

«Use it or lose it»

Das Gehirn ist und bleibt auch im hohen Alter veränderbar. Wie können Alters- und Pflegeheime ihre Bewohnenden in der Erhaltung Ihrer Gehirngesundheit unterstützen?

Text: Hanna Üffing und Dr. Maria Brasser-Michel



Auch Bewegung fordert das Hirn heraus und fördert die Hirngesundheit.

Foto: Shutterstock

Mental noch möglichst fit zu sein, trägt viel zum Wohlbefinden im Alter bei. Mit einem gewissen Mass an altersbedingtem Abbau oder teilweise auch pathologisch bedingten Einschränkungen sind die meisten Personen irgendwann konfrontiert.

Gehirngesundheit ist aber nicht reine Glückssache, sondern wir können viele der einwirkenden Faktoren beeinflussen. Das hat die

Forschung gezeigt. Dem kognitiven Abbau kann man vorbeugen. Durch den Aufbau einer sogenannten kognitiven Reserve kann der altersbedingte Abbau gepuffert oder verzögert werden.

Denn das Gehirn ist und bleibt auch im hohen Alter plastisch. Das heisst, es ist veränderbar. Wenn das Gehirn herausfordert wird, beispielsweise durch neue Lerninhalte, wächst es an seinen Aufgaben. Neue Nervenzellen ent-

stehen, neue neurale Verbindungen werden geknüpft und gestärkt. Diesen Prozess nennt man Neuroplastizität. Jede Aktivierung, jede Begegnung und jeder Schritt zählt und hinterlässt Spuren im Gehirn.

Den Effekt der Neuroplastizität gibt es aber auch andersherum. Werden immer nur die gleichen routinierten Handlungen gemacht, das Gehirn nur sehr einseitig stimuliert und Herausforderungen gemieden, bauen sich ungenutzte Verbindungen im Gehirn ab. Was nicht gebraucht wird, geht verloren, und die kognitive Reserve und somit der schützende Puffer schrumpft.

Hirnaktivierung in Alters- und Pflegeeinrichtungen

Aufgabe der Alters- und Pflegeheime ist es, die Bewohnenden in ihrem Alltag zu unterstützen und zu entlasten. Mit dem Eintritt in eine Alters- oder Pflegeeinrichtung können sich der Bewegungsradius und die Aufgaben und Anforderungen im Alltag stark verringern. Aus den Unterstützungsleistungen ergeben sich für das Gehirn beträchtliche Risiken. Mit dem Heimeintritt drohen ungenutzte Verbindungen abgebaut zu werden, die kognitive Reserve zu verschwinden.

Alters- und Pflegeheime sollten die Bewohnenden somit nicht nur entlasten, sondern sie auch herausfordern – ihnen nicht nur routinemässige Tätigkeiten anbieten und sie dazu motivieren, diese Angebote zu nutzen. Jede Stimulierung ist ein Gewinn. Entscheidend für die Gehirngesundheit sind die Abwechslung und Vielseitigkeit der mentalen Tätigkeit sowie die Freude, die die Bewohnenden daran entwickeln.

Besonders wirkungsvoll für die Hirngesundheit sind Übungen aus folgenden Bereichen:

- Koordination und Bewegung (beispielsweise Tanzen, Physiotherapie)
- Kognitive Stimulation (beispielsweise Rätsel lösen, Lesen)
- Kreativität (beispielsweise Malen, Spielen)
- Achtsamkeit (beispielsweise Beten, Meditieren)

Ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Hirngesundheit hat ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören genügend Flüssigkeitszufluss, gesunde Ernährung, genügend Schlaf sowie gemeinschaftliche Erlebnisse. Aktivitäten und Erlebnisse in Gruppen sind also noch bereichernd für das Gehirn und das Wohlbefinden als individuelle Aktivitäten.

Hirncoach AG



Als Spin-off der Universität Bern versteht sich die Hirncoach AG als Brückenbauerin zwischen Wissenschaft und Praxis. Die Hirncoach AG will Gehirngesundheit in jedem Lebensabschnitt fördern. Dafür bietet sie verschiedene Programme an.

nende zu mentalen Aktivierungen zu motivieren und deren Erfolg zu steigern, sind positive Altersbilder sehr wichtig.

Altersbilder werden sehr stark von der Gesellschaft und dem näheren Umfeld geprägt. Alters- und Pflegeheime können die Gehirngesundheit ebenfalls stärken, wenn sie negative Altersbilder entkräften. Die Mitarbeitenden sollten den Bewohnenden auch herausfordernde Handlungen zutrauen und ihnen auf diese Weise Erfolgsergebnisse und Kompetenzerfahrungen im Heimalltag ermöglichen. ■



Mehr wissen:

Die Hirncoach AG hat ein Programm entwickelt, um Alters- und Pflegeheime darin zu unterstützen, die Gehirngesundheit ihrer Bewohnenden zu fördern.



Hanna Üffing

Projektleiterin Hirncoach AG, BSc. in Psychologie, Minor Neurowissenschaften
✉ hanna.ueffing@hirncoach.ch



Maria Brasser-Michel

Dr. phil. in Neurowissenschaften, Mitgründerin Hirncoach AG
✉ maria.brasser@hirncoach.ch