

Gedächtnisstörungen

Fitnessstraining fürs Gehirn

Vergesslich, gestresst oder etwas älter? Mit Training und der Zufuhr von wichtigen Hilfsstoffen wie Lecithin und Vitaminen können Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

Haben Sie beim letzten Einkauf schon wieder auf die Milch vergessen? Oder können Sie sich partout nicht an die Telefonnummer Ihrer Freundin erinnern? Jeder von uns vergisst alltägliche Dinge. Besonders dann, wenn wir unter Stress stehen oder schon etwas älter sind (wie fit Ihr Gehirn wirklich ist, verraten Ihnen unsere Tests, zusammengestellt vom Neurologen Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko, Leiter des Zentrums „Gesundes Gehirn“ am Rudolfinerhaus in Wien).

Gesunder Geist - gesunder Körper. Dabei können wir selbst, auch im höheren Lebensalter, viel dazu beitragen, uns geistig jung zu halten, weiß Spezialist Zifko: „Auch das Gehirn schätzt einen gesunden Lebensstil. Das heißt, vor allem nicht rauchen und wenig Alkohol trinken, unser Gewicht halten und uns ausreichend bewegen – nicht nur körperlich, sondern auch geistig!“ Die Ausrufe „Das ist nur etwas für die Jungen, da kenne ich mich nicht aus!“ lässt Zifko nicht gelten: „Wenn sich ältere Menschen mit modernen technischen Geräten beschäftigen und etwa ihr Handy oder ihren Videorecorder selbst programmieren können, schafft das nicht nur mehr Unabhängigkeit, sondern ist auch ein ausgezeichnetes Training fürs Gehirn!“



Zifko: „Auch das Gehirn schätzt einen gesunden Lebensstil“

Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung. Natürlich gibt es auch einige medizinische Risikofaktoren, die die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns schmälern können: „Hoher Blutdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel, schlechte Cholesterinwerte sowie ein Mangel an Folsäure schädigen die Blutgefäße und damit viele Funktionen nicht nur im Körper selbst, sondern auch im Gehirn.“ Umso wichtiger, erinnert Neurologe Zifko, sind daher regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt, zumindest ab dem 40. Lebensjahr. Denn: „Diese Risikofaktoren spüren wir nicht, sie wirken sich aber dramatisch auf unsere Gesundheit aus, wenn wir sie ignorieren.“

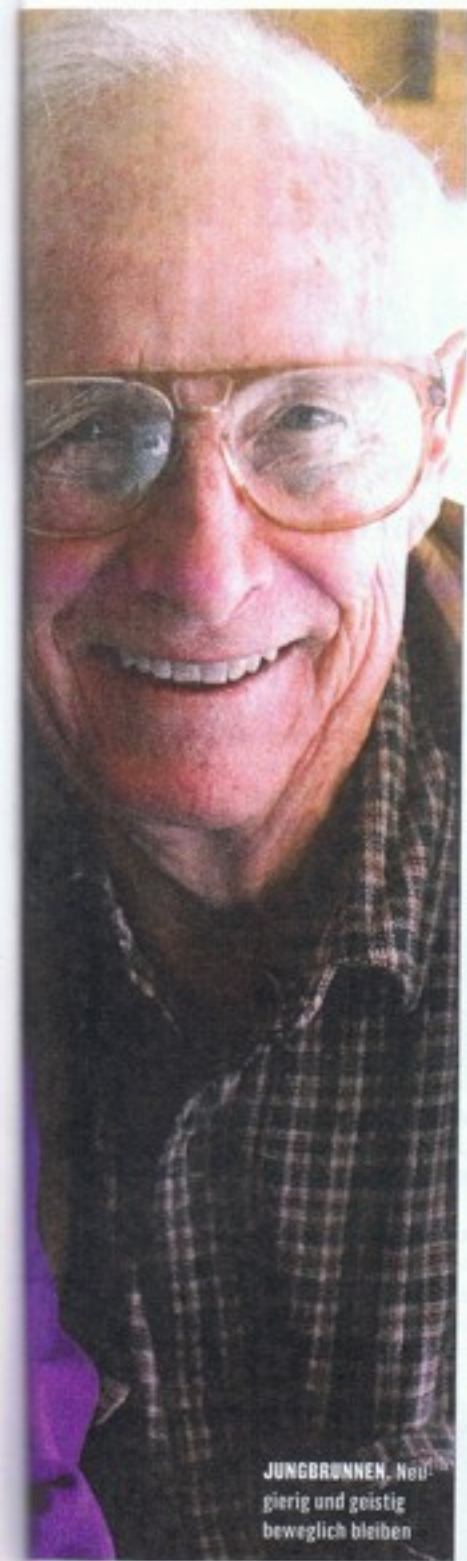
Manchmal genügen gezielte Maßnahmen abseits rezeptpflichtiger Medikamente. Zifko: „Gesunde Ernährung kann den Blutzuckerspiegel, die zusätzliche Einnahme von Lecithin den Cholesterinspiegel senken.“ Bei manchen Patienten, berichtet Zifko, könne mit Lecithin der Cholesterinspiegel um bis zu zehn Prozent gesenkt werden. Erfreulicher Zusatznutzen: „Neben der Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Gehirns können wir damit auch das Schlaganfallrisiko deutlich senken!“



