

Wenn der Kopf nachlässt

Ursachen-Check statt vorschneller Schlüsse

28. Oktober 2026 – Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers und prägt maßgeblich, wer wir sind. Wenn die geistige Leistungsfähigkeit im Alter nachlässt, weckt das deswegen oft Sorgen und Ängste. Statt vorschnelle Schlüsse zu ziehen, raten Experten zu einem frühen Ursachen-Check. Denn: Bei Vergesslichkeit, Konzentrationsproblemen und Co. kann man etwas tun – entscheidend ist, die Ursache frühzeitig zu kennen und gezielt zu handeln. Eine wichtige Rolle spielen dabei ein aktiver Lebensstil – und das Ginkgo-Präparat Tebonin® aus der Apotheke.

Sie planen Wandertouren, schreiben WhatsApps mit den Enkeln und glänzen im Berufsleben durch Erfahrung: Die Generation 60+ steht mit beiden Beinen mitten im Leben und hat mit „den Alten“ von früher wenig gemeinsam. Doch obwohl Menschen in der zweiten Lebenshälfte ihren Alltag aktiver denn je gestalten, hat sich eines nicht verändert: Wer plötzlich häufiger Dinge vergisst als früher, Wortfindungsstörungen bemerkt oder sich schlechter konzentrieren kann, macht sich Sorgen, dass etwas nicht stimmt. Tatsächlich gehört Demenz für mehr als die Hälfte aller Deutschen zu den Erkrankungen, vor denen sie die größte Angst haben.¹

Was viele jedoch nicht wissen:

Zunehmende Vergesslichkeit ist nicht immer krankhaft. Tatsächlich kann nachlassende geistige Leistungsfähigkeit eine Alterserscheinung des Gehirns sein oder auf ein anderes Gesundheitsproblem hindeuten. In jedem Fall lohnt es sich, frühzeitig etwas zu tun. Mit geeigneten Maßnahmen lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit je nach Ursache gezielt unterstützen. Dafür ist es wichtig, geistige Leistungseinbußen zunächst als solche zu erkennen und zu verstehen, woher sie rühren. Experten sind sich dabei einig: Frühes Hinschauen lohnt sich.

So machen sich geistige Leistungseinbußen bemerkbar

Ein Wort liegt förmlich auf der Zunge, will aber einfach nicht herauskommen – wie frustrierend dieses Gefühl ist, hat wohl jeder schon erlebt. Schließlich ist gelegentliches Vergessen ganz normal. Gleiches gilt, wenn man den Schlüssel mal wieder verlegt hat oder es einem völlig entfallen ist, dass man doch eigentlich noch einen Termin beim Friseur hatte. Treten Vorfälle wie diese häufiger auf als bisher, können sie ein Hinweis darauf sein, dass die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. Auch wenn man für Aufgaben plötzlich länger braucht als früher oder Probleme hat, sich an neue Abläufe oder Geräte zu gewöhnen, kann das darauf hindeuten, dass das Denkvermögen nachlässt. Betroffene bemerken Veränderungen der Gehirnfunktion häufig selbst. Oft schleicht sich parallel dazu die Sorge ein, dass etwas nicht stimmt. Wichtig zu wissen: Veränderungen, die über einen längeren Zeitraum andauern und ohne klar erkennbaren Auslöser auftreten, sollten ernst genommen und mit dem Hausarzt besprochen werden. Mithilfe kognitiver Kurztests, wie dem MoCA XpressO, können in kurzer Zeit Anzeichen für kognitive Störungen erkannt werden. Bei Bedarf folgen weitere Untersuchungen – denn nachlassendes Denkvermögen kann mehrere Ursachen haben.

