

# Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

**80 Prozent aller Patienten, so schätzen Neuropsychologen, leiden in der ersten Zeit nach dem Schlaganfall unter Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.**

Besonders schwer fällt es Betroffenen, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren. Oft ist auch das Gedächtnis betroffen, weil sie sich aufgrund ihrer Konzentrationsstörungen neue Dinge nicht einprägen können.

## Persönliche Belastungsgrenze feststellen

Die meisten Patienten mit Aufmerksamkeitsstörungen können sich im ersten halben Jahr nach dem Schlaganfall nicht länger als 20 Minuten auf etwas konzentrieren. Die Neuropsychologin Dr. Caroline Kuhn rät ihren Patienten deshalb, sich Smartphone oder Wecker so zu stellen, dass sie jeweils fünf Minuten vor Eintreten der Erschöpfung an eine rechtzeitige Pause erinnern.

## Systematische Pausen einlegen

Anders als in der motorischen Rehabilitation gilt bei neuropsychologischen Störungen: Weniger ist mehr! Bitte legen Sie systematisch Pausen für Ihr Gehirn ein – bei allem, was Sie tun. Dem Gedächtnis hilft das Aufschreiben, beispielsweise in ein Kalenderbuch.