

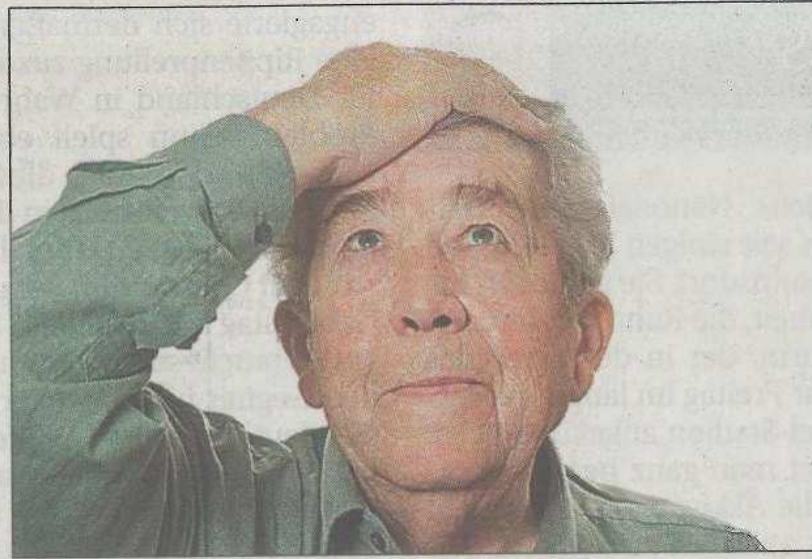
Beugen Safran und Sesam der Vergesslichkeit vor?

Gedächtnis: Tanzen, Curry und Kartenspiel könnten die Merkfähigkeit steigern. In Wien läuft eine Studie dazu.

VON CLAUDIA RICHTER

Heidelbeeren naschen, zwei bis drei Gläser Rotwein pro Woche trinken, Kartoffel und Co. mit Curry würzen, tanzen und sich bei Karten- oder Gesellschaftsspielen amüsieren – das sind nur fünf von 50 „Hirnkultur-Tipps“, die Vergesslichkeit und vielleicht bis zu einem gewissen Grad auch Alzheimer vorbeugen sollen. „Das Gedächtnis lässt sich mit relativ einfachen Mitteln verbessern“, weiß Univ.-Doz. Dr. Margot Schmitz, Leiterin des Instituts für Psychosomatik in Wien. Das habe ihre aktuellste Studie zum Gedächtnis unter anderem gezeigt.

„Unsere Probanden hatten alle den Eindruck, dass sich ihre kognitive Leistung in letzter Zeit verschlechtert hat. Im Vergleich mit gesunden Gleichaltrigen schnitten sie auch tatsächlich etwas schlechter ab. Sie merkten sich zum Beispiel weniger Telefonnummern oder weniger Inhalt eines Nachrichtenbeitrages.“ Im Rahmen der Studie erhielten alle geistig anregende Hausaufgaben sowie er-



Vergesslich geworden? Nun denn, das Gedächtnis lässt sich mit relativ einfachen Mitteln bessern.

[Fotolia]

wähnte Hirnkultur-Tipps. „Fast alle befolgten sie, es war gleichsam ein Ansporn, eine Motivation“, berichtet Schmitz. Es hätten sich bei Folgeuntersuchungen nach drei, sechs und neun Monaten insgesamt Gedächtnis- und Konzentrationsbesserungen eingestellt.

„Allein die Anweisung ‚Behalten Sie sich so, als ob Sie 20 Jahre jünger wären‘ führte bei jedem zumindest zu einer vorübergehenden Gedächtnisverbesserung.“ Denn positive (Erwartungs-)Haltung und

positive Auseinandersetzung mit geistigen Defiziten sowie aktives Vorgehen dagegen verleihen dem Gehirn Flügel. „So viel können wir jetzt bereits sagen.“

Offen ist noch, inwieweit Sesam oder Safran dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. „In unserer Doppelblindstudie erhielten die Teilnehmer entweder Placebo oder Sesam- oder Safrankapseln“, schildert Schmitz. Im Tierversuch hätten beide Stoffe die Merk- und Lernfähigkeit wesentlich gestei-

gert. „Das hat mit dem nachgewiesenen antioxidativen Effekt zu tun und mit der Tatsache, dass diese Gewürze die Reparaturvorgänge in den Nervenzellen ankurbeln“, betont Schmitz. Inwieweit das auch beim Menschen die Gedächtnisleistung ankurbelt, soll im Rahmen der Studie herausgefunden werden. Im August werde es erste Zwischenergebnisse geben.

Studienteilnehmer noch gesucht

„Natürlich hoffen wir als Forscher, dass die echten Nährstoffe Safran und Sesam gegenüber Placebo die Nase vorn haben“, meint Schmitz, „aber wie dem auch sei, Training hilft immer, das wissen wir mit Sicherheit. Und es ist wirklich nie zu spät dafür.“

Wer mittrainieren will: Es besteht noch die Möglichkeit, an der Studie teilzunehmen. Interessenten sollten älter als 50 sein und das Gefühl haben, dass das Gedächtnis nachgelassen hat, dass man in vielen Bereichen vergesslicher geworden ist. Infos: © 01/504 27 40.

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER www.schmitz.at