

Die grauen Zellen **fordern**

Dass der Mensch im Alter automatisch vergesslich und geistig träge wird, ist ein gewaltiger Irrtum. Wer sein Oberstübchen lebenslang fordert, kann lange **topfit** im Kopf bleiben.

Das Gehirn ist ein äußerst flexibles Organ, das mit seinen Aufgaben wächst. Auch im Alter entwickeln sich immer wieder neue Strukturen im Gehirn, bilden sich neue Nervenzellen und Verbindungen.

Schusselig oder dement?

Viele Betroffene befürchten, diese Unzulänglichkeiten seien erste Anzeichen einer Demenz.

Doch das ist bei weitem nicht immer der Fall. Vielmehr gibt es zahlreiche vergleichsweise „harmlose“ Ursachen: Neben dem natürlichen Alterungsprozess, der auch das Gehirn langsamer arbeiten und das Gedächtnis schneller ermüden lässt, können Medikamente oder Erkrankungen wie Schilddrüsenleiden oder Vitaminmangel die Gehirnleistung beeinträchtigen. Auch Stress, Alkohol und Nikotin machen den grauen

Zellen zu schaffen – und das in jedem Alter. Darauf sollten Sie betroffene Senioren bzw. beunruhigte Angehörige aufmerksam machen und ermutigen, den Arzt aufzusuchen. Eine exakte Diagnose ist wichtig, um eine „harmlose Schusseligkeit“ von einer Demenz abzugrenzen. Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungen, die mit dem Verlust geistiger Funktionen wie Denken, Orientieren und Erinnern einhergehen. Die bekannteste Form ist die Alzheimer-Demenz, unter der über die Hälfte aller dementen Patienten leiden. Bei Alzheimer gehen in bestimmten Gehirnbereichen Nervenzellen zugrunde. Warnsignale sind unter anderem: Vergesslichkeit, Schwierigkeiten bei Alltagsaktivitäten (z. B. Zähne putzen, Kaffee kochen), Sprach- und Orientierungsprobleme sowie Persönlichkeitsveränderungen. Die Krankheit lässt sich nicht heilen, wohl aber medikamentös behandeln, beispielsweise mit Cholinesterasehemmern und Glutamatantagonisten. Ergänzend kann nach Rücksprache mit dem Arzt die Einnahme von Ginkgopräparaten hilfreich sein.

versorgung des Gehirns. Raten Sie älteren Kunden beispielsweise, sich mit Rad fahren, Schwimmen, Wandern und Nordic Walking fit zu halten. Ideal für die grauen Zellen ist Tanzen, denn dieser dynamische Sport verbessert die Konzentrationsfähigkeit und bringt das Gehirn richtig in Schwung. Neben Bewegung unterstützt auch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung die Gedächtnisleistung. Viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass vor allem die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren eine gewisse Schutzfunktion gegen die Alzheimerkrankheit haben. Sie stecken reichlich in fettem Seefisch, können aber auch in Form von Fischölkapseln substituiert werden.

Ganz wichtig ist darüber hinaus, den Kopf vor neue Herausforderungen zu stellen – ganz gleich ob mit 60, 70 oder 80 Jahren. Ermutigen Sie Ihre Kunden ein Instrument oder eine Fremdsprache zu lernen. Ebenfalls prima: Viele soziale Kontakte pflegen, sich mit jungen Menschen austauschen, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*



© Edler von Rabenstein / www.fotolia.com