



Schach dem Hirnabbau:
So bleibt man fit.

- Wenn die
- ▶ Handtasche plötzlich weg ist

Unsere „grauen Zellen“ munter machen

Ist der Mensch durch altersbedingten Gehirnabbau hilflos dem geistigen Verfall preisgegeben? Keineswegs! Die Hirnforschung hat nämlich mittlerweile herausgefunden, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter formbar ist.

Es entwickelt sich entsprechend unseren geistigen Aktivitäten. Wird es nicht beansprucht, verfällt es. Im positiven Fall wachsen hingegen ständig frische Gehirnzellen und bilden sich neue Verschaltungen (Synapsen), die die altersbedingten Verluste an Gehirnzellen ausgleichen.

Nach umfangreichen Untersuchungen der chemischen Prozesse im Gehirn von Menschen zwischen 20 und 83 Jahren haben die Altersforscher des National Institute of Aging in den USA ermittelt, „dass das intakt gebliebene Gehirn eines alten Menschen ebenso aktiv und effizient ist wie das eines jungen“. Das gilt naturgemäß nur für „gehirngesunde“ Senioren, nicht für Demenzkranke.

Wie kann man sein Gehirn im Alter fit halten? Durch Denksport, Vitamine und Farben, rät der gebürtige Linzer Ernst Stürmer (76), bekannt durch zahlreiche Publikationen zum Thema „Gesundheit“.

Der springende Punkt: Um das Gehirn zu mobilisieren, müssen wir uns ständig reger Kopfarbeit befleißigen, sagt Stürmer. Das ist das Geheimnis der Merkfähigkeit. Nur regelmäßiges intensives Training sichert die geistigen Fähigkeiten.

Das heißt: Denkaufgaben lösen, Quizfragen beantworten, in Suchbildern Fehlern nachspüren, Puzzles legen, Gesellschaftsspiele machen, aus dem Stegreif Reden halten, Kopfrechnen, Schach spielen, spiegelverkehrt schreiben, Fremdsprachen lernen, musizieren.

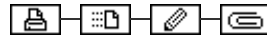
Ebenso wichtig: Entspannung und Beruhigung. Produziert der Körper vermehrt Stresshormone, ist er im Moment fit für „Kampf oder Flucht“, aber Vollzeitstress und Kortisolschwemme blockieren die Nervenzellen und schädigen das Gehirn. Je entspannter wir sind, desto leistungsfähiger ist unser Gedächtnis.

Der beste Bundesgenosse im Kampf gegen Gedächtnisstörungen ist richtiges Atmen, das das Blut mit Sauerstoff sättigt. Die „natürliche Tiefenatmung“ betont die Ausatmung, man atmet mit dem Unterleib, der sich wölbt, und atmet lang und kräftig aus (etwa acht Atemzüge pro Minute).

Die Hirnleistung steht und fällt mit der Blutversorgung - Stichwort Cholesterinspiegel. Daher gilt für die Ernährung: Cholesterinbomben meiden! Auch Vitamine beeinflussen die Hirnfunktionen günstig. Gegen Vergesslichkeit helfen die Vitamine C, B1, B2, B3, B6, B12, A, E und P.

Pflanzen können der Alterung des Gehirns entgegenwirken. Gegen Vergesslichkeit empfehlen sich vor allem Ginseng und Ginkgo, Walnuss, Knoblauch, Bärlauch, Melisse, Rosmarin, Johanniskraut. Nicht zu vergessen: die „Farbtherapie“: Gelb fördert die Denkkraft, Orange die Merkfähigkeit, Grün regeneriert das erschöpfte Nervensystem, Blau dämpft Erregung. Nur Rot ist im Allgemeinen geistiger Leistung abträglich.

ÖÖNachrichten vom 20.09.2008



© Wimmer Medien / **ÖÖNachrichten**

Alle Rechte vorbehalten.
Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.

[zurück](#)