

# MUT ZUR (GEDÄCHTNIS)- LÜCKE?

**Wie viel Vergesslichkeit Okay ist – und wann Sie aufmerken sollten**

„Hallo, Herr ... äh ...“  
Na, wie hieß er doch gleich?

Was wollte ich nochmal in diesem Raum?

Irgendwas fehlt doch noch auf dem Einkaufszettel ...

Kennen Sie solche plötzlichen Gedächtnislücken?

**Und fragen Sie sich, woher diese kommen und wann sie bedenklich sind?**

**Dann ist dieser Artikel genau der richtige für Sie.**

Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen. Alles Aufgaben unseres Gehirns. Das wiederum altert wie jeder andere Muskel auch. Im Zuge dessen werden Informationen zwischen den Nervenzellen langsamer übertragen. Schon ab dem 30. Lebensjahr lassen die Gedächtnisfunktionen daher allmählich nach. Ab und an etwas zu vergessen, muss also nicht unbedingt ein Hinweis auf eine Erkrankung wie Demenz oder Alzheimer sein.

## Die gute Nachricht ist: Sie können aktiv etwas gegen altersbedingte Gedächtnislücken unternehmen. Zum Beispiel mit diesen vier Tipps.

### 1. Gedanke verloren? So kommt er wieder Sie hatten etwas im Kopf, das Ihnen entfallen ist?

1. Halten Sie den Zeigefinger etwa einen halben Meter vor das Gesicht.
2. Schauen Sie abwechselnd auf den Finger und in die Ferne.
3. Wiederholen Sie das Ganze zehn Mal.

**Bei dieser Übung regen Sie beide Gehirnhälften an. Oft kommt der entfallene Gedanke so wieder zurück.**

### 2. Fitter Körper, fitter Kopf

**Zahlreiche Studien zeigen: Sport kann unsere Denkleistung verbessern. Wer körperlich trainiert:**

- sorgt für bessere Durchblutung
- erhöht die Leistung von Herz und Gefäßen
- versorgt das Gehirn besser mit Nährstoffen
- Entzündungswerte sinken, neue Nervenzellen werden gebildet – und das bis ins hohe Alter. Dabei müssen Sie nicht zum Triathlon-Athleten mutieren. Es reicht, etwa dreimal die Woche leicht ins Schwitzen zu geraten.

### 3. Vergesslicher als sonst? Entspannen Sie sich

Falls Sie das Gefühl haben sollten, Sie vergessen in letzter Zeit mehr als zuvor, könnte es daran liegen, dass Sie viel **Alltagsstress** haben oder mit einer **belastenden Situation** fertig werden müssen. Der anhaltende Stress mindert in dem Fall Ihre Gedächtnisleistung. **Schrauben Sie einen Gang zurück!**

### 4. Weniger Routine, mehr Hirn-Leistung Stichwort Training: Wie jeder Muskel wird das Gehirn durch regelmäßiges Trainieren immer leistungsfähiger. Variieren Sie deshalb im Alltag so viel wie möglich:

- Fahren Sie eine andere Strecke zum Supermarkt.
- Putzen Sie sich die Zähne mit links.
- Variieren Sie Abläufe im Bad.
- Probieren Sie Neues aus – in allen Lebensbereichen. Unser Gehirn liebt nämlich Abwechslung. So entstehen bis ins hohe Alter neue Verbindungen zwischen Nervenzellen.

## WANN WIRD VERGESSLICHKEIT PROBLEMATISCH?

**Neben der altersbedingten Vergesslichkeit kann es leider auch andere Gründe für das Auftreten von Gedächtnislücken geben, beispielsweise:**

- beginnende Demenz
- Arteriosklerose
- Alzheimer-Erkrankung
- Alkoholismus
- Kopfverletzungen und Gehirntumore
- schlecht eingestellte Diabetes
- Infektionserkrankungen wie Typhus oder Meningokokken-Infektionen
- Nebenwirkungen von Medikamenten

Wenn das Gedächtnis also häufiger streikt, sollten Sie die Ursache unbedingt von einem Arzt abklären lassen. Oft sind auch Hinweise nahestehender Menschen hilfreich, um beispielsweise eine beginnende Demenz zu erkennen. Bei plötzlich auftretender, auffälliger Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche in jüngeren Jahren ist ein Arztbesuch zwingend notwendig. Der erste Ansprechpartner ist der Hausarzt, der im Verdachtsfall zum Facharzt überweist.

## KEIN HONIG IM KOPF

Wie schon erwähnt sind Gedächtnislücken mit zunehmendem Alter nicht zwingend ein Alarmsignal. Häufig treten sie in Stresssituationen auf, wenn auf das Gehirn zu viele Details einströmen. Auch kurzzeitig auftretende Gedächtnislücken sind völlig normal. Die Einnahme bestimmter Medikamente kann ebenfalls Vergesslichkeit mit sich bringen.

“*Trainieren Sie Ihr Gedächtnis regelmäßig und treiben Sie Sport – so tun Sie Ihrem Gehirn Gutes. Und ganz nebenbei mindern Sie das Risiko, mit zunehmendem Alter an Alzheimer zu erkranken.*”