

# Vergessen als Bedrohung: Warum im Alter die Angst wächst

Im Vergleich zu früheren Generationen nimmt die Angst vor der Vergesslichkeit im Alter zu. Warum ist das so? Und wie kann man sein Gedächtnis stärken?  
**EIN NEUROPSYCHOLOGE ERKLÄRT STRATEGIEN.**

VON KATRIN SCHREITER

KRANKHEIT ODER  
NORMALER PROZESS?

**BERLIN.** BU: Merken und erinnern: Wer sich regelmäßig mit neuen Aufgaben und Situationen beschäftigt und dabei trainiert, die neuen Informationen gezielt zu speichern, hält sein Gehirn flexibel. Quelle: IMAGO/HalfPoint Images

Das Gehirn kontrolliert eine Vielzahl von Prozessen im Körper. Gleichzeitig ist es der Ort, an dem unser Bewusstsein entsteht und sich Gedanken sowie Gefühle formen. Veränderungen im Gehirn können daher sowohl den Körper als auch den Geist beeinflussen. Mit zunehmendem Alter treten solche Veränderungen häufiger auf – und das löst Sorgen aus.

„Besonders groß ist die Angst vor Demenz, die im Vergleich zu früheren Generationen zugenommen hat“, sagt Michael Niedeggen, Professor für Allgemeine Psychologie an der FU Berlin. Der Grund dafür sei simpel: „Die Menschen werden älter – und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken.“

Doch oft ist die Sorge unbegründet. „Viele ältere Menschen denken entsetzt, dass sie davon betroffen sind – nur weil sie hier und da mal etwas verlegt haben oder sich nicht an alles erinnern können. Früher kommentierte man kleine Aussetzer als ‚tüttelig‘ oder ‚schusselig‘, heute läuten schnell die Alarmglocken.“

Das Vergessen an sich hat seine Berechtigung: Ohne diesen Mechanismus könnte man unnötige Informationen nicht ausfiltern. Und auch dass man im Laufe des Lebens vergesslicher wird, ist ein normaler Prozess. „Das Altgedächtnis funktioniert in der

„Je mehr wir unser Arbeitsgedächtnis trainieren, desto besser klappt das Merken und Erinnern.“

Michael Niedeggen,  
Professor für Allgemeine  
Psychologie



Regel noch lange sehr gut. Was man früher gelernt und abgespeichert hat, bleibt relativ stabil abrufbar. Schwieriger ist es, Neues zu lernen“, sagt Niedeggen und erklärt, wie Erinnern funktioniert: „Es handelt sich um einen zweistufigen Prozess: Die Information muss zuerst im Gehirn gespeichert und dann auch abrufbar sein.“

Doch wie entscheiden die grauen Zellen überhaupt, was sie sich merken? „Das beeinflusst man selbst, indem man die entsprechende Information im Gehirn verankert – nur so bleibt sie dauerhaft zugänglich“, erklärt der Neuropsychologe. „Das klappt am besten, wenn man sie mit vorhandenem Wissen verknüpft, etwa mit einem auffälligen Detail oder der speziellen Situation. Hat diese Strategie funktioniert, kann später schon ein Geruch oder ein Lied eine ganze Gedächtnisepisode aktivieren.“

MERKEN UND ERINNERN  
WERDEN SCHWIERIGER

Doch mit zunehmendem Alter verändert sich generell einiges am Erinnerungsprozess: sowohl bei der Aufnahme von Informationen als auch beim Abrufen. „Einigen Menschen fällt es im Alter immer schwerer, sich zu fokussieren, um Neues überhaupt aufzunehmen“, sagt Niedeggen. „Bei den meisten wachsen die Probleme, bestimmte Situationen oder Be-

griffe abzurufen. Im Alter wird dies schwerer, weil wir mehr – oder andere – Anhaltspunkte brauchen, um an das gespeicherte Wissen heranzukommen. Meist fällt uns später ein, was wir eigentlich sagen oder tun wollten.“

Der Wissenschaftler warnt vor voreiligen Schlüssen: „Eine wachsende Vergesslichkeit kann viele Gründe haben. Dazu gehören Stress, zum Beispiel nach einem Todesfall in der Familie oder einem Klinikaufenthalt, aber auch Altersdepressionen. Die Ursachen sollte man am besten in einer Gedächtnisprechstunde abklären lassen.“

AUF DEN PUNKT

Hilflos muss man diese Entwicklung nicht hinnehmen. „Gerade das gezielte Speichern von neuen Informationen lässt sich trainieren. Wichtig dabei ist, dass man sich mit neuen Aufgaben oder Situationen beschäftigt und übt, diese in Gedanken zu visualisieren. Um sich selber gezielt zu fordern, eignet sich beispielsweise ein Sprachkurs, bei dem man Vokabeln lernen muss“, empfiehlt Niedeggen. „Das tägliche Sudoku allein hilft eher nicht.“

Das heißt: „Je mehr wir unser Arbeitsgedächtnis trainieren, desto besser klappt das Merken und Erinnern. Denn das Gehirn bleibt so flexibel“, sagt der Fachmann. Die richtige Methode kann dabei helfen.



Merken und erinnern: Wer sich regelmäßig mit neuen Aufgaben und Situationen beschäftigt und dabei trainiert, die neuen Informationen gezielt zu speichern, hält sein Gehirn flexibel.

Foto: IMAGO/HalfPoint Images

**Tipp 1:** Mit Bildern und Eselsbrücken lernen: Auch bildhafte Vorstellungen, kleine Geschichten oder eine Eselsbrücke können beim Einprägen helfen. Ein bekanntes Beispiel ist die Reihenfolge der Planeten im Sonnensystem, die sich mit den passenden Anfangsbuchstaben merken lässt: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“ (Merkur–Venus–Erde–Mars–Jupiter–Saturn–Uranus–Neptun).

