

## **PRESSEMITTEILUNG**

des Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikums Bergmannsheil

## **Futter fürs Gehirn**

### **Gesundheitsforum vermittelte Tipps für geistige Fitness im Alter**

Bochum, 26. Oktober 2010. Auch wenn wir altern, verlernen wir das Lernen nicht: Diese Botschaft nahmen rund 100 Besucherinnen und Besucher eines Gesundheitsforums mit, das gestern Abend im Berufsgenossenschaftlichen Universitätsklinikum Bergmannsheil stattfand. Unter dem Titel „Geistig fit im Alter“ gaben Experten des Bergmannsheil Einblicke, warum die Leistung des Gehirns im Lebenszyklus abnimmt und warum es trotzdem sinnvoll und notwendig ist, die kleinen grauen Zellen zu beschäftigen. „Unser Lernen hängt entscheidend mit den Verknüpfungen zwischen den Hirnzellen zusammen, doch diese sogenannten Synapsen bauen sich schon ab dem 25. Lebensjahr immer mehr ab“, erläuterte PD Dr. Peter Schwenkreis, Oberarzt der Neurologischen Klinik des Bergmannsheil. „Die gute Nachricht: Auch das ältere Gehirn kann neue Synapsen bilden und damit seine Lernfähigkeit bewahren.“

Was die Hirnzellen anregt

Dafür aber brauche es ständig „Futter“, müsse also mit neuen Informationen und geistigen Anforderungen versorgt werden, damit die Hirnzellen aktiv bleiben. „Denkaufgaben zum Gehirnjogging sind sinnvoll, sie sind aber nur eine von vielen Möglichkeiten“, zeigte Ergotherapeutin Birthe Hucke, die organisatorische Leiterin des Reha-Zentrums am Bergmannsheil. „Denn auch sonst bieten sich im Alltag zahllose Gelegenheiten, etwas für die geistige Fitness zu tun: Ob an der Supermarkt-Kasse, indem man versucht, den Wert seiner Einkäufe

abzuschätzen, beim Briefe schreiben oder indem man einfach bewusster und konzentrierter fernsieht.“

Bewegung trainiert auch den Geist

Dass auch körperliche Bewegung gut fürs Gehirn ist, machte Dr. Schwenkreis anhand einer Studie der Ruhr-Universität Bochum deutlich: „Tänzer beispielsweise haben nicht nur eine bessere körperliche Fitness, sondern sind im Schnitt auch geistig aktiver als Nichttänzer oder Menschen, die sich wenig bewegen.“ Die Schlussfolgerung: Sport und Bewegung sind wesentliche Faktoren, um den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit zu verhindern. Birthe Hucke wies in diesem Zusammenhang auf die Präventionskurse im Reha-Zentrum hin, aber auch das tägliche Treppensteigen oder die Gartenarbeit seien sinnvolle Beiträge.

Auch Ernährung spielt eine Rolle

Schließlich nahm Ökotrophologe Martin Bauer noch einen weiteren Aspekt des Themas in den Fokus: Die richtige Ernährung, denn auch die beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Sofern man keine besondere Diät einhalten müsse, seien aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zwar alle Speisen erlaubt. Allerdings: Immer in einem ausgewogenen Verhältnis und mit mehr Anteilen von Obst und Gemüse als von Fleisch und Fettigem. Als besonderen Service konnten die Gäste vor den Referaten einen Gesundheitscheck wahrnehmen: Mitarbeiter des Pflegedienstes des Bergmannsheil bestimmten Blutdruck, Blutzucker und Body-Mass-Index und händigten den Besuchern ihren persönlichen Gesundheitspass aus.

Das Bergmannsheil-Gesundheitsforum fand bereits zum fünften Mal im Café-Restaurant statt. Nächster Termin ist der 29. November um 18 Uhr: Dann geht es um das Thema, wie man Stürzen vorbeugen kann. Der Beginn des Anmeldeverfahrens wird rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Über das Bergmannsheil**

Das Berufsgenossenschaftliche Universitätsklinikum Bergmannsheil - Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum (UK RUB) - repräsentiert den Strukturwandel im Ruhrgebiet wie kein anderes Krankenhaus: 1890 als erste Unfallklinik der Welt zur Versorgung von verunglückten Bergleuten

gegründet, zählt es heute zu den modernsten und leistungsfähigsten Akutkliniken der Maximalversorgung. In 22 Kliniken und Fachabteilungen mit insgesamt 622 Betten werden jährlich mehr als 19.000 Patienten stationär und ca. 60.000 ambulant behandelt. Mehr als die Hälfte der Patienten kommen aus dem überregionalen Einzugsbereich. Weitere Informationen im Internet unter: [www.bergmannsheil.de](http://www.bergmannsheil.de).

Pressekontakt:

Robin Jopp  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Wi-Med Bergmannsheil GmbH  
c/o Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil GmbH  
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1  
44789 Bochum  
Tel.: 0234/302-6125  
E-Mail: [robin.jopp@bergmannsheil.de](mailto:robin.jopp@bergmannsheil.de)