

Serie:

Wir machen uns schlau



Das Hauptanliegen der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. (GfG) besteht darin, die Leistungsfähigkeit des Gehirnes zu erhalten und zu steigern. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung der senso-motorischen Koordination, der Aufmerksamkeits-, Intelligenz-, Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteleistungen. Diese Maßnahmen sollen nicht ungeprüfte, wissenschaftlich wertlose Ideen sein. Deshalb durchforsten wir für unsere Leser die wissenschaftliche Literatur und geben regelmäßig wichtige Befunde aus der Forschung wieder.

Schützt aktive Freizeit die geistige Leistungsfähigkeit?

Es ist weithin bekannt, dass körperliche, geistige und soziale Tätigkeiten zur geistigen Fitness älterer Personen beitragen. Deshalb raten inzwischen weltweit renommierte Wissenschaftler den Senioren, sich in ihrer Freizeit engagiert geistigen und körperlichen Herausforderungen zu stellen.

Allerdings ist noch nicht sicher, welche Aktivitäten für die geistige Fitness am günstigsten sind. Jedenfalls erweisen sich mentale Anregungen, soziales Engagement und körperliche Übungen als positiv wirksam. Bei vielen Tätigkeiten werden diese drei Aspekte glücklicherweise gleichzeitig gefordert. Solche Kombinationen zeigen besonders hohe Wirkung im Sinne der Förderung der geistigen Fitness. Sehr wenige Untersuchungen befassten sich bisher mit dem Zusammenhang zwischen den

Aktivitäten jüngerer Erwachsener und deren Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit im späteren Alter. Damit beschäftigte sich nun eine Großstudie in Großbritannien.

Spätere Vorteile durch Aktivsein in jüngeren Jahren

Beeinflussen die körperlichen Übungen und Freizeitaktivitäten von 36-Jährigen deren Gedächtnisleistungen im Alter von 43 und 53 Jahren? Dies untersuchten Marcus Richards und Mitarbeiter vom University College London an über 3.000 Personen.

Im Alter von 36 Jahren gaben die Probanden in einem Fragebogen an, welche sportlichen Tätigkeiten sie in den letzten Monaten durchgeführt hatten.

Sportliche Aktivitäten der Studie: Schon eine fördert das Gedächtnis. Zwei bis drei noch etwas stärker. Vier und mehr bringen aber nichts zusätzlich.

Bitte ankreuzen:

- Badminton Bowling
- Cricket Heimgymnastik
- Fußball (auch schiedsrichtern) Golf
- Bergwandern und klettern
- Jogging Rudern Leichtathletik
- Segeln Squash Schwimmen
- Tischtennis Tennis Yoga
- Wasserschifahren Volleyball
- Tauchen Basketball Fischen
- Reiten Bewegung zur Musik
- Gewichtstraining Tanzen

Als die Probanden 43 und 53 Jahre alt waren, wurde ihr Gedächtnis für Wörter geprüft. Alle zwei Sekunden wurde ihnen eines von insgesamt 15 Wörtern gezeigt. Am Schluss sollten

sie niederschreiben, woran sie sich erinnern. Danach folgten eine zweite und eine dritte Wortserie. Das Gedächtnis wurde demnach über insgesamt 45 Wörter geprüft.

Freizeitaktivitäten der Studie: Schon eine fördert das Gedächtnis.

Bitte einkreisen:

- Bastelarbeiten
- kirchliche oder religiöse Tätigkeiten
- Hilfe bei Vereinstätigkeiten, Spielgruppen oder in der Schule
- örtliche öffentliche, gewerkschaftliche oder politische Tätigkeit
- ein Musikinstrument spielen, künstlerisch oder gestalterisch tätig sein
- ehrenamtliche soziale Aktivitäten

Beide Aktivitäten fördern späteres Gedächtnis

Im Alter von 36 Jahren hatten nach eigenen Angaben 37 % der Erwachsenen keine der körperlichen Übungen und 24 % keine Freizeitaktivitäten durchgeführt.

Nur eine der vielen möglichen körperlichen Tätigkeiten auszuüben, brachte erhebliche Gewinne für das Gedächtnis, sowohl nach 8 als auch nach 18 Jahren. Eine zweite oder dritte körperliche Übungsart erhöhte die Gedächtnisleistungen jeweils zusätzlich, aber nur geringfügig.



Die Gedächtnisleistungen waren jeweils zusätzlich, aber nur geringfügig.

Noch mehr unterschiedliche sportliche Aktivitäten waren nicht von zu-

sätzlichem Nutzen.

Wer auch mit 43 Jahren noch sportlich aktiv war, verfügte über ein relativ besseres Gedächtnis als die, die ihre Aktivitäten seit der Befragung im 36. Lebensjahr reduziert hatten. Doch selbst deren Gedächtnis war in späteren Jahren noch besser als das der schon immer Unsportlichen.

Die Freizeitaktivitäten erbachten eine ebenso positive Wirkung auf das Gedächtnis. Wer allerdings die Aktivitäten einstellte, büßte in den folgenden Jahren die Vorteile wieder ein.

Diese Ergebnisse erwiesen sich für beide Geschlechter und alle Bildungs- und Intelligenzniveaus, Berufe und Gesundheitszustände als gültig.

Fazit:

Wenn man die Bewegungsübungen und Freizeitaktivitäten einstellt, lässt auch das Gedächtnis nach. Daher gilt es, immer weiter zu machen, solange es geht.

Die Übungen und Aktivitäten sollen auf Sie zugeschnitten sein: Ihnen Spaß machen und unter Ihren Lebensumständen ohne Schwierigkeiten durchführbar sein.

Suchen Sie sich deshalb, wenn Sie diese nicht schon gefunden haben, Ihre individuellen körperlichen Übungen und Freizeitaktivitäten. In den beiden Kästchen finden Sie dazu viele Anregungen.

Die Studienergebnisse fanden wir in der Veröffentlichung von Marcus Richards, Rebecca Hardy und Michael E.J. Wadsworth (London/GB): Does leisure protect cognition? Evidence from a national birth cohort. Social Science & Medicine (2003) 56: 785-792. -