**Tipp 2:** Laut vorlesen: Lautes Lesen oder Sprechen hilft, Informationen besser im Gedächtnis zu verankern, da mehrere Sinneskanäle gleichzeitig aktiviert werden. Dieses Prinzip wird als „Produktionseffekt“ bezeichnet und verbessert vor allem das kurzfristige Einprägen, etwa von

Listen. Durch das Aussprechen werden zusätzlich motorische und auditive Bereiche im Gehirn aktiviert. Für langfristiges Lernen und tiefes Verständnis ist diese Methode jedoch nur eingeschränkt geeignet.

**Tipp 3:** Sinne gezielt einsetzen: Das Einbeziehen mehrerer Sinne macht Erinnerungen lebendiger und stabiler. Werden Informationen mit Bildern, Geräuschen oder Gerüchen verknüpft, entstehen stärkere neuronale Verbindungen.

Besonders bei alltäglichen Situationen, wie dem Ablegen von Gegenständen, können bewusste Sinneseindrücke beim späteren Erinnern helfen. Je vielfältiger die Wahrnehmung, desto leichter lässt sich die Erinnerung wieder abrufen.

IN ZUKUNFT ALLE  
NOCH VERGESSLICHER?

Nicht zuletzt spielt beim Thema Vergessen auch der Bildungsgrad eine wichtige Rolle. Niedeggen: „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gerade ein hoher Bildungsgrad den Abbau im Fall einer dementiellen Erkrankung deutlich verzögert.“

Doch verändert sich mit zunehmender Digitalisierung in Zukunft auch unser Konzentrationsvermögen? Und wie könnte sich das auf die Vergesslichkeit der nächsten Generation im Alter auswirken? Niedeggen: „Das lässt sich heute nicht voraussagen. Die Konzentration ist das eine, andererseits bieten auch immer mehr Programme passende Gedächtnisübungen an. Wir beobachten diese Entwicklung sehr genau.“

Gesundheit

ANZEIGE

## Neuer Schwung für Ihr Sexleben!

Rezeptfreies Arzneimittel begeistert bei  
sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das  
Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust  
hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontanität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Weiterer Vorteil: Zudem sind die  
Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in  
jeder Apotheke oder online erhältlich.  
Der unangenehme Arztbesuch  
kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder  
neuen Schwung in Ihr Liebesleben  
und steigern Sie Ihr sexuelles  
Verlangen!



DESEO – BEI  
SEXUELLER SCHWÄCHE

- ✓ Fördert die sexuelle Lust
- ✓ Wirksam und gut verträglich
- ✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt

Für Ihre Apotheke:

**Deseo**  
(PZN 04884881)



www.deseo.net

## Wunderwaffe Kreatin?

Was ist dran am Hype um den Energie-Booster  
für Menschen ab 40?

Warum setzen immer mehr  
Menschen ab 40 auf den körpereigenen  
Energiereservestoff, der  
bislang nur aus dem Leistungssport  
bekannt war?

Kreatin ist eine natürliche, bestens untersuchte Substanz des Körpers, die zentral am Energiestoffwechsel beteiligt ist. Konkret trägt sie zur Regeneration von ATP (Adenosintriphosphat) bei, der wichtigsten Energiequelle des Körpers.<sup>1</sup>

Ab etwa dem 30. Lebensjahr nehmen die körpereigenen Kreatinspeicher ab. Gleichzeitig reduziert sich die Muskelmasse – Kraft, Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit lassen nach.

Energie für Muskeln,  
Unterstützung für das Gehirn

Kreatin erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit bei wiederholten kurzzeitigen, hochintensiven Belastungen.<sup>2</sup> Doch der Körper benötigt Energie nicht nur für die Muskulatur, sondern für zahlreiche Prozesse. Genau deshalb rücken mögliche weitergehende Effekte einer guten Energieversorgung zunehmend in den Fokus der Forschung.

Besonders gefragt sind Kreatinpulver, die mit Vitamin B5 angereichert sind. Denn: B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.



So erkennen Sie hochwertige  
Kreatin-Produkte

1. Reines Kreatin-Monohydrat
2. Apothekenqualität
3. Hohe Rohstoffqualität ohne unnötige Füllstoffe
4. Gute Löslichkeit und Neutralität
5. Kombination mit ausgewählten Mikronährstoffen

Neu in der Apotheke: Kreatin  
sinnvoll kombiniert

Das neue pureSGP Kreatin (auch online erhältlich) enthält reines Kreatin-Monohydrat – ohne unnötige Zusätze, ergänzt durch ausgewählte Mikronährstoffe. So trägt Vitamin B5 zu einer normalen geistigen Leistung und wie B3 (Niacin) und B12 zu einem normalen Energiestoffwech-

sel bei. Niacin unterstützt zudem die Verringerung von Müdigkeit. Gerade in Kombination mit Kreatin entsteht so ein durchdachtes Konzept für körperliche Energie und mentale Leistungsfähigkeit ab 40. Eine Portion pureSGP Kreatin deckt die empfohlene Verzehrmenge von 3 g Kreatin am Tag ab. Einfach in Wasser, Saft oder Smoothies einrühren – unkompliziert und geschmacksneutral.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP Kreatin**  
(PZN 20330254)



www.puresgp.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO: Wirkstoff: Turnera diffusa Dill. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

1604101\_02026

<sup>1</sup>Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung. Der positive Effekt stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin ein. • Vgl. Kreider RB et al. (2017): International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. J Int Soc Sports Nutr. • Abbildung Betroffenen nachempfunden