

Reiner Kaschel, Osnabrück

Statement zum Thema

Wie Ginkgo ab 50 auch beim Gesunden das Lernen erleichtert

Viele Menschen klagen heutzutage über ein nachlassendes Gedächtnis bereits kurz nach dem sie die 40 überschritten haben. Leider sind solche Sorgen nicht aus der Luft gegriffen: Tatsächlich finden sich bereits im mittleren Lebensalter Defizite beim Lernen neuen Materials. Diese sind selbst bei gesunden Personen in alltagsrelevanten Tests nachweisbar. Besonders störend sind für die Betroffenen diese Defizite dann, wenn sie noch im Arbeitsleben stehen und ständig Neues dazulernen müssen.

Nun sollen wir bald alle länger arbeiten – was könnte uns dabei helfen diese Herausforderungen zu meistern? Und vor allem: Wird man die zweite Lebenshälfte wirklich genießen können – im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte? *Ein aktiver und positiver Lebensstil ist hierzu sicher wichtig. Kann man diesen aber auch mit Hilfe von Medikamenten unterstützen?*

Kann Ginkgo die geistige Fitness grundsätzlich positiv beeinflussen?

Zum Einsatz von Ginkgo-Extrakt (EGb 761®) bei Patienten mit Altersdemenz gibt es eine Reihe von Studien, die belegen, dass die Therapie vor allem in den Anfangsstadien der Erkrankung den kognitiven Leistungsknick bremst.

Kann man aber mit diesem Wirkstoff auch bei gesunden Personen bereits im mittleren Alter deren geistige Fitness positiv beeinflussen? Könnte Ginkgo einen aktiven und bejahenden Lebensstil unterstützen? Leider wissen wir hierzu noch wenig – erste Studien geben jedoch Anlass zum vorsichtigen Optimismus.

Nach einer sechswöchigen Einnahme von EGb 761 konnten die Probanden wichtige Daten und Fakten besser behalten als vorher. Nicht überraschend ist daher, dass sie nach solch einer mehrwöchigen Behandlung über eine bessere Lebensqualität berichteten. Beides – d.h. eine bessere geistige wie auch emotionale Verfassung fand sich auch in anderen aktuellen Studien: Verbessert hatten sich hier die Konzentration, die Belastbarkeit und die emotionale Ausgeglichenheit der Studienteilnehmer.

Was wünschen sich Gesunde mittleren Alters?

Unsere Antwort aus vielen Gesprächen lautete:

- ✓ „Vor allem weiter dazulernen können.“
- ✓ „Nicht stehen bleiben!“
- ✓ „Nicht nur Routinen und Altes abspulen!“
- ✓ „Präsent sein und interessiert auf Neues zugehen können.“

Wir untersuchten daher in unserer neuesten Studie nicht, ob jemand sein altes Wissen etwa zu Biologie noch abspulen kann. Uns interessierte auch nicht, ob jemand altbekannte Sprachen noch beherrscht. Wertvoller schien uns gerade für Menschen mittleren Alters, aus neuen Informationen rasch die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen und daraus zu lernen. Wenn in der Firma neue PC-Programme eingeführt werden, oder wenn sich zu Hause oder im Tagesablauf etwas ändert – genau dann ist Lernen gefragt. Gefordert ist also alltagspraktisches logisches Denken, Strukturieren, Erinnern und Entscheiden bei neuen Lern-Anforderungen.

Daher versuchten wir folgendes in unserer neuesten Studie:

- Komplexe Alltagsanforderungen in Tests abbilden, die für Personen mittleren Alters typisch sind.
- Diesen freiwilligen gesunden Testpersonen bewusst viel Material zum Lernen geben und damit eine Parallele zum Alltag herstellen. Viele neue Informationen darbieten mit denen sich Berufstätige dieser Alltagsgruppe häufig überfordert fühlen.
- Mit Parallel-Tests nach mehrwöchiger Einnahme von Ginkgo prüfen, ob diese Anforderungen dann besser bewältigt werden können als vorher.

Die Teilnehmer der Studie waren 177 Personen im Alter von 45 bis 60 Jahren – durchschnittlich waren sie 54 Jahre alt. Zwei Drittel von ihnen waren Frauen und alle hatten mindestens einen Volksschulabschluss. Die Mehrheit der freiwilligen Studienteilnehmer war berufstätig oder Hausfrau – also beruflich gefordert. Einkommen, Familienstand oder Beruf spielten keine Rolle – nur gesund mussten sie sich fühlen.

Wir gingen der Frage nach, ob bei diesen Personen der Ginkgo-Extrakt (EGb 761®) über sechs Wochen hinweg in der Dosierung von 240 mg täglich das Lernen und Behalten verbessert. Die Studie wurde randomisiert und placebo-kontrolliert durchgeführt.

Um die Effekte zu prüfen, wählten wir zwei im Alltag häufig vorkommende Anforderungen:

- ✓ Gelesene Informationen über berufliche und private Termine und
- ✓ sich einen neuen Weg merken.

