



KONZENTRATIONSSCHWÄCHE



Konzentrationschwäche wird häufig durch Stress oder Schlafmangel hervorgerufen, kann aber auch Zeichen von Erkrankungen wie Arteriosklerose oder Demenz sein. Wann muss man zum Arzt und was kann man selbst tun?

Bestimmte Faktoren fördern die Konzentration, während andere sie stören. Einfluss haben vor allem

- die emotionale Befindlichkeit,
- der körperliche Zustand und
- die Umgebungsbedingungen.

Manche dieser Aspekte stehen zueinander in Wechselwirkung.

Konzentrationschwäche nimmt mit dem Alter zu

Unabhängig von den genannten Einflussfaktoren lassen Merk- und Konzentrationsfähigkeit bereits etwa ab dem 40. Lebensjahr nach. Davon ist das Kurzzeitgedächtnis früher betroffen als das Langzeitgedächtnis.

Mögliche Ursachen für Konzentrationschwäche

Zahlreiche Faktoren, die mit der Lebensweise verknüpft sind, begünstigen das Geschehen und folglich eine Mangel durchblutung:

- altersbedingte Verengung der Arterien (Arterienverkalkung, Arteriosklerose)
- Stress
- Bewegungsmangel
- ungesunde Ernährung
- Übergewicht
- erhöhte Blutfettwerte (zum Beispiel Cholesterin)
- Rauchen
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Bluthochdruck

Konzentrationschwäche: Wann muss ich zum Arzt?

Neben mangelhafter Durchblutung des Gehirns sind weitere Ursachen für Konzentrationsstörungen denkbar:

- Überlastung
- Schlafstörungen
- Alkoholentzug
- Demenz, zum Beispiel Alzheimer
- Burnout
- Depressionen
- Tinnitus
- fehlende Nährstoffe, zum Beispiel Eisen

Mittel gegen Konzentrationsstörungen

Bestimmte Stoffe können die Nährstoffversorgung des Gehirns optimieren oder die Gehirnfunktionen anregen. Häufig gegen Konzentrationschwäche eingesetzt werden:

- Pflanzenextrakte aus Ginkgo oder der Ginseng.
- Präparate mit Vitaminen (zum Beispiel mit B-Vitaminen, Vitamin E und C)
- Mineralstoffe (etwa Calcium, Magnesium)
- im Körper natürlich vorkommenden Vitalstoffen (darunter Deanol, Cholin, Lecithin).

Übrigens: Nikotin gilt als das Gefäßgift Nummer eins, weshalb Rauchen das Entstehen und Fortschreiten von Durchblutungsstörungen fördert.

Unterstützen Sie Ihr Gehirn mit gesunder Lebensweise

Das Gehirn braucht genügend Schlaf, um zu regenerieren. Dabei verarbeitet es die am Tag gewonnenen Eindrücke und Reize. Bestimmte Informationen löscht es, andere werden gespeichert. Des Weiteren hilft eine gesunde Ernährung mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, den Nährstoffbedarf des Gehirns zu decken.

Einen positiven Einfluss auf die Durchblutung und damit auf die kognitive Leistung haben körperliche Aktivitäten wie Ausdauersport (zum Beispiel Nordic Walking, Laufen oder Wandern) und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Trinkmenge mindestens 1,5 Liter täglich).

Sprechen Sie unseren **Gesundheitswissenschaftler Viktor Simon** gerne zu diesem Thema an.