

Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/grundwissen-demenz/demenz-oder-normale-vergesslichkeit/>

Ist das schon Demenz oder noch 'normale' Vergesslichkeit?

Besonders am Anfang ist es schwer, eine "normale Vergesslichkeit" von einer Demenz abzugrenzen: Jeder Mensch vergisst einmal etwas. Sich etwas merken zu können, ist auch abhängig von der momentanen seelischen und geistigen Belastung, der Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. Auch das Alter spielt natürlich eine Rolle, da jeder von uns körperlich und geistig mit zunehmenden Jahren immer weniger wendig und flexibel wird.

Nicht jede Vergesslichkeit ist also mit einer beginnenden Demenz gleichzusetzen. Und solange keine weiteren Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit hinzukommen, gibt es keinen Grund zur Sorge.

In Abgrenzung zur "normalen" Vergesslichkeit weisen Menschen, die tatsächlich an einer Demenz erkrankt sind, einige typische Merkmale auf. Vor allem treten im Verlauf der Erkrankung immer mehrere und zunehmend stärker ausgeprägte Symptome in Erscheinung.

Alzheimer oder "normale" Vergesslichkeit im Alter?

Anhand der folgenden Beispiele können Sie erkennen, wie sich fortgeschrittene Gedächtnisstörungen bei der Alzheimer Demenz von der "normalen" Vergesslichkeit unterscheiden.

▪ Vergesslichkeit

Jeder vergisst mal etwas und erinnert sich dann wieder. Menschen mit einer (Alzheimer) Demenz vergessen häufig, erinnern sich nicht mehr und stellen immer wieder die

gleichen Fragen, obwohl sie die Antwort schon (mehrfach) erhalten haben.

▪ **Verlegen von Gegenständen**

Verlegt jemand einen Gegenstand wie z.B. seinen Schlüssel, ist das gesunde Gehirn in der Lage ihn zu finden, indem es Schritt für Schritt zurückdenkt. Menschen mit Alzheimer/Demenz erinnern sich nicht an das letzte Mal, als sie ihre Schlüssel in der Hand hielten. Oder sie stricken sich ihre eigene Geschichte, wie sie die Schlüssel verloren haben könnten. Ein Betroffener kann auch Dinge an völlig ungeeignete Plätze "aufräumen", z. B. ein Bügeleisen in die Tiefkühltruhe oder eine Armbanduhr in die Zuckerdose - und wird sie nicht wiederfinden.

▪ **Probleme bei der Beurteilung von Situationen**

Auch ein gesunder Erwachsener kann für einen Moment vergessen, auf ein Kind unter seiner Obhut aufzupassen. Ein Mensch mit Alzheimer vergisst das Kind möglicherweise völlig und verlässt das Haus. Oder er zieht an einem warmen Tag mehrere Hemden und Pullis an und kann nicht mehr mit Geld umgehen.

▪ **Probleme beim abstrakten Denken**

Jeder vergisst mal eine Telefonnummer, aber er kann sie nachschauen. Ein fortgeschritten Betroffener weiß nicht mehr, was diese Nummern bedeuten und was er mit ihnen machen kann. Die Fähigkeit zur Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten und -strategien geht zunehmend verloren.

▪ **Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten**

Auch Menschen mit Demenz können in frühen Phasen z.B. ein Essen kochen, vergessen dann aber möglicherweise, es zu servieren oder dass sie es überhaupt gekocht haben.

▪ **Geschichten und Geschehnisse**

Während viele Menschen Abschnitte von Geschichten oder unwichtige Fakten eines Geschehnisses vergessen, erinnern sich Menschen mit einer Alzheimer Demenz weder an die Geschichten noch an die Geschehnisse

selbst.

▪ **Kurzzeitgedächtnis**

In der Regel vergisst das Gehirn eher Ereignisse, die vor langer Zeit passierten, als Ereignisse, die vor kurzem stattfanden. Dagegen vergessen Menschen mit Alzheimer meistens, was einige Minuten zuvor geschah.

▪ **Gedächtnishilfen**

Normal vergessliche Menschen nutzen Gedächtnisstützen und Merktzettel besser als Menschen mit Alzheimer.

▪ **Orientierung**

Normal Vergessliche verlieren nie die Fähigkeit, sich selbst zu orientieren. Auch in einer fremden Umgebung finden sie Anhaltspunkte, um sich zurecht zu finden. Menschen mit Alzheimer verlieren die Fähigkeit zu suchen und Hinweise zu verwenden, die sie bei der Orientierung unterstützen. Auch die zeitliche Orientierung geht zunehmend verloren.

▪ **Wiederholungen**

Es kann vorkommen, dass "normal" vergessliche Menschen entfernten Freunden noch einmal die gleiche Geschichte erzählen. Menschen mit Alzheimer Demenz erzählen die gleiche Geschichte unter Umständen mehrmals innerhalb einer Stunde derselben Person.

▪ **Mangel von Antrieb und Initiative**

Betroffene verlieren oft ihre Energie, werden inaktiv und nehmen nur noch widerwillig an gesellschaftlichen oder anderen Aktivitäten teil. Sie können beispielsweise über Stunden teilnahmslos vor dem Fernseher sitzen. Dahinter stecken allerdings häufig Selbstzweifel, Versagensängste etc.

Mehr wissen?!

[10 häufigste Irrtümer über Alzheimer](#)