

KLARER KOPF

Gehirngesundheit & Demenzprävention –

Fokus, Gedächtnis und BDNF gezielt stärken



Gehirn fit halten



Bewegung aktiviert BDNF



Ernährung fürs Gehirn



Fokus, Schlaf & Stress



Soziale Kontakte stärken



INHALTSVERZEICHNIS

- **Vorwort**
- **Kapitel 1** – Warum Gehirngesundheit über Lebensqualität entscheidet
- **Kapitel 2** – Wie das Gehirn altert – einfach erklärt
- **Kapitel 3** – BDNF: der Wachstumsfaktor fürs Gehirn
- **Kapitel 4** – Die häufigsten Risikofaktoren für Gedächtnisverlust und Demenz
- **Kapitel 5** – Fünf Prinzipien für ein leistungsfähiges Gehirn im Alter
- **Kapitel 6** – Sicher trainieren – das sollten Sie vorher wissen
- **Kapitel 7** – Bewegungsprogramm für die BDNF-Ausschüttung
- **Kapitel 8** – Gedächtnisübungen
- **Kapitel 9** – Fokus- und Konzentrationstraining
- **Kapitel 10** – Ernährung fürs Gehirn
- **Kapitel 11** – Schlaf, soziale Kontakte und Stressregulation
- **Kapitel 12** – Beispiel-Wochenplan
- **Kapitel 13** – Schlusswort
- **Anhang** – Übungsübersicht, Warnsignale & Checkliste

VORWORT

Kaum ein Organ wird so sehr gefürchtet, wenn es nachlässt, wie das Gehirn. Der vergessene Name, das gesuchte Wort, der Gedanke, der plötzlich weg ist – solche Momente lösen bei vielen Menschen ab 50 leise Sorge aus. Ist das schon der Anfang von etwas Ernsterem, oder ist es normal?

Die Forschung der letzten zwei Jahrzehnte hat hier für deutlich mehr Klarheit gesorgt, als die meisten Menschen wissen. Das Gehirn ist kein starres Organ, das nach dem 30. Lebensjahr nur noch abbaut. Es bildet bis ins hohe Alter neue Verbindungen, passt sich an und reagiert messbar auf gezielte Reize – ähnlich wie ein Muskel.

Dieses Buch erklärt, was hinter Begriffen wie Neuroplastizität und BDNF steckt, welche Faktoren das Demenzrisiko nachweislich erhöhen oder senken, und vor allem: welche konkreten, alltagstauglichen Schritte Sie selbst gehen können.



Ein Hinweis vorab:

Dieses Buch ist ein Präventions- und Gesundheitsratgeber, kein diagnostisches oder therapeutisches Werkzeug. Es ersetzt keine ärztliche oder neuropsychologische Abklärung. Bei anhaltenden oder sich verschlechternden Gedächtnisproblemen, Orientierungsschwierigkeiten oder Veränderungen im Verhalten sollten Sie zeitnah ärztlichen Rat einholen.

ROBERT KREMER

Gesundheitsratgeber für ein aktives, geistig leistungsfähiges und erfülltes Leben

Warum Gehirngesundheit über Lebensqualität entscheidet



Ein wacher, verlässlicher Kopf ist die Grundlage für nahezu jede Form von Selbstständigkeit im Alter: Termine merken, Medikamente korrekt einnehmen, Auto fahren, Gespräche führen, Entscheidungen treffen.

Wenn diese Fähigkeiten nachlassen, verändert sich oft nicht nur der Alltag der Betroffenen, sondern auch das Leben der Familie.



Termine
merken



Medikamente
richtig einnehmen



Auto
fahren



Gespräche
führen



Entscheidungen
treffen



Ein großer Teil der Demenzen ist beeinflussbar

Gleichzeitig zeigen große Bevölkerungsstudien etwas Ermutigendes: Ein erheblicher Teil der Demenzerkrankungen weltweit hängt mit beeinflussbaren Lebensstilfaktoren zusammen – nicht mit unveränderlichen genetischen Risiken. Internationale Fachkommissionen, die die Forschungslage regelmäßig zusammenfassen, gehen davon aus, dass sich ein bedeutender Anteil der Demenzfälle durch gezielte Vorbeugung vermeiden oder zumindest deutlich hinauszögern ließe.

Das bedeutet nicht, dass jede Demenz vermeidbar ist – Alter und Genetik spielen ebenfalls eine Rolle. Es bedeutet aber, dass **Sie selbst einen relevanten Hebel in der Hand haben.**



Ihr Gehirn ist trainierbar – ein Leben lang

Der zweite wichtige Punkt: Geistige Leistungsfähigkeit ist kein Zustand, den man entweder hat oder nicht hat, sondern ein Spektrum, das trainierbar ist. Gedächtnis, Fokus und Verarbeitungsgeschwindigkeit lassen sich durch gezielte Reize verbessern – unabhängig davon, ob eine Demenz droht oder nicht.

