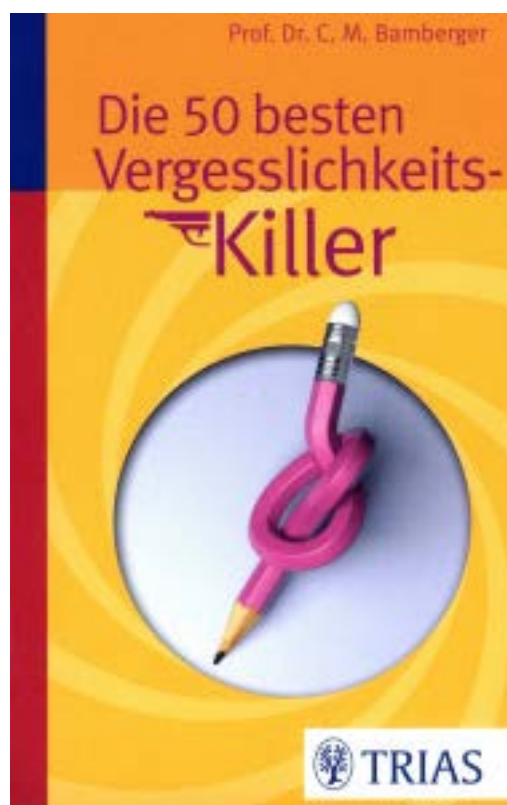




Bamberger, C.M. Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor: Sie treffen jemanden auf der Straße, von dem Sie wissen, dass Sie ihn von irgendwo her kennen und seinen Namen wissen müssen. Zu allem Überfluss scheint sich Ihr Gegenüber ganz genau an Sie zu erinnern und begrüßt Sie freudig mit Ihrem Namen, fragt Sie, wie es so geht und was die Kinder machen. Sie überspielen Ihre Vergesslichkeit geschickt und geben Auskunft. Dabei pulsiert nur diese eine Frage in Ihrem Kopf: Woher kenne ich diesen Menschen? Da Sie in letzter Zeit schon mehrmals in eine ähnliche Situation geraten sind, beginnen Sie, sich Sorgen zu machen – ganz abgesehen von der Peinlichkeit, die solche Situationen ganz unweigerlich erzeugen.

Wenn Ihnen das tatsächlich bekannt vorkommt oder Sie Ihren Schlüssel immer öfter irgendwo liegen lassen oder wieder einmal vergessen haben, warum Sie gerade in den Keller gegangen sind, dann halten Sie das richtige Buch in den Händen. Ich kann Sie außerdem beruhigen: Vielen anderen, ja, den meisten Menschen jenseits der, sagen wir, 40 geht es ähnlich wie Ihnen. In den allermeisten Fällen steckt aber eben

nicht eine beginnende Demenz dahinter. Bereits mit Mitte 20 lässt unsere Fähigkeit nach, neue Eindrücke und Fakten zu speichern und wieder abzurufen. Jenseits der 40 wird bei den meisten eine Schwelle erreicht, wo sich dieses abnehmende Erinnerungsvermögen auch im Alltag bemerkbar macht. Das ist vollkommen normal. Dafür hat sich vieles im Leben bis dahin so gut eingespielt und läuft quasi auf Autopilot, dass wir unter dem Strich noch genauso gut, wenn nicht gar besser funktionieren als so mancher Jüngere.

Dennoch würden wir auch mit fortschreitendem Alter gern noch Neues hinzulernen und dieses auch jederzeit abrufen können. Die gute Nachricht und Kernbotschaft dieses Buches lautet: Das können wir auch! In diesem Punkt ist die wissenschaftliche Datenlage über jeden Zweifel erhaben. Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns lässt sich bis ins hohe Alter trainieren und sogar verbessern. Und zwar nicht nur durch ständiges Gehirnjogging, gezieltes Memorieren von endlosen Zahlenkolonnen und permanentes Lösen von allen möglichen theoretischen Rätseln.

