

Geistig fit ein Leben lang

„Wo habe ich bloß meine Schlüssel hingelegt? Wann ist der nächste Zahnarzttermin?“ Das Gedächtnis spielt nicht nur älteren Menschen manchmal Streiche und bringt einen schier zur Verzweiflung.

Die gute Nachricht jedoch ist: Unser Gehirn lässt sich trainieren wie ein Muskel und es ist nie zu früh mit dem Training zu beginnen, es ist aber auch nie zu spät.

DE

Das Gehirn ist ein erstaunliches Organ. So ist es möglich, in jedem Alter neue Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen (Synapsen) zu bilden. Die Fähigkeit des Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen so zu verändern, dass es optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen reagieren kann, nennt man Neuroplastizität. Den Gedächtnisverlust kann man sich also regelrecht „abtrainieren“.

Darum sollte man sich in jedem Alter neue Herausforderungen suchen. Jede Veränderung ist ein Ansporn für die grauen Zellen. Besonders wirksam sind ungewohnte, stimulierende Herausforderungen im Alltag, z. B. als Rechtshänder das Haar mit links kämmen oder beim Spaziergehen vom gewohnten Weg abweichen. Vielleicht findet man auch endlich mehr Zeit für ein Hobby, erlernt ein Instrument oder eine neue Sprache. Heute werden in Seniorenclubs vielfältige Programme angeboten. Hier oder auch

in einem Gesangs-, Musik- oder Sportverein sowie in anderen Kursen kommt man in Kontakt mit seinen Mitmenschen. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Leistungen unseres Gehirns aus, denn dieses ist sehr aktiv bei jeder Form von Kommunikation beteiligt bzw. wird davon angeregt.

Kontakt, Bewegung, Ernährung

Besonders nach anderthalb Jahren Leben mit dem Coronavirus wurde uns bewusst, wie wichtig sozialer Umgang für uns Menschen ist. Wir brauchen den Kontakt mit Gleichgesinnten, aber auch die Herausforderung mit anders Denkenden. Im Austausch mit unseren Mitmenschen trainieren, erhalten und erweitern wir unseren aktiven Wortschatz. Je größer dieser ist, umso länger können wir uns adäquat sprachlich mitteilen. Beim Lesen und Fernsehen trainieren wir dagegen nur den passiven Wortschatz.

Regelmäßige körperliche Aktivität wird häufig vernachlässigt, vor allem bei älteren Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden. Eine einfache Formel für ein fittes Gehirn lautet jedoch: Bewegung! Schon durch einfache Koordinationsübungen der Hände und Füße wird die Hirndurchblutung gesteigert: „Darum ist der Einsatz von leichten Bewegungselementen ein Muss bei jedem Gedächtnistraining“, sagt die deutsche Gedächtnistrainerin Dr. Andrea Friese.

Ebenso wichtig ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung, sprich hochwertige, nährstoffreiche und leichtverdauliche Kost, d. h. nicht zu viel hochverarbeitete Kohlenhydrate, gesunde Omega3- Fette, Eiweiße, Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Nicht zu vergessen: ausreichend Flüssigkeit.

Die Mitglieder
vom «Lëtzebuerger
Verein fir
Gedächtnistraining»
geben Kurse in
unterschiedlichen
Bereichen



Neben all den genannten Ratschlägen braucht der Mensch auch ausreichend Schlaf, um die Sinneseindrücke des Tages zu verarbeiten und zu verankern. Das Gehirn reorganisiert nachts seine Struktur, d. h. neuronale Verbindungen werden gefestigt, andere werden abgebaut.

Mit gezieltem ganzheitlichen Gedächtnistraining – wie es der deutsche Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining e.V. (BVG) anbietet – können wir unserem Gehirn einen neuen Anstoß geben. Durch unterschiedliche Übungen im Hinblick auf Konzentration und Merkfähigkeit, logisches Denken, Fantasie und Kreativität, Wortfindung, Strukturierung, Wahrnehmung sowie Denkflexibilität werden beide Gehirnhälften sowie alle Sinnesorgane aktiviert. Sowohl das Langzeit- als auch das Kurzzeitgedächtnis werden trainiert. Die Aufgaben haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, sodass für jeden das Passende dabei ist. Der Mensch soll dabei weder über- noch unterfordert werden.

An kein Alter gebunden

Dieses Training ist nicht nur für Senioren geeignet, auch Kinder ab 10 Jahren profitieren davon. Schulkinder bekommen die richtigen Merktechniken, wie sie den gelernten Stoff bestens abspeichern und bei Bedarf abrufen können.

Studenten und Berufstätige müssen in der Informationsfülle schnell herausfiltern, was wichtig und unwichtig ist. Gedächtnistraining kann hier die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns verbessern.

Die Trainingseinheiten werden in der Gruppe ohne Stress durchgeführt, jegliche „Schulsituation“ wird

vermieden. Das soziale Miteinander wird gestärkt, es ergeben sich Gespräche und Diskussionen. Das macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch die geistige Fitness.

