**THEMENDIENST**

**Leserfrage**

**Frage von Irene D. aus Frankfurt an Professor Alexander Kurz, Leiter des Zentrums für Kognitive Störungen und Rehabilitation am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.:**

*In letzter Zeit bin ich etwas vergesslich geworden. Muss ich mir Sorgen machen? Wie kann ich meine grauen Zellen trainieren?*

**Professor Kurz:** „Schlüssel verlegen, den Geldbeutel nicht finden, sich nicht an den Namen einer bekannten Person erinnern, oder nicht mehr wissen, wo das Auto steht - solche Gedächtnislücken kennt jeder. Sie betreffen eine Gedächtnisfunktion, die man als „episodisches“ Gedächtnis bezeichnet. Das ist die Erinnerung an kurz zurückliegende Ereignisse oder Eindrücke. Man erkennt an den Beispielen, dass an der Vergesslichkeit auch kleine Mängel der Aufmerksamkeit beteiligt sein können. Die Fähigkeit, neue Information zu speichern und abzurufen, lässt im Alter ein wenig nach. Diese Veränderung geschieht aber sehr langsam, im Verlauf von Jahren und nicht innerhalb von Monaten, und sie macht sich nicht durch Schwierigkeiten bei der Erledigung von alltäglichen Aufgaben bemerkbar. Wenn die Veränderung der Gedächtnisleistung aber rascher voranschreitet, wenn sie zu wiederholten und zunehmenden Pannen führt, wenn man mit der Tageszeit durcheinanderkommt, im Hotel sein Zimmer nicht findet oder bei Unterhaltungen die richtigen Wörter ausbleiben, dann kann ein medizinisches Problem dahinterstecken. In solchen Fällen sollte man sich untersuchen lassen, beim Facharzt oder in einer Memory-Klinik. Die häufigste Ursache der geschilderten Beschwerden ist eine beginnende Alzheimer-Krankheit. Sie betrifft vor allem jenen Bereich des Gehirns, der für die Speicherung von neuer Information verantwortlich ist.

Glücklicherweise kann man dem Gedächtnis durch Üben auf die Sprünge helfen. Das herkömmliche Verfahren ist, sich einem Gedächtnistraining in einer Gruppe anzuschließen, wie sie in vielen Alten- und Servicezentren und Memory-Kliniken angeboten wird. Dort werden gemeinsam mit Anderen unter fachlicher Anleitung Übungen zu Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Tempo durchgeführt. Besonders hilfreich ist der Erwerb von Strategien, mit deren Hilfe man sich Dinge besser merken kann. Zu diesen „Eselsbrücken“ gehören das Speichern einer bestimmten Information in mehreren „Schubladen“, die Verknüpfung von Wörtern, Zahlen oder Terminen mit bildhaften Vorstellungen, die Einprägung von herausstechenden Details oder die Aufteilung von Aufgaben in einzelne Schritte. Seit einigen Jahren gibt es solche Übungen auch als Computer-Applikationen. Weil man für sie zahlen muss, haben sie sich zu einem lebhaften Markt entwickelt. Die Übungen am Computer oder am Tablet funktionieren nach ähnlichen Prinzipien wie die Gedächtnisgruppen: nicht alle sind aber gut, nicht alle sind wissenschaftlich begründet, und oft versprechen sie zu viel. Deswegen möchte ich von einer Anwendung ganz ohne Beratung abraten.“

**Weitere Tipps zur Vorbeugung**

Neben regelmäßigen kognitiven Übungen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ebenfalls das Treiben von Sport und die Teilnahme an sozialen Aktivitäten. So wird das Gehirn zusätzlich gefordert und die Gedächtnisfunktion weiter gestärkt. Doch auch die richtige Ernährung scheint bei diesem Prozess eine entscheidende Rolle zu spielen. Besonders die mediterrane Kost ist reich an Ballaststoffen, guten Fetten und Spermidin. Gerade Spermidin gilt in der Wissenschaft momentan als spannender Ansatz zur Demenzvorbeugung. Denn das Polyamin kann das Selbstreinigungsprogramm der Zellen aktivieren – die Autophagie. Studien zeigen, dass bei diesem Prozess unter anderem Proteinablagerungen, die typisch für Demenzen sind, vermindert werden konnten.

Weitere Informationen unter [https://spermidin.health](http://www.spermidin.health/)

*3.564 Zeichen*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Abbildung**

****

Abb. Professor Dr. Alexander Kurz ©privat

**Abdruck honorarfrei in Verbindung mit vorstehendem Text, Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH

Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim

**Pressekontakt:**

Isabel Becker, Fabienne Zett

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Leimenrode 29

60322 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (0)69 61998-14,-119

becker@dkcommunications.de

zett@dkcommunications.de

**Unternehmenskontakt:**

InfectoPharm Arzneimittel

und Consilium GmbH

Von-Humboldt-Str. 1

64646 Heppenheim

Tel.: +49 (0) 6252 95-7000/7146

kontakt@infectopharm.com