Ursachen für nachlassendes Denkvermögen

Der Körper verändert sich im Alter, das weiß jeder – schließlich sind graue Haare und Lachfältchen mit dem bloßen Auge sichtbar. Was viele nicht wissen: Auch unser Gehirn altert. Genauer gesagt verliert es im Laufe des Lebens an Volumen. Der Grund: In den Hirnarealen, die für kognitive Funktionen wie Denken, Planen und Entscheidungsfindung verantwortlich sind, gehen Nervenzellen und Nervenzellverbindungen verloren.² Dieser „Schrumpfprozess“ wirkt sich auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Im Alter mehr zu vergessen, ist deswegen ganz normal. Geht die Vergesslichkeit jedoch über das alterstypische Maß hinaus, kann ein gesundheitliches Problem zugrunde liegen. Ein Auslöser von kognitiven Leistungseinbußen sind Durchblutungsstörungen des Gehirns. Über das Blut gelangen Sauerstoff und wichtige Nährstoffe in unser Denkorgan. Funktioniert diese Versorgung nicht mehr optimal – etwa, weil Gefäße im Alter verkalkt sind^{3,4} – wirkt sich das auf unser Denkvermögen aus. Schlecht durchblutet, drohen Nervenzellen Schaden zu nehmen oder abzusterben. Eine anhaltende Durchblutungsstörung des Gehirns kann dazu führen, dass eine vaskuläre, also durchblutungsbedingte Demenz entsteht. Bei dieser neurologischen Erkrankung sterben nach und nach immer mehr Hirnzellen ab. Abhängig vom Ausmaß und davon, welche Areale betroffen sind, verschlechtern sich die geistigen Fähigkeiten von Betroffenen.⁵ Häufig tritt eine vaskuläre Demenz zusammen mit Alzheimer auf.⁶ Bei dieser häufigsten Form der Demenz geht Hirnmasse verloren, weil Eiweißablagerungen wie Amyloid-Plaques dafür sorgen, dass Nervenzellen im Gehirn absterben. Darunter leidet im Anfangsstadium vor allem das Kurzzeitgedächtnis.⁷ Neben Alterungserscheinungen, Durchblutungsstörungen und Erkrankungen, bei denen Nervenzellen zunehmend geschädigt werden, können auch der Lebensstil und psychische Erkrankungen Ursache von Vergesslichkeit und Konzentrationsproblemen sein. Zu den häufigen Auslösern gehören Depressionen, zu wenig Schlaf oder ein Nährstoffmangel.^{8,9}

Die gute Nachricht lautet:

Für eine bessere Hirnfunktion kann man in vielen Fällen etwas tun.

Was ist reversibel, und was bleibt für immer?

Unabhängig davon, was Symptome wie Vergesslichkeit oder Konzentrationsprobleme auslöst – je früher man die

Ursache kennt und gezielt dagegen vorgeht, desto besser. Der Grund: Die Chancen, kognitive Leistungseinbußen zu verbessern oder möglichst lange zu erhalten, stehen dann am besten. So gibt es zahlreiche Ursachen wie Vitaminmangelerkrankungen, Dehydrierung oder Schilddrüsenprobleme, mit deren gezielter Behandlung kognitive Probleme reversibel sind.⁹ Lässt die mentale Fitness altersbedingt nach, kann ein aktiver Lebensstil dafür sorgen, dass sich Merkfähigkeit und Konzentration verbessern. Tatsächlich bleibt unser Denkorgan bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Wenn wir es fordern, können bestehende Nervenzellverbindungen gestärkt, neue Verknüpfungen gebildet und neuronale Netzwerke angepasst werden.¹⁰ Dem „Schrumpfprozess“ und der altersbedingten Verschlechterung der Gedächtnisleistung lässt sich so entgegenwirken. Nicht nur wächst unser Gehirn, wenn wir es fordern – Studien haben auch gezeigt, dass Hirnmasse verloren geht, wenn wir es nicht tun. So beschleunigt der Eintritt in den Ruhestand den geistigen Abbau beispielsweise häufig, weil geistige Herausforderungen plötzlich wegfallen.¹¹ Neurobiologen vergleichen das Gehirn wegen dieser Eigenschaft gerne mit einem Muskel, der genutzt werden will, um in Form zu bleiben.

Hirntraining kann dabei viele Formen annehmen:

