Wenn Vergesslichkeit eine Krankheit ist

Hilfreiche Informationen zu Demenz

Svenskt Demenscentrum

Wenn Vergesslichkeit eine Krankheit ist – hilfreiche Informationen zu Demenz
Svenskt Demenscentrum, 2025
Grafikdesign: Johanna Klefbeck
Kari Molin, Svenskt Demenscentrum

Bestellinformationen:
Diese Publikation steht als PDF unter www.demenscentrum.se/de heruntergeladen werden.

Wenn Vergesslichkeit eine Krankheit ist

Hilfreiche Informationen zu Demenz

Kein natürlicher Teil des Alterns

Wen stellen Sie sich vor, wenn Sie das Wort „Demenz“ hören? Vielleicht eine vergessliche ältere Person, die in einem Pflegeheim lebt. Viele von uns haben dieses Bild vor Augen. Aber man kann am Aussehen allein nicht erkennen, ob jemand Demenz hat. Eine Person, die Sie an der Kasse im Supermarkt, auf der Straße oder beim Friseur treffen, könnte Demenz haben, auch kognitive Beeinträchtigung genannt.

Schätzungsweise leben in Schweden derzeit fast 150.000 Menschen mit Demenz und jährlich erkranken bis zu 25.000 neu. Das Risiko einer Demenz steigt mit zunehmendem Alter. Es wird geschätzt, dass jeder fünfte 85-Jährige an Demenz leidet. Da immer mehr Menschen länger leben, nimmt auch die Zahl der Menschen mit Demenz zu. Aber auch jüngere Menschen können betroffen sein. Es gibt Tausende von Menschen unter 65 Jahren mit Demenz. Viele haben Kinder im Schulalter. Demenz ist kein natürlicher Teil des Alterns.

Nicht jede Art von Vergesslichkeit ist Demenz

Demenz kann eine Reihe verschiedener Fähigkeiten beeinträchtigen. Bei vielen beginnt es mit Gedächtnisproblemen. Gelegentlich zu vergessen, wie jemand heißt, ob man die Kaffeemaschine ausgeschaltet hat oder wo man seine Schlüssel hingelegt hat, kann jedem passieren. Wenn man sich jedoch nicht erinnert, die Person getroffen zu haben, wie man die Kaffeemaschine ausschaltet oder wie man nach verlorenen

Schlüsseln sucht, kann dies ein Anzeichen für Demenz sein. Dies kann jedoch auch ein Anzeichen für etwas völlig anderes sein. Nebenwirkungen von Medikamenten und Vitamin-B12-Mangel sind lediglich zwei Beispiele, die demenzähnliche Symptome verursachen können. Deshalb ist es wichtig, unverzüglich eine Demenzuntersuchung, manchmal auch Gedächtnisprüfung genannt, durchzuführen, um die Ursache der Symptome zu finden.

Zu den frühen Anzeichen von Demenz gehören:

- Schwierigkeiten, sich an Datum und Uhrzeit zu erinnern
- Sich zu wiederholen
- Schwierigkeiten, Dinge zu finden, selbst in vertrauter Umgebung
- Unfähigkeit, Worte zu finden
- Unfähigkeit, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren
- Probleme beim Denken, Planen und Ausführen einer Tätigkeit



Zugrunde liegende Ursachen von Demenz

Demenz wird mit verschiedenen Arten von Schädigungen des Gehirns in Verbindung gebracht. Die Schädigung kann nicht nur das Gedächtnis beeinträchtigen, sondern auch viele andere Gehirnfunktionen, die mit unserem Denken verknüpft sind – wie etwa Sprache und Zeitwahrnehmung.

Es gibt verschiedene Arten von Demenz, und die typischen Symptome unterscheiden sich etwas voneinander. Aber die verschiedenen Arten von Demenz können sich auch auf ähnliche Weise äußern, da die Symptome hauptsächlich davon abhängen, welcher Teil des Gehirns betroffen ist. Wie sich die Krankheit auf eine Person auswirkt, ist ebenfalls individuell – nicht jeder erlebt alle Symptome.

