Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 9

Artikel: Wieder was vergessen
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1050038

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

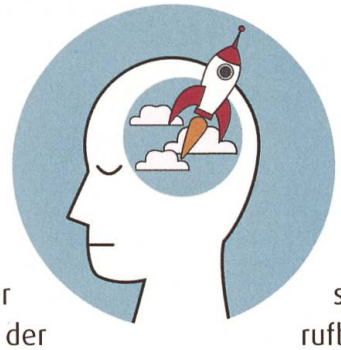
Download PDF: 15.12.2025

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

Wieder was vergessen?

Das Erinnerungsvermögen lässt sich auch im Alter stärken – indem man täglich gezielt das Kurzzeitgedächtnis trainiert.

Text: Andrea Pauli



Mit zunehmenden Alter lässt unser Gedächtnis nach. Zwangsläufig? Dieser Prozess ist anscheinend nicht so unvermeidlich, wie man glauben mag. Der renommierte US-Wissenschaftler Prof. Richard Restak, Neurologe an der George Washington Hospital University School of Medicine and Health, macht Mut, kleine Erinnerungslücken nicht gleich zum Anlass für grosse Sorgen zu nehmen.

Einer der Gründe für die weitverbreitete Angst vor Demenz ist Prof. Restak zufolge oft fehlendes Wissen darüber, wie wir Erinnerungen formen. Wenn man diese Gedächtnisprozesse kenne, könne man sie mit einfachen Übungen auch aktiv unterstützen. Den Fokus richtet der Forscher dabei auf das Kurzzeitgedächtnis (auch Arbeitsgedächtnis genannt), das die Verbindung und Vermittlung zwischen sensorischem Gedächtnis und Langzeitgedächtnis herstellt. Das Kurzzeitgedächtnis täglich zu trainieren, sei eine besonders effektive Methode, um einer Abnahme der Gedächtnisleistung vorzubeugen.

Aufmerksamkeit schulen

Viele Gedächtnislücken seien zudem eher Aufmerksamkeits- denn Gedächtnisprobleme. Hat man z.B. kurz nach dem Arztbesuch eine von drei Empfehlungen vergessen, die die Ärztin einem mit auf den Weg gab, kann es eben sein, dass man vor Aufregung einfach nicht richtig zugehört hat. «Die meisten Probleme von Gedächtnisverlust sind eigentlich Probleme von Unaufmerksamkeit», so Prof. Restak. «Zuerst muss die Information im Gedächtnis abgespeichert werden, und dann muss man in der Lage sein, sie abzurufen.» Wenn sie aber nie abgespeichert wurde, sei sie auch nicht abrufbar. Beim Lernen neuer Informationen sollte man also besonders aufmerksam sein. Prof. Restak rät z. B., sich Worte oder Sätze bildlich vorzustellen. So solle man alles, woran man sich schwer erinnern kann, in ein wildes, bizarres oder anderweitig aufmerksamkeitsstarkes Bild verwandeln.

Anderer Tipp: Eine Einkaufsliste schreiben und auswendig lernen. Im Laden nimmt man dann die benötigten Dinge aus dem Gedächtnis mit. Man solle versuchen, sich das Geschriebene im Geiste vorzustellen. Die Liste kann man schliesslich am Schluss zur Kontrolle hervorholen.

Eine Erkenntnis des Wissenschaftlers dürfte Leseratten besonders freuen: Schmökern von Romanen und Erzählungen (Bellestristik) tut dem Gehirn gut. Denn es erfordere eine aktive Auseinandersetzung mit dem Text – schliesslich gelte es, sich auch dann daran zu erinnern, was die Figur am Anfang der Geschichte getan hat, wenn man das Buch erst ein paar Tage später wieder zur Hand nehme.

«The Complete Guide to Memory – The Sciene of Strengthening Your Mind» («Der komplette Leitfaden zum Gedächtnis – die Wissenschaft von der Stärkung des Geistes»), Skyhorse, 2022. Das Buch ist bis dato nur in Englisch erhältlich.