So wirksam diese Methoden auch sind – und auch ich werde sie in diesem Buch nicht ganz aussparen –, so unrealistisch ist es andererseits, einen Großteil seiner Zeit damit zu verbringen. Nein, was wir alle wollen, ist ein Gedächtnistraining »aus de heraus«. Die Frage ist doch, was wir als normale Menschen (und eben nicht als ewige Nerds) tun können, um den geistigen Herausforderungen unseres Lebens jetzt und bis ins hohe Alter gewachsen zu sein.

Die Antwort auf diese Frage sind die 50 besten Vergesslichkeits-Killer. Sie bieten einfache und gleichzeitig äußerst wirksame Tipps zur Verbesserung des Gedächtnisses in allen Lebenslagen. Namen, Dinge, Ereignisse, Telefonnummern und Termine werden Sie sich besser merken können, wenn Sie auch nur wenige meiner Vergesslichkeits-Killer anwenden. Suchen Sie sich einfach diejenigen heraus, die Ihnen am meisten zusagen. Alle Vergesslichkeits-Killer sind wissenschaftlich untermauert und haben dennoch Spaß- und Genusscharakter. Denn unser Gehirn quälen wir tatsächlich noch weniger gern als unseren Körper. Die meisten Vergesslichkeits-Killer zeichnen sich zudem durch eine Mehrfachwirkung aus. Das heißt, sie stärken nicht nur unseren Geist, sondern haben auch ganz allgemein eine positive Wirkung auf unsere Gedächtnisleistung, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Dies ist kein Buch über Demenz. Allerdings lassen sich normale Altersvergesslichkeit und beginnende Demenz nicht immer auf Anhieb voneinander abgrenzen. Manchmal bedarf es dazu gezielter medizinischer Untersuchungen. Wann das der Fall ist, erfahren Sie ebenfalls in diesem Buch. Alzheimer und andere Demenzformen sind für die Medizin leider immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Wir haben bislang keine Mittel zur Hand, wie wir diese Krankheiten sicher verhindern, effektiv behandeln oder gar heilen können. Der Fortschritt der Medizin ist jedoch unaufhaltsam und wird in diesem Punkt eines Tages ganz sicher zu wirksamen Therapien führen.

Bis dahin gibt es allerdings einen Hoffnungsschimmer. Nach neuesten Studien treten Demenzerkrankungen bei geistig aktiven und gesundheitsbewussten Menschen deutlich seltener auf als beim Durchschnitt der Bevölkerung. Ferner belegen sie, dass Demenz eben doch nicht nur schicksalhaft ist, sondern wir einen aktiven Beitrag leisten können, um uns davor zu schützen. Wann immer wir etwas Gutes für unser Gehirn und unser Erinnerungsvermögen tun, wirken wir nicht nur der normalen Altersvergesslichkeit entgegen, sondern mindern – quasi als Mitnahmeeffekt – auch das Risiko, eines Tages an einer Demenz zu erkranken.

Mit der Anwendung jedes einzelnen Vergesslichkeits-Killers tun wir unserem Gehirn Gutes. Dabei hilft es, ein wenig von diesem Wunderwerk der Natur zu verstehen, von dieser vermutlich komplexesten Struktur in einem Umkreis von Lichtjahren um uns herum. Folgen Sie mir auf eine kurze Reise ins Innere unseres Gehirns. Schauen wir diesem faszinierenden Netzwerk von über 100 Milliarden Nervenzellen ein wenig dabei zu, wie es sich an etwas erinnert. Und zwar fast ganz ohne Fachjargon. Versprochen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine unterhalt-same und erkenntnisreiche Lektüre.