Die Alzheimer-Krankheit ist am häufigsten

Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form von Demenz. Es beginnt schleichend. Gehirnzellen bauen und sterben ungewöhnlich schnell ab. Mit der Ausbreitung der Schädigungen am Gehirn benötigt die betroffene Person mehr Hilfe und Unterstützung.

Die zweithäufigste Form ist die vaskuläre Demenz, auch vaskuläre neurokognitive Störung genannt. Bei der vaskulären Demenz treten die Symptome meist plötzlich auf. Die Ursache sind in der Regel Blutgerinnsel oder Blutungen, welche die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn einschränken.

Zu den weiteren Arten von Demenz gehören die frontotemporale Demenz (frontotemporale Lobärdegeneration), die Lewy-Körperchen-Demenz und die Parkinson-Demenz. Wie die Alzheimer-Krankheit, beginnen diese schleichend und entwickeln sich langsam.

Das Gedächtnis verschlechtert sich unterschiedlich schnell

Vergesslichkeit ist meist ein frühes Anzeichen von Demenz. Erinnerungen an Dinge, die erst kürzlich geschehen sind, verblassen in der Regel zuerst. Vielleicht hat Ihr Vater vergessen, ob er gefrühstückt hat, kann aber jeden Vers eines alten Gedichts aufsagen. Das liegt daran, dass Dinge, die wir früh im Leben gelernt haben, auch im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung erhalten bleiben. Die Erinnerungen, die meist am längsten bleiben, sind jene, die sehr gut gefestigt sind – wie Radfahren oder Schwimmen.

Eine beeinträchtigte Orientierungsfähigkeit ist meist ein weiteres frühes Anzeichen von Demenz. Es wird oft schwieriger, sich im Freien und später sogar zu Hause zu orientieren. Es kommt häufig vor, dass Schlaf- und Wachzeiten verwechselt werden und man Schwierigkeiten hat zu wissen, ob es Tag oder Nacht ist.

Auch die exekutiven Funktionen sind betroffen. Dies erschwert das Denken, Planen und Ausführen verschiedener Dinge. Es ist ein häufiges frühes Symptom der Alzheimer-Krankheit.

Risikofaktoren für Demenz

Falls mehrere Personen in Ihrer Familie an Demenz erkrankt waren, haben Sie ein höheres Risiko, selbst daran zu erkranken. Personen mit Diabetes oder Bluthochdruck im mittleren Alter haben ebenfalls ein leicht erhöhtes Risiko. Der größte Risikofaktor für Demenz ist das fortgeschrittene Alter.

Demenz ist nicht heilbar

Forschende arbeiten fieberhaft daran, wirksame Medikamente gegen Demenz zu entwickeln, aber derzeit gibt es keine Heilung. Es gibt jedoch Medikamente zur Linderung der Symptome, was viele als hilfreich empfinden. Es gibt auch viel Wissen darüber, wie das Leben mit Hilfsmitteln und

einer guten Behandlung erleichtert werden kann.

Es ist möglich, trotz Demenz über einen längeren Zeitraum hinweg ein gutes Leben zu führen. Das Fortschreiten der Krankheit geht jedoch mit einer allmählichen Verschlechterung einher und führt schließlich zum Tod. Wie lange dies dauert, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Wir sind einem Rentnerverein beigetreten, wir sind weiterhin zum Tanzen gegangen. Und wir sind gereist. Wir haben weiterhin schöne Dinge unternommen, auch nachdem er krank wurde. (Maria)

Kann man Demenz vorbeugen?

Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn. Eine abwechslungsreiche Ernährung, Bewegung und die Kontrolle eines gesunden Blutdrucks. Körperlich, geistig und sozial aktiv zu bleiben, kann den Ausbruch der Krankheit womöglich hinauszögern.

Menschen mit Demenz geht es über einen längeren Zeitraum besser, wenn sie aktiv bleiben. Es ist ratsam, weiterhin Aktivitäten nachzugehen, die Freude bereiten: vielleicht Tanzen, Singen im Chor oder Malen. Es geht darum, einen gesunden Lebensstil zu fördern.