Dieses Buch richtet sich deshalb sowohl an Menschen, die vorbeugen möchten, als auch an alle, die einfach wieder einen klareren, fokussierteren Kopf im Alltag haben wollen.

Heute investieren heißt morgen profitieren:

Kleine, regelmäßige Schritte für ein gesundes Gehirn – mehr Klarheit, mehr Selbstständigkeit, mehr Lebensqualität.



Wie das Gehirn altert – einfach erklärt

Um zu verstehen, warum bestimmte Maßnahmen wirken, hilft ein Blick darauf, was im alternden Gehirn tatsächlich passiert.



1 Neuroplastizität – die Anpassungsfähigkeit des Gehirns

Lange galt die Annahme, das erwachsene Gehirn könne keine neuen Nervenzellen mehr bilden und Verbindungen seien weitgehend festgelegt. Diese Sichtweise gilt heute als überholt. Das Gehirn bildet bis ins hohe Alter neue Synapsen – die Verbindungsstellen zwischen Nervenzellen – und passt bestehende Netzwerke an neue Anforderungen an. Diese Fähigkeit wird als **Neuroplastizität** bezeichnet.

Auch die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus, einer für das Gedächtnis zentralen Hirnregion, konnte in Untersuchungen bei erwachsenen Menschen nachgewiesen werden.

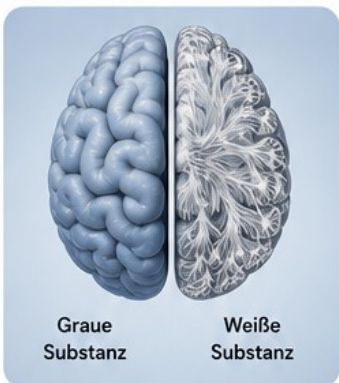


Entscheidend ist: Neuroplastizität braucht Reize. Ein ungenutztes Gehirn baut Verbindungen eher ab, ein gefordertes Gehirn baut sie eher auf oder erhält sie.



2 Der Hippocampus und das Gedächtnis

Der Hippocampus ist maßgeblich daran beteiligt, neue Informationen ins Langzeitgedächtnis zu überführen und sich räumlich zu orientieren. Er gehört zu den Hirnregionen, die bei Bewegungsmangel besonders schrumpfen können – Studien zeigen aber auch das Gegenteil: Regelmäßiges Ausdauertraining kann das Volumen des Hippocampus bei älteren Erwachsenen nachweislich vergrößern. Diese Region reagiert also **außergewöhnlich sensibel auf Lebensstil**.



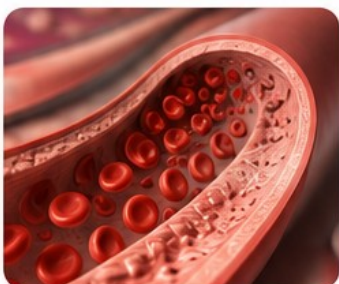
3 Graue und weiße Substanz

Die graue Substanz enthält die Zellkörper der Nervenzellen und ist für Verarbeitung und Denken zuständig, die weiße Substanz besteht aus den Nervenfasern, die Hirnregionen miteinander verbinden und für die Geschwindigkeit der Signalübertragung sorgen.

Mit dem Alter nimmt die weiße Substanz bei vielen Menschen in ihrer Qualität ab, was sich häufig zuerst als leicht verlangsamtes Denken bemerkbar macht – nicht als Gedächtnisverlust im eigentlichen Sinn.



Dieser Unterschied ist wichtig: „Ich brauche etwas länger, um auf einen Namen zu kommen“ ist meist ein normales Alterszeichen, während plötzliche, fortschreitende Orientierungsverluste ärztlich abgeklärt werden sollten (siehe Kapitel 6).



4 Entzündung und Durchblutung

Das Gehirn ist auf eine konstante, gute Durchblutung angewiesen. Faktoren, die Blutgefäße beeinträchtigen – Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, hohe Cholesterinwerte – wirken sich daher direkt auf die Gehirnfunktion aus.

Auch niedriggradige, chronische Entzündungsprozesse im Körper stehen im Verdacht, kognitive Alterungsprozesse zu beschleunigen.



Viele der in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen wirken deshalb nicht nur direkt aufs Gehirn, sondern indem sie Durchblutung und Entzündungswerte im gesamten Körper verbessern.

BDNF – der Wachstumsfaktor fürs Gehirn

Ein Begriff taucht in der Forschung zu Gehirngesundheit besonders häufig auf: BDNF, die Abkürzung für „Brain-Derived Neurotrophic Factor“, zu Deutsch etwa „vom Gehirn stammender neurotropher Faktor“.



