

Selbsttest: Gedächtnis & Co.

Druckversion

Befürchten Sie, dass Ihr Gedächtnis nachgelassen hat? In der zweiten Lebenshälfte kann Vergesslichkeit normal sein. Doch stärker ausgeprägt kann sie auf ein ernsthaftes Problem hinweisen. Der folgende Test unterstützt Sie dabei, Ihr Gedächtnis und andere Leistungen des Gehirns besser einzuschätzen.

So gehen Sie vor

Gehen Sie die Aussagen des Tests durch und stellen Sie fest, ob sie für Sie zutreffen. Vergeben Sie dabei jeweils Punkte. Sind die beschriebenen Auffälligkeiten in den **letzten 3 Monaten** neu aufgetaucht oder haben sie zugenommen, sollten Sie den Test auf jeden Fall nach 3 Monaten wiederholen.

0 = Nie in den letzten 3 Monaten	3 = Einmal pro Woche
1 = Einmal in den letzten 3 Monaten	4 = Einmal am Tag
2 = Einmal im Monat	5 = Mehrmals am Tag

Aussage	Heute	Nach 3 Monaten
1. Ich vergesse, wo ich etwas hingelegt habe.		
2. Ich erkenne Plätze nicht wieder, an denen ich früher war.		
3. Ich finde es schwierig, den Inhalt eines Fernsehfilms zu verstehen.		
4. Wenn sich meine tägliche Routine ändert, fällt es mir schwer mich an den neuen Ablauf zu gewöhnen.		
5. Ich muss häufiger noch einmal zurückgehen, um mich zu vergewissern, ob ich z. B. das Licht oder die Herdplatte ausgeschaltet habe.		
6. Ich weiß nicht mehr genau, was sich vor einem Tag oder einer Woche ereignet hat.		
7. Ich vergesse, Dinge (z. B. Geldbeutel, Versicherungskarte) mitzunehmen. Häufig muss ich deshalb zurückgehen.		
8. Ich vergesse häufig Dinge, die mir vor einem Tag oder vor ein paar Tagen gesagt wurden. Ich muss an sie erinnert werden.		
9. Ich beginne, etwas zu lesen, ohne zu bemerken, dass ich es schon einmal gelesen habe.		
10. Ich habe Schwierigkeiten, enge Verwandte oder Freunde wiederzuerkennen.		
11. Ich finde es schwer, ein neues Spiel zu erlernen.		
12. Ich kann häufig das richtige Wort nicht finden.		
13. Ich vergesse häufig, Dinge zu tun, die ich tun wollte.		
14. Ich vergesse wichtige Sachen, die ich gestern getan habe, oder die sich gestern ereigneten.		
15. Beim Reden reißt mir der rote Faden ab.		
16. Ich verliere beim Lesen einer Geschichte in einer Zeitung oder in einem Buch den roten Faden.		
17. Ich vergesse, jemandem eine wichtige Botschaft zu übermitteln.		
18. Ich habe das Datum meines Geburtstages und/oder einen Geburtsort vergessen.		
19. Ich bringe Dinge, die mir erzählt wurden, durcheinander. Ich kann sie nicht mehr in die richtige Reihenfolge bringen.		
20. Ich finde es schwer, alte Geschichten und lustige Begebenheiten zu berichten.		
21. Gewisse alltägliche Arbeiten kann ich nur mit Mühe durchführen. Manchmal weiß ich nicht mehr, wann oder wie ich die Arbeit durchführen soll.		
22. Bekannte Gesichter, die im Fernsehen oder in Zeitschriftenerscheinen, sind mir plötzlich fremd.		
23. Ich vergesse, wo ich Dinge normalerweise aufbewahre, oder ich schaue an den falschen Orten nach ihnen.		
24. Ich finde einen vertrauten Weg, z. B. in einem oft besuchten Gebäude, nicht mehr.		
25. In einem Gebäude, in dem ich nur ein- oder zweimal war, habe ich Schwierigkeiten, mich zurechtzufinden.		
26. Ich wiederhole häufig, was ich gerade gesagt habe, oder ich stelle eine Frage zwei- bis dreimal.		
Gesamtpunktzahl:		

(modifiziert nach D.T. Wade)

Je niedriger die Punktzahl, desto besser ist es um Ihre geistige Leistungsfähigkeit bestellt. Eine höhere Punktzahl kann ein Warnzeichen für einen bevorstehenden Abbau des Gedächtnisses sein.

Bei der Wiederholung des Tests nach drei Monaten sollte die Punktzahl nicht wesentlich zunehmen. Wenn Sie dagegen eine Zunahme der Punktzahl feststellen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.