Eine Diagnose ist wichtig

Bei vielen Menschen mit Demenz wurde die Krankheit noch nicht diagnostiziert. Dies kann daran liegen, dass die Betroffenen selbst oder ihre Angehörigen möchten, dass alles wie gewohnt weitergeht, und deshalb keine Hilfe suchen.

Es ist jedoch wichtig, eine Demenzuntersuchung durchzuführen – je früher, desto besser. Holen Sie ärztlichen Rat ein, falls Sie glauben, dass Sie oder jemand, der Ihnen nahesteht, an Demenz leidet.

Demenzuntersuchungen werden in Gesundheitszentren und

Gedächtniskliniken von Krankenhäusern durchgeführt. Tests und Untersuchungen werden durchgeführt, um festzustellen, was die Symptome und Probleme verursacht. Ziel ist es unter anderem, andere heilbare Krankheiten oder Zustände wie einen Vitamin-B12-Mangel auszuschließen.

Selbst wenn sich eine Demenz offenbart, ist es wichtig eine Diagnose zu erhalten, um herauszufinden, welche Krankheit die Symptome verursacht. Dies ist notwendig, um die richtige Behandlung zu erhalten. Bei vielen Patienten kann mit der Verabreichung von Medikamenten begonnen werden, welche die Symptome lindern.

Eine Diagnose ist oft auch erforderlich, um Anspruch auf verschiedene Formen der Unterstützung zu haben. Es gibt eine Reihe von Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern können. Eine Herdabschaltautomatik und elektronische Kalender sind einige Beispiele dafür. Es ist am besten, den Umgang mit den Hilfsmitteln so früh wie möglich zu erlernen, da dies mit fortschreitender Erkrankung schwieriger werden kann.

Ein gutes Leben ist möglich

Eine Demenzdiagnose zu erhalten bedeutet nicht, dass das Leben vorbei ist. Es ist möglich, mit Demenz ein gutes Leben zu führen, oft über einen langen Zeitraum hinweg. Es ist wichtig, die verfügbare Unterstützung und Hilfe anzunehmen. Dies gilt sowohl für die Person mit Demenz als auch für deren Angehörige.

Ich meine, ich bin immer noch Ingrid. Ich bin nicht verschwunden, nur weil ich diagnostiziert wurde. Es ist ein Grund zur Trauer, aber auch ein Neuanfang. Jetzt habe ich Zeit für mich selbst. Ich darf das Leben so genießen, wie es jetzt ist. (Ingrid)

„Sie möchte nicht zum Arzt gehen“

Nehmen wir an, Ihre Mutter beginnt, sich nachlässig zu kleiden und verliert an Gewicht. Sie sorgen sich und möchten, dass sie zum Arzt geht. Sie will davon nichts wissen. „Mit mir ist alles in Ordnung“, sagt sie.

Vielleicht geht Ihre Mutter bald aus einem anderen Grund zum Arzt. In diesem Fall können Sie vorab anrufen und von Ihren Bedenken berichten, damit der Arzt während des Besuchs besonders darauf achtet.

Falls Sie glauben, Ihr Partner könnte eine Demenz haben, können Sie vorschlagen, dass Sie gemeinsam eine Gesundheitsuntersuchung machen lassen. Sie müssen das Wort „Demenz“ nicht erwähnen, wenn es ein sensibles Thema ist. Es ist oft einfacher, über das „Gedächtnis“ oder „Gedächtnisprobleme“ zu sprechen. Haben Sie einen Nachbarn, der sich anders verhält? Der verwirrt wirkt, vielleicht zu ungewöhnlichen Zeiten an Ihrer Tür klingelt oder aggressiv ist?

Der erste Schritt besteht darin, mit der Person zu sprechen, um herauszufinden, was nicht stimmt. Wenn normalerweise Angehörige zu Besuch kommen, können Sie versuchen, mit ihnen zu sprechen. Oder Sie erkundigen sich beim Personal des ambulanten Pflegedienstes, falls die Person eine solche Hilfe in Anspruch nimmt.



Falls dies nicht funktioniert, können Sie eine Meldung zu Ihrer Sorge bei Ihrer Gemeinde oder Ihrem Stadtbezirk einreichen.

