Schmutz 6.Mai 2014 Küttigen

**Keine Angst vor Alzheimer**

Stellen sie sich vor sie stehen vor der Haustüre und sie finden den Schlüssel nicht.

Und wer war der Freundliche Mann der sie Grüsste?

Dies kann jedem passieren, und solche kleinen Pannen können vorkommen und sind keineswegs gleich Hinweise auf eine Krankhafte Vergesslichkeit! Unser Gehirn filtert Informationen, muss Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.

Zuerst wird alles im Kurzzeitgedächtnis abgespeichert.

Aber dies verfügt nicht über unbegrenzte Kapazität und muss nach einigen Minuten eine Entscheidung treffen. Was ist Wichtig oder nicht und was kann es löschen.

Alles was dem Hirn wichtig vorkommt speichert es im Langzeitgedächtnis. Aber auch dies ist nicht unbegrenzt und immer aufrufbar. Div. Informationen werden in div. Schubladen abgelegt. Daher kann es manchmal auch etwas länger bis man sich daran erinnert. Auch womit Emotionen und Gefühlen sind wiederhacken, mit denen Erinnerungen in unserem Gehirn verankert. An positive Erinnerungen denken wir gerne zurück.

Leichte Übung für den Alltag

Tipp

Halten sie den Zeigefinger mit etwa einem halben Meter Abstand vor das Gesicht. Schauen sie abwechselnd auf die Finger und in die Ferne Zehen Mal wiederholen.

Dabei werden beide Gehirnhälften angeregt, der entfallene Gedanke kommt meist wieder zurück.

Stress mindert merk Fähigkeit.

Kann vorkommen wen man Strass hat, dass man teil Sachen vergisst. Aber kann vom Stress her kommen.

Es kann aber auch von Tabletten her kommen. Bedenklich wird es, wenn eine überdurchschnittliche Vergesslichkeit über eine lange Zeit anhält.

Dies wird oft früher von den Angehörigen bemerkt als von uns selbst.

Bei diesen ist oft der Orientierungssinn so eingeschränkt das sie ihr Zuhause nicht mehr finden. Das ausführen der täglichen Aufgaben werden unmöglich. Doch es gibt vorbeugende Massnahmen, damit Ihre Gedächtnis-Leistung lange erhalten bleibt.

Die Nervenzellen unseres Gehirns verbinden sich und speichern Informationen ab. Werden diese Symptome gestört, sind die Informationen nicht mehr aufrufbar. Unser Gehirn gleicht dann einem Baum, der seine Blätter verliert. Jedes Blatt ist eine verlorene Emotion.