

SPRECHSTUNDE

21.03.2006 · 10:10 Uhr



Computerschulung für Senioren (Bild: AP)

Alte können mithalten

Wenn das Gedächtnis abnimmt, nimmt das Wissen zu

Von Michael Engel

Globalisierung und neue Kommunikationstechnologien haben unser Leben in kürzester Zeit massiv verändert. Erst langsam beginnen sich Wissenschaftler mit der Frage zu beschäftigen, wie die ältere Generation mit diesen Herausforderungen fertig werden kann - nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch als Pensionäre und Rentner.

Ältere Arbeitnehmer müssen gegen viele Vorurteile kämpfen. Als da wären: Geringere Leistungsfähigkeit, dafür aber umso mehr Krankmeldungen. Doch das alles stimmt nicht, urteilt Dr. Ina Überschär, die für die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland sozialmedizinische Gutachten insbesondere für ältere Menschen erstellt.

Es hängt sehr vom Training ab. Wir konnten beweisen, dass Menschen, die regelmäßig körperliches Training machen, sehr lange mit jungen Menschen mithalten können. Aber die Arbeitswelt hat sich ja auch geändert. Und da ist das geringe Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit gar kein Problem, weil die meisten Arbeitsplätze nur leichte bis mittelschwere Arbeiten beinhalten, schwere Arbeiten nur noch fünf Prozent der Arbeitsplätze. Und bei der leichten körperlichen Arbeit kann der ältere Mensch ganz lange mithalten. Und geistig ist er ja fit, das ist ja eine ganz wunderbare Sache. Die Arbeitswelt passt eigentlich sehr gut zum älteren Menschen heutzutage.

Fazit: Das gängige "Defizit-Modell" vom älteren Arbeitnehmer ist wissenschaftlich nicht tragbar. Ältere Menschen leisten nicht automatisch weniger als jüngere. Das betrifft die körperlichen, mehr noch die geistige Potentiale. Allerdings gilt auch hier der altbekannte Satz: "Wer rastet, der rostet!" Wissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln fanden heraus, dass zwischen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ein Zusammenhang besteht. Sport durchblutet das Gehirn und sorgt damit indirekt auch für geistige Fitness, so Dr. Christiane Wilke.

Also zunächst mal sorgt körperliche Aktivität für eine erhöhte Durchblutung im zentralen Nervensystem bzw. im Gehirn. Und das wiederum kann ein Nervenzellenaufbau fördern bzw. Abbauprozesse von Nervenzellen hindern. Und dann hat man als sekundäre Komponente natürlich auch diesen Aspekt, dass dann geistige oder kognitive Fähigkeiten besser ausgefüllt werden können.

Wenn auch die Intelligenz, die Zuverlässigkeit und das Erfahrungswissen mit höherem Alter zunehmen, so gibt es kognitive Bereiche, die mit den Jahren langsam leiden: dazu zählen insbesondere verschiedene

Formen des Gedächtnisses. Prof. Irene Daum von der Ruhr-Universität Bochum hat das Gehirn älterer Menschen unter einem Kernspintomographen untersucht. Überraschendes Ergebnis: Seniorinnen und Senioren, die wenig Einbußen ihrer Gedächtnisleistungen zeigen, können mehrere Areale der Großhirnrinde aktivieren, was andere nicht beherrschen.

Das Gehirn braucht Anreize. Das Gehirn braucht Stimulation. Ob es Stimulation dadurch bekommt, dass Sie Kreuzwörter lösen oder in die Oper gehen, oder ob Sie - das haben wir in unseren eigenen Untersuchungen festgestellt - sehr viele Sozialkontakte haben: Wie viele Leute Sie im Monat treffen, was Sie mit denen unternehmen, korreliert mit bestimmten Leistungen, die an das Frontalhirn gebunden sind. Vor allem die Selbsterkenntnis und realistische Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit.

Auch im Alter - so die Neurowissenschaftlerin - werden Nervenzellen miteinander verschaltet - der Mensch ist weit jenseits von 80 Jahren immer noch lernfähig. Und Gehirnjogging schützt vor geistigem Abbau. Deshalb die dringende Empfehlung von Gerontopsychologen wie Dr. Matthias Kliegel von der Uni Zürich, mit dem Eintritt ins Rentenalter nicht die Beine hochzulegen, und schon gar nicht dem Gehirn die vermeintlich "wohlverdiente Ruhe" zu geben.

Also ein ganz wichtiger Punkt ist es, hier darauf hinzuweisen, dass bestimmte Trainings auch oft nur einen bereichsspezifischen Effekt haben. Das heißt, es bringt wenig, sinnloses Material, also morgens zum Beispiel die ersten 20 Seiten des Telefonbuchs auswendig zu lernen. Das ist nicht sehr zielführend, sondern wir sollten Aktivitäten, an denen wir Freude haben, gezielt einsetzen, um bestimmte Fähigkeiten zu trainieren. Wir sollten geistig aktiv bleiben, soziale Kontakte, Gespräche, Diskussionen, das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Und es sollte immer auch daran gedacht werden, hier bestimmte Dinge zu trainieren, die wir tatsächlich auch einsetzen wollen. Also sinnloses Gehirnjogging bringt in der Regel sehr wenig, sondern gezieltes bereichsspezifisches Trainieren bestimmter Fähigkeiten, das ist es, was in den Studien den meisten Effekt zeigt.

© 2006 Deutschlandradio