

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 60 (1989)
Heft: 5

Artikel: Gedächtnis bis ins hohe Alter : woher kommen Gedächtnisstörungen, wie kann man vorbeugen, und wie kann man sie beheben?
Autor: Schulthess, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811124>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gedächtnis bis ins hohe Alter

Woher kommen Gedächtnisstörungen, wie kann man vorbeugen, und wie kann man sie beheben?

Ganz plötzlich taucht sie auf: Im Einkaufszentrum zwischen den Regalen weiss man plötzlich nicht mehr, was man am Mittagstisch zu servieren gedachte. Natürlich hat man zu Hause auch den langen Einkaufszettel liegengelassen. Was wohl darauf geschrieben sein mag? *Man hat es wieder einmal vergessen*. Am Abend kommen Verwandte zu Besuch. Man hat sie bereits längere Zeit nicht mehr gesehen. «Guten Tag, . . .», peinliche Stille, nun ist einem auch noch der Name der alten Tante, die man seit Jahrzehnten kennt, entfallen. *Wie konnte dies bloss geschehen?* Solche und ähnliche Situationen kennen viele Menschen, vor allem ältere, zu genüge. Diese heimtückische Schwäche, die sich von einem auf den anderen Tag plötzlich bemerkbar machen kann, nennt sich *Gedächtnisschwäche*. Um ihr fachmännisch zu Leibe zu rücken, werden überall vermehrt Kurse angeboten. Doch bevor man solche Massnahmen ergreift, ist es nützlich, sich über die Ursachen, die Wurzeln der Gedächtnisschwäche zu informieren. Was ist überhaupt Gedächtnis? Wie funktioniert es? Welche Faktoren spielen bei Gedächtnisverlust mit? Wie geht Gedächtnistraining genau vor sich? Welche medikamentösen Hilfen werden angeboten?

Vergesslichkeit und ihre Ursachen

Die Vergesslichkeit hat viele Facetten. Eines Tages fallen auch andere Dinge auf. In der Handschrift bleiben einzelne Buchstaben, ja sogar ganze Wörter aus. Texte, die man früher durch Überfliegen erfasste, müssen jetzt oft zweimal gelesen werden. Ob man es wahrhaben möchte oder nicht: die *Merkfähigkeit* und das *Konzentrationsvermögen* sind gestört. Beim Arzt beklagt man sich allgemein über Vergesslichkeit, schildert die Symptome. Doch sollte niemand erstaunt sein, wenn die Diagnose – da die Beschwerden sich vorwiegend nicht im körperlich messbaren Bereich abspielen – selbst dem erfahrenen Mediziner schwerfällt. Die genaue Diagnostik ist personell und apparativ aufwendig, für den Patienten belastend und, wie zum Beispiel die Angiographie (röntgenologische Darstellung von Gefäßen nach Injektion eines speziellen wasserlöslichen Kontrastmittels), nicht einmal ungefährlich. Die Früherkennung der Krankheit seitens des Patienten ist schwer, da sie sich schleichend entwickelt. Der Betroffene stellt sie anfänglich kaum an sich fest; und wenn er sie dann bemerkt, ist es oft bereits zu spät.

Koronare Herzkrankheit und periphere Verschlusskrankheit sowie zerebro-vaskuläre Gefässprozesse sind, gleich wo sie auftreten, Teile einer Systemerkrankung. Das einheitliche Grundleiden ist die *Arteriosklerose*, das heisst die Verdickung der Arterienwand. Diese verringert den Innendurchmesser der Arterien und dadurch auch die Blutzufuhr. Wenn die Hirnarterien von der Arteriosklerose betroffen sind, können sich hieraus Störungen der Hirnfunktion – mit Symptomen wie Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen – ergeben.

Vergesslichkeit darf jedoch nicht immer einfach fortschreitenden Altersdefekten zugeschrieben werden. Autopsiebefunde zeigten nämlich auch, dass sich der Grad der Gedächtnisstörung in keiner Weise mit dem Grad der Hirnarteriosklerose zu decken braucht. In letzter Zeit bestätigt die Forschung, dass bei Gedächtnisstörungen oft *Nervenüberträgersubstanzen*, sogenannte *Neurotransmitter*, eine entscheidende Rolle spielen können. Als Ursachen der Veränderungen der kleinen Hirngefässer, der Zellzer-

störungen, können jedoch auch noch andere Faktoren in Betracht gezogen werden: Schilddrüsenunterfunktion, Stoffwechselstörungen, Herzrhythmusstörungen, Alkoholismus, Vitaminmangel, Vergiftungen oder zu *hoher Blutdruck*.

Gedächtnisstörungen und Lebensführung

Zu Gedächtnisstörungen kann es nicht nur aufgrund des Altersprozesses, Gehirnverletzungen, Vergiftungen und anderem kommen, sondern auch infolge der *Lebensumstände*, der *Lebensführung* und schliesslich aus *rein psychischen Gründen*, die teilweise bereits in das Gebiet der Psychopathologie gehören. Dies erschwert einem wiederum, das Gedächtnis exakt zu lokalisieren, zumal das Gedächtnis nicht eine Funktion für sich allein ist, sondern eine Funktion, an der unsere Gedanken, Gefühle, Wünsche, Emotionen, Neigungen und Abneigungen teilnehmen.