Hamburg, im August 2014
Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger

- 9 **Der Magier und die Seepferdchen**
- 10 **Erinnern und vergessen**
- 17 **Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer**
- 18 **Bewegung für die Seepferdchen**
- 19 Konzentrieren Sie sich auf die eine Sache
- 23 Merken Sie sich Ihre Lieblingszahlen
- 25 Seien Sie ein Londoner Taxifahrer
- 26 Die Kraft der Tränen
- 27 Merken Sie sich drei Witze
- 29 Machen Sie einen Kurztrip
- 30 Die magische 7
- 31 Verzichten Sie auf Google und Wikipedia
- 33 Werden Sie nicht zum Nachrichten-Junkie
- 34 Wählen Sie einen Gehirnsport, der Ihnen Spaß macht
- 36 Vertiefen Sie sich in ein Gespräch
- 38 Merken Sie sich die Namen der Hauptpersonen
- 39 Laden Sie Leute ein
- 41 Gönnen Sie sich elektronikfreie Zeiten
- 42 Lachen Sie sich klug
- 43 Lesen Sie 50 Seiten am Stück
- 44 Sprechen Sie eine Stunde lang in einer anderen Sprache
- 46 Würfeln Sie
- 47 Gehen Sie hin!
- 48 Erinnern Sie Ihre Urlaube jahrweise
- 49 Navi aus!
- 50 Was muss ich mitnehmen?
- 51 Knüpfen Sie Ihre Erinnerungen an einen Ort

- 53 Erzählen Sie sich eine Geschichte
- 54 Lernen Sie Ihre PINs auswendig
- 55 Merken Sie sich die Länge der Liste
- 56 Holen Sie Ihre Gitarre wieder hervor
- 57 Tanzen Sie Tango
- 58 Gehen Sie allein spazieren
- 60 Wiederholen Sie sich
- 62 Helfen Sie Ihren Kindern bei den Mathe-Hausaufgaben
- 64 **Lernen wie im Schlaf**
- 64 Schlaf ohne Schlafmittel
- 66 Stress-Killer = Vergesslichkeits-Killer
- 68 Führen Sie ein Traumtagebuch
- 70 Machen Sie einmal wirklich Urlaub
- 72 **Brainfood für die Seepferdchen**
- 73 Trinken Sie Kaffee
- 74 Goethe fand Ginkgo gut
- 76 Schokolade ist Brainfood
- 77 Ginseng – das Allheilmittel
- 79 Bestechen Sie Ihre Seepferdchen mit Vitamin B
- 80 Was Fisch und Nüsse gemeinsam haben
- 81 Beeren sind gut
- 83 Dressing für Ihren Kopfsalat
- 84 Trinken Sie täglich ein Glas Milch
- 86 **Wie geht es Ihrem Gehirn?**
- 87 Denken Sie nicht, ich habe Alzheimer
- 89 Die Hormone, die Hormone!
- 91 Testen Sie sich
- 93 Lernen Sie Ihren Blutdruck kennen
- 95 Gutes Cholesterin – böses Cholesterin
- 97 Das Gehirn ist immer jung

18 Würfeln Sie

Unsere Seepferdchen lieben Emotionales und Neues. Der ewig gleiche Trott lässt sie hingegen träge und schlaff werden. Die Konsequenz ist, dass wir uns an »normale Tage« später nicht oder kaum mehr erinnern. Oder wissen Sie noch, was an einem bestimmten Montagmorgen im Februar vor drei Jahren bei der Arbeit passiert ist? Dass eine solche Information nicht verfügbar ist, wäre ja noch zu verschmerzen. Schlimmer ist, dass unser Gedächtnis insgesamt leidet, wenn wir immer nur das Gleiche tun und erleben. Ein einfacher Trick, unseren von Routine geprägten Alltag ein wenig abwechslungsreicher zu gestalten, besteht darin zu würfeln. Würfeln Sie, um eine Prise Überraschung in die kleinen Entscheidungen des Alltags zu streuen.

Soll ich heute Morgen Müsli (gerade Zahlen) oder Brötchen (ungerade Zahlen) essen? Lassen Sie den Würfel entscheiden. Gehe ich heute durch den Park zur Arbeit (gerade), oder nehme ich den kürzeren Weg an der lauten Straße entlang (ungerade)? Würfeln Sie es aus. Schaue ich heute Abend den »Tatort« (gerade), oder gehe ich ins Kino (ungerade)? Beugen Sie sich der Entscheidung des Würfels.

