

Rundum fit im Alter



Wer rastet, der rostet – und das auch im Hirn. Aber selbst ältere Menschen, die sich bisher nur wenig bewegt haben, können durch körperliche Aktivität ihre Gehirnleistungen verbessern.

Egal ob Radfahren, Spazierengehen oder Schwimmen: Es muss kein Höchstleistungssport sein – Hauptsache Bewegung, und das am besten moderat. Senioren, die körperlich aktiver werden möchten, sollten sich im Vorfeld vorsichtshalber vom Arzt untersuchen lassen. In speziellen Kursen kann man seinem Alter entsprechend trainieren und ganz nebenbei auch die grauen Zellen anregen.

Wichtig dabei ist vor allem, dass es auch Spaß macht.

Untersuchungen haben ergeben, dass bereits leichte, regelmäßige körperliche Aktivität – zum Beispiel drei flotte, einstündige Spaziergänge in der Woche – die Gedächtnisfähigkeit älterer Menschen verbessern beziehungsweise erhalten kann.

Hippocampus

Zudem haben Wissenschaftler herausgefunden, dass ältere Personen, welche körperlich aktiv sind, im Vergleich zu unспортlichen Menschen ein besseres räumliches Gedächtnis haben und einen größeren Hippocampus aufweisen. Dieser Teil des Gehirns

spielt eine tragende Rolle bei der Gedächtnisbildung.

Insbesondere Personen, die bereits eine leichte kognitive Beeinträchtigung, aber noch keine Demenz aufweisen, können von Bewegung profitieren.

Schon durchschnittlich 20 Minuten Schwimmen, Tanzen oder Spazieren am Tag reichten in einer Untersuchung aus, um positive Effekte auf Menschen mit leichten Gedächtnisstörungen zu erzielen.

Damit können Personen, die möglicherweise an einer Vorstufe von Alzheimer leiden, durch körperliche Aktivität ihre Gedächtnisleistung verbessern.