



Wenn wir älter werden, altert nicht nur unsere Haut, die Knochen oder Gelenke – auch das Gehirn. Nervenzellen und -verbindungen reduzieren sich und die Hirnmasse nimmt ab. Es braucht kein spezielles Hirntraining, um geistig fit zu bleiben. Entscheidend ist ein abwechslungsreicher Alltag mit sozialer Interaktion.

Mit diesen sechs Tipps halten Sie ihr Gehirn jung (lt. Prof. Korte, Neurobiologe an der TU Braunschweig)

1. Ausreichend bewegen

Das Gehirn wird besser durchblutet, Botenstoffe werden ausgeschüttet die die Nervenzellen aktivieren und die Entstehung neuer Verknüpfungen im Gehirn fördern.

2. Reisen

Neue Eindrücke, wir müssen uns orientieren. Das Hirn arbeitet auf Hochtouren, um alles zu verarbeiten.

3. Kontakte pflegen und neue knüpfen

Soziale Interaktion ist eine Herausforderung für den Kopf. Man muss auf das Gegenüber eingehen, Situationen interpretieren, Gesagtes verarbeiten und darauf reagieren.

4. Lachen

Lachen bewirkt den Abbau des Stresshormons. Durch Stress wird im Körper Cortisol ausgeschüttet, das dem Hippocampus, also dem Lernzentrum schaden kann.

5. Gesunde Ernährung

Ideal ist eine mediterrane Ernährung. Dadurch werden wir mit Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren versorgt. Die gesunden Fette sind wesentlicher Bestandteil der Zellen und an der Bildung und Übertragung von Signalen im Gehirn beteiligt

6. Mit Gewohnheiten brechen und neues tun

Alte Gewohnheiten durchbrechen trainiert ebenfalls das Gehirn. So wird der Stirnlappen aktiviert und der gehört zum Hirn-areal, das am schnellsten altert. Ausreichender Schlaf ist nicht nur wichtig, er kann auch vor Demenz schützen.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie neugierig, das wünscht Ihnen Ihr Seniorenbeirat Maxdorf