Allein dadurch, dass Sie sich eine Alternative zur Routinehandlung überlegen, stimulieren Sie bereits Ihr Gehirn. Und dass sie die Entscheidung per Würfel fällen, erhöht die Aktivität der Seepferdchen. Auf diese Weise wird eine größere emotionale Spannung

erzeugt als auf allen eingefahrenen Gleisen. Und schließlich führen Sie die gewürfelte Handlung dann auch aus und erleben so Neues – womit wir wieder bei dem wären, was unsere Seepferdchen am meisten lieben.

19 Gehen Sie hin!

Auf die Frage nach dem Geheimnis seines Erfolges soll Woody Allen einmal gesagt haben, er habe immer nach dem Motto gehandelt: »No matter how you feel, get up, dress up and show up.« Auch wenn es immer wieder verlockend sein mag, sich zu Hause einzuigeln und einen gemütlichen Abend vor dem Fernseher zu verbringen: Unserer Karriere und unserem Privatleben ist das auf Dauer nicht zuträglich. Und unserem Gehirn auch nicht.

Zu Hause zu bleiben ist ja häufig genug gleichbedeutend mit »nichts Neues erleben wollen«, was wiederum den für unser Gedächtnis zuständigen Seepferdchen gar nicht gefällt. Wenn Sie also Theaterkarten haben oder bei Freunden eingeladen sind und sich, träge auf dem Sofa sitzend, fragen, sollen wir da wirklich hingehen? – dann geben Sie sich einen Ruck und gehen Sie hin. Irgendetwas Neues, irgendeine Überraschung, irgendetwas Aufregendes werden Sie sicher erleben. Später werden Sie diesen Abend dann viel besser erinnern als die unzähligen, angeblich so gemütlichen, vielleicht aber auch eintönigen Abende zu Hause.

Sie merken, dieser Vergesslichkeits-Killer richtet sich in erster Linie an Couch-Potatoes. Gehören Sie nicht zu dieser Fraktion, sondern kommen ganz im Gegenteil vor lauter Events nicht mehr zu Ruhe, dann entsteht chronischer Stress. Dieser ist seinerseits auch ein Feind unseres Gedächtnisses. In diesem Fall lautet mein Rat daher: Machen Sie sich einen ganz gemütlichen Abend zu Hause!

20 **Erinnern Sie Ihre Urlaube jahrweise**

Das langweilige an vielen Gedächtnisübungen ist, dass man sich dabei Daten merken soll, die nicht das Geringste mit einem selbst zu tun haben. Deswegen geht es in diesem Buch fast immer nur darum, sich an Dinge zu erinnern, die eine gewisse Bedeutung für das eigene Leben haben. An frühere Urlaube z. B. Gern schauen wir uns unsere Urlaubsfotos an und schaffen so eine Verbindung zwischen guten Momenten in unserer Vergangenheit und unserem jetzigen Dasein. Aber können Sie auch ohne die Hilfe beschrifteter Fotoalben sagen, wo Sie in den letzten zehn Jahren Urlaub gemacht haben? Wenn ja, dann haben Sie diesen Vergesslichkeits-Killer bereits unbewusst eingesetzt. Wenn nicht, kann ich Ihnen diese ebenso wirkungsvolle wie angenehme Übung nur wärmstens empfehlen.

Gehen Sie in Gedanken zehn Jahre zurück und überlegen, an welchem Ort Sie in jenem Jahr Urlaub

gemacht haben. Versuchen Sie sich auch an weitere Details zu erinnern, z. B. an den Namen des Hotels oder was Sie Besonderes besichtigt oder erlebt haben. Lernen Sie – ein Jahr nach dem anderen – ihre Urlaube auswendig wie ein Gedicht. Sich so an vergangene Jahre zu erinnern, ist für das Gehirn überaus strukturbildend. Und je strukturierter unser Fundus ist, umso leichter kann unser Magier die gewünschte Erinnerung bei Bedarf auf die innere Bühne unseres Bewusstseins zaubern.

