

Nicht ganz bei der Sache?

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4: **Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557856>

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.

Nicht ganz bei der Sache?

Sich einfach nicht konzentrieren können, immer wieder abschweifen, Zerstreut- und Zerschandenheit – Konzentrationsstörungen und -schwächen wie diese kennt fast jede und jeder. In vielen Fällen sind sie ärgerlich, aber harmlos. In einigen können sie auf ernsthaftere Erkrankungen hinweisen.

In jeder Sekunde steuert unser Gehirn verschiedenste Vorgänge simultan: Wir essen, reden, bewegen uns, hören Musik und denken an die letzten Ferien. Was unsere Mentalzentrale tagtäglich leistet, sucht – zumindest vorläufig noch – seinesgleichen. So phänomenal das Oberstübchen tickt, so wenig braucht es, um seine Funktion zu beeinträchtigen. Zu den häufigsten Ursachen von Vergesslichkeit und gestörter Konzentration gehören denn auch diejenigen, denen wir alle mehr oder weniger häufig und heftig unterworfen sind: Müdigkeit, Schlafmangel, Überlastung, Stress, Sorgen und Reizüberflutung durch ein Zuviel an Informationen. Auch starke Emotionen wie Verliebtsein («Liebe macht blind») oder tiefe Trauer können unser Gedächtnis und unsere Aufmerksamkeit negativ beeinflussen. Wer sich zum Beispiel vor Prüfungen intensiv mit einem Thema auseinandersetzt, bei dem tritt alles andere in den Hintergrund – wie beim sprichwörtlich «zerstreuten» Professor. Geschieht dies kurzfristig, so handelt es sich um normale, sich auf natürliche Weise wieder ausgleichende Reaktionen auf körperliche und/oder seelische Zustände.



... oder aber voll konzentriert: Sich nicht auf viele Ziele gleichzeitig einstellen und die Kräfte verzetteln, sondern sich, wie ein Speerwerfer, der gerade aktuellen Aufgabe mit ganzer Aufmerksamkeit zuwenden.

Anhaltende Konzentrationsschwäche

Anders verhält es sich, wenn Konzentration längerdauernd und/oder stark gestört ist. Dann tut man gut daran, die Ursachen genau abzuklären. Sie können von Alkohol- und Drogenmissbrauch über die Einnahme von Medikamenten bis hin zu Schocks und grossen, einschneidenden Problemen oder Operationsfolgen reichen. Eine besonders tückische Form der zunehmenden Bewusstseinsstrübung ist die Alzheimer Krankheit, bei der ein schleichender Zerfall der gesamten Persönlichkeit stattfindet. Offenbar weit weniger ein Sonderfall, als bisher gedacht, stellt das neuerdings ins Gespräch gekommene ADD, vom englischen *attention deficit disorder*, dar. Bei dieser Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung, für die es – ähnlich wie beim Chronischen Erschöpfungssyndrom (siehe S. 6) – lange Zeit gar keine Diagnose gab, handelt es sich um ein ererbtes Syndrom. Es äussert sich in einer neurologisch begründeten Unfähigkeit, stillzusitzen und sich auf einen Gegenstand zu konzentrieren. ADD-Patienten sind hyperaktiv, zappelig, leicht erregbar, rastlos und, obwohl hochintelligent, ständig geistesabwesend oder, so der Titel eines kürzlich erschienenen Buches über diese Krankheit, «zwanghaft zerstreut».

Auch das Älterwerden kann oft Störungen in der Konzentrationsfähigkeit mit sich bringen. Im Gegensatz zu Alzheimer kann man da-

(Konzentrations-)Übung macht den Meister

Was man nicht getan hat, ist schon vorbei, unwiederbringlich. Deshalb: Lieber heute als morgen mit ein paar Konzentrationsübungen beginnen – nicht tierisch ernst, sondern menschlich lustvoll. Beginnen kann man mit einem einfachen Memory-Spiel, dem «Nanu» von Ravensburger oder mit den Kim-Spielen – so genannt nach der Titelfigur eines Romans von Rudyard Kipling – von P. Portmann und E. Schneider. Ziel dieser Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsübungen für Gruppen und Einzelne ist es, eigene Empfindungen und Gefühle zuzulassen, alle Sinne zu schärfen und sich selbst und die Umwelt bewusst wahrzunehmen.