Was BDNF tut

BDNF ist ein Eiweißmolekül, das im Gehirn produziert wird und dort wie eine Art Dünger wirkt: Es unterstützt das Überleben bestehender Nervenzellen, fördert die Bildung neuer Synapsen und begünstigt sogar die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus.

Höhere BDNF-Werte werden in Studien wiederholt mit besserer Gedächtnisleistung, besserer Stimmung und einer geringeren Rate an kognitivem Abbau in Verbindung gebracht.

Niedrige BDNF-Werte finden sich dagegen häufiger bei Bewegungsmangel, chronischem Stress, Schlafmangel und bei manchen depressiven Erkrankungen.

Was die BDNF-Ausschüttung nachweislich erhöht



- 1 Aerobes Ausdauertraining.** Von allen untersuchten Maßnahmen zeigt moderates bis zügiges Ausdauertraining – etwa zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen – in der Forschung den konsistentesten Effekt auf die BDNF-Produktion. Bereits eine einzelne Trainingseinheit erhöht den BDNF-Spiegel im Blut messbar, regelmäßiges Training über Wochen zeigt zusätzlich strukturelle Effekte im Gehirn.



- 2 Ausreichender, erholsamer Schlaf.** Während des Tiefschlafs finden wichtige Prozesse der neuronalen Erholung und Konsolidierung statt. Chronischer Schlafmangel senkt die BDNF-Werte nachweislich.



- 3 Neues Lernen.** Das Erlernen neuer, anspruchsvoller Fertigkeiten – ein Instrument, eine Sprache, ein neues Bewegungsmuster – fordert das Gehirn stärker heraus als das Wiederholen bekannter Routinen und wird mit einer erhöhten neuronalen Anpassungsfähigkeit in Verbindung gebracht.



- 4 Bestimmte Ernährungsmuster.** Eine Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren, Polyphenolen (etwa aus Beeren, grünem Tee, dunkler Schokolade in Maßen) sowie moderates, ärztlich abgestimmtes Fasten werden in der Forschung mit günstigeren BDNF-Werten assoziiert.



- 5 Stressregulation.** Chronisch erhöhte Cortisolwerte wirken der BDNF-Produktion entgegen. Entspannungstechniken, Achtsamkeit und ausreichend Erholung wirken hier unterstützend.



Die praktischen Kapitel dieses Buches sind bewusst so aufgebaut, dass sie genau diese Hebel bedienen.



Die häufigsten Risikofaktoren für Gedächtnisverlust und Demenz

Eine viel beachtete internationale Fachkommission zur Demenzforschung hat die wissenschaftliche Literatur systematisch ausgewertet und mehrere beeinflussbare Risikofaktoren identifiziert, die über die Lebensspanne hinweg eine Rolle spielen. Die wichtigsten davon im Überblick:



- 1 Bewegungsmangel.** Regelmäßige körperliche Aktivität gehört zu den am besten belegten Schutzfaktoren gegen kognitiven Abbau.



- 2 Schwerhörigkeit.** Unbehandelter Hörverlust im mittleren Lebensalter zählt zu den am stärksten mit späterer Demenz assoziierten Faktoren – vermutlich, weil er soziale Isolation und geringere kognitive Stimulation begünstigt. Eine Hörgeräteversorgung kann diesem Risiko entgegenwirken.



- 3 Bluthochdruck, Diabetes und hohes Cholesterin.** Diese Faktoren schädigen die Blutgefäße im gesamten Körper, einschließlich der feinen Gefäße im Gehirn, und werden mit erhöhtem Demenzrisiko in Verbindung gebracht.



- 4 Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum.** Beides schädigt Blutgefäße und Nervengewebe direkt.



- 5 Soziale Isolation.** Regelmäßiger sozialer Austausch fordert das Gehirn kognitiv heraus und wirkt Studien zufolge protektiv.



- 6 Depression und chronischer Stress.** Beide stehen im Zusammenhang mit veränderten Gehirnstrukturen und niedrigeren BDNF-Werten.



- 7 Übergewicht, besonders im mittleren Lebensalter.** Starkes Übergewicht in den Vierzigern und Fünfzigern ist mit einem erhöhten späteren Demenzrisiko assoziiert.



- 8 Geringe Bildung und fehlende kognitive Stimulation.** Ein aktiv gefordertes Gehirn baut im Lauf des Lebens eine sogenannte „kognitive Reserve“ auf, die es widerstandsfähiger gegen altersbedingte Veränderungen macht.



- 9 Luftverschmutzung und Kopfverletzungen.** Auch diese Faktoren werden in der aktuellen Forschung als relevant eingestuft, sind jedoch im Alltag oft schwerer beeinflussbar.



