

Mit Tricks dem Gedächtnisschwund entgegenwirken

THALWIL Wissenswertes rund um Gedächtnis und Brainjogging im Alter war am vorgestrigen Serata-Dialog in Thalwil zu erfahren. Walter Perrig, Psychologieprofessor, informierte über die neuesten Ergebnisse der Lernforschung.

Längst war der Saal im Serata in Thalwil voll besetzt, doch noch immer strömten weitere Gäste hinzu, die dann auf den eiligst herangetragenen Stühlen Platz nehmen konnten. Kein Zweifel: Der Vortrag «Gedächtnis und Lernen – Entwicklungsmöglichkeiten bis ins hohe Alter?», gehalten von Walter Perrig, stiess auf grossen Anklang. Perrig ist emeritierter Professor für allgemeine Psychologie und Neuropsychologie der Universität Bern.

Silvia Müller Beerli, Geschäftsführerin des Serata, konnte rund 180 Interessierte im Serata begrüßen.

Training für das Gehirn

Perrig weiss zwar, dass die Hirnfunktionen im Alter abnehmen, das entspreche dem normalen Alterungsprozess. Aber «es gehe nicht alles bachab», beruhigte er sofort. Perrig sagt dazu: «Wissen bleibt gut erhalten, und grundlegende, unbewusste Lernprozesse funktionieren im Alter immer noch wie bei den Jungen.»

Zudem könnten auch betagte Menschen Gegensteuer geben, um den Leistungsabbau zu minimieren. Dabei ging der Referent vor allem auf das «Strategietraining» und das «Funktionstraining» ein. Bei der Strategie geht es darum, sich effiziente Arbeitstechniken anzueignen, die den Abbau der Leistungsfähigkeit des Gehirns geschickt austricksen können. Eine eindrückliche Demonstration zeigte, wie man z. B. zehn Einkaufsgegenstände problemlos und sogar in einer festgelegten Reihenfolge lernen und abrufen kann. Perrig sprach vom «vernetzten Assoziieren», was landläufig heisst, sich «Eselsbrücken» zu schaffen. Wer Mühe habe, sich eine Telefonnummer zu merken, könne diese mit gängigen Geburtstagen oder Hausnum-

mern assoziieren. Wer sich den Namen des einstigen Klassenkameraden kaum mehr merken kann, ruft sich in Erinnerung, dass der jetzige Nachbar gleich heisst.

Er motivierte weiter zum Versuch, sich die verschiedenen Meldungen der «Tagesschau» zu merken. Fitness für das Gehirn im Alltag seien weiter Kopfrechnen, Wahrnehmungsübungen, Musikhören sowie körperliche Aktivitäten.

Tempo und Drall erhöhen

Beim Funktionstraining ist es laut dem Referenten hilfreich, sich das Gehirn als Muskel vorzustellen, der trainiert und somit

erfolgreich funktionsfähiger gemacht werden kann. Dabei sollen das Tempo und der Drall erhöht werden, um die für einen Abfall besonders gefährdete Reaktionsfähigkeit zu schulen und möglichst zu erhalten.

Perrig zeigt auf, was Menschen bis ans Lebensende lernfähig bleiben. Er motiviert ältere Menschen, offen zu sein und Neues zu lernen. Weiter seien das Aufrechterhalten von künstlerischen Fähigkeiten, Interesse an Gesellschaft und Politik, Beziehungen zu Freunden und Familie Nahrung für das Gehirn.

Verschiedentlich war am Abend im Serata von Kreuzworträtseln die Rede, die Perrig zwar auch empfiehlt, unterhaltsam und spassig findet. Trotzdem seien sie allein nicht hinreichend, um einen Altersabbau aufzuhal-

ten. Um etwa den Zugang zum Wortschatz zu trainieren, sei da die Frequenz der Inputs zu wenig dicht. Da wäre es wirksamer, sich über Hörbücher in kurzer Zeit «mit über 10 000 Wörtern zu konfrontieren». Perrig weiter: «Das Gehirn braucht Trainings mit klaren Zielen und intensivem Üben.»

Studien, welche aufzeigen, dass mit Training Alterungsprozesse verlangsamt und bei älteren Menschen im selben Masse wie bei jüngeren Veränderungen in der Gehirnsubstanz bewirken, erfordern das stunden- und wochenlange Arbeiten mit anforderungsreichen mentalen Aufgaben.

Beziehungen pflegen

Selbstverständlich weiss Walter Perrig, dass ältere Menschen gesundheitlich nicht alles selber in

der Hand haben: Es gebe den 95-jährigen Physikprofessor, der noch wissenschaftlich publiziere, aber auch den 85-jährigen Professor, der nach Namen und Begriffen suchen müsse, und den 80-jährigen Beamten, der an Demenz erkrankt sei. Auch Einbusen der Sinnesorgane – etwa Hör- oder Sehverluste – könnten massiv beeinträchtigen. Sowohl gesunde als auch kranke Menschen würden aber soziale Kontakte helfen, um angeregt und somit geistig stimuliert zu werden.

Insgesamt lohne sich das Dranbleiben, wie auch wissenschaftlich in vielen Studien bewiesen worden sei, denn «so bleiben Lernen und Wissen bis ins hohe Alter erhalten», meinte Walter Perrig zum Abschluss seines Referats im Serata in Thalwil.

Viviane Schwizer



Psychologieprofessor Walter Perrig sprach im Serata über das Gehirnttraining im Alter.