

Wie viel Vergesslichkeit ist normal?

Wenn uns das Gedächtnis im Stich lässt, muss das nicht gleich Alzheimer bedeuten. Vergesslichkeit kennt viele Ursachen

von Stephan Soutschek,



Vergesslicher Mann
Foto: damato/Fotolia

Wer kennt das nicht? Man trifft einen Bekannten, dessen Namen einem partout nicht einfallen will. Eine solche Situation verunsichert vor allem ältere, aber auch junge Menschen: "Werde ich etwa dement?"

Wenn wir Schwierigkeiten haben, uns an bestimmte Dinge zu erinnern, ist das bis zu einem gewissen Grad normal. Solche Aussetzer sind an sich nicht besorgniserregend, zumindest solange sie nur ab und an auftreten. Das [Gedächtnis](#) ist kein zementiertes Gebilde. Die Verknüpfungen zwischen einzelnen Gedächtnisinhalten ändern sich ständig, neues Wissen wird eingebaut, alte Informationen werden überarbeitet oder in den Hintergrund gedrängt. Allein wenn wir eine Erinnerung abrufen, lassen wir dadurch neue Verbindungen im Gehirn entstehen. "Wir erinnern uns im Grunde nie zweimal an genau dasselbe", sagt Professor Hans Förstl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in München.

Was das Gedächtnis beeinflusst

1. Umgebung und Emotionen

Wenn wir auf bestimmte Gedächtnisinhalte nicht zugreifen können, kann das verschiedene Ursachen haben. So nehmen unsere Emotionen und unsere aktuelle Umgebung Einfluss auf unser Erinnerungsvermögen. An den Namen des Geschäftspartners erinnern wir uns tendenziell eher im beruflichen Alltag, als wenn wir ihn per Zufall im Schwimmbad treffen. Wer schlau ist, kann das beim Lernen ausnutzen: Studenten zum Beispiel können sich unter Umständen an Wissen besser erinnern, wenn sie sich auf eine Klausur in dem Hörsaal vorbereiten, in dem die Prüfung dann tatsächlich stattfindet.

2. Stress, Erschöpfung, Flüssigkeitsmangel

Apropos Prüfungen: Auch [Stress](#) kann zu einem geminderten Erinnerungsvermögen führen. Das gleiche gilt für [Müdigkeit](#) sowie mentale und physische Erschöpfung. In der Regel beeinträchtigen sie die kognitiven Fähigkeiten nur für eine begrenzte Dauer. Ist die Müdigkeit verfliegen, arbeitet auch das Gedächtnis wieder leistungsfähiger.

Flüssigkeitsmangel ist eine weitere mögliche Ursache für Erinnerungsprobleme. Langfristig begünstigt dieser sogar Verwirrtheitszustände. Ältere Menschen trinken häufig zu wenig und sind deshalb besonders davon betroffen. Dagegen gibt es ein einfaches Rezept: Täglich gut eineinhalb bis zwei Liter trinken, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen.

3. Krankheiten und Medikamente

Krankheiten schwächen den Körper und oft auch das Erinnerungsvermögen – unter anderem können [Depressionen](#), ein schlecht eingestellter [Diabetes](#), [Fieber](#), Infektionen, Demenzerkrankungen wie [Alzheimer](#) sowie Durchblutungsstörungen des Gehirns das Gedächtnis beeinträchtigen. Ähnlich sieht es bei bestimmten Medikamenten aus. Wer das Gefühl hat, dass eine Arznei die geistigen Leistungen einschränkt, sollte sich an seinen Arzt oder Apotheker wenden. Das Medikament keinesfalls eigenmächtig absetzen, denn das birgt manchmal ungeahnte Risiken! Darüber hinaus können Alkohol und Drogen das Gedächtnis nicht nur kurzfristig trüben, sondern das Gehirn dauerhaft schädigen.

Erinnerungslücken: Ab wann zum Arzt?

[Gedächtnisstörungen](#) weisen als Symptom mitunter auf eine Demenz hin, können aber auch eine der oben genannten Störquellen als Ursache haben. Doch ab wann sollten wir uns ernsthafte Sorgen um eine mögliche Erkrankung machen? Bei gelegentlichen Aussetzern sicherlich noch nicht. "Sie sollten stutzig werden, wenn Gedächtnisstörungen zunehmen oder man sich Dinge nicht mehr merken kann, die einem früher keine Probleme bereitet haben", sagt Förstl. Etwa wenn vertraute Arbeitsabläufe auf einmal Probleme bereiten. Dann ist eine Untersuchung beim Hausarzt auf jeden Fall sinnvoll. Der prüft mit Tests, ob Anzeichen für eine Demenzerkrankung vorliegen und überweist den Patienten gegebenenfalls weiter zum Facharzt.

Allerdings entwickelt sich eine Demenz meist schleichend und wird im Frühstadium oft nicht bemerkt. Das macht die Krankheit tückisch. Eine pauschale Empfehlung, bis wann man sich keine Sorgen machen muss und ab wann man sich besser untersuchen lässt, gibt es nicht. Im Zweifelsfall ist Vorsicht meist die bessere Alternative. Je eher eine Demenz erkannt wird, desto besser kann sie auch behandelt werden. "Für Patienten ist es lohnenswert, sich offen den Gedächtnisproblemen zu stellen", sagt Demenzexperte Förstl.

Vorbeugung: Was das Gedächtnis stärkt

Zur Vorbeugung von Gedächtnisstörungen eignet sich vor allem ein Lebensstil mit gesunder [Ernährung](#) und körperlicher Bewegung. Alkohol nur in Maßen genießen. Gezielte Entspannungsübungen wie Yoga helfen beim Stressabbau. Sehr wichtig ist auch geistige Anregung, zum Beispiel in Form eines anspruchsvollen Hobbys oder möglichst viel Kontakt mit anderen Menschen.

<http://www.apotheken-umschau.de/>