



Gehirntraining gegen die Vergesslichkeit

Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon

Jeder möchte auch im Alter noch seine fünf Sinne beisammen haben. Eine unserer größten Ängste ist, den Verstand zu verlieren, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, mit Fremdbestimmung durch einen vom Vormundschaftsgericht bestellten Betreuer.

Wie kommt es zu Gedächtnisstörungen?

Die Fähigkeit, Informationen abrufbar zu speichern, hat seine stoffliche Grundlage im Gehirn. Gedächtnisstörungen werden verursacht durch Schädigung dieser Nervenzellen aus unterschiedlichen Ursachen. In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Arteriosklerosiserisikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und auch erhöhte Blutfette sowie Rauchen eine Demenz-Erkrankung fördern, durch eine verminderte Durchblutung des Gehirns. Aber auch Verletzungen, Blutungen, Vergiftungen und Abbauprozesse unbekannter Ursache wie z. B. beim Morbus Alzheimer sind für einen massiven Untergang von Gehirnzellen verantwortlich.

Wie kann ich mich geistig fit halten?

Wenn unser Gehirn trainiert und gefordert wird, kann es sich ein Leben lang auf neue Aufgaben einstellen. Wird es nicht mehr gebraucht, verkümmert es wie ein Beinmuskel, der erschlafft und sich abbaut, wenn ich statt jeden Tag eine Stunde spazieren zu gehen, nur noch vor dem Fernseher sitze. Schon nach einem Monat geistigen Nichtstuns schrumpft das Stirnhirn.

1. Streß reduzieren – Schlafqualität erhöhen

Bei Streß wird das Hormon Cortisol in größerer Menge ausgeschüttet. Dadurch sterben Gehirnzellen ab, insbesondere bei älteren Menschen. Nehmen Sie sich Zeit!

Erlernen Sie Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training. Bemühen Sie sich um einen ausgeglichenen Tag-Nacht-Rhythmus. Machen Sie nicht die Nacht zum Tag. Haben Sie Atemaussetzer beim Schlafen, schnarchen Sie excessiv, kann ein Schlaflabor mit der Verordnung einer Sauerstoff-Atemmaske weiterhelfen.

2. Gesundes Essen – Übergewicht reduzieren

Vermeiden Sie die Dickmacher, die nicht nur körperlich, sondern auch geistig träge machen: Zucker, Alkohol, fette Wurst und Fleisch. Einmal in der Woche sollte Fisch auf den Tisch zur Cholesterinsenkung mit den im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.

Durch den Verzehr von frischem Obst und Gemüse nehmen Sie genügend Vitamin A, B und C auf. Es wird behauptet, Zucchini und Broccoli helfen ganz besonders effektiv gegen Hirnzellenabbau.

3. Gemeinsam ist besser als einsam

„Allein ist es nicht einmal im Himmel schön“ sagt ein altes Sprichwort. Vereinsamung verursacht oft eine Depression. Damit wird die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken um etwa 60% erhöht. Deshalb verbringen Sie viel Zeit mit Freunden und Familie. Unternehmen Sie Gruppenreisen, Theaterbesuche, Brett – oder Kartenspiele. Beteiligen Sie sich an Diskussionen.

4. Körperliche Bewegung

Das kostenlose Medikament „Bewegung“, dreimal die Woche 15 Minuten lang, vermindert das Risiko an Alzheimer zu erkranken. Welche Sportart Ihnen zusagt ist egal, sogar Spaziergehen hilft. Durch die körperliche Anstrengung werden alle Organe, auch das Gehirn besser durchblutet und damit besser mit Sauerstoff versorgt. Jedoch kann reine sportliche Aktivität das geistige Training nicht ersetzen.

5. Gehirntraining

Schachspielen, Kreuzworträtsel lösen, Sudoku, oder gar Computer-Gehirn-Jogging bringen Ihre grauen Hirnzellen in Schwung. Ebenso trainieren Sie Ihr Gehirn durch Lesen eines Buches oder einer Zeitung, durch Spielen eines Musikinstrumentes oder das Erlernen einer Fremdsprache bzw. eines Gedichts. Stundenlanges Fernsehen gehört nicht zum Gehirntraining, im Gegenteil, es beschleunigt den Abbauprozess der Hirnleistung. Manche Sendungen sind dann auch besser zu ertragen, oder ersparen das Schlafmittel.

Ob Ihnen Antidementiva (Nootropika) helfen wie z.B. Gingium ist individuell und in der subjektiven Beurteilung verschieden. Aber Pillen schlucken ersetzt nicht den oben geforderten Appell zur Selbsthilfe. Viel Spaß beim Gehirntraining!



Nun testen Sie sich doch mal!

Betrachten Sie doch einmal konzentriert den Kofferinhalt, für genau 10 Sekunden. Nun sofort mit der Hand das Bild abdecken und jetzt die Gegenstände einfach aufzählen.

Also, viel Spaß, aber **mehr als 4 Gegenstände** sollten Sie geistig schon behalten!