

# Geistig beweglich bleiben



## I n h a l t

**In diesem Kapitel:**

Neugierig und  
offen durchs  
Leben gehen ..... 65

So bleiben Sie  
geistig fit ..... 65



Automaten  
und technische  
Geräte ..... 66

Wenn geistiger  
Leistungsverlust  
Sie beunruhigt ..... 68

Welches sind  
Warnzeichen  
einer Demenz? .... 68

**Geistig beweglich bleiben**

«Geistig rege bleiben bis ins hohe Alter» – auch das ist ein viel geäussert Wunsch. Vom menschlichen Gehirn her ist das durchaus möglich, solange es nicht von Krankheiten geschädigt ist. Unser Hirn ist auch im Alter unglaublich flexibel, anpassungs- und lernfähig. Es verhält sich genau umgekehrt zu einer Maschine: Je mehr und je anspruchsvollere Aufgaben wir ihm stellen, desto leistungsfähiger bleibt es!

Wache Neugierde und der Glaube an die lebenslange Lernfähigkeit halten geistig beweglich, auch im Alter. Wir lernen zwar langsamer und anders als früher. Aber wir haben auch ein reiches Wissen angesammelt, in das wir Neues einordnen und «vernetzen» können. Wenn sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns drastisch verändert, ist eine ärztliche Abklärung angezeigt.





**Welche Automaten /  
technischen Geräte  
bereiten mir Mühe in  
der Bedienung?**

---

---

---

---

---

---

**Wie kann ich mir  
selber helfen, sie  
besser zu beherr-  
schen?**

---

---

---

---

---

---

**Wo gibt es an meinem  
Wohnort entsprechen-  
de Einführungen oder  
Kurse?**

---

---

---

---

---

---

### Hier ein paar nützliche Tipps

- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich gesund ernähren und vor allem genug trinken. Nur so kann Ihr Gehirn gut arbeiten.
- Regelmässig körperliche Bewegung hilft, denn der Geist turnt immer mit! Ihr Gedächtnis bleibt länger und besser erhalten.
- Benutzen Sie mehrere Wege, um sich Neues anzueignen: darüber etwas hören, selber darüber lesen, es sich vorführen lassen, es selber mit Unterstützung ausprobieren. So entstehen eher neue Verknüpfungen im Gehirn.
- Wenn Sie sich etwas besonders gut merken wollen, lesen Sie laut darüber und erzählen Sie das Gelesene anschliessend einer interessierten Person.
- Notieren Sie sich, Schritt für Schritt, in Ihren eigenen Worten, wie z.B. ein Gerät bedient wird, damit Sie wenn nötig nachschlagen können.
- Stellen Sie sich in Gedanken Abläufe vor und notieren Sie sich dann, was nacheinander geschehen soll (z.B. wenn Sie eine Reise planen, wenn Sie ein aufwändiges Menü kochen, beim Einkaufen).
- Nehmen Sie Dinge zusammen, die zusammengehören (z.B. beim Einkaufen alles für die Vorspeise, den Hauptgang, das Dessert).
- Gehen Sie in Ihnen angemessenen Schritten vor, um Neues zu lernen und Erfolg zu haben (z.B. beim Erlernen einer neuen Sprache, einer handwerklichen Tätigkeit und später auch bei Alltagsverrichtungen, z.B. nur für einen Tag einkaufen, nicht für die ganze Woche).
- Entwickeln Sie Lernstrategien wie z.B. Eselsbrücken.
- Suchen Sie sich geistige Tätigkeiten, die für Sie wichtig sind und Sinn machen: Was bringt mir das für meinen Lebensalltag, für meine Zufriedenheit, meine Stimmung, meine Gesundheit, was bringt es der Gesellschaft? Das motiviert.

## Automaten und technische Geräte

Nicht nur im Alter, aber besonders in dieser Lebensphase können bei ganz gewöhnlichen Alltagssituationen Angst und Unsicherheitsgefühle aufkommen: beim Lösen einer Fahrkarte, beim Bezug von Geld am Banco- oder Postomaten, beim Bedienen des Fernsehers, des Videorekorders, eines neuen Handys usw.



*Was macht mir Sorgen  
punkto Gedächtnis und  
geistiger Fähigkeiten?*

## Wenn geistiger Leistungsverlust Sie beunruhigt

Es gibt einen ganzen Formenkreis von Hirnerkrankungen, welche die geistige Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit fortschreitend beeinträchtigen. Sie alle werden unter dem Begriff Demenz zusammengefasst. Die Alzheimerkrankheit ist die am häufigsten festgestellte Form von Demenz. Stellen Sie bei sich oder Ihrem Partner / Ihrer Partnerin Warnzeichen fest wie die nachfolgend aufgeführten, sollten Sie diese unbedingt ärztlich abklären lassen. Nur so lässt sich feststellen, ob es sich wirklich um eine Demenzkrankheit handelt oder um eine psychische Störung (z.B. eine Depression) oder eine altersbedingte Einschränkung (z.B. Schwerhörigkeit). Bereiten Sie sich auf ein Abklärungsgespräch vor, indem Sie möglichst genau aufschreiben, was Sie beunruhigt und was Sie feststellen.

### Welches sind Warnzeichen einer Demenz?

- Wortfindungsstörungen
- Verhaltensänderungen
- Orientierungsschwierigkeiten
- Erkennungsstörungen
- Schwierigkeiten, sich im Alltag zurechtzufinden



*Welche Bemerkungen  
in dieser Richtung  
haben Freunde oder  
Angehörige gemacht?*

#### Beispiele

- Sie verlegen plötzlich Dinge.
- Sie können sich nicht mehr an Abmachungen erinnern, die mit Ihnen getroffen wurden (z.B. Daten für Einladungen, Treffpunkte für einen Ausflug).
- Sie irren sich zeitlich (z.B. Tageszeit, Jahreszeit) und örtlich (z.B. das Auto im Parkhaus nicht mehr finden, das Gebäude des Zahnarztes nicht mehr erkennen).
- Sie können Dinge nicht mehr mit dem richtigen Namen bezeichnen.
- Sie verlieren das Interesse an Dingen, die Ihnen bisher wichtig waren.

Viele dieser Anzeichen beginnen schleichend und wiederholen sich immer wieder. Sie werden sich dessen gewahr und versuchen dann wahrscheinlich, die Situation erfinderisch in den Griff zu bekommen. Oftmals merken Freunde und Angehörige, dass sich Ihre Verhaltensweise verändert. Vielleicht werden Sie darauf angesprochen.