Gedächtnis, Unbewusstes und Bewusstes

Das «Seh»-Kim geht wie folgt: Ein «Spielleiter» (oder Partner) legt zehn bis 30 Gegenstände (z.B. Kugelschreiber, Bleistift,



Korke, Schere usw.) auf den Tisch. Merken Sie sich während drei Minuten möglichst viele von ihnen. Dann deckt der «Spielleiter» die Gegenstände zu, und Sie haben nun Zeit, aus dem Gedächtnis heraus möglichst viele von ihnen aufzuschreiben. Simple? Ausprobieren!

Eine weitere, auf konkrete Ziele ausgerichtete Möglichkeit, seine Konzentrations-

fähigkeit zu steigern, sind die Konzentrationskärtchen. Angeblich sollen sie auf den Philosophen Immanuel Kant zurückgehen. Sie funktionieren gemäss K. O. Schmidt¹ wie folgt: Man setzt sich ein Ziel, nimmt eine Anzahl von Kärtchen und schreibt das zu Verwirklichende in kurzen Worten auf verschiedene Kärtchen, die man überall dort anbringt, wo man täglich mehrmals auf sie stösst: beim Schreibtisch, am Spiegel, im Terminkalender, im Portemonnaie – wo auch immer. Damit wird man laufend an das Ziel erinnert, so dass auch unser Unbewusstes nachhaltig auf das Ziel eingeschworen wird. Erst was wir auch innerlich bejahen, macht uns erfolgshaft.

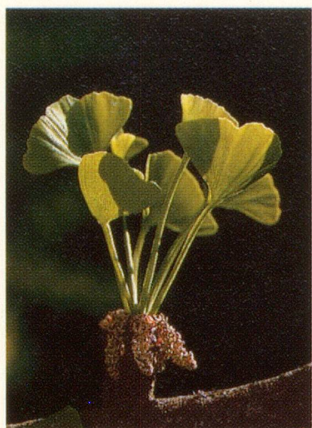
Ein ähnliches Mittel ist die Knotenschnur. Sie geht auf Emile Coué, den Klassiker der Autosuggestion, zurück. Versetzen Sie einen Strick mit 20 Knoten, lassen Sie die Knotenschnur mit geschlossenen Augen von einem Ende zum andern durch die Finger gleiten und wiederholen Sie bei jedem Knoten Ihr Ziel, Ihren Wunsch oder die Coué'sche Konzentrationsformel «Mit jedem Tag geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser». Wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

Konzentrationsübungen und -spiele gibt es zuhauf, für gross und klein. Sie finden Anleitungen dazu in jeder Spielwarenabteilung und jedem Bücherladen. Schnuppern Sie etwas herum und finden Sie heraus, was Ihnen am meisten Spass macht. Apropos Bücherläden: Eine der besten und bereicherndsten Konzen-

trationsübungen ist das Auswendiglernen von Gedichten, von Schiller etwa:

*Wer etwas Treffliches leisten will,
Hätt' gern was Grosses geboren
Der sammle still und unerschlaft
Im kleinsten Punkt die grösste Kraft.*

¹ K. O. Schmidt, «Wie konzentriere ich mich?», Drei Eichen Verlag, ISBN 3-7699-0419-0



Pflanze fürs Gehirn:
Ginkgo biloba L.,
bei uns auch als Japani-
scher Tempelbaum
bekannt.

