

Hilft Gehirnjogging, im Alter geistig fit zu bleiben?

Berlin, 2. April 2019 – Geistig fit bis ins hohe Alter zu bleiben, das ist der Wunsch vieler der rund 600.000 Senioren in Berlin und Brandenburg. Doch helfen ihnen Sudoku und Kreuzworträtsel, die geistige Spannkraft zu erhalten? „Wer geistig fit bleiben will, kann sein Gehirn mit Denksportaufgaben trainieren. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, den Geist wachzuhalten, indem man zum Beispiel von täglichen Routinen abweicht und soziale Kontakte pflegt“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg anlässlich des Tags der älteren Generation am 3. April.

Abnehmender Zahl von Gehirnzellen entgegenwirken

Die Zahl intakter Gehirnzellen nimmt mit steigendem Alter ab. Das Gehirn kann diesen Verlust teilweise kompensieren, da es die Fähigkeit hat, dank spezieller Übungen neue Verknüpfungen zwischen den verbleibenden Zellen aufzubauen. Das ist die Hoffnung, auf der Gehirnjogging beruht. Wer mit Übungen trainieren will, sollte dabei auf eine gewisse Vielfalt achten, ansonsten wird, je nach Übung, immer nur eine einzelne Fähigkeit trainiert. Wer beispielsweise häufig das Lösen von Sudokus trainiert, wird darin tatsächlich besser und schneller, allerdings werden andere Hirnfunktionen nicht gefördert. Verschiedene Untersuchungen, wie zum Beispiel die COGITO-Studie des Max-Planck-Instituts, bestätigen dies.

Im Alltag Neues ausprobieren

Neben Denksportaufgaben ist es für das Gehirn auch besonders anregend, wenn im Alltag etwas Neues ausprobiert und für Abwechslung gesorgt wird. „Es belebt den Geist, wenn zum Beispiel mal ein neues Kochrezept getestet, auf dem Weg zum Supermarkt eine andere Strecke gewählt oder mal eine andere Tageszeitung gelesen wird,“ sagt Leyh. Auch das Erlernen einer Fremdsprache oder körperliche Aktivitäten wie Tanzen, beleben das Gehirn. Dies gelte umso mehr, wenn diese Aktivitäten zu zweit oder in einer Gruppe stattfinden. Denn das Gehirn sei ein soziales Organ und entwickle sich mit sozialen Kontakten, so Leyh. Das alles sei kein Garant für lebenslange geistige Fitness, aber eine gute Voraussetzung dafür.

Landesvertretung

Berlin

Brandenburg

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

www.barmer.de/p006131
www.twitter.com/BARMER_BB

Markus Heckmann
Tel.: 0800 333004 998-035
markus.heckmann@barmer.de