► Abteilung Prävention

# Bâlance

Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden für alle ab 50 Jahren





### «Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.»

Benjamin Franklin (1706-1790)

### Das Gehirn verändert sich im Alter

Unser Gehirn ist kompliziert, interessant und geheimnisvoll. Wir brauchen es jeden Tag. Sei es beim Einkaufen oder im Beruf, bei einem Gespräch mit anderen oder beim Lesen eines Buches. Doch was passiert mit dem Gehirn im Alter? Wie lernen wir? Worauf müssen wir achten? Geht es nur noch bergab? Und können wir unser Gehirn überhaupt trainieren, wie es uns viele Produkte weismachen wollen? Reicht es, einmal am Tag ein Sudoku zu lösen? Diese Fragen sucht die zweite Ausgabe der Zeitschrift Bâlance zu beantworten.

Ein gut funktionierendes Gehirn ist unerlässlich für Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter. Leider nehmen auch altersbedingte Krankheiten zu. An einer Demenz leiden in der Schweiz zurzeit 110 000 Menschen, jedes Jahr kommen 25 000 Neuerkrankungen hinzu. Prof. Dr. phil. Monsch, Leiter der Memory Clinic der Akutgeriatrie des Universitätsspitals Basel, gibt im Interview auf Seite 12 zu diesem Thema Auskunft.

Mein Tipp an alle Leserinnen und Leser: Bleiben Sie in Bewegung, neugierig und offen für Neues, spielen Sie, aber geniessen Sie auch!

Es gibt noch viel zu entdecken.

Das Gesundheitsdepartement möchte Sie unterstützen und Antwort

geben auf Fragen, welche mit dem Älterwerden zu tun haben. Es liefert nicht nur Tipps, sondern bietet seit dem Frühling 2010 Jaques-Dalcroze-Rhythmik in verschiedenen Quartierzentren an. Mehr zum Projekt Café Bâlance erfahren Sie auf der Seite 23.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen, Entdecken und Umsetzen!



Regierungsrat Dr. Carlo Conti Vorsteher des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt

### **Bewegung, Ausdauer** | **Unser Gehirn**



Bewegung hält unseren Geist fit Einfluss von Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit 6



Ausdauer ist gut fürs Gehirn 14



**Gymnastik fürs Gehirn** 

16



Gehirn: Wo die meisten Fäden zusammenlaufen

Aufbau und Funktion des Gehirns und der Sinnesorgane



Wenn unser Gehirn altert

10



«Das Gehirn ist wie ein Muskel: Es muss trainiert werden.»

Interview mit dem Neuropsychologen Prof. Dr. Andreas U. Monsch

12

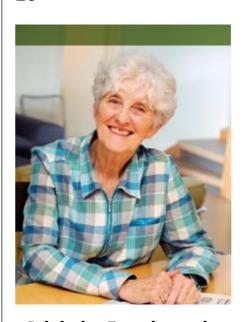
### Kontakte pflegen



Innovage: der Know-how-Verein

Interview mit Charles Studer von Innovage

18



«Ich habe Freude an der Bewegung und geniesse das Beisammensein.»

Interview mit Margrit Altenburger zum Projekt Café Bâlance in Basel

22

### **Tipps**

### **Ausgewogene Ernährung** für einen wachen Geist

Ernährung und kognitive Leistungsfähigkeit

20





### Für einen gesunden Schlaf

Schlaf und kognitive Leistungsfähigkeit

24



Fit im Kopf -**Gehirntraining im** Seniorenalter

26

Gesundheitsförderung und Präventio Basel-Stadt

St Alban-Vorstadt 19 4052 Basel 1. Ausgabe 2011, Bâlance Nummer 2, Auflage 16 000 Exemplare Text: Eva Hollosi, Marcus Burri, Andrea Kohler, Nadia Pecoraro, Anne-Katrii Oehling, Thomas Steffen Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel Druck: F. Reinhardt AG, Basel



Menschen, die sich regelmässig bei mittlerer Anstrengung bewegen, verarbeiten Informationen leichter, das haben wissenschaftliche Studien herausgefunden. Mit Bewegung beeinflussen wir auch die Reaktionsgeschwindigkeit, die Konzentrationsleistung und das Langzeitgedächtnis positiv.

Zu den sogenannten kognitiven Fähigkeiten zählen unter anderem Wahrnehmung, Sprache, Denken, Probleme lösen, Gedächtnis sowie Intelligenz und Aufmerksamkeit. Wer sich bewegt, kann von einer Mehrdurchblutung des Gehirns und einer Steigerung der Stoffwechselaktivität profitieren, was sich positiv auf die kognitiven Funktionen auswirkt. Bei Menschen, die sich wenig bewegen, nimmt die geistige Leistungsfähigkeit stärker ab als bei aktiven Personen. Bei Bewegungsmangel ist zudem das Risiko einer Demenzerkrankung erhöht. Dabei nimmt das Erinnerungsvermögen stark ab, verbunden mit weiteren Funktionsstörungen des Gehirns.

### Verbindungen neu knüpfen

Bewegung fördert die Neubildung von Nervenverbindungen und regt das Gehirn an, sogenannte Botenstoffe auszuschütten. Diese Stoffe sind für die Übertragung von Informationen von einer Nervenzelle zur anderen notwendig. Bewegung hat also nicht nur Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden, sondern auch auf geistige Prozesse. Wir haben



die Entwicklung unseres Gehirns mit in der Hand: Geistige Fitness lässt sich genau wie körperliche trainieren. Denn nicht nur der natürliche Alterungsprozess ist Hauptgrund für die nachlassende Gedächtnis- und Denkleistung, sondern mangelndes Gehirntraining, das heisst, wenn wir uns geistig zu wenig fordern.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Körper und somit auch das Gehirn in Bewegung zu halten.

#### Lebensqualität im Alter

Wie und warum Bewegung den Abbau der geistigen Fähigkeiten verlangsamt, weiss man heute noch nicht im Detail: Gewisse motorische und geistige Funktionen sind jedoch in ähnlichen Hirnarealen angesiedelt und beeinflussen sich deshalb wohl gegenseitig. Diesen Effekt können vor allem koordinative Beanspruchungen wie Gleichgewichtsübungen hervorrufen. Möchten Sie mehr Bewegung im Alltag? Mit der entsprechenden Freizeitgestaltung können Sie diese problemlos integrieren: Probieren Sie ab und zu etwas Neues aus oder geniessen Sie Aktivitäten in der Gruppe. Neben der Bewegung sind auch neue Informationen oder andere geistige Aktivitäten wichtig.

# Hirn und Nervenzellen koordinieren die Muskeln

Um seinen Alltag zu bewältigen oder sich fortzubewegen, ist Bewegung erforderlich. Wir bewegen uns mit Muskeln, die von Nervenzellen aktiviert werden. Das Grosshirn plant diese Bewegungen. Gleichzeitig verarbeiten Kleinhirn und Hirnstamm Informationen aus der Umgebung. Diese Informationen werden von den Nervenzellen zur Hirnrinde geleitet, dann über Kontaktstellen zu den Nervenzellen im Rückenmark, welche die Muskeln aktivieren. Das Kleinhirn ist für die Qualität der Bewegung zuständig; es korrigiert Bewegungsabläufe, indem es die laufende mit der geplanten Bewegung vergleicht.

Bei der Körperhaltung und der Steuerung der Bewegung kommen auch Muskeln ins Spiel, die ohne unseren Willen aktiviert werden. So nutzt unser Gehirn vor allem bei Gleichgewichtsübungen bestimmte Muskelgruppen, um die Balance zu halten. Wenn Störungen von aussen eintreten, wenn wir z.B. stolpern, werden Muskelgruppen durch Reflexe aktiviert, um unseren Körper aufzufangen. Damit gestalten wir Alltagsbewegungen sicher: Das hat positive Auswirkungen auf die Selbstständigkeit, das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein im Alter und bewahrt uns davor, pflegebedürftig zu werden.



