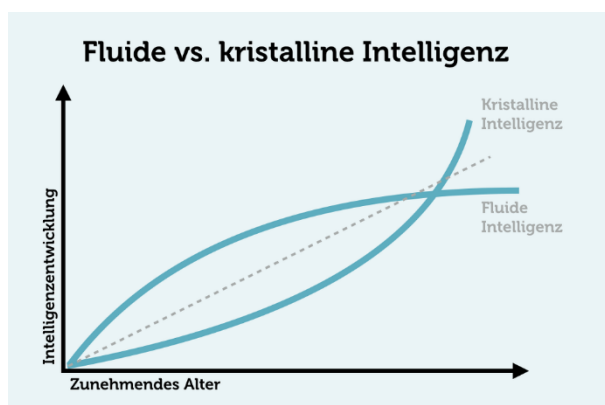


# Wie viel Vergesslichkeit ist normal?

Das Wissen, dass das menschliche Gehirn bereits ab dem 25. Lebensjahr mit dem Abbau seiner Leistungsfähigkeit beginnt, besteht schon länger. Es kann für den ein oder anderen erschreckend sein. Für manche kann es aber auch beruhigend sein zu wissen, dass es sich hierbei um einen normalen biologischen Prozess handelt. Die Frage ist jedoch, die sich jeder einzelne stellen sollte, was er oder sie mit diesem Wissen über diesen natürlichen Abbauprozess anfängt.

Ab ungefähr diesem Alter fangen unsere geistigen Fähigkeiten langsam aber stetig an, schlechter zu werden. Doch heißt das, dass im hohen Alter jeden die Symptome einer Demenz erwartet? Nein!

Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die sogenannte fluide Intelligenz langsam aber stetig ab. Dieser nach dem Zwei-Komponenten-Modell von Raymond Bernard Cattell benannte Intelligenzbereich beinhaltet die Fähigkeit zur geistigen Verarbeitungsgeschwindigkeit, zum Problemlösen und des logischen Schlussfolgerns. Es gibt somit eine ganz normale geistige Leistungsverringerung mit zunehmendem Alter!



Dieser stetig geringer werdenden fluiden Intelligenz steht die sogenannte kristalline Intelligenz in ihren Verlauf gegenüber. Hierunter wird nach Cattell die Größe des Wortschatzes, das angesammelte Wissen und die gesammelten Erfahrungen verstanden. Die kristalline Intelligenz nimmt in der Regel mit zunehmendem Alter zu. Somit ist der alternde Mensch zwar in der Lage, lebenslang zu lernen. Jedoch muss er für beide Bereiche der geistigen Leistungsfähigkeit stetig etwas tun.

Susanne Boge, Diplom-Psychologin in der Geriatrie und Neurogeriatrie des Allgemeinen Krankenhaus Celle, findet, dass dieses alte und sehr einfache Modell von Cattell sicherlich nicht alles erklären kann, aber in seiner Einfachheit vieles erklären kann.

Neuere Studien konnten zeigen, dass die fluide Intelligenz auch wieder zunehmen kann. Wer regelmäßig und häufig trainiert, kann besser und schneller werden. Und dabei gibt es keine Altersgrenze – wir können auch im hohen Alter trainieren und lernen, besser zu werden.

Denn auch hier gilt die alte Volksweisheit: *Use it or loose it*. Dieser englische Ausspruch bedeutet *Nutz es oder verlier es*. Im übertragenen Sinne ist das Gehirn wie ein Muskel, den man trainieren kann. Wer sein Gehirn nicht trainiert, dessen Gehirn baut sich langsam aber stetig in seiner Funktionsfähigkeit entsprechend des biologischen Sinns ab.



