

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 60 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Ich bin in letzter Zeit so vergesslich"  
**Autor:** Gysling, Sylvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723556>

#### **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:** 01.02.2026

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

# «Ich bin in letzter Zeit so vergesslich»



Was wollte ich blass einkaufen?

Foto H. Hunziker

Darüber klagen viele ältere Leute. Besonders die Erinnerung an Namen, an seltener gebrauchte Wörter, bereitet ihnen Schwierigkeiten. Treten Lücken auf, werden diese oft mit Leerwörtern oder mit Hilfe von Abbauresten noch verfügbaren Gedächtnis- und Assoziationsgutes überbrückt. Je früher jedoch eine Erinnerung eingeprägt wurde, um so länger bleibt sie erhalten. Zuerst lässt oft die Fähigkeit, neue Eindrücke aufzunehmen und zu behalten, die eigentliche Merkfähigkeit, nach. Es wird immer schwieriger, neuen Gedächtnisbestand dauerhaft zu erwerben. Diese Merkfähigkeitsschwäche erstreckt sich mehr auf Mechanisches als auf Systematisches, das meist ein grösseres Interesse findet. Demgegenüber pflegt das Altgedächtnis besser erhalten zu sein. Übrigens haben Untersuchungen der letzten beiden Jahrzehnte – was manchem zum Trost gereichen mag – eindeutig nachgewiesen, dass es einen allein durch das Lebensalter bedingten Abfall geistiger Fähigkeiten

kaum gibt. Wesentlich sind die Erbmasse, die Lebensgewohnheiten und die Ausgangsbegabung sowie der sogenannte Trainingsfaktor, der meist durch die Berufstätigkeit oder ein Hobby angeregt wird. Berufsgruppen, bei denen eine relativ eintönige und wenig anregende Tätigkeit zu verrichten war, lassen eher Abbauerscheinungen erkennen, während dort, wo der Berufsalltag zum Training geistiger Funktionen herausforderte, im Alter sogar eine Steigerung der geistigen Fähigkeiten festgestellt wurde! Wer keinen anregenden Beruf hatte, kann seinerseits eine Liebhaberei pflegen, für deren Zusammenhänge er sich wirklich interessiert: man denke nur an das Briefmarkensammeln, welches das Interesse für Kultur, Geschichte, Geographie der betreffenden Gebiete geradezu herausfordert!

Die Altersveränderungen dürfen überhaupt nicht nur vom Abbau und Versagen her gesehen werden. Ebenso wie es bis ins hohe Alter noch

den Aufbau jugendlichen Gewebes gibt, so kann man auch auf seelischem und geistigem Gebiet in der grossen Rückzugsbewegung des Lebens mit den Möglichkeiten einer altersgemässen Entfaltung und Reifung rechnen. Wenn zum Beispiel die Substanz des Anschaulichen aus dem Denken schwindet, so erlangt das Begriffliche eine immer grössere Bedeutung und wird nicht mehr durch gegenwärtiges Erleben gestört. Das sachlich Wesentliche rückt an die erste Stelle. Das Verallgemeinern, das Erfassen von Beziehungen und Sinnzusammenhängen bleibt nicht nur gut erhalten, sondern wird oft jetzt erst ermöglicht. Was aber die charakterlich abnormalen Züge betrifft, die in vorgerückten Lebensabschnitten hervortreten und lästig oder gar boshaft anmuten können, so wird für ihre Erkennung und Verarbeitung viel gewonnen sein, wenn man in ihnen nicht nur Minusvarianten und Abbauerscheinungen, sondern weitgehend notwendige Anpassungs- und Abwehrmassnahmen sieht, ohne dass dieser Vorgang dem Betroffenen bewusst zu sein pflegt. Äusserstes Extrem der Abschirmung ist das Schlummerdasein mancher Greise, das sie der Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem weiteren Ablauf des

strukturierungen eingetreten. Dieses Anderssein läuft in mancher Beziehung auf einen «Schonung» hinaus. Das Denken verliert an Fülle, wird aber ökonomischer. Der ältere Mensch erspart sich Umwege durch grössere Erfahrung: Er lebt rationeller.