Von den Lebensumständen, die zu Gedächtnisstörungen führen können, sei vor allem der *Stress* erwähnt. Physiologische Erforschungen der Emotionen und ihrer körperlichen Folgen hat dessen krankmachende Wirkung erwiesen. So kommt zum Beispiel dem emotionalen Dauerstress, der durch psychische Belastungen, wie *Ärger, Neid, Wut, Leid, Hektik, Lärm*, wie auch durch *berufliche Überbeanspruchung* verursacht wird, nicht nur eine massgebende Rolle bei der Entwicklung der Arteriosklerose und erhöhtem Blutdruck zu; er ist oft auch unmittelbarer Grund für die Vergesslichkeit. *Alkoholmissbrauch* und *Rauchen* können Gedächtnisschwäche auslösen oder verstärken.

Es gibt auch *Gedächtnislücken*, beziehungsweise Gedächtnisstörungen aus psychischen Gründen, wie beispielsweise *verdrängte Erinnerungen*. Man vergisst oder verdrängt – oft unbewusst – vieles, was man gerne vergässen, weil es das Bewusstsein belastet. Häufig kann das Verdrängte nur durch eine Analyse wieder bewusstgemacht werden. Eine Störung der Merkfähigkeit, *Hypomnesie* genannt, wird heute als Störung der Erinnerung aufgefasst. Dabei sind jüngere und jüngste Erlebnisse sehr viel stärker betroffen als weiter zurückliegende. In extremen Fällen wird jedes Ereignis – auch ein höchst affektbesetztes – sogleich vergessen.

Pillen für besseres Gedächtnis

Der Mensch ist geneigt, durch das *Einnehmen von Medikamenten Wirkungen in seinem Organismus auszulösen*. Er wartet auf die automatische Reaktion des Körpers. Diese passive Art erscheint ihm wesentlich einfacher, als äussere Anstrengungen zu unternehmen. So glaubt er auch, sich mit einer Pille Gedächtnis, besseres Gedächtnis, verschaffen zu können.

Aber die Medikamente helfen *nicht* beim gesunden Menschen, sondern sind entwickelt worden, um gegen Störungen der Hirnfunktionen anzugehen und eine Besserung zu erzielen. Einige Medikamente fördern die *Durchblutung des Gehirns*. Das Blut vermag rascher und leichter alle Gehirnpartien zu erreichen. Auf diese Weise gelangen die notwendigen Versorgungsstoffe, wie Zucker und Sauerstoff bequem in alle Gehirnzellen. Ein anderer Teil der Substanzen fördert den *Stoffwechsel in den Zellen*. Zu ihrer Tätigkeit benötigen die Zellen Energie, die sie aus dem zugeführten Zucker und Sauerstoff beziehen. Als Ergebnis wird Koh-

lendioxyd frei, das die Blutgefäße erweitert und wieder zu verstärktem Blutdurchfluss führt. Auf diese Art reguliert das Gehirn seinen Blutdurchfluss automatisch. Es ist unbestritten, dass Medikamente die Bereitschaft des Gehirns erhöhen, mehr Leistung erbringen. Aber das Bereitstellen für die Leistung allein reicht nicht. Das Gehirn muss *durch Aufgaben täglich gefordert* werden, durch Aufgaben des *Gehirn-Joggings*. Diesem «Gehirn-Training» wollen wir das folgende Kapitel widmen.

So trainieren wir unser Gedächtnis und unser Hirn:

Gedächtnis beinhaltet grundsätzlich nur Erinnern, wenn auch in mannigfacher Ausformung. Um aber unser Gedächtnis – und damit unser Hirn – zu trainieren, setzen wir an fünf Hirnleistungen an: *Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Reproduktion* und *Formulierung*. Wir benutzen hiezu noch weitere Kategorien des Denkens, zum Beispiel *Assoziationen, also Begriffsverknüpfungen, Lernen, Begreifen, Wiedererkennen*. Wenn wir diese üben, so geschieht das vor allem im Zusammenhang mit Merkfähigkeit und Konzentration. Hierher gehören auch die *Ordnung und Anordnung der Gedanken*, das *Schlussfolgern*, das *Beurteilen, Systematisieren*. Eine Klärung der Begriffe finden wir meist im Zusammenhang mit der wörtlichen Darstellung, der Formulierung. Infolge der Komplexität der Gehirnarbeit gibt es praktisch keine Spiele, die nur einer dieser Funktionen gerecht werden. Jahrelange Erfahrungen haben gezeigt, welche Hirnbereiche in Tätigkeit gesetzt werden müssen, damit ein Zuwachs an Hirnleistung im Ganzen zustande kommt. Vermehrt werden *Gedächtnistrainings-Kurse* in allen Regionen der Schweiz angeboten, wo solche Spiele den Hauptteil des Trainings ausmachen: Beim ersten Treff versuchen die Kursteilnehmer, einander kennenzulernen, durch Namensnennung, durch Anführen des Berufs, durch eine kurze Angabe des Ortes, an dem man sonst tätig ist. Diese Vorstellung soll nicht allzu langatmig sein, sie beschränkt sich im allgemeinen auf eine halbe bis eine Minute je Person.