# Das Gehirn: Wo die meisten Fäden zusammenlaufen

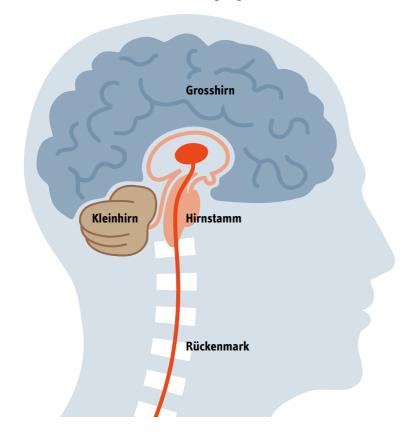
Etwas mehr als ein Kilogramm schwer, ist unser Gehirn die Zentralstelle des Nervensystems: Hier laufen die meisten Fäden zusammen. Entsprechend gut ist das Gehirn geschützt, nicht nur durch den Schädel, sondern auch durch die Blut-Hirn-Schranke, die verhindert, dass Krankheitserreger ins Hirn eindringen können.

Das Gehirn besteht aus der sogenannten Grosshirnrinde, die unregelmässig gefurcht ist und die geistigen Leistungen erbringt. Das feiner gefurchte Kleinhirn im Hinterkopf ist zuständig für die Koordination der Muskeln oder fürs Erlernen neuer Bewegungen. Der Hirnstamm liegt unterhalb des Kleinhirns und verbindet das Gross- und das Kleinhirn mit dem Rückenmark. Er dient als eine Art Umschaltstation und steuert beispielsweise das Schlafen oder Atmen.

Das Gehirn ist in zwei Hälften geteilt, die sogenannten Hemisphären. Das Grosshirn ist durch eine Furche in der Mitte getrennt. Auch unser Körper ist symmetrisch aufgebaut. Je eine Hemisphäre ist für die gegenüberliegende Körperseite zuständig. Für gewisse Funktionen werden beide Gehirnhälften benötigt; deshalb sind die beiden Hälften auch miteinander verbunden. Das Gehirn besteht aus verschiedenen Bausteinen, etwa den Glia- und den Nervenzellen. Die zwischen 10 und 100 Milliarden Nervenzellen im Gehirn eines Menschen tauschen untereinander über Kontaktstellen, den sogenannten Synapsen, Informati-

onen aus. Jede Nervenzelle ist im Durchschnitt mit 6000 bis 10 000 anderen Nervenzellen in Kontakt. Ein intensiver Kontakt zwischen zwei Nervenzellen führt zu einer Verstärkung des Kontakts und somit zu einer Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Wichtigste Treibstoffe für das Gehirn sind Sauerstoff und Glukose (Zucker), die konstant zugeführt werden müssen. Wird ein Teil des Gehirns nur wenige Minuten nicht mit Sauerstoff versorgt, kann es absterben. Insgesamt sorgen in einem menschlichen Gehirn Blutkapillaren mit einer Gesamtlänge von durchschnittlich 700 Kilometern für die optimale Versorgung des Gehirns.



### **Unsere Sinne**

Eine der Hauptaufgaben unseres Gehirns besteht darin, zu registrieren, was um uns herum geschieht, und diese Informationen sinnvoll zu verarbeiten. Unsere Sinnesorgane helfen uns, diese Informationen zu sammeln.

### Sehen

Rund 90% der Umwelteindrücke werden mit den Augen erfasst. Wir können Farben sehen, Entfernungen abschätzen, im Halbdunkeln oder wenn es hell ist, sehen. Unser Auge ist mit drei unterschiedlichen Zelltypen ausgerüstet, die Licht aufnehmen: Diese sprechen je auf blaues, rotes oder grünes Licht an. Im Gehirn werden die verschiedenen Eindrücke zu einer Farbe zusammengesetzt. Das Gehirn stellt auch sicher, dass wir in der Nacht sehen. Es reguliert die Lichtmenge, die das Auge aufnimmt, indem die Pupillen erweitert oder verengt werden.



### Hören

Wir sind von einer Vielzahl an Klängen, Geräuschen und Tönen umgeben. Das Hören wird wesentlich durch das Gehirn gewährleistet. Unser Ohr kann verschiedene Geräusche unterscheiden und Informationen aus Umgebungsgeräuschen herausfiltern. Im Ohr werden Luftbewegungen durch kleine Knochen in Flüssigkeitsbewegungen umgesetzt und ins Innenohr weitergeleitet. Über Nervenzellen gelangt die Information ans Gehirn. Ie lauter ein Ton, desto mehr Spannungsimpulse entstehen in den Nervenzellen.



### Riechen, schmecken

Mit der Nase nehmen wir Riechinformationen auf. Dort sitzen mehrere Millionen Zellen, die Gerüche mit den auf ihrer Oberfläche befindlichen Eiweissstrukturen binden. Jede Zelle besitzt nur einen bestimmten Typ einer Eiweissstruktur. Im Gehirn laufen dann die Informationen aller Zellen zusammen, die Gerüche aufnehmen. Einige der die Gerüche verarbeitenden Bereiche des Gehirns sind auch zuständig für Emotionen: So werden Gerüche mit Empfindungen verbunden. Im Alter schmecken wir generell weniger; deshalb müssen wir unser Essen stärker würzen.



### Fühlen

Wir fühlen über die Haut Schmerz, Wärme oder Kälte. Unterschiedliche Typen von Nervenzellen transportieren die Information zum Ort der Wahrnehmung: erstens von der Haut zum Rückenmark, zweitens übers Rückenmark zum Inneren des Gehirns, von wo die Information zum dritten Typ in der Grosshirnrinde transportiert wird. Dort beginnt die bewusste Wahrnehmung: Was man im rechten Bein fühlt, wird von der linken Hirnhälfte verarbeitet. Gefühlte Informationen empfängt der Körper auch aus seinem Inneren: durch spezialisierte Rezeptoren an Muskeln, Sehnen oder Gelenken. So wissen wir, welche Stellung unser Arm im Raum hat, ohne dass wir ihn sehen.



### **Vorsorge** ist wichtig!

Die Informationsverarbeitung im Gehirn nimmt ab, wenn unsere Sinnesorgane weniger Informationen aufnehmen können. Vorsorgeuntersuchungen der Augen (Augendruckmessung, Sehtest) werden ab 45 Jahren in regelmässigen Abständen empfohlen. Nimmt das Gehör ab, kann das neben sozialen und psychischen Folgen auch langfristig dazu führen, dass mit dem Hören verbundene Fähigkeiten des Gehirns verloren gehen (Hörtest unter: www.loosemol.ch).

Hilfsmittel wie Brillen und Hörgeräte tragen dazu bei, dass die Informationsverarbeitung im Gehirn gewährleistet bleibt und wir weiterhin Neues aufnehmen und lernen können.





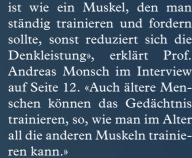


Wenn unser Gehirn altert

Unser Gehirn baut zwar im Laufe unseres Lebens seine Leistungen etwas ab. Bleibt man jedoch sein Leben lang aktiv und interessiert an seiner Umwelt, hält dies unseren Geist wach und in Bewegung. Besonders der Umgang mit anderen Menschen fördert die Vernetzungen im Gehirn.

Das menschliche Gehirn kann «normal» altern, es kann aufgrund einer Krankheit altern (zum Beispiel aufgrund einer Demenzerkrankung wie Alzheimer) oder es kann gestaltet beziehungsweise optimiert altern. Der letzte Begriff bezeichnet den persönlichen Einsatz eines Menschen, den Prozess des Alterns so weit als möglich zu kompensieren und damit das Gehirn fit zu halten. Gearbeitet wird mit bereits vorhandenen Stärken und den gemachten Erfahrungen. «Das Gehirn

ist wie ein Muskel, den man ständig trainieren und fordern sollte, sonst reduziert sich die Denkleistung», erklärt Prof. Andreas Monsch im Interview auf Seite 12. «Auch ältere Menschen können das Gedächtnis trainieren, so, wie man im Alter all die anderen Muskeln trainieren kann.»