**«Leben ist Altern. Doch Altern muss nicht geistigen Rückschritt bedeuten» (Köhnelechner)**



Über die sogenannte Altersvergesslichkeit haben wir, um Näheres zu erfahren, ein Gespräch mit Dr. V. Novak, Oberarzt am Kantonsspital Olten, geführt. Wir fragten ihn:

**«Herr Dr. Novak, viele ältere Leute klagen darüber, in letzter Zeit so vergesslich geworden zu sein. Kann man gegen diese Altersvergesslichkeit vorbeugend etwas unternehmen, und kann man etwas dagegen tun, wenn man sie bereits an sich feststellt?»**

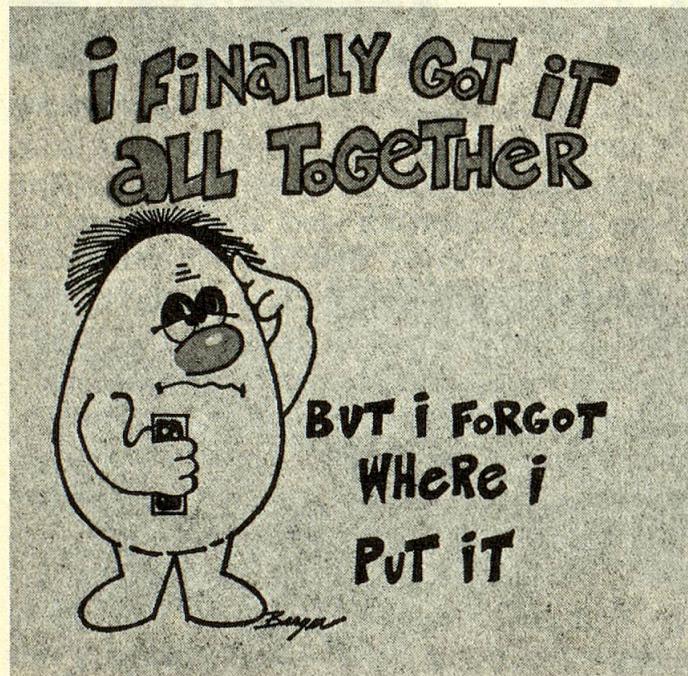
Das ist vor allem eine Frage der Zirkulation. Es gibt ja ein bekanntes Sprichwort, dass der Mensch so alt ist wie seine Gefäße. Die sogenannte Arterienverkalkung ist der bedeutendste Faktor für die erhöhte Vergesslichkeit im Alter. Wichtig ist aber auch die altersbedingte oder eventuell krankheitsbedingte Veränderung von Zellen, die über längere Zeit zuwenig Sauerstoff, zuwenig Eiweiss, Glukose oder Vitamine erhielten.

**Gibt es nicht noch andere Theorien?**

Es gibt noch viele andere Theorien, aber die wichtigste betrifft noch immer die Verkalkung, die Veränderung der Gefässwände, die nicht nur zur Altersvergesslichkeit führen, sondern einen allgemeinen Abbau bewirken kann. Das ist ganz normal und auch überall in der Natur zu beobachten, wo jedes System eine gewisse Lebenszeit hat.

**Kann man mit sportlicher Betätigung oder mit Medikamenten etwas dagegen unternehmen?**

Es gibt heute viele Medikamente, mit denen man die Zirkulation verbessern kann. Es gibt jetzt sogar Medikamente, welche den für die Arterio-



Schliesslich brachte ich alles zusammen - aber ich vergaß, wohin ich es legte...

(Papierserviette aus den USA).

Lebens enthebt. Dabei handelt es sich jedoch um Extremfälle sehr alter Leute. Festzuhalten ist: der Alternde lebt nicht schlechter oder besser, nicht oberflächlicher oder tiefer als der Jugendliche. Es ist eine Funktionsumstellung, eine Um-

sklerose stark verantwortlichen Blutfettspiegel senken können. Doch sie müssen regelmässig eingenommen werden, manchmal über Jahre hinweg. Andere fördern die Mikrozirkulation. Aber damit können Abbauprozesse nur aufgehalten, nicht rückgängig gemacht werden. Eine regelmässige Kontrolle beim Arzt ist deshalb notwendig, damit diese rechtzeitig gestoppt werden.

**Und wie steht es mit anderen vorbeugenden Massnahmen, beispielsweise eben dem Sport oder der richtigen Ernährung ?**

Beides ist bedeutungsvoll und wirkt der Arterienverkalkung entgegen. Jedenfalls kann man diese so manchmal um Jahre hinausschieben. Natürlich spielt anderseits der Erbfaktor auch eine grosse Rolle. Wer den hohen Fettspiegel oder jedenfalls die Neigung dazu sozusagen «geerbt» hat, sollte fett- und kalorienarm essen, nicht rauchen, sich viel in frischer Luft bewegen usw. So kann auch der dazu Veranlagte diesem Abbaugeschehen teilweise entgegenwirken.

