

Einfache Übungen gegen Alzheimer und Demenz

Seminar „Geistige Vitalität im Alter“ im Multimedia-Trainingscenter in Passau – Mit Spielen den Geist stärken

Von Bettina Maier

„Man kann immer neue Gehirnzellen bilden – auch wenn man siebzig Jahre alt ist“, sagt Alexandra Graßler. Die Unternehmensberaterin beschäftigt sich seit Jahren mit Themen wie Lernen und Gehirnjogging. Speziell für Senioren hält sie am 28. Juni und am 5. Juli ein Seminar im Multimedia-Trainingscenter in Passau zum Thema „Geistige Vitalität im Alter“.

„Durch regelmäßiges Training kann jeder die Auswirkungen des Alters, wie Vergesslichkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten, hinausschieben“, erklärt die Referentin. So gibt es eine Vielzahl einfacher Übungen und Spiele, die jeder problemlos in seinen Alltag integrieren kann. Studien belegen: Wer regelmäßig etwas für seine Konzentration tut, kann sein Risiko, an Demenz zu erkranken, um bis zu 70 Prozent reduzieren. „Lesen ist sehr wichtig“, betont Alexandra Graßler. Je größer der Wortschatz ist, desto mehr Vernetzungen werden im Gehirn gebildet. Eine weitere effektive Übung: „Geben Sie das Alphabet von A bis Z durch und lassen Sie sich zu jedem Buchstaben ein Land, eine Stadt, ein Tier und so weiter einfallen.“

Bei den Übungen kommt es jedoch nicht darauf an, sie sehr lange durchzuführen, viel entscheidender sei, sie regelmäßig zu machen. „Versuchen Sie, sich so vielen unterschiedlichen Themen wie nur möglich zu widmen“, rät die Expertin. Vor dem Zeitschriftenregal im Supermarkt greift man sich auch mal eine Thematik, mit der man sich zuvor noch nie beschäftigt hat. „Das kann eine Segelzeitschrift, ein Golfmagazin oder eine Oldtimerzeitung sein“, sagt Alexandra Graßler. Ziel ist es, ständig seinen Horizont zu erweitern und auf diese Weise ständig neue Verknüpfungen im Gehirn zu bilden. Was bei all den Übungen nicht fehlen darf, ist körperliche Bewegung. „Die neuen Gehirnzellen, die so genannten Novizen, kön-



Regelmäßig das Gehirn schulen. Einfache Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und schützen vor Demenz und Vergesslichkeit. (Fotos: gms/Graßler)

nen nur wachsen, wenn man auf genügend Bewegung achtet.“ Das muss kein Hochleistungssport sein: Spaziergänge, Schwimmen oder leichtes Walken reichen schon völlig aus. Ein weiterer Tipp von Alexandra Graßler: „Erfledigen Sie bestimmte Alltagsgewohnheiten einfach mal anders: Wenn Sie Rechtshänder sind, binden Sie sich die Schuhe einfach mal mit der linken Hand zu.“ Sehr effektiv sei auch das Lernen eines Musikinstrumentes. Mit am wirkungsvollsten ist das Klavierspielen, da hier beide Hän-

den Menschen trinken nämlich zu wenig. „Man verliert seine Persönlichkeit, wenn man die Erinnerungen vergisst“, sagt die Referentin. Deshalb solle man seine Erinnerungen immer wieder abrufen. „Nehmen Sie eine bestimmte Jahreszahl, zum Beispiel das Jahr 2000. Was habe ich in diesem Jahr gemacht? Wo habe ich gelebt? Welches Auto habe ich gefahren? Was habe ich in diesem Jahr beruflich gemacht? Halten Sie die Erinnerungen lebendig – nur so vergisst man nicht.“

Hier bietet sich auch das Schreiben eines Tagebuchs an. „Dabei geht es nicht darum, jeden Tag einen Roman zu schreiben. Vielmehr sollte man kurze Notizen machen, was an diesem Tag wichtig war. Entscheidend ist zudem der Optimismus. „Wer viel lacht, bleibt länger gesund“, sagt Alexandra Graßler.

„Kurse für Senioren sind immer mehr im Kommen“, weiß Christian Bildner, Geschäftsführer des Multimedia-Trainingscenters in Passau. Um die Nachfrage erfüllen zu können, hat Christian Bildner vermehrt Kurse speziell für ältere Menschen in sein Programm mit aufgenommen. „Unsere Referenten achten darauf, dass sie die Inhalte langsamer und leichter verständlich vermitteln“, erklärt der Geschäftsführer.

Das Seminar „Geistige Vitalität im Alter“ mit der Referentin Alexandra Graßler findet am Donnerstag, 28. Juni, und am Donnerstag, 5. Juli, jeweils von 16.15 Uhr bis 18.30 Uhr im Multimedia-Trainingscenter in der Neuburgerstraße in Passau statt. Nähere Informationen und Anmeldung unter 0851/720 360, Internet: www.mmtc.de.



Die Referentin Alexandra Graßler.