Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 9: Wenn man sein Leben vergisst

Artikel: Futter fürs Gedächtnis
Autor: Flemmer, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558357

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

In jeder Hinsicht aktiv bleiben, Lebensfreude spüren, Appetit aufs Leben haben – das hält im Alter jung.

Futter fürs Gedächtnis

Intelligent ernähren, wenn man älter wird: Durch eine gesunde Lebensweise ist die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussbar.

Andrea Flemmer

Kinder lernen leichter und schneller, im Alter lernen wir hingegen mühsamer und vergessen mehr. Aber auch wenn man älter wird, kann man noch lernen, denn:

- Einen «normalen» altersbedingten biologischen Abbau des Gehirns gibt es nicht. (Ausnahme sind Hirnveränderungen z.B. bei einer Demenz.)
- Es gibt kein altersbedingtes Nachlassen der Lernfähigkeit.
- Ältere Menschen benötigen für die Aneignung neuen Lernstoffes mehr Zeit, machen dafür aber weniger Fehler.

Neue Nervenzellen für Aktive

Die Lernfähigkeit verringert sich im Alter also nicht, sondern nur die Lerngeschwindigkeit. Auch muss ein Stoff im Alter öfter wiederholt werden, bis er schliesslich und endlich im Langzeitgedächtnis verankert wird. Bis ins hohe Alter entstehen auch neue Nervenzellen. Dadurch entwickelt sich das Gehirn

ein Leben lang weiter. Die Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man die Denkzentrale ständig auf Trab hält. Sie braucht stets Anregung.
Bleibt man geistig und auch körperlich aktiv, werden Wachstumsfaktoren produziert, die die notwendigen Reize zur Entstehung und Integration neuer Nervenzellen setzen. Diese sind zuerst enorm anpassungsfähig gegenüber neuen, auch schwierigen oder unerwarteten Aufgaben, mit denen sie konfrontiert werden. Erhalten sie geistige Nahrung, reifen sie zu aktiven Nervenzellen heran. Auf diese Weise ermöglichen sie es, neue Fähigkeiten und Erinnerungen bis ins Greisenalter zu erwerben. Werden diese neuen Zellen allerdings nicht gefordert bzw. mit entsprechenden Reizen versorgt, gehen sie rasch wieder zugrunde.

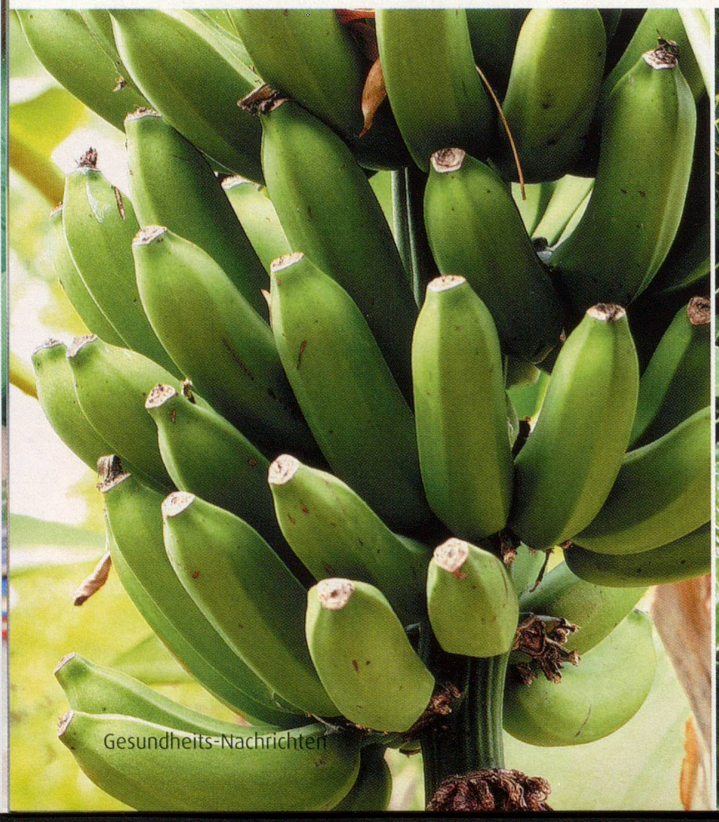
Veränderung vonnöten – Training hilft

Zusätzlich wird das Lernen im Alter von Stimmungen, von den vorhandenen Interessen und schliesslich auch vom Selbstvertrauen beeinflusst. So zeigen ältere Menschen eine geringere Bereitschaft, sich zu verändern. Dies ist jedoch beim Lernen erforderlich. Insbesondere entstehen Schwierigkeiten, wenn der Sinn und Nutzen des Lerninhalts nicht klar sind. So haben Senioren oft wenig Lust, ein Mobiltelefon zu nutzen oder den Umgang mit dem Internet zu lernen, obwohl es gute Literatur für Senioren dazu gibt. Auch Volkshochschulkurse helfen mitunter dabei, solche einfachen Techniken zu erlernen. Ein Gedächtnistraining sorgt dafür, dass keine Nervenbahnen blockiert werden und dass möglichst viele Informationen sofort gezielt abrufbar sind.