21 Navi aus!

Über die Londoner Taxifahrer und ihre enorme, das Gehirn stimulierende Ortskenntnis haben wir schon gesprochen (siehe Killer 3, Seite 25). Gern möchte ich an dieser Stelle noch hinzufügen, dass von diesen Taxifahrern verlangt wird, ihren Weg zu allen Punkten der riesigen Metropole auch ohne Navigationsgerät zu finden. Wir hingegen haben uns fast alle angewöhnt, diesem Gerät blind zu vertrauen und damit ein weiteres Stück unserer Eigenverantwortung abzugeben. Überhaupt neigen wir immer mehr dazu, Teile unseres Gehirns abzuschalten und durch externe, computerbasierte »Gehirnapparate« zu ersetzen – wie z. B. durch das Handy mit allen Telefonnummern und Terminen oder den Computer für das gesamte Schulwissen und mehr. Auch das Navi gehört in diese Kategorie. Mit schlafwandlerischer Sicherheit leitet es uns zu unserem Ziel (meistens). Und lässt dabei unseren Orientierungssinn verkümmern.

Denn diesen einen Punkt hat man bei der Erfindung und Idealisierung künstlicher Intelligenz lange übersehen: Sie entlastet uns nicht nur, sondern sie kann – in übertriebenem Maße angewendet – unser Gehirn regelrecht schrumpfen lassen und unser Gedächtnis massiv schwächen. Wenn Sie das nächste Mal mit dem Auto an einen Ihnen fremden Ort fahren, machen Sie es doch auf die gute alte Art: Schauen Sie sich vorher auf einer Karte den Weg an, machen Sie sich eine Skizze und eine kurze Wegbeschreibung und fahren Sie hin – von Ihrem Gehirn gesteuert. Sie werden sehen, dass Sie viel aufmerksamer bei der Sache sind. Hinterher können Sie sogar das Gefühl eines kleinen Erfolgserlebnisses genießen. Und einen weiteren Vorteil gibt es gratis dazu: Die Nerv tötende Ansage »Wenn möglich, bitte wenden« bleibt Ihnen auf jeden Fall erspart.

22 Was muss ich mitnehmen?

Dieser Vergesslichkeits-Killer ist ein ebenso einfacher wie wertvoller Tipp meines Vaters. Als Jugendlicher neigte ich dazu, immer und überall Dinge liegenzulassen, Schlüssel, Portemonnaie, Handy ... nein, das gab es damals noch nicht. Auf jeden Fall bekam ich ständig den Satz zu hören: »Was man nicht im Kopf hat, das muss man in den Beinen haben.« Bis mir mein Vater eines Tages sagte: »Es ist ganz einfach: Bei jedem Ortswechsel halte kurz inne und frage dich, was du mitnehmen musst.« Seit ich das konsequent beherzige und kurz in Gedanken durchgehe, welche Gegenstän-

de ich unbedingt dabei haben muss, selbst wenn ich nur Brötchen hole, seitdem höre ich den Satz mit dem Kopf und den Beinen wesentlich seltener. Bis heute. Und glauben Sie mir, dieser Tipp lässt sich nicht nur auf jugendliche Schusseligkeit, sondern auch auf die übergangslos daraus hervorgehende Altersvergesslichkeit anwenden.

23 Knüpfen Sie Ihre Erinnerungen an einen Ort

Unser Gehirn speichert Informationen nie isoliert für sich allein, sondern immer zusammen mit dem Kontext, in dem sie dargeboten werden.

