



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Gedaechtnistraining-Wie-Senioren-geistig-fit-bleiben,gehirntraining102.html>



Gedächtnistraining: Wie Senioren geistig fit bleiben

Stand: 05.10.2021 09:37 Uhr

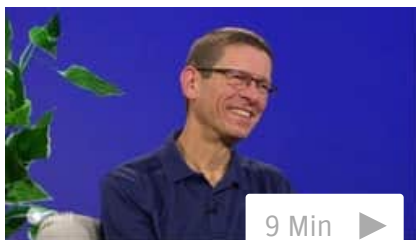
Lernen im Alter kann das Gedächtnis verbessern und den Rückgang der Gehirnleistung bei Demenz verzögern. Auch das Alzheimer-Risiko lässt sich durch lebenslanges Lernen reduzieren.

Wer bis ins hohe Alter geistig fit bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag trainieren - zum Beispiel mit anspruchsvollen Hobbys und Bewegung. Denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen.

Wie Lernen das Gehirn trainiert

Mit Lernen im Alter ist nicht das Auswendiglernen von Vokabeln oder mathematischen Formeln gemeint. Vielmehr bedeutet es, das Gehirn regelmäßig vor ungewohnte Herausforderungen zu stellen - zum Beispiel durch Reisen. Die Kombination aus Bewegung

und Orientierung in einer neuen Umgebung ist eine besondere Stimulation für das Gehirn. Auch soziale Beziehungen können das Gehirn trainieren.



Gedächtnistraining: Kann das Hirn im Alter besser werden?

Wie durch Lernen Nervenzellen entstehen

Beim Lernen bilden Nervenzellen im Gehirn Verknüpfungen: Je dichter das Netz, desto größer ist die geistige Leistungsfähigkeit. Das hat bereits in den 80er-Jahren eine Studie an Nonnen bewiesen: Obwohl bei einigen der Frauen im Gehirn typische Alzheimer-Veränderungen nachgewiesen wurden, hatte keine von ihnen eine reduzierte Hirnleistung wie Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme.

Hobbys verbessern kognitive Leistungsfähigkeit

Hobbys können das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit im Alter verbessern:

Musizieren gilt als besonders effektiver Schutz vor Demenz. Es erfordert Konzentration und körperliche Koordination.

Tanzen regt mehrere Hirnleistungen gleichzeitig an. Die Kombination aus Denken, Sehen, Hören und Bewegen erfordert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Tänzer schneiden in kognitiven Tests deutlich besser ab als Nichttänzer.

Fremdsprachen: In einer fremden Sprache zu sprechen beansprucht das Gehirn stark. Der Effekt ist noch größer, wenn eine neue Sprache erlernt wird.

Auch Bewegung ist Gehirntraining

Auch Bewegung fördert die geistige Fitness, vor allem das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. So können Gartenarbeit oder Wandern das Wachstum und die Verknüpfung neuer Nervenzellen anregen, insbesondere im Bereich des sogenannten Hippocampus, der zentralen Schaltstelle im Gehirn. Seine Aufgabe ist die Bildung von

Gedächtnisinhalten. Im Hippocampus werden Informationen aus verschiedenen Hirnregionen verarbeitet und an Speicherorte in der Großhirnrinde übermittelt.

Lernen sollte Spaß machen

Wer sein Leben lang kein Faible für Fremdsprachen entwickeln konnte, sollte sich aber nicht unbedingt in einem Kurs anmelden. Gleiches gilt für musische Neigungen. Es ist zwar nie zu spät, Singen oder ein Instrument spielen zu lernen. Aber die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass man Lust darauf hat. Ist dem nicht so, sollte man sich etwas anderes suchen. Grundsätzlich gilt: Lernen sollte Spaß machen. Lernt man hingegen widerwillig, sind Frustrationen vorprogrammiert und der Erfolg bleibt auf der Strecke. Das gilt für sportliche Betätigungen genauso wie für geistige.

Bei emotional positiven Erlebnissen werden Botenstoffe ausgeschüttet, die die Bereitschaft des Gehirns erhöhen, Lerninhalte zu speichern. Zudem sind Hirnareale wie das Kerngebiet der Amygdala sehr stark mit Freude und Emotionen assoziiert, was bei der Gedächtnisspeicherung eine große Rolle spielt. Werden solche Areale beim Lernen aktiviert, können wir das Gelernte leichter behalten.

Kochen ist Herausforderung für das Gehirn

Wer etwa im Alter seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt, lernt mit Freude und Genuss. Kochen ist eine ausgesprochen anspruchsvolle Tätigkeit: Zubereitungs- und Garzeiten müssen auf die Minute genau koordiniert sein, wenn alles gleichzeitig und vor allem warm serviert werden soll. Je mehr Gänge ein Menü hat, desto größer ist die Herausforderung fürs Gehirn. Wer neue Gerichte mit bisher unbekanntem Zutaten ausprobiert, deren Konsistenz und Aromen mit neuen Sinneseindrücken einhergehen, regt die Neubildung von Synapsen an, die für Gedächtnisleistungen unerlässlich sind.

Immer wenn wir unsere Gedächtnisinhalte mit emotionalen Sinneswahrnehmungen kombinieren, also mit Bildern, Gerüchen, Tasteindrücken oder beim Essen auch mit Kau- und Geschmackseindrücken, bleiben sie länger im Gedächtnis haften und wir lernen schneller. Synapsen sind wichtig, um Gedächtnisinhalte von Nervenzelle zu Nervenzelle und von Hirnregion zu Hirnregion zu transportieren und zu speichern. Beim Lernen, aber auch beim Kochen, bei der Gartenarbeit oder beim Heimwerken werden Synapsen gefestigt und neue gebildet, sobald wir etwas Neues, möglichst Kniffliges ausprobieren - bis ins hohe Alter.

In guter Gesellschaft lernt es sich besser

Der Mensch ist ein soziales Wesen und kann ohne die Gesellschaft anderer nicht existieren. Wir lernen nicht nur voneinander, wir lernen auch besser miteinander, weil wir uns gegenseitig motivieren, weil die Gemeinschaft unseren Ehrgeiz anstachelt, weil wir Feedback bekommen und weil wir uns mitteilen können. Denn Kommunikation ist ein elementarer Aspekt des Lernens und damit der Gedächtnisaktivierung.

Experten zum Thema



Demenz: Musiktherapie weckt Erinnerungen

→ **Tanzen: Gut für die Gesundheit**



Dieses Thema im Programm:

Visite | 05.10.2021 | 20:15 Uhr

Gehirn

MEHR GESUNDHEITSTHEMEN →



→ **Wespenstich: Allergie-Gefahr oft unterschätzt**

→ **Kalkschulter: Symptome, Behandlung und Übungen**

→ **Polyneuropathie: Wenn die Nerven verrückt spielen**

Leichter leben: Ratgeber rund um Gesundheit und Wohlbefinden

Wie ernähre ich mich gesund? Was macht was im Körper? Diesen und anderen Fragen gehen Elena Uhlig und Dr. Johannes Wimmer nach.

Visite | 23.08.2022



59 Min ▶

**Polyneuropathie:
Symptome, Diagnose und
Behandlung**



8 Min ▶



Coronavirus-Update: Podcast mit Christian Drosten & Sandra Ciesek