

Wenn Vergessen zum Problem wird

«Wo habe ich nur meine Schlüssel hingelegt?» Nicht nur ältere Menschen vergessen Wichtiges. Wenn jedoch die kognitiven Fehlleistungen mit zunehmendem Alter ein normales Mass übersteigen, könnte dies auf ein Vorstadium einer Demenz hindeuten. Doch dem Vergessen beim Älterwerden kann auf vielerlei Arten getrotzt werden.

Jürg Lendenman



Vergesslichkeit ist kein «Vorrecht» des Alters. Auch Jüngeren entfallen häufig neue Namen und Telefonnummern. Und sie erinnern sich nicht mehr, wo sie bestimmte Dinge hingelegt haben, was sie erledigen wollten, ob sie jemandem etwas mitgeteilt haben oder was ihnen Leute erzählt haben. Diese Hit-Liste der Vergesslichkeit liesse sich beliebig verlängern.

Lebenserfahrung kann vieles ausgleichen

Beim Älterwerden nimmt die Speicherkapazität des Gehirns nur geringfügig ab, und Ultrakurzzeit- und Kurzzeitspeicher arbeiten etwas langsamer. Trotzdem können Ältere Gelerntes ebenso gut abrufen wie Jüngere; sie brauchen beim Lernen allerdings mehr «Durchgänge». Durch Lebenserfahrung, die als nachhaltige Gedächtnisstütze wirkt, können Ältere vieles ausgleichen. Wie andere Lebensvorgänge auch, benötigen Gedächtnisleistungen im Alter mehr Zeit. Doch nicht nur die körperlichen Veränderungen beim Älterwerden – auch die seelische und körperliche Verfassung beeinflussen die Gehirnprozesse. Zu den hemmenden Faktoren zählen Stress, Flüssigkeitsmangel, Fieber, Medikamente, Drogen, Erschöpfung, Einschränkung der Sinnesleistung, fehlende geistige Anregung.

Wenn Vergessen krankhaft wird

Zwischen der normalen altersbedingten körperlichen Entwicklung und einer diagnostizierbaren Demenz gibt es ein Zwischenstadium, bei dem die Funktionen des Gehirns erst leicht beeinträchtigt sind. Diese «leichte kognitive Störung» (MCI, mild cognitive impairment) definiert die Internationale Klassifikation der Krankheiten als: «Eine Störung, die charakterisiert ist durch Gedächtnisstörungen, Lernschwierigkeiten und die verminderte Fähigkeit, sich längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Oft besteht ein Gefühl geistiger Ermüdung bei dem Versuch, Aufgaben zu lösen. Objektiv erfolgreiches Lernen wird subjektiv als schwierig empfunden.» In der Schweiz sind über 200 000 Personen von einer MCI betroffen.

Der Vergesslichkeit trotzen

Im Rahmen unserer individuellen Möglichkeiten können wir den geistigen Leistungsabfall im Alter mindern. Faktoren, die dazu beitragen, sind laut dem Intelligenzforscher K. Warner Schaie:

- Lebensbedingungen, die wenig belasten.
- Eine abwechslungsreiche Umgebung sowie ein Lebenspartner, die geistig anregen.
- Eine flexible Persönlichkeitsstruktur in der Lebensmitte.

- Eine hohe Wahrnehmungsgeschwindigkeit. Sie aufrechtzuerhalten tragen u. a. Neugier, Interesse, Gehirntraining und Merktechniken bei. Um sich Neues besser einprägen zu können, helfen beispielsweise Wiederholen des zu Merkenden und das Bündeln in Nachrichteneinheiten ebenso wie Loci- und Netzplantechniken und die SQ3R-Methode.
- Eine überdurchschnittliche körperliche Verfassung – vor allem das Fehlen von chronischen Erkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bewegung, Stressabbau und gesunde Ernährung

Regelmässige körperliche Bewegung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen. Neben einer cholesterinbewussten Ernährung und bedarfsgerechten Versorgung mit Antioxidantien, Vitaminen (vor allem der B-Gruppe sowie Folsäure), Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffen ist die Versorgung der Nervenzellen des Gehirns mit Glucose essenziell. Denn sie liefert nicht nur die Energie, via Glucose werden auch Botenstoffe – Neurotransmitter wie Acetylcholin – für die Signalübertragung gebildet.

Die Aufnahme von Glucose in die Zellen wird von Insulin kontrolliert. Neue Forschungsergebnisse zeigen: Ein krankhafter Insulinmangel, wie sie bei Patienten mit Alzheimer-Demenz nachgewiesen wurde, könnte für die Degeneration von Nervenzellen mitverantwortlich sein. Die Zufuhr von Galaktose kann sich positiv auf die Energieversorgung auswirken, da dieses Kohlenhydrat insulinunabhängig aufgenommen und in der Zelle in Glucose umgewandelt werden kann.

Medikamentöse Möglichkeiten

Bei leichteren Erkrankungen werden Heilmittel eingesetzt, die die Durchblutungs- und Stoffwechselvorgänge im Gehirn günstig beeinflussen sollen. Verschlechtern sich die Symptome, gelangen u. a. Acetylcholinesterasehemmer und NMDA-Antagonisten zum Einsatz; sie verzögern den Leistungsabfall, eine Heilung ermöglichen sie aber nicht.

Die Alzheimer-Forschung läuft auf Hochtouren; neue Behandlungsansätze werden derzeit intensiv untersucht. ■