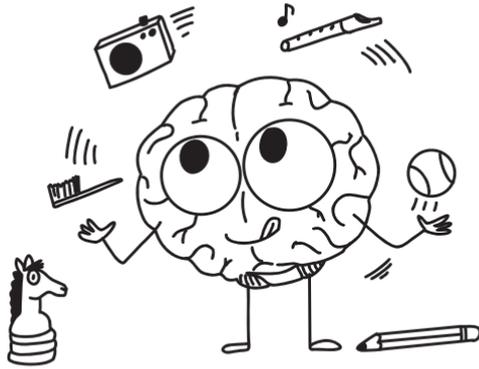


Smart durch den Tag: Alltag als Gedächtnistraining

Der Punkt ist: Ihr Gehirn funktioniert genau andersrum, als es Ihr Auto in der Garage tut. Je mehr Sie Ihr Denkorgan benutzen, desto weniger verschleißt es. Und mit „benutzen“ sind nicht nur Arithmetik und Anthropologie, sondern auch Aquarellmalen und Amateurtheater gemeint. Benutzen wir das Hirn, lösen wir dort all die positiven Prozesse aus, die wir im ersten Teil des Buches kennengelernt haben: Synaptogenese, Dendritenwachstum, Neurogenese, Freisetzung von Transmittern, Erhöhung von Neurotrophinen, epigenetische Veränderungen, verbesserte zerebrale Durchblutung und Reduktion von Entzündungen. Lernen verändert die Zellen, und das kann man sogar auf dem MRT-Foto sehen:⁶⁶ Lernen Menschen, verändert sich die weiße Substanz im Gehirn und es kommt unter anderem zu einer stärkeren Myelinisierung.* Lernen Menschen beispielsweise Jonglieren und vergleicht man das MRT ihres Gehirns, nachdem sie es gelernt haben, mit dem MRT ihres Gehirns, bevor sie jonglieren konnten, dann sieht man: Da ist plötzlich etwas mehr Hirnsubstanz im Bereich für visuell-motorische Koordination.⁶⁷ Weil man mit Lernen seine Neurone besser verschaltet, hat übrigens auch das Hirn Ihres Taxifahrers durch die Navigationserfahrung im Vergleich zu Ihrem Hirn einen etwas ausgeprägteren Bereich im Hippocampus.⁶⁸

* Wir erinnern uns, Myelin ist das Isolierband unserer Nervenzellen und wichtig für die Weiterleitung von Nervenimpulsen.



Wie oft lesen Sie Bücher?

- Nie/selten (weniger als oder gleich 2 Mal im Jahr)
- Oft/immer (mehr als oder gleich 3 Mal im Jahr)

Klingt ganz danach, als wäre unser Hirn ein Muskel, den man mit Denksport trainieren kann! Nun, ganz so wie ein Bizeps funktioniert das zelluläre Boosten im Gehirn aber dann doch nicht, auch wenn das einige Anbieter von Gedächtnistrainings versprechen. Zwar können regelmäßige Gedächtnisübungen spezifische kognitive Fähigkeiten verbessern, aber die trainierten Aufgaben sind nicht unbedingt auf andere kognitive Bereiche oder das tägliche Leben übertragbar und oft sind die kognitiven Verbesserungen nur von kurzer Dauer und erfordern eine fortgesetzte Anwendung. Konkret bedeutet das: Bevor Sie sich das Geld von dubiosen Gedächtnistrainern aus der Tasche ziehen lassen, gehen Sie lieber in Ihren Lieblingsbuchladen, ins Theater, zu Freunden und fahren Sie doch bitte endlich mal nach Rom in die Vatikanischen Museen. Da wollten Sie schon immer hin! Solange wir aktiv bleiben und unser Hirn mit neuen Eindrücken, Geschichten und Fertigkeiten füttern, machen wir alles richtig. Und das

gilt natürlich gerade auch für die Zeit, die wir ohne Lohnarbeit hier auf Erden verbringen dürfen. Schwester Mary pflegte nach ihrer Pensionierung mit 84 Jahren zu sagen: „Ich gehe nur nachts in den Ruhestand.“ Wenn wir das beherzigen, dann bleiben wir mit etwas Glück smart bis zum Sarg.

Wie oft unternehmen Sie mehrtägige Reisen?

Nie/selten (weniger als oder gleich 2 Mal im Jahr)

Oft/immer (mehr als oder gleich 3 Mal im Jahr)

#Tipp: Wie man das Oberstübchen mit kognitiver Reserve füllt

Bücher sind gesund. Wer liest, lebt länger. Sie machen das ganz fantastisch! Lesen Sie weiter und hören Sie nie damit auf. Egal was: Bücher, Zeitungen, wissenschaftliche Artikel oder Ihr eigenes Tagebuch. Letzteres können Sie natürlich nur lesen, wenn Sie es

... auch schreiben! Tagebücher sind erstens wunderbare Erinnerungsstützen und zweitens ein gutes Gehirntraining. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen Sie auch, wenn Sie mit Ihrer Nichte mal wieder eine Runde

... spielen! Schach, Scrabble, Siedler von Catan oder Skat. Es geht auch ohne Brett und Karten, vielleicht mal wieder ein Ratespiel während des Spaziergangs oder einer langen Autofahrt machen. Alleine können Sie hingegen mit Sudoku und Kreuzworträtsel das Denken üben. Oder wieder mal die Violine auspacken und

