Gesund mit Diehm: Mental fit bleiben

**Mentale Leistungsfähigkeit – so halten Sie sich fit im Kopf**

**Auch wenn der physische und psychische Abbau heute in höherem Alter erfolgt als früher: Irgendwann macht jeder Mensch die Erfahrung, dass er nicht mehr jung ist. Spätestens an diesem Punkt lohnt es, sich über Regeln klar zu werden, wie die mentale Leistungsfähigkeit am besten so lange wie möglich erhalten werden kann. Diese Regeln gelten auch für Patienten, die durch einen medizinischen oder psychologischen Krisenfall zeitweise zurück geworfen wurden. Mit folgenden einfachen Regeln leben Sie besser.**

**Ihr Gehirn ist trainierbar – fast wie ein Muskel**

Spezielle Übungen tragen dazu bei, die Merkfähigkeit, die Koordination und auch die Denkschnelligkeit zu fördern und damit die mentale Leistungsfähigkeit über einen langen Zeitraum zu erhalten. Eine halbe Stunde Gehirntraining am Tag ist eine vernünftige Vorgabe.

**Hören Sie nie auf zu lernen**

Ob Sie versuchen, täglich ein Gedicht (erneut) zu erlernen, auf einem Instrument zu üben oder Computerprogramme einzustudieren, ist völlig egal. Versuchen Sie, jeden Tag 30 Minuten etwas Neues zu erlernen.

**Pflegen Sie soziale Kontakte**

Gerade im Alter: Ziehen Sie sich nicht zurück. Eine schwedische Studie hat gezeigt, dass eine Vereinsamung und Kontaktarmut ein um fast 60 Prozent höheres Risiko in sich birgt, an einer Demenz zu erkranken.

**Essen Sie mediterrane Kost**

Es gilt heute als gesichert, dass durch eine mediterrane Kost mit viel Obst und Gemüse, Eiern, Nüssen und magerem Fleisch sowie Fisch mit vielen Omega-3-Fettsäuren das Demenzrisiko signifikant gesenkt werden kann.

**Bleiben Sie in Bewegung**

Neben gezieltem Gehirntraining halten auch alle Formen körperlicher Aktivität geistig fit. Tieruntersuchungen haben ergeben, dass körperliche Aktivität die Dopaminfreisetzung fördert, Stammnerven/Stammzellen mobilisiert und dadurch die Lernfähigkeit steigert. Die Nervenärzte der Charité in Berlin haben aufzeigen können, dass die Gedächtnisleistung durch Nordic Walking und gymnastische Übungen bereits nach einem Zeitraum von 6 Monaten deutlich verbessert werden können. Sie empfehlen 2-4 Stunden zusätzliche Bewegung pro Woche.

Relativ neu auf dem Markt sind Geräte, die die Anzahl an Schritten messen. Setzen Sie sich Ziele! Jeden Tag beispielsweise 5.000 bis 10.000 Schritte.

**Gehen Sie regelmäßig Tanzen**

Tanzen ist ein idealer Sport, nicht nur im Alter. Tanzen fördert soziale Kontakte, verbessert die Koordination und das Reaktionsvermögen.

**Kalorienrestriktion hält das Gehirn gesund**

Es gibt viele Hinweise aus der Wissenschaft, die darauf hinweisen, dass eine Kalorienrestriktion zum Beispiel durch Fasten das Gehirn plastisch und fit hält. Auch eine längerfristige kalorienarme Kost kann zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung führen. Kalorienrestriktion führte zu einer Verbesserung des Zuckerstoffwechsels und zu einer Verringerung von systemischen Entzündungsprozessen.

Zum Autor



Prof. Dr. med. Curt Diehm zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands, er ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher und langjähriger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßmedizin. Seit Mitte 2014 leitet er als Ärztlicher Direktor die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl. Alle Beiträge dieser Serie zum Nachlesen unter [www.max-grundig-klinik.de](http://www.max-grundig-klinik.de/).