ARZT & APOTHEKE

Das pflanzliche Produkt Buerlecithin® enthält Soja-Lecithin und ist in der Apotheke rezeptfrei erhältlich.

Botenstoffe für das Gehirn. Lecithin ist aber auch die Basis für wichtige Botenstoffe im Gehirn (siehe Kasten). Schon bei beginnenden Gedächtnisstörungen sowie bei bestimmten Demenzformen („Alzheimer-Demenz“) wird ein Mangel dieser Botenstoffe beobachtet. Weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Alzheimer-Demenz sind das Lebensalter sowie die familiäre Veranlagung. Wenngleich die Alz-



JUNGRÜNNEN. Neugierig und geistig beweglich bleiben

Alzheimer-Demenz nicht heilbar ist, lässt sich der Verlauf der Erkrankung verlangsamen. Dazu Zifkos Empfehlung: „Neben speziellen Alzheimer-Medikamenten können wir gezieltes Gedächtnistraining anbieten sowie auf die ausreichende Zufuhr wichtiger Hilfsstoffe wie Vitamine und Lecithin achten, sei es durch die Nahrung oder in Form spezieller pflanzlicher Produkte.“

Dr. Uli Kässwetter

TESTEN SIE IHR GEDÄCHTNIS - VIER MINUTEN FÜR DREI AUFGABEN

Mit den folgenden Tests können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit überprüfen:

■ Testen Sie Ihr logisches Denken!
Die Buchstaben sind durcheinander, ergeben aber ein richtiges Wort: Wie viele schaffen Sie? Sie haben zwei Minuten Zeit!

Borü -----
Kilog -----
Nalp -----
Spetnennung -----
Odiar -----
Frieb -----
Rospt -----
Tumra -----
Leschu -----
Denkne -----

■ Lesen Sie den Einkaufszettel durch.
Jetzt decken Sie die Liste ab und schreiben innerhalb einer Minute rechts auf, was Sie sich gemerkt haben!

Bauernbrot -----
Apfelsaft -----
Frische Vollmilch -----
Schokolade -----
Butter -----
Erdbeermarmelade -----
H-Milch -----
Zucker -----
Orangensaft -----
Kirschen -----

(Auflösung für Test 1: Büro, Logik, Plan, Entspannung, Radio, Brief, Sport, Armut, Schule, Denken)

■ Prägen Sie sich die Abbildungen und die dazugehörigen Namen ein! Decken Sie den linken Teil ab, und ergänzen Sie rechts die Namen. Sie haben eine Minute Zeit!



Quax



Frau Stöhr



Jeanette



Herr Meier



Otto



Anna



LECITHIN IST TREIBSTOFF FÜR DIE „GRAUEN ZELLEN“

■ Das Gehirn ist das komplexeste Organ des Menschen. Milliarden von Nervenzellen sorgen dafür, dass wir reibungslos funktionieren. Alles wird über das Gehirn geregelt: Wann wir müde werden, wann wir Hunger haben, wie wir uns bewegen, wen wir lieben, was uns Freude macht - eben unser ganzes „Ich“.

■ Bestimmte Botenstoffe („Neurotransmitter“) im Gehirn sorgen dafür, dass alle Informationen und Befehle richtig weitergeleitet werden. Einer der wichtigsten Neurotransmitter speziell für die Gedächtnisleistung ist Acetylcholin. Ein Mangel an Acetylcholin kann zu einem Ausfall des Kurzzeitgedächtnisses und zu Speicherproblemen im Gehirn führen („Demenz“).

■ Acetylcholin ist eine chemisch komplexe Substanz, die aus Cholin gebildet wird. Der Körper deckt einen großen Teil seines Cholinbedarfs aus Lecithin, das in verschiedenen Nahrungsmitteln, etwa Soja oder Eigelb, enthalten ist. Lecithin kann, besonders bei erhöhtem Cholinbedarf, auch von außen zugeführt werden. Ohne Lecithin wären viele Kopfarbeiten wie denken, sich konzentrieren oder sich erinnern gar nicht möglich. Zudem gelingt es, mit der Zufuhr von Lecithin den Cholesterinspiegel bei vielen Patienten um 5-10 Prozent zu senken.