Das Lernen eines neuen Tanzschrittes, eine angeregte Debatte mit Freunden, Klavierüben oder Vokabeltraining – alles, was uns geistig anregt, tut unserem Denkorgan gut. Ebenfalls wichtig für die mentale Fitness ist regelmäßige Bewegung. Zum einen sorgt sie dafür, dass das Gehirn besser durchblutet wird.¹² Außerdem wird bei körperlicher Bewegung vermehrt BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) ausgeschüttet – ein Protein, das auch als „Dünger für das Gehirn“ bezeichnet wird. Es schützt bestehende Nervenzellen, unterstützt die Bildung neuer Verbindungen und kann insbesondere im Hippocampus das Wachstum neuer Nervenzellen fördern.¹³ Sowohl kognitive Stimulation als auch Bewegung gehören häufig zu den Therapiemaßnahmen bei neurodegenerativen Krankheiten. Zwar sind Demenzen bisher nicht heilbar, körperliche und geistige Aktivität kann den Gehirnzellen-Verlust jedoch verlangsamen und dazu beitragen, Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten.¹⁴ Schon geschädigte Gehirnbe- reiche lassen sich dabei nicht wieder herstellen. Umso wichtiger ist die Fähigkeit des Gehirns, Beeinträchtigungen mithilfe seiner kognitiven Reserve möglichst lange auszugleichen.

Risikofaktoren kennen und meiden

Am besten ist es, wenn man für das Gehirn so früh wie möglich aktiv wird. Neben Bewegung und kognitiver Stimu- lation haben Wissenschaftler weitere Lebensstilfaktoren identifiziert, durch die sich das Risiko für eine Demenz- Erkrankung im Erwachsenenalter um bis zu 45 Prozent verringern lässt.¹⁵ Dabei spielt auch die Ernährung eine zentrale Rolle: So lässt sich das Risiko für eine neurodegenerative Erkrankung des Gehirns durch einen gesunden Cholesterinwert um ganze sieben Prozent senken. Ein gesundes Gewicht (ein Prozent), die Vermeidung einer Dia- betes-Erkrankung (zwei Prozent) und der Verzicht auf exzessiven Alkoholkonsum (ein Prozent) reduzieren die Wahrscheinlichkeit für kognitive Leistungseinbußen ebenfalls. Eine wichtige Rolle für die Gehirngesundheit spielen außerdem soziale Kontakte: Wer isoliert lebt, hat ein fünf Prozent höheres Risiko für einen krankhaften Verlust an Hirnmasse. Neben einem ungesunden Lebensstil können unbehandelte Schwerhörigkeit (sieben Prozent) oder eine unkorrigierte Sehschwäche (zwei Prozent) dazu führen, dass das Gehirn anfälliger ist für eine Demenz.

Tebonin® gegen kognitive Leistungseinbußen

Sinnvoll ergänzen lässt sich ein gesunder Lebensstil mit Tebonin®. Der nur in diesem Präparat enthaltene Ginkgo- Spezialextrakt EGb 761® wirkt kognitiven Leistungseinbußen entgegen, indem er die Gehirnfunktion nachweislich fördert.¹⁶ In Studien zeigten Betroffene, die Tebonin® regelmäßig einnahmen, sowohl eine gesteigerte Merkfähig- keit¹⁷ als auch eine verbesserte Konzentration.¹⁸ Darüber hinaus wirkte die Einnahme von Tebonin® bei Patienten mit leichten kognitiven Leistungseinbußen (mild cognitive impairment, MCI) nicht nur positiv auf die Kognition, son- dern senkte auch das Demenz-Risiko deutlich.¹⁹

EGb 761® unterstützt das Gehirn dabei gleich auf mehrere Weisen:

Der Ginkgo-Extrakt fördert die Neuroplastizität unseres Denkorgans – die Fähigkeit sich anzupassen, zu lernen und zu wachsen – indem er nachweislich die Signalverarbeitung zwischen Nervenzellen und deren Vernetzung im Gehirn verbessert.^{20,21} Außerdem sorgt Tebonin® dafür, dass das Gehirn besser durchblutet wird.²² In einem La- borvergleich mit fünf Ginkgo-Produkten aus der Apotheke zeigte sich außerdem, dass EGb 761® Nervenzellen am besten gegen das toxische Amyloid beta schützt²³ – einem wesentlichen Faktor bei der Entstehung von Alzheimer. Eine regelmäßige Einnahme von Tebonin® unterstützt das Gehirn nicht nur bei normaler altersbedingter Vergess- lichkeit: EGb 761® wird bei leichten kognitiven Einbußen bis hin zu mittelgradigen Demenzen empfohlen.^{24,25} Bei leichter bis mittelgradiger Alzheimer- und vaskulärer Demenz ist er zudem der einzige Ginkgo-Extrakt mit einer Em- pfehlung in der S3-Leitlinie Demenzen.²⁴ Die S3-Leitlinie Demenzen ist eine wissenschaftlich fundierte und von me- dizinischen Fachgesellschaften abgestimmte Handlungsempfehlung für die Diagnostik und Behandlung von De- menzenerkrankungen. Ausschlaggebend hierfür ist die herausragende Studienlage, denn: EGb 761® ist der am best- en erforschte Ginkgo-Extrakt der Welt.²⁶

Fazit

Kognitive Leistungseinbußen, die über das normale Maß hinausgehen, erfordern einen Ursachen-Check.

