"Die grauen Zellen auf Trab bringen" Wege zum gesunden Gehirn

Prof. Dr. Henning Allmer

gesund e. V. – Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften

Verständnis vom Alter

Alter wird mit dem Abbau von geistigen Leistungsfähigkeiten gleichgesetzt

Leistungseinbußen der geistigen Fähigkeiten basieren auf Abbauprozessen des Gehirns

Theoretisch wird der Abbau von geistigen Leistungsfähigkeiten damit erklärt, dass im Alter die Nervenzellen im Gehirn absterben

Einbußen der Leistungsfähigkeit im Alter werden als unveränderbar angesehen

Resignative Auffassung "nichts mehr dagegen machen zu können" ist die Folge

Was sagen Gehirnforscher zum lebenslangen Nervenzellen- und Gehirnabbau?

Die These gilt nach den bahnbrechenden Entdeckungen der Gehirnforscher Fred Gage und Gerd Kempermann als wissenschaftlich widerlegt.

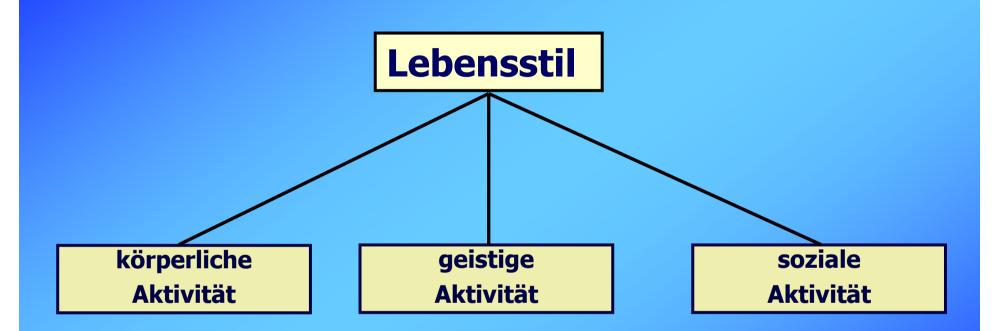
Unser Gehirn ist ein Leben lang formbar.

Die Bildung von Nervenzellen (Neurogenese) und Synapsen hält ein Leben lang an.

Das Gehirn behält die Fähigkeit, sich neuartigen Anforderungen anzupassen (Neuroplastizität).

Im Gehirn, das gefordert wird, wachsen neue Nervenzellen nach ("Use it or lose it").

Die Gehirnleistung wird vom Lebensstil bestimmt



Wie reagiert das Gehirn auf unseren Lebensstil?

inaktiver Lebensstil

aktiver Lebensstil

- *das Gehirn wird löchrig wie ein Schweizer Käse.
- **★Etwas zu vergessen ist**nichts Ungewöhnliches.
 Folgenreicher ist aber,
 wenn wir vergessen,
 unser Gehirn zu fordern.

- formt unser Gehirn
- schützt uns vor unliebsamen Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns können WIR gezielt verändern

Fit im Kopf aber wie?

Denken für ein gesundes Gehirn

Bewegung für ein gesundes Gehirn

Denken für ein gesundes Gehirn

keine lästige Büffelei

kein stupides
Jonglieren mit
Zahlen

vielmehr

das Gehirn mit geistig anregenden Aufgaben auf Trab bringen

Das Gehirn muss herausgefordert werden!

ICH will

mein Gehirn herausfordern

Das Gehirn muss herausgefordert werden! Erst planen, dann handeln

Wie mache ich das am besten??

Maus Rose **Gabel Auto Flieder** Messer Bus Hase **Tulpe** Zug Löffel **Ente**

erst ordnen, dann einprägen

Maus Hase **Ente Auto** Bus Zug **Flieder** Rose **Tulpe Gabel** Löffel Messer

Eingang

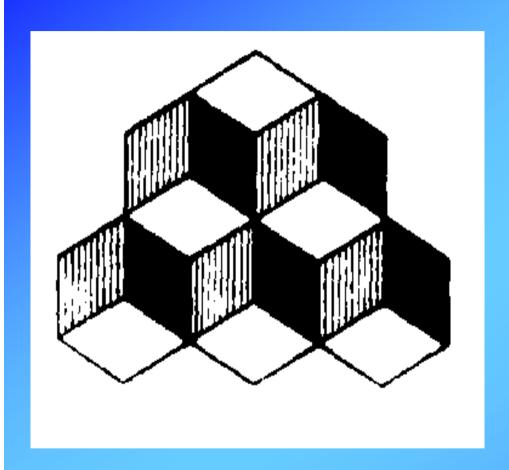
Nudeln Müsli Tiefkühlpizza 100 gr. Salami Dose **Pfirsiche Butter** Senf **Kaffee** Glasreiniger

