

# kompakt.

GESUNDAKTIV  
*älter werden*

## DEMENZ

## FRÜH ERKENNEN, FRÜH HANDELN



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



## Demenz-Früherkennung – Wie früh ist früh?

Die Diagnose Demenz kann jeden Menschen im Laufe seines Lebens treffen. Auch wenn sie überwiegend erst im höheren Lebensalter gestellt wird, handelt es sich nicht um eine reine Alterserscheinung. Häufig fällt es Menschen im oft stressigen Alltag schwer, erste Veränderungen von normalen Alterungsprozessen abzugrenzen. Oftmals bestanden schon zeitlebens Probleme sich die Namen von Bekannten zu merken oder sich an die Nummer der Bankkarte zu erinnern. Treten diese Schwierigkeiten häufiger als früher auf, können das erste Symptome einer beginnenden Demenz sein. Auch Angehörige oder Freunde, mit denen Betroffene nicht jeden Tag im Kontakt stehen, bemerken Veränderungen oftmals noch nicht, da die Schwierigkeiten nicht permanent auftreten. Hinzu kommt, dass man einem Menschen Demenz nicht am äußeren Erscheinungsbild ansieht und im Alltag die bemerkten Defizite noch gut ausgeglichen werden können.

Diese Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit kündigen sich meist über einen längeren Zeitraum an und bieten die Chance, krankhafte Veränderungen frühzeitig zu erkennen. So kann eher auf den Krankheitsverlauf Einfluss genommen werden und es bleibt mehr Zeit, um sich auf die neue Situation auszurichten.

# Welche Erkrankungen können zu einer Demenz führen?

Der Begriff **Demenz** bezeichnet eine **dauerhafte, fortschreitende Störung der geistigen Leistungsfähigkeit**, die es den Patientinnen und Patienten im fortgeschrittenen Stadium unmöglich macht, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen.

In 60 bis 65 Prozent aller Fälle ist die Demenz **Folge der Alzheimer Krankheit**. An zweiter Stelle folgen **Durchblutungsstörungen des Gehirns**, die zu einer vaskulären Demenz führen können, und Demenz aus dem Bereich der **Parkinsonerkrankungen** wie die **Lewy-Körperchen Demenz**. Bei jüngeren Menschen treten selten **frontotemporale Demenzen** auf. Eine Heilung ist bei diesen Erkrankungen bislang noch nicht möglich.

In etwa 5 Prozent bis 10 Prozent der Fälle sind u. a. **Vitaminmangelzustände, Alkoholmissbrauch, Hormonstörungen, Nebenwirkungen von Medikamenten** oder **depressive Episoden** die Ursache für demenzähnliche Symptome. Bei frühzeitiger Behandlung ist es in diesen Fällen häufig noch möglich, dass sich die Symptome zurückbilden.





## Welche Faktoren erhöhen das Demenzrisiko?

Der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Demenz ist das **Alter** an sich. **Genetische Ursachen** sind nur bei früh auftretenden Formen der Demenz allein für deren Entstehen verantwortlich, spielen aber zusammen mit anderen Risikofaktoren auch für Demenz im Alter eine Rolle. Weitere Risikofaktoren für Demenz, die schon im mittleren Lebensalter auftreten, sind **Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, unzureichende Bewegung, soziale Isolation**, eine dauerhaft **ungesunde Ernährung**, langjähriges Rauchen und starker Alkoholkonsum aber auch wiederkehrende Phasen **depressiver Episoden**.

In dem Faltblatt „DEMENZ – VORBEUGEN UND RISIKO SENKEN“ finden Sie weitere Informationen.

## Frühe Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit

Einige Menschen nehmen zunächst **Verschlechterungen der eigenen Gedächtnisleistung** im Vergleich zu einem früheren Lebenszeitpunkt wahr; sie empfinden eine sogenannte **subjektive kognitive Störung**. Während diese Probleme Angehörigen zumeist noch nicht auffallen und sie sich auch in Gedächtnistests (neuropsychologische Untersuchung) noch nicht zuverlässig nachweisen lassen, sind die Betroffenen häufig besorgt über die wahrgenommenen Veränderungen. Diese subjektive Verschlechterung ist meist im Rahmen des normalen Älterwerdens zu sehen. Ein Teil der Betroffenen weist jedoch ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Demenz auf, so die Hinweise aus der Forschung. Menschen mit einer subjektiven kognitiven Störung



wird generell geraten, einen gesunden Lebensstil zu pflegen und Risikofaktoren zu vermeiden bzw. zu verringern.

