

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 33 (1955)

**Heft:** 3

**Artikel:** Alter und Gedächtnis

**Autor:** A.L.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722396>

### **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:** 08.02.2026

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

## Alter und Gedächtnis

Zu den häufigsten und regelmässig wiederkehrenden Klagen der alten Menschen gehören Einbussen des Gedächtnisses, die Abnahme der Erinnerung und Merkfähigkeit. Plötzlich entfällt einem der Name einer Persönlichkeit, mit der man doch viel zu tun hatte, man vergisst Geburtstage lieber Angehöriger, ja es kann passieren, dass ein alter Autofahrer sich lange besinnen muss, wo er seinen Wagen parkiert hat. Man vergleicht dann gerne das Gedächtnis mit einem Siebe, das mit der Zeit und durch den Gebrauch immer weniger dicht hält. Je älter man wird, desto schneller verschwindet aus dem Gedächtnis, was wir ihm jetzt anvertrauen.

Der Gedächtnisschwund kann schliesslich krankhaften Charakter annehmen: dann wird sogar der eigene Name vergessen, man findet nicht mehr den Weg zur eigenen Wohnung, und man kann niemand darnach fragen, weil auch Strasse und Hausnummer aus dem Gedächtnis verschwunden sind.

Nun ist es mit dem Gedächtnis eine eigene Sache. Man darf sich das Gedächtnis nicht allzu mechanisch vorstellen. Es ist keine tote Kartothek, aus der man die einzelnen Karten oder Blätter heraus holt. Das Gedächtnis ist kein Behälter zum Aufbewahren, es ist eine Uebungsfähigkeit der Geisteskräfte. Wenn wir bei dem Vergleich mit der Kartothek bleiben, so hängt ihre praktische Gebrauchstüchtigkeit von allerlei Faktoren ab. Einmal, ob die einzelnen Karten mit geistiger Konzentration und mit lebendigem Interesse im Bewusstsein eingeordnet werden. Dann spielen affektive, gemütsbetonte Momente eine grosse Rolle. Bewusst oder noch mehr unbewusst werden einzelne Karten unterdrückt und sind nicht mehr oder nur noch ganz schwer auffindbar. Man will an gewisse Personen und Ereignisse nicht mehr erinnert werden. Oder aber: gewisse Karten tragen ein rotes Fähnchen, sie springen in die Augen, sie vermitteln Nachträglichkeiten, Empfindlichkeiten, Nachträgereien, sie rufen Schuldgefühl und Gewissensbisse wach und können mit ihrer Vordringlichkeit das Lebensgefühl alter Menschen stark beeinträchtigen. Der Rückblick im Spätalter auf die Vergangenheit ist bei den einzelnen Menschen doch verschieden. Es gibt solche, denen kommt das vergangene Leben wie verklärt vor, sie sehen nur Lichtblicke, Erfolge, Glück, Befriedigung. Bei andern ist der Rückblick getrübt, sie sehen die Misserfolge, das

Verfehlte, das falsch Gewählte. Es wäre über diese verschiedene Beurteilung der eigenen Vergangenheit noch vieles zu sagen, wir werden vielleicht ein anderes Mal darauf zurückkommen. Es lag uns daran, zu zeigen, dass an der Funktion des Gedächtnisses und der Erinnerungsfähigkeit eine ganze Reihe von Umständen beteiligt sind.

Wir wollen heute bei der einfachen Erinnerungsfähigkeit bleiben. Da gibt es Menschen, die sich besser an Dinge erinnern, die sie gesehen haben. Andere prägen sich die Dinge besser ein, die sie gehört haben. Wir sprechen von einem visuellen und einem akustischen Gedächtnis. Man weiss auch, dass Neues und Unerwartetes besser im Gedächtnis haftet, als das Gewohnte, das häufig Wiederholte. Deshalb erleben auch Kinder alles viel eindrücklicher und nachhaltiger. Erlebnisse aus den Kinder- und Jugendjahren bleiben aus diesem Grund deutlich und lebhaft in der Erinnerung, eben weil sich das Erlebte, weil es eben neu war, fest eingeprägt hatte. Das Neue, das noch nicht Erlebte, noch nie Gesehene und nie Gehörte wird, je älter man wird, immer seltener. Mit dem Altwerden werden die Dinge immer selten und seltener, die man zum ersten Mal, diejenigen aber immer wieder häufiger, die man zum letzten Mal erlebt.

