

Datum: 4. Januar 2021

Pressemitteilung

Nr.:

Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“

Teil 2: Plastizität des Gehirns: Was Hänschen nicht lernt - lernt Hans dann

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus), sind seit Jahren die Themen „Gesund älter werden“ und „differenziertes Altersbild“ sehr wichtig. In dieser Folge geht es um „Plastizität des Gehirns: Was Hänschen nicht lernt - lernt Hans dann“.

Bei einem Telefonat fragte Katrin Fink, ob die Anruferin eine E-Mail-Adresse hat und erhielt folgende Antwort: „Nein, ich bin 80.“

Die jetzige Generation 80+ ist aufgewachsen mit dem Leitsatz „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ und hat ihn oft verinnerlicht.

Dabei sagen Wissenschaft und Forschung schon seit Jahren, was mit zahlreichen Studien bestätigt wurde: Lernen ist bis ins hohe Alter möglich - u.a. aufgrund der Plastizität des Gehirns. Plastizität ist die Eigenschaft einzelner Synapsen, Nervenzellen und ganzer Gehirnareale, sich in Abhängigkeit ihrer Nutzung zu verändern. Plastizität meint somit die Fertigkeit des Körpers, Verluste zu regulieren, z.B. nach einem Schlaganfall mit einem anderen Gehirnareal neu wieder sprechen und laufen lernen. Neuerschaltungen zwischen verschiedenen

Netzwerken im Hirn entstehen, wenn man lernt. Je häufiger Nervenverbindungen genutzt werden, umso fester wird die Verbindung und umso besser sitzt das Gelernte. Das Gehirn kann man trainieren wie einen Muskel – das ganze Leben lang.

Natürlich nimmt im Lauf unseres Lebens die biologische Plastizität und auch die sogenannte flüssige bzw. fluide Intelligenz ab, also schnelle Auffassungsgabe, Anpassungsfähigkeit und Kombinationsgabe etc. Daher gewinnen 6-jährige beim Memory spielen mit den Großeltern. Das Gehirn braucht im Alter also länger, um sich neu, anders bzw. stärker zu vernetzen. Erwachsene lernen also nicht unbedingt schlechter als Kinder – aber anders. Das heißt, dass das Lerntempo und der Lerninhalt entsprechend angepasst werden sollten, um Frustration und Enttäuschung zu vermeiden.

Im Gegensatz zur verringerten flüssigen Intelligenz ist die kristalline Intelligenz, die „Altersweisheit“, im Alter erhöht, denn sie beruht auf Erfahrungen und vorhandenem Wissen. Hier einige praktische Tipps, wie man ohne große Anstrengung und mit einer Menge Spaß die eigene kristalline Intelligenz fördern kann:

- Gehen Sie interessiert und mit offenen Augen durchs Leben!
- Stillstand ist Rückschritt!
- Schauen Sie doch mal wieder „Wer wird Millionär?“.
- Laden Sie sich Apps wie „Quizduell“ herunter!
- Ortswechsel und Reisen bilden!

Die aktuellste Empfehlung zur Demenzprävention als Ergänzung zu einem gesunden Lebenswandel (Bewegung, Ernährung, Stressreduktion usw.) ist neben Behebung von Hörverlusten: Immer mal wieder etwas Neues machen. Das muss jetzt kein

Studium, exotischer Urlaub oder sonst etwas Größeres sein, nein, es reicht, den gewohnten Spaziergang einmal anders herum zu laufen, mit der linken Hand die Zähne zu putzen usw. Es geht also darum, Gewohnheiten zu durchbrechen und dadurch dem Gehirn ungewohnte Impulse zu geben, damit es aus dem „Autopilot“ gerissen wird. Dadurch wird angeregt, neue Synapsen zwischen den Nervenzellen zu bilden, die dann das Grundgerüst sind für die Kompensation verlorener Nervenzellen bzw. Nervenverbindungen, auch bei einer beginnenden oder länger vorhandenen und während einer Demenz.

Besonders effektiv lernt das Gehirn mit Spaß und Freude. Suchen Sie sich also etwas Passendes für sich aus. Viel Spaß dabei!

Was man noch konkret machen kann, um trotz Einschränkungen zufrieden zu sein und gesund älter zu werden, erfahren Interessierte in den nächsten Folgen.

Für Gespräche steht die Seniorenbeauftragte Katrin Fink montags, mittwochs und donnerstags zur Verfügung unter Telefon 06171 502 289 oder per E-Mail unter katrin.fink@oberursel.de.

Christof Fink
Erster Stadtrat