Leichte Beeinträchtigungen der geistigen Leistungsfähigkeit können bereits vor dem Stadium der Demenz durch neuropsychologische Tests nachgewiesen werden. Diese Defizite werden als **leichte kognitive Störung** bezeichnet. Ungefähr 10 Prozent der hiervon betroffenen Personen entwickeln innerhalb eines Jahres eine Demenz. Am häufigsten nennen die Betroffenen auch hier Gedächtnisstörungen. Es kommt manchmal aber auch zu **Schwierigkeiten bei gewohnten Routineaufgaben**, bei der **Fähigkeit, Alltagsaktivitäten zu planen** oder zu **Wortfindungsstörungen**. Seltener zeigen sich **Veränderungen im Verhalten**.

## Wann sollte ich mich untersuchen lassen?

Wenn Symptome wie

- **Gedächtnisstörungen**
- **Wortfindungsstörungen**
- **Orientierungsstörungen**
- **Planungsprobleme**
- **Störungen der visuellen Wahrnehmung**
- **Schwäche der Aufmerksamkeit oder der Konzentrationsfähigkeit**

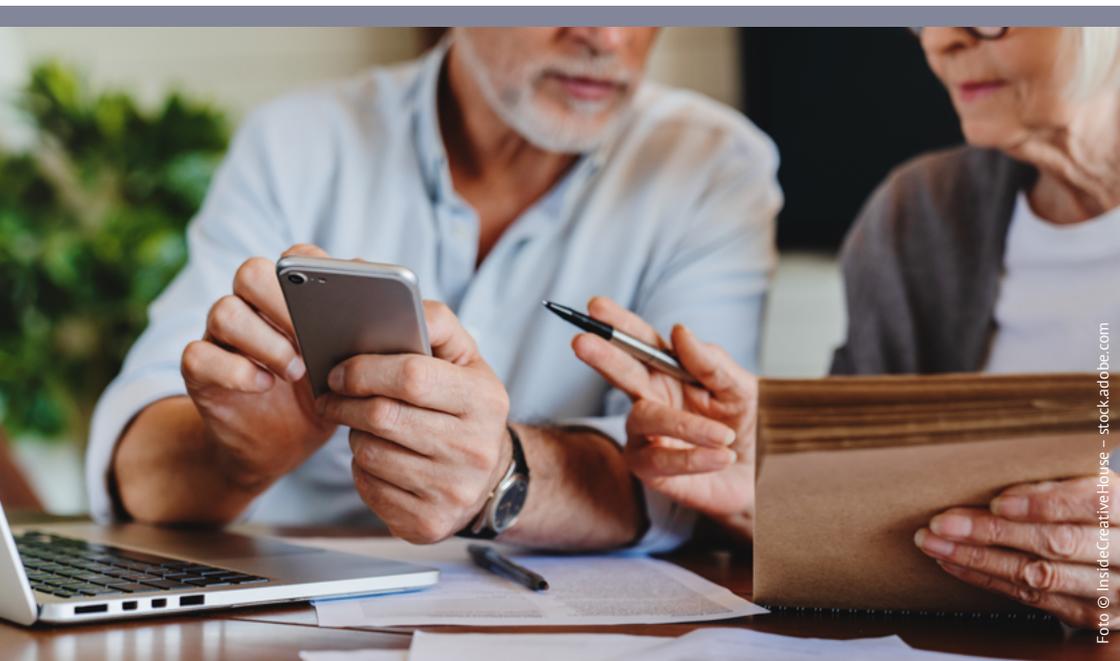
nicht nur gelegentlich auftreten und über mehrere Monate zunehmen, ist es sinnvoll, die Symptome abklären zu lassen. Insbesondere wenn nahestehenden Personen Verschlechterungen auffallen, lohnt es sich, professionellen Rat einzuholen.