Wer älter wird und sich darüber Rechenschaft gibt, bemerkt, dass er die Häuser der Strassen, durch die er täglich geht, gar nicht mehr genau ansieht, ebensowenig die Gesichter der Menschen, mit denen er täglich zusammenkommt. Die täglich gewonnenen Eindrücke verlieren die scharfen Konturen, sie werden verschwommen und verschwinden deshalb auch rasch aus dem Gedächtnis.

Nun müssen wir uns bewusst werden, was wir eben schon gesagt haben: Das Gedächtnis ist kein Behälter zum Aufbewahren, es ist eine geistige Tätigkeit, eine Uebungsfähigkeit der Geisteskräfte. Es gibt deshalb auch Möglichkeiten, um dem Gedächtnisverlust der Alten entgegenzuarbeiten. Man soll diese «Alterserscheinung» nicht einfach fatalistisch als etwas Unabwendbares hinnehmen. Zur Begründung dieser Einstellung gibt es beweisbare Tatsachen, auf die ein weltbekannter Hirnforscher, Prof. Otto Vogt, kürzlich hingewiesen hat. Er und seine Frau widmen sich seit einem halben Jahrhundert in mühsamer, exakter Arbeit der Erforschung des Baus des Gehirns. Sie konnten feststellen, dass sich bei den Nerven-

zellen im Spätalter gewisse Degenerationserscheinungen einstellen, zugleich konnten sie aber auch nachweisen, dass das Auftreten dieser Degenerationserscheinungen verzögert werden kann. Der Zustand einer Nervenzelle ist abhängig von andern Nervenzellen und Nervenbahnen, durch welche sie zur Tätigkeit angeregt werden. Prof. Vogt stellte fest, dass eine Nervenzelle frühzeitig degeneriert, wenn die zuleitende Nervenbahn erkrankt ist und ihre anregende Tätigkeit einstellt. Die Funktion der einzelnen Hirnzellen wird durch Reizung ausgelöst, die von andern Hirnzellen ausgeht. Gehen diese den Reiz bedingenden Hirnzellen zum Beispiel bei einem Fünfzigjährigen zu Grunde, so zeigt die jetzt von ihr nicht mehr angeregte Hirnzelle vorzeitig einen Altersschwund, der sonst erst einige Jahrzehnte später beobachtet wird. Also: Untätigkeit beschleunigt das Altern! Ein untätiges Leben ist für einen alternden Menschen gefährlich; es führt leicht hinüber zum krankhaften Alter. Dies war bedeutenden Menschen schon immer bewusst. Was können wir tun zur Stärkung und Konservierung der Merkfähigkeit und des Gedächtnisses?

Von einem bekannten schweizerischen Geschichtsschreiber, dem kürzlich an seinem 75. Geburtstag der Schillerpreis zuerkannt worden ist, ist bekannt, dass er täglich bei der Morgentoilette ein Gedicht memoriert. Ein Neunzigjähriger, über dessen gut erhaltenes Personen- und Zahlengedächtnis man staunte, löste täglich schwere Kreuzworträtsel. Es ist empfehlenswert, dass man sich jeden Tag bewusst etwas einprägt oder dass man sich am Abend genau Rechenschaft über das während des Tages Erlebte, Geschehene oder Gehörte gibt. Oder man stellt sich am Ende eines Spaziergangs genau vor, an welchen Orten man vorbeigekommen ist. So gibt es viele Möglichkeiten, das Gedächtnis und die Erinnerungsfähigkeit zu üben und zu stärken. Das Gedächtnis ist eine geistige Funktion!

A. L. V.

## Aus der Tätigkeit der Stiftung Activité de la Fondation

Das *Direktionskomitee* hielt am 4. Juli in Zürich seine ordentliche Sommersitzung ab. Das Hauptgeschäft betraf die Aufstellung des Verteilungsschlüssels für den Zuschuss von Fr. 500 000.— aus