubare Protein-Bruchstücke lagern sich als zerstörerische Plaques an den Gehirnzellen an.



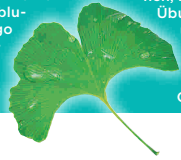
### Der Uhren-Test

Dieser Zeichen-Test für jedes Alter liefert erste Hinweise zur Gedächtnisfunktion eines Menschen, einer möglichen Erkrankung und deren Verlauf. Zur Diagnose reicht er allein aber nicht aus. Dabei zeichnet die Testperson in einen Kreis die zwölf Ziffern einer Uhr und die Stellung der Zeiger zu einer vorgegebenen Uhrzeit ein. Anhand der Art, wie er sie eingezeichnet, wie er die Ziffern verteilt und ob er die Uhrzeit korrekt wiedergibt, kann der Arzt Rückschlüsse ziehen. Ebenfalls aussagekräftig: Ob die Testperson gezögert hat, ob sie länger als fünf Minuten gebraucht hat und ob Korrekturen nötig wurden. Probleme unbedingte vom Facharzt abklären lassen.

### Wie man kognitive Fähigkeiten stärken kann

Was fürs Herz gut ist, fördert auch das Gehirn. Dazu gehört viel Bewegung. Wer 2 Kilometer pro Tag zu Fuß geht, soll laut einer Studie der Uni Pittsburgh das Demenz-Risiko bis um die Hälfte senken können. „Vorbeugen kann man im mittleren Alter auch mit gesunder Ernährung“, so Professor Maier. Er rät zu mediterraner Kost (Pflanzenöl statt tierische Fette, Nüsse, Gemüse etc.). Auf Nikotin sollte man verzichten. „Bei leichter bis mittlerer Demenz kann zudem ein durchblutungsfördernder Ginkgo biloba-Extrakt hilfreich sein“, so der Experte. Studien belegen die Wirksamkeit

des Ginkgo-Spezialextraktes Egb 761 aus dem Hause Dr. Willmar Schwabe (nur in „Tebonin“). Verschreibungspflichtig dagegen: Medikamente aus der Gruppe der Acetylcholinesterase-Hemmer, die die kognitiven Funktionen stärken und den Alltag erleichtern. „Gehirnjogging bringt bei Demenz nichts“, so der Experte. Er plädiert für alltagsnahe Stimulation. Dabei führt man mit den Patienten Gespräche über Tagesgeschichte, Kindheitserlebnisse, etc. „Gut sind Übungen zur Realitätswahrnehmung und praktische Aktivitäten wie Gartenarbeit. Am besten in vertrauter Umgebung und mit Angehörigen, um ein gewisses Maß an Orientierung zu erhalten.“



Fotos: picture alliance, Fotobae (4), pixel