Wichtige Faktoren zum Erhalt geistiger Leistungsfähigkeit beider Bereiche – der fluiden und kristallinen Intelligenz sind:

1. Vermeidung von übermäßigen oder regelmäßigen Alkohol. Nach wie vor denken viele Menschen, dass sie „nicht zu viel“ Alkohol trinken. Dem ist aber häufig nicht so. Alkohol ist im Grunde ein Nervengift, dass je nach Konsum Nerven in ihrer Funktion deutlich schädigen kann.
2. Achten Sie auf Ihre Schlafqualität. Wer häufig nachts schlecht schläft, muss damit rechnen, dass die geistige Leistungsfähigkeit unter ihrem eigentlichen Niveau arbeitet.
3. Gesunde Ernährung. Wer sich langfristig ungesund ernährt, wird als Folgeerscheinung Schwierigkeiten im Denken bemerken können. Fettreiches und nährstoffarmes Essen wirkt sich unter anderem auf das Herz-Kreislauf-System aus und beeinflusst in der Folge die Versorgung des Gehirns., weiß Dr. Mimoun Azizi, Chefarzt der Geriatrie und Neurogeriatrie des Allgemeinen Krankenhauses Celle.

Ein wichtiges Augenmerk sollte auch auf Depressionen gelegt werden. Menschen, die mit zunehmendem Alter vereinsamen und dann eine Depression entwickeln, sind besonders für kognitive Störungen wie Gedächtnisstörungen und / oder Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen gefährdet.

Der vereinsamte Mensch erhält in seinem einsamen Umfeld deutlich weniger Informationen, die er verarbeiten muss. Es findet zu wenig kognitive Anregung statt, die leichter in Gruppen zu finden ist. Der vereinsamte alte Mensch möchte niemandem zur Last fallen, wird lustloser und vielleicht auch Interessensloser und verarmt dann oftmals „im Geist“. Dies ist eine besondere „Vergesslichkeit“. Hier spricht man in den Fachkreisen von einer „Pseudodemenz“, weiß



Dr. Azizi. „Das besondere an dieser Form der Vergesslichkeit ist, dass sie reversibel ist. Das heißt, dass die Menschen, die aufgrund von Traurigkeit vergesslicher werden, wieder geistig deutlich besser werden können, wenn sie die Ursachen ihrer Traurigkeit beheben.“

Unser Gehirn arbeitet sehr ökonomisch. Es wird nicht alles dauerhaft gespeichert, sondern nur das Nötigste und das Wichtigste. Bildlich gesprochen betreibt unser Gehirn betreibt eine permanente Selbstreinigung. Synapsenverbindungen – die das grundlegende biologische Korrelat für eine Erinnerung sind – werden gelöst, wenn das Erinnernte an Bedeutung verliert und irgendwann keine Bedeutung für den einzelnen Menschen mehr hat. Dabei besteht eine Erinnerung immer aus sehr vielen einzelnen Synapsen, die Unterschiedliches speichern.

Das Vergessen an sich ist von der Natur gewollt, um nur relevante Informationen zu behalten und schnell abrufen zu können. Dieser Prozess ermöglicht dem Gehirn, sich immer wieder neu an neue Anforderungen des Lebens besser anpassen zu können.

Das Vergessen hat aber auch einen therapeutischen Effekt. Es schützt den Menschen vor „belastenden“ Ereignissen und ermöglicht so häufig einen Neuanfang. Man kann wieder besser schlafen und das Leben genießen.

Mentale Aussetzer kennt jeder von uns. Manchmal verlegen wir den Haus- und Autoschlüssel, öfters können wir Gesichter keinen Namen mehr zuordnen. Oder vergessen beim Einkauf das wichtigste, warum wir überhaupt einkaufen gefahren sind. Aber leidet man dann bereits an einer Form von Demenz? Wo ist die Grenze zwischen der „normalen“ Vergesslichkeit im hektischen Alltag im mittleren Lebensalter und bei den vielen Sorgen, die wir alle mit uns tragen, und dem Beginn einer ernsthaften Erkrankung wie der „Alzheimer“ Demenz?

Der Übergang ist tatsächlich fließend. Psychologen haben dafür Tests entwickelt, die in der Regel genormt sind. Diese Tests ermöglichen, dass Menschen jeglichen Erwachsenenalters auf eine normale Vergesslichkeit und einer krankhaften Vergesslichkeit mit einer hohen Wahrscheinlichkeit unterschieden werden können. Jedoch gilt es, diese Testergebnisse niemals isoliert zu betrachten, sondern immer multifaktoriell zu denken. Ist der vergessliche Mensch vielleicht gerade mit einer anderen organischen Erkrankung beschäftigt und kann sich deshalb nicht gut erinnern? Liegt eine Stoffwechselstörung vor? Liegt eine hormonelle Störung vor? Liegt eine Depression vor?



