

Wie Mobilität auf die geistige Gesundheit wirkt

Auch im Alter ist es möglich, durch neue Reize, neue Aufgaben und Ziele die Gehirntätigkeit zu erhöhen.

Altern ist keine Last, sondern eine gewonnene Lebenszeit, die ein Mehr an Leben bedeuten und die aktiv gestaltet werden kann. Diese veränderte Sichtweise auf das Alter schafft Möglichkeiten, auch noch jenseits der 70 ein aktives Leben zu führen, das Erfüllung und Zufriedenheit bringt.

Britischen Wissenschaftern zufolge wird die Lebenserwartung in den 35 Industriestaaten stark steigen. Für Männer in allen Ländern mit einer Wahrscheinlichkeit von mindestens 85 Prozent ansteigen, für Frauen mit 65 Prozent. Es werden also immer mehr Menschen das hohe Alter jenseits von 80 Jahren erreichen. Das ist ein Grund mehr, diese zusätzlichen Jahre aktiv zu gestalten.

In einer Studie aus dem Jahr 2000 mit Londoner Taxifahrern, die ohne Navigation die Stadt kennenlernen mussten, konnte im MRT ein vergrößerter Hippocampus nachgewiesen werden. Die Vergrößerung dieser Hirnregion ist der Beweis für die neurowissenschaftliche Entdeckung, dass neue Nervenzellen auch im Erwachsenenalter gebildet werden. Neues zu erlernen ist demnach in jedem Alter möglich und hält die geistige Leistungsfähigkeit hoch.

Ein weiterer Faktor, der die geistige Leistungsfähigkeit hochhält, ist körperliche Bewegung in jeder Form. Diese führt zur Ausschüttung körpereigener Endorphine, auch Glückshormone genannt, welche eine ähnliche Wirkung wie

die Opiatabkömmlinge (Opioide) haben. Endorphine lösen das Gefühl von Zufriedenheit und Freude aus und wirken schmerzlindernd. Damit sind sie auch so etwas wie ein körpereigenes Präventionsmittel gegen Depressionen.

Medizinisches Bestreben ist es, daran zu arbeiten, diese so notwendige körperliche und somit geistige Mobilität zu erhalten.

Dr. Petra Gürtner ist Neurochirurgin. Gemeinsam mit Dr. Astrid Takacs-Tolnai betreibt sie in Salzburg eine Ordinationsgemeinschaft für ganzheitliche Neurochirurgie mit dem Schwerpunkt „Menschen im Alter“. Psychologische Hilfe auch unter 0664/1008001 oder WWW.KURATORIUM-PSYCHISCHE-GESUNDHEIT.AT



SN PRAXIS
Petra Gürtner