

Ist das noch normal?

Hand aufs Herz: Haben Sie schon mal nach den ersten Anzeichen für Demenz gegoogelt? Vielleicht fiel Ihnen in letzter Zeit häufiger ein Name nicht ein, oder Sie suchten mehrmals nach Ihrem Schlüssel. Und schon war sie da, die Sorge, das eigene Gedächtnis könnte bereits im Abbau begriffen sein.

Mir jedenfalls ging es schon öfter so. Während ich zu Studienzeiten weder Pack- noch Einkaufslisten brauchte, krame ich inzwischen nach fast jedem Blick auf den Zettel in meinen Jackentaschen,



Anna von Hopffgarten

Redakteurin
hopffgarten@spektrum.de

weil ich sofort vergesse, wo ich ihn hingesteckt habe. Und neue Namen sind oft schon wieder weg, bevor ich mich von der Person verabschiedet habe. Ist das bereits krankhaft, oder handelt es sich um reguläre Schwankungen der mentalen Leistung?

Der Neurobiologe Martin Korte von der TU Braunschweig kann mich beruhigen: Vergessen ist eine wichtige Funktion des Gehirns, schreibt er im Titelthema ab S. 12. Würde unser Gedächtnis jeglichen Input speichern, wäre es heillos überfordert. Die zunehmende Schusseligkeit im Alter habe im Übrigen nicht viel mit einem nachlassenden Erinnerungsvermögen zu tun, sondern sei Folge erhöhter Ablenkbarkeit. In seinem Artikel erklärt Korte, was ein gesundes Gedächtnis ausmacht und wo es naturgemäß an seine Grenzen stößt.

Dass wir die Stärken und Schwächen der eigenen Merkfähigkeit überhaupt beurteilen können, verdanken wir unserem Metagedächtnis, wie Monika Undorf von der Universität Mannheim im zweiten Teil des Titelthemas darlegt. Allerdings unterlaufen uns hierbei Fehler, die uns beim Lernen behindern. Wie man zu realistischeren Selbsteinschätzungen kommt, schildert die Psychologin ab S. 22.

Bevor Sie also das nächste Mal »Frühdemenz« in die Suchmaschine tippen, beherzigen Sie doch Undorfs Tipps! Vielleicht braucht lediglich Ihr Metagedächtnis eine kleine Trainingseinheit.

Eine unvergessliche Lektüre wünscht Ihnen

Anna von Hopffgarten

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Pia Lamberty ergründet, weshalb Menschen an Verschwörungsgeschichten glauben (S. 36). Für ihre Erkenntnisse wird sie angefeindet. Ab S. 43 erzählt die Psychologin, wie sie mit Hass und Hetze lebt.



Immo Fritsche von der Universität Leipzig erforscht gruppenpsychologische Prozesse. Im Interview ab S. 50 erklärt er, wie Menschen auf die Bedrohung durch den Klimawandel reagieren.



Die französischen Neuromediziner **Julie Jézéquel** und **Laurent Groc** schildern ab S. 70, welche Immunmechanismen eine Schizophrenie auslösen können.