Nachdem die Diagnose gestellt wurde

Die Nachricht, dass Sie oder ein Angehöriger an Demenz erkrankt sind, kann schockierend sein, da Demenz eine tödliche Krankheit ist, für die es keine Heilung gibt. Aber für jemanden, der schon lange Symptome hat, kann es auch ein Gefühl der Erleichterung sein, zu wissen, was die Ursache dafür ist.

In der Regel ist es eine gute Idee, Andere über die Diagnose zu informieren. Viele Menschen, die selbst betroffen sind oder Angehörige haben, die erkrankt sind, haben diese Erfahrung gemacht. Wenn sich andere Personen aus Ihrem sozialen Umfeld nicht mehr bei Ihnen melden, liegt das oft an Unwissenheit, Unsicherheit oder der eigenen Angst, selbst betroffen zu sein.

Daher ist es ratsam, Ihren Freunden zu erklären, wie sich die Krankheit auf Sie oder Ihre Angehörigen auswirkt. Sagen Sie ihnen, was sie tun können, um Unterstützung und Hilfe anzubieten.

Ich habe gemerkt, dass es sich gut anfühlt, wenn die Leute wissen, dass ich es habe. Jeder, der es weiß, ist wirklich nett zu mir. Wie gestern, bei der Chorprobe. Jemand vom Chor rief mich an und fragte, ob ich vorhabe zu kommen. „Nein, ich glaube nicht", sagte ich. (Rose-Mari)

Einige Tipps zum Umgang mit Menschen

Man kann nicht alle zusammengruppieren und sagen, wie Menschen mit Demenz behandelt werden sollten. Es kommt darauf an, wie die Person ist, wie weit die Krankheit fortgeschritten ist und ob sie sich dessen bewusst ist. Hier sind einige Beispiele dafür, worauf man achten sollte.

Keinen Stress verursachen

Versuchen Sie, geduldig zu sein und vermeiden Sie es, gestresst zu wirken. Menschen mit Demenz reagieren besonders empfindlich auf Stress. Zeigen Sie Verständnis, wenn Sie an einer Kasse hinter jemandem stehen, der Schwierigkeiten beim Bezahlen hat. Es könnte eine Person mit Demenz sein. Und falls Sie an der Kasse arbeiten, fragen Sie, ob Sie helfen können.

Sagen statt fragen

Stellen Sie sich vor, Sie bekämen oft Fragen gestellt, die Sie nicht beantworten können. Fragen, von denen Sie ahnen, dass Sie sie eigentlich beantworten können müssten. Es ist leicht sich verletzlich, unzulänglich und vielleicht sogar gekränkt zu fühlen.

Wenn Sie zum Beispiel eine gute Freundin anrufen, die Demenz hat, erzählen Sie ihr Dinge, anstatt viele Fragen zu stellen. Vielleicht so: „Hallo Elsa, hier ist Karin. Wir hatten gestern so viel Spaß bei unserem Waldspaziergang".

Warten Sie auf eine Antwort

Schwierigkeiten bei der Wortfindung können bereits in einem frühen Stadium der Erkrankung ein Problem darstellen. Manchmal werden vergessene Wörter durch Fantasiewörter ersetzt. Versuchen Sie, Sätze nicht zu korrigieren oder zu vervollständigen, es sei denn, die Person bittet Sie darum. Es ist wie bei Auslandskorrespondenten in den Fernsehnachrichten – es dauert eine Weile, bis sie die Frage verstehen und antworten können.

Eins nach dem anderen

Für Menschen mit Demenz kann es schwierig sein, zu viele Informationen auf einmal aufzunehmen. Gehen Sie eins nach dem anderen an und warten Sie auf eine Antwort oder Reaktion. Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu erklären.

Vermeiden Sie es, die Person zu korrigieren

Es ist nicht ungewöhnlich, dass eine Person mit Demenz immer wieder dasselbe fragt. Sie haben vielleicht das Gefühl, die Frage zum ersten Mal zu stellen – jedes Mal. Vermeiden Sie es, darauf hinzuweisen, dass sie sich wiederholen.