Sie kennen das sicher auch: Sie gehen in den Keller, um eine Flasche Wein zu holen, denn sie haben am Abend Gäste eingeladen. Auf der Kellertreppe fällt Ihnen plötzlich ein, dass Sie Ihrem Sohn noch eine Entschuldigung für die Schule schreiben müssen, weil er zwei Tage wegen einer etwas heftigeren Erkältung gefehlt hat. Sie denken darüber nach, wie schlecht es ihm ging, wie fiebrig er ausgesehen hat und wie Sie sich voll elterlichen Mitleids um ihn gekümmert haben. Im Keller angekommen, wissen Sie nicht mehr, was Sie hier eigentlich wollten. Die Erinnerung an die Krankheit Ihres Sohnes hat die Erinnerung an Ihr aktuelles Vorhaben für einen Moment komplett überlagert. Also gehen Sie unverrichteter Dinge wieder nach oben in die Küche. Dort hatten Sie den Entschluss gefasst, den Wein zu holen, und genau

dort fällt es Ihnen auch wieder ein. Ihr Gehirn hatte diesen Entschluss zusammen mit der Ortsinformation »Küche« abgespeichert, und die Erinnerung daran bringt auch die Kerninformation »Wein holen« zurück auf die innere Bühne.

Die Verknüpfung einer Information mit einem Ort kann man sich sehr gut im Vorfeld zunutze machen, um bestimmte Informationen abzuspeichern. Gedächtniswissenschaftler sprechen dabei von der Loci-Methode (dieser Begriff wurde abgeleitet von Locus, lat. = der Ort). »Im Vorfeld« bedeutet dabei, dass man nicht erst in die Küche zurückgehen muss, damit es einem wieder einfällt.

Konkretes Beispiel: Sie haben einen Termin mit Ihrem Chef, bei dem Sie fünf Punkte zur Sprache bringen möchten. Da Sie befürchten, im Eifer des Gefechts ein oder zwei Punkte zu vergessen, und Sie auch nicht mit einer Liste in der Hand vor ihm oder ihr sitzen möchten, benötigen Sie eine Technik, um sich alle fünf Punkte auf komfortable Art und Weise zu merken. Das funktioniert sehr gut mit der Loci-Methode: In Gedanken verknüpfen Sie jeden Punkt mit einem Platz, z. B. mit einem Zimmer in Ihrer Wohnung. Den Punkt »Vorschlag für bessere Kundenbindung« mit dem Wohnzimmer, den Punkt »Gehaltserhöhung« mit Ihrem Arbeitszimmer usw. Dann gehen Sie die Zimmer in der von Ihnen festgelegten Reihenfolge ab und rufen bei jedem Zimmer den dazugehörigen Punkt ab. Sitzen Sie später vor Ihrem Chef, wiederholen Sie diesen Rundgang vor Ihrem geistigen Auge – und werden

keine Schwierigkeiten haben, sich daran zu erinnern, welcher Punkt als nächster dran ist.

24 Erzählen Sie sich eine Geschichte

Scheinbar unzusammenhängende Begriffe und Zahlen zu bündeln ist eine sehr einfache Methode, um die Zahl der Informationseinheiten zu reduzieren. Falls Sie den Vergesslichkeits-Killer »Die magische 7« (siehe Killer 7, Seite 30) schon gelesen haben, erinnern Sie sich noch an das eine Wort, das dem Buchstaben-salat »u n b a e w r d« einen Sinn gab, sodass Sie sich plötzlich jeden einzelnen dieser Buchstaben merken konnten?

Eine naheliegende Art der Bündelung ist es, eine Geschichte zu erzählen. Da unser Leben aus Geschichten besteht, denkt auch unser Gehirn primär und gern in Geschichten. Und diese sind es auch, die wir erinnern. Mit einer Geschichte können wir kalten, nichtssagenden Informationen Leben einhauchen, sie bündeln und uns viel besser merken. Noch besser funktioniert das, wenn wir aus der Geschichte irgendeinen Spruch oder einen Reim bilden. Die Werbeindustrie weiß das natürlich schon lange.

Als Medizinstudent muss man sich besonders viele emotional neutrale Informationen einverleiben, weswegen es eine schier endlose Liste von Geschichten und Sprüchen gibt, um sich diese zu merken. Um sich



Hat Ihnen das Buch von Bamberger, C.M. Die 50 besten Vergesslichkeits-Killer gefallen?

zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>