

Michael Falkenstein

### **Interventionen zur Förderung der kognitiven Kompetenz im Alter**

Im Alter verändern sich kognitive Funktionen in unterschiedlicher Weise. Während sog. „kristalline“ (Wissens-)funktionen kaum nachlassen, gibt es bei den sog. „fluiden“ Funktionen, welche schnelle flexible Denk- und Gedächtnisprozesse betreffen, gelegentlich Einbußen. Im Vortrag werden verschiedene Maßnahmen zur Verbesserung altersbedingter „fluider“ Defizite genannt und kritisch bewertet. Zum einen verbessern bestimmte Nahrungsmittel die kognitive Kompetenz im Alter und verringern das Auftreten demenzieller Entwicklungen. Ähnliches gilt für körperliches (aerobes) Training. Hier zeigen sogar bildgebende Verfahren funktionelle und strukturelle Veränderungen in Hirnregionen, die für fluide Funktionen relevant sind.

Schließlich hat offenbar langjährige geistig anspruchsvolle Betätigung oder das formale Training fluider Aufgaben („Gehirnjogging“) einen positiven Effekt auf diese. Zum besseren praktischen Nutzen sollten fluide Funktionen möglichst in alltagsrelevanter Form (z.B. die Gesichter-Namen-Verknüpfung) trainiert, sowie Strategien zur Anwendung der eingeübten Techniken im Alltag vermittelt werden. Abschließend wird über ein anlaufendes eigenes Projekt berichtet, bei dem der Einfluss verschiedener körperlicher und kognitiver Trainingsprogramme auf fluide Funktionen bei über 65-Jährigen erforscht werden soll. Die Funktionen werden mit Hilfe von neuropsychologischen und neurophysiologischen

Methoden erfasst. Hier soll z.B. untersucht werden, welche kognitiven Funktionen durch welches Training verbessert werden, und wodurch Unterschiede im Trainingserfolg bedingt sein könnten.

---

**Prof. Dr. Michael Falkenstein**  
Institut für Arbeitsphysiologie (IfADo)  
Ardeystr.67  
44139 Dortmund

Telefon: 02 31-10 84 277  
Fax: 02 31-10 84 401  
eMail: [falkenstein@ifado.de](mailto:falkenstein@ifado.de)