### **Unser Gehirn**, ein Spätzünder

Wichtige Phasen der Hirnentwicklung finden erst zwischen dem 30. und dem 60. Altersjahr statt. Dann erst werden die Verbindungen zum limbischen System, das emotionale Reaktionen steuert, verstärkt. Dieses ist Voraussetzung dafür, dass wir unser Wissen und Fühlen aufgrund von Erfahrungen besser in unser Handeln und Denken integrieren können.

### Altersbedingte und krankhafte Veränderungen

Der Alterungsprozess läuft bei jedem Menschen unterschiedlich ab. Unsere Nervenzellen verringern sich im Verlauf des Lebens um etwa 10 Prozent das ist ein natürlicher Prozess, der so abläuft: Die Fortsätze der Nervenzellen sind von einer Hülle umgeben, die sie isolieren. Diese sogenannte Myelinschicht baut sich im Rahmen des normalen Alterungsprozesses ab. Die Nervenfasern leiten die Impulse dadurch langsamer weiter. Vor allem die kurzen Nervenfasern sind davon betroffen; sie sind beim schnellen Verarbeiten von Sinnesinformationen beteiligt. Logisches Denken und Sprache sind hingegen weniger beeinträchtigt.

Beim krankheitsbedingten Altern des Gehirns jedoch stirbt unter Umständen eine grössere Anzahl von Nervenzellen in verschiedenen Bereichen des Gehirns ab. So reduziert sich die Hirnmasse von Alzheimerpatienten um bis zu 20 Prozent.

#### **Umbau im Alter**

Altern bedeutet für das Gehirn nicht nur Abbau, sondern auch Umbau. Das Gehirn ist keineswegs so starr, wie man früher dachte, sondern ist während des ganzen Lebens formbar und bis ans Lebensende lernfähig und dynamisch, auch wenn manche Prozesse langsamer ablaufen. Das Gehirn verändert sich auch im Alter ständig, weil es sich an neue Situationen anpasst oder neue Dinge lernt. Fertigkeiten können durch längeres Üben

und kontinuierliches Training gefestigt werden. Diese Formbarkeit des Gehirns ist wichtig für die Rehabilitation: So können gesunde Hirnteile zum Beispiel nach einem Hirnschlag zum Teil die Funktionen von geschädigten Gehirnarealen übernehmen.

Nervenzellen mit

Myelinschicht

### Es ist möglich, den Teufelskreis zu durchbrechen

Ein fortgeschrittenes Alter ist oft auch mit Einschränkungen der Mobilität verbunden. Die Leistung der Sinnesorgane nimmt ab und Denkprozesse werden langsamer. Mit der vorhandenen Lebenserfahrung können Menschen diese Einbussen teilweise wettmachen. Werden Sinnesinformationen schlechter aufgenommen, so nimmt die Information ans Gehirn ab und dieses passt sich an. Es entsteht ein Teufelskreis: Die Bewegungen werden unsicherer, der Mensch traut sich weniger zu und isoliert sich möglicherweise zunehmend. Diesen Kreis gilt es mit körperlichen und geistigen Aktivitäten zu durchbrechen.



### **Soziale Kontakte** pflegen

Unser Gehirn agiert sozial. Rund 50 Prozent unserer Gehirnaktivität finden im Umgang mit anderen Menschen statt. Wir senden und empfangen permanent Signale. Soziale Kontakte sind für uns lebensnotwendig. Möchten Sie aktiv bleiben?

- Diskutieren Sie bei einem Abendessen gemeinsam über ein Thema, das Sie beschäftigt. So regen Sie Ihr Gehirn an und trainieren es.
- Schauen Sie sich gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen einen Film an und diskutieren Sie danach darüber. Was hat Ihnen besonders gefallen, was überhaupt nicht?
- Treffen Sie sich zur gemeinsamen Lektüre: Wie interpretieren Sie diese Erzählung? Hauptsache ist, dass man miteinander im Austausch bleibt. Gedanken und Meinungen aktiv auszusprechen, ist sehr wichtig, damit unser Gehirn aktiv bleibt.

### Herr Professor Monsch, oft wird das Gehirn als «Grosscomputer» bezeichnet. Wird dieser Begriff dem Gehirn gerecht?

Nein. Menschen vergleichen das Gehirn oft mit der aktuellsten technischen Errungenschaft. Früher wurde das Gehirn zum Beispiel mit der Dampfmaschine oder mit dem Telegrafen verglichen. Man versucht, das Gehirn fassbar zu machen, es zu verstehen. Aber das Gehirn ist viel mehr als Software und Hardware, es ist sehr komplex.

### Woran erkennt man den Rückgang der Gehirnleistung?

Wenn Menschen älter werden, werden wir und das Gehirn langsamer. Bemerkbar macht sich dieser natürliche Vorgang zwischen 70 und 80 Jahren. Gemäss der Theorie baut sich die Myelinschicht rund um die Nervenstränge ab. Diese Verlangsamung kann man zum Teil mit Lebenserfahrung kompensieren, sodass diese Menschen im Alltag meist keine wesentlichen Einbussen spüren. Wegen der Verlangsamung der Denkprozesse und der abnehmenden Reaktionszeit müssen Personen in der Schweiz z.B. ab 70 Jahren alle zwei Jahre ihre Fahrtauglichkeit bestätigen lassen.

#### Wann sollte man sich abklären lassen?

Wer das Gefühl hat, etwas stimmt nicht, der sollte sich so früh wie möglich abklären lassen. Oder Familie und Freunde sollten ihn darauf hinweisen. Der erste Schritt ist der Gang zum Hausarzt, der dann bei Bedarf weitere Schritte einleitet. Personen, die in ihrem Umfeld schon einmal eine Demenzerkrankung erlebt haben, sind sensibler und gehen schneller zum Arzt als andere. Sie wissen, dass eine frühzeitige Diagnose auch eine frühzeitige Behandlung ermöglicht.

# «Das Gehirn ist wie ein Muskel: Es muss trainiert werden.»

Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch (52) ist Experte für Neuropsychologie. Er leitet die Memory Clinic der Akutgeriatrie am Universitätsspital Basel. Die Memory Clinic ist spezialisiert auf die Frühdiagnostik von Hirnleistungsstörungen.



#### Kann man sein Gehirn im Alter noch trainieren?

Auch beim Gehirn gilt: «Use it or lose it» (benütze es oder verliere es). Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man ständig trainieren und fordern sollte, sonst reduziert sich die Denkleistung. Auch ältere Menschen können das Gedächtnis verbessern, so wie man im Alter all die anderen Muskeln trainieren kann. Wichtig ist, sich aktiv mit der Umwelt auseinanderzusetzen, nicht nur passiv zu konsumieren. Man kann durchaus einen Film anschauen - wichtig ist, den Film nachher mit iemandem zu diskutieren. Dann setzt man sich aktiv damit auseinander. Mein Tipp ist auch: sich zu viert zu einem Nachtessen treffen und über ein aktuelles Thema diskutieren - etwa die kommende Abstimmung. Der Mensch muss sich intellektuell fordern. Man sollte nie aufhören anzufangen und nie anfangen aufzuhören.

