

Gedächtnisschwäche : wenn die Worte fehlen

Autor(en): **Huber, Fritz**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **78 (2000)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-723829>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wenn die Worte fehlen

Gedächtnisprobleme führen, neben körperlichen Beschwerden, recht häufig zu Klagen älterer Menschen über ihr – wie sie annehmen – altersbedingt eingeschränktes körperliches und seelisches Wohlergehen. Doch bei richtiger und schneller Reaktion kann etwas dagegen getan werden.

VON DR. MED. FRITZ HUBER

Die Eltern von Anita A. sind 73 und 75 Jahre alt. Seit einiger Zeit bemerken sie, dass ihnen während des Sprechens alltägliche Worte nicht mehr einfallen. Sie ärgern sich darüber. Anita A. gelangte an den medizinischen Ratgeber der Zeitlupe und fragte, ob es eine Möglichkeit gibt, diese Schwäche medikamentös oder mit einer Art Gedächtnistraining zu behandeln.

Das Gedächtnis

Das Gedächtnis ist ein sehr bedeutsamer Teil des menschlichen Intellektes. Es besteht aus Sinnesspeicher (zum Beispiel auditiv, visuell), Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis. Im Gedächtnis werden aufgenommene Informationen verarbeitet und gespeichert. Was gespeichert ist, kann bei Bedarf meist auch wieder abgerufen werden.

Körper und Geist entwickeln sich im Verlaufe des ganzen Lebens. Mit fortschreitendem Alter verändert sich die Leistungsfähigkeit und auch gewisse Leistungseinbussen sind nicht zu leugnen. Dies gilt ganz besonders auch für das Gedächtnis.

Bedingt durch normale Altersveränderungen des Gehirns und der Sinnesorgane werden aufgenommene Reize im vorgerückten Alter langsamer verarbeitet. Dies wirkt sich sowohl auf die

Funktion des Kurzzeitgedächtnisses als auch auf das Arbeitstempo aus. Jeder gesunde alte Mensch kann jedoch weiterhin Neues lernen und das individuelle Wissen und Können vergrössern. Pessimismus im Sinne von «Altern ist mit unwiderruflichem geistigem Abbau verbunden» ist sicher fehl am Platze.

älteren Menschen mehr Mühe als dem jüngeren.

Speicher- und Abrufdefizite

Neben den «normalen» Altersveränderungen des Gedächtnisses gibt es allerdings auch Störungen, die erste Anzeichen einer Hirnleistungsstörung, einer beginnenden demenziellen Erkrankung, darstellen. Vor dieser ungünstigen Entwicklung hat der alte Mensch vor allem Angst. Wenn die Merkfähigkeit für die Aufnahme von neuem Wissensstoff trotz angepassten Lernbedingungen gestört ist, dann besteht der Verdacht auf eine krankhafte Hirnleistungsschwäche. Man spricht in diesem Falle von einem «Speicherdefizit». Bei gesunden älteren Menschen, die sich über Gedächtnisprobleme beklagen, liegt im Gegensatz dazu ein «Abrufdefizit» vor. Übrigens leiden auch

**«Meine körperlichen Kräfte
lassen mich im Stich.
Meine Sinne, meine
Fortbewegungsorgane,
mein Gedächtnis verfallen (...),
und dennoch hat mein Geist
noch immer die Fähigkeit,
sich weiterzuentwickeln,
denn meine Neugierde
ist lebhafter als je.**



George Bernhard Shaw, im Alter von 88 Jahren

Man muss aber zur Kenntnis nehmen, dass es bei gewissen geschwindigkeitsabhängigen geistigen Teilfunktionen zu Veränderungen und Einbussen kommt. Das Kurzzeitgedächtnis, die Speicherung von neuen Sinneseindrücken, ist weniger altersbeständig als das Langzeitgedächtnis. Das Auswendiglernen von Wortlisten und theoretischen Inhalten, die nichts mit dem Alltagsleben zu tun haben, bereitet dem

depressive alte Menschen nicht selten unter einer «Gedächtnisschwäche». Wenn es gelingt, die Depression zu beheben, dann verschwindet in der Regel auch die Gedächtnisstörung.

Aus «Wortfindungsstörungen» allein kann nicht entschieden werden, ob es sich um erste Anzeichen einer ernsthaften Einbusse geistiger Fähigkeiten, um eine Depression oder um eine harmlose Altersveränderung handelt.

