

# 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 unterhaltsame und erkenntnisreiche Lektüre.

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