

# Tipps ab 55, um lange fit zu bleiben

Das Gehirn verfügt über vier wesentliche Eigenschaften, die eine optimistische Sichtweise unseres Entwicklungspotenzials in der zweiten Lebenshälfte nahelegen\*):

- Das Gehirn gestaltet sich durch Erfahrungen und Lernvorgänge fortwährend um.
- Das ganze Leben hindurch bilden sich neue Hirnzellen (Neurogenese), angeregt zB durch anspruchsvolle geistige Aktivität und intensive körperliche Bewegung.
- Die emotionalen Verschaltungen des Gehirns durchlaufen einen Reifungsprozess und werden mit zunehmendem Alter ausgewogener.
- Bei älteren Erwachsenen sind die beiden Hirnhälften in ihrer Funktion besser aufeinander abgestimmt als bei jüngeren Menschen.

\*) Gene D Cohen, ehem. Direktor des Zentrums für Altern, Gesundheit und Geisteswissenschaften an der George-Washington-Universität

## Faktoren, die das Gehirn schwächen und den geistigen Verfall im Alter fördern:

- Eile und Zeitdruck, also Stress
- Ablenkung und Zerstreuung
- Störungen und Unterbrechungen
- Überanstrengung, Müdigkeit und Schläfrigkeit
- langes Sitzen – sitzen macht dumm!
- Medikamente, übermäßiger Genuss von Drogen inkl. Alkohol und Nikotin
- Krankheiten, hoher Blutdruck
- Übergewicht, Fehlernährung
- Untätigkeit und soziale Isolation

## Was können Sie tun, um ab 55 geistig fit zu bleiben?

### Geistig aktiv bleiben

Unser Gehirn muss auf Trab gehalten werden, es muss wie ein Muskel regelmässig trainiert werden:

- das Hirn anstrengen (keine Routineaufgaben)
- sich mit Neuem auseinandersetzen
- das Gehirn *täglich* trainieren

Beispiele:

- Neues, Unbekanntes lernen, um so das Gehirn anzustrengen
- Weiterbildung im Beruf
- Computer und Internet nutzen
- erlernen eines neuen Hobbys
- handwerkliche Tätigkeit: malen, schreinern, töpfern
- sich in einer Gruppe weiterbilden (soziale Kontakte fördern geistige Fitness)
- im Chor singen, ein Instrument lernen, tanzen
- an einen unbekanntem Ort reisen, sich vorher intensiv über die Region informieren
- gemeinnützige Aufgaben nach der (Teil-)Pensionierung
- Anspruchsvolles lesen oder selber ein Buch schreiben
- kochen in einem Kochklub
- sich kulturell interessieren: Konzerte, Lesungen, Theater

## Geistig fit – dank Körpertraining

Auch körperlich müssen wir aktiv sein, um geistig fit zu bleiben. Bei Menschen, die sich wenig bewegen, nimmt die geistige Leistungsfähigkeit stärker ab als bei aktiven Personen.

Wichtig ist es, Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren – aber dabei Risikofaktoren zu vermeiden. Wir sind im Alter nicht mehr gleich schnell, gleich kräftig, gleich ausdauernd wie die Jungen.

Beispiele für Ausdauertraining siehe zweites Dokument.

### Zusammengefasst:

#### **Gesund leben um geistig länger fit zu bleiben heisst**

- geistige Herausforderungen suchen
- körperlich in Bewegung bleiben
- sich gesund ernähren
- soziale Kontakte pflegen

und vor allem **NEUGIERIG BLEIBEN!**

### Weitere Informationen zum Thema:

<https://gr.prosenectute.ch/>

[www.hirnliga.ch](http://www.hirnliga.ch)