Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Artikel: Schach der Vergesslichkeit!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558346

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

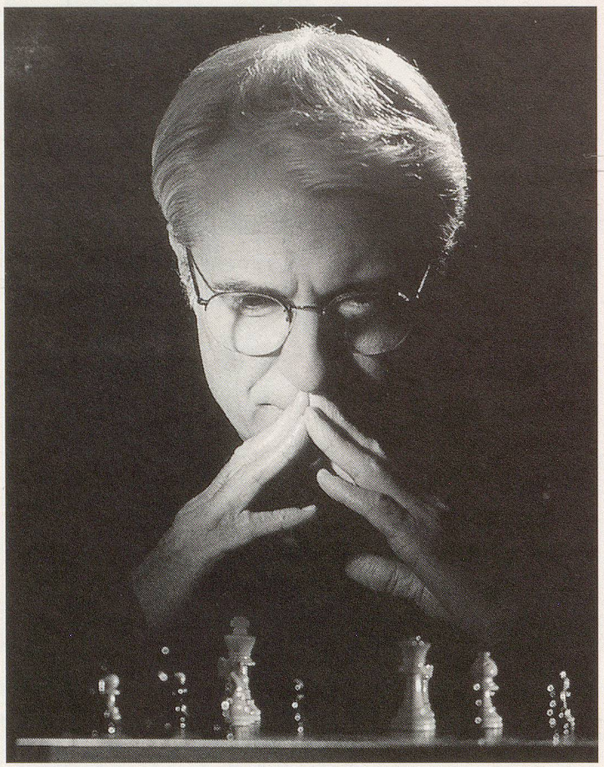
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 07.01.2026

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

Schach der Vergesslichkeit!

Eben wollte man noch etwas ... und schon ist es weg. Je älter man wird, desto mehr vergisst man: Schlüssel, Telefonnummern, Brille, Ohrenclips – es ist zum Davonlaufen. Doch halt: Hier lässt sich einiges tun. Wie der Körper, so braucht auch das Gedächtnis regelmässig Training, um fit zu bleiben – und das nicht nur im Alter.



Grau, aber schlau – wer sein Gehirn mit etwas Denksport trainiert, bleibt aktiv und behält auch im Alter mehr Selbständigkeit.

Das Gehirn ist ein erstaunliches Organ: Es wiegt etwa 1,3 kg und enthält rund 15 Milliarden Nervenzellen. Diese enorme Summe von Nervenzellen – sie entspricht etwa fünfzehnmal der Einwohnerzahl Chinas – steuert sowohl das Denken als auch die anderen vom Gehirn gelenkten Körperprozesse. Die Vorgänge, die dabei ablaufen, sind äusserst kompliziert und bei weitem noch nicht vollständig erforscht. Vereinfacht kann man sagen: Jede Nervenzelle steht mit Tausenden anderer unablässig in Verbindung, und zwar durch Fortsätze bzw. Leitbahnen (Neuronen), durch die via Umschaltstellen (Synapsen) Botenstoffe (Neurotransmitter) hin- und hergeschickt werden.

Kleinhirn an Grosshirn, bitte melden

Das komplexe System der 15 Milliarden Nervenzellen bleibt in der Regel bis ins hohe Alter stabil. Die Zellen, die im Laufe des Lebens zerstört werden, sind gemäss neueren Forschungen für intellektuelle Leistungsverluste im Alter nicht verantwortlich. Auch die Gehirnkapazität verändert sich im Normalfall wenig. Verantwortlich für Vergesslichkeit und eingeschränkte Wahrnehmung sind verringerte Verbindungsleitungen zwischen Synapsen und Botenstoffträgern. Ursache ist zunächst die normale Alterung (Senilität). Daneben können auch Traumata (z.B. ein Schlaganfall), Arterienverengung, hoher Blutdruck, Erkrankungen der Schilddrüse sowie übermässiger Alkoholkonsum die Gehirntätigkeit beeinflussen.

Kommen zum normalen Altwerden, wie es oft der Fall ist, zusätzlich Verhaltensunsicherheiten, Stress, Depressionen (z.B. durch einen Wechsel ins Altersheim) usw. hinzu, so nimmt die Gedächtnisleistung rapide ab. Hier kann man mit regelmässigem Gedächtnistraining und positiver Einstellung einiges tun, denn man weiss heute, dass die lange als gültig betrachtete Behauptung, der Mensch habe bereits mit 26 Jahren (!) den Zenit seiner intellektuellen Leistungsfähigkeit überschritten, falsch ist. Zwar ist richtig: die Reaktionsgeschwindigkeit beim Wiedererkennen von Dingen nimmt mit

Aus der Fülle der Literatur zum Thema empfehlen wir die beiden Bücher:

«Verflixt, das darf ich nicht vergessen», Ursula Oppolzer, 2 Bände mit Übungscassette, Humboldt-Taschenbuchverlag, München, jeder Band kostet sFr./DM 29.90. Die zwei Denksportaufgaben auf Seite 29 haben wir Band II entnommen.

zunehmendem Alter ab. Doch die Fähigkeit, Probleme zu lösen und logisch zu denken, nimmt zu, und die Intelligenz bleibt die gleiche.

