

# Fit im Hirn!

**Wer körperlich und geistig aktiv bleibt, kann auch im hohen Alter noch Neues lernen. Nicht nur Kreuzwörterrätsel tragen zur Fitness der grauen Zellen bei, sondern auch Sport, gesunde Ernährung und soziale Kontakte.**



Körperliche Fitness ist definiert als «eine gute körperliche Verfassung aufgrund eines planmässigen sportlichen Trainings». Fitness im Sport hat das Ziel, durch Training den körperlichen Gesamtzustand zu verbessern, zu erhalten oder den Verlust der Leistungsfähigkeit v.a. im Alter zu minimieren.

Das Gesundheitsbewusstsein wächst und die Work-Life-Balance gilt zunehmend als zentraler Faktor unseres Lebensstils. Politik, Medien und Krankenkassen sind auf diese Themen sensibilisiert und unterstützen diese Bestrebungen zum Beispiel mit Vergünstigungen beim Kauf von Fitnessabonnements.

## Körper und Geist in Balance

Was nützt jedoch ein gut trainierter Körper, wenn jemand im Kopf (mental) nicht gut drauf ist? Wir müssen, gemäss dem Yin-Yang-Prinzip, Körper und Geist in Balance (Gleichgewicht) bringen. Yoga zum Beispiel hat diese Marktlücke entdeckt. Entschleunigung ist das Zauberwort. Yoga, asiatische Atemübungen, helfen uns, zu entspannen und zu regenerieren. Wie steht es eigentlich mit Ihrer geistigen Fitness?

Hauptsache, im Kopf fit bleiben – das wünschen sich doch viele fürs Älterwerden. Viele fürchten sich vor dem geistigen Zerfall im Alter (Demenz, Alzheimer). Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt mit den Jahren so oder so etwas ab, doch was können wir selbst für den Kopf tun?

## Wieso gibt es keine Fitnessstudios für Hirn?

«Wer rastet, der rostet – körperlich und geistig!» Besonders Letzteres wird im-

mer mehr vernachlässigt. Wer geistig aktiv bleibt, kann den Abbau seiner grauen Hirnzellen verlangsamen und bis ins hohe Alter Neues lernen. Pensionierung heisst nicht, sich zur Ruhe zu setzen! Planen Sie Ihren Ruhezustand – entdecken Sie neue Hobbys oder Interessen, damit Sie nach Eintritt ins Rentenalter nicht in ein (mentales) Loch fallen. Bleiben Sie aktiv.

Die heutigen digitalen Medien lassen uns verblöden. Wir sitzen stundenlang vor dem Fernseher und lassen uns unterhalten und verdummen dabei, weil unser Hirn nicht angeregt wird, selbst zu denken. Denken Sie an all die Unterhaltungssendungen oder Spielshows, welche nur Konzessionsgelder kosten, ohne Mehrwert für unseren Geist zu bieten. Nutzen Sie die Ihnen noch zur Verfügung stehende Lebenszeit für Sinnvolleres.

## Lesen! Lesen! Lesen!

Lesen Sie eine Tageszeitung (noch besser eine Wochenzeitung), aber keine oberflächlichen News auf dem Smartphone. Meiden Sie Negativmeldungen in den Zeitungen und am Fernseher, die nur unsere Psyche negativ belasten. Regen Sie Ihren Geist an mit dem Kauf eines guten Sachbuches.

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal ein Buch gelesen? Wann waren Sie das letzte Mal im Landesmuseum oder im Kunsthause?

Die Neugier nach Neuem geht uns im Alter verloren, obwohl uns Wissen und Information dank Internetsuchmaschinen oder Bibliotheken zur Genüge zur Verfügung stünde. Vermeiden Sie Denkroutinen. Etwas Neues ist immer eine Her-

ausforderung. Verbinden Sie Lernbegierde mit Freude. Mit Emotionen lässt sich besser lernen und die Hirnzellen regenerieren besser.

## In Bewegung bleiben

Seien Sie offen für Neues. Ein aktiv gestalteter Alltag sorgt für geistige Fitness! Heutzutage ist Wissen für jedermann zugänglich, man muss es nur wollen! Wer heutzutage bis ins hohe Alter geistig fit bleiben möchte, muss in Bewegung bleiben – in jeder Hinsicht.

