KURIER
DONNERSTAG, 4. NOVEMBER 2010

Fitness für das Hirn

„Sich auf etwas Neues einlassen“

Wer bis ins hohe Alter aktiv bleiben will, sollte sich rechtzeitig konkrete Gedanken über die Gestaltung des letzten Lebensdrittels machen.

VON **ERNST MAURITZ**

Marianne F. hat sich mit 55 bewusst für Bridge als neues Hobby entschieden: „Mit Bridge kann ich mein Hirn fürs Alter trainieren und neue soziale Kontakte im Bridgeclub knüpfen – außerdem kann ich dieses Hobby auch dann noch ausüben, wenn ich einmal im Rollstuhl sitzen sollte.“ – „Mich hat diese bewusste Entscheidung sehr beeindruckt“, erinnert sich die Gesundheitspsychologin Doris Bach, die Marianne F. beraten hat. „Nur wenige Menschen überlegen sich rechtzeitig, wie sie ihre Pension gestalten wollen – und ob ihr momentaner Lebensstil auch in der Pension noch möglich ist. Wir versuchen oft, das Alter zu verhindern, anstatt uns darauf einzulassen.“

Man lerne alles im Leben – nur nicht in Pension zu gehen, sagt Bach. Dabei wäre es extrem wichtig, sich auf das Alter vorzubereiten und nicht nur in Illusionen wie „In der Pension werde ich die Welt bereisen“ zu leben. Das Konzept, bis zum letzten Berufsjahr voll zu arbeiten und dann endlich zu genießen, lasse sich nur allzu oft aus gesundheitlichen Gründen nicht verwirklichen. Um dafür Bewusstsein zu schaffen, ist das Thema „Geistig fit bleiben“ auch ein Schwerpunkt beim „Tag der Psychologie“ am 6. November im Wiener Rathaus (siehe li. u.).

Einlassen Ab 50 sollte man sich auf das Altwerden vorbereiten: „Es ist wichtig, sich bewusst auf etwas Neues einzulassen“, sagt Bach. „Seine Interessen ausbauen, eine neue Sprache lernen, neue Kontakte knüpfen, ein neues Hobby beginnen.“ Wer zusätzlich auch noch ruhig und ausgeglichen ist, erhält sich seine geistige Kapazität länger.

Flexibilität und Spontanität nehmen mit dem Alter ab. „Deshalb sollte man diese Eigenschaften regelmäßig trainieren.“

Wichtig wäre auch, nicht immer „Nein“ zu sagen, wenn das Leben schnelle Entschlüsse verlange: „Also etwa Freunden, die einen spontan einladen, nicht immer gleich absagen.“

„Das Auseinandersetzen mit Neuem ist der wichtigste Präventionsfaktor“, sagt auch Gesundheitspsychologe Gerald Gatterer. „Zur Vorbeugung einer Demenz muss man Dinge tun, die für Körper, Geist und Seele eine Herausforderung sind.“

Seine Tipps:

- Beschäftigen Sie sich mit neuen Technologien. „Tauschen Sie z. B. Ihren alten Videorecorder gegen einen neuen DVD-Player.“
- Fahren Sie im Urlaub nicht immer nur in ihr Stammquartier, erforschen Sie neue Orte.
- Trainieren Sie Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit.

Verwenden Sie im Supermarkt zunächst ihren Einkaufszettel nicht, sondern kontrollieren Sie erst vor der Kassa, ob sie alle Produkte eingeladen haben, rät Gatterer.

- Computer-Trainingsprogramme bringen dann etwas, wenn man Neues lernt, wenn Flexibilität, Geschwindigkeit, logisches Denken und Konzentrationsfähigkeit gefordert werden.
- Alkohol in kleinen Mengen ist ein Schutz-, Rauchen hingegen ein Risikofaktor für Demenz.
- Auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfette achten. Alles, was Herzgefäßen schadet, schadet auch Hirngefäßen. Übergewicht reduzieren, mediterrane Ernährung und Bewegung sind deshalb ebenfalls Schutzfaktoren.

