



„Wie verbessere ich mein Gedächtnis, Herr Doktor?“

Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich u.a. auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



Es gibt Praxistage, da stoße ich an die Grenzen der Medizin – und trotzdem möchte ich für meine Patientinnen und Patienten eine Antwort finden. „Herr Doktor. Sie wissen doch, dass ich so viel vergesse. Ich glaube, es wird schlimmer. Aber selbst in der Uniklinik konnten sie nichts finden.“ Der 76-jährige Rentner, ein ehemaliger Angestellter der Stadt, wirkt mitgenommen. Vor einigen Monaten hatte ich ihn in die Gedächtnis-Ambulanz der Universitätsmedizin überwiesen. Glücklicherweise wurde dort nichts Beunruhigendes gefunden. „Ich habe schon so viel probiert: Vitamine, Ginkgo. Nichts hat geholfen. Gibt es etwas Neues, was ich versuchen könnte?“ Ich überlege. Gerade erst habe ich eine Grundlagenstudie zur Verbesserung des Gedächtnisses gelesen. Man steht mit der Forschung noch sehr am Anfang. Andererseits sind die erprobten Maßnahmen harmlos. Was hat mein Patient zu verlieren?

Düfte in der Nacht

„Im Juli wurde eine kleine Studie veröffentlicht, in der sich die Gedächtnisleistung nach sechs Monaten mehr als verdoppelt hat“, beginne ich. Weiter komme ich nicht. Mein Patient unterbricht mich. „Das Medikament möchte ich haben! Ich zahle es auch selbst.“ Ich lächle. „Es ging um kein Medikament“, sage ich. „Es ging um Gerüche, die über ein halbes Jahr hinweg jede Nacht für zwei Stunden ins Schlafzimmer gesprüht wurden. Vielleicht kennen Sie die Technik unter dem Begriff ‚Raumparfüm‘?“ Er nickt. „Und was ist da gemacht worden?“ Ich ziehe mir die Studie aus einem Stapel Papier hervor. Da ich sie so be-

merkenswert fand, hatte ich sie mir ausgedruckt. „Wichtig zuerst: Das ist Grundlagenforschung. Es ist eine kleine Studie. Gerade mal 43 Personen zwischen 60 und 85 Jahren haben mitgemacht. Alle waren gesund, und es sollte getestet werden, ob Gerüche das Gedächtnis verbessern – mit psychologischen Tests und einer Kernspin-Untersuchung. Jede Nacht wurde für zwei Stunden ein bestimmter Geruch freigesetzt. Mal duftete es nach Rose, mal nach Pfefferminz, Lavendel, Zitrone, Orange oder Eukalyptus. Jede Nacht ein anderer Duft. All das wurde mit handelsüblichen Verneblern versprüht. Also kein Hightech. In der Kontrollgruppe wurden nur winzige Geruchspuren beigemischt.“

Das überraschende Ergebnis

„Und die Gedächtnisleistung, bei denen mit dem Duft hat sich verdoppelt? Das möchte ich probieren! Worauf muss ich denn achten, Herr Doktor?“ Ich denke kurz nach. „Diese kleine Studie unterstreicht, was wir schon länger wissen: Der Geruchssinn hat einen direkten und wohl auch großen Einfluss auf unsere Hirnfunktionen. Da Sie weder unter Allergien noch unter Asthma oder anderen Lungenkrankheiten leiden, wüsste ich nicht, was dagegenspricht. Wenn Sie oder Ihre Frau jedoch schlecht schlafen oder am nächsten Morgen Kopfschmerzen haben sollten, würde ich aufhören. Und bitte nur zwei Stunden pro Nacht. Nicht länger.“ Er schreibt sich alles auf und verlässt gut gelaunt die Praxis. Ein Allheilmittel wird auch diese Studie nicht finden. Doch für viele ist sie ein berechtigter Hoffnungsschimmer, etwas für sich tun zu können. Ich bin gespannt, was mein Patient mir in einigen Wochen berichten wird.

DIERK HEIMANN'S
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz
TeL. 0800 9863373
E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.video
Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.

