

„Wie hieß der noch?“: Geistig fit bleiben

Wer schon in jungen Jahren sein Gedächtnis trainiert, kann Gedächtnisproblemen im Alter vorbeugen.

VON SUSANNE STRAIF UND
KATHRIN SCHWENDINGER

BEZIRK GRIESKIRCHEN, RIED. „Es ist meist nicht nur das Vergessen von Namen, das Menschen, die von Gedächtnisproblemen betroffen sind, selbst auffällt“, schildert Nicole Moser. Sie ist Sozialarbeiterin und Leiterin der Demenzservicestelle Ried der MAS Alzheimerhilfe, die auch für die Bezirke Grieskirchen und Schärding zuständig ist. „Betroffene merken selbst, dass ihnen Handgriffe nicht mehr so leicht fallen. Sie spüren, dass sie komplizierter im Denken werden und sich mehr konzentrieren müssen“, erklärt Moser weiter. Jeder Betroffene nehme die Gedächtnisschwierigkeiten unterschiedlich wahr. Und häufig merken auch die Menschen im familiären Umfeld, dass sich bei der nahestehenden Person etwas verändert.



Wer 15 Minuten lang Neues lernt, bildet im Gehirn neue Nervenzellen.

Foto: Daniela Berger

MONIKA BURGHOLZER,
GEDÄCHTNISTRAINERIN

Ist die Demenz im Anfangsstadium, kann es umso verwirrender sein: „Wenn jemand bei uns anruft, kommt es immer wieder vor, dass diese Person sofort selbstbeschwichtigend abwiegelt und meint, sie wisse gar nicht, ob sie bei uns richtig wäre, weil es nur so ein Bauchgefühl sei“, schildert Moser. Doch in genau so einem Fall können Anlaufstellen wie die Demenzservicestelle oder die



Verschiedene Übungen können helfen, das Gehirn fit zu halten. So kann man etwa versuchen, ohne Liste einkaufen zu gehen.

Foto: MAS Alzheimerhilfe

„Neurotherapie Grieskirchen“ – ein Netzwerk aus Angehörigenbetreuern und Therapeuten, die auf neurologische Patienten spezialisiert sind – helfen.

Worauf es zu achten gilt

Für alle, die ihr Gehirn fit halten möchten, hat Monika Burgholzer, Logopädin und Gedächtnistrainerin des Teams Neurotherapie Grieskirchen, einige Tipps: „Natürlich ist einerseits der Denksport wichtig, es spielen aber auch andere Faktoren eine große Rolle“, sagt sie gleich vorweg. Regelmäßige körperliche Betätigung, eine überwiegend pflanzliche Ernährung und Neues zu lernen – etwa eine Fremdsprache, ein Gedicht oder ein kompliziertes Strickmuster – fördern die Gehirnleistung. „Wer reges geistiges Interesse sowie Neugierde an verschiedenen Themen zeigt und auch in ständigem Austausch mit anderen steht, tut seinem Gehirn viel Gutes“, weiß Burgholzer. Wichtig sei zudem, die eigene Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten, seinen Alltag selbst zu organisieren und eigene Entscheidungen zu treffen.

Vorsorge durch Training

Wer schon in jungen Jahren auf seine geistige Fitness achte, habe laut der Gedächtnistrainerin gute Chancen,

Krankheiten wie Demenz oder Alzheimer vorzubeugen. So wie man seinen Körper durch Bewegung und gesunde Ernährung fit hält, sollte man auch sein Gedächtnis stärken. „Und zwar, bevor Probleme in Form von Vergesslichkeit auftreten“, betont Burgholzer. „Je mehr man in seinem Leben gelernt hat, umso mehr Nervenzellen und Verbindungen haben sich im Gehirn gebildet. Das ist wiederum die beste Prophylaxe.“

Training in Gruppen

Unterstützung finden Betroffene etwa in Trainingsgruppen mit Burgholzer. Durch das soziale Miteinander falle das Merken leichter, so die Gedächtnistrainerin. Beim kognitiven Gedächtnistraining werden alle Hirnleistungen trainiert, sprich Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen und Wortfindung. „Nur wenn all diese Bereiche trainiert werden, was beim Gedächtnistraining der Fall ist, verbessert sich die Gedächtnisleistung“, sagt Burgholzer. Auch in den Gruppen der Demenzservicestelle Ried, die aktuell in den Bezirken Ried und Schärding angeboten werden, können Betroffene in Begleitung einer ausgebildeten MAS-Trainerin einen wichtigen Schritt in Richtung Prävention machen.