Vom Blackout zur Mnemotechnik

Ein gutes Gedächtnis hängt deshalb nicht allein von biologischen und biochemischen Faktoren ab. Sich erinnern ist ein vielschichtiger Prozess. Man unterteilt ihn in die drei Phasen *Wahrnehmung*, *Speicherung* und *Abruf*. Informationen werden selektiv via Wahrnehmungs- ins Kurzzeit- und von dort ins Langzeitgedächtnis abgelegt. Forschungen zeigen, dass ältere Menschen, die Gedächtnisprobleme haben, in allen drei Phasen des Erinnerns, sowohl bei der Wahrnehmung, der Speicherung und dem Abruf, Schwierigkeiten haben. Gründe dafür sind nicht zuletzt mangelndes Interesse und mangelnde Übung. Dagegen gibt es nur eines: Sofort und mit Interesse mit der Übung beginnen, sich bewusst und mit konkreten Bildern Namen, Telefonnummern usw. merken. Wenn man sich z.B. Frau Hinder in einem Auto voll schreiender Kinder vorstellt, dann bleibt der Name besser haften. Um eine Telefonnummer nicht zu vergessen, kann man für jede Zahl ein Bild nehmen und nach dem Prinzip Eselsleiter eine Geschichte erzählen. Probieren ist schon das halbe Erinnern!

Schon wer fünf bis zehn Minuten täglich Denksport betreibt und sich mit den verschiedenen Formen der Mnemotechnik (grch. mneme = Gedächtnis) vertraut macht, erweitert, so meinen Fachleute, sein Fassungsvermögen erheblich. Man kann das allein für sich oder in einer Gruppe tun – nicht nur Ernst, sondern auch Spass gehört dazu. Kurse für alt und jung gibt es überall. In der Schweiz bietet die Pro Senectute spezielle Mnemotechnik-Kurse für ältere Menschen an.

Herd aus, Licht aus, Türe zu: «Cockpit Drills»

Vor jedem Flug überprüfen Piloten ihre Maschine nach einer genau festgelegten Liste, und zwar aus einem Grund: Damit nichts vergessen geht. Auch für sich selbst kann man eine Checkliste zusammenstellen, die man bei jedem Verlassen des Hauses durchgeht. Damit man sie vor dem Hinausgehen sieht, befestigt man sie am besten gut sichtbar an der Tür: Herd abgestellt? Heizkissen ausgesteckt? Brille dabei? Haus abgeschlossen usw.? Wenn man diesen «Cockpit Drill» jedesmal durchführt, braucht man unterwegs keine Angst zu haben, das Bügeleisen könnte sich gerade jetzt selbständig gemacht haben und auf den eben gewaschenen Hemden Schlittschuh laufen. • CU

DENKSPORT 1

Eine arme Schnecke sitzt tief unten im Brunnen und will raus. 21 m hoch ist die Brunnenwand – da heisst es klettern! Jeden Tag kriecht die Schnecke 7 m hoch, rutscht aber nachts wieder 4 m zurück.
Am wievielten Tag hat die Schnecke den Brunnenrand erreicht?

DENKSPORT 2

Im folgenden Buchstabensalat sind 11 Künstler versteckt, die es möglichst schnell zu finden gilt:

cghftzhgtfrenoirhfgffgcnbmnjmonetjhgrdthpicassojk
ftrdfvkvrcuigzfgtfnoldedreservjedtujztrdmondrianlur
rtfghggfreyxmirohrsecghsnjhgznftrfdmatissehzrddfc
fgkleedrerdjgbarlachhrresvnhjgtdrfhuzhndxchmnjkh
zrfrtcbnjztrtrdoujzuhjknhjdfdghdalihgguzfeiningert
zerrsrdererdjzrtdvjhbjujkjmkjewwgwreewaycflgbrkj
gfceswaweawgxccztzubmnzuhmnm.

Adresse:
Pro Senectute Schweiz
Lavaterstrasse 60
Postfach
CH 8027 Zürich
Tel. CH 01/283 89 89

Das Frischpflanzen-Präparat Geriaforce von A.Vogel enthält den Auszug aus frischen Ginkgoblättern und wird angewendet zur Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose. Diese äussern sich u.a. in Form von Vergesslichkeit, Konzentrations- und Merkschwäche sowie mangelnder Durchblutung.

LÖSUNGEN

J. Am e. Tag
S. Renoir, Monet, Picasso,
Nolde, Mondrian, Miro,
Matisse, Klee, Brahch,
Dali, Feininger