### Wie sieht ein mögliches Training aus? Was spielt Bewegung für eine

«Mens sana in corpore sano» erkannten schon die Römer: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Regelmässige Bewegung bildet die Grundlage für einen gesunden Körper und Geist. Vor allem die Bewegung an der frischen Luft ist wichtig, denn das Gehirn braucht Sauerstoff. Wichtig ist zudem: nicht zu fettig essen und viel trinken, mindestens 1,5 Liter pro Tag. Manche Hirnleistungsstörungen entstehen durch Stoffwechselprobleme, etwa weil jemand zu wenig trinkt. Sudoku oder Kreuzworträtsel können sicher auch helfen, das Gehirn zu trainieren. Es sollte vor allem Spass machen, dann macht man es auch regelmässig. Ich empfehle Spiele in Gesellschaft, Kartenspiele wie zum Beispiel Jassen, weil sie soziale Kontakte und Konzentration kombinieren. Aber auch Entspannung ist wichtig und ein möglichst störungsfreier Schlaf.

### Eine Demenz: Was ist das genau? Wie häufig tritt sie auf und was sind die Ursachen?

Das Wort Demenz kommt vom lateinischen Dementia und bedeutet Entgeistigung. Zu der Demenz gehören alle Hirnleistungsstörungen. Es kann verschiedene Bereiche treffen: das Gedächtnis, die Problemlösefähigkeit, die Sprache, die Erkennungsleistung oder das abstrakte Denken. In der Schweiz leiden zurzeit etwa 110 000 Menschen an einer Demenz, jedes Jahr kommen etwa 25 000 Neuerkrankungen hinzu. Das Durchschnittsalter bei der Diagnose liegt bei etwa 72 Jahren. Die häufigste Demenzerkrankung ist die Alzheimerkrankheit. Leider weiss man bislang nicht genau, was Alzheimer auslöst. Was man weiss, ist, dass sich die Struktur bestimmter Eiweisse im Gehirn innerhalb und ausserhalb der Nervenzelle verändert. Ausser der Alzheimerkrankheit gibt es aber noch über 100 weitere Ursachen für eine Demenz. Etwa 10 Prozent der Demenzerkrankungen sind reversibel, also heilbar. Alzheimer gehört bis heute leider nicht dazu.

#### Wie erkennt man eine Demenz?

Patienten werden in unserer Memory Clinic mit einem standardisierten Vorgehen untersucht. Die Resultate werden mit den Resultaten von gesunden Menschen im gleichen Alter, mit dem gleichen Geschlecht und der gleichen Bildung verglichen. Man spricht von einer Demenzerkrankung, wenn diese Tests schlecht ausfallen, d.h., die Wahrscheinlichkeit für einen normalen Wert unter 10 Prozent liegt.

Es gibt aber auch eine Zwischenstufe: Experten unterscheiden drei Phasen: das gesunde Gehirn, eine leichte kognitive Störung und eine Demenz. Eine leichte kognitive Störung können die betroffenen Personen im Alltag meist noch kompensieren. Alle Personen mit einer Demenz durchleben die Phase dieser kognitiven Störung, aber nicht alle Personen mit einer leichten kognitiven Störung erkranken später an einer Demenz.

### Was sind die Folgen einer Demenz?

Die Lebenserwartung vermindert sich. Der Krankheitsverlauf dauert etwa zehn Jahre vom Beginn bis zum Tod. Die meisten Personen sterben jedoch nicht an der Demenz selbst, sondern an einer Folgeerkrankung, etwa an einer Lungenentzündung, da sie sehr geschwächt sind. Den Verlauf einer Demenz kann man vergleichen mit der Entwicklung bei einem kleinen Kind, das Fortschritte macht: Es lernt zu sprechen und zu gehen - nur ist es bei einer Demenz umgekehrt. Dieses Modell hilft, zukünftige Probleme vorauszusehen. Durch Aktivierungstherapien und Medikamente ist eine Verzögerung des Krankheitsprozesses um ein bis zwei Jahre möglich.

#### Gibt es eine Präventionsmöglichkeit?

Für Alzheimer gibt es leider keine Präventionsmöglichkeit, weil man die Krankheit noch zu wenig versteht. Ansonsten gilt: sich fordern, nicht rauchen, nicht zu viel Alkohol trinken, genügend trinken, gesund essen und viel Bewegung. Das sind gute Voraussetzungen, aber natürlich keine Garantie für ein langes und gesundes Leben.

Das Interview mit Prof. Andreas U. Monsch führte Eva Hollosi, akademische Mitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

## Ausdauer ist gut fürs Gehirn

Körperliche Aktivität und Ausdauertraining haben einen positiven Einfluss auf kognitive Gehirnfunktionen und die altersbedingt auftretende Rückbildung im Gehirn. Bewegung trägt dazu bei, dass gewisse Erneuerungsprozesse im Gehirn erleichtert ablaufen, entsprechend unterstützt Bewegung ein gesundes Gehirn und dessen Leistungsfähigkeit. Voraussetzung ist, dass man sich regelmässig bewegt und dabei wöchentlich rund 1000 Kilokalorien (kcal) zusätzlich verbrennt.

Mit einer speziellen Untersuchung des Gehirns konnten Forschende nachweisen, dass bereits ein 20-wöchiges Walkingtraining à 30-60 Minuten pro Woche die kognitive Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden signifikant verbessert. Und: Nicht nur in der Prävention von Altersdemenz zeigt körperliche Aktivität positive Effekte, sondern auch in der Therapie. Körperliche Aktivität kann auch bei bereits demenzkranken Personen zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung führen. Damit bleiben Betroffene im Alltag länger unabhängig. Denn auch für Demenzerkrankungen gibt es Risikofaktoren – es sind dieselben wie bei einem Schlaganfall: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Bewegung beeinflusst all diese Faktoren positiv. Durch die körperliche Aktivität wird unser Gehirn stärker durchblutet; das wirkt sich positiv auf die Konzentration und das Reaktionsvermögen aus.

### Wenig bewirkt schon viel

Beim Ausdauertraining sind Intensität, Dauer und Häufigkeit der Belastung ausschlaggebend. Bei weniger als zwei Trainingseinheiten pro Woche startet man immer wieder von vorn und macht kaum Fortschritte. Sich einmal pro Woche zu bewegen, ist aber trotzdem besser, als gar nichts zu tun. Ein positiver Effekt auf die Gesundheit stellt sich ab wöchentlich 1000 Kalorien zusätzlich verbrauchter Energie ein. Dies entspricht einer Aktivität von dreimal pro Woche 50 Minuten Walking (7 km/h).\* Das Ausdauertraining kann durch Krafttraining, Gymnastik

oder Spielsport ergänzt werden. Auch Alltagsaktivitäten verbrauchen zusätzliche Kalorien, beispielsweise Gartenarbeit, Fenster putzen oder Hausarbeit: So verbraucht man mit 60 Minuten Staubsaugen 300 Kalorien.\* Für ein leichtes Training benötigt man mehr Zeit. Wichtig ist, sich am Anfang nicht zu überfordern, langsam zu beginnen und das Training stetig zu steigern. Nach jedem Training sollte man einen Tag Pause einlegen und nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen trainieren. Pro Tag sollte man mindestens 30 Minuten Alltagsaktivitäten einplanen, die jedoch nicht am Stück absolviert werden müssen.

\* Richtwert für eine 75 kg schwere Person



# Trainingsbeispiele für einen Zusatzverbrauch von 1000 kcal pro Woche\*

Wichtig ist, jede Aktivität für mindestens 30 Minuten zu betreiben.



### Wandern

Normales Gehen (4,5 km/h): dreimal wöchentlich 90 Minuten Schnelles Wandern (6,5 km/h): dreimal wöchentlich 60 Minuten



### Joggen

Leichte bis mittlere Intensität (9 km/h): dreimal wöchentlich 30 Minuten oder zweimal wöchentlich 45 Minuten Mittlere Intensität (12 km/h): zweimal wöchentlich 40 Minuten



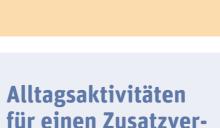
### Walking

Mittlere Intensität (7 km/h): dreimal wöchentlich 50 Minuten Hohe Intensität (8 km/h): zweimal wöchentlich 40 Minuten



### Velo fahren

Leichte bis mittlere Intensität (15 km/h): dreimal wöchentlich 50 Minuten Mittlere Intensität (20 km/h): dreimal wöchentlich 35 Minuten oder zweimal 50 Minuten



Schwimmen

dreimal 60 Minuten

dreimal 30 Minuten

Leichte Intensität (1,2 km/h):

Mittlere Intensität (2,8 km/h):

brauch von 1000 kcal pro Woche\*

Alle Aktivitäten können miteinander oder mit Sportarten kombiniert werden.