Normalerweise gilt besonders bei den Terminen, dass sie auch gesunden Personen Probleme verursachen, weil die Fähigkeit, solchen Anforderungen Stand zu halten, normalerweise bereits im mittleren Alter deutlich nachlässt. Darüber hinaus bestand jeder der acht Termine aus mehreren Teilen, z. B. „Dienstag zwischen 11 und 12 Uhr – Thomas in Köln anrufen“ oder „30. November – Bausparvertrag abschließen“. Diese unstrukturierte Fülle von Informationen erzeugt bewusst Stress, zumal die acht Termine in nur zwei Minuten zu erlernen und ohne Hilfen frei wiederzugeben waren.

Dies erforderte sowohl eine punktgenaue Konzentration und strategisches Denken, als auch rasches Lernen und zuverlässiges Gedächtnis. Alles muss reibungslos funktionieren, was die meisten Menschen überfordert. Das haben wir gezielt angestrebt, da die Menschen im Alltag mit Informationen eher überhäuft werden.

Im Test wie im Alltag ist es wichtig, hierzu die passende Strategie zu entwickeln und erfolgreich anzuwenden:

- ✓ Sich bewusst für bestimmte Informationen zu entscheiden und andere wegzulassen.
- ✓ Das Gelesene zu strukturieren und Informationen zu vereinfachen.
- ✓ Sich einen roten Faden zurechtzulegen, der später hilft, sich daran zu erinnern.

Zu diesen Strategien gehören

- ✓ das Ordnen der Termine nach Wochentagen,
- ✓ das Herauspicken subjektiv „attraktiver“ Termine
- ✓ das Merken durch Bilder oder andere Assoziationen.

Nachweislich sind diese Strategien besonders dann hilfreich, wenn man – wie in unserer Studie – die vielen Termine erst nach längerer Zeit wiedergeben soll. Bei uns war dies eine dreiviertel Stunde. In dieser Zeit haben wir das bewusste Wiederholen der Termine durch den dazwischen geschalteten Wege-Test als DVD-Film verhindert. Das entsprang der Überlegung, dass wir im Alltag auch ständig durch andere Dinge abgelenkt werden, und uns dann unvermittelt wieder an früher Gelerntes erinnern sollen.

Im Wege-Test sieht man zwei Filme aus der Beifahrer-Perspektive: Man merkt sich den gefahrenen – und später als Fußgänger absolvierten – Weg im ersten Film. Im zweiten Film geht es dann darum zu entscheiden, in welche Richtung man abbiegen muss. Ziel war es, das Rathaus einer neuen Stadt wieder zu finden, auf dem man etwas abzugeben hat (Simulation einer Alltags-Situation). Zwar erforderte auch dies eine kontinuierliche Konzentration auf den DVD-Film – das Wiedererkennen richtiger Wegentscheidungen war durch das erneute Zeigen der Kreuzungen jedoch

einfacher als beim Termine-Test. Dort wurden beim Erinnern keine Hilfen gegeben.

Ergebnisse

- Nach sechswöchiger Einnahme des Ginkgo-Extrakts stieg im Vergleich zu Placebo die Lernleistung mehr als doppelt so stark an. Der Unterschied zwischen beiden Gruppen in der Zahl kurzfristig richtig wiedergegebener Termine war – wie alle übrigen hier berichteten Ergebnisse – statistisch signifikant.
- Noch deutlicher profitierten die Teilnehmer vom Ginkgo-Extrakt bei der längerfristigen freien Wiedergabe der Termine, also nach 45 Minuten Ablenkung. Hier betrug die Leistungssteigerung im Vergleich zur Placebo-Gruppe das Sechsfache.
- Für den Alltag vielleicht am wichtigsten war jedoch der Effekt auf die Zuverlässigkeit der Gedächtnisleistung. Was nützt es mir im Alltag, wenn ich mehr vom Gelesenen reproduziere, aber viel Falsches „darunter mische“ oder Dinge falsch verknüpfe. Bleibt man beim obigen Beispiel des Anruf-Termines in Köln, so ist Thomas vielleicht nachmittags nicht mehr erreichbar. Oder drastischer: Einen Vertrag nicht rechtzeitig abzuschließen, weil ich mir die falsche Frist dafür gemerkt habe, kann nachteilig sein. Wir berechneten also den Anteil falsch wiedergegebener Informationen bezogen auf die insgesamt richtig erinnerten Termine. Hierbei zeigte sich sowohl bei der kurz- als auch bei der längerfristigen Abfrage erneut eine Überlegenheit der mit Ginkgo behandelten Personen.

Zusammenfassend kann man feststellen, dass sich durch den Ginkgo-Extrakt der strategische Umgang mit komplexen gelesenen Informationen – hier am Beispiel alltäglicher Termine – verbesserte. Dabei wurde nicht nur insbesondere nach längerer Zeit der Ablenkung mehr Richtiges wiedergegeben, sondern es stieg auch die Qualität des Abrufs (prozentual weniger Fehler).

*PD Dr. Reiner Kaschel
Arbeitsgruppe Geronto-Neuropsychologie
Fachbereich Humanwissenschaften Universität Osnabrück
D-49069 Osnabrück
Tel. 0541/969-4729
e-mail: r.kaschel@online.de*