## An wen kann ich mich wenden?

Erste Anlaufstelle ist **Ihre Hausärztin** oder **Ihr Hausarzt**. Sollten sich Hinweise ergeben, dass eine weitergehende Abklärung nötig ist, werden Sie an eine **Praxis für Neurologie, Psychiatrie** oder eine **Gedächtnisambulanz** überwiesen. Einen Überblick über die ausführlichen Untersuchungen, die Sie dort erwarten, finden Sie in dem Faltblatt „**DEMENZ – DER WEG ZUR DIAGNOSE**“.

## Was tun, wenn Betroffene sich nicht untersuchen lassen möchten?

Vielleicht finden Sie sich in der Situation wieder, dass Sie in Sorge um eine nahestehende Person sind, die sich allerdings nicht untersuchen lassen möchte. In solchen Fällen hilft es häufig, nicht bestimmend aufzutreten, sondern **offen über Ihre Sorgen und Ängste zu sprechen** und die **Vorteile einer frühen Abklärung aufzuzeigen**. Vielleicht kann der Zugang auch über eine vertraute Hausärztin bzw. einen vertrauten Hausarzt oder einen Freund bzw. eine Freundin gelingen.



# Was für eine frühe Diagnose spricht

## Vorteile:

- Behandelbare Ursachen lassen sich erkennen und sind **bei frühzeitiger Therapie teils umkehrbar**.
- Medikamentöse und nicht-medikamentöse begleitende Maßnahmen unterstützen dabei, den **Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen**.
- Es bleibt mehr Zeit, das zukünftige Leben auf die neue Situation auszurichten und **bewusst zu leben**.
- Die Entwicklung neuer und auch bestehender Therapien zielt immer mehr darauf ab, bereits in frühen Krankheitsstadien wirken zu können.
- Es besteht die Möglichkeit zur **Teilnahme an klinischen Studien** zu neuen Therapieverfahren.

## Was gleichzeitig damit einhergehen kann:

- Die Diagnose ist vielfach mit Unsicherheiten und Zukunftsängsten verbunden. Andererseits: Sich gemeinsam mit Freunden oder Angehörigen Wissen über die Erkrankung anzueignen, hilft dabei, die neue Situation zu bewerten und gegebenenfalls **nötige Veränderungen anzugehen**.
- Mit der Diagnose beginnt häufig die Sorge vor Stigmatisierung: Denn der größte Wunsch der meisten Patienten ist es, ein selbstbestimmtes Leben mit aktiver Teilnahme an der Gesellschaft zu führen. Andererseits: Offene Gespräche mit vertrauten Personen über die eigenen Fähigkeiten, Sorgen und Ängste können dazu beitragen, **lange und aktiv am Leben teilzuhaben**.
- Eine Diagnose kann sich auf **bestehende oder zukünftige Verpflichtungen auswirken wie z. B. Versicherungsverträge**. Prüfen Sie im Vorfeld, ob und gegebenenfalls wie diese angepasst werden müssen.



Im Faltblatt „DEMENZ – DER DIAGNOSE MUTIG BEGEGNEN“ finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie ein Leben mit Demenz gestalten können. Das Faltblatt finden Sie auf [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de).

# Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. Selbsthilfe Demenz

Alzheimer-Telefon 030 259 37 95 14 (kostenlos)

E-Mail [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz

## Deutsches Netzwerk Gedächtnisambulanzen (DNG)

Tel. 089 709 55 58 63, [www.dng-verein.de](http://www.dng-verein.de)

## Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

Tel. 0228 43302-0, [www.dzne.de](http://www.dzne.de)



## Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP)

E-Mail [praevention-alzheimer@uk-koeln.de](mailto:praevention-alzheimer@uk-koeln.de)

<https://psychiatrie-psychotherapie.uk-koeln.de/...>



UNIKLINIK  
KÖLN

## Entwickelt im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie

[www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)



Nationale  
Demenzstrategie

Weitere Informationen und Falblätter zum Thema **Demenz** finden Sie auf  
[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon 0221 8992-0, Fax 0221 8992-300

E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bestellnummer: 60582317

Stand: Juli 2022