Gartenarbeit (Rasen mähen/jäten): dreimal wöchentlich 60 Minuten

### Treppensteigen:

dreimal wöchentlich 60 Minuten

### **Geschirr abwaschen:**dreimal wöchentlich 120 Minuten

Putzen: dreimal wöchentlich 67 Minuten

**Einkaufen** (Einkaufstaschen tragen): dreimal wöchentlich 72 Minuten



### Beispiel für einen Wochenplan mit zusätzlichen 1000 kcal\*

**Montag:** 60 Minuten Gartenarbeit (337 kcal)

Mittwoch: 60 Minuten mit dem Hund spazieren (206 kcal)

**Donnerstag:** 60 Minuten putzen und staubsaugen (300 kcal)

Samstag: 20 Minuten Velo fahren (20 km/h) (215 kcal)

## Gymnastik fürs Gehirn

Hirnzellen knüpfen ein Leben lang neue Verbindungen. Entscheidende Lernprozesse laufen nicht nur in der Kindheit ab: Wir können unsere geistigen Fähigkeiten bis ins hohe Alter trainieren und auch Fortschritte machen. Nutzen wir unsere Sinne auf andere Weise als gewohnt, werden im Gehirn Nervenverbindungen aktiv, die sonst verkümmern würden.

Wer sein Gehirn regelmässig fordert, bleibt geistig in Schwung. Wichtig ist deshalb, dass Sie sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Spielerische Übungen können Sie ohne grossen Aufwand in Ihren Alltag integrieren. Durch die Übungen wird Ihr Gehirn auf die neuen Herausforderungen reagieren; die bisher wenig genutzten Nervenzellen werden stimuliert und zum Wachstum angeregt.



### Verlassen Sie den Alltagstrott

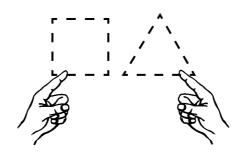
- Wenn Sie etwas mit den Händen tun, nehmen Sie ab und zu die schwächere Hand (Rechtshänder nehmen die linke, Linkshänder die rechte Hand). Das fordert die jeweils andere Hirnhälfte.
- Kochen Sie neue Gerichte oder verändern Sie jene in Ihrem Repertoire. Neue Gerüche und Geschmacksrichtungen beschäftigen die Sinneszentren im Gehirn.
- Schalten Sie einen Sinn bewusst aus:
   Tragen Sie beim Essen Ohrstöpsel oder einen Gehörschutz – die Informationsaufnahme verlagert sich. Sie werden sich wundern, wie Ihr Geschmackssinn darauf reagiert.

### Spiele für Körper und Geist

Koordinative Übungen wie Fingerübungen oder ein Miteinander von Armen und Beinen halten das Gehirn in Schwung. Schon eine nur gedachte, also im Geist vollzogene Übung steigert Aufmerksamkeit und Denkleistung. Noch mehr Effekt bringt die Verknüpfung der gedachten und der aktiv gemachten Übung. Solche Übungen stimulieren über die Gleichgewichtsorgane im Innenohr die Gehirnzellen. So werden Sie wach und sind konzentriert.



### Fingerübungen



**Stufe 1:** Malen Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger ein Dreieck in die Luft und mit Ihrem linken ein Viereck.

**Stufe 2:** Malen Sie mit dem linken Zeigefinger einen Kreis in die Luft und mit dem rechten Zeh ein Dreieck. Damit schulen Sie auch Ihr Gleichgewicht.

Übung 2:

### Mit Armen und Beinen

**Stufe 1:** Stellen Sie sich aufrecht hin. Schwingen Sie das linke Bein vor und zurück und den linken Arm vor Ihrem Körper hin und her. Schwingen Sie den linken Arm schneller als Ihr Bein. Wechseln Sie die Körperseite.



Stufe 2: Tauschen Sie die Schwungrichtung von Arm und Bein: Schwingen Sie also das linke Bein vor dem Körper von links nach rechts, während der linke Arm neben dem Körper vor- und zurückschwingt. Wiederholen Sie die Übung 1 Minute lang.



### Übung 3: Brain Cycling





Stufe 1: Legen Sie sich bequem auf den Rücken (Wolldecke, Kissen). Fahren Sie dann mit Ihren Beinen Fahrrad und beschreiben Sie runde Kreise in der Luft. Strecken Sie nun Ihre Arme abwechslungsweise am Kopf vorbei nach hinten und wieder nach vorn. Wiederholen Sie die Übung 1 Minute lang.



**Stufe 2:** Winkeln Sie Ihre Beine an und strecken und beugen Sie abwechselnd die Knie. Stossen Sie beim gestreckten Bein die Ferse nach oben. Ihr Fussgelenk ist dabei angewinkelt. Zeichnen Sie zusätzlich mit gestreckten Armen und mit den Fingern Kreise in die Luft. Wiederholen Sie die Übung 1 Minute lang.



Charles Studer (79) arbeitete viele
Jahre bei Sandoz im Marketing, während
20 Jahren reiste er für seinen Job um
die Welt. Im Jahre 1996 wurde er pensioniert. Seit 2008 engagiert er sich im
Verein Innovage, bis Ende 2010 als Präsident des Netzwerkes Nordwestschweiz.

### Herr Studer, Sie hatten einen sehr vielseitigen Job, bei welchem Sie viel von der Welt gesehen haben. Wie war es, als Sie pensioniert wurden?

Offiziell wurde ich im Jahre 1996 pensioniert. Ich habe jedoch die Stiftung für Gerontologie von Sandoz/Novartis noch fünf weitere Jahre geleitet. Diese Stiftung befasste sich mit der Gesundheit im Alter und ich war schon vor meiner Pensionierung in diesem Bereich tätig. Der Übergang vom Arbeitsleben in die Pension war daher fliessend. Nachdem die Stiftung aufgelöst worden war, habe ich von Innovage erfahren. Bei Innovage kann ich meine Erfahrung und mein Wissen nun für gemeinnützige Projekte einbringen.

### Wie haben Sie von Innovage erfahren?

An einem Infoabend des Migros-Kulturprozents, an dem das Projekt vorgestellt wurde. Daraufhin habe ich mich beim Verein gemeldet.

#### Was bezweckt Innovage genau?

Innovage wurde vom Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Soziale Arbeit Luzern ins Leben gerufen. Die Idee besteht darin, dass Innovage-Beraterinnen und -Berater ihr Wissen und ihre Erfahrung an gemeinnützige Organisationen weitergeben. Wir sind ein Netzwerk von Pensionierten, die Freiwilligenarbeit leisten. Wir unterstützen Projekte von Non-Profit-Organisationen oder setzen eigene Ideen um. Der Zweck besteht also darin, gemeinnützige Arbeit zu unterstützen und älteren Personen eine Möglichkeit zu bieten, ihr Wissen und ihre Erfahrung gewinnbringend einzusetzen.



### Die andere Karriere – das Buch zu Innovage

Die andere Karriere, gesellschaftliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte – am Beispiel von Innovage zieht vier Jahre nach der Gründung von Innovage eine Zwischenbilanz.

Was macht Sinn nach dem Erwerbsleben? Mit Porträts und Projekten aus den sechs regionalen Netzwerken veranschaulichen Beat Bühlmann (Text) und Georg Anderhub (Fotos) im Buch «Die andere Karriere», was hinter der Idee Innovage steckt. Mit ihren Fachbeiträgen fassen Heinz Altorfer, Beat Bühlmann, Maja Graf, François Höpflinger, Sonja Kubisch und Colette Peter die Erfahrungen mit diesem Pilotprojekt zusammen.

