

## Alzheimer-Krankheit – eine Einführung

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenz: Beinahe zwei Drittel aller Demenzkranken sind von dieser Diagnose betroffen. Die Patientinnen und Patienten sind meist älter als 65 Jahre. Es gibt aber auch deutlich jüngere Menschen, die daran erkranken. Heilbar ist die Alzheimer-Krankheit noch nicht. Aber durch die richtige Therapie lässt sich ihr Verlauf verzögern.

Häufig wird Demenz mit Alzheimer gleichgesetzt. Tatsächlich ist die Alzheimer-Krankheit aber lediglich eine von vielen Formen der Demenzerkrankung – wenn auch die mit Abstand häufigste. Von den derzeit rund 1,4 Millionen an Demenz erkrankten Menschen leiden rund 2/3 an der Alzheimer-Krankheit. Das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Demenzform zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu. Die meisten an Demenz Erkrankten sind über 65 Jahre alt. Bei Menschen deutlich unter 65 spielen eher genetische Faktoren eine Rolle.

### Behandlung ja, Heilung nein

Die Forschung hat seit der Entdeckung der Alzheimer-Krankheit vor gut 100 Jahren viel über die Krankheit herausgefunden. Wir wissen: Im Gehirn der Betroffenen sterben über viele Jahre Nervenzellen und Nervenzellverbindungen ab. Das gilt insbesondere für jene Regionen, die für Gedächtnis, Denken, Sprache und Orientierung zuständig sind. Heilen lässt sich die Alzheimer-Krankheit allerdings noch nicht.

Menschen mit Alzheimer sollten dennoch nicht resignieren – ebenso wenig wie ihre Angehörigen. Es gibt Medikamente, die den Verlauf der Alzheimer-Krankheit verzögern. Auch nicht medikamentöse Maßnahmen tragen maßgeblich dazu bei, das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu erhöhen. Deshalb ist es entscheidend, bei einem Verdacht auf Alzheimer auf jeden Fall zum Arzt zu gehen. Je früher die Diagnose feststeht, desto besser lassen sich die Symptome behandeln. Die Lebensqualität bleibt länger erhalten.

### Frühzeitig zum Arzt

Wenn Sie an sich oder einem Angehörigen beobachten, dass das Erinnerungsvermögen nachlässt, sollten Sie unbedingt zum Arzt oder zur Ärzt-

tin gehen. Die Alzheimer-Krankheit und andere Demenz-Erkrankungen sind behandelbar. Außerdem könnten Ihre Gedächtnisstörungen auch andere Ursachen haben und heilbar sein.

### **Das Wichtigste zur Alzheimer-Krankheit in Kürze:**

- Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form der Demenzerkrankung.
- In allen Stadien der Alzheimer-Krankheit lassen sich die Symptome behandeln. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser.
- Die Alzheimer-Krankheit ist aber nicht heilbar.
- Die nicht medikamentöse Therapie ist genauso wichtig wie Medikamente.
- Die meisten Patienten sind älter als 65 Jahre.
- Das Risiko, an der Alzheimer-Krankheit zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu.

### **VERGESSLICHKEIT ALS ERSTES ANZEICHEN VON ALZHEIMER**

Jeder von uns verlegt einmal seinen Hausschlüssel, jede kann sich einmal einen Namen nicht merken – Vergesslichkeit ist normal. Mit zunehmendem Alter ist es außerdem normal, dass wir langsamer werden – die Erfahrung eines langen Lebens macht diese Defizite mehr als wett. Wenn Sie sich jedoch häufig an etwas nicht mehr erinnern können, das gerade erst passiert ist, könnte diese Vergesslichkeit ein erstes Anzeichen für Alzheimer sein.

Alzheimer und die beginnende Vergesslichkeit lassen sich Monate, manchmal Jahre ignorieren und überspielen. Letztlich schadet das aber mehr, als es nützt. Denn eine frühe Behandlung ermöglicht es, länger selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Trauen Sie sich also, bei bestimmten Anzeichen wie häufige Vergesslichkeit Ihren Arzt oder Ihre Ärztin anzusprechen. Lesen Sie bitte folgende Liste. Machen Sie in letzter Zeit solche Erfahrungen?

### **Mögliche Anzeichen einer Erkrankung:**

- Ich bin in letzter Zeit sehr schusselig. Ständig vergesse ich beispielsweise, wohin ich gerade gehen wollte und ob ich die Brille ins Wohnzimmer oder in die Küche gelegt habe.
- Ich mache viele kleine Fehler im Alltag, die mir früher nicht passiert sind: Ich habe Mühe, mich beim Einkauf in meinem Supermarkt zu-

rechtzufinden. Ich vergesse, die Suppe zu salzen. Ich kann mich beim Ausfüllen von Formularen nicht mehr konzentrieren.

