

Aus der Wissenschaft

Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirnttraining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der senso-motorischen Koordination, der Aufmerksamkeits-, Intelligenz-, Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteleistungen. Diese Maßnahmen sollen nicht ungeprüfte, wissenschaftlich wertlose Ideen sein. Deshalb durchforsten wir für unsere Leser die wissenschaftliche Literatur und geben in dieser Rubrik regelmäßig wichtige Befunde aus der Forschung wieder.

Lebensqualität auf hohem Niveau - drei Chancen

Geistig möglichst fit zu sein, steht für eine hohe Lebensqualität. Auf der Wunschliste der Mehrheit der Bürger rangiert die geistige Fitness auf Platz 1, noch vor "Gesundheit".

Das Niveau der mentalen Fitness und die damit eng einhergehende geistige Leistungsfähigkeit sind nicht einfach nur in die Wiege gelegt. Dafür lässt sich einiges tun. Dies belegen wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit stark beeinflussbaren Größen wie der Schulbildung oder dem Lebensstil befassen und prüfen, welche Auswirkungen derartige Größen auf die geistige Leistungsminderung im Erwachsenenalter, auf die Entwicklung einer Demenz oder auf die Lebensdauer haben. Ein Überblick über 22 Studien fand bereits vor zwölf Jahren, dass gehobene Niveaus an Intelligenz, Ausbildung, komplexen beruflichen Ansprüchen und geistigen Freizeitaktivitäten das Risiko, eine Demenz zu bekommen, auf etwa die Hälfte senken.

Drei Lebensabschnitte, drei Chancen

Eine britisch-australische Arbeitsgruppe um Dr. Riccardo E. Marioni wollte anhand einer für die Bevölkerung repräsentativen Stichprobe von 13.004 Personen aus England oder Wales

untersuchen, wie ihr mehr oder weniger aktiver geistiger Lebensstil mit mentalen Änderungen zusammenhing. Die Personen waren wenigstens 65 Jahre alt. Der geistige Lebensstil wurde aus den drei Komponenten "Schulbildung", "Beruf" und "gegenwärtiges soziales Engagement" bestimmt, weil sie sich als unabhängig voneinander erwiesen hatten. Von besonderer Bedeutung ist, dass sie den drei aufeinander folgenden Lebensphasen "junges Erwachsenenalter", "mittleres Erwachsenenalter" und "Seniorenzeit" zugeordnet werden können.

Die Ausprägung des sozialen Engagements berücksichtigte den Kontakt mit Angehörigen und Nachbarn sowie den Besuch von Treffen. Letztere schlossen die Teilnahme an kommunalen, kirchlichen oder sozialen einschließlich Senioren-Gruppen, Abendveranstaltungen in Volkshochschulen und ähnliches ein.

Während eines Zeitraums von 16 Jahren wurde der international verbreitete geistige Leistungstest "Mini Mental Status Examination" (MMSE) nach Folstein et al. (1975) bis zu 10 mal pro Person durchgeführt.

Étoile Spielend das Gehirn trainieren



Étoile ist ein Strategiespiel. Einfache Spielregeln ermöglichen den sofortigen Einstieg. Das Spiel aus der Holzmanufaktur überzeugt nicht nur durch die Spielidee, sondern auch durch seine solide und ansprechende Ausführung.

Für 2-3 Spieler; Spielbrett: geölzte Buche 20 x 20 cm; mit 30 bunten Glasmurmeln

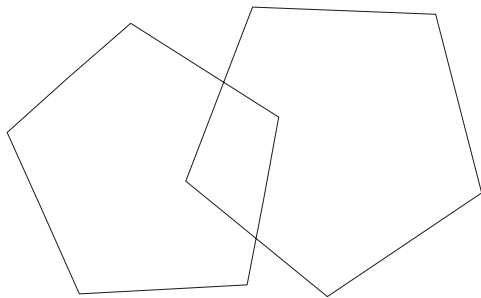
Bestellnummer 833 28,90 €

www.gehirnjogger-zentrale.de

(Bestellkarte im Einhefter)

Nachfolgend eine Auswahl an Aufgaben aus dem geistigen Leistungstest MMSE, teils geringfügig abgewandelt:

- Was für ein Datum ist heute?
- Welche Jahreszeit herrscht gegenwärtig?
- Welches Jahr haben wir?
- Welcher Wochentag ist heute?
- In welchem Monat befinden wir uns?
- Bitte merken Sie sich: Apfel, Cent, Tisch
- Ziehen Sie von 100 jeweils 7 ab (5mal)
- Was waren die Dinge, die Sie sich vorher gemerkt haben?
- Letzte Aufgabe, bei der sich sogar manche Abiturienten schwer tun: Diese Figur abzeichnen.



Geistig sehr Aktive: lange auf hohem Niveau, dann rascher Abfall

Die Autoren verglichen die Senioren mit einem geistig aktiven Lebensstil mit denen, die mental weniger rührig waren. Im Laufe der Studie neigten die geistig wenig Aktiven zu Einbußen in ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Ein anderer Verlauf zeigt sich bei geistig aktiven Personen. Durch einen geistig aktiven Lebensstil kann das Leistungsniveau stabilisiert und in manchen Fällen sogar angehoben werden.

