

Angepasstes Training für Senioren

Sinn und Nutzen kognitiven Trainings für Senioren sind unstrittig. Angebote und Übungen sind in großer Vielfalt vorhanden. Das Richtige auszuwählen, davon hängt letztlich der Erfolg ab. Wie viel Akzeptanz das Training erfährt und welche Wirkung es entfaltet. Wirkung in Bezug auf geistige Leistungsfähigkeit und subjektives Wohlbefinden. Primär soll die geistige Leistung gefördert und stabilisiert werden. Die positive Selbstwahrnehmung folgt dann gewissermaßen als Nebenwirkung.

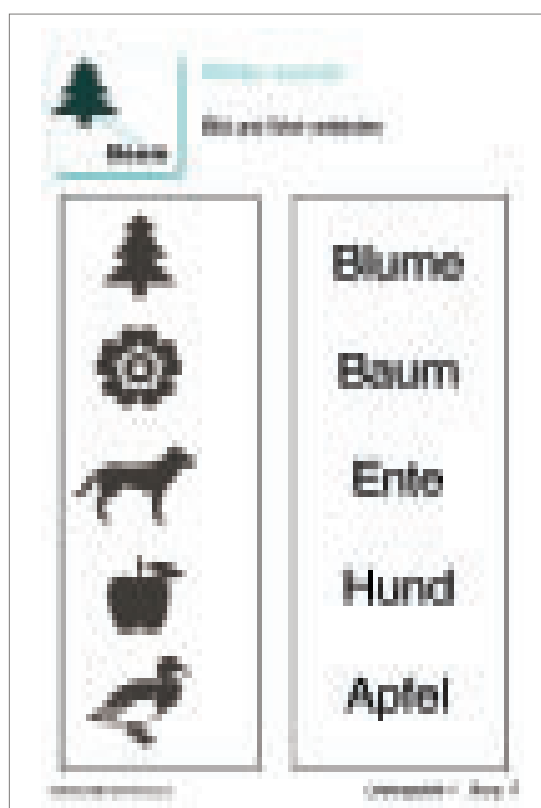
Welche Übungen sind nun für Senioren wirklich geeignet?

Da ist aber schon die Frage falsch gestellt. Was geistige Leistung und kognitive Reserven angeht, darf man Senioren nicht als eine einheitliche Gruppe betrachten. Diesbezüglich werden nämlich die Unterschiede zwischen einzelnen Personen mit zunehmendem Alter immer größer. Da gibt es 90-Jährige, deren Geist fit ist wie der sprichwörtliche Turnschuh. Und andere haben schon mit 70 einen Großteil ihrer mentalen Leistungsfähigkeit verloren. Allein vom Alter kann man nicht darauf schließen, wie es im Kopf aussieht.

Besonders deutlich wird diese Problematik in Senioreneinrichtungen. Hier sollen Angebote zur kognitiven Beschäftigung gemacht werden, und zwar für Personen mit teils sehr unterschiedlichen Leistungsniveaus. Der Schlüssel zur Lösung dieser Aufgabe lautet Anpassung. Anpassung der Übungen an das jeweilige individuelle Leistungsvermögen. Hierfür müssen zwei Voraussetzungen gegeben sein: die Möglichkeit der Einschätzung der kognitiven Fähigkeit und ein breites Spektrum

unterschiedlicher Übungen. Genau für diese Aufgabenstellung hat die Gesellschaft für Gehirntaining e.V. das Projekt "Adaptives Training" ins Leben gerufen.

Zur Einschätzung des individuellen Leistungsniveaus wird ein Verfahren herangezogen, das die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung misst. Es handelt sich dabei um einen Subtest aus dem KAI (Kurztest für Allgemeine Intelligenz). Die Testung ist sehr einfach und kann vom Personal der Einrichtung vor Ort vorgenommen werden.

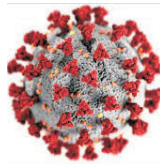


Den individuellen Testergebnissen werden dann jeweils geeignete Übungen zugeordnet. Hierbei kann auf ein sehr breites Spektrum an Übungen zurückgegriffen werden, die für verschiedene Anwendergruppen erarbeitet und erprobt wurden. Das Spektrum reicht von sehr einfachen Übungen (siehe abgebildetes Beispiel) bis zu schwierigeren Aufgaben, wie sie zum Teil auch in dieser Ausgabe von *GEISTIG FIT* zu finden sind.