- Ich lese die Zeitung und weiß aufgrund meiner Vergesslichkeit am Ende eines längeren Artikels schon nicht mehr, worum es am Anfang ging.
- Bei langen Sätzen verheddere ich mich. Außerdem fallen mir manchmal die Wörter für selbstverständliche Dinge nicht ein. Ich sehe ein Feuerwehrauto – und muss lange grübeln, bis das Wort dafür da ist.
- Ich finde mich in ungewohnter Umgebung schlechter zurecht als früher. Im Urlaub konnte ich mir zum Beispiel den Fußweg vom Strand zur Ferienwohnung nicht einprägen.
- Ich bin fürchterlich zerstreut. Die Nachrichten im Fernsehen zu verfolgen, fällt mir schwer.
- Früher habe ich mich auf vieles gefreut. Heute macht mir fast nichts mehr Spaß. Ich habe einfach kaum noch Lust und Schwung.

## **Hinweis für Angehörige**

Verweigert ein Familienmitglied, an dem Sie Vergesslichkeit oder andere Anzeichen beobachten, einen Arztbesuch, kann ein Trick helfen: Behaupten Sie, es sei mal wieder Zeit für eine Routineuntersuchung. Informieren Sie vorab die Arztpraxis über Ihren Verdacht. Gute Tipps geben auch Beratungsstellen.

## **Vergesslichkeit muss nicht immer gleich Alzheimer sein**

Wenn Sie auffallende Vergesslichkeit oder andere der beschriebenen Veränderungen an sich beobachten, könnte dies ein Anzeichen für Alzheimer oder eine andere Form der Demenz sein. Grund zur Panik besteht aber nicht: Keine dieser Beobachtungen allein reicht aus, um auf eine Demenz zu schließen. Es könnte sich etwa auch um eine Depression, die mit einer auffälligen Vergesslichkeit einhergehen kann, handeln. Nur ein Arzt oder eine Ärztin kann die Diagnose stellen. Sollten Sie sich beim Besuch in der Praxis nicht ernst genommen fühlen, geben Sie bitte nicht auf. Suchen Sie einen anderen Arzt auf oder machen Sie einen Termin in einer sogenannten Gedächtnissprechstunde aus. Dort finden Sie Spezialisten, die Ihnen helfen und abklären können, ob zum Beispiel Ihre Vergesslichkeit ein erstes Anzeichen einer Alzheimererkrankung ist.

## **URSACHEN DER ALZHEIMER-KRANKHEIT**

An Alzheimer erkrankten Menschen, in deren Gehirn nach und nach Nervenzellen absterben. Auch die Verbindungen zwischen den Zellen gehen verloren. Die Ursachen dafür sind zwar noch nicht endgültig geklärt. Fest steht aber, dass überschüssige Eiweißpartikel eine entscheidende Rolle spielen. Auch erbliche Faktoren sind beteiligt.

Der für Alzheimer typische Verlust von Nervenzellen beginnt im sogenannten Riechhirn. Dann greift das Zellensterben allmählich auf jene Regionen über, die für das Gedächtnis zuständig sind, und erfasst schließlich die gesamte Gehirnoberfläche. Das Gehirn kann auf diese Weise bis zu einem Fünftel seiner Masse einbüßen.

Neben dem Riechhirn ist auch ein tiefer liegender Teil des Gehirns schon früh betroffen: der Meynert\ -Basalkern. Er gehört zum zentralen Nervensystem und produziert eine Substanz, die zur Übertragung von Informationen zwischen den Nervenzellen nötig ist. Dieser Botenstoff heißt Acetylcholin. Schüttet der Basalkern zu wenig davon aus, stört das die Informationsverarbeitung: Der Betroffene kann Ereignisse, die kurze Zeit zurückliegen, kaum noch speichern. Das Kurzzeitgedächtnis schwindet.

## **Eiweißablagerungen im Gehirn als Ursache**

Im Gehirn von Alzheimer-Patientinnen und -Patienten lassen sich stets bestimmte Ablagerungen nachweisen. Medizinerinnen und Mediziner gehen deshalb davon aus, dass diese die Krankheit mitverursachen oder zumindest begünstigen. Die Ablagerungen bestehen aus krankhaftem Eiweiß, das im Gehirn nicht richtig abgebaut wird. Sie finden sich sowohl in den Nervenzellen als auch in den Zwischenräumen.

Die Ablagerungen in den Zellen sind faserförmig und heißen Neurofibrillenbündel. Die Ablagerungen in den Zwischenräumen hat ihr Entdecker, Dr. Alois Alzheimer Plaques genannt. Die Plaques wirken wie Gift: Sie stören den Stoffwechsel der Nervenzellen, sodass diese nicht mehr wie früher miteinander kommunizieren können. Deshalb nimmt die geistige Leistungsfähigkeit betroffener Menschen ab.