Dann geben die Kursleiter einen kurzen Programmhinweis, in dem gewissermaßen versprochen wird, dass es sich immer um Spiele, und zwar um unterhaltendes Spielen handeln wird, und dass, wenn auch nicht alle dauernd interessiert werden können, dennoch für jeden irgend etwas Anregendes gebracht werden wird. Dieses Neugierigmachen auf den eigentlichen Stoff erzeugt bereits ein Vorgefühl der Erwartung.

Immer wieder kann beobachtet werden, dass zu Beginn des Treffens «die Hirnwundungen erst aufgewärmt» werden müssen, so wie ein Sportler, auch wenn er in guter Kondition ist, vor dem Einsatz die Muskeln einspielen lässt. Man beginnt also mit ganz leichten Fragen oder mit einem Gruppenspiel mündlicher Art. Im Verlauf des Spieles zeigt sich nach einiger Zeit – unter dem Einfluss von Wetter, Tageszeit oder der Zusammensetzung der Gruppe – eine plötzlich einsetzende «*Hirnleere*», also eine Art Sperre des Denkens und Mitgehenwollens. Da hilft nur eine Pause. *Pausen sind leistungsfördernd*, nicht nur in den Gedächtnistrainings-Kursen, und zwar in einem meist nicht erkannten Ausmass.

Es gibt auch ein sogenanntes *Nachgedächtnis* sowohl bei visuellen als auch bei verbalen Merkreihen, das getreuer ist. Auch dieses Nachgedächtnis ist schulbar. Die besten Ergebnisse solcher Nachlese zeigen sich oft erst beim nächsten Zusammensein, wenn dazwischen nur wenige Tage liegen. Es sieht beinahe so aus, als ob die Eindrücke erst «verdaut» werden müssten.

Sich den Umweltreizen öffnen

Wie jemand seine Umwelt erlebt, hängt oft von seiner körperlichen Beschaffenheit ab, von seinen Gefühlen, seinen Wünschen und Erwartungen. Wichtige Voraussetzungen für geistige Regsamkeit ist eine *gute körperliche Verfassung*, die wiederum von gesunder Ernährung, von körperlicher Bewegung, vom psychischen Zustand, den Gefühlen, Affekten, Stimmungen, von den Sinnesanregungen und der Bereitschaft zur geistigen Tätigkeit abhängt.

Gehirn-Jogging übt Geist und Gedächtnis auf dem direkten Weg. Es fördert durch kognitives Fördern. Wer die Notwendigkeit eines solchen Trainings einsieht, wird die richtige positive Einstellung dazu haben, und somit auch eine günstigere emotionale Voraussetzung. Aber auch das Gehirn-Jogging hat seine Grenzen. Mangelnde Anregung der Sinne – Leben in einer sterilen, gleichförmigen Umwelt – kann es nicht vollständig aufheben und ausgleichen. Das Gehirn-Jogging braucht gewissermaßen als Katalysator die *Sinnesanregungen*, die der Mensch in gewissen Altersabschnitten suchen muss, sich verschaffen muss. Die Sinne können vielfältig angeregt werden. Der Mensch muss sich öffnen für die Informationen und Reize, die ständig auf ihn einströmen. *Er muss sich bewusst den Sinnesempfindungen hingeben.*

Sich auch bewusst den Gefühlen öffnen, hingeben, den Kontakt zu anderen Menschen pflegen, sich für den andern interessieren, mit ihm zusammen etwas unternehmen, gemeinsam die Sinnesreize der Aussenwelt verarbeiten. Diese Fülle von emotionalen Erlebnissen ist die wichtigste Voraussetzung für die «technische Intelligenz», die das Gehirn-Jogging übt. *Vielleicht sollte man neben dem Gehirn-Jogging auch einmal dem seelischen und emotionalen Jogging mehr Beachtung schenken . . .*

Buchtips: Dereskey, Ladislaus S.: Gedächtnis bis ins Alter; Das biologisch-medizinische Programm gegen Vergesslichkeit. Verlag Ariston, Genf, 1982.

Siegfried Lehrl, Bernd Fischer, Gerhard Koch, Hermann Lodenkemper: Gehirn-Jogging, Geist und Gedächtnis erfolgreich trainieren, MEDITEG Verlag GmbH, 1987.

Stengel Franziska: Gedächtnis spielend trainieren, 33 Spielarten mit 333 Spielen, Ernst Klett Verlag, 1987.

Nähre Auskünfte über Gedächtnistraining erteilt der Migros-Genossenschafts-Bund, Stelle für Altersfragen, Postfach 266, 8099 Zürich, oder direkt bei den regionalen Klubschulen.

Christine Schulthess

REDI AG —
Treuhandbüro
für Heime, Kliniken und Kurhäuser

— Wir organisieren bzw.
reorganisieren Ihren
administrativen Bereich.

REDI AG 8500 Frauenfeld
Telefon 054 21 09 21