Um solch ein ganzheitliches Gedächtnistraining anbieten zu können, wurden 2012 in Itzig Trainer ausgebildet, die momentan hauptsächlich im Seniorenbereich tätig sind. Die Ausbildung erfolgte durch den Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining e.V. in mehreren Modulen innerhalb eines Jahres. Im Jahr 2016 wurde der „Lëtzebuerger Verein fir Gedächtnistraining asbl“ gegründet. 2021 bildete der Verein 9 neue Gedächtnistrainerinnen aus. Die Trainer*innen müssen sich regelmäßig weiterbilden, um eine Zertifikatsverlängerung zu erhalten. Der Verein hat zur Zeit 17 aktive Mitglieder, die in unterschiedlichen Bereichen tätig sind: Schulkinder, Berufstätige, Freizeitbereich (Tourismus), Pflegeheime sowie in Seniorenclubs.

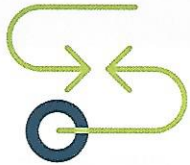
Für alle Interessierten gilt: „Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein ungeübtes Gedächtnis“. Und dagegen lässt sich auf anregende Weise etwas tun.

Lëtzebuerger Verein
fir Gedächtnistraining (LVGT)

**Bei GERO finden regelmäßig
Kurse für ganzheitliches
Gedächtnistraining statt.**

Siehe auch Agenda S. 45

Le cerveau a besoin de s'entraîner



Vous avez tendance à ne plus retrouver vos clefs, à oublier une date de rendez-vous médical ... Votre mémoire vous laisse souvent en plan. La bonne nouvelle : notre cerveau peut être entraîné, comme un muscle. Il n'est jamais trop tôt pour débiter un entraînement cognitif, mais il n'est jamais trop tard non plus.

Notre cerveau, à n'importe quel âge, crée en permanence de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. On peut l'entraîner tout au long de notre vie. Il reste adaptable : on parle de neuroplasticité. C'est pourquoi il a besoin de nouveauté et de diversité pour renforcer ses capacités. Il n'y a pas de limite d'âge; cela va de l'écolier qui peine à apprendre ses leçons, de l'adulte en milieu professionnel en passant par le senior qui souffre du déclin ou de la détérioration cognitive.

Un bon entraînement cognitif permet de mettre en place des stratégies par le biais d'activités variées s'inscrivant dans une démarche plus globale; l'entraînement isolé de la mémoire (ex. uniquement des mots croisés) n'est qu'une pièce du puzzle. Des exercices variés, qui composent cet entraînement multidimensionnel, visent à stimuler, en dehors de la mémoire, un large éventail des fonctions cognitives comme l'attention, le raisonnement, la structuration, la créativité, la coordination et les perceptions sensorielles.

L'entraînement cognitif nécessite donc la mise en œuvre d'un programme ciblé et adapté aux participants. Celui-ci stimule toutes les fonctions cérébrales; on ne peut pas espérer améliorer la capacité de la mémoire en négligeant celle de l'attention. Le niveau de difficulté des exercices varient afin de ne pas décourager les intéressés. Les véritables boosters de mémoire sont le plaisir, la motivation et la variété de nouvelles activités. Pour la préserver, il faut aussi des stimulations sociales, c'est pour cette raison que les séances se font toujours en groupe.

Outre le fait d'entraîner sa fonction cérébrale par des exercices cognitifs, il est conseillé de suivre aussi une bonne hygiène de vie :

- veiller à un bon rythme de sommeil
- miser sur une alimentation saine, variée, riche en fibres, en antioxydants et bonnes graisses
- pratiquer une activité physique régulière.

En 2012, GERO (anciennement RBS) a formé des « spécialistes » en entraînement de la mémoire. Actuellement l'« Association Lëtzebuerger Veräin fir Gediechtnistraining asbl » (LVGT), fondé en 2016, regroupe 17 membres actifs exerçant dans le milieu scolaire et professionnel ainsi que dans les Clubs Seniors.

Utile à savoir : Une mauvaise mémoire n'existe pas, il n'y a que des mémoires non entraînées !

Welches Sprichwort verbirgt sich hier?

Quelle citation se cache ci-dessous ?

ZWAR	DIE	ZEIT,	GESAGT.
SCHUF	VON	ABER	NICHTS
GOTT	EILE	HAT	ER

SYNONYME ODER UMSCHREIBUNGEN FÜR DAS WORT ZEIT

LAUGENBICK

RAUDE

TOMMEN

DIEOPER

HASPE

PANNES

AUFVERL

REITZAUM

TUE	TEMPS	VERITÉ,
L'ERREUR	LE	LA
ET	FAIT	VIVRE

SYNONYMES OU PARAPHRASES POUR LE MOT TEMPS

TANTINS

ÉRUDE

TOMMEN

DIEOPER

HASPE

QUEPOE

CLEYC

EMOTÉ

Die Auflösung finden Sie im nächsten
Magazin geroAKTIV!

*La solution sera publiée dans le prochain
magazine geroAKTIV!*