

Fitness für das Gedächtnis

Das Gehirn ist ein Muskel wie jeder andere. Nur wer es regelmäßig trainiert, kann sein volles Potenzial effizient ausschöpfen. Das hilft auch im Alter, wenn vor allem das Kurzzeitgedächtnis mitunter unzuverlässiger wird.

VON UDO SEELHOFFER

Der Name eines Menschen wird direkt nach dem Kennenlernen vergessen. Die Autoschlüssel verschwinden mysteriöserweise und tauchen an den unmöglichsten Orten wieder auf ... Mit dem Alter lässt vor allem das Kurzzeitgedächtnis nach. Zwar kann man den Alterungsprozess des Gehirns – und damit die Vergesslichkeit – nicht aufhalten, aber verlangsamen. Wichtig ist unter anderem ausreichender Schlaf, da das menschliche Gehirn am Tag gesammelte Erfahrungen, Eindrücke und Informationen nachts verarbeitet. Es bildet schlafend neue Gedächtnisinhalte und verfestigt bestehende.

Bewegung stärkt das Gedächtnis

Das Gehirn profitiert, wie der Körper, von regelmäßigem Sport. Bewegung stärkt die Gedächtnisleistung und senkt das Demenzrisiko. Folgende Sportarten eignen sich besonders:

- **Tischtennis** hat mehrere positive Effekte. Aufgrund der komplexen Anforderungen – viele Entscheidungen, wie die Platzierung des Balles, müssen unter Zeitdruck getroffen werden – sind bei einem Spiel mehrere Regionen des Gehirns aktiv. Dies ist für das Gedächtnis und geistige Flexibilität zentral. Andere „Schlägersportarten“ wie Badminton, Squash oder Tennis haben ähnliche positive Auswirkungen.
- **Tanzen** fördert Konzentration, Koordination und durch das Lernen neuer Schrittfolgen auch das Gedächtnis. Die Fähigkeit, auf das Gegenüber flexibel einzugehen und neue Entscheidungen zu treffen, wird verbessert.

Regelmäßiger Sport fördert die Fitness und die Gedächtnisleistung.



Tischtennis regt mehrere Regionen des Gehirns an und unterstützt so das Gedächtnis.

Spielerisches Training

Das Lösen von Rätseln hat einen wesentlich geringeren Effekt auf den geistigen Verfall als bisher angenommen. Aber: Wer regelmäßig seine intellektuellen Fähigkeiten trainiert, hat trotzdem einen Vorteil. Lebenslange geistige Stimulation sorgt dafür, dass entsprechende Fähigkeiten ausgebaut werden, bevor das Gedächtnis im Alter nachlässt. Man hat dadurch also einen gewissen Vorsprung. Zu diesen Ergebnissen kam 2018 eine Studie der Universität von Aberdeen. »

- **Krafttraining** hat eine schützende Wirkung auf den Teil des Gehirns, der für Gedächtnis und Lernprozesse verantwortlich ist.
- **Ausdauersport** fördert die Durchblutung jener Gehirnregionen, die für das Gedächtnis verantwortlich sind.
- **Yoga oder Tai-Chi** unterstützen die Balance, die Koordination und damit das Gedächtnis.
- **Aktiver Alltag:** Die Gedächtnisleistung wird auch gefördert, wenn man öfter das Fahrrad nimmt und nicht das Auto, oder die Stiegen hinaufgeht und nicht in den Aufzug steigt.

Fotos: ClipDealer



Tanzen fördert Konzentration, Koordination und durch das Lernen neuer Schrittfolgen auch das Gedächtnis.

Kartenspiele wie das Schnapsen trainieren das Gedächtnis auf mehrere Arten.



Rätsel und auch manche Spiele fordern Vorausplanung oder die Merkfähigkeit der Spieler:innen. Sudokus helfen, das Arbeitsgedächtnis, also den Teil des Gedächtnisses, der Informationen kurzzeitig speichert, zu verbessern. Durch das Lösen der Zahlenrätsel werden kognitive Fähigkeiten gestärkt, die dem Gehirn helfen, schwächer werdende Primärverbindungen zu kompensieren.

Für das Gedächtnis ist eine aktive Gestaltung des Alltags wichtig.

Ein weiteres Beispiel ist Schach. Dabei sind strategisches Denken und das Finden von Lösungswegen, um das Gegenüber Schachmatt zu setzen, wichtig. Das stützt die kognitive Gesundheit. Hinzu kommt, dass Spiele wie Schach auch eine soziale Komponente haben: Man kann sich während der Partie wunderbar mit den anderen unterhalten.

Bei Kartenspielen wie dem Schnapsen wird die Merkfähigkeit auf unterschiedliche Arten trainiert: Neben der Trumpffarbe und den bereits gespielten Karten muss man sich auch merken, wie viele Punkte man bereits gesammelt hat. Strategische Planung wird beim Schnapsen ebenfalls gefördert, da genau abgewogen werden muss, wann man stechen sollte und wann nicht.

Ausgewogene Ernährung

Wichtig für die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses ist auch eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die das Gehirn mit Antioxidantien versorgen. Diese sollten täglich mit der Nahrung aufgenommen werden, die bekanntesten sind die Vitamine A, C und E. Wer täglich bis zu fünf Portionen Obst und Gemüse isst, ist gut versorgt. Neben dem Essen ist auch das Kochen förderlich, weil dabei das vorausplanende Gedächtnis aktiviert wird. So muss etwa entschieden werden, wann die Nudeln aufzusetzen sind oder wann das Fleisch gebraten wird. ■

Fotos: ClipDealer