## **Erhöhtes Risiko bei Verwandten**

Knapp ein Drittel aller Alzheimer-Patienten und Patientinnen ist eng mit jemandem verwandt, der ebenfalls erkrankt war oder ist. Alzheimer tritt also in einigen Familien gehäuft auf. Statistisch gesehen haben die Geschwister und Kinder von Alzheimer-Kranken ein bis zu vier Mal höheres Alzheimer-Risiko als andere Menschen. Neue Untersuchungen legen jedoch nahe, dass die familiäre Häufung eventuell überschätzt worden ist. Je später ein Mensch erkrankt, desto niedriger ist das Risiko der Verwandten. Die Zahlen sind deshalb kein Anlass zur Panik. Vielmehr sollen sie dazu anregen, noch wachsamer auf Anzeichen zu achten.

## **Genetische Faktoren bei Alzheimer**

Manche Familien sind mehr von Alzheimer betroffen als andere. Das legt nahe, dass es erbliche Ursachen gibt. Und tatsächlich haben Forscher Gene gefunden, die Alzheimer begünstigen. Das sogenannte Epsilon\4-Allel beispielsweise findet sich bei bis zu 40 Prozent der Alzheimer-Kranken und nur bei 10 Prozent der gesunden Bevölkerung. Das bedeutet aber nicht, dass jede Trägerin oder jeder Träger dieses Gens erkranken muss. Bei der Diagnose von Alzheimer veranlassen Ärztinnen und Ärzte nur gelegentlich einen Test auf dieses Gen.

## **Risikofaktoren**

Für Laien klingt es seltsam, wenn Experten sagen: „Das größte Alzheimer-Risiko ist das Alter.“ Gemeint ist: Je älter ein Mensch ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, Alzheimer zu bekommen. Eine ungesunde Lebensweise verstärkt das Risiko. Dazu gehören Rauchen, fettes Essen, Alkohol und Bewegungsmangel.

## **VERLAUF DER KRANKHEIT UND ALZHEIMER-SYMPTOME**

In der Regel bemerken Alzheimer-Patientinnen und -Patienten lange nichts von ihrer Krankheit. Erste handfeste Alzheimer-Symptome treten auf, wenn der Verlust der Nervenzellen in dem Teil des Gehirns, der für das Gedächtnis zuständig ist, eine kritische Schwelle überschritten hat. Meist fallen den Betroffenen auf Anhieb bestimmte Namen oder Begriffe nicht mehr ein. Sie merken sich Neues nicht mehr so leicht und beginnen, Dinge zu verlegen. Im Verlauf der Krankheit folgen weitere Alzheimer-Symptome und nicht nur das Gedächtnis lässt weiter nach. Auch das Verhalten der Patienten ändert sich und alltägliche Fertigkeit-

ten bereiten Probleme, beispielsweise das Essen mit Messer und Gabel. Die meisten Medizinerinnen und Mediziner unterscheiden anhand der Alzheimer-Symptome zwischen leichter, mittlerer und schwerer Alzheimererkrankung.

### **Alzheimer-Symptome im frühen Stadium**

Für den Beginn von Alzheimer gibt es keinen Stichtag. Zwar wachsen tote Nervenzellen im Gehirn in der Regel nicht nach. Doch das leistungsfähige Organ gleicht den Verlust lange aus. Die Forschung geht davon aus, dass bis zu den ersten Alzheimer-Symptomen bis zu drei Jahrzehnte vergehen können. Danach setzt das frühe Stadium der Alzheimer-Krankheit ein, in dem das Gedächtnis leicht gestört ist und komplexe Aufgaben allmählich schwerer fallen.

### **Alzheimer-Symptome im mittleren Stadium**

Der Verlauf chronischer Krankheiten wie Alzheimer ist individuell: Bei einigen Betroffenen treten bestimmte Alzheimer-Symptome früher auf als bei anderen – oder bleiben völlig aus. Dennoch erlauben es bestimmte Anzeichen, von einem mittleren Stadium der Krankheit zu sprechen, beispielsweise wenn eine Patientin die eigenen Kinder kaum noch erkennt.

### **Alzheimer-Symptome im späten Stadium**

Je länger eine Alzheimer-Krankheit andauert, desto weniger Fähigkeiten bleiben dem betroffenen Menschen. Die Patienten scheinen in einer Welt zu leben, die immer kleiner und doch unübersichtlicher wird. In diesem Stadium der Alzheimererkrankung sind die Symptome so stark ausgeprägt, dass die Menschen bei allen Tätigkeiten auf Hilfe angewiesen sind und zuletzt auch die Kontrolle über ihre Körperfunktionen verlieren.