Wichtig:

Das Vorhandensein einzelner Risikofaktoren bedeutet nicht, dass eine Demenz zwangsläufig eintritt. Es handelt sich um statistische Zusammenhänge über große Bevölkerungsgruppen hinweg, nicht um individuelle Vorhersagen.



Umgekehrt gilt: Jede einzelne Verbesserung – etwa mehr Bewegung oder besser eingestellter Blutdruck – senkt das statistische Risiko messbar.

Fünf Prinzipien für ein leistungsfähiges Gehirn im Alter



Die folgenden fünf Prinzipien fassen zusammen, was die Forschung und die Praxis immer wieder zeigen: Ein gesunder Lebensstil, gezielte Reize und gute Gewohnheiten wirken – in jedem Alter.



Bewegung zuerst.

Von allen Einzelmaßnahmen ist regelmäßige körperliche Aktivität, insbesondere Ausdauertraining, der am besten belegte Hebel für Gehirngesundheit.

Wer nur eine Sache aus diesem Buch umsetzt, sollte es diese sein.



Neuheit vor Wiederholung.

Das Gehirn profitiert stärker von neuen, leicht herausfordernden Aufgaben als vom endlosen Wiederholen bekannter Routinen.

Ein tägliches Kreuzworträtsel derselben Art trainiert nach einiger Zeit vor allem die Routine, nicht mehr die Anpassungsfähigkeit.



Erholung ist Training.

Ausreichender Schlaf und bewusste Entspannungsphasen sind keine Unterbrechung des Trainings, sondern ein notwendiger Teil davon.

Ohne Erholung verpuffen viele positive Trainingsreize.



Verbindung statt Isolation.

Soziale Interaktion ist eine der komplexesten kognitiven Aufgaben, die es gibt – Mimik lesen, zuhören, antworten, sich erinnern.

Regelmäßiger echter Austausch ist damit ein vollwertiges Gehirntraining.



Konsequenz vor Perfektion.

Wie bei körperlichem Training gilt: Ein moderates, aber dauerhaft durchgehaltenes Programm schlägt eine kurze, intensive Phase, die nach zwei Wochen wieder aufgegeben wird.

Kleine Schritte – jeden Tag – bringen die größten Veränderungen.



Das Zusammenspiel macht den Unterschied:

Diese fünf Prinzipien verstärken sich gegenseitig. Wer sie im Alltag integriert, legt das Fundament für ein waches, stabiles und anpassungsfähiges Gehirn – ein Leben lang.



Sicher trainieren – das sollten Sie vorher wissen



1 Normale Alterserscheinung oder Warnsignal?

Ein gelegentlich vergessener Name, ein kurz gesuchtes Wort oder das Verlegen von Schlüsseln sind in aller Regel normale Begleiterscheinungen des Alterns und kein Anlass zur Sorge.



Diese Anzeichen sollten Sie dagegen zeitnah ärztlich abklären lassen:

- häufiges Wiederholen derselben Fragen innerhalb kurzer Zeit
- Verlust der Orientierung an vertrauten Orten
- zunehmende Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben wie Kochen oder Rechnungen zu erledigen
- deutliche Sprachprobleme beim Finden einfacher Wörter
- auffällige Veränderungen in Persönlichkeit oder Urteilsvermögen
- plötzlicher, starker Verwirrheitszustand (kann auch andere, gut behandelbare Ursachen wie Infektionen haben)



2 Ärztliche Abklärung vor Trainingsbeginn

Sprechen Sie insbesondere bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, orthopädischen Einschränkungen oder wenn Sie länger nicht körperlich aktiv waren, mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, bevor Sie mit dem Bewegungsprogramm in Kapitel 7 beginnen.



3 Realistische Erwartungen

Die in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen wirken vorbeugend und unterstützend, sie garantieren jedoch keinen vollständigen Schutz vor Demenzerkrankungen, deren Entstehung auch von genetischen und anderen nicht beeinflussbaren Faktoren abhängt.



4 Tempo und Dosierung

Beginnen Sie neue Übungen und Bewegungsformen langsam und steigern Sie Umfang und Schwierigkeit erst nach einigen Wochen der Gewöhnung. So vermeiden Sie Überlastung und bleiben langfristig dran.



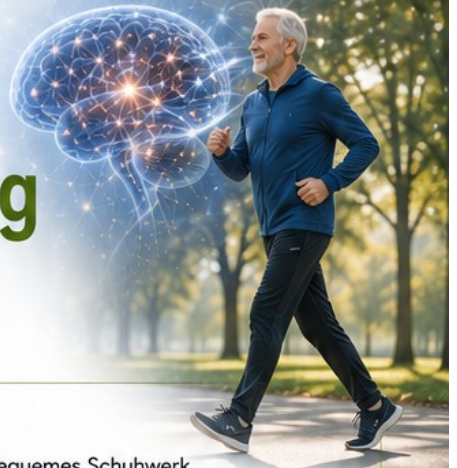
Guter Plan, gesunder Verstand und Geduld

Ein Verstand, der sich um sich selbst kümmert, bleibt ein verlässlicher Begleiter – ein Leben lang.



