

Demenz ist keine Frage des Alters: Durch digitale Technik sind auch junge Karriere-Menschen betroffen, sagen Experten. Sie können zwar schneller... [mehr >](#)

von Stefan Mey | 20.03.2009 | 10:26

Durch moderne IT werden schon 30-Jährige dement

Demenz ist keine Frage des Alters: Durch digitale Technik sind auch junge Karriere-Menschen betroffen, sagen Experten. Sie können zwar schneller Informationen finden, vergessen aber gleich wieder.



Brainobic-Geschäftsführerin Gerhild Löchli setzt sich für mehr graue Zellen ein

Nichts vergessen? Zur Sicherheit schauen wir noch mal schnell auf unseren digitalen Kalender, wo wir den Termin eingespeichert haben. Dann machen wir uns auf den Weg, angeleitet von unserem GPSSystem. Sind wir schließlich im Konferenz-Saal angekommen, halten wir unseren Vortrag mühelos mithilfe von Powerpoint. Digitale Tools haben unser Leben merklich erleichtert: Wir müssen uns weniger Dinge selbstständig merken, alle nötigen Informationen werden digital gespeichert. Auch einen Orientierungssinn brauchen wir nicht mehr, da das GPS uns die Arbeit abnimmt.

Doch diese sonnige elektronische Welt hat auch ihre Schattenseite: Wissenschaftler nennen das Phänomen "Digitale Demenz" oder auch "Digitales Alzheimer": Gerade junge, aufstrebende Karriere-Menschen quälen sich nicht mehr mit Lernen und dem Aufnehmen von Informationen, da die Technik ihnen die Arbeit abnimmt. Da das Gehirn nun nicht mehr gefordert wird, baut es somit jene Teile ab, die für das Erinnern nötig sind.

Die Folge: Wir können uns einfache Adressen und Telefonnummern nicht mehr merken. Wir vergessen, wo wir unser Auto geparkt haben. Wir steigen bei der falschen U-Bahn-Station aus. Oder wir vergessen gar, dass wir an einem spezifischen Projekt beteiligt sind. "Betroffene sind generell zerstreuter", sagt Gerhild Löchli, Geschäftsführerin von Brainobic. Löchli trainiert in Seminaren die Gedächtnisleistung ihrer Kunden.

Schneller suchen.

Eine wissenschaftliche Basis für das Phänomen liefert eine Studie unter Probanden im Alter von 20 bis 30 Jahren von Yoon Se-chang, Professor am Samsung Medical Center in Seoul, Südkorea. Das Land setzt verstärkt auf digitale Technik; dort auftretende Phänomene sind Vorboten dafür, was auf uns zukommt. Se-changs Erkenntnis: Die Probanden hatten deutliche Defizite in der Merkfähigkeit, die für das Suchen verantwortlichen Gehirnteile sind aber viel stärker entwickelt.

Für Löchli nicht verwunderlich: "Wir wissen durch Google und Ähnliches, wo wir suchen müssen. Eine Information lässt sich schneller erneut finden." So weit, so gut - wir haben ja unsere digitalen Speichergeräte, denen wir vertrauen können. Allerdings ergibt sich ein Teufelskreis: Je mehr wir auf das

eigene Hirn verzichten, desto mehr werden wir von der Technik abhängig. Und was passiert, wenn die Technik ausfällt? Dann stehen wir stammelnd vor dem Publikum und wissen nicht weiter, weil unser Powerpoint versagt hat.

Um dem Teufelskreis zu entkommen, hat Löchli ein Rezept: Ab und zu mal auf die Technik verzichten und somit das Hirn aktiv fördern (siehe Kasten).

HIRN-TIPPS

Digitale Demenz lässt sich bekämpfen, indem die Merkfähigkeit des Hirns aktiv gefördert wird.

Der generelle Verzicht auf elektronische Geräte ist heutzutage so gut wie unmöglich. Aber versuchen Sie doch mal, sich die Telefonnummern ihrer wichtigsten Kontaktpersonen zu merken.

Speichern Sie Termine für den nächsten Tag nicht nur im Handy, sondern auch im Hirn. Das trainiert die grauen Zellen und spart Zeit, da Sie nicht mühsam nachschauen müssen.

Versehen Sie Ihre Powerpoint-Präsentation mit Bildern statt mit Texten. Das sieht schöner aus – und die Präsentation haben Sie im Kopf.

Verzichten Sie auf Ihr GPS und greifen Sie zum Stadtplan, schulen Sie Ihren Orientierungssinn. Vielleicht merken Sie dabei auch, dass Sie die Technik ohnehin immer mit der Kirche ums Kreuz geführt hat.

Quelle: <http://www.wirtschaftsblatt.at/home/service/karriere/366970/index.do>