

So bleiben sie fit im denken

Autor(en): **Zanoni, Annette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818955>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

GEDÄCHTNISTRAINING Geistige Fitness lässt sich trainieren. Auch das Älterwerden muss nicht mit einem Abbau der Gehirnleistung einhergehen. Wichtig ist ein aktiver Lebensstil – und eine gesunde Ernährung. Hier die wichtigsten Tipps für Ihr Gehirnjogging.

SO BLEIBEN SIE FIT IM DENKEN

Text//**ANNETTE ZANONI, GEDÄCHTNISTRAINERIN SVGT, ZÜRICH**

«Wenn du willst, dass dein Gehirn im Alter sich aus Weisheit nähre, so Sorge dafür, solange du jung bist, dass es in deinem Alter nicht an Nahrung mangelt.»

Leonardo da Vinci, Codex Atlanticus 1509

Das Gedächtnis bedeutet nichts anderes als die Fähigkeit des Gehirns, neue Informationen zu speichern, diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu aktivieren und unwichtige, nicht gebrauchte Informationen zurückzudrängen – um wieder Speicherplatz für neue Informationen zu schaffen. Ein gutes Gedächtnis ist daher ein trainiertes Gedächtnis. Dazu braucht es Neugierde, Interesse und Motivation. Denn wenn sich das Gehirn langweilt, wird es zu einem unaufmerksamen Gehirn.

Gut zu wissen: Unser Gehirn wiegt nur etwa 2 Prozent unseres Körpergewichts, verbraucht allerdings ganze 20 Prozent

unserer gesamten Körperenergie. Entsprechend wichtig ist die Ernährung für das Gehirn. Die notwendigen Nährstoffe erhält es über eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Eiweissen.

«Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.»

Franz Kafka

Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter lernfähig, auch wenn sich im Alter Veränderungen zeigen. Denn wenn wir älter werden, brauchen wir möglicherweise länger, um zu lernen und neue Informationen zu speichern. Wenn etwas schnell gehen soll oder wenn man viel auf einmal beachten soll – dann läuft nicht immer alles so schnell wie in jungen Jahren. Das Gehirn muss jedoch gefordert und zum Arbeiten angeregt werden, sonst verkümmern die ungenutzten Nervenzellen und ihre Verbindungen. Eine optimale geistige Leistungsfähigkeit sichert Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Mit ein bisschen Wissen über den richtigen Umgang mit unserem wichtigsten Organ, dem Gehirn, kann viel erreicht werden. Über gezieltes Training können Grenzen gedehnt und die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten oder sogar verbessert werden. Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein schlecht genutztes Gehirn. Das Älterwerden muss nicht mit einem Abbau der Gehirnleistung einhergehen; dies machen gemäss der Schweizerischen Hirnliga auch Untersuchungen aus der Hirnforschung deutlich. Im Alter und bei guter Gesundheit dauert das Lernen und Erinnern zwar etwas länger, funktioniert aber ansonsten nahezu so gut wie in jüngeren Jahren. Menschen, die im hohen Alter herausragende Leistungen

Eine kleine Übung...

Ich lerne vom Joden.
Ich lerne, was ich lerne.
So lerne ich von den Joden.

Otto von Bismark



vollbringen, sind keine Ausnahmen – man denke nur an Leute wie Konrad Adenauer, Jeanne Hersch, Joseph Ratzinger oder auch an zahlreiche Künstler, Musiker und Dirigenten.

Forschungen lassen zudem vermuten, dass Schwächen des Gehirns im Alter nicht auf einem schlechten Gedächtnis, sondern schlicht auf einer Unterforderung des Denkkorgans beruhen. So wie ein untrainierter Muskel schwächer wird, gehen auch dem Gehirn Verbindungsstrukturen verloren, wenn es nicht beansprucht wird. Die Hirnforschung der vergangenen Jahrzehnte hat gezeigt, dass das Gehirn länger formbar bleibt als früher angenommen.

Das Erlernen von neuen Fähigkeiten mag im Alter teils mit mehr Anstrengung verbunden sein. Es lohnt sich aber allemal: Wer sein Gehirn regelmässig fordert, hat die besseren Voraussetzungen, sich von allfälligen Hirnverletzungen und anderen Schädigungen des Gehirns zu erholen. Ein aktiver Lebensstil kann sogar den Verlauf einer Demenzerkrankung verzögern.

«Mens sana in corpore sano.» – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Alte lateinische Redewendung

Zu einem gesunden Körper gehört ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Römer. Bestleistungen im geistigen Bereich erfordern prinzipiell auch beste Voraussetzungen in gesunder Lebensführung: *gesunde Ernährung, genügend Bewegung, Entspannung*. Zudem sollte man sich mit den Geschehnissen des Alltags auseinandersetzen. Es ist wichtig, interessiert, kontaktfreudig und neugierig zu bleiben. All diese Voraussetzungen unterstützen den Erhalt einer guten geistigen Leistungsfähigkeit.

Unsere Neugier können wir zu Hause oder unterwegs anregen und üben, indem wir auf alle unsere Sinne achten und sie aktivieren: *Was sehen wir gerade jetzt? Die Birke gegenüber, verfärbt sie schon ihre Blätter? Was hören wir in diesem Moment? Lacht dort ein Kind? Was riechen wir? Woher kommt wohl dieser feine Kaffeegeruch?*

«Niemand weiss, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat.»

Johann Wolfgang von Goethe

Deshalb ist Gedächtnistraining eine wichtige Unterstützung. «Use it or lose it» – oder anders gesagt: «Wer rastet, der rostet!» Wenn das Gehirn nicht ausreichend beschäftigt wird, büsst es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher mentaler Leistungsfähigkeit. Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining erforderlich. Das Gehirn ist die Zentrale, von der aus alle Lebensfunktionen gesteuert werden.

Bereits ein abwechslungsreicher Alltag kann das Gehirn fit halten. Offen und aktiv sein, sich für die Umwelt interessieren, soziale Kontakte pflegen, neugierig bleiben und neue Heraus-



Bis ins hohe Alter bleibt das menschliche Hirn veränderbar, ein Muskel, der trainiert werden kann.

forderungen suchen – das hilft dem Gehirn, in guter geistiger und körperlicher Verfassung zu bleiben.

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining unterstützt auf leichte Art und Weise die Leistung des Gehirns, indem es alle Sinne in die Übungen mit einbezieht. Dabei werden beide Gehirnhälften auf spielerische Art und Weise gefordert und gefördert – über entspannende Elemente wie auch mit körperlichem Einsatz. Wichtig bei allen Übungen ist der Faktor Spass. Nur wenn etwas Freude und Zufriedenheit bereitet, bleibt man dabei und ist bereit, weiterhin zu üben. Das Training in einer Gruppe erleichtert dies. Der soziale Umgang regt an, und der soziale Austausch fördert die sprachliche Fähigkeit.

«Gedächtnis ist das Tagebuch, das wir immer mit uns herumtragen.»

Oscar Wilde

Und nicht zu vergessen: Unser Gehirn freut sich, immer wieder etwas Neues zu lernen. Auch mit 80 Jahren kann man bei Null starten und das Klavierspiel oder eine fremde Sprache erlernen oder sich auf eine unbekanntere Kultur einlassen. Oder, wie Konrad Adenauer sagte: «Man darf niemals (zu spät) sagen.» Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang. Man braucht keinen grossen Wissensstand, um «fit im Denken» zu sein. «Fit im Denken» bedeutet: Ja sagen zum Leben und offen sein.