Bewegungsprogramm für die BDNF-Ausschüttung

Dieses Kapitel kombiniert Ausdauerreize, koordinative Herausforderungen und sogenanntes Dual-Tasking – die gleichzeitige Kombination von Bewegung und kognitiver Aufgabe, die das Gehirn besonders stark fordert.



1



Übung 1: Zügiges Intervallgehen

Ausgangsposition: Draußen oder auf dem Laufband, bequemes Schuhwerk.

1. Gehen Sie 3 Minuten in normalem, lockerem Tempo zum Aufwärmen.
2. Steigern Sie das Tempo für 2 Minuten auf ein zügiges, leicht außer Atem bringendes Niveau.
3. Kehren Sie für 2 Minuten zum lockeren Tempo zurück.
4. Wiederholen Sie den Wechsel aus zügigem und lockerem Tempo 4- bis 5-mal.

Dauer: Insgesamt 20 bis 25 Minuten, 3- bis 5-mal pro Woche.

2



Übung 2: Koordinations-Gehen (Cross-Walk)

Ausgangsposition: Aufrechter Stand, ausreichend freier Raum zum Gehen.

1. Gehen Sie langsam vorwärts und führen Sie dabei bei jedem Schritt das rechte Knie zur linken Hand und umgekehrt, sodass sich Arm und Bein diagonal kreuzen.
2. Achten Sie auf eine kontrollierte, langsame Ausführung statt auf Tempo.

Dauer: 2 bis 3 Minuten. Diese Übung aktiviert beide Hirnhälften gleichzeitig und schult die Koordination.

3



Übung 3: Dual-Task-Gehen (Bewegung plus Kopfarbeit)

Ausgangsposition: Lockeres Gehen im gewohnten Tempo, drinnen oder draußen.

1. Zählen Sie während des Gehens laut rückwärts in Dreierschritten (z. B. 100, 97, 94 ...).
2. Alternativ: Nennen Sie im Gehen abwechselnd einen Städtenamen und ein Tier, jeweils mit dem letzten Buchstaben des vorigen Wortes beginnend.

Dauer: 5 bis 10 Minuten. Diese Kombination aus Bewegung und Denkaufgabe gilt als besonders wirksamer Reiz für die Gehirngesundheit.

4



Übung 4: Gleichgewichtstraining im Einbeinstand

Ausgangsposition: Stand hinter einem Stuhl, Hände zur Sicherheit auf der Lehne.

1. Heben Sie ein Bein leicht vom Boden ab und halten Sie das Gleichgewicht.
2. Reduzieren Sie nach und nach die Unterstützung durch die Hände, sobald Sie sich sicher fühlen.
3. Halten Sie die Position 15 bis 30 Sekunden.

Wiederholungen: 3 Durchgänge je Bein. Gleichgewichtsübungen fordern zusätzlich zur Motorik auch Aufmerksamkeit und Konzentration.

5



Übung 5: Tanzen oder rhythmische Bewegung

Ausgangsposition: Freier Raum, Musik nach Wahl.

1. Bewegen Sie sich frei zur Musik oder folgen Sie einfachen, sich wiederholenden Schrittmustern.
2. Variieren Sie Tempo und Richtung, statt sich immer gleich zu bewegen.

Dauer: 10 bis 15 Minuten. Tanzen verbindet Ausdauerreiz, Koordination, Musikverarbeitung und häufig auch sozialen Kontakt – eine seltene Kombination gleich mehrerer Schutzfaktoren.

Gedächtnisübungen

Die folgenden Techniken trainieren gezielt unterschiedliche Gedächtnisformen und lassen sich ohne Hilfsmittel im Alltag einbauen.



6



Übung 6: Die Loci-Methode (Gedächtnispalast)

Diese jahrtausendealte Technik nutzt räumliches Vorstellungsvermögen, um Listen zu merken.

1. Wählen Sie einen Ihnen sehr vertrauten Weg, etwa durch Ihre Wohnung, mit 5 bis 10 festen Stationen (Haustür, Flur, Küche, Wohnzimmer ...).
2. Verknüpfen Sie jedes Element einer zu merkenden Liste (z. B. Einkaufsliste) mit einer Station, indem Sie sich ein möglichst ungewöhnliches, bildhaftes Szenario vorstellen – etwa einen riesigen Kopfsalat, der aus dem Briefkasten quillt.
3. Gehen Sie den Weg gedanklich noch einmal ab, um sich die Liste in Reihenfolge abzurufen.