erst denken, dann einkaufen

100 gr. Salami **Butter Kaffee** Müsli Senf Nudeln Dose **Pfirsiche** Glasreiniger Tiefkühlpizza

Kasse

Das Gehirn muss herausgefordert werden!
Erst planen, dann handeln
Naheliegende Antworten ausblenden





Sag die Farbe, nicht das Wort!

GELB





SCHWARZ



GRÜN





ROT





SCHWARZ

Spiegelbild - Aufgabe

Schauen Sie in den Spiegel und geben Sie Ihrem Spiegelbild bestimmte Aufgaben wie

- rechten oder linken Arm heben
- das rechte oder linke Auge schließen
- mit der rechten Hand an das linke Ohr fassen
- **⇔eine Krawatte binden**

Das Gehirn muss herausgefordert werden!

Erst planen, dann handeln

Naheliegende Antworten ausblenden

Knifflige Aufgaben lösen

Sudoko

1								6
		6		2		7		
7	8	9	4	5	6	1	2	3
			8		7			4
				3				7
	9				4	2		1
3	1	2	9	7			4	
	4			1	2		7	8
9		8						

Buchstabenrätsel





Kölner Stadt-Anzeiger

Das Gehirn muss herausgefordert werden!

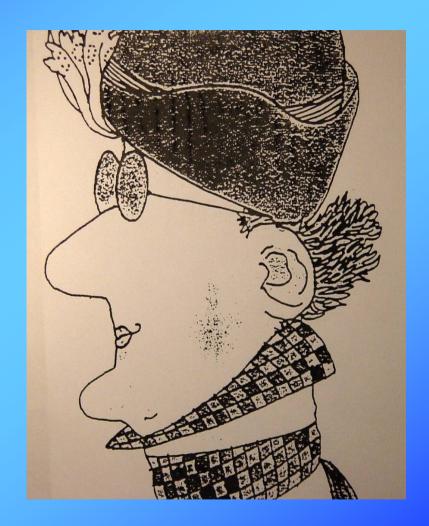
Erst planen, dann handeln

Naheliegende Antworten ausblenden

Knifflige Aufgaben lösen

Eine andere Perspektive einnehmen







"Die Angst vor der Bombe", KStA, 8.2.2007, Titelseite Foto: NRhZ-Archiv

Schon auf der Titelseite der Zeitung wird mit einem Bild von US-Präsident Bush und Irans Präsident Ahmadinedschad (im Osama-bin-Laden-Look) auf diese Propaganda-Präsentation hingewiesen, deren Gestaltung für den Kölner Stadt-Anzeiger sehr ungewöhnlich ist: Ein Thema auf einer Doppelseite ausgebreitet, und das zentrale Bild auf zwei Seiten über den Falz hinweg gezogen - das sieht man in dem Blatt ausgesprochen selten. Dem Publikum wird signalisiert: Es geht um etwas Besonderes, Außergewöhnliches.

Das Gehirn muss herausgefordert werden!

Erst planen, dann handeln

Naheliegende Antworten ausblenden

Knifflige Aufgaben lösen

ine andere Perspektive einnehmen

Neues ausprobieren

Wege zu einem gesunden Gehirn

Außerhalb gewohnter Routinen zu denken, bereitet einige Schwierigkeiten. **Probieren Sie:**

Neue Gedanken zu entwickeln!