Auch bei Senioren mit aktivem Lebensstil sind Leistungsminderungen in Folge dementieller Prozesse zu beobachten. Durch ein gehobenes Niveau an Schulbildung, Beruf und sozialem Engagement im höheren Alter tauchen diese negativen Folgen allerdings deutlich verzögert auf. Im Vergleich zu geistig weniger Aktiven dauert es länger, bis deutlich ausgeprägte mentale Leistungseinbußen erkennbar werden. Sobald die Demenz offensichtlich wird, ist die zugrunde liegende Hirnschädigung schon weit fortgeschritten. Bei Senioren mit aktivem Lebensstil treten die Leistungseinbußen erst verzögert auf. Dafür ist dann der

Macht Urlaub dumm?

FITNESS TIPP



Pompeji (Foto: F. Sturm)

"Urlaub macht dumm!" Diese oder ähnliche Schlagzeilen tauchen regelmäßig immer zu Beginn der Hauptreisezeit in Zeitschriften auf. Eine ernste Warnung oder nur überflüssige Panikmache. Tatsächlich kann ein reiner Faulenzerurlaub zu deutlichen Einbußen an geistiger Leistungsfähigkeit führen. Wer 14 Tage lang nur passiv am Strand liegt, geht das Risiko ein, nach dem Urlaub seine geistige Fitness erst wieder aufbauen zu müssen. Wenn Sie aber Ihren Urlaub aktiv gestalten, ist ein Leistungsverlust nicht zu befürchten. In ungewohnter Umgebung bieten sich vielfältige Möglichkeiten, Neues kennen zu lernen. Ob Sie sich beispielsweise mit Geschichte, Kultur oder Traditionen des Urlaubslandes beschäftigen oder sich angeregt mit Urlaubsbekanntschäften unterhalten bleibt Ihren persönlichen Interessen vorbehalten. Hauptsache Sie bleiben aktiv - auch im Urlaub.

Fazit: Ein aktiver geistiger Lebensstil wirkt einer mentalen Leistungsminderung entgegen und hebt im Falle einer eingetretenen leichten Minderung die Chancen für eine Rückkehr auf das vorherige Niveau. Sollte der Leistungslevel bereits beträchtlich gesunken sein, erhöht sich das Risiko, rasch zu sterben. Diese Erkenntnis weist darauf hin, dass sich für Personen mit einem aktiven geistigen Lebensstil, falls sie überhaupt dement werden, der Krankheitszustand verkürzt und somit der Anteil eines Lebens mit hoher Qualität verlängert.

In jedem der drei aufeinander folgenden Abschnitte des Erwachsenenalters (jung, mittel, alt) bestehen Chancen, das Risiko einer Altersdemenz zu senken. Erst durch eine gute Ausbildung, dann durch einen anspruchsvollen Beruf und schließlich durch soziales Engagement.

Zumindest bei der Schulbildung und dem Beruf lässt sich das geistige Niveau durch Brain-Tuning zusätzlich steigern, was sich außerdem positiv auf die Lebensqualität in jedem Erwachsenenalter auswirkt.

weitere Verlauf beschleunigt. Der Tod tritt rascher ein, ohne jahrelanges Dahinsiechen.

Unter etwas anderen Gesichtspunkten durchgeführte Forschungen bestätigen diesen Verlauf für geistig Aktive. So teilte eine von Marioni und Mitarbeitern zitierte Arbeitsgruppe mit, dass erhöhte geistige Aktivitäten wie Rundfunkhören, Zeitunglesen, Puzzlespielen usw. die mentale Leistungsminderung verzögert, sich nach der Manifestation aber die Demenz relativ rasch verschlechtert. Diese Effekte wurden bei Frauen und Männern gleichermaßen beobachtet.

Die Veröffentlichung von Marioni RE, Valenzuela MJ, Van den Hout A, Brayne C, Matthews FE, MRC Cognitive Function and Ageing Study: "Active cognitive lifestyle associates with cognitive recovery and a reduced risk of cognitive decline" erschien im Jahr 2012 im Journal of Alzheimer's Disease 28: 223-230.



Im Rahmen unseres Mitglieder-Service erhalten GfG-Mitglieder auf schriftliche Anfrage (GfG-Geschäftsstelle, Postfach 1420, 85560 Ebersberg) eine Kopie der Veröffentlichung.

Unter info@gfg-online.de können Sie den Originalartikel als PDF-Datei anfordern. Bitte dazu das Kennwort „**Schlau 2016-3**“ angeben.



Ausgeschlafen?

"Früher Vogel fängt den Wurm" heißt es. Aber ist das so einfach auf den Menschen übertragbar? Klar können Frühaufsteher schon einiges erledigt haben, während Morgenmuffel sich noch nicht damit abfinden wollen, dass die Nacht vorüber sein soll. Also muss man nur früh genug aufstehen? So einfach ist es nicht.

Tatsächlich gibt es Menschen, die schon bei Morgengrauen putzmunter sind und gut gelaunt aus dem Bett kommen. Sie sind dann auch schon früh leistungsfähig, gehen allerdings am Abend eher zu Bett. Andere gehen spät zu Bett und schlafen dafür am Morgen lieber länger. Auch wenn sie morgens früher aufstehen, kommen sie nur sehr mühsam in Gang und sind erst mal zu keiner wirklichen geistigen Leistung fähig.

Eule oder Lerche

Apropos "früher Vogel": Die im Schlaf-Wach-Rhythmus unterschiedlich programmierten Typen werden üblicherweise nach Vogelarten benannt. Frühaufsteher heißen "Lerchen" und Langschläfer werden als "Eulen" bezeichnet. In extremer Ausprägung kommen Lerchen und Eulen selten vor. Die meisten von uns sind eher Mischtypen, die mehr zu der einen oder anderen Seite tendieren.