

Mit Jonglieren Demenz vorbeugen

INTERVIEW Gedächtnistrainerin Dr. Christiane Potzner hält Montag Vortrag in Spangenberg

VON CAROLIN HARTUNG

Spangenberg/Kassel – Wer sein Gehirn nicht regelmäßig trainiert, baut schnell Gehirnzellen ab. Damit steigt auch die Chance, an Demenz zu erkranken. Das sagt Gedächtnistrainerin Dr. Christiane Potzner aus Kassel. Am kommenden Montag gibt sie in Spangenberg Tipps, wie das Gehirn bis ins hohe Alter fit bleibt.

Frau Potzner, haben Sie sich unseren Interviewerinnen aufgeschrieben oder so gemerkt?

Den habe ich mir so gemerkt. Aber auch nur, weil wir ihn erst vor zwei Tagen vereinbart haben. Normalerweise schreibe ich mir Termine aber auf.

Und wie ist das beim Einkaufen? Haben sie einen Einkaufszettel dabei?

Nein, den brauche ich praktischerweise nicht mehr. Ich merke mir die Dinge, die ich einkaufen muss. Beispielsweise, indem ich im Kopf witzige Bilder kreiere. Die Bananen stecke ich mir bildhaft in die Ohren und die Äpfel in die Nasenlöcher. Damit sehe ich dann aus wie ein Schweinchen. Das Bild prägt sich ein.

Aber warum sollte man sich diese Mühe machen? Schließlich brauche ich mittlerweile doch nur meinem Smartphone eine Einkaufsliste diktieren.

Wenn wir alles digital abspeichern, wirkt sich das negativ auf unsere Gedächtnisleistung aus. Denn immer wenn unser Gehirn nicht arbeiten muss, sterben Gehirnzellen ab. Neue Zellen bilden sich, wenn wir neue Reize schaffen, beispielsweise indem ich mir vor dem Einkauf solche Bilder überlege und im Supermarkt abrufe.

Wie merke ich denn überhaupt, dass es an der Zeit ist, etwas für mein Gehirn zu tun?

Wenn ich mir Dinge nicht mehr gut merken kann, zum Beispiel, wenn ich unsicher bin, ob ich den Herd ausgeschaltet oder die Tür zugegeschlossen habe. Das ist auch ein Zeichen dafür, dass man Dinge nicht bewusst genug tut. Ein erster Schritt kann schon sein, dass man beim



Jonglieren beugt Demenz vor: Gehirn- und Gedächtnistrainerin Dr. Christiane Potzner hält am Montag in Spangenberg einen Vortrag.

FOTO: MICHAEL KIENAST/INH

Türschließen laut zu sich selbst sagt „Tür ist zu“. Für das Gehirn gibt es dann einen doppelten Impuls. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto besser können wir uns etwas merken.

Aber gerade Namen kann man sich ja manchmal wirklich schlecht merken. Haben Sie einen Tipp?

Aufschreiben hilft. Und zwar mit der Hand, dann prägt es sich besser ein als mit der Tastatur. Schreiben ist ohnehin eine tolle Übung fürs Gehirn und sehr wichtig gerade für Leute, die aus dem Beruf raus sind.

Ums Merken geht es ja auch in ihrem Vortrag in Spangenberg. Der Titel lautet „Der Demenz gekonnt die Stirn bieten.“ Aber kann man Demenz denn tatsächlich durch Gehirntaining vorbeugen?

Es kommt auf die Ursache der Demenz an. Zehn Prozent der Erkrankungen gehen zurück auf eine mangelnde

Durchblutung des Gehirns. Weitere zehn Prozent haben ihre Ursache in einem schlechten Stoffwechsel und geringen Dopaminwert. Körperliche Bewegung in Verbindung mit Gehirntaining kann in diesen beiden Fällen tatsächlich vorbeugend wirken. Ist die Demenz erblich bedingt oder man erkrankt aufgrund eines Unfalls, kann man durch gezieltes Training die Krankheit zumindest verlangsamen.

Könnte ein 70-Jähriger durch gezieltes Training die Gehirnleistung eines 30-Jährigen erreichen?

Fest steht auf jeden Fall, dass man durch Training das Gehirn um Jahrzehnte verjüngen kann. Als man Albert Einsteins Gehirn nach seinem Tod unter dem Mikroskop untersucht hat, hat dieses Strukturen wie das Gehirn eines 20-Jährigen aufgewiesen. Einstein ist 76 Jahre alt geworden. Man führt es auf seine kindliche Neugier zurück, die er bis zu seinem Tod hatte.

Wie sieht ein solches Gehirn-Training aus? Reicht es schon, am Morgen die HNA zu lesen und das Kreuzwörterrätsel zu lösen?

Zeitung lesen und Rätsel lösen tun unserem Gehirn auf jeden Fall gut.

Aber das reicht noch nicht aus. Sehr effektiv ist, wenn geistige Anforderungen mit körperlicher Bewegung kombiniert werden. Eines der besten Mittel gegen Demenz ist, im Alter Jonglieren zu lernen. Die Verbindung von Koordination, Bewegung und komplexem Denken ist äußerst effektiv.

Was macht einen gehirnfrendlichen Tag aus?

