

Presseinformation

5 typische Anzeichen einer Demenz: Ab wann muss ich mir Sorgen machen?

15.01.2024 – Immer mehr Menschen erkranken an einer Demenz. Doch diese kommt nicht plötzlich von heute auf morgen, sondern kündigt sich Jahre vorher an. Die Deutsche Hirnstiftung informiert über fünf häufige, erste Anzeichen, hinter denen eine Demenzerkrankung stehen kann (aber nicht muss!). Sie empfiehlt bei einem zunehmenden Auftreten eines oder mehrerer dieser Krankheitszeichen eine ärztliche Abklärung, damit im Zweifel die Diagnose frühzeitig gestellt und eine Behandlung begonnen werden kann, die das Fortschreiten verlangsamt. Eine Onlineveranstaltung der Deutschen Hirnstiftung am 22. Januar 2024 informiert tiefergehend zum Thema.

Demenz ist eine Erkrankung, die am häufigsten bei betagten Menschen auftritt. Doch auch Jüngere können betroffen sein. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zum Verlust kognitiver Funktionen und Alltagskompetenzen. Eine Demenzerkrankung – die häufigste ist die Alzheimer-Erkrankung mit einem Anteil von ca. 70 Prozent – beginnt schleichend, und zwar schon viele Jahre, oft auch Jahrzehnte, vor der eigentlichen Erkrankung. Das allein ist ein guter Grund, um sich schon in der Lebensmitte über die Anzeichen und Möglichkeiten der Prävention zu informieren sowie bei Bedarf ärztlichen Rat einzuholen.

„Eine frühzeitige Sensibilisierung für Frühsymptome gewinnt gerade im Hinblick auf die neuen Alzheimer-Medikamente an Bedeutung, denn die neuen Antikörper sind vor allem in den frühen Erkrankungsstadien wirksam“, erklärt Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung. Auch Präventionsmaßnahmen seien umso wirkungsvoller, je früher und regelmäßiger man sie umsetze. „Hier sollte man auch gar nicht erst auf mögliche Symptome warten. Ein Lebensstil mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung und genügend Schlaf kann das Demenzrisiko um bis zu 30 Prozent senken und schützt darüber hinaus auch vor anderen Erkrankungen.“

Doch was sind typische erste Anzeichen?

1. Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis

Es gibt kaum einen Menschen, der nicht schon einmal etwas vergessen hat, sei es den Namen der neuen Nachbarin oder an wen man vor Jahren ein Buch verliehen hatte. Das ist zu einem gewissen Grad normal. „Unser Gehirn arbeitet hoch ökonomisch, gerade unter Stress sortiert es vermeintlich unwichtige Dinge aus. Vergessen wir aber regelhaft Dinge, die erst kurze Zeit zurückliegen, ist das ein Warnsignal.“ Wer oft in einen Raum geht und nicht mehr weiß, was er oder sie dort eigentlich wollte, oder wem nicht mehr einfällt, warum man eine Person eigentlich angerufen hat, sollte stutzig werden.

2. Das Verlegen von Dingen

Natürlich kann das jedem einmal passieren, dass man nicht mehr weiß, wo der Autoschlüssel liegt. Aber die meisten können sich zumindest herleiten, wo er liegen könnte – „ich habe ihn zuletzt auf dem Schreibtisch liegen sehen, also schaue ich da mal nach“. Ist der Autoschlüssel aber ständig weg und findet man ihn dann an ‚sonderbaren‘ Orte wieder, z. B. im Kühlschrank oder im Bett unterm Kopfkissen, kann das ein Anzeichen für eine Demenz sein.

3. Wortfindungsstörungen

Ein weiteres Zeichen einer beginnenden Demenzerkrankung sind Wortfindungsstörungen. Betroffenen fällt oft nicht das richtige Wort ein, obwohl es sich um Alltagsgegenstände handelt, oder sie benutzen falsche Begriffe (z. B. Schienenbus statt Bahn). Oft brechen sie auch einen Satz in der Mitte ab, weil sie den Faden verloren haben.

4. Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben

Wenn plötzlich Probleme bei den normalen Aktivitäten des Alltags auftreten, sei es beim Schreiben eines Einkaufszettels, Nachkochen eines altbekannten Rezepts oder dem Regeln der eigenen finanziellen Angelegenheiten, kann das auf eine Demenzerkrankung hindeuten.

5. Veränderung der Stimmung und des Verhaltens

Lustlosigkeit und Teilnahmslosigkeit, beides wird unter dem Fachbegriff Apathie verstanden, aber auch Angststörungen und Niedergestimmtheit (Depression) sowie sozialer Rückzug können Vorboten einer Demenzerkrankung sein.

„Treten eines oder mehrere dieser Symptome öfter auf, sollte man zunächst hausärztlichen Rat einholen. Besteht ein Verdacht auf eine kognitive Störung oder eine Demenz, stehen der Hausärztin/dem Hausarzt kognitive Kurztests zur Verfügung, um eine valide Ersteinschätzung vornehmen zu können“, so der Experte. Außerdem können durch Untersuchungen mögliche Ursachen der Symptome (z. B. Stoffwechselstörungen oder Vitaminmangel) eingegrenzt werden. „Betroffene sollten sich nicht schämen und ihre Hausärztin/ihren Hausarzt frühzeitig ins Vertrauen ziehen. Bei einer zunehmenden kognitiven Störung sollte immer die Ursache geklärt und entsprechend behandelt werden. Dafür stehen zahlreiche Gedächtnisambulanzen zur Verfügung. Denn wenn sich die Demenzdiagnose bestätigt, lässt sich der Verlauf der Erkrankung durch eine frühzeitige, fachärztliche Mitbetreuung positiv beeinflussen.“

Veranstaltungshinweis

22.01.2024, 17:00 Uhr | Online-Veranstaltung

Demenz und Alzheimer: Wann muss ich mir Sorgen machen?

Informationen unter <https://hirnstiftung.org/veranstaltungen/demenz-und-alzheimer/>

Pressekontakt

Pressestelle der Deutschen Hirnstiftung

Dr. Bettina Albers, albersconcept, Jakobstraße 38, 99423 Weimar

Tel.: +49 (0)36 43 77 64 23

E-Mail: presse@hirnstiftung.org