Übung: Trainieren Sie diese Technik 2- bis 3-mal pro Woche mit einer neuen Liste von 5 bis 8 Begriffen.

7



Übung 7: Rückwärts-Zählen mit Aufgabe

Ausgangsposition: Sitzend, ohne Hilfsmittel.

1. Zählen Sie im Kopf von 100 in Siebenerschritten rückwärts (100, 93, 86 ...), so weit wie möglich.
2. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die Schrittgröße variieren (z. B. in Dreizehnerschritten).



Dauer: 3 bis 5 Minuten, täglich oder jeden zweiten Tag.

8



Übung 8: Tägliche Detailerinnerung

Ausgangsposition: Abends, in Ruhe.

1. Rufen Sie sich den Tagesablauf in umgekehrter Reihenfolge ins Gedächtnis, vom Zubettgehen rückwärts bis zum Aufstehen.
2. Versuchen Sie, möglichst viele Details zu erinnern: Was haben Sie gegessen, wen haben Sie getroffen, welche Kleidung trugen Sie?



Dauer: 5 Minuten, täglich. Diese Übung trainiert das episodische Gedächtnis und die bewusste Aufmerksamkeit während des Tages.

9



Übung 9: Wortketten-Assoziation

Ausgangsposition: Allein oder mit einer zweiten Person.

1. Beginnen Sie mit einem beliebigen Wort und bilden Sie eine Kette, bei der jedes neue Wort mit dem letzten Buchstaben des vorherigen beginnt (z. B. Baum – Mond – Dach – Haus).
2. Wiederholen Sie zusätzlich nach jedem neuen Wort die gesamte bisherige Kette von vorn.



Dauer: 5 bis 10 Minuten. Besonders wirksam als gemeinsames Spiel mit Partner, Familie oder Freunden.

10



Übung 10: Neues erlernen

Keine feste Anleitung, sondern ein Prinzip: Wählen Sie bewusst eine für Sie neue Fertigkeit.

1. Beispiele: eine neue Sprache, ein Musikinstrument, eine neue Handarbeitstechnik, ein unbekanntes Kartenspiel oder eine neue Sportart.
2. Üben Sie regelmäßig, auch wenn die ersten Versuche schwerfallen – gerade die anfängliche Herausforderung liefert den stärksten Trainingsreiz fürs Gehirn.



Dauer: Mindestens 2-mal pro Woche, 20 bis 30 Minuten.



Fokus- und Konzentrationstraining

Ein wacher Fokus ist heute durch ständige Ablenkung – Smartphone, Fernsehen, Multitasking – für viele Menschen schwerer zu halten als früher. Die folgenden Übungen trainieren gezielt die Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu lenken und zu halten.



11



Übung 11: Atemfokus (5 Minuten)

Ausgangsposition: Bequemer Sitz, aufrechter Rücken, Augen geschlossen oder Blick gesenkt.

1. Richten Sie die Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Atem, ohne ihn zu verändern.
2. Sobald die Gedanken abschweifen – was normal ist – führen Sie die Aufmerksamkeit sanft zum Atem zurück, ohne sich dafür zu kritisieren.

Dauer: 5 Minuten täglich, bei Bedarf steigerbar auf 10 bis 15 Minuten.

12



Übung 12: Single-Tasking-Regel

Kein festes Übungsformat, sondern eine tägliche Praxis.

1. Wählen Sie täglich mindestens eine Alltagstätigkeit (Essen, Spaziergehen, Zuhören im Gespräch), die Sie bewusst ohne Nebenbeschäftigung wie Fernsehen oder Smartphone ausführen.
2. Richten Sie die volle Aufmerksamkeit auf diese eine Tätigkeit.

13



Übung 13: Zahlen-Suchbild (Aufmerksamkeitsscan)

Ausgangsposition: Sitzend, mit einer Zeitung, einem Buch oder einer Zahlenliste vor sich.

1. Suchen Sie in einem Textabschnitt gezielt und zügig alle Vorkommen eines bestimmten Buchstabens oder einer Ziffer.
2. Steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie zwei Buchstaben gleichzeitig suchen und unterschiedlich markieren.

Dauer: 5 Minuten, 3-mal pro Woche.

14



Übung 14: Bewusstes Beobachten

Ausgangsposition: An einem belebten oder neuen Ort, etwa beim Spaziergang.

1. Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, um bewusst 5 Dinge zu benennen, die Sie sehen, 4 Dinge, die Sie hören, und 3 Dinge, die Sie körperlich spüren.

Dauer: 2 bis 3 Minuten. Diese Übung schult sowohl Fokus als auch Wahrnehmung und wirkt zusätzlich beruhigend auf das Nervensystem.



