

Liebe Interessierte,

haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie für die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gedächtnisfunktion tun können?

Unser Gehirn verfügt über eine besondere Anpassungsgabe, die es uns ermöglicht, fortlaufend Neues zu lernen und im Gedächtnis abzuspeichern. Forschungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass Veränderungen im Lebensstil dazu beitragen können, das Gehirn gesund zu erhalten und seine Widerstandskraft gegenüber Krankheiten zu stärken. Dazu gehören Übungen, Tätigkeiten und Verhaltensweisen, welche die Fähigkeiten des Gehirns direkt aktivieren und stärken. Zusätzlich sollten Erkrankungen, welche einen ungünstigen Einfluss auf die Funktion des Gehirns haben können, konsequent behandelt werden. Dazu gehören z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus sowie erhöhte Cholesterinwerte.

Der Text dieses Flyers ist in Zusammenarbeit mit der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein, Campus Kiel, entstanden. Die aufgeführten Verhaltensmaßnahmen und Empfehlungen können Sie in jedem Alter umsetzen und einfach in Ihren Alltag einbauen.

Mit herzlichen Grüßen

**Prof. Dr. med. Birgit Herting und
PD Dr. med. Angela Jochim**

Kontakt

Prof. Dr. med. Birgit Herting
PD Dr. med. Angela Jochim

Schwerpunkt Neurogeriatrie/Parkinson-Synrome
Klinik für Akutgeriatrie mit Tagesklinik

Tel.: (08 41) 8 80-25 71, -2572
Fax: (08 41) 8 80-25 79
akutgeriatrie@klinikum-ingolstadt.de

Sie haben noch weitere Fragen und Wünsche?
Melden Sie sich gern bei uns!

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de



Ein gesundes Gehirn bis ins Alter

Erhaltung und Verbesserung der Gedächtnisfunktion

Die wichtigsten Bausteine für ein gesundes Gehirn

Körperliche Bewegung

Wer rastet der rostet! Regelmäßige körperliche Betätigung in Form von Ausdauersport und moderatem Kraftsport stärkt die Anpassungsfähigkeit des Gehirns und die Hirndurchblutung sowie den Erhalt der Muskelmasse und Mobilität.

Geistig anregender Lebensstil

Lebenslanges Lernen! Geistig anregende Tätigkeiten im Alltag sind sehr empfehlenswert, da das Gehirn bis ins hohe Alter fähig ist zu lernen. Am besten sollten die Übungen in den Alltag eingebaut werden, um für eine konstante Förderung der Hirnleistung zu sorgen.

Ernährung

Hirngesundheit geht durch den Magen! Eine mediterrane Küche mit frischer und ausgewogener Kost versorgt das Gehirn und den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Sie fördert somit die Leistungsfähigkeit und verringert das Risiko von Begleiterkrankungen.

Sinnesfunktionen

Die Sinne schärfen! Unsere Sinne wie Hören und Sehen ermöglichen die Aufnahme relevanter Informationen, erhöhen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und fördern die geistige Anregung, z.B. bei Gesprächen.

Herz-Kreislauf Risikofaktoren

Risiko minimieren! Bluthochdruck, Diabetes oder Störungen des Fetthaushaltes gehen mit einer Abnahme von Gehirnfunktionen einher und erhöhen das Risiko für Gefäßerkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall).

Schlafhygiene

Erholsam schlafen! Der Schlaf erfüllt eine wichtige Erholungsfunktion für unser Gehirn und hilft bei Lernprozessen und der Gedächtnisbildung. Im Alter braucht der Mensch zunehmend weniger Schlaf, so dass sich der für die Erholung wichtige Schlaf-Wach-Rhythmus verschieben kann oder es zu Ein- oder Durchschlafstörungen kommen kann.

Emotionales Wohlbefinden und Stress

Entspannung und Stressreduktion! Stress kann sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirken und somit die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung beeinträchtigen.



Wie kann ich meine Gehirnleistung verbessern?

- Ausdauersport (z.B. mindestens 150 Minuten pro Woche, moderates Aerobic-Training oder Gymnastik, zwei Mal pro Woche Tanzen, Koordinationsübungen, Walking)
- mindestens zwei Stunden Muskeltraining pro Woche
- gezielte Entspannungsmaßnahmen (z.B. autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga)
- geistig herausfordernde Hobbys (z.B. Musizieren, Lesen, Heimwerken, Sprachen lernen)
- Interaktion mit Menschen; soziale Kontakte pflegen (z.B. Familien- und Freundestreffen, Gesellschaftsspiele, Integration in Sportgruppen und Turnvereinen)
- Strukturierung des Alltags mit Fortführung eigener Alltagsaktivitäten und Arbeitsbereiche (z.B. mit Hilfe eines Wochenplans)
- Teilnahme an gesellschaftlichen und kulturellen Ereignissen (z.B. Theater, Konzerte)
- regelmäßige Zubett- und Aufstehzeiten
- Begrenzung des Mittagsschlafs auf maximal 30 Minuten
- Verzicht auf Fernsehen vor dem Schlafengehen, ggf. Einschlafrituale (z.B. Lesen, Tee trinken, kleiner Spaziergang)

- ballaststoffreiche Ernährung
- mindestens 400g frische Früchte und Gemüse pro Tag
- maximal 30% Fett, davon viele ungesättigte Fettsäuren (z.B. Fisch, Avocado, Nüsse, Olivenöl)
- gemäßigter Fleischkonsum
- ausreichend Flüssigkeitszufuhr (ca. zwei Liter)
- täglicher Gesamtbedarf von ca. 2.000 kcal
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- regelmäßige Kontrolle der Gehörfunktion durch den Arzt oder Hörakustiker und ggf. Verwendung von Hörgeräten
- regelmäßige Kontrolle der Sehschärfe und ggf. Tragen einer Sehhilfe
- regelmäßige Blutdruckkontrollen
- regelmäßige Laboruntersuchungen (von Blutzucker, Blutfetten, Cholesterin)
- Rauchstopp
- Alkoholabstinenz bzw. -reduktion auf maximal 20 g pro Tag
- Bewusstmachen von stressauslösenden Faktoren

