

# Die glorreichen drei im Kopf

Autor(en): **Stettler, Susanne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **84 (2006)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-722466>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Die glorreichen drei im Kopf

Wir haben nicht nur ein Gedächtnis, sondern drei: das Ultrakurzzeit-, das Kurzzeit- sowie das Langzeitgedächtnis. Dieses gilt als das «eigentliche», weil es das Wissen für Jahrzehnte speichert.

VON SUSANNE STETTLER

Was wäre ein Mensch ohne sein Gedächtnis? – Nichts! Er hätte keine Ahnung, wer er ist und woher er kommt. Er wäre unfähig zu sprechen, weil er Worte und Dinge nicht miteinander in Verbindung bringen könnte. Er wäre unfähig zu gehen, weil sein Hirn die Befehle für die dafür notwendigen Bewegungsabläufe nicht abgeben könnte. Und er würde immer wieder dieselben Fehler machen, weil er sich nicht daran erinnern könnte, was ihm schon einmal passiert ist.

Damit das nicht so ist, muss das Gedächtnis tadellos funktionieren. Wobei man korrekterweise von drei Arten von Gedächtnis sprechen muss, denn erst dieses Trio bildet das, was wir als Gedächtnis kennen:

Das Ultrakurzzeitgedächtnis (oder sensorisches Register) umfasst eine Behaltensdauer von Sekundenbruchteilen bis zwei Sekunden. Hier werden alle unsere Sinneswahrnehmungen aufgenommen, sie bleiben aber dort nur so lange gespeichert, wie sie wichtig sind. Danach werden die wichtigen Informationen ans Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet, die unwichtigen dagegen gelöscht. Was wichtig ist und was nicht, wird aufgrund unserer Erfahrung entschieden, die ih-

**Das vielseitige Gehirn:** Unser Gedächtnis funktioniert gleich dreifach.

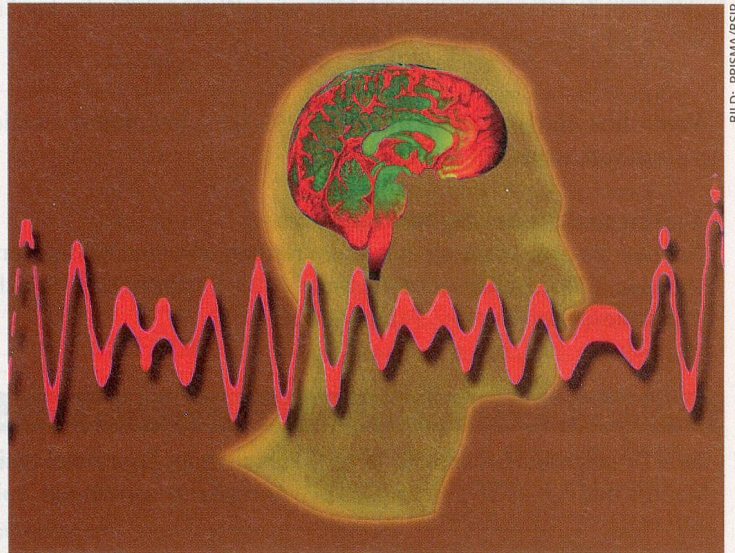


BILD: PRISMA/BSIP

rerseits in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert ist.

Das Kurzzeitgedächtnis (oder Arbeitsgedächtnis) deckt die Behaltensdauer von fünf Sekunden bis zu mehreren Tagen ab. Die Kapazität beträgt ungefähr sieben Sinneseinheiten oder Objekte, beispielsweise höchstens sieben Zahlen in Folge. Experten unterscheiden zwischen dem primären und dem sekundären Gedächtnis. Das primäre Gedächtnis legt Informationen bewusst ab, man kann diese also mühelos abrufen. Allerdings können auf diese Weise nur wenige Daten gespeichert werden. Im sekundären

Gedächtnis dagegen schlummert unbewusstes Wissen. Dieses Wissen wiederzugeben verlangt oft aktive Suchprozesse. Es scheint, dass die Speicherkapazität hier nahezu unbegrenzt ist.

Das Langzeitgedächtnis kennt weder eine zeitliche noch eine die Speicherkapazität betreffende Begrenzung. Während die Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses als Aktivierung von Neuronen (Nervenzellen) erfasst werden (also als Hirnaktivität), sind die Inhalte des Langzeitgedächtnisses in Form von Verbindungen zwischen Neuronen gespeichert (also als Hirnstruktur). ■

INSERAT

## Lecithin hält das Gedächtnis in Schwung!

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, hilft eine Kur mit dem hochkonzentrierten Vita Buerlecithin! Die Kombination mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verstärkt die Wirkung.

In Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Lecithin - Lebensfreude!**



Vertrieb: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen

## MEDIZIN FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Auch das Gedächtnis bleibt mit zunehmendem Alter nicht von Abnutzungserscheinungen verschont. Die drei wichtigsten Dinge für das Gehirn sind ausreichende Blutversorgung, gesunde Ernährung und geistiges Training. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Auch hier gibt es viele hilfreiche Präparate (beispielsweise «Vita buerlecithin»). Ebenfalls gute Resultate zeigen Ginkgo-Präparate (etwa «Tebofortin»). Sie nutzen die Inhaltsstoffe der Blätter des Ginkgo-Baumes, welche die Nervenzellen im Gehirn schützen, altersbedingten Defiziten in den Botenstoffen des Gehirns entgegenwirken, schädlichen freien Radikalen den Garaus machen und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.