Gesunde Lebensweise

Ausserdem trägt eine gesunde Lebensführung dazu bei, Lernvermögen und Gedächtnis bis ins hohe Alter zu erhalten.
Dies untersuchten Wissenschaftler von der Klinik und Poliklinik für Neurologie des Universitätsklinikums Münster in der «SEARCH-Health»-Gesundheitsstudie an 400 gesunden, älteren Menschen. Dabei wurden auch die Lebensgewohnheiten ihrer Studienteilnehmer (Zigaretten- und Alkoholkonsum, Sport, Ernährung, Körpergewicht) berücksichtigt.
Das Ergebnis der Untersuchung war, dass eine gesunde Lebensweise direkt mit einer verbesserten Gedächtnisleistung im Zusammenhang steht – unabhängig von Geschlecht und Bildung. Dabei ist nicht ein einzelner Faktor entscheidend, sondern ganz offensichtlich das Zusammenspiel der verschiedenen Grössen. Das bedeutet, dass jeder Einzelne seine geistige Leistungsfähigkeit relativ einfach durch eine gesunde Lebensweise positiv beeinflussen kann.

Alles Banane! Die Früchte erhalten mit ihrem Wirkstoffcocktail Herz und Nerven jung und fit; Mangold verjüngt das Gedächtnis.



Welche Ernährung hilft

Studien belegen sogar, dass sich ältere Menschen, die sich mit Omega-3-Fettsäuren sowie bestimmten Vitaminen und Mineralien ernähren, vor geistigem Leistungsabfall schützen können. Das heisst also: «Brainfood» oder «Gehirnfutter» wirkt bei Älteren mindestens ebenso gut wie bei Jüngeren.
Im Rahmen einer sechsjährigen Studie wurde untersucht, ob frisches Obst und Gemüse einen positiven Effekt auf die Gedächtnisleistung hat. Wissenschaftler vom Rush University Medical Center Chicago testeten dies anhand von etwa 3800 älteren Menschen. Die Studienteilnehmer führten Tagebuch über ihre Ernährung und absolvierten mehrere Gedächtnistests.

Gemüse fürs Gedächtnis

Die Resultate waren verblüffend: «Wer knapp drei Gemüsemahlzeiten pro Tag ass, drosselte damit den geistigen Abbau um 40 Prozent – im Vergleich zu denjenigen, die kein Gemüse konsumiert hatten», fasste die Studienleiterin, Martha Clare Morris, zusammen. Sie ist der Ansicht, dass dieser Effekt eine Verjüngung der Gedächtnisleistung um fünf Jahre bedeutet.
Diese positive Wirkung wurde vor allem bei grünem Blattgemüse, also Spinat, Salat, Kohl oder Mangold*, beobachtet. Zusätzlich zeigte die Studie, dass, je älter der Mensch ist, desto stärker das Gedächtnis von der Gemüsediät profitierte. Überraschend war ausserdem, dass der Verzehr von Obst keinen Einfluss auf die Gehirnleistung hatte.

«Brainfood» hilft Jung und Alt

Zur Unterstützung der grauen Zellen bei älteren Menschen ist ausserdem wichtig:

- Die Banane gehört zur Nervennahrung, eine sollte täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Brokkoli ist ein ideales Gemüse – nicht nur aufgrund der krebsvorbeugenden Wirkung.
- Für eine ausreichende Lecithinzufuhr sind Eier, Soja- und Milchprodukte gut.
- Um genügend Omega-3-Fettsäuren zuzuführen, sollten nicht nur Senioren zweimal in der Woche Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering essen.
- Walnüsse liefern dem Gehirn wertvolle Fette und Spurenelemente.
- Frischer Salat ist gesund. Grüne Blätter liefern Chlorophyll, damit die Sauerstoffversorgung des Gehirns gut funktioniert. Enthält er noch frisch geschnittenen Paprika, regt er das Denken an.
- Weizenkeime gibt es im Handel (z. B. im Reformhaus). Man kann sie über jeden Salat, jede Nachspeise etc. streuen. Dies empfiehlt sich, da sie reich an wertvollen Fettsäuren, an Vitamin E, Magnesium, Kalium und B-Vitaminen sind. Das steigert die Konzentration.
- Gerade für Senioren ist es sehr wichtig – nicht nur für ein aktives, gesundes Gehirn – regelmässig viel zu trinken. Wer zu wenig Flüssigkeit zuführt, kann nicht mehr klar denken, kann depressiv oder aggressiv werden. Gerade bei älteren Menschen lässt das Durstgefühl nach. Hat man Durst, zeigt der Körper damit, dass ihm bereits Flüssigkeit fehlt. Besonders geeignet sind kalorienarme oder -freie Getränke, wie Früchtetee, Mineralwasser oder ähnliches.
- Ein fortgesetzter Mangel an Vitamin B12 führt zu Nervendegeneration und möglicherweise sogar zu leichten Depressionen. Das bedeutet: Insbesondere, wenn man im Laufe des Lebens mit dem Magen Probleme hatte, wäre es gut zu wissen, ob man ausreichend mit dem Vitamin versorgt ist. Der Arzt kann dies feststellen.

Mit diesen wenig beschwerlichen Tipps kann man einiges tun, um geistig fit zu bleiben. Neue Untersuchungen zeigen auch noch, dass Übergewicht nicht unbedingt zu einem hohen Lebensalter führt. Das bedeutet: Gut und lecker, aber nicht zu viel essen, ist der beste Garant dafür, älter, aber nicht wirklich alt im negativen Sinne zu werden.

* Rezepte von Vreni Giger auf Seite 35/36

A. Vogel-Tipp | **Weizenkeimöl-Kapseln**

Wer nicht streuen mag, kann schlucken: Weizenkeimöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die sich vorteilhaft auf den Zellstoffwechsel auswirken. Die Kapseln enthalten 7,5 Milligramm natürliches Vitamin E.