

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Die glorreichen drei im Kopf  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722466>

### **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:** 15.03.2025

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

# Die glorreichen drei im Kopf

Wir haben nicht nur ein Gedächtnis, sondern drei: das Ultrakurzzeit-, das Kurzzeit- sowie das Langzeitgedächtnis. Dieses gilt als das «eigentliche», weil es das Wissen für Jahrzehnte speichert.

VON SUSANNE STETTLER

Was wäre ein Mensch ohne sein Gedächtnis? – Nichts! Er hätte keine Ahnung, wer er ist und woher er kommt. Er wäre unfähig zu sprechen, weil er Worte und Dinge nicht miteinander in Verbindung bringen könnte. Er wäre unfähig zu gehen, weil sein Hirn die Befehle für die dafür notwendigen Bewegungsabläufe nicht abgeben könnte. Und er würde immer wieder dieselben Fehler machen, weil er sich nicht daran erinnern könnte, was ihm schon einmal passiert ist.

Damit das nicht so ist, muss das Gedächtnis tadellos funktionieren. Wobei man korrekterweise von drei Arten von Gedächtnis sprechen muss, denn erst dieses Trio bildet das, was wir als Gedächtnis kennen:

Das Ultrakurzzeitgedächtnis (oder sensorisches Register) umfasst eine Behaltensdauer von Sekundenbruchteilen bis zwei Sekunden. Hier werden alle unsere Sinneswahrnehmungen aufgenommen, sie bleiben aber dort nur so lange gespeichert, wie sie wichtig sind. Danach werden die wichtigen Informationen ans Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet, die unwichtigen dagegen gelöscht. Was wichtig ist und was nicht, wird aufgrund unserer Erfahrung entschieden, die ih-

**Das vielseitige Gehirn: Unser Gedächtnis funktioniert gleich dreifach.**

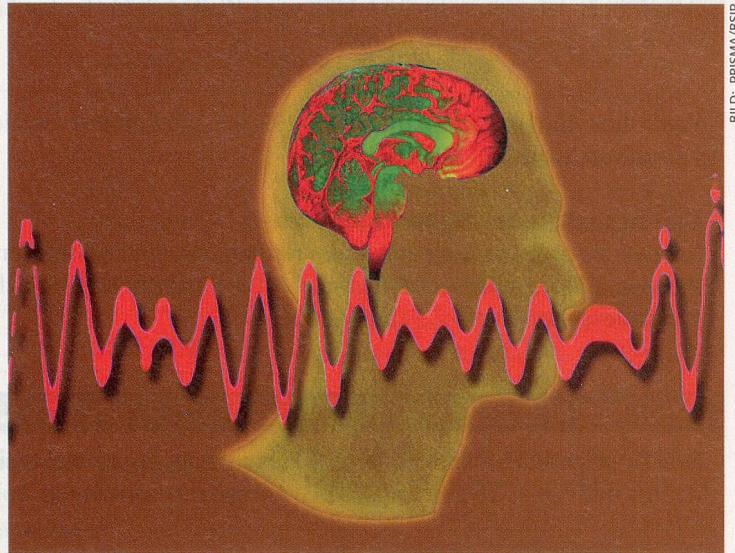


BILD: PRISMA/BSIP

rerseits in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert ist.

Das Kurzzeitgedächtnis (oder Arbeitsgedächtnis) deckt die Behaltensdauer von fünf Sekunden bis zu mehreren Tagen ab. Die Kapazität beträgt ungefähr sieben Sinneseinheiten oder Objekte, beispielsweise höchstens sieben Zahlen in Folge. Experten unterscheiden zwischen dem primären und dem sekundären Gedächtnis. Das primäre Gedächtnis legt Informationen bewusst ab, man kann diese also mühelos abrufen. Allerdings können auf diese Weise nur wenige Daten gespeichert werden. Im sekundären

Gedächtnis dagegen schlummert unbewusstes Wissen. Dieses Wissen wiederzugeben verlangt oft aktive Suchprozesse. Es scheint, dass die Speicherkapazität hier nahezu unbegrenzt ist.

Das Langzeitgedächtnis kennt weder eine zeitliche noch eine die Speicherkapazität betreffende Begrenzung. Während die Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses als Aktivierung von Neuronen (Nervenzellen) erfasst werden (also als Hirnaktivität), sind die Inhalte des Langzeitgedächtnisses in Form von Verbindungen zwischen Neuronen gespeichert (also als Hirnstruktur). ■

INSERAT

## Lecithin hält das Gedächtnis in Schwung!

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, hilft eine Kur mit dem hochkonzentrierten Vita Buerlecithin! Die Kombination mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verstärkt die Wirkung.

In Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Vertrieb: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen

**Lecithin - Lebensfreude!**

## MEDIZIN FÜR DIE GRAUEN ZELLEN

Auch das Gedächtnis bleibt mit zunehmendem Alter nicht von Abnutzungserscheinungen verschont. Die drei wichtigsten Dinge für das Gehirn sind ausreichende Blutversorgung, gesunde Ernährung und geistiges Training. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Auch hier gibt es viele hilfreiche Präparate (beispielsweise «Vita buerlecithin»). Ebenfalls gute Resultate zeigen Ginkgo-Präparate (etwa «Tebofortin»). Sie nutzen die Inhaltsstoffe der Blätter des Ginkgo-Baumes, welche die Nervenzellen im Gehirn schützen, altersbedingten Defiziten in den Botenstoffen des Gehirns entgegenwirken, schädlichen freien Radikalen den Garaus machen und die Fließeigenschaften des Blutes verbessern.