

stern.de - 10.9.2008 - 18:23

URL: <http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/638791.html>**EXTRA: Besser leben ab 40**

Gedächtnis ab 40

"Was wollte ich gerade machen?"

© Colourbox

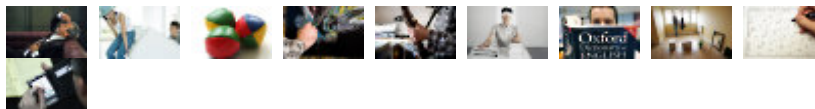
"Was wollte ich gerade tun?" - Jenseits der 40 werden die kleinen Gedächtnislücken größer

Von Dorothea Palte

Menschen jenseits der 40 sind immer häufiger mit kleinen Erinnerungslücken konfrontiert. In ihrem Buch "Der Dingsda aus Dingenskirchen" erklärt die Autorin Cathryn Jakobson Ramin, warum das so ist. Und gibt Tipps, was man gegen das schleichende Vergessen tun kann.

Was wollte ich gerade tun? Wo ist mein Handy schon wieder? Wie hieß noch der Film, den ich vergangene Woche gesehen habe? Wer über 40

ist, kennt diese Momente nur zu gut: Man kann sich einfach nicht mehr erinnern. Das ist ärgerlich, frustrierend und manchmal sogar beängstigend. Man fühlt sich alt und dumm, befürchtet im schlimmsten Fall Alzheimer. Sind solche Aussetzer normal? Was steckt dahinter? Und vor allem: Was kann man dagegen tun?

 **So halten Sie Ihr Gehirn fit**


Mit diesen Fragen setzt sich die amerikanische Wissenschaftsjournalistin Cathryn Jakobson Ramin auseinander in ihrem Buch mit dem Titel "Der Dingsda aus Dingenskirchen". Selbst in der Mitte des Lebens angekommen, begibt sie sich gegen ihr eigenes Vergessen in Magnetresonanz-Tomographen und Schlaflabore, schluckt Pillen, macht Gedächtnistests und Übungen, befragt Betroffene und Experten.

Das Buch

3783131103

Der Dingsda aus Dingenskirchen: Die großen und kleinen Gedächtnislücken ab 40
von Cathryn Jacobson Ramin. Erschienen im Kreuz-Verlag, Preis: 19,95 Euro. ISBN-10:

Ihr Fazit nach fast zwei Jahren der Spurensuche im eigenen Gehirn: Es liegt nicht unbedingt am schlechten Gedächtnis, dass man immer wieder Dinge vergisst - sondern an der Art, wie das Gehirn arbeitet. In den aufregenden Phasen der Kindheit und Teenagerzeit prasselt ständig Neues auf unser Gehirn ein, permanent müssen neue Situationen gemeistert

werden. Doch schon ab etwa Mitte 20 beginnt das Gehirn, langsam nachzulassen. Aber erst um die 40 sind die Auswirkungen so gravierend, dass sie beginnen, einem aufzufallen. Solche Erinnerungs- und Konzentrationsprobleme sind also im Prinzip normal.

Mehr zum Thema

Interview: **"Demenz ist natürlicher Teil des Alterns"**

Gedächtnis: **Darum merkt man sich nur das Wichtigste**

Kurzzeitgedächtnis: **Schimpanse schlägt Studenten**

Dabei ist das Leben nicht weniger anstrengend: Job, Partner, Kinder, Freunde - alles fordert die Mitvierziger gleichzeitig. Da ist es kein Wunder, dass man sich nicht mehr jede Kleinigkeit merken kann. Es steckt jedoch mehr dahinter: Die pure Anzahl der zu merkenden Dinge einerseits, andererseits die gähnende Langeweile. Denn die Sachen, die

wir tun (müssen), sind größtenteils schon längst Routine. Wir müssen eigentlich nicht mehr wirklich über sie nachgrübeln, sondern nur noch an sie denken. Das langweilt unser Gehirn, es fährt praktisch nur noch auf der Autobahn - Landstraßen oder gar Schleichwege benutzt es nicht mehr.

Mehr zum Thema...



...lesen Sie im *stern* Nr. 37. Serie 40+: Schwung nehmen für die Herausforderungen der Lebensmitte.

Kommen dann Stress, falsche Ernährung, Bewegungs- oder Schlafmangel hinzu oder aber eine neue, ungewöhnliche Situation - ist das Gehirn also gezwungen, die Gedanken-Autobahn zu verlassen - ist man schlicht überfordert. Das Denkorgan kann nicht mehr so spontan und kreativ einen Umweg nehmen, wie noch mit Anfang 20. Doch es kann, im Gegensatz zu vielen anderen Teilen des Körpers, neue Zellen sprießen und neue Strukturen entstehen lassen. Es ist ein Netz aus etwa 100 Milliarden Nervenzellen, von denen jede über Kontakte im Schnitt mit 1000 anderen verbunden ist. Selbst wenn

bei einem Schlaganfall ein Hirnareal komplett ausfällt, können oftmals umliegende Hirnareale die Aufgaben übernehmen. Das Gehirn lernt dann wieder, die Schleichwege zu benutzen.

Sich an der Kasse plötzlich nicht mehr an seine Geheimzahl erinnern zu können, ist peinlich. Aber bedeutet nicht, dass von nun an dieser Zustand immer schlimmer werden muss. Nur eins darf man nicht: Sich mit dem schleichenden Verfall abfinden. Die Wissenschaft ist sich einig, dass drei Dinge das Gehirn in nahezu jeder Lebensphase wieder fit machen können: geistige Anregung, körperliche Aktivität und der Kontakt zu anderen Menschen.

Artikel vom 11. September 2008

Diesen Artikel bookmarken bei...



Leser-Kommentare (8) zu diesem Artikel

Anti Änderungs Gesetz (12.9.2008, 8:24 Uhr)

?????????? (12.9.2008, 5:10 Uhr)

Herr Doktor ... (11.9.2008, 20:57 Uhr)

was ich noch sagen wollte (11.9.2008, 19:13 Uhr)

..kenn ich! (11.9.2008, 18:52 Uhr)

Wie hieß (11.9.2008, 18:48 Uhr)