**Und wie steht es mit dem Alkohol ?**

Alkohol spielt weniger eine Rolle bei diesem Prozess. Es gibt sogar Forscher, die sagen, dass kleinere, regelmässig eingenommene Mengen von Alkohol die Arterienverkalkung verhindern oder doch vermindern können. Gewiss, das ist noch umstritten bzw. wissenschaftlich noch nicht völlig erhärtet. Aber es scheint durchaus logisch zu sein.

**Aber rückgängig machen lässt sich die Arteriosklerose auch damit nicht ?**

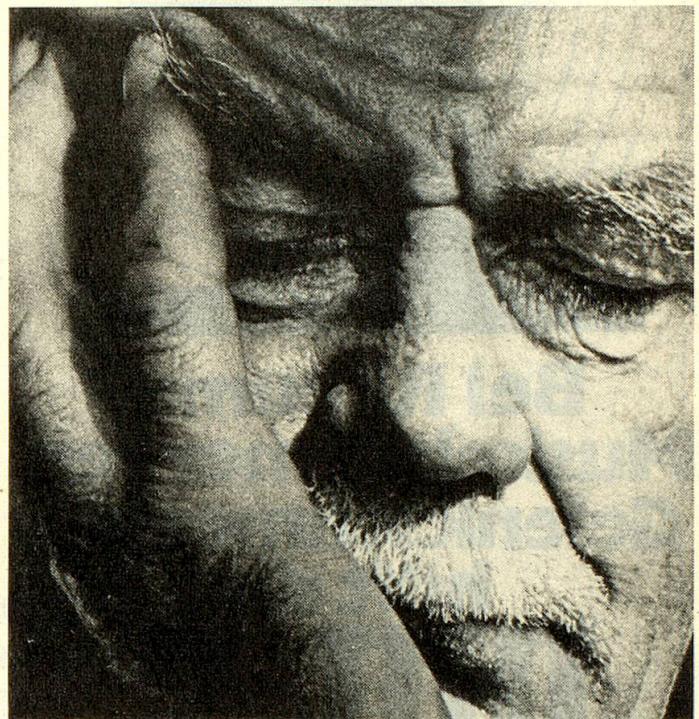
Nein. Es lohnt sich jedoch in den meisten Fällen, sie wenigstens zu stoppen, indem man die Blutlipide (Blutfettstoffe) senkt und die Mikrodurchblutung verbessert. Dies neben den bereits erwähnten Punkten Ernährung, Bewegung usw.

**Und wie steht es beispielsweise mit einem regelmässigen Gedächtnistraining, nützt das etwas ?**

Da muss ich das Beispiel eines meiner Professoren erwähnen, der arteriosklerotisch war. Aber er hat während seines ganzen Erwachsenenlebens etwa 15 Stunden im Tag gelesen. Dadurch verschaffte er sich ein so breites Wissensspektrum, dass man seine Arterienverkalkung fast nicht bemerkte. Geistiges Training und Gedächtnistraining, die schon vor dem Beginn der Arteriosklerose betrieben wurden, nützen also auf jeden Fall sehr viel.

**Und wenn die Arteriosklerose bereits da ist, muss man dann resignieren ?**

Natürlich nützt das erwähnte geistige Training dann nicht mehr so viel, wie wenn man frühzeitig damit begonnen hat. Aber psychische Aktivierung, zusammen mit der richtigen Ernährung und mit Medikamenten, ist trotzdem als durchaus positiv zu bewerten. Eine dieser Massnahmen allein wäre vielleicht wirkungslos – alle zusammen haben bestimmt eine Wirkung.



*Eben war noch ein klarer Gedanke da – jetzt weiss ich nicht mehr, was ich sagen wollte...*

*Foto H. Hunziker*

**In welchem Lebensalter beginnt überhaupt die Arterienverkalkung ?**

Arteriosklerotische Prozesse hat man histologisch schon bei Kindern festgestellt. Und das gilt heute als ganz normal ! Aber natürlich treten sie in diesem Zeitpunkt noch ganz diskret in Erscheinung.

**Aber trotzdem, sie fangen bereits an, leicht wirksam zu werden. Ist das dann eine Frage der falschen Ernährung ?**

Nicht unbedingt, obwohl das auch der Fall sein kann. Meist handelt es sich aber um genetische Prädispositionen, das heisst, die Anlage ist bei den betreffenden Personen vererbt. Auch Raucher-Stress-Situationen und ständige Belastungen spielen oft eine grosse Rolle.

**Wir danken Ihnen, Herr Dr. Novak, für dieses Gespräch.**

*Interview Sylvia Gysling*