

Medizin: Pflegetipps für Ihr Gehirn

Das Denkorgan ist in jedem Alter extrem lernfähig. Körperliche Bewegung, Mentalübungen, das soziale Miteinander und ein kreativer Lebensstil halten es fit

Das Gehirn muss mit zunehmendem Alter nicht automatisch verfallen“, mahnt der englische Mental-Guru Tony Buzan. Der Bestsellerautor wurde unter anderem bekannt, weil er dem schlechten Namensgedächtnis von Prinz Charles auf die Sprünge half.

Die Forschung der vergangenen 20 Jahre gibt Buzan Recht. Lange nahmen Wissenschaftler an, dass täglich Tausende Gehirnzellen absterben und dies den Menschen mit den Jahren in den geistigen Niedergang führt. Heute wissen sie, dass dies nicht stimmt. Stattdessen schwächen sich die Verbindungen zwischen den Neuronen ab. Zum Teil einfach deswegen, weil sie nicht mehr genutzt werden. Doch selbst bei Senioren entstehen neue Zellen im Gehirn – umso mehr, je mehr Sport jemand treibt.

„Use it or lose it“: Wer sein Gehirn pflegen will, muss es benutzen, diese Regel bestätigt sich immer deutlicher – und zwar in jederlei Hinsicht. „Soziale Kontakte sind äußerst wichtig“, weiß die Gesundheitspädagogin Elisabeth Ziegler aus Bad Waldsee. Ihre Empfehlung: „Auch in höherem Alter immer mindestens zehn Bekanntschaften aufrechterhalten.“ Dazu viel lesen, viel diskutieren und Meinungen austauschen.

Die Volksweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ hat ausgedient – es sei denn, Hans will nicht lernen und schaltet nach Feierabend nur noch den Fernseher ein, das Denkorgan aber aus. Wer nur noch konsumiert, aber nicht mehr reflektiert, verliert mentale Kraft.

Wer jedoch regelmäßig in Bewegung bleibt – und zwar geistig wie körperlich -, wer nicht ausschließlich auf eingefahrenen Bahnen agiert, hat gute Chancen, Jahre länger als träge Menschen Spitzenleistungen vollbringen zu können.

Der maßgebliche Anti-Aging-Faktor, so Hans Georg Nehen, Chef der Memory Clinic in Essen, sei jedoch, „die Emotionalität nicht zu verlieren und den Spaß an den alltäglichen Dingen zu erhalten“.

Quelle: FOCUS Online