



Am besten trainieren Gespräche und gemeinsame Aktivitäten das Gehirn.

Fotos: dpa; Sana Klinik Bethesda Stuttgart gGmbH

Sieben Tipps für geistige Fitness

SENIOREN Die Vorstellung, im Alter schusselig oder gar demenzhaft zu werden, ist für viele schrecklich. Wer lange rege im Kopf bleiben will, kann selbst einiges dafür tun.

01 Eigene Fähigkeiten konstant nutzen

„Wer rastet, der rostet“, sagt Gehirntrainerin Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. Das kann man durchaus wörtlich nehmen. Denn wer seine Fähigkeiten nicht nutzt, verliert sie mit der Zeit. Sie rosten gewissermaßen ein. Es gilt aber auch umgekehrt: Wer am Ball – das heißt geistig aktiv – bleibt, kann die Verknüpfung zwischen den Nervenzellen verdichten und bis ins hohe Alter Neues lernen.

02 Viel bewegen und „Brain-Walking“ machen

„Bewegung ist wahrscheinlich der entscheidende Lebensstilfaktor bei der Demenzprävention“, sagt der Stuttgarter Diabetologe und Altersmediziner Andrej Zeyfang von der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Er betont: „Es kommt nicht auf viel Sport an.“ Gemeint ist eher körperliche Aktivität: spazieren gehen, Treppen steigen, Rad fahren. Und Lenz empfiehlt „Brain-Walking“ – also Bewegung und Gedächtnistraining zu kombinieren.

Das geht am besten zu zweit: Man geht gemeinsam spazieren und zählt währenddessen von 1000 in Dreierschritten immer im Wechsel rückwärts herunter, überlegt sich im Wechsel Personen, deren Vor- und Nachname mit dem gleichen Buchstaben beginnt, wie etwa bei Boris Becker, oder überlegt sich abwechselnd Wörter, die auf „ie“ enden, bei denen die beiden Buchstaben aber getrennt gesprochen werden, wie zum Beispiel Petersilie oder Hortensie.

03 Gesund ernähren mit Mittelmeerkost

Die Ernährung ist überaus wichtig für einen fitten Geist: „Bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien fließen in die Funktion des Gehirns“, sagt Christine Eichler, Chefärztin des Evangelischen Zentrums für Altersmedizin in Potsdam. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Besonders empfehlenswert ist die Mittelmeerkost. Damit ist unter anderem viel gutes Öl mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, frischem Gemüse und Fisch gemeint. Wichtig für Botenstoffe im Gehirn, darunter das sogenannte Glückshor-

mon Dopamin, ist auch Vitamin B. Das ist etwa in Rindfleisch, Sesam oder Feldsalat enthalten. Wer oft erschöpft und müde ist und Probleme mit der Konzentration hat, dem mangelt es vielleicht an Vitaminen des B-Komplexes, sagt Eichler. „Dann kann man es ruhig als Nahrungsergänzung nehmen, da der Körper die meisten B-Vitamine nicht speichern kann.“

04 Gezielt trainieren mit Gehirnjogging

Das geht etwa mit Gehirnjogging – oder auch Mentalem Aktivierungstraining (MAT). „Dabei wird zum Beispiel die kurzfristige Informationsverarbeitung trainiert, eine Fähigkeit, die

man im Alltag zum Beispiel am Fahrkartenautomaten braucht“, sagt Zeyfang. „Es genügen ein paar Minuten am Tag.“ Für Menschen, die schon eine Demenz haben, ist MAT allerdings eher nicht geeignet.

05 Routinen einfach mal durchbrechen

Jeder sollte dafür sorgen, dass sein Leben nicht zu monoton wird, rät Lenz. Denn: „Das ewig Gleiche hat negative Auswirkungen auf unser Gehirn.“ Daran lässt sich mit ein paar Kniffen ganz einfach drehen: Mal einen anderen Weg zur Straßenbahn-Haltestelle gehen, Rechtshänder können den Einkaufszettel dann und wann oder auch immer mit links schreiben, Linkshänder putzen sich mal mit rechts die Zähne – kurzum: Man sollte die nicht-dominante Hand öfter nutzen.

06 Diabetes rechtzeitig behandeln lassen

Die sogenannte Zuckerkrankheit und Demenz hängen zusammen, erklärt Zeyfang. Sowohl ein chronisch erhöhter Blutzucker, wie etwa bei einem unbehandelten oder schlecht eingestellten Diabetes Typ-2, aber auch mehrfach schwere Unterzuckerungen, wie sie bei einem zu streng eingestellten Typ-2-Diabetes auftreten können, erhöhen laut dem Experten das spätere Demenzrisiko.

07 Anschluss suchen und viel unterhalten

Am aktivsten ist das Gehirn während des Gesprächs mit anderen Menschen. „Man muss zuhören und reagieren – das verlangt dem Gehirn einiges ab“, sagt Eichler. Deshalb ist ein soziales Umfeld wichtig. Am besten kommt man täglich mit Freunden, Nachbarn oder der Familie ins Gespräch. Auch wer ein Instrument spielt, tut viel für seine geistige Fitness. Entscheidend ist, in jedem Alter offen dafür zu sein, etwas Neues zu lernen. Denn das hält sowohl geistig als auch körperlich gesund. (dpa)



Regelmäßige Spaziergänge in der Natur halten die grauen Zellen frisch.



„Bewegung ist wahrscheinlich der entscheidende Lebensstilfaktor bei der Demenzprävention.“

ALTERSMEDIZINER ANDREJ ZEYFANG

WIE EINEN MUSKEL TRAINIEREN

Das menschliche Gehirn rostet, wenn man es wenig benutzt. „Es ist nicht so, dass Informationen dann aus dem Gedächtnis verschwinden, aber sie sind schwerer zugänglich, wenn sie lange Zeit nicht abgerufen wurden“, erklärt Prof. Lars Schwabe, Leiter des Arbeitsbereichs Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg.

Wer also nicht jede Kleinigkeit googeln will, sollte das Gehirn trainieren wie einen Muskel. Dazu kann man sich zum Beispiel ein Buch vornehmen, darin lesen, es dann zuklappen – und die neuen Informationen aus dem Gedächtnis abrufen. So wie ein beanspruchter Muskel wächst, tun es auch bestimmte Hirnareale. (dpa)