Dem Alltagstrott zu entfliehen, bereitet einige Schwierigkeiten. **Probieren Sie:**

Neue Wege zu gehen!

neugierig sein

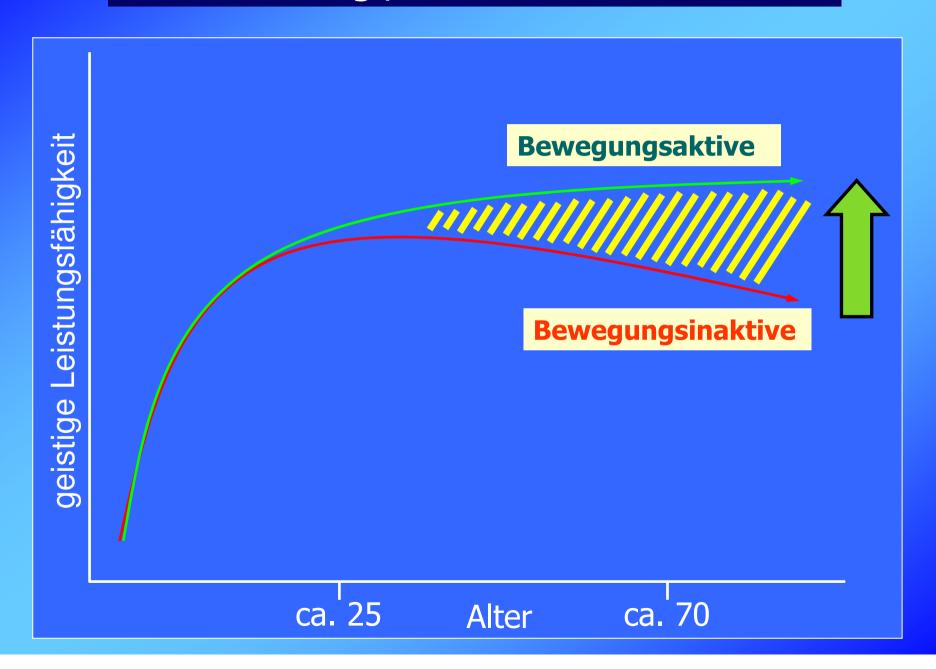


Neues wagen

Bewegung für ein gesundes Gehirn

Körperliche Bewegung fordert und fördert das Gehirn

Wer sich bewegt, kann "schneller schalten"



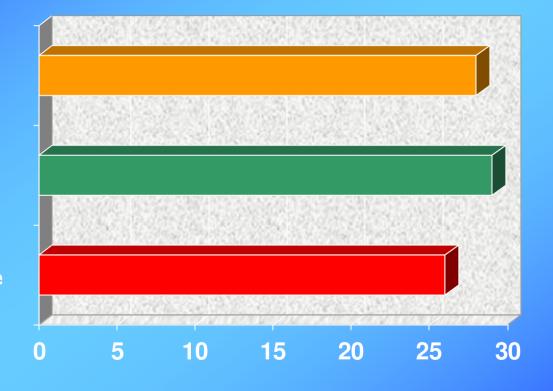
aktive Ruheständler sind geistig fitter!!