Tipp:

Konzentration ist wie ein Muskel – je häufiger Sie ihn gezielt trainieren, desto stärker und belastbarer wird er im Alltag.



Ernährung fürs Gehirn

Kein einzelnes Lebensmittel schützt zuverlässig vor Demenz, doch bestimmte Ernährungsmuster sind in großen Studien wiederholt mit besserer kognitiver Gesundheit im Alter assoziiert.



1. Mediterran-basierte Ernährung

Ernährungsmuster, die reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Olivenöl und Fisch sind und wenig verarbeitetes Fleisch sowie Zucker enthalten, werden in der Forschung mit einem geringeren Risiko für kognitiven Abbau in Verbindung gebracht.



2. Beeren und Blattgemüse

Dunkle Beeren sowie grünes Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl enthalten Polyphenole und andere sekundäre Pflanzenstoffe, die in Studien mit langsamerem kognitiven Abbau assoziiert wurden.



3. Omega-3-Fettsäuren

Fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering liefert Fettsäuren, die Bestandteil von Nervenzellmembranen sind und die mit besserer Gedächtnisleistung in Verbindung gebracht werden.



4. Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren

Ein hoher Konsum von Zucker und stark verarbeiteten Lebensmitteln steht im Zusammenhang mit Insulinresistenz, die auch die Gehirnfunktion beeinträchtigen kann.



5. Alkohol in Maßen oder gar nicht

Regelmäßiger, hoher Alkoholkonsum zählt zu den anerkannten Risikofaktoren für kognitiven Abbau.



6. Ausreichend Flüssigkeit

Bereits leichte Dehydrierung kann Konzentration und Denkgeschwindigkeit kurzfristig messbar verschlechtern.



Diese Hinweise ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung, insbesondere nicht bei bestehenden Stoffwechselerkrankungen.

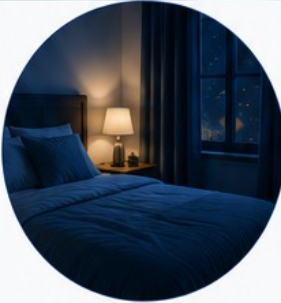


Schlaf, soziale Kontakte und Stressregulation



1 Schlaf als Gehirnreinigung

Während des Tiefschlafs wird das sogenannte glymphatische System aktiv, das Stoffwechselabfallprodukte aus dem Gehirn abtransportiert, darunter auch Eiweißablagerungen, die mit Demenzerkrankungen in Verbindung gebracht werden. Streben Sie 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht an, mit möglichst konstanten Schlafenszeiten.



2 Schlafhygiene

Vermeiden Sie Bildschirme in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen, halten Sie das Schlafzimmer kühl und dunkel, und reduzieren Sie Koffein am späten Nachmittag und Abend.



Keine Screens
vor dem Schlafen



Kühl und
dunkel



Weniger Koffein
am Abend



Regelmäßige
Schlafenszeiten



3 Soziale Kontakte pflegen

Planen Sie bewusst regelmäßige, echte Begegnungen ein – ein wöchentliches Telefonat, ein gemeinsames Essen, ein Vereinstreffen. Soziale Isolation zählt zu den am besten belegten Risikofaktoren für kognitiven Abbau.



4 Stressregulation

Chronischer Stress erhöht das Stresshormon Cortisol dauerhaft, was sich ungünstig auf Hippocampus und Gedächtnisleistung auswirken kann. Entspannungstechniken wie die Atemübung aus Kapitel 9, Zeit in der Natur oder Bewegung wirken diesem Effekt entgegen.



Atemübungen



Zeit in der Natur



Bewegung



Entspannung



5 Sinnhaftigkeit und Struktur

Ein Alltag mit klarer Struktur, Aufgaben und einem Gefühl von Sinn wird in Studien ebenfalls mit besserer kognitiver Gesundheit im Alter assoziiert.



Tagesstruktur



Sinnvolle
Aufgaben



Persönliche
Ziele



Sinn und
Erfüllung



Die Kombination aus gutem Schlaf, sozialen Kontakten, wirksamer Stressregulation und einem sinnhaften Alltag ist ein besonders starker Schutzfaktor für Ihr Gehirn – heute und in Zukunft.



Beispiel- Wochenplan

Ein einfacher Rahmen für den Einstieg, der sich an den vorgestellten Übungen orientiert. Die tägliche Gesamtzeit liegt bei etwa 30 bis 40 Minuten.