Dabei gilt:

Je früher, desto besser. Unterstützen lässt sich die kognitive Gesundheit durch einen aktiven Lebensstil und mit Tebonin®.

Referenzen

- 1 Forsa-Report: Angst vor Krankheiten 2025: <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/131624/data/1558a32e784f811df7a4438bfa85cab9/251128-download-report-angst-vor-krankheiten.pdf> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 2 Was uns die Dicke der Hirnrinde über das Altern verrät: <https://www.medizin.uni-tuebingen.de/de/das-klinikum/pressemeldungen/meldung/735> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 3 Zerebrale Durchblutungsstörung: <https://neurochirurgie.insel.ch/erkrankungen-spezialgebiete/hirngefaesse/zerebrale-durchblutungsstoerung> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 4 Arteriosklerose: Symptome, Ursachen, Behandlung: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Arteriosklerose-Symptome-Ursachen-Behandlung,arteriosklerose120.html> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 5 Was ist vaskuläre Demenz? <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/demenz/vaskulaere-demenz/hintergrund> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 6 Vaskuläre Demenz: <https://www.alzheimer-forschung.de/demenz/formen/vaskulaere-demenz/#c14990> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 7 Alzheimer-Ursachen: So verändert die Demenz das Gehirn: <https://www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/veraenderungen-im-gehirn> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 8 Schlafentzug beeinflusst kognitive Leistung: <https://www.ifado.de/de/newsroom/news/schlafentzug-beeinflusst-kognitive-leistung> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 9 Reversible Demenzen: <https://www.alzheimer-forschung.de/demenz/formen/reversible-demenzen> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 10 Das Gehirn wächst an seinen Aufgaben: <https://www.usz.ch/das-gehirn-waechst-an-seinen-aufgaben> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 11 Ruhestand beschleunigt geistigen Abbau: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/267915/1/1830434691.pdf> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 12 Macht Sport schlau? – Wie sich Bewegung auf unser Gehirn auswirkt: <https://www.uni-siegen.de/sport/blog/950152.html> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 13 Sport: Dünger fürs Gehirn: <https://www.unilu.ch/magazin/artikel/sport-duenger-fuers-gehirn-11351> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 14 Wie wird Demenz behandelt? <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/demenz/behandlung> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 15 Livingston G et al.: The Lancet. 2024; Volume 404, Issue 10452, 572 – 628.
- 16 Cieza A et al.: Fortschr Med 2003; 121: 5-10.
- 17 Grass-Kapanke B et al.: Neuroscience & Medicine 2011; 2: 48-56.
- 18 Kaschel R et al.: Journal of Pharmacology and Therapy 2007; 1: 3-9.
- 19 Tian J et al.: Alzheimers Dement (NY). 2019;5:441-449.
- 20 Yoshitake T et al. Br J Pharmacol. 2010;159(3):659-668.
- 21 Tchantchou F et al. FASEB J. 2007;21(10):2400-2408.
- 22 Kellermann AJ et al. Pharmacotherapy. 2011;31(5):490-502.
- 23 Bader B M et al.: Front Pharmacol 2018; 9: 848.
- 24 DGN e. V. & DGPPN e. V. (Hrsg.) S3-Leitlinie Demenzen, Version 6.1, 27.04.2026: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/038-013> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)
- 25 Kandiah N et al. CNS Neurosci Ther. 2021 Feb;27(2):149-162.
- 26 National Library of Medicine; PubMed-Datenbank: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=egb+761>, 2.278 Suchergebnisse für EGB 761® (zuletzt aufgerufen am 11.09.2026)

Quelle

Pressekonferenz „Wenn der Kopf nachlässt: Ursachen-Check statt vorschneller Schlüsse“, Veranstalter: Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Marburg, 6. Oktober 2026

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++