

Sudoku oder Canasta-Runde? Fachärztin gibt Tipps, was man im Alter für sein Gedächtnis tun kann

Geselligkeit ist Trumpf



Rummikub, Canasta und Mensch ärgere dich nicht stehen bei den Senioren hoch im Kurs. - Clara Lietzmann

Clara Lietzmann

Regensburg. „Ich komme eigentlich nur für Canasta“, sagt Seniorin Ellen Hansmann, als sie an der langen Tafel im St.-Matthäus-Gemeindehaus Platz nimmt. Sie deutet auf das Ehepaar gegenüber: Dieses habe sie inzwischen als Spielpartner zu schätzen gelernt. 16 Teilnehmer haben sich versammelt, um hier am monatlichen Gedächtnistraining mit Spielerunde teilzunehmen.

Leiterin Betti Greve begrüßt die Gruppe. „Wir machen das hier nicht wie in der Schule. Wir wollen die Gemeinschaft pflegen und uns dabei auch ein bisschen anstrengen.“ Sie verliest weitere Angebote der Gemeinde, bei denen man sozial zusammenkommen kann.

Dann geht es los mit dem Programm. Zuerst eine kleine Erwärmung: zusammengesetzte Wörter bilden, dann Doppelbegriffe zum Thema Herbst finden – dem Motto des Nachmittags. Dann verliest Greve ein Gedicht, den „Herbsttag“ von Rainer Maria Rilke. „Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben“, lautet ein Vers. Einige der Senioren nicken bedeutungsvoll mit ihren Köpfen. Doch zurück zum Motto.

Man darf nicht aufhören, neue Dinge zu lernen

Es geht weiter mit einem Buchstabenspiel und gemischten Rätselfragen. Es wird viel gelacht. „Carmen aus Cottbus ist Chirurgin und isst gern Cevapcici“, kommt es bei einer Teilnehmerin beim Abc-Spiel wie aus der Pistole geschossen. Spontaner Applaus brandet auf. Die Canasta-Dame gegenüber, Hannelore Sommerer, lehnt sich zu ihrem Mann und flüstert: „Du hast J.“ Hugo Sommerer schaut verwundert, versteht nicht gleich, was passiert: Dabei möchte sie nur sichergehen, dass auch er gleich mit einer schnellen Antwort glänzen kann. Er hat Glück und

bekommt noch einen extra Zeitpuffer, da der MZ-Volontärin partout nicht einfällt, welches Essen mit I die Imkerin Ingrid mögen könnte. Sogar ums Kopfrechnen kommen die Teilnehmer nicht herum.

Dennoch ist dieses Programm gar nicht unbedingt das, worum es hier geht. „Die Geselligkeit ist uns eigentlich das Wichtigste“, erklärt das Canasta-Ehepaar. Spielpartnerin Hansmann gibt der Aussage Recht. Das Wichtigste, was sie für ihr Gedächtnis unternehme, seien ohnehin noch andere Dinge: eine neue Sprache lernen, ein Leihenkel-Kind betreuen, auf Reisen gehen, aktiv bleiben. Ähnlich sieht es die ehrenamtliche Leiterin Betti Greve, die ihren Terminkalender seit dem Ruhestand mit zahlreichen Hobbys und Ehrenämtern füllt. Soziale Kontakte seien für das Gedächtnis entscheidend, sagt die 70-jährige. Und dass man sich selber fordere, weiter neue Dinge zu lernen. Bewusst ist ihr aber auch, dass nicht alle in der Runde so viel unternehmen können wie sie selbst. Manche seien schon sehr einsam, sagt Greve. Diese Personen würden umso mehr von dem gemeinsamen Training profitieren.

Erfahrung mit diesem Phänomen hat auch Dr. Nadine Rix-Markus, Oberärztin am Krankenhaus St. Josef der Sektion Geriatrie – landläufig auch Altersmedizin genannt. Bei ihr kommen unter anderem Patienten an, bei denen im Zusammenhang mit ihrem Krankenhausaufenthalt eine Gedächtnisschwäche festgestellt wird. Diese erhalten dann eine besondere Betreuung.

Einsamkeit sei in der Tat negativ für das Gedächtnis, erklärt sie. Zum einen fehle die durch soziale Interaktionen ausgelöste Stimulierung des Gehirns. Zum anderen bedeute Einsamkeit eine Art chronischen Stress, der wiederum negative Prozesse im Körper auslöse.

Klassische Rätselspiele helfen eher punktuell

Die wichtigsten Faktoren für die Gedächtnisfähigkeit im Alter sieht sie als Ärztin vor allem auf medizinischer Ebene: „Bewegung, besonders Ausdauerbewegung, stimuliert das Gehirn“, erklärt sie. Auch eine gute Ernährung mit vielen Antioxidanzien sei wichtig, außerdem ausreichend guter Schlaf, damit sich das Gehirn in der Nacht regenerieren könne. Auch Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes sollten gut eingestellt werden. Nicht zuletzt seien Sinnesfähigkeiten wie Hören und Sehen wichtig. Denn über die Sinne würden Reize aufgenommen und verarbeitet – auch das sei ein Training für das Gehirn.

Und Gedächtnisübungen? Zu Hause Rätsel oder Sudokus zu lösen habe durchaus seinen Wert, sagt Rix-Markus. Allerdings würden sie das Gehirn letztlich nur punktuell auf bestimmte Fähigkeiten hin trainieren. Noch besser seien klassische Karten- oder Brettspiele in Gesellschaft. Hier käme meist noch ein strategischer Denkaspekt hinzu. Man müsse seine Züge vorausplanen, zuhören, schauen und spontan auf Ereignisse reagieren. Zugleich erfordere die soziale Interaktion zum Beispiel auch die Regulierung der eigenen Emotionen – im Grunde ein sehr umfassendes Gedächtnistraining, findet die Fachärztin. Nach einer Stunde Gehirnjogging steht mit einer Spielrunde genau das bei Betti Greve auf der Agenda.

„Rummikub haben wir hier gelernt und uns gleich darin verliebt“, sagt eine Seniorin. Seitdem treffe man sich auch privat regelmäßig zum Spielen. Da müsse man schon aufpassen, sagt sie. Die hohe Mathematik sei es aber nicht. „Die finden Sie da drüben“, fügt sie hinzu und deutet

auf den Canasta-Tisch. Während des Spiels präsentiert eine Frau noch eine Hausaufgabe, die sie aus ihrem anderen Gedächtniskurs „Fit im Kopf“ mitgebracht hat: „Was hat zwei Beine, aber kann nicht laufen?“, fragt sie in die Runde. Die Antwort kann ihr so schnell keiner nennen. So hat man immerhin sogar auf dem Nachhauseweg noch etwas zum Nachdenken.