Montag 	Zügiges Intervallgehen (Übung 1) 20–25 Minuten	+	Atemfokus (Übung 11) 5 Minuten
Dienstag 	Loci-Methode (Übung 6) 10–15 Minuten	+	Single-Tasking (Übung 12) im Alltag
Mittwoch 	Dual-Task-Gehen (Übung 3) 5–10 Minuten	+	Gleichgewichtstraining (Übung 4) 5–7 Minuten
Donnerstag 	Neues erlernen (Übung 10) 20–30 Minuten	+	Zahlen-Suchbild (Übung 13) 5 Minuten
Freitag 	Zügiges Intervallgehen (Übung 1) 20–25 Minuten	+	Tägliche Detailerinnerung (Übung 8) 5 Minuten
Samstag 	Tanzen oder rhythmische Bewegung (Übung 5) 10–15 Minuten	+	Sozialen Kontakt einplanen z. B. Treffen, Telefonat, Verein
Sonntag 	Bewusstes Beobachten (Übung 14) 2–3 Minuten	+	Ruhetag im Übrigen Zeit für Erholung und Entspannung



Nach drei bis vier Wochen können Sie Dauer und Schwierigkeitsgrad der Übungen langsam steigern.

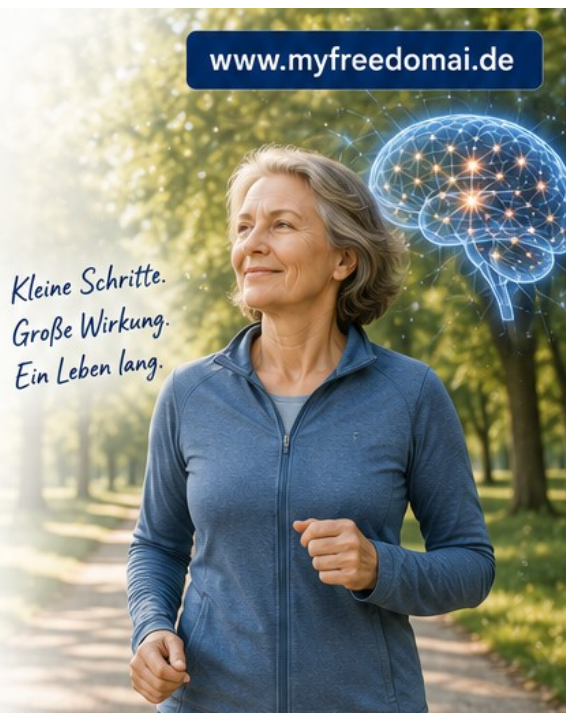


Schlusswort

Gehirngesundheit ist kein Zufall und kein reines Schicksal. Sie ist, wie die Gesundheit von Rücken und Gelenken, das Ergebnis vieler kleiner, wiederholter Entscheidungen: der zügige Spaziergang statt der Fahrstuhlfahrt, das Telefonat mit einer Freundin statt eines weiteren Abends allein vor dem Fernseher, die zusätzliche halbe Stunde Schlaf statt der Serienfolge.

Sie müssen nicht alles auf einmal umsetzen. Wählen Sie zwei oder drei Maßnahmen aus diesem Buch, die sich für Sie machbar anfühlen, und bleiben Sie dabei. Ihr Gehirn reagiert – in jedem Alter – auf die Aufmerksamkeit, die Sie ihm schenken.

*Kleine Schritte.
Große Wirkung.
Ein Leben lang.*



ANHANG: ÜBUNGSÜBERSICHT



BEWEGUNG (BDNF)

- Zügiges Intervallgehen
- Koordinations-Gehen
- Dual-Task-Gehen
- Gleichgewichtstraining
- Tanzen/rhythmische Bewegung



GEDÄCHTNIS

- Loci-Methode
- Rückwärts-Zählen mit Aufgabe
- Tägliche Detailerinnerung
- Wortketten-Assoziation
- Neues erlernen



FOKUS

- Atemfokus
- Single-Tasking-Regel
- Zahlen-Suchbild
- Bewusstes Beobachten



WARNSIGNALE, DIE ÄRZTLICH ABGEKLÄRT WERDEN SOLLTEN

- Wiederholtes Fragen derselben Dinge innerhalb kurzer Zeit
- Orientierungsverlust an vertrauten Orten
- Zunehmende Schwierigkeiten bei gewohnten Alltagsaufgaben
- Deutliche Wortfindungsstörungen im Gespräch
- Auffällige Persönlichkeits- oder Stimmungsveränderungen
- Plötzliche, starke Verwirrtheit



CHECKLISTE FÜR DEN ALLTAG

- ☐ Habe ich mich heute mindestens 20 Minuten zügig bewegt?
- ☐ Habe ich eine neue oder herausfordernde Denkaufgabe gemacht?
- ☐ Hatte ich echten sozialen Kontakt?
- ☐ Plane ich 7 bis 8 Stunden Schlaf ein?
- ☐ Habe ich bewusst eine Pause oder Entspannungsmoment eingebaut?
- ☐ Bei anhaltenden Gedächtnisproblemen: Habe ich ärztlichen Rat eingeholt?