LITERATURHINWEISE:

«Zwanghaft zerstreut.
ADD – Die Unfähigkeit,
aufmerksam zu sein»,
E. M. Hallowell/J.J. Ratey,
Rowohlt Verlag, 445 S.,
sFr. 39.–, DM 42.–, öS 307.–

«Spiele zur Entspannung
& Konzentration»,
R. Portmann/E. Schneider,
Don Bosco Verlag,
sFr./DM 19.80/öS 145.–

gegen aber sehr einfach etwas unternemen. Genauso wie Muskeln, die man nicht braucht, erschlaffen, genauso lässt die Gehirnleistung nach. Geistige Fitness sorgt auch im Alter für Vitalität: Treiben Sie Gehirn-Jogging, vom Kreuzworträtsel bis zum Schachspiel!

«Gedächtnispflanzen» Ginkgo und Ginseng

Die beiden klassischen Pflanzen gegen nachlassende geistige (und körperliche) Vitalität sind *Ginkgo biloba L.*, der Japanische Tempelbaum, und *Panax Ginseng*. Sie gehören zu den ältesten Heilmitteln Asiens. Ginkgo hat sich als pflanzliches Mittel zur Bekämpfung von Alterserscheinungen im Gefäßsystem seit Jahrhunderten bewährt. Ginseng, dessen chinesischer Name soviel wie «Menschen-Wurzeln» heisst, steigert die Konzentrationsfähigkeit und wirkt harmonisierend. Eine Vielzahl von Präparaten aus der Ginseng-Wurzel oder aus den Wirkstoffen der Ginkgo-Blätter sind heute im Handel erhältlich.

Neben den pflanzlichen Unterstützungs- und Heilmassnahmen und regelmässiger körperlicher Betätigung (Sport light) trägt auch eine vollwertig-vitaminreiche Ernährung wesentlich zur Konzentrations- und Merkfähigkeit bei. Dem Vitamin-B-Komplex, der für eine normale Funktion des Nervensystems, der Muskeln und des Herzens unabdingbar ist, und insbesondere dem sogenannten «Gute-Moral-Vitamin» B₁ sollten wir täglich unsere Aufmerksamkeit schenken. Beste natürliche Quellen dafür sind Vollkornprodukte, Haferflocken, Reishülsen, die meisten Gemüsesorten sowie Weizenkleie und Milch. *Vorsicht:* Zucker sollte man sein lassen, er ist ein Vitamin-B-Räuber!

Übrigens: Wenn Sie dasselbe hartnäckig immer wieder vergessen, probieren Sie es einmal umgekehrt: Statt sich zu ärgern, fragen Sie sich, wozu das Vergessen gut ist. Könnte es nicht vielleicht sein, dass Sie mit einer Sache «eigentlich» gar nichts zu tun haben wollen? • CU

A.Vogel – für volle Aufmerksamkeit

Das **Vitaforce Aufbau-Tonikum** (in D: **A.Vogels Vitalextrakt**) aktiviert die Leistungsfähigkeit, steigert die Vitalität, fördert die Widerstandskraft und bekämpft allgemeine Müdigkeit und Konzentrationschwäche. Die **Ginsavita N** Ginseng-Dragées zur Nervenstärkung, sind hilfreich für beanspruchte Personen. Sie erhöhen die Widerstandskraft gegen Müdigkeits- und Schwächezustände und unterstützen die Rekonvaleszenz. **Geriaforce Ginkgo-Tropfen von A.Vogel** sind ein Frischpflanzen-Präparat mit dem Auszug aus frischen Ginkgo-Blättern. Sie dienen zur Linde-

rung der Beschwerden bei Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Diese äussern sich u.a. in Form von Vergesslichkeit, Konzentrations- und Merkschwäche sowie mangelnder Durchblutung. Auch die **Arterioforce N Arteriosklerose-Kapseln** (in D alternativ: Knoblauch-Kapseln) werden bei Beschwerden wie nachlassendem Gedächtnis, Konzentrationsmangel, Müdigkeit u.a. angewandt. Gut bei Konzentrationschwäche und Arteriosklerose-Beschwerden sind darüber hinaus auch die **Knoblauch-Kapseln** mit dem Ölextrakt aus frischem Knoblauch.