

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 57 (1953-1954)
Heft: 1

Artikel: Ueber die Vergesslichkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-661524>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ueber die Vergesslichkeit

Der berühmte englische Physiker Faraday arbeitete einmal während sechs Wochen an Untersuchungen, die zu seinem Leidwesen allesamt negative Resultate ergaben. Beim Eintragen der Ergebnisse in sein Notizbuch musste er die überraschende Feststellung machen, dass er ein halbes Jahr vorher dieselben Versuche mit dem nämlichen negativen Erfolg angestellt hatte, ohne sich daran zu erinnern. Dieser hohe Grad von Vergesslichkeit zwang Faraday, sich vorweg alles Behaltenswerte aufzuschreiben. So wurde er von seiner Schwäche unabhängig.

Sich an etwas nicht erinnern zu können, stimmt meist ärgerlich: Schon das Wort «vergessen» verrät, dass man darin eine Fehlleistung sieht. Ganz allgemein hat indessen das Gedächtnisvermögen wenig mit sonstigen geistigen Fähigkeiten zu tun. Das wird schon daraus ersichtlich, dass ja die Vergesslichkeit und Zerstreuung des gelehrten Professors sprichwörtlich geworden ist.

Mit zunehmendem Alter nimmt das Gedächtnis in der Regel ab. Die in der Jugend ins «unbeschriebene» Gehirn eingegrabenen Erlebnisse bleiben im allgemeinen fester im Gedächtnis haften als später erworbene, zumal «merkenswerte» Geschehnisse den Menschen in jüngern Jahren meist stärker beeindrucken als im reifen Alter.

Hinter plötzlich auftretender Vergesslichkeit steckt nicht selten ein krankhafter Zustand, dessen Behebung die alte Gedächtniskraft zurückbringt. So können sich beispielsweise Störungen an Herz und Blutgefässen über die Gehirngefässe nachteilig auf das Gedächtnis auswirken. Namentlich die Merkstörungen des Alters beruhen oft auf Veränderungen der kleinen Gehirngefässe.

Starker Blutverlust bewirkt nicht selten Gedächtnisschwund, was auf die offenkundige Blutarmut der Gehirnzellen zurückzuführen ist. Sodann können Störungen der innern Sekretion, insbesondere Veränderungen der Schilddrüse, Vergesslichkeit bewirken. Gelegentlich bilden auch Ohren- und Nasenerkrankungen die Ursache von Gedächtnisstörungen. Bei Kindern ist die Atmung nicht

selten durch gewucherte Mandeln behindert; wird dieses Uebel beseitigt, so bessern sich mit dem Allgemeinzustand oft auch die Gedächtnis- und Schulleistungen. Dass geistige Ueberanstrengung Anfälle von Vergesslichkeit auslösen kann, erscheint naheliegend. Weiter wird die Merkfähigkeit auch durch die Ernährung beeinflusst — jeder mann weiss, dass das Leistungsvermögen unseres Gehirns nach schweren Mahlzeiten vermindert ist.

Gegen geringere Grade von Vergesslichkeit genügt die Befolgung allgemeiner hygienischer Regeln: Man Sorge vor allem für ausreichenden Schlaf, für genügend Ruhepausen, Bewegung im Freien und Ablenkung.

Zur Entlastung des Gedächtnisses und zur Bekämpfung der Vergesslichkeit hat man eine Reihe von Hilfsmitteln ausgedacht; auf einige sei hier kurz hingewiesen. Geschichtszahlen lassen sich meist leichter merken, wenn sie mit Worten verknüpft werden; daher die «Merkverse». Wer oftmals den Schirm vergisst, möge sich angewöhnen, seinen Hut daran zu hängen; oder wer einen abends geschriebenen Brief am andern Morgen mit Sicherheit der Post übergeben will, stecke ihn auf den Hut. Andere Behelfsmittel, wie das Knüpfen eines Knotens ins Taschentuch, versagen oft genug, weil in der Folge die Veranlassung selbst vergessen wird. Ein Gedicht lernt sich leichter, wenn man zunächst das ganze mehrmals durchliest und es zu erfassen sucht, statt von Anfang an Zeile für Zeile auswendig zu lernen. Gedächtniskünstler vermögen zwanzig- und mehrstellige Zahlen zu behalten, weil sie diese in kleine dreigliedrige Gruppen aufteilen. Aehnlich verhält es sich mit einer zusammenhanglosen Buchstabenfolge. Erfassen, Gruppieren und Einordnen sind auf jeden Fall äusserst wirksame Stützen des Gedächtnisses.

Haben Sie ein visuelles Gedächtnis, wobei Bilder leichter behalten werden — oder bleibt Ihnen das Gehörte besser haften? Im erstern Falle lernen Sie Sprachen leichter, wenn Sie Worte und Sätze lesen, im zweiten Falle, wenn Sie sie hören. Eine dritte Gruppe lernt am besten, wenn sie sich die Worte

Fortsetzung 3. Umschlagseite

Abonnementspreise: Ausgabe A ohne Versicherung jährl. Fr. 9.50, 6 Monate Fr. 5.10. Ausgabe B mit Versicherung jährl. Fr. 12.—, 6 Monate Fr. 6.60 Postcheckkonto VIII 1831). Jeder Abonnent der Ausgabe B ist mit Ehefrau gegen Unfall mit je 1000 Fr. im Todesfall und je 1000 Fr. im Invaliditätsfall, mit Abstufung bei teilweiser Invalidität, versichert

1953 K 581 = g

selbst vorsagt, also die Zungen- und Lippenmuskeln bewegt.

