

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vergesslichkeit muss kein Alarmzeichen sein : testen Sie ihr Gehirn!  
**Autor:** Kippe, Esther / Hock, Christoph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724107>

### **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:** 14.01.2026

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

## Vergesslichkeit muss kein Alarmzeichen sein

# Testen Sie Ihr Gehirn!

Von Esther Kippe

**Eine der grössten Ängste älterer Menschen ist die Angst vor dem Verlust der geistigen Fähigkeiten, insbesondere vor der Alzheimer-Demenz. Nur wenigen ist bekannt, dass eine frühzeitige Diagnose und die rechtzeitig einsetzende medikamentöse Behandlung den Verlauf dieser Krankheit bremsen und die Lebensqualität Betroffener positiv beeinflussen können. In einer breit angelegten Aufklärungskampagne setzt sich Christoph Hock, Chefarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich, bei Ärzten und in der Bevölkerung für einen regelmässigen Check-up der mentalen Mobilität aller Menschen ab 60 Jahren ein. Die ZEITLUPE befragte den Initianten über die Hintergründe des Projektes.**

■ Was muss sich der Laie unter dem Begriff «mentale Mobilität» vorstellen?

■ Mentale Mobilität ist die geistige Beweglichkeit einer Person. Wer mental mobil ist, hat ein funktionierendes Gedächtnis, das ein selbstständiges Leben und gleichzeitig Selbstkontrolle erlaubt.

■ Welche Erfahrungen haben Sie bewogen, eine so breit angelegte Aufklärungskampagne ins Leben zu rufen?

■ Meine tägliche Arbeit lehrt mich, dass demente Patienten zu spät erfasst werden und als Folge davon die heute



Privatdozent Dr. med. Christoph Hock, Chefarzt, Abteilung für Psychiatrische Forschung, Universität Zürich. Schwerpunkte: Alzheimer-Forschung, Gerontopsychiatrie. Von 1995 bis 1999 Oberarzt an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel, Bereich Alterspsychiatrie.

bestehenden Behandlungsmöglichkeiten nicht optimal ausgenutzt werden können. Deshalb ist die möglichst frühzeitige Behandlung der Betroffenen mein vordringlichstes Anliegen. Das Thema Alzheimer-Demenz wird heute von vielen Leuten verdrängt, auch Ängste sind vorhanden. Mit Hilfe von Informationen und Aufklärung werden diese Ängste abgebaut und das Tabu gebrochen. Wenn wir beginnen, unsere mentale Mobilität so zu beachten wie körperliche Veränderungen, ist das Ziel dieser Kampagne erreicht.

■ Was dürfen ältere Menschen, Angehörige und Ärzte vom Projekt «mentale Mobilität» erwarten?

■ Die Abklärung über den Zustand der mentalen Mobilität ist wichtig, da ein von Alzheimer-Demenz Betroffener über die Diagnose und den Verlauf der Krankheit informiert werden muss. Dadurch werden der Patient und seine Familie auf die künftigen Auswirkungen der Krankheit vorbereitet. Dies ermöglicht dem Arzt, in Absprache mit dem Betroffenen und den Angehörigen rechtzeitig medikamentöse Massnahmen einzuleiten, die sich in den Frühphasen der Krankheit optimal auswirken.

■ Inwiefern kann mit einem regelmässigen Gedächtnis-Check-up Leiden verhindert werden?

