

Fit bleiben mit Freunden

Viele Freunde und Bekannte haben, soziale Kontakte pflegen, das hält geistig fit. So oder ähnlich lauten Empfehlungen von Fachleuten. Trainer können diese Regel vielfach bestätigen. Der Umgang mit vielen Menschen hält mental aktiv und flexibel.



Angeregter Gedankenaustausch

Wissenschaftler am Karolinska-Institut in Stockholm haben diese Zusammenhänge nun näher analysiert. Das Forscherteam unter der Leitung von Hui-Xin Wang beobachtete 506 ältere Menschen über einen Zeitraum von 6 Jahren. Zu Beginn der Untersuchung zeigte keine der Testpersonen Anzeichen von Demenz. Bis Ende des Untersuchungszeitraums wurden bei fast 30 Prozent der Teilnehmer krankhafte Gedächtnisstörungen festgestellt.

Dabei wurde kontrolliert, inwieweit solche Erkrankungen mit dem Sozialverhalten zusammenhängen. Sind eher Personen gefährdet, die allein leben oder Menschen mit vielen sozialen Kontakten? Wer alleine lebt, hat offenbar ein erhöhtes Risiko an Demenz zu erkranken. Wichtiger als die Anzahl der Sozialkontakte ist aber die subjektive Lebensqualität. Egal ob einsam oder inmitten sozialer Beziehun-

gen, entscheidend ist, ob sich der Betreffende in seiner Situation wohl fühlt. Personen, die mit sich und ihrer Lebenssituation froh und zufrieden sind, haben deutlich höhere Chancen, geistig fit zu bleiben. Das gilt unabhängig davon, ob sie alleine oder mit Partnern leben. Auf der anderen Seite sind Menschen, die sich gestresst und unter Druck fühlen, sehr viel mehr gefährdet, krankhafte Gedächtnisstörungen zu bekommen. Egal ob dieser subjektiv erlebte Druck von der Einsamkeit oder von einem belastenden sozialen Umfeld herrührt. Das Risiko, an Demenz zu erkranken ist unter diesen Bedingungen fast verdoppelt. Viele soziale Kontakte zu haben, reicht nicht aus, um fit zu bleiben. Es kommt vielmehr darauf an, wie gut diese Beziehungen sind. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Kontakte, sondern das, was wir daraus machen*).

e.B.

**)Anmerkung:*

Vielleicht nutzen Sie Ihre Kontakte auch mal dazu, um zusammen mit anderen Personen die grauen Zellen in Schwung zu bringen. Mit Freunden oder Bekannten der Vergesslichkeit ein Schnippchen schlagen, ist eine unterhaltsame und zugleich sinnvolle Beschäftigung. Angenehme Kontakte pflegen und dabei auch noch gemeinsam etwas für die geistige Fitness tun. So schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe!

*Auch in diesem Heft finden Sie wieder verschiedene Aufgaben, die zum gemeinsamen Training recht gut geeignet sind. Beispielsweise die **TÜROFFNER** auf Seite 24, die stets beliebten **BUCHSTABEN-KAPRIOLEN** auf Seite 27 oder auch die **SALAMI-WÖRTER** auf Seite 30.*

MAT gemeinsam statt einsam! Wir wünschen Ihnen recht viel Spaß dabei!