So bekommt jeder Einzelne kognitive Übungen, die seinem aktuellen Leistungsniveau entsprechen. Niemand sollte gelangweilt oder überfordert werden. Schließlich ist das mentale Training kein Muss, sondern ein Angebot, das gerne angenommen wird. Deshalb darf bei der Auswahl der Übungen durchaus auch auf individuelle Vorlieben Rücksicht genommen werden.



Kognitive Reserven und Long Covid



Ende Mai 2021 wurde über die Nachrichtensender die Information der Deutschen Wissenschaftsministerin Anja Maria-Antonia Karliczek verbreitet, bis dahin habe es in Deutschland 350.000 Fälle an Long Covid gegeben. 350.000, das ist viel. Es entspricht in etwa den Einwohnerzahlen von Bamberg, Fürth und Erlangen oder von Kassel und Paderborn oder auch Chemnitz und Plauen je zusammen. 350.000 Patienten Ende Mai 2021. Das bedeutet, dass es etwa zehn Prozent der Erkrankten betrifft. Es bedeutet aber auch, dass die Zahl der Long Covid-Erkrankten zunimmt, ebenso wie die Zahl aller bisherigen und gegenwärtigen Covid-19-Fälle. Sie betrug schon am 21. Juni 2021 nach Mitteilung des Robert-Koch-Instituts 3,6 Millionen Menschen in Deutschland und jetzt - beim Erscheinen dieses Artikels entsprechend mehr.

Was ist unter Long Covid zu verstehen?

Dazu schreibt NetDoctor: "Das Post-Covid-Syndrom (Long Covid) umfasst eine Reihe von Spätfolgen, die nach einer abgeklungenen Covid-19-Infektion auftreten können. Die Betroffenen sind zwar von der Viruserkrankung genesen, doch keineswegs gesund. Sie leiden

unter Langzeitfolgen wie chronischer Müdigkeit, Atembeschwerden, Geruchsverlust, Konzentrationsproblemen, Ängsten und Depressionen."

Auch nach leichten Verläufen wird von kognitiven Beeinträchtigungen als Spätfolgen berichtet. Solange die konkreten Prozesse unbekannt sind, die zu solchen Spätfolgen führen, lassen sich auch kaum seriöse Prognosen stellen, wer davon betroffen sein kann. Um diesbezüglich mehr Sicherheit zu bekommen, müssen noch weitere Forschungen abgewartet werden.

In der Symptomenbeschreibung sind immer wieder auch neurologisch-kognitive Einschränkungen erwähnt. Vor allem wird auf Konzentrationsprobleme hingewiesen. An dieser Stelle bietet sich die Möglichkeit, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. So weisen einige Reha-Kliniken explizit auf die Wichtigkeit von Gehirntraining hin. Das Mentale AktivierungsTraining MAT kann hier als besonders geeignet hervorgehoben werden.

Die Konzentrationsfähigkeit hängt von der Kapazität des Arbeitsspeichers im menschlichen Gehirn ab. Genau dieser Arbeitsspeicher wird durch das aktivierende Gehirntraining gestärkt. Relativ kurzfristig, innerhalb weniger Wochen, lassen sich kognitive Reserven aktivieren. Reserven, die noch vorhanden, aktuell aber nicht nutzbar sind. Auf diesem Weg kann verlorengangenes Konzentrationsvermögen zumindest teilweise zurückgewonnen werden.

Mentales AktivierungsTraining hat aber noch einen zusätzlichen Nutzen. Durch regelmäßiges Üben können kognitive Reserven neu aufgebaut werden. So entsteht ein gewisser Schutz. Bei Verlusten bleibt immer noch eine erhöhte Reserve verfügbar. Um in Zeiten der Corona-Impfkampagne einem Missverständnis vorzubeugen: Gehirntraining ist keine Impfung gegen kognitive Leistungsverluste. Aber deren negative Wirkungen können gemildert werden.