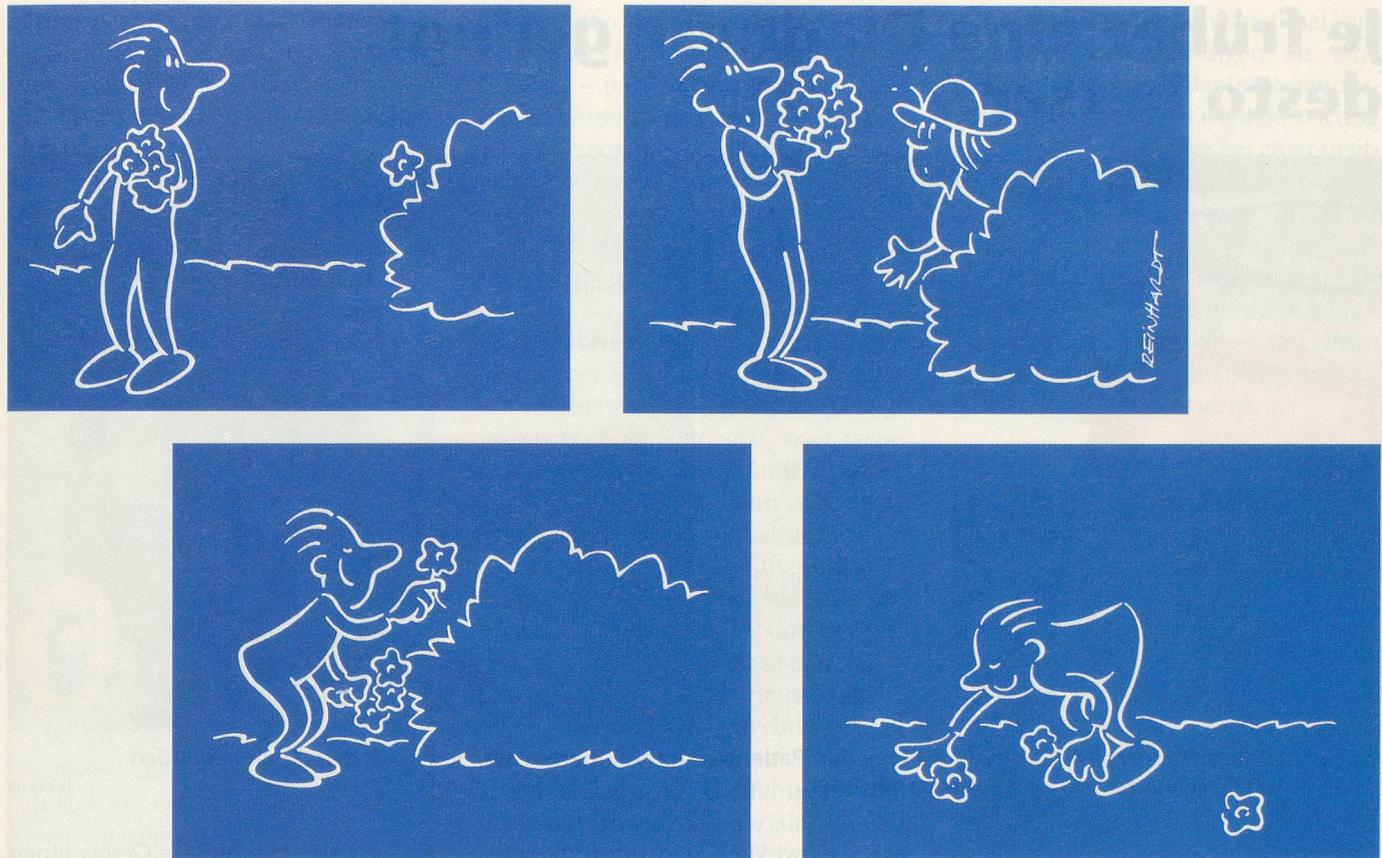
■ Mit Hilfe eines Check-up kann Demenz nicht verhindert werden. Aber dank der Früherfassung werden Entwicklungen des mentalen Zustandes schneller erfasst und dementsprechend effektiver und besser behandelt.

■ In welchen Zeitabständen und durch welchen Arzt sollte dieser Check-up durchgeführt werden?

■ Der mentale Check-up sollte ab dem sechzigsten Altersjahr regelmässig einmal im Jahr durchgeführt werden, damit der Arzt durch Datenvergleich Veränderungen möglichst früh erfassen kann. Selbstverständlich wird der Arzt den Check-up-Rhythmus erhöhen, wenn er bei einer Person eine Verschlechterung des mentalen Zustandes feststellt. Mit Vorteil wendet man sich an den Hausarzt. Er kennt seine Patienten oft seit Jahren. In vielen Fällen sieht er sie regelmässig und erkennt Veränderungen in deren mentaler Mobilität. So sollte ein Allgemeinpraktiker genauere Abklärungen vornehmen, wenn beispielsweise einer seiner langjährigen Patienten seit zehn Jahren pünktlich und zuverlässig ein Blutdruck senkendes Medikament einnimmt, dies aber in den letzten Monaten immer häufiger vergisst. Der Hausarzt wird dann den Patienten gegebenenfalls zur weiterführenden medizinischen Betreuung und Begleitung an einen Spezialisten überweisen.