Wichtig ist, dass das Gehirn mit möglichst vielen unterschiedlichen Reizen konfrontiert wird. Zeitung lesen am Morgen ist schon mal gut, danach eine Runde spazieren gehen oder radfahren. Nur nicht immer denselben Weg nehmen, damit man etwas Neues sieht. Wichtig sind auch soziale Kontakte. Und

wenn man beim Arzt im Wartezimmer sitzt, kann man auch mal eine Fingerübung machen.

Fingerübung?

Ja. Machen Sie mal mit beiden Händen eine Faust. Strecken Sie gleichzeitig den rechten Daumen nach oben und den linken kleinen Finger nach vorn. Und dann wechseln Sie das Ganze, also linker Daumen hoch, rechter kleiner Finger nach vorne. Nicht so einfach, oder? Aber eine super Übung, um unsere Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen. Und wenn die Übung dann klappt, freut man sich und das Gehirn sorgt dafür, dass das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Ein zu niedriger Dopaminwert kann zu Depressionen und Denkausfällen führen.

Aber braucht mein Gehirn nicht auch mal eine Pause?

Ja, auf jeden Fall. Deswegen ist ein regelmäßiger Schlaf von etwa acht Stunden (je

nach Alter auch etwas weniger) auch enorm wichtig. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn die neuen Reize, knüpft an vorhandenes Wissen an, sortiert aus, was wichtig und unwichtig ist. Und am nächsten Tag ist es wieder bereit für neue Reize.

Und wie sieht es im Urlaub aus? Sind zwei Wochen am Strand Faulenzen zu viel Erholung fürs Gehirn?

Ja, tatsächlich ist ein reiner Strandurlaub ein Killer fürs Gehirn.

Besonders schlecht sind Pauschalurlaube. Da muss man sich vor Ort um rein gar nichts kümmern oder Gedanken machen. Da schaltet unser Gehirn ab und Zellen sterben, ohne dass sich gleichzeitig neue bilden.

Verraten Sie uns zum Abschluss noch eine Eselsbrücke, die Sie gerne verwenden?

‘Alle ehemaligen Kanzler bringen sonntags keine Semmeln mit’. Mithilfe der ersten Buchstaben habe ich die Deutschen Bundeskanzler immer parat.

Termin: Im Awo-Altenzentrum Spangenberg findet am Montag, 21. Oktober, 18 bis 19.30 Uhr, eine kostenlose Informationsveranstaltung zum Thema „Der Demenz gekonnt die Stirn bieten“ statt. Anmeldung: Tel. 05663/9396-0, Fax -102, Mail: info20@awo-nordhessen.de

ZUR PERSON

Dr. Christiane Potzner (51) ist promovierte Arbeitswissenschaftlerin. Die gebürtige Lübeckerin hat in Kassel studiert und ist heute an der Uni Kassel in der Verwaltung und als Lehrbeauftragte beschäftigt. Zudem ist sie freiberuflich über ihre Firma „Brain Speed“ tätig und bietet Kurse und Vorträge zum Thema Gehirn und Gedächtnis an. Neben Lern- und Merktechniken ist eines ihrer Spezialgebiete Schnelllesen (Speed Reading). Darauf kam sie vor zehn Jahren während ihrer eigenen Doktorarbeit, als die Literatur sich auf ihrem Schreibtisch stapelte. Geschwindigkeit fasziniert Christiane Potzner nicht nur beim Lesen und Denken: Sie ist auch begeisterte Motorradfahrerin. Potzner ist ledig und lebt in Kassel. rud

NEUE KÜCHEN-PRÄSENTATION
Schauen Sie mal hier -> www.kuechen-gerhold.de

30 JAHRE KÜCHEN GERHOLD
Audio

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH | Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28

Autorin berichtet über Familiengeschichte

Katrin Himmler liest in der Gedenkstätte

Trutzhain – Am Mittwoch, 23. Oktober, 19 Uhr, liest Katrin Himmler in der Gedenkstätte Trutzhain aus ihrem Buch „Die Brüder Himmler. Eine deutsche Familiengeschichte“. Anschließend steht die Politikwissenschaftlerin und Großnichte Heinrich Himmlers für ein Gespräch zur Verfügung.

Sie schreibt in ihrem Buch von der Konfrontation mit der NS-Vergangenheit in der eigenen Familie. Den Erzählungen nach galt ihr Großonkel, Heinrich Himmler, als der „ungeratene“ Außenseiter, während seine Brüder mit der Politik des NS-Re-

gimes nicht viel zu tun gehabt hätten. Als sie den Spuren ihres 1945 vermissten Großvaters nachgeht, stößt sie auf eine viel tiefere Ver-

Katrin Himmler
Autorin



strickung der Brüder Gerhard und Ernst. In ihrer Arbeit greift Himmler auf Briefe und Dokumente aus dem Familiennachlass zurück. 570

FOTO: GEDENKSTÄTTE TRUTZHAIN

KORREKTUR

Rundgang durch kranken Wald

Trockenstress und Waldsterben sind Thema eines Rundgangs im Wildpark Knüll am Samstag, 26. Oktober, ab 14 Uhr. Allerdings wird er nicht, wie berichtet, vom Wildpark organisiert, sondern von den Homberger Grünen. Der Ortsverband übernimmt die Kosten, Wildparkmitarbeiter begleiten die Teilnehmer fachlich. chm

So erreichen Sie die Lokalredaktion:

Telefon: 0 56 61 / 7057 - 15
Fax: 0 56 61 / 7057 - 22
E-Mail: melsungen@hna.de
www.facebook.com/HNASchwalmeder/
www.hna.de