

Fit im Kopf

Geistig frisch und rege bis ins hohe Alter: Mit einfachen Übungen für Gehirn und Körper bleibt das Denken in Schwung und die Merkfähigkeit wird verbessert.

Das menschliche Gehirn ist unser Supercomputer: Nach neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft arbeiten 86 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) in einem hochkomplexen Netzwerk. Die Neuronen sind miteinander über Synapsen verbunden, die unentwegt Signale über chemische Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, austauschen. Zu den bekanntesten Neurotransmittern zählen Serotonin und Dopamin, die als Glückshormone gelten. Das Gehirn arbeitet also permanent auf Hochtouren, damit wir unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln im Griff haben und den Alltag bewältigen können.

Im Alter sinkt die Anzahl von Hirnzellen und die Dichte des Synapsen-Netzwerks verringert sich. Die Informationen zwischen den Nervenzellen werden langsamer übertragen, was wiederum zu einer Verlangsamung aller informationsverarbeitenden Prozesse führt. Diese schlechter arbeitenden Verbindungen und die im Alter verminderte Bil-

dung neuer Blutgefäße im Gehirn beeinträchtigt das Denk-, Lern- und Erinnerungsvermögen, aber auch die Motorik von älteren Menschen.

Hirn ist regenerationsfähig

Trotz dieser wenig ermunternden Fakten gibt es eine gute Nachricht: Täglich sterben zwar tausende Gehirnzellen ab, aber es bilden sich – wenn auch in geringerer Menge – laufend neue Zellen. Im Hippocampus, einer Gehirnregion, die Informationen vom Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis übernimmt sowie das Sexualverhalten, die Emotionen und sensorische Informationen steuert, bilden sich auch im höheren Alter aus Stammzellen neue Zellen. Die Bildung neuer Nervenzellen bezeichnet man als Neurogenese. Sie spielt für das Beibehalten der geistigen Fähigkeiten eine große Rolle. Auf die Regenerationsfähigkeit des Gehirns setzt auch Stresscoach Brigitte Zadrobilek. In ihrem neuen Buch „Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“ stellt die Niederösterreicherin Übungen, sogenannte „Brainmoves“, für das Gehirn und den Körper vor, um die geistige Leistungsfähigkeit, die Konzentrationskraft und das Lernvermögen zu steigern. Die Wirtschaftstrainerin ist der Ansicht, dass regelmäßiges Üben die Lebensqualität im Alter verbessern kann: „Dank der enormen Flexibilität des Gehirns ist es uns möglich, Alterungsprozessen entgegenzuwirken.“

Graue Zellen anregen

Eine 2014 durchgeführte US-amerikanische Studie stellte bei einer Gruppe 74-Jähriger, die über einen mehrwöchigen Zeitraum kognitives Training erhielten, nach zehn Jahren immer noch eine bessere Gedächtnis- und Verarbeitungsleistung fest als bei der nicht trainierten Vergleichsgruppe. „Neurowissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass gezieltes Gehirntraining das Arbeitsgedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern, ebenso die Konzentration, das logische Denken sowie die Problemlösungsfähigkeit“, ist Brigitte Zadrobilek überzeugt. Die von ihr entwickelten Übungen sind nicht zeitaufwendig und können leicht in den Alltag eingebaut werden. So lässt sich auch die Übung „Crossover“ in nur einer Minute ausführen: Man hebt abwechselnd das linke und



BRAIN-FOOD: NAHRUNG FÜR DAS GEHIRN

Folgende Lebensmittel haben einen positiven Einfluss auf die Gehirntätigkeit:

- Bananen werden als Speise für Denker bezeichnet – sie kurbeln die Serotonin-Produktion an.
- Rote Weintrauben dienen als Muntermacher.
- Heidelbeeren stärken die Gefäßwände.
- Äpfel und Kiwis regen die Gehirntätigkeit an und enthalten viel Vitamin B6.
- Ananas hilft gegen Konzentrationsschwächen und beinhaltet viel Zink.
- Zwetschken sind gut gegen Leistungsabfall; sie beinhalten Antioxidantien.
- Nüsse, Hanfsamen, Mandeln, Cranberrys, Gojjs und Chia-Samen sind aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Nährstoffgehalts nicht nur gut für das Gehirn, sondern für den ganzen Körper.