Die Leute fragen mich, ob ich mich an ihren Namen erinnere, ob ich sie erkenne oder ob ich noch weiß, was wir letzte Woche gemacht haben. Es fühlt sich an, als würde man ständig verhört werden. (Rolf)

Pflegen Sie weiterhin soziale Kontakte

Kennen Sie jemanden, der an Demenz erkrankt ist? Warten Sie nicht darauf, dass die Person die Initiative ergreift und Kontakt aufnimmt. Sprechen Sie mit ihr oder ihren Angehörigen. Vielleicht können Sie weiterhin Zeit miteinander verbringen. Gehen Sie spazieren, beobachten Sie Vögel oder singen Sie in einem Chor. Denken Sie daran, dass Ihr Freund oder Ihre Freundin möglicherweise zusätzliche Erinnerungen benötigt.

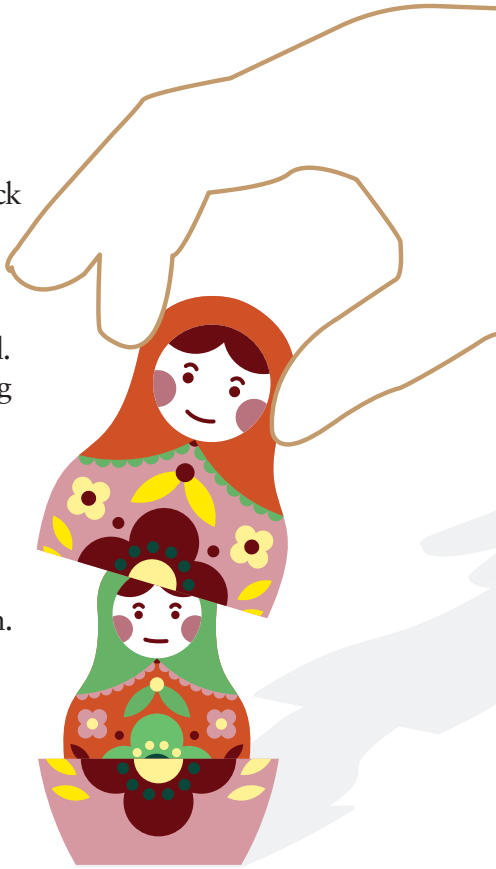
Es ist üblich, dass man empfindlicher gegenüber Lärm wird. Es ist oft auch schwieriger, Gesprächen zu folgen, wenn viele Personen anwesend sind. Meist ist es einfacher, sich mit nur wenigen Personen gleichzeitig zu treffen.

Es reicht schon aus, gute Freunde zum Abendessen zu besuchen. Danach läuft das ganze Gerede in meinem Kopf wie eine Filmsequenz ab und ich kann mich nicht beruhigen. Mir fehlt eine Art Filter. (Agneta)

Fortgeschrittene Erkrankung

Die Symptome werden intensiver und zahlreicher, sobald weitere Bereiche des Gehirns geschädigt sind. Auch der Einblick in die Krankheit geht verloren. Wie lange dies dauert und wie es sich äußert, ist unterschiedlich. Auch die optimale Behandlung ist für jede Person individuell.

Es ist wichtig, vor allem die Stärkung des Selbstwertgefühls zu priorisieren. Dieses ist bei Menschen mit Demenz meist zerbrechlich. Daher ist es ratsam, sich auf das zu konzentrieren, was gesund ist und gut funktioniert. Jeder muss sich wichtig und gebraucht fühlen.



Eine Person mit Demenz glaubt vielleicht, dass sie noch ein Kind ist und, dass ihre Eltern, die eigentlich schon seit vielen Jahren tot sind, noch leben. Es ergibt selten Sinn, die Person zu korrigieren. In ihrer Vorstellung bewegen sie sich zwischen der Gegenwart, der Vergangenheit und verschiedenen Lebensaltern. Ganz wie in einem Traum, in dem man in einem Moment jung und im nächsten alt ist, ohne dass es einem auch nur im Geringsten seltsam vorkommt.

