

# Gedächtnisstörungen

Montag, 8. Juli 2019

## [Fachartikel](#)

Bei Menschen mit MS ist oftmals die Gedächtnisleistung beeinträchtigt. Auch wenn man den Betroffenen dieses Krankheitssymptom nicht ansieht, kann es zu einem ernsthaften Problem werden. Doch es gibt Methoden zur Bekämpfung von Gedächtnisstörungen und zur Steigerung der Lebensqualität.

Bei Multipler Sklerose wird die weisse Substanz des Gehirns angegriffen und es kommt zum Verlust von Nervenzellen der grauen Hirnsubstanz. Dies führt häufig zu kognitiven Störungen, die die Aufmerksamkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit beeinträchtigen, also das Arbeitsgedächtnis (temporärer Speicher und Zentrale für die Informationsverarbeitung), das episodische Gedächtnis (Gedächtnisspeicher für Erlebnisse mit konkretem zeitlichen und räumlichen Bezug) sowie die exekutiven Gehirnfunktionen (komplexe kognitive Prozesse, die vor allem die Planungsfähigkeit, Handlungskontrolle und Anpassungsfähigkeit betreffen). Diese Störungen wirken sich auf den Alltag der Betroffenen aus, sowohl im Berufs- als auch im Privat- und Sozialleben.

Menschen mit MS haben häufig Probleme bei der Enkodierung (initiale Informationsspeicherung) oder beim Abrufen von Informationen. Die Speicherstrategien während der Enkodierungsphase sind bei Betroffenen aufgrund des verlangsamten und schwachen Arbeitsgedächtnisses sehr ineffizient. In der Abrufphase kann Betroffenen zwar durch äussere Impulse geholfen werden, sich selbst Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen ist jedoch schwierig. Werden autobiografische Erlebnisse abgerufen, sind diese unpräzise und beschreiben vielmehr allgemeine, wiederkehrende Erinnerungen als einmalige Erlebnisse.

## Was lässt sich gegen Gedächtnisstörungen tun?

In einer Review der Cochrane Collaboration von 2014 haben 20 Studien mit insgesamt 966 an MS leidenden Teilnehmenden ergeben, dass kognitives Training sich positiv auf das Arbeitsgedächtnis auswirkt und, in Verbindung mit anderen neuropsychologischen Rehabilitationsmethoden, die Aufmerksamkeit und das verbale episodische Gedächtnis verbessert. Ziel dieser Methoden ist zum einen das Speichern und Abrufen von Informationen anhand interner Strategien oder Optimierungsprinzipien (zum Beispiel Bildsprache, Assoziationen, Selbstbezug, wiederholter Abruf von Informationen) zu erleichtern. Zum anderen sollen Schwierigkeiten durch externe Gedächtnisstützen ausgeglichen werden und eine bedürfnisorientierte Umgebung soll zu einer geringeren Belastung führen.

Externe Hilfsstrategien können als eine Art «Prothese» für das Gedächtnis fungie-

ren. Betroffene müssen für sich selbst herausfinden, welche der zahlreichen Methoden sich für sie am besten eignen.

Beispiele:

- Einkaufslisten schreiben oder Post-its für noch zu erledigende Dinge nutzen, damit die einzelnen Punkte nach Abarbeitung durchgestrichen werden können.
- Routinen und Aufbewahrungsmöglichkeiten optimieren, indem man beispielsweise bestimmte Schachteln und Fächer für wichtige Dinge verwendet. Mit einem solch festgelegten Platz verliert man nicht so leicht seine Schlüssel oder sein Mobiltelefon.
- Die Erinnerungsfunktion des Mobiltelefons nutzen, um keinen Termin zu verpassen und den geplanten Tagesablauf einzuhalten.

Interne Hilfsstrategien können darüber hinaus dabei helfen, Informationen während der Enkodierungsphase strukturiert im Gehirn abzuspeichern. Diese lassen sich durch Abrufstrategien anschliessend leichter wiederfinden.

Beispiele:

- Fehlerfreies Lernen und wiederholtes Abrufen von Informationen: Um sich beispielsweise eine neue Telefonnummer einzuprägen, bedarf es häufig mehrmaliger Wiederholungen. Dabei «konfrontiert» man sich immer wieder mit der Information, die man sich merken möchte. Man sieht sich die Nummer an, schreibt sie sich auf oder liest sie sich laut vor. Dies wiederholt man anschliessend in immer grösseren Zeitabständen. Dazwischen versucht man, sich die Information wieder in Erinnerung zu rufen. Dabei ist es wichtig, bei Zweifeln auf die Vorlage zurückzugreifen und möglichst nicht zu raten, da sich sonst Fehler im Gedächtnis einnisten können. Sich anzustrengen und sich aktiv darum zu bemühen, die Information wiederzuerlangen, hilft dabei, sie sich einzuprägen (selbst wenn sie einem in diesem Moment nicht einfällt). Es geht also darum, einen Mittelweg zwischen Anstrengung und Fehlerisiko zu finden.
- Assoziationen herstellen, um sich Namen zu merken: «Sie heisst Nathalie, genau wie meine Cousine. Er heisst Herr Fichte, wie der Baum, etc.» Wenn man dann die Person das nächste Mal trifft, kann man sich dank der selbst gewählten Anhaltspunkte an ihren Namen erinnern: «Dieses Mädchen heisst gleich wie meine Cousine und jener Mann dort ist nach einem Baum benannt (Dabei sieht man die Fichte vor seinem inneren Auge.)».
- Visualisierung: «Er heisst Herr Fichte.» – man stellt sich die Person beispielsweise mit einem Körper in Form einer Fichte vor. Wenn einem dann das nächste Mal der Name nicht gleich einfällt, visualisiert man die Fichte.

Anhand einer professionellen Einschätzung eines Neuropsychologen können Pro-

bleme und Bedürfnisse der betroffenen Person ermittelt, therapeutische Sitzungen in Betracht gezogen und Ratschläge für die Betroffenen und ihr Umfeld gegeben werden. Zudem können Ergotherapeuten oder Ergotherapeutinnen dabei helfen, den Alltag so angenehm wie möglich zu bewältigen.

Text: Dr. psych. Claire Bindschaedler (Service NPR, CHUV, Lausanne)

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)