

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Wenn unser
Gehirn altert



Ausdauer ist
gut fürs Gehirn

Training fürs