QUELLE: GEHIRNTRAINING – DURCH BEWEGUNG PRODUKTIVER DENKEN UND KREATIVER ARBEITEN.

FOTO: ISTOCKPHOTO/FARBENTEK, ADDBE STOCK/YURCHELLOOB



rechte Knie hoch und berührt gleichzeitig mit den Händen das gegenüberliegende Knie. Hintergrund der Übung ist, die linke und rechte Gehirnhälfte in Einklang zu bringen und den Gehirnstoffwechsel anzuregen. Übt man regelmäßig, sollen sich Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und Wendigkeit im Denken erhöhen und der Alterungsprozess der grauen Zellen überdies verzögern (weitere Übungen im Kasten).

In Bewegung kommen

Um geistig fit zu bleiben, spielt auch der Faktor Bewegung eine große Rolle. Gute Durchblutung stimuliert die Bildung neuer Nervenzellen und neuer Blutgefäße, was gerade im fortgeschrittenen Alter förderlich ist. Schon ein Spaziergang bei normalem Schritttempo beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit positiv. Für noch mehr Sauerstoffzufuhr sorgen Ausdauersportarten

w i e

3 Übungen für mehr geistige Frische

1 Achtern: Überkreuzen Sie Ihre Beine. Das linke ist dabei vor dem rechten. Strecken Sie den rechten Arm mit dem Daumen nach oben vor Ihrem Körper nach vorn. Zeichnen Sie nun große Unendlichkeitsschleifen beziehungsweise liegende Achter in die Luft. Nach dem zehnten Mal wechseln Sie den Arm und ebenso die Beinstellung; malen Sie erneut Schleifen in die Luft.

2 Brain-Aerobic: Schwingen Sie das linke Bein abwechselnd nach vorne, zur Seite und nach hinten, während Sie den linken Arm in Schulterhöhe abwechselnd zur Seite, nach hinten und nach vorne führen. Machen Sie diese Bewegungen circa eine Minute lang. Danach wechseln Sie die Seiten.

3 Brain-Walk: Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie die Beine abwechselnd so, als würden Sie gehen. Die Arme schwingen dabei im normalen Rhythmus mit. Machen Sie nach einer Weile mit den Armen doppelt so schnelle Bewegungen, während die Beine normal weitermarschieren.

QUELLE: GEHIRNTRAINING - DURCH BEWEGUNG PRODUKTIVER DENKEN UND KREATIVER ARBEITEN.



Jogging, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Darüber hinaus empfiehlt die Autorin Bewegungsarten, die Koordination erfordern und damit das Gehirn trainieren – wie Tanzen, Zumba, Klettern, Aquafitness oder Jonglieren. Negativ wirkt sich hingegen Stress auf die Nervenzellen aus: „Stress blockiert unser Denken, lässt uns nervös, demotiviert, aggressiv und frustriert werden. Durch Entspannung tanken wir wieder Kraft und regenerieren uns. In entspanntem Zustand pendelt sich das Gehirn zwischen Alpha- und mittleren Beta-Wellen ein,

wo wir von angenehmen Emotionen begleitet werden und klarer denken können.“ Gerade in Zeiten steigender Arbeitsbelastung und hohen Leistungsdrucks ist es umso wichtiger, regelmäßig kurze Pausen einzubauen, um konzentriert zu bleiben. Das können ein Blick aus dem Fenster, ein kurzer Spaziergang oder ein paar Gehirntrainingsübungen sein, die stressresistenter machen und die Nervenzellen unterstützen, die Denk- und Merkfähigkeit steigern und bis ins hohe Lebensjahre erhalten. **JACQUELINE KACETL ■**

Leistungsfähigkeit des Gehirns stärken

INTERVIEW



Brigitte Zadrobilek, Wirtschaftstrainerin und Stresscoach aus Guntramsdorf
www.stresscoach.at,
www.brainmoves.at