Die «Gedächtnissymptome» allein genügen nicht für eine verantwortungsbewusste Diagnose. Wenn Wortfindungsstörungen auftreten, sollte man sich – auch wenn es schwer fällt – dem Hausarzt anvertrauen.

Einfache Testmethoden

Dem Hausarzt stehen heute einfache Testmethoden zur Verfügung, die ihm den Entscheid erlauben, ob eine Störung vorliegt, welche eine vertiefte Abklärung in einer spezialisierten Einrichtung (zum Beispiel einer Memoryklinik oder einer Spezialsprechstunde einer geriatrischen Klinik) und anschliessend eine Behandlung mit modernsten Medikamenten nötig macht. Oder ob ein Behandlungsversuch mit einem Gedächtnistrainingskurs, der Anwendung konsequenter Memoriertechniken und der Verabreichung hirntätigkeitsfördernder Medikamente verantwortet werden darf. Eines muss dabei

Praktische Hinweise

- Fördern Sie Ihren Hirnstoffwechsel durch geistige und körperliche Aktivitäten.
- Training ohne Lust bringt Frust.
- Benützen Sie eine Agenda oder einen Kalender zum Festhalten von Abmachungen. Das Gedächtnis wird dadurch entlastet.
- Legen Sie Objekte, die Sie täglich brauchen, immer an die gleichen Orte (Brille, Autoschlüssel). Die zermürbende und zeitraubende Suche nach verlegten Gegenständen fällt weg.
- Lassen Sie vor dem Einschlafen den erlebten Tag noch einmal vor dem geistigen Auge ablaufen. So trainieren Sie Ihr Gedächtnis.
- Beobachten Sie bewusster und gehen Sie beim Lernen von Neuem systematisch vor.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Lernen oder Lösen schwieriger Aufgaben.
- Lassen Sie das Unwichtige und das, was Sie weniger gut können, weg und konzentrieren Sie sich auf Ihre optimalen Fähigkeiten.

(Aus einer Broschüre der Basler Memoryklinik)

bedacht werden: Die heute zur Verfügung stehenden Interventionsmethoden bei demenziellen Erkrankungen haben die grössten Erfolgchancen, wenn sie in den allerersten Frühstadien des Abbaus eingesetzt werden.

Heute werden von der Stiftung Pro Senectute in grösseren städtischen

Zentren sehr professionell gestaltete Gedächtnistrainingskurse angeboten, welche das Gedächtnis auf vernünftige Weise trainieren. Ähnliche Kursangebote existieren von Seiten der lokalen Alzheimervereinigungen oder von Memorykliniken und geriatrischen Kompetenzzentren.



«Leben & Glauben» ist eine wertvolle Lektüre mit Unterhaltung für die ganze Familie. Die einzigartige Zeitschrift durchleuchtet auch Aspekte zu Glaubensfragen und Ethik. Jede Woche aufs Neue.

Zusätzlich erhalten Sie jede Woche «TV täglich», das umfassende Fernseh- und Radioprogramm, gratis dazu.

Coupon ausfüllen, ausschneiden und noch heute auf die Post bringen oder Gratisbestellnummer: 0800 55 33 77.

Unser Geschenk zum Neuabo

Zu Ihrem Neuabo schenken wir Ihnen viermal «Leben & Glauben» als Verlängerung im Wert von Fr. 18.–.

☐ **Ja**, ich möchte ein Geschenkabo bestellen. Bitte schicken Sie «Leben & Glauben» in meinem Namen an folgende Adresse.

Die Rechnung erhalte ich, meine Adresse ist im unteren Feld eingetragen.

☐ als Jahresabo, Fr. 182.55 (51 Ausgaben)

Gratis dazu: 4 Ausgaben

☐ als Halbjahresabo, Fr. 99.30 (26 Ausgaben)

Gratis dazu: 4 Ausgaben

☐ als Schnupperabo, Fr. 20.– (8 Ausgaben)

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

AZZEITLU

☐ **Ja**, ich möchte «Leben & Glauben» selber kennen lernen und profitiere gleichzeitig von Ihrem Geschenk.

☐ als Jahresabo, Fr. 182.55 (51 Ausgaben)

Gratis dazu: 4 Ausgaben

☐ als Halbjahresabo, Fr. 99.30 (26 Ausgaben)

Gratis dazu: 4 Ausgaben

☐ als Schnupperabo, Fr. 20.– (8 Ausgaben)

☐ Probenummer gratis

Vorname/Name

Strasse/Nr.

Datum

PLZ/Ort

Einsenden an: «Leben & Glauben», Postfach, 5401 Baden

AZZEITLU

Bestellschein