Offen sein für Neues ist der wichtigste Präventionsfaktor, so Psychologen

BUCHTIPP: Gerald Gatterer, Antonia Croy, Geistig fit ins Alter: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen, Band 1 bis 3, Springer Wien, New York, pro Band 24,95 €

Länger leben
Testen Sie, wie hoch Ihre Lebenserwartung ist. Online, unter
KURIER.at/gesundheit

NLSHOP/FOTOLIA.COM

Tag der Psychologie: Umfangreiches Angebot

Motto „Auf das Leben schauen! Selbstverantwortung übernehmen" ist das Motto des heurigen Tages der Psychologie am Samstag, 6. 11., von 10 bis 18 Uhr im Wiener Rathaus.

Programm Die Themen reichen von „Geistig fit – Methoden, die das Gedächtnis ‚jung' halten" über „Elternbildung: Verstehen – Erkennen – Handeln" bis zu „Schlank und krank durch Medienschönheiten". Alle Themen: *www.tagderpsychologie.at*

Diskussion 13–14 Uhr: „Auf das Leben schauen" – Wie man Selbstverantwortung für sein Leben übernehmen kann", mit Thomas Geierspichler, Pater Gregor Henckel-Donnersmarck, Ulla Konrad, Alfred Lackner und Barbara Stöckl.

▶ **Nachgefragt**

„Vieles im Alter ist kein Schicksal"

Ulla Konrad ist Vorsitzende des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP).

KURIER: *Muss man sich wirklich auf das Altwerden vorbereiten?*

Ulla Konrad: Nur wenige bedenken rechtzeitig, dass sie im Alter spezielle Bedürfnisse haben. Etwa beim Thema Wohnen: Möchte ich einmal in ein Seniorenheim oder möchte ich zu Hause bleiben? Müsste ich dafür die Wohnung speziell herrichten? Ist sie überhaupt für ein Leben im Alter geeignet. Ich habe schon oft erlebt, dass alte Menschen etwa nach einem Schlaganfall vor gewaltigen Problemen stehen – weil sie z. B. nie darüber nachgedacht haben, welche Alternativen sie haben, wenn sie in ihrer Wohnung im 4. Stock eines Hauses ohne Lift nicht bleiben können. Man sollte auch mit seinen Angehörigen rechtzeitig offen reden: Können und wollen sie Pflegeaufgaben übernehmen? Und will ich das überhaupt, dass mein Kind mich eines Tages pflegt?

Wenn alte Menschen z. B. ängstlich, vergesslich oder auch leicht depressiv werden, heißt es oft: „Da kann man nichts mehr ändern, das ist halt das Alter."

Das ist falsch, vieles im Alter ist kein Schicksal. Es ist richtig, dass Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Ängstlichkeit im Alter häufiger auftreten. Wenn sie ein gewisses Ausmaß überschreiten, kann man sie durch eine psychologische Behandlung gut in den Griff bekommen. Man muss auch nicht immer gleich zu Medikamenten greifen. Man muss zuerst genau nach den Gründen suchen und dann versuchen gegenzusteuern. Auch Verhaltensänderungen sind im Alter möglich – in diesem Fall ist auch ein Weg der kleinen Schritte ein guter Weg. Bei Anzeichen von Vergesslichkeit kann mit ausführlichen psychologischen Tests der Ursache genau auf den Grund gegangen werden.

STEPHAN BOROVICZENY

Ulla Konrad: „Großer Erfahrungsschatz"

Wird der Wert des Alters in Österreich zu wenig geschätzt?

Ja, im Vergleich zu anderen – etwa afrikanischen – Kulturen sicher. Ein Fachgebiet der Psychologie, die Gerontopsychologie, weist immer wieder darauf hin: Ältere Menschen haben einen besonderen Wert für eine Gesellschaft, weil sie in diese einen großen Erfahrungsschatz einbringen und vielfach dem Leben mit der nötige Ruhe und Gelassenheit begegnen.