... Musik machen oder hören. Auch wenn Sie keine Geige spielen können, im Auto das Radio aufdrehen und mitsingen können Sie auf jeden Fall. Und vielleicht wollten Sie schon immer mal in einen Chor? Kreativität ist die Königin der Kognition! Sind Sie hingegen mehr so für strukturiertes

... lebenslanges Lernen, dann könnte eine Volkshochschule oder eine Universität der richtige Rahmen für Ihren Denksport sein. Lernen ist nie umsonst. Es muss aber auch kein Kurs sein, Sie könnten sich einfach mal wieder ein

... neues Hobby angewöhnen, zum Beispiel Fotografieren. Oder schreiben Sie doch mal wieder ein Gedicht, auch wenn Ihr Deutschlehrer Ihnen damals Ihre Sprachkreativität mit seiner schlechten Laune und seinen schlechten Noten ausgetrieben hat. Wenn Ihnen das alles zu geistreich ist, dann lernen Sie einfach jonglieren.⁶⁹ Es muss kein wahnsinnig anspruchsvolles Hobby sein, es reicht, wenn Sie es gerne machen und Sie Ihrem Hirn damit regelmäßig ein paar Stimuli verpassen. Wenn Sie für all das keine Zeit haben, weil Sie bis über beide Ohren in Lohn- oder Carearbeit stecken, dann achten Sie darauf, dass Sie immerhin

... Abwechslung am Arbeitsplatz haben. Routine ist langweilig, erst außerhalb der Komfortzone wird es für unsere Neurone so richtig interessant. Neue Aufgaben, neue Herangehensweisen und die Kombination aus unterschiedlichen Disziplinen lässt die kognitive Reserve anwachsen. Wir sind ja alle so viel mehr als nur der Beruf, den wir ausüben. Also früh damit beginnen,

möglichst vielseitig zu sein, dann hat man später mehr davon. Apropos Abwechslung,

... machen Sie es doch einfach mal andersrum! Benutzen Sie mal einen anderen Weg zum Supermarkt, putzen Sie mal mit der anderen Hand die Zähne, stellen Sie mal die Möbel im Wohnzimmer um. Gewohnheiten sind wie spritsparend fahren für unser Gehirn (siehe „Wir sind Hirn“), geben wir doch mal wieder richtig Gas! Wer kognitiv flexibel ist, fordert das Hirn, sich neu zu organisieren und anzupassen.

Also selbst schuld, wenn du Alzheimer kriegst?

Wir machen es kurz: nein. Es ist zwar verlockend zu glauben, dass man sich mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und täglich einem Sudoku vor Alzheimer retten kann, kann man aber nicht. Man kann „nur“ das individuelle Erkrankungsrisiko senken und, sollte man die Erkrankung bekommen, den Symptombeginn nach hinten verschieben. Demenzen wegzaubern können wir damit aber nicht! Auch wenn Wald- und Wiesenwissenschaftler mit Anti-Alzheimer-Binsenweisheiten durch die Ratgeberwelt tingeln: Es gibt keinen Trick gegen Demenzen, der auf jeden Fall hilft.

Wer das behauptet, schiebt Betroffenen die Schuld an der Erkrankung in die Schuhe. Und das ist nicht nur Quatsch, sondern auch eine Frechheit. „Victim Blaming“ ist immer ungerecht und verletzt Betroffene. Wenn Sie sich gesund ernähren und der Krebs trotzdem zurück-

kommt, wenn Sie jeden dritten Tag laufen gehen und dann doch einen Herzinfarkt kriegen, wenn Sie das zweite Doktorat machen und Alzheimer ausgerechnet bei Ihnen irgendwann anklopft, dann ist das nicht Ihre Schuld. Denn Gesundheit ist leider nicht nur eine Frage des richtigen Mindsets und des richtigen Lebensstils. Sie ist auch eine Frage von Glück und Genen, von Möglichkeiten und Milieu.

Unser Handlungsspielraum liegt irgendwo zwischen Kann-man-eh-nix-machen und Wir-haben-alles-selbst-in-der-Hand und die gesundheitskompetente Kunst ist, zwischen diesen beiden Polen nicht wahlweise in Resignation oder Aktionismus zu verfallen. Denn beides ist falsch. Wäre unsere Gesundheit ein Garten, könnten wir zwar selbst entscheiden, welche Pflänzchen wir darin ziehen, aber nicht, welches Wetter morgen daherkommt. Das wiederum ärgert unsere alten Haudegen im Hirn, denn die Amygdala, der Hippocampus und der präfrontale Kortex möchten möglichst viel Sicherheit, und haben einen ausgeprägten Wunsch nach Vorhersehbarkeit. Weil das Leben aber nur bis zu einem gewissen Grad vorhersehbar ist, bleibt eine Unsicherheit, die mal mehr, mal weniger für Ängste und Stress sorgen kann, wogegen einige Scharlatane wiederum für viel Geld wenig Gehaltvolles verkaufen. In Wirklichkeit gibt es kein Mittelchen für ewige Gesundheit, es bleibt uns allen aber der goldene Mittelweg: sich von Wetterprognosen nicht ins Bockshorn jagen zu lassen und seinen Garten gelassen und zuversichtlich möglichst wetterfest zu machen.