Einige Tipps, um im Alter auch geistig fit zu bleiben:

- **Spielen!** Der Lebenskreis schliesst sich: Wir spielen wieder wie in der Kinderzeit. Ob Memory oder Schach oder natürlich einen Jass – am besten mit Freunden, Bekannten oder Nachbarn. Fördert die Kommunikation und die sozialen Begegnungen.
- **Sport treiben:** Auch im Alter ist es dafür nicht zu spät, selbst für lebenslange Fitness-Muffel! Es muss ja nicht unbedingt ein Fitnessstudio sein – Seniorenturnen gibt es überall! «Körperliche Bewegung sorgt dafür, dass das Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt wird.»
- **Gedächtnistraining:** Kreuzwörterrätsel, Puzzles oder Sudokus regen Ihre Hirnzellen an.
- **Tanzen** erfordert Konzentration und eine gute Koordination. Das wirkt sich positiv auf Kurzzeitgedächtnis und Reaktions-tempo aus. Zudem stabilisieren Tänzer ihr Gleichgewicht und senken so ihr Sturzrisiko.
- **Soziale Kontakte pflegen und Freunde treffen:** Das schützt vor Einsamkeit.

Wichtig sind Treffen oder auch Telefonate mit Familienangehörigen, genau wie mit Freunden und Bekannten oder Nachbarn. Auch neue Kontakte im Alter sind möglich und wichtig.

- **Ein aktiv gestalteter Alltag** sorgt für geistige Fitness. Strukturieren Sie Ihre Tage. Führen Sie einen Kalender. Planen Sie Ferien, ein Mittagessen mit einem ehemaligen Arbeitskollegen usw.

### Wichtiges Wasser

Die Ernährung spielt natürlich auch eine grosse Rolle. Denken Sie an all die Senioren und Seniorinnen mit Mangelernährung (Eiweissmangel, Vitamin- und Mineralienmangel etc.). Alkohol in Mass ist erlaubt – zu viel tötet die noch übriggebliebenen Hirnzellen. Trinken Sie viel Wasser! Das Durstgefühl geht im Alter verloren. Das Hirn besteht zu über 70% aus Wasser und reagiert bei Wassermangel mit Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Verstopfung und

Muskelkrämpfen. Vitaminmangel kommt häufig vor – vor allem Vitamin B12 und Folsäure (= Vit. B9). Vitamine sind äusserst instabil und werden bei Lagerung und Erhitzen zerstört. Essen Sie darum möglichst frisches Obst, rohes Gemüse und Salate. Vermeiden Sie schlechte Fette. Gute Fette finden Sie in Fisch, kaltgepressten pflanzlichen Ölen, fettreichen Früchten wie Avocados oder Oliven und in Nüssen (Haselnüsse, Macadamia, Mandeln etc.). Checken Sie jährlich Ihre Blutwerte beim Hausarzt.

Tragen Sie im Alter ohne Schamgefühl Brille und Hörgerät! Sinneswahrnehmungen über Augen und Gehör regen unser Hirn an, vor allem das Kurzzeitgedächtnis wird damit angeregt.

### Den Neugierigen gehört die Welt

Sind Sie nun motiviert, Neues zu lernen? Gehen Sie ab sofort mit Neugier durchs Leben (wie die Neugier in der Kinderzeit) und entdecken Sie vieles, was Ihnen bis

anhin verborgen blieb. Führen Sie ein Tagebuch. – Schreiben (zum Beispiel mit einer schönen Füllfeder) regt unsere Denkprozesse an. Entdecken Sie Ihr Leben und vor allem sich selbst neu. Stellen Sie sich immer wieder die wichtigste aller Fragen: Warum? Hinterfragen Sie alles und versuchen Sie, Tiefe in Ihren Gedankengängen zu finden.

*«Ich lerne vom Leben, ich lerne, solange ich lebe, so lerne ich noch heute.» (Otto von Bismarck) Oder wie die Römer schon sagten: «Mens sana in corpore sano.»*

In diesem Sinne: «Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein schlecht genutztes Gehirn.»

Dr. med. Claudio Lorenzet

[www.lorenzet.ch](http://www.lorenzet.ch)

[www.bergdietikon.ch/arzt](http://www.bergdietikon.ch/arzt)

ANZEIGE



**Angusbeef direkt ab Hof**

**Samstag 14. Dezember 2019 von 10-13 Uhr**

Familie Eichenberger, Ob. Schönenberg 908, 8962 Bergdietikon

[info@eichenberger-angus.ch](mailto:info@eichenberger-angus.ch), [www.eichenberger-angus.ch](http://www.eichenberger-angus.ch), 044 741 38 32