Zunehmend schwierige Kommunikation

Menschen mit Demenz verlieren allmählich die Fähigkeit zu verstehen, was Wörter bedeuten und wie Dinge heißen. Daher kann es hilfreich sein, auf das zu zeigen, was man meint, oder es der Person vorzuzeigen. Vermeiden Sie abstrakte Ausdrücke

wie „Machen wir mal Beine“. Diese können ganz wörtlich interpretiert werden.

Es wird schwierig, sich anzuziehen, mit Messer und Gabel umzugehen, und schließlich sogar zu gehen. Auch die Fähigkeit, das Gesehene und Gehörte zu interpretieren und zu verstehen, verschlechtert sich. Am Ende wird bei den meisten Dingen Hilfe benötigt.

Es kann Symptome geben, die kaum nachvollziehbar sind und auf die man schwierig antworten kann. Beispiele hierfür sind Besorgnis, Angst und Aggression. In solchen Fällen geht es darum zu versuchen, die Ursache zu finden. Jemand, der aggressiv ist, könnte Angst oder Schmerzen haben.

Im Spätstadium einer Demenz kann die Sprache fast vollständig verschwinden. Aber die Gefühle sind immer noch da. Denken Sie an eine Matrjoschka – eine russische, ineinander schachtelbare Puppe, die mehrere kleinere Puppen in ihrem Inneren enthält. Die Krankheit führt dazu, dass eine Schicht nach der anderen verschwindet. Aber tief im Inneren bleibt der unveränderliche Kern bestehen.

Informationen für Angehörige

Natürlich machen Menschen sehr unterschiedliche Erfahrungen damit, wie sie weiterleben, nachdem bei einer nahestehenden Person eine Demenz diagnostiziert wurde. Wenn sich die Krankheit in einem frühen Stadium befindet, kann das Leben über mehrere Jahre hinweg mehr oder weniger wie gewohnt weitergehen. Beziehungen verändern sich oft allmählich. Ihre Rolle kann sich von der eines Ehemanns, einer Ehefrau, einer Tochter, eines Sohnes oder eines engen Freundes zu der einer Pflegeperson wandeln.

Es mag sich wie eine selbstverständliche Entscheidung anfühlen, bedingungslos für die Person da zu sein, mit der

man zusammenlebt. Aber denken Sie daran zu versuchen, Ihre eigenen Grenzen zu setzen, wie viel Sie tun können, wollen und wofür Sie die Kraft haben. Niemandem ist geholfen, wenn Angehörige ausbrennen und erschöpft sind. Es ist ratsam, sich frühzeitig Unterstützung und Hilfe zu suchen.

Viele Menschen finden es sehr hilfreich, einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige beizutreten oder an einem Kurs für pflegende Angehörige teilzunehmen. Teils weil jede Person in der Gruppe versteht, was die Anderen durchmachen, und teils, um Wissen, Ratschläge und Tipps zu erhalten, wie man weiterhin ein gutes Leben führen kann.

Gemeinden bieten Unterstützung für pflegende Angehörige und Verwandte an. Viele Gemeinden haben Berater für pflegende Angehörige. Es ist auch ratsam, frühzeitig Kontakt mit dem Sozialdienst der Gemeinde aufzunehmen, der verschiedene Unterstützungsmaßnahmen bewilligen kann.

Natürlich weiß ich am besten, wie ich mit ihm umgehen muss. Aber ich bin eine Angehörige und keine professionelle Pflegekraft. Ich tue nicht immer das, was getan werden sollte. Manchmal fühle ich mich deshalb schuldig. Aber dann versuche ich mir zu sagen: „Meine Liebe, du bist auch nur ein Mensch". (Annika)

Weitere Informationen über Demenz:

www.demenscentrum.se
www.demensforbundet.se
www.lewybodysverige.se
www.frontallobsdemens.se
www.alzheimerlife.se

Die Leute fragen mich, ob ich mich an ihren Namen erinnere, ob ich sie erkenne oder ob ich noch weiß, was wir letzte Woche gemacht haben. Es fühlt sich an, als würde man ständig verhört werden. (Rolf)