Viele andere Erkrankungen wie Schlaganfälle, aber auch sogenannte Volkskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck können Gefäße schädigen und so entweder direkt die Gedächtnisleistungen beeinträchtigen oder zu Schlaganfällen führen, die ebenfalls die Gedächtnisleistungen beeinträchtigen können. Giftige Schadstoffe wie Alkohol, Zigaretten und andere Drogen können ebenfalls die geistigen Fähigkeiten erheblich einschränken.

In einer schnell getakteten, informationsüberladenen Gesellschaft, in der wir heute in den industriellen Ländern leben, kommen mentale Aussetzer und passageres Vergessen durchaus häufiger vor und sind völlig normal. Je älter wir werden, desto mehr nehmen wir diese sogenannte „Altersvergesslichkeit“ wahr. Das bedeutet keineswegs, dass es sich hier um eine dementielle Erkrankung handelt.

Fallen Ihnen selbst oder Ihrer Umwelt Erinnerungsschwierigkeiten wiederkehrend auf, sollten Sie sich zuerst einer kleinen Analyse unterziehen: Habe ich in den letzten Tagen zu wenig Flüssigkeit zu mir genommen? Habe ich zu wenig gegessen? Schlafe ich schlecht und fühle mich nach dem Schlaf nicht erholt? Bewege ich mich zu wenig? Belasten mich irgendwelche Konflikte oder bin ich oft traurig? Wenn Sie eine oder sogar alle dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, dann sollten Sie unbedingt diese möglichen Ursachen für Vergesslichkeit versuchen selbst zu beheben. Erfragen Sie mögliche Tipps oder Hilfen.

Ab wann sollten solche mentalen Erinnerungsschwierigkeiten einem Sorgen machen?

Wenn diese Gedächtnisausfälle gehäuft sind und ihren Alltag beeinträchtigen oder wenn Sie von Freunden oder Bekannten auf Erinnerungsschwierigkeiten angesprochen werden, dann sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

Wenn Sie selbst schon für eine gute Flüssigkeitszufuhr bei sich sorgen, einen guten Schlaf haben, sich gesund ernähren und nicht einsam oder traurig sind, dann sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren, damit eine medizinische Ausschlussdiagnostik erfolgen kann. Viele Ursachen einer „Vergesslichkeit“ können – wenn sie rechtzeitig entdeckt werden – auch behoben werden.

Im Falle einer Bestätigung der Verdachtsdiagnose „Demenz“ können viele Möglichkeiten ergriffen werden, um den fortschreitenden Prozess der Gedächtnisstörung zu verlangsamen und sich auf diese Entwicklung einzustellen. Auch können Kompensationsmöglichkeiten erarbeitet werden, um die Teilhabe am Leben so lange wie möglich aufrecht erhalten zu können.

Was kann der Einzelne / die Einzelne grundsätzlich gegen eine zunehmende Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten im Alter tun? Und kann ich überhaupt etwas dagegen unternehmen, um einer dementiellen Erkrankung vorzubeugen?

Es gibt verschiedene Formen dementieller Erkrankungen. Doch grundsätzlich können gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf und ausreichende Bewegung sich sehr positiv auf die kognitiven Leistungen auswirken. Sie können die sogenannten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht erheblich reduzieren.

Gezielte Gedächtnisübungen sind ebenfalls sehr zu empfehlen. Lesen Sie viel. Lösen Sie Kreuzworträtsel. Lernen Sie die gezielte Aufmerksamkeits- und Konzentrationssteuerung beim Sudoku-Lösen kennen. Lernen Sie etwas Neues! Sei es ein Musikinstrument, eine Sprache oder eine neue Sportart. Das Gehirn liebt Neues. Und selbst, wenn es Ihnen am Anfang schwer fällt – bleiben Sie dran und erleben Sie, dass sie mit der Zeit besser werden.

Und auch für das Gedächtnis gilt die alte Volksweisheit „Wer rastet, der rostet.“. Halten Sie Ihr Gehirn in Bewegung.