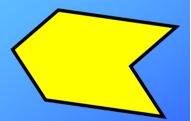
geistige Leistungsfähigkeit



bewegungsaktive Ruheständler

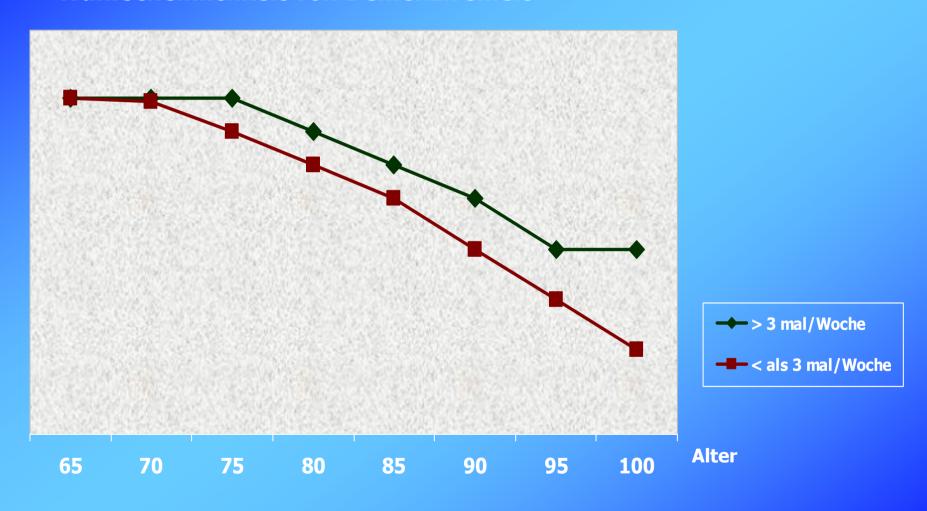
bewegungsinaktive Ruheständler





mehr Bewegung - weniger Demenzrisiko

Wahrscheinlichkeit von Demenzfreiheit



Das "bewegte" Gehirn

Reduzierung des Krankheitsrisikos

Bewegung

- Schlaganfall
- koronare Krankheiten
- Diabetes
- Depression

gesunde Gehirn

Verbesserung der Gehirnstruktur und Gehirnfunktion

- vermehrte Gehirndurchblutung
- veränderter Gehirnstoffwechsel
- Produktion von neurotrophen Faktoren
- Anregung zur Neuronenneubildung

Bewegung ist gesunde Nahrung für das Gehirn

B ewegung ist gut für mein Gehirn!

Entwickeln Sie für sich die Überzeugung, dass Sie durch Bewegung etwas Gutes für Ihr Gehirn tun können.

E inzelne Bewegungen kodieren und einprägen

Partnerübung: Jeder Übende hat einen Ball.

Die beiden Bälle haben eine unterschiedliche Farbe (z.B. blau und gelb)

- a)Die Partner stehen sich gegenüber. Gleichzeitig wird der
- blaue Ball dem Partner zugeworfen, während der gelbe Ball
- dem Partner über den Boden zugeprellt wird.
- b) Bei Zuwurf des blauen Balles soll der Partner in die Hände klatschen, bevor er den Ball fängt, während der andere Partner eine Kniebeuge durchführt, wenn ihm der gelbe Ball zugegeprellt wird.

W echsel der Bewegungsausführung vornehmen

- a) Hände ineinander verschränken: Zunächst in der üblichen, "automatisierten" Form, anschließend derart, dass der andere Daumen oben liegt
- b) Arme vor dem Körper verschränken anschließend die Armhaltung spiegelbildlich wechseln (der untere Arm wechselt nach oben)
- c) Verbrecherspiel

Bewegung ist gesunde Nahrung für das Gehirn

E inzelne Bewegungen kombinieren

- 2 Bewegungsformen sollen mit einander kombiniert werden:
- 1. auf der Stelle gehen
- 2. Zahlen zeigen: mit der oberen Hand z.B. eine 2, mit der unteren eine 4 Zunächst wird das Gehen auf der Stelle mit jeweiligem Berühren des Knies durch die gegenüber liegende Hand geübt, danach das Zeigen der Zahlen. Anschließend werden beide Bewegungsformen gleichzeitig ausgeführt.

G leichgewicht und Koordination schulen

Eine Übungsfolge im Einbeinstand: Knie des Spielbeines anheben, mit Hand des Gegenarmes festhalten, den freien Arm zur Seite nehmen und den Kopf zur Seite neigen. Anschließend Einbeinstand und sich dabei einen Gymnastikball zu werfen.

U nterschiedliche Bewegungsrhythmen wählen

- a) "Wenig Zeit": Die Aufgabe ist, so zu gehen, als ob man wenig Zeit habe ("noch schnell etwas erledigen müssen")
- b) "Viel Zeit": Die Aufgabe lautet, ganz viel Zeit zu haben bzw. im "Zeitlupentempo" zu gehen

Bewegung ist gesunde Nahrung für das Gehirn

N eue Bewegungsformen selbst entwickeln

Die Übenden haben die Aufgabe, eine Zeitung (bzw. einzelne Seiten der Zeitung) von A nach B zu transportieren, ohne die Hände dabei zu benutzen.

G ezielt alle Sinne ansprechen

Jeder Übende erhält einen Tennisball (oder Zeitungsknäuel), den er mit geschlossenen Augen von der oberen in die untere Hand fallen lassen und anschließend von der unteren in die obere Hand werfen soll. Bei geschlossenen Augen kommt es vor allem auf den kinästhetischen Sinn (Bewegungssinn) an, um diese Aufgabe zu bewältigen (Erspüren der Gelenksstellung im Raum)

Bewegung bringt unsere Gehirnzellen auf Trab

Es ist nie zu spät, mit Bewegung anzufangen

Es ist immer zu früh, mit Bewegung aufzuhören

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!