Wohl eines der besten Hilfsmittel besteht darin, sich alles aufzuschreiben, was man nicht unbedingt im Gedächtnis behalten muss. Wir verwöhnen damit das Gedächtnis nicht, wie man zuweilen behaupten hört, sondern gewähren ihm eine willkommene Entlastung. Dies setzt natürlich voraus, dass man in seinen Aufzeichnungen Ordnung hält; selbst etwelche Pedanterie ist da kein Fehler. Ordnung erspart Zeit und Kräfte und macht das Gedächtnis für andere wichtigere Dinge aufnahmefähig. Griffbereite Notizzettel auf dem Nachttisch wirken für Vielbeschäftigte beruhigend, auch wenn sie nicht benützt werden.

Wer sein Gedächtnis für ein Examen oder berufsmässig anstrengt, wird es damit gleichzeitig auch schärfen. Freilich, eigentliche Spitzenleistun-

gen wird man immer nur auf Grund besonderer Veranlagung zustandebringen: Das Auswendiglernen grösserer Werke von Dichtern oder gar einer Musikpartitur setzt ein in diese Richtung weisendes ausgesprochenes Merkvermögen voraus, wobei naturgemäss auch die Freude und die Begeisterung für die gestellte Aufgabe eine wesentliche Rolle spielen. Nicht zu unterschätzen ist schliesslich auch das Vertrauen gegenüber seinem Gedächtnis und sich selbst. So bemerkte ein bekannter Psychologe: «Jedesmal, wenn ein Mann sich darüber beklagt, er habe ein Gedächtnis wie ein Sieb, macht er ein neues Loch in den Boden dieses Siebes.» Selbstvertrauen ist hier wie bei andern geistigen Leistungen nötig. Man kann sein Gedächtnis üben, wie man eine neue Sprache übt.

(Aus: «Vita-Ratgeber» der «Vita» Lebensversicherungs-Aktiengesellschaft Zürich.)

Buchbesprechungen

«*Im grossen Sommergarten*», von Karl Adolf Laubscher.

Das Erlebnis der Heimat schlicht, ursprünglich und ohne hochtrabende Töne der hastenden, gehetzten Mitwelt weiterzugeben, ist das Anliegen des Berner Dichters K. A. Laubscher. Er will uns die Augen öffnen für die kleinen, verborgenen und die grossen Schönheiten unseres Landes: was da strahlt und blüht und singt und springt, alles dient seiner Verherrlichung. Von der harten Arbeit des Bergbauern redet er, dem zarten Sirren des reifen Weizens im leisen Sommerwind. Er lässt sich anlächeln von den weissgoldenen Blütengesichtern der Margueriten und bestaunt den stolzen Wuchs der Königskerze. Gensen, Steinböcke und Adler belauscht er, und mit dem Rotschwänzchen und dem Laubsänger hat der Duzbrüderschaft geschlossen... Er plaudert mit dem munteren Bergbach, und der knorrige Ahorn und die sturmzerzaute Arve flüstern ihm ihre Geheimnisse zu.

Vollendet ist die Form der meist kurzen Strophen, vollendet auch die Auswahl der Photos, bei der ihm sein Malerauge gute Dienste geleistet hat. Alles in allem: ein beruhigendes, herzerfreuendes Buch.

(Erschienen als Band 42 der Berner Heimatbücher mit 30 Künstlerphotos, im Verlag Paul Haupt, Bern.)

E. O.

Grindelwald, das Gletschertal

Eine der schönsten Gegenden in unserer landschaftlich so vielfältigen Heimat, ist gewiss Grindelwald, «den Gletschern by», das zu den ältesten Fremdenverkehrsorten überhaupt gehört. Sanft geschwungene Halden, und darüber unvermittelt, bis in die Schneeregionen ansteigende schroffe Wände und Gletscher, die bis in die Kulturregion vordringen, haben seit früher Zeit immer wieder Unzählige in ihren Bann gezogen. — Schön weiss Hans Michel uns das einzigartige Landschaftsbild zu vermitteln und uns aus der Geschichte des Tales viel Interessantes zu berichten. Auch einen wertvollen Beitrag zur Geschichte des Fremdenverkehrs in unserem Land gibt uns der Verfasser. Unnötig zu sagen, dass dieses Heimatbuch mit herrlichen Bergaufnahmen geschmückt ist. Es ist ein Bändchen, an dem alle Heimat-, Geschichts- und Bergfreunde grosse Freude haben werden. mp

Berner Heimatbücher Nr. 53, mit 33 Bildern. Verlag Paul Haupt, Bern.