

Gut fürs Herz ist auch gut fürs Hirn

Ist der Herd ausgeschaltet? Wie heisst bloss die neue Praktikantin? Und wohin ist jetzt der Badge verschwunden? Vergesslichkeit ist zwar ärgerlich, aber meist kein Grund zur Sorge. Zudem kann das Hirn trainiert werden.

«Jeder gesunde Mensch ist gelegentlich vergesslich. Vor allem, wenn er unaufmerksam, abgelenkt, geistesabwesend, gedankenverloren, unkonzentriert, gestresst, aufgewühlt oder durcheinander ist.» Das sagt einer, der es wissen muss: Dan Georgescu, Leiter der Memory Clinic Königsfelden in Brugg. Ins gleiche Horn bläst auch Andreas Studer, leitender Arzt Psychogeriatric am Felix-Platter-Spital in Basel: «Normal ist, wenn Ihnen ein Name auf der Zunge liegt, er Ihnen aber im Moment einfach nicht in den Sinn kommen will. Sie denken angestrengt nach, aber er fällt Ihnen trotzdem nicht ein. Und wenn Sie nicht mehr daran denken, ist der Name plötzlich da.» Mit dem Alter nimmt die Geschwindigkeit des Denkens ab, nicht jedoch die Qualität. Gewisse Gedächtnissysteme bleiben über viele Jahre relativ konstant oder legen sogar zu. Das sogenannte episodische Gedächtnis nimmt aber mit dem Alter linear ab.

Dazu gehören Ereignisse und Erlebtes aus dem eigenen Leben. Frauen haben ein besseres episodisches Gedächtnis als Männer.

Warnsignale erkennen

So weit, so gut: Doch woran erkennt Mann und Frau, falls doch mehr als eine normale Alterserscheinung oder Unkonzentriertheit vorliegt? Ein Warnzeichen sind gemäss Andreas Studer sich wiederholende Probleme mit der Sprache: «Wenn Ihnen ein einfaches Wort wie «Schiff» plötzlich nicht mehr über die Lippen kommt. Oder wenn Sie sich nicht mehr an wichtige Termine und Abmachungen erinnern; Ihnen Routinearbeiten plötzlich ausgesprochen schwerfallen.» Beginnende Demenz kann sich gemäss Studer auch durch unangemessenes Verhalten zeigen, wenn zum Beispiel eine Person ihrem Gegenüber einfach so eine Hunderternote in die Hand drückt. Die betroffenen Menschen merken vielleicht schon, dass

mit ihnen etwas nicht stimmt, aber sie versuchen, das so lange wie möglich zu verstecken. Deshalb sind Familie, Mitarbeitende und Freunde aufgefordert, das veränderte Verhalten anzusprechen. Je früher eine Demenzabklärung stattfindet, desto besser ist es für Betroffene und ihr Umfeld. «Auch bei Pro Senectute ist Vergesslichkeit und was man dagegen tun kann, ein Thema», sagt Charlotte Fritz, Leiterin Soziales, Prävention & Forschung. «Unsere Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen, im Allgemeinen geistig und körperlich länger fit sind.» Entsprechend sind die Kurse der Pro Senectute ausgerichtet auf das Training der körperlichen und geistigen Beweglichkeit bei älteren Menschen.

Das Gehirn ist kein Compi

Die meisten Menschen sind in einem normalen Mass vergesslich. In der Schweiz leiden selbst die meisten über 90-Jährigen nicht an einer dementiellen Erkrankung. Neben einer guten genetischen Veranlagung schützt auch eine gesunde Lebensweise. Urs. P. Mosimann, Chefarzt für Alterspsychiatrie bei den Universitären Psychiatrischen Diensten in Bern: «Das menschliche Gehirn ist das komplexeste menschliche Organ. Es zeigt zeitlebens Plastizität und kann sich weiterentwickeln, wenn es trainiert wird.» Deshalb stimmt für Andreas Studer auch der Vergleich von Hirn