■ Wie reagieren nach Ihren bisherigen Erfahrungen ältere Menschen auf den Vorschlag, regelmässig das Gedächtnis testen zu lassen?

■ Der Vorteil eines mentalen Check-up besteht gerade darin, dass der Arzt dem weitaus grössten Teil der Getesteten mitteilen kann, dass das Hirn in bester Verfassung ist und man sich keine Sorgen machen muss. Nach einem Check-up ist die Situation geklärt und 95% der Absolventen wissen nun: Ich habe keine Probleme mit meiner mentalen Mobilität. Der Check-up bietet eine ausge-



**Beispiel für die Prüfung logischen Denkens.  
Versuchen Sie, die 4 Bilder in der richtigen Reihenfolge zu ordnen.**

Test aus dem Buch «Alzheimer-Patienten erkennen und behandeln» von Alexander Kurz

zeichnete Gelegenheit, sich über dieses Thema zu informieren und sich mit seiner eigenen geistigen Gesundheit zu befassen.

■ *Was kostet ein regelmässiger Check-up der Gedächtnisleistung, und wer soll ihn bezahlen?*

■ Die Krankenkassen bezahlen den mentalen Check-up wie ein Gespräch zwischen Arzt und Patient zum Gesamtgesundheitszustand. Der Check-up der mentalen Mobilität kann also Teil eines normalen Arztbesuches sein. Man darf bei allem Kostendenken nicht vergessen: Der Arzt hat die Verantwortung, den körperlichen und mentalen Gesundheitszustand seiner Patienten gesamtheitlich und umfassend zu beobachten. In Deutschland haben die Krankenkassen schon vor Jahren auf die Früherfassung von Alzheimer-Demenz aufmerksam gemacht. Sie haben berechnet, dass Früherfassung und Behandlung gesundheitsökonomisch sinnvoll sind, weil weniger Pflegetage vergütet werden müssen. Der durch die

rechtzeitige medizinische Behandlung der Alzheimer-Demenz hinausgezögerte Aufenthalt in einer Pflegestation bringt nicht nur den Betroffenen Vorteile, sondern kostet die Krankenkassen weniger.

■ *Welche Möglichkeiten hat die moderne Medizin, Alzheimer-Demenz zu behandeln?*

■ Dem Arzt stehen heute Medikamente zur Verfügung, die den Verlauf der Demenz verzögern. Eine Heilung ist noch nicht möglich. Dennoch ist eine früh einsetzende, regelmässige medikamentöse Behandlung und damit die Verzögerung des Krankheitsverlaufs wichtig, geht es doch für den Patienten und seine Umgebung um Lebensqualität und Würde. Zudem darf sich eine Behandlung nie auf das Verordnen eines Medikamentes beschränken. Auch die Vorbereitung des nächsten Lebensabschnittes des Patienten und seiner Familie ist Teil des Umgangs mit der Krankheit.

■ *Was sollen Angehörige unternehmen, die merken, dass die geistige Beweglichkeit einer Person abnimmt?*

■ Stellt jemand bei einer nahestehenden Person Veränderungen der mentalen Mobilität fest, muss er unbedingt die Initiative ergreifen und die betreffende Person beim Hausarzt abklären lassen. Denn eine Besonderheit der Demenz ist, dass der Betroffene seinen eigenen Zustand nicht immer überprüfen kann. Die Fähigkeit der Selbstreflexion kann bereits in einem frühen Stadium der Erkrankung vermindert sein, und die Wahrnehmung kann sich verändern. Betroffene können oft gar nicht entscheiden, den Arzt aufzusuchen zu wollen. Natürlich erleben alle Menschen Schwankungen der mentalen Mobilität. Die Beurteilung, ob diese normal oder der Anfang einer Krankheit sind, kann jedoch nur von einem Arzt vorgenommen werden. Auch in dieser Situation ist ein mentaler Check-up das geeignete Mittel.