Warum soll man das Gehirn trainieren und welche Vorteile hat man davon?
Das Gehirn und die Organe werden besser und stärker durchblutet, es bilden sich neue Nervenverbindungen (Synapsen) zwischen Neuronen und Nervenästchen und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung wird angekurbelt. Zusätzlich kommt es zu einer höheren Produktion von Nervenbotenstoffen und einer verstärkten Ausschüttung von gesunden Hormonen, durch die wir klarer denken können und kreativer werden. Allgemein werden wir leistungsfähiger, indem die Konzentration, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit sowie die Kreativität und Wendigkeit im Denken erhöht wird. Wenn wir die Übungen auch im Alter regelmäßig machen, können wir – ähnlich einem körperlichen Fitnesstraining – auch den normalen Alterungsprozess des Gehirns verlangsamen.

Was kann man tun, um die geistige Wendigkeit bis ins Alter zu erhalten?
Man sollte so oft wie möglich im Alltag üben, zum Beispiel nach dem Aufstehen, wenn man im Auto vor der Ampel wartet oder in Arbeitspausen. Natürlich kann man die Übungen auch vor herausfordernden Situationen wie Vorträgen, Prüfungen oder Geschäftsbesprechungen einsetzen, um Stress abzubauen. Es gibt auch viele Möglichkeiten, das Gehirn bei alltäglichen Handlungen zu trainieren: Dazu kann man Tätigkeiten wie Kochen, Zähneputzen, Rasieren, Schminken oder das Navigieren der PC-Maus mit der nicht-dominanten Hand ausführen – also Rechtshänder mit der linken Hand und umge-

kehrt. Grundsätzlich hat man es selbst in der Hand, wie man sich im Alter fühlt. Dazu gehört auch, mutig zu sein, sich auf Neues einzulassen, soziale Kontakte und Hobbys zu pflegen und eine positive Grundhaltung einzunehmen.

Wie kann sich das Gehirn in den Arbeitspausen am besten entspannen? Ist es sinnvoll, auf dem Handy E-Mails und Medienberichte zu lesen oder soziale Netzwerke zu durchstöbern?

Wir können den Erholungswert einer Pause am besten durch Frischluft, aktive Bewegung und körperliche bzw. geistige Entspannung steigern. Natürlich gehört das Handy heute zum Leben dazu, aber bitte nicht nur das! Es ist eher dazu geeignet, es mit stressfreien Inhalten zu füttern, aber es ist nicht unbedingt zur Entspannung geeignet. Da ist es schon besser, einfach die Augen zu schließen und das Gelesene nachwirken zu lassen oder an positive Bilder zu denken. Menschen, die viel mit Texten am Bildschirm arbeiten, rate ich, nicht wieder textlastigen Tätigkeiten nachzugehen, sondern kleine Bewegungen zu machen: die von mir entwickelten Übungen, ein kurzer Spaziergang um den Häuserblock oder in den Park wirken Wunder und bringen das Gehirn auf Trab. Natürlich gibt es auch viele Anwendungen und Apps im Internet, die man zur Entspannung nutzen kann: etwa eine kleine Musikkreis mit Naturbildern am Handy, progressive Muskelentspannung oder ein kreatives Rätsel. Bei vorwiegendem Arbeiten am Bildschirm empfehle ich, die Augen immer wieder zu entspannen, vom Bildschirm bewusst wegzuschauen und den Blick auf einen anderen Punkt zu fokussieren.

BUCHTIPP

Brigitte Zadrobilek:
„Gehirntraining - Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten.“ Haufe Verlag, 128 Seiten.
ISBN: 13: 978-3648121214,
10: 9783648121214.



IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding, Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel (in Karenz). Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: iStockphoto/Robert Kneschke. Redaktion: Mag. Jacqueline Kacetl, BA, Michaela Neubauer, MA, Daniela Rittmannsberger, Mag. (FH) Sandra Sagmeister-Pensch, MAS, Werner Schrittweiser, Mag. Gabriele Vasak, Carina Wurz, BA. Key Account: Fiona Wilson. Lektorat: Michaela Neubauer, MA, Daniela Rittmannsberger. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-0, abo@gesundundleben.at. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at.