

Älter werden heißt noch lange nicht geistig abbauen: In puncto Wissen und Erfahrungen steigt die Leistungskurve sogar im Lauf der Jahre!

Training fürs Gehirn

Geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter

Wer älter wird, baut auch geistig ab – das ist eine immer noch gängige Vorstellung. Heute weiß man jedoch, dass es sich dabei um ein pauschales Vorurteil handelt. Im Gegensatz zu früheren Vorstellungen vom Älterwerden geht man inzwischen nicht mehr von einem

kontinuierlich fortschreitenden, allgemeinen geistigen Abbau aus.

Nach gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnissen unterteilt man die geistigen Fähigkeiten in zwei Leistungsbereiche, die sich mit zunehmendem Lebensalter unterschiedlich entwickeln: Denkleistun-

gen wie Gedächtnis, Lernfähigkeit, Arbeitstempo und Konzentrationsfähigkeit lassen tatsächlich ab dem dritten oder vierten Lebensjahrzehnt immer mehr nach. Aber: Das angesammelte Wissen und die gespeicherten Erfahrungen unterliegen dagegen keinem Abbauprozess. Und Einsatz und Wirkung dieser Gehirnleistungen können bis ins hohe Alter sogar noch gesteigert werden.

Auch die Tatsache, dass mit zunehmendem Alter vermehrt Gehirnzellen in allen Teilen des Gehirns abgebaut werden, bedeutet nicht, dass unaufhaltsam auch ein geistiger Abbau stattfinden muss. Denn nicht allein die Zahl der Nervenzellen ist für die Hirnleistung relevant, sondern die Zahl der Verbindungen zwischen ihnen! Und genau dieses Verknüpfungsmuster kann sich auch im

Alter noch verändern. Ältere Menschen verarbeiten Informationen möglicherweise langsamer als jüngere – sind aber durchaus in der Lage, weiterhin zu lernen. Das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist längst überholt. Es müsste vielmehr heißen: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans auch – nur langsamer“.

5 goldene Regeln zum Fit-Bleiben

Trotz vieler grundsätzlicher Ähnlichkeiten läuft der geistige Alterungsprozess bei jedem Menschen nach einem ganz persönlichen Muster. Wichtig für alle Menschen aber ist ein systematisches geistiges Training – und zwar nicht erst dann, wenn die Leistungsfähigkeit merklich nachlässt. Solch ein Training muss nicht zeitraubend und aufwändig sein, oft reicht es, einfache Grundregeln und Übungen zu beachten und anzuwenden, um dauerhaft geistig leistungsfähig zu bleiben.

1 Gehen Sie neue Wege!

Weit besser als das häufig empfohlene Kreuzworträtsel-Lösen: Suchen Sie sich unbekannte Herausforderungen. Das kann das Erlernen einer Fremdsprache oder eines neuen Hobbys sein, aber auch das einfache Durchbrechen der täglichen Routine. Schon der Einkauf in einem anderen Supermarkt als gewohnt oder eine neue Route zur Arbeit aktivieren andere Gehirnregionen als die sonst gebräuchlichen. Ein Rechtshänder kann

beispielsweise häufiger die linke Hand für Routinetätigkeiten einsetzen, etwa beim Zähneputzen – und regt so die sonst eher vernachlässigte rechte Hirnhälfte an.

2 Denken Sie in Bildern!

Um die Gedächtnisleistung zu steigern, empfiehlt es sich, stärker mit Gefühlen und Bildern zu arbeiten. Sprache speichern wir vorwiegend in der linken, Bilder vorwiegend in der rechten Gehirnhälfte. Indem man sprachliche Informationen in der Vorstellung mit Bildern unterlegt, werden beide Gehirnhälften aktiv: So wird „doppelt“ gespeichert – und die Wahrscheinlichkeit, sich zu erinnern, wird größer. Bei manchen Menschen tauchen solche Bilder fast automatisch auf, beispielsweise wenn sie einen Roman lesen. Häufig haben wir jedoch verlernt, in Bildern zu denken. Kinder sind den Erwachsenen hier meist überlegen: So verwundert es nicht, dass Kinder beim Memory-Spiel mit Erwachsenen meist gewinnen! Die bildhafte Vorstellung lässt sich vor allem gut beim Merken von Namen trainieren.



Gut für die geistige Fitness: Abwechslung bei der täglichen Routine – zum Beispiel als Rechtshänder beim Eingießen die linke Hand benutzen.

Tipp: Gesichter und Familiennamen in originelle Bilder verpacken – die ideale Eselsbrücke, um sie zu behalten.

3 Speichern Sie Gefühle!

Fällt einem zum Beispiel der Name eines bestimmten Weines nicht mehr ein, reicht es oft aus, intensiv an dessen Geruch und Farbe zu denken, um den Zugang zur gesuchten Erinnerung zu bekommen.

4 Pflegen Sie Kontakte!

Ein weiterer wichtiger Faktor, der auf einfache Weise für geistige Aktivität sorgt: ein stabiles Netz aus Freunden, Bekannten und Verwandten. Gespräche und Geselligkeit können neue Impulse setzen und halten auf dem Laufenden!

5 Bleiben Sie auch körperlich fit! Ausgedehnte Spaziergänge, Rad fahren, Jogging oder Walking sorgen nicht nur für Muskeln und Idealgewicht: Die verbesserte Sauerstoffversorgung fördert auch die geistige Fitness.

Verfasst vom Team der Abteilung Neuropsychologie, Klinikum Bad Gögging:

Dipl.Psych. Sandra Kiener,
Dipl.Psych. Angela Pollak,
Dipl.Psych. Andrea Schindlbeck,
Dipl.Psych. Kerstin Schaftner

Versuchen Sie es selbst! Anleitung: Prägen Sie sich die Bilder ein und decken Sie sie nach zwei Minuten ab. Versuchen Sie anschließend so rasch wie möglich, die Bilder nachzuzeichnen.

