

Wie Mobilität uns hilft, glücklich zu altern

Altern ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, in den jeder Mensch positiv einwirken kann.

Höchstens ein Drittel der Lebenserwartung eines Menschen ist genetisch vorgegeben. Der große Rest hat mit der Gesundheitsversorgung und noch viel mehr mit Lebensstil und Umwelteinflüssen zu tun und damit, wie man mit sich und seinem Körper umgeht.

Der Schlüssel ist Mobilität. Wer sich bewegt und körperlich aktiv ist, bleibt nachweislich auch geistig und körperlich fit und vor allem auch glücklich. Man kann also gewissermaßen erfolgreich altern. Neben den bekannten Faktoren, dass Bewegung dem Muskelabbau und der Osteoporose entgegenwirkt und die Sturzgefahr sowie Gelenks- und Rückenschmerzen deutlich vermindert, wird auch die sogenannte adulte Neurogenese, also die Neubildung von Hirnzellen, durch körperliche Bewegung gefördert.

Eine Forschergruppe rund um den deutschen Hirnforscher Gerd Kempermann hat kürzlich entdeckt, dass täglich etwa 700 neue Nervenzellen auch beim Erwachsenen jeden Alters aus Stammzellen generiert werden können. Eine spannende Entdeckung, denn bisher ging die Wissenschaft davon aus, dass die Neubildung von Nervenzellen mit der frühen Jugend abgeschlossen sei.

Ebendiese neuen Nervenzellen werden im Hippocampus, einer Hirnregion im Schläfenlappen, geboren. Der Hippocampus ist sozusagen auch das Tor zum Gedächtnis, denn der Hippocampus ist für das Orts- und Langzeitgedächtnis sowie für das Lernen zuständig. Durch regelmäßige, moderate Bewegung wie etwa leichtes Jogging wird diese Neubildung der Nervenzellen aufrechterhalten. Sie

können also der Demenz im sprichwörtlichen Sinn davonlaufen.

Medizinisches Bestreben ist es, diese so notwendige Mobilität zu erhalten. Allerdings ist dabei eine Operation erst der letzte und nicht der erste Schritt.

Erhaltene Mobilität bedeutet jedenfalls gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit, Selbstständigkeit, Selbstbestimmtheit, Erhalt von sozialen Kontakten und letztendlich Lebensfreude.

Dr. Astrid Takacs-Tolnai ist Unfall- und Neurochirurgin. Gemeinsam mit Dr. Petra Gürtner 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

IM SN-SAAL
Gesundes Salzburg

Lebensfreude kennt kein Alter

Wie bleiben im Alter Beweglichkeit, Offenheit und Lebenssinn im Fühlen, Denken und Handeln erhalten?

Vortrags- und Gesprächsabend mit Anton-Rupert Laireiter, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Petra Gürtner, Fachärztin für Neurochirurgie, und Astrid Takacs-Tolnai, Fachärztin für Neurochirurgie und Unfallchirurgie.

Dienstag, 9. Mai, 19.00 Uhr, im SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg – Eintritt frei.

Gemeinsame Veranstaltung mit der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit.

SN-PRAXIS
Astrid Takacs-Tolnai