und Computer nicht: «Das Gehirn ist im Gegensatz zu einem Computer extrem adaptiv: Wenn Sie etwas Bestimmtes oft tun, können Sie es immer besser.» Er nennt auch gleich ein wissenschaftlich erhärtetes Beispiel: Man hat in einer Studie herausgefunden, dass Taxichauffeure in London, die unendlich viele Strassen auswendig kennen müssen, ein vergrössertes Hirnareal für räumliche Orientierung haben. Aber nicht nur Taxifahrer können ihr Hirn trainieren. Mit einigen Übungen (siehe Box) können alle einen Beitrag leisten, dass das Hirn fit und leistungsfähig bleibt.

ANGELA CADRUVI (TEXT)
ANDREA CAPREZ (ILLUSTRATION)



TIPPS FÜR EIN GUTES GEDÄCHTNIS

Tanzbein schwingen

Das Erlernen eines komplizierten Tanzes hat eine optimale Wirkung, weil Körper und Geist gleichzeitig gefordert und die Koordination verbessert wird.

Soziale Kontakte pflegen

Reden, zuhören, sich konzentrieren, nachdenken: Begegnungen mit Menschen fordern uns vielfältig heraus. Gönnen Sie sich frohe Stunden mit netten Menschen.

Gehirn aufwärmen

Morgens fünf Minuten lang in der Zeitung alle Wörter mit zwei oder drei E stur durchstreichen. Das fokussiert auf den Moment – und schärft das Hirn für die Aufgaben des Tages.

Chinesisch lernen

Auch wenn man lieber Einfaches lernt: Eine anspruchsvolle neue Sprache regt Gehirn und Gedächtnis zu Höchstleistungen an.

Abenteuer erleben

Einen 3000 Meter hohen Berg erklimmen oder vor 100 Leuten reden: Wagen Sie immer wieder ein Abenteuer im Alltag. Das hält Sie wach, neugierig und beweglich im Geist.

Mental auftanken

Konzentrieren Sie sich jeden Tag für ein paar Minuten mit geschlossenen Augen auf das Hier und Jetzt. Ob im Zug, im Bett, auf dem Bürostuhl. Meditation verbessert die Aufnahmefähigkeit und das Gedächtnis.

Puls erhöhen

Treppe statt Lift, Velo statt Auto – oder eine schweisstreibende Sportart: Regelmässige Bewegung durchblutet auch das Hirn.

Balance finden

Machen Sie alles, was Ihnen guttut – aber mit Mass. Ausgeglichenheit macht stark – auch Stress und Depressionen. Denn diese erhöhen das Demenzrisiko.

Gesund essen

Früchte, Gemüse, Fisch, Nüsse und ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, wie Raps und Olivenöl nähren das Hirn – und halten schlank. Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot oder Reis gehören auch dazu.

GUT ZU WISSEN

Gehirn

Zentrum von Wahrnehmungen, Bewusstsein, Denken, Fühlen, Handeln. Rund 100 Millionen Nervenzellen nehmen Signale aus der Umwelt auf, verarbeiten sie und leiten sie an andere Zellen weiter.

Vergesslichkeit

Ausdruck von Zerstreutheit, wenig Schlaf, Überforderung. Meistens nicht krankhaft.

Demenz

Demenz (wörtliche Übersetzung: ohne Geist) ist ein Überbegriff und umfasst un-

terschiedliche Krankheiten, die sich durch zunehmende Beeinträchtigung der Hirnfunktionen zeigen (Gedächtnis, Denkvermögen, Urteilsfähigkeit, Sprache). Es gibt 200 Formen von Demenz.

Alzheimer

Die häufigste Form von Demenz (60%). Zeigt sich durch eine zunehmende Verschlechterung des Gedächtnisses, der Orientierung und anderer geistiger Fähigkeiten, durch Abnahme der täglichen Aktivitäten – sowie durch Verhaltensauffälligkeiten.

AC

AC