2010, 216 Seiten, CHF 39.-ISBN 978-3-906413-70-9 Verlag Interact Luzern

### Wie kann man bei Innovage Mitglied werden?

Um bei Innovage mitmachen zu können, muss man mindestens 55 Jahre alt sein und über Erfahrung in Management, Führungs- oder Beratungsarbeit verfügen. Bewerber sollten motiviert sein, sich unentgeltlich für gesellschaftliche oder kulturelle Anliegen einzusetzen. Anmelden kann man sich über unsere Website.

#### Wie funktioniert Innovage?

Unsere Dienstleistungen richten sich ausschliesslich an gemeinnützige Organisationen wie Interessengemeinschaften, Kultur- oder Sportvereine oder nicht gewinnorientierte Bildungseinrichtungen. Eine gemeinnützige Organisation hat zum Beispiel eine Projektidee, die sie nicht aus eigener Kraft entwickeln und realisieren kann. Die Organisation kann dann bei uns einen Projektantrag stellen. Im Moment arbeiten schweizweit etwa 150 Innovage-Beraterinnen und -Berater in mehreren regionalen Netzwerken.

### Welche Projekte betreuen Sie zurzeit?

Ichbindabei, einen Ausbildungslehrgang für künftige Jaques-Dalcroze-Rhythmik-Lehrerinnen und -Lehrer auf die Beine zu stellen und Rhythmikkurse für ältere Menschen mit Sturzrisiko zu organisieren. Dafür arbeite ich mit dem Netzwerk Romandie, dem Institut Jaques-Dalcroze des Konservatoriums Genf und der Akutgeriatrie des Universitätsspitals Basel eng zusammen. Daneben habe ich die diesjährige Tagung Alters(R) evolution (www. altersrevolution.ch) in Zürich mitorganisiert.

### :innovage

Innovage ist ein Netzwerk von pensionierten Führungskräften, Fachleuten und Beratern, die sich aktiv und unentgeltlich für die Zivilgesellschaft engagieren. Sie beraten Non-Profit-Organisationen, realisieren Projekte in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen oder setzen eigene Ideen um.

www.innovage.ch

#### Wie fordern Sie Ihr Gehirn im Alltag?

Ich komme mit vielen Menschen in Kontakt und kann bei der Freiwilligenarbeit bei Innovage mein Wissen einsetzen und mich immer wieder aufs Neue fordern. Das hilft enorm. Ich habe aber auch gemerkt, dass ich mir viel mehr notieren muss als früher, damit ich nichts vergesse. Aber nur Zeitung lesen und fernsehen wäre mir zu langweilig.

#### Trainieren Sie Ihren Körper?

Ich walke sehr gerne. Jeden Tag eine halbe Stunde Nordic Walking ist für mich ein Muss. Ich sage immer, Bewegung ist das beste Anti-Aging-Mittel. Es gibt unzählige Studien, die belegen, dass Bewegung die Grundlage für ein gesundes Leben ist. Vor allem im Alter ist man dank regelmässiger Bewegung länger selbstständig und hat ein besseres Selbstbewusstsein. Es geht nicht darum, das Leben per se zu verlängern, sondern möglichst lange eine gute Lebensqualität zu erhalten.

Das Interview mit Charles Studer führte Eva Hollosi.

Ausgewogene Ernährung für einen wachen Geist

Die richtige Ernährung verbessert die körperliche Gesundheit und auch die Gehirnleistung. Zu viel und zu fette Nahrung iedoch erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder Demenzerkrankungen. Eine ausgewogene Ernährung reduziert diese Risiken und stärkt gleichzeitig die Gesundheit.

> Das Gehirn verbraucht zum Denken mehr Energie, als man denkt: Zwar macht das Gehirn nur 2 Prozent des gesamten Körpergewichts aus, verbraucht aber mehr als 20 Prozent des aufgenommenen Sauerstoffs und fast 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr für seinen Grundumsatz. Da das Gehirn keine Energie speichern kann, ist es dauernd auf Nachschub angewiesen. Eine ausgewogene Ernährung und eine gute Sauerstoffversorgung sind die zentralen Bausteine für gute Gehirnleistungen.



### Grundregeln der Ernährung

Wenn Menschen älter werden, bleibt der Bedarf an Nährstoffen weitgehend gleich (nur der Bedarf an Vitamin D nimmt zu und auch der Eiweissbedarf ist etwas höher), der Energiebedarf nimmt jedoch ab. Ältere Menschen sollten aus diesem Grund Lebensmittel mit wenig Kalorien, aber einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Nahrungsfasern bevorzugen, zum Beispiel Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte und Gemüse. Durch den geringeren Energiebedarf im Alter ist eine ausgeglichene Energiebilanz wichtig: Der Bedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität – wenig Bewegung bedeutet auch einen geringeren Energiebedarf; der Körper benötigt jedoch immer noch etwa die gleiche Menge an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen wie in jüngeren Jahren. Das Körpergewicht sollte stabil bleiben: Sowohl Über- als auch Untergewicht kann die Lebensqualität vermindern.

Im Alter nimmt auch die Fähigkeit zu riechen oder zu schmecken etwas ab. Deshalb ist es wichtig, die Speisen mit Kräutern gut zu würzen und Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Geniessen Sie die Mahlzeiten gemeinsam mit anderen und probieren Sie ab und zu etwas Neues aus.



### Häufig und abwechslungs-

Gestalten Sie Ihre Ernährung generell abwechslungsreich und geniessen Sie fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag (je eine Hand voll). Geben Sie sogenannt ungesättigten Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen (z.B. Raps- und Olivenöl) den Vorrang. Fisch, Nüsse sowie

Kohlenhydrate aus Teigwaren, Brot und Reis sollten auf Ihrem Speiseplan nicht fehlen. Essen Sie fünf Mahlzeiten pro Tag: drei Haupt- sowie zwei leichte Zwischenmahlzeiten.

### **Wenig und mit Mass**

Vermeiden Sie Fertigmahlzeiten und Snacks. Sie enthalten oft zu viel Fett, Zucker und Salz. Sogenannte gesättigte Fettsäuren, die in Fleisch oder Wurst vorkommen, sollten Sie nicht öfter als dreimal wöchentlich geniessen. Achten Sie ebenfalls darauf, fettreiche Milchprodukte wie Käse, Rahm oder Butter mit Mass zu verwenden. Würzen Sie die Speisen mit Kräutern oder Gewürzen und verwenden Sie Zucker und Salz nur sparsam.

### Wasser und Tee als Durstlöscher

Trinken Sie genügend: Mindestens 1,5 Liter ungesüssten Tee oder Leitungswasser sollten Sie sich täglich gönnen. Geniessen Sie zuckerhaltige Süssgetränke mit Mass. Flüssigkeit ist besonders wichtig für das Gehirn, damit es problemlos mit Blut und Nährstoffen versorgt werden kann. Denn: Ohne Wasser funktioniert kein einziger Stoffwechselprozess unseres Körpers. Wir bestehen zu über 70 Prozent aus Wasser, unser Gehirn sogar zu fast 90 Prozent. Bei heissem Wetter oder durch starkes Schwitzen erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf entsprechend.

Wenn Sie Mühe haben, auf die empfohlene Menge zu kommen, dann helfen diese Tricks:

- Stellen Sie am Morgen einen gefüllten Krug mit Mineralwasser oder Tee bereit, den Sie dann während des Tages
- Sind Sie länger unterwegs, so packen Sie ein Fläschchen Wasser ein.

Rezepte

### Getränk für einen wachen Geist!

#### Für 2-3 Gläser

2 Becher Joghurt 100 ml Fruchtsaft

1 Vanilleschote

- 1 TL Honig
- 1 TL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 3 EL Haferflocken

Zubereitung Die Zutaten in einen Mixer geben, kurz mixen

- fertig.











### Power-Frucht-Müsli zum Frühstück

### Für eine Person

60 g Haferflocken (grob oder fein) 100 g Trauben oder 1 EL Rosinen

- 1 EL grob gehackte Mandeln
- 1 Orange oder 2 Mandarinen 200 ml Milch
- 1 TL Honig
- 1 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Haferflocken in eine Schüssel geben. Milch und Honig dazugeben. Das Ganze quellen lassen. In der Zwischenzeit gewaschene Trauben halbieren. Trauben oder Rosinen und Orange oder Mandarinen zu den Haferflocken dazugeben. Über das Müsli Sonnenblumenkerne und Mandeln streuen. Fertig.





des grossen Interesses bereits zwei Lektionen durchgeführt.

#### Was gefällt Ihnen am Café Bâlance?

Das Beisammensein, der Kontakt mit anderen Menschen gefallen mir und es macht mir Spass, in der Rhythmikstunde gemeinsam als Gruppe an einer Aufgabe zu arbeiten.

Der Preis ist wirklich günstig: Eine Lektion kostet nur fünf Franken. Wir treffen uns inzwischen zusätzlich zum Café Bâlance einmal die Woche zu einem Spielnachmittag.

#### Wie soll man sich eine solche lacques-Dalcroze-Rhythmikstunde vorstellen?

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmen im Sitzen. Durch verschiedene Übungen werden - unterstützt durch Musik oder rhythmisches Sprechen - Gehör, Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, Reaktion, Körperbeherrschung usw. trainiert.

Die Rhythmiklektionen sind anregend und das spielerische Element macht allgemein Spass. Ich gehe nach solchen Lektionen entspannt und fröhlich nach Hause.

### Haben Sie das Gefühl, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit verbessert hat und Ihr Gehirn trainiert wird?

Ja, ich bemerke, dass ich mich achtsamer, bewusster und sicherer bewege. Die Reaktionsfähigkeit, das Gleichgewichtsgefühl wie auch das Gedächtnis



haben sich verbessert. Ich spüre, dass Geist und Körper aktiviert werden.

### Wie halten Sie sich geistig fit?

Ich lese viel, mache Kreuzworträtsel, höre interessante Radiosendungen, lade Freunde zum Essen, Plaudern, Diskutieren oder Spielen ein und freue mich über die Möglichkeit, im Verwandten- und im Bekanntenkreis auch mit jungen Menschen in Kontakt zu sein.

#### Wie halten Sie sich körperlich fit?

Ich mache regelmässig Qigong, tanze, fahre Velo, gehe ins GymFit von Pro Senectute und gehe natürlich jede Woche mit grossem Vergnügen ins Café Bâlance.

Das Interview führte Eva Hollosi



**Das Projekt** 

Café Bâlance

Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren ins Leben zu rufen. Das gesellige Zusammensein stand dabei im Vordergrund.

Das Café Bâlance kombiniert Cafébetrieb mit Rhythmiklektionen. Die Jaques-Dalcroze-Rhythmik ist eine spezielle Form von rhythmischer Gymnastik und zeigt in wissenschaftlichen Studien einen sehr positiven Effekt auf das Sturzrisiko im Alter. Diese Form von Gymnastik geht auf den Schweizer Komponisten und Musikpädagogen Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950) zurück.

Die Pilotphase von 15 Wochen verlief derart erfolgreich, dass im Quartierzentrum Hirzbrunnen mittlerweile eine zweite Lektion angeboten wird. Zudem werden

nun auch Lektionen im Freizeitzentrum Landauer in Riehen und im Quartierzentrum Bachletten angeboten. Im Januar startet das Projekt auch im St. Johann und in Kleinhüningen.

### Daten

### **Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen:** Mittwoch, 9.15 bis 11.15 Uhr **Quartierzentrum Bachletten**

Mittwoch, 14.45 bis 16.45 Uhr Freizeitzentrum Landauer in Riehen:

Mittwoch, 9.15 bis 11.15 Uhr **Quartiertreffpunkt Lola** im St. Johann:

Dienstag, 14.00 bis 17.00 Uhr Quartiertreffpunkt Kleinhüningen:

Donnerstag, 9.00 bis 11.15 Uhr

Ein Einstieg in die Rhythmiklektionen ist jederzeit möglich. Die Teilnahme kostet CHF 5.pro Lektion.

#### Frau Altenburger, wie haben Sie Wie war Ihre erste Jacques-Dalcrozevom Projekt Café Bâlance erfahren? Lektion im Café Bâlance?

innerte ich mich an das Ange-

bot von Café Bâlance.

An der Muba 2010 an einem Stand. Dort habe ich in der ersten Ausgabe von Bâlance vom Angebot der Jacques-Dalcroze-Rhythmik für ältere Menschen gelesen. Ich fühlte mich angesprochen, unternahm aber vorerst nichts. Erst als der Tanztrinken. kreis, in dem ich viele Jahre aktiv war, aufgelöst wurde, er-

Ich war überrascht. Als ich das Quartierzentrum betrat, waren

alle Tische besetzt - so viele Leute hatte ich gar nicht erwartet. Man kann vor oder nach der Rhythmik-Lektion zusammensitzen und einen Kaffee

Unsere Lehrerin verstand es vom ersten Moment an, uns zu begeistern, uns zu bewegen. Mittlerweile werden aufgrund



Rhythmiklektion im Café Bâlance im Quartiertreffpunkt Hirzbrunnen

## Für einen gesunden Schlaf

Der Mensch verbringt rund einen Drittel seines Lebens mit Schlafen. Während des Schlafens haben Körper und Gehirn die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Gelerntes im Gehirn zu verankern.



Während des Schlafens ist die Körpertemperatur tiefer und Muskeln und Stoffwechsel sind weniger aktiv. Das Gehirn braucht im Schlaf aber nicht immer weniger Energie als im Wachzustand. Denn: Im Schlaf sind Körper und Geist ebenfalls aktiv: Wachstumsprozesse laufen ab, Energiereserven werden aufgefüllt und Zellgewebe wird erneuert.

Das Gehirn kann jedoch nicht gleichzeitig Informationen aufnehmen und diese im Langzeitspeicher ablegen. Das Gelernte muss also zu einer Zeit ins Langzeitgedächtnis aufgenommen werden, so die Vermutung, in der das Gehirn keine neuen Informationen aufnehmen muss bzw. kann. Am besten also, während der Mensch

Schlaf trägt dazu bei, dass sich Gedächtnisinhalte festigen können – wird der Schlaf gestört, führt dies zu Einschränkungen bei diesen Prozessen.



#### Schlaf im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf. Ältere Menschen wachen nachts öfter auf und ihre Tiefschlafphasen sind weniger lang: Im Alter kann es während der Nacht zu immer längeren Phasen kommen, in denen der Betroffene wach liegt oder Schwierigkeiten hat, wieder einzuschlafen. Mit zunehmendem Alter reduziert sich die gesamte Schlafdauer in der Nacht. Trotzdem sollten Betroffene nicht am Nachmittag schlafen, weil sonst ihr Schlafrhythmus komplett durcheinander gerät.

### Genügend Schlaf hält gesund

Bereits eine einzige schlaflose Nacht erhöht das Unfallrisiko für die Betroffenen. Das belegen Analysen von Verkehrs- und Arbeitsunfällen, die von übermüdeten Menschen verursacht wurden. Chronischer Schlafmangel erhöht nicht nur das Unfallrisiko, sondern beschleunigt ebenfalls Alterungsprozesse. Auch Übergewicht kann durch chronische Schlaflosigkeit oder andauernden Schlafmangel bedingt sein. Die Hormone

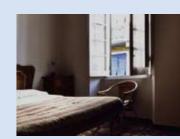
Ghrelin und Leptin steuern den Energiehaushalt des Körpers. Ghrelin regelt den Appetit: Die Hormonkonzentration steigt vor den Mahlzeiten an. Leptin hingegen lässt den Körper Fettreserven anlegen. Bei einem tiefen Leptinwert reagiert der Körper mit Hunger, bei einem erhöhten Wert steigt der Energieverbrauch. Im Schlaf verspüren wir keinen Hunger, obwohl der Energieverbrauch ähnlich hoch ist wie bei einer sitzenden Tätigkeit. Menschen, die über längere Zeit zu wenig schlafen, haben oft Heisshungerattacken - diese wiederum können zu Übergewicht führen und steigern damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II.

Ein gutes Buch hilft über Wachphasen hinweg.





- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer, bevor Sie zu Bett gehen.
- Achten Sie darauf, dass die Raumtemperatur nicht mehr als 18 bis 20 °C beträgt.
- Entspannen Sie sich vor dem Zubettgehen in der Badewanne.
- Trinken Sie einen Kräutertee oder eine warme Milch mit Honig.
- Gönnen Sie sich ein Schlafritual wie z.B. eine schöne Bettlektüre, Musik oder einen Tagebucheintrag.
- Wählen Sie eine auf Ihre Grösse und Ihr Gewicht abgestimmte Matratze.
- Gehen Sie nie hungrig ins Bett.
- Lassen Sie den Tag stressfrei ausklingen und lassen Sie Belastungen vor der Schlafzimmertür.
- Regelmässiger Sport (nicht vor dem Zubettgehen) fördert einen guten Schlaf.











Mit zunehmendem Alter verändern wir uns nicht nur äusserlich, auch unser Gedächtnis setzt neue Akzente: Das Langzeitgedächtnis bleibt gut, das Kurzzeitgedächtnis kann hingegen leiden.

Bei älteren Menschen tritt oft das Langzeitgedächtnis in den Vordergrund. Viele können sich zwar noch detailliert an weit zurückliegende Ereignisse erinnern, haben aber oft Schwierigkeiten, sich neue Informationen zu merken. Diese Veränderung des Erinnerungsvermögens ist individuell verschieden - Wissenschaftler vermuten, dass ältere Menschen neue Informationen meist nur oberflächlich verarbeiten und die Fähigkeit verlieren, unbewusst mentale Merkhilfen anzuwenden.

Unser Gedächtnis muss im Alter nicht zwangsläufig an Leistungsfähigkeit einbüssen. Wer sein Gedächtnis regelmässig fordert, vermindert damit sogar das Risiko einer altersbedingten Demenz. Trainieren können Sie im Alltag.



### **Tipps**

- Lassen Sie Ihre Einkaufsliste zuhause und merken Sie sich alle Artikel im Gedächtnis.
- Lernen Sie alle Geburtstage Ihrer Freunde und Ihrer Bekannten auswendig.
- Behalten Sie Ihre Kontonummern und Geheimzahlen im Gedächtnis.
- Merken Sie sich Witze und erzählen Sie diese weiter.
- Behalten Sie die Daten zu den Sehenswürdigkeiten einer Stadt im Kopf.
- Treffen Sie sich mit Freunden. Schauen Sie gemeinsam einen Film an und reden Sie anschliessend darüber.



- Spielen Sie Memory mit Ihren Enkelkindern. Das schult Ihr visuelles Gedächtnis.
- Gründen Sie mit Freunden einen Lesezirkel.
   Lesen Sie Bücher und reden Sie anschliessend darüber.
- Mit Sudoku und Schach f\u00f6rdern Sie das logische Denken und die Konzentration.
- Spielen Sie das Geografiespiel (Stadt-Land-Fluss). Das fördert Ihre Reaktionsund Ihre Konzentrationsfähigkeit.

### **Buchtipps**



### Kräftig altern Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining.

Von Lukas Zahner und R. Steiner (Hrsg.)

Das Buch zeigt auf, wie man im Alter länger mobil und selbstständig bleibt. Neben einem Theorieteil vermittelt es anhand von Übungsbeispielen praktisches Wissen zum Thema.

Health and Beauty Business Media, Karlsruhe 2010 ISBN-10: 3-938939-19-2 Preis: CHF 14.80



### Graue Haare, kluger Kopf. Warum das Gehirn im Alter immer besser wird.

Von Norbert Herschkowitz und Elinore Chapman Herschkowitz

Auch im Alter kann man noch sehr leistungsfähig sein. Unser Gehirn reagiert flexibel und kann sich gut anpassen. Gut altern heisst optimale Bedingungen zu schaffen, um einerseits altersbedingte Verluste zu kompensieren und andererseits spezifische Fähigkeiten zu nutzen. Herder, Freiburg 2009 ISBN-10: 3-451-06045-0 Preis: CHF 19.90



### Das kleine Buch vom Gehirn. Reiseführer in ein unbekanntes Land

Von Michael Madeja

Das Buch erklärt auf anschauliche Weise die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Es geht um die Funktionen des Gehirns, Erkrankungen und Forschungsmethoden. C. H. Beck, München 2010 ISBN-10: 3-406-60097-2 Preis: CHF 34.90



### Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50

Von Monica Cremer und Prof. Reto W. Kressig

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Das Buch zeigt, wie man die neuen Bedürfnisse im Alltag befriedigen kann und sich gleichzeitig ausgewogen ernährt.

Zweite Auflage 2010
Bezug über www.sge-ssn.ch
Preis: CHF 24.-

# Bâlance

Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden für alle ab 50 Jahren

### Kurse und Adressen



#### akzent forum

Das akzent forum ist Teil von Pro Senectute und hat unterschiedliche Kursangebote in den Bereichen Kunst, Kultur und Sport im Angebot. Weitere Informationen unter

www.akzent-forum.ch



#### Gsünder Basel

Der Verein engagiert sich für die Gesundheitsförderung von erwachsenen Personen. Die Angebote rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung bieten Abwechslung und neue Impulse.

Weitere Informationen unter www.gsuenderbasel.ch



#### Innovage.ch

Viele Menschen waren jahrzehntelang in anspruchsvollen Funktionen tätig und suchen nach ihrer Pensionierung neue Aufgaben. Innovage-Beratende geben das Know-how aus ihrer beruflichen Erfahrung kostenlos weiter. Sie beraten z.B. gemeinnützige Organisationen oder entwickeln eigene Projekte im zivilgesellschaftlichen Bereich.

Weitere Informationen unter www.innovage.ch

#### **pro**senectute basel

#### **Pro Senectute**

Pro Senectute steht als Fach- und Dienstleistungsorganisation im Dienste der älteren Menschen der Schweiz. Sie bietet unterschiedliche Dienstleistungen im Bereich Haushalt, Hilfsmittel und Finanzen an.

Weitere Informationen unter www.bb.pro-senectute.ch

### Volkshochschule beider Basel

#### SeniorenUni

Die SeniorenUni wird von der Stiftung Volkshochschule und der Senioren-Universität beider Basel zusammen mit der Universität Basel geführt. Die angebotenen Veranstaltungen behandeln Themen aus verschiedenen Wissensgebieten der einzelnen Fakultäten.

Weitere Informationen unter www.vhsbb.ch/seniorenuni

#### Seniorenforum Basel-Stadt

Ziel dieser Internetplattform ist es, die unterschiedlichen altersrelevanten Informationen zu ordnen und damit leichter zugänglich zu machen. Zu finden sind viele Tipps, Checklisten und Links zu Informationsbroschüren.

Weitere Informationen unter www.seniorenbasel.ch

#### **Weitere Informationen**

Gesundheitsdepartement
Basel-Stadt
Gesundheitsförderung und
Prävention
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
g-p@bs.ch
www.gesundheitsdienste.bs.ch

Partner:

### **SENIOREN FORUM**BASEL-STADT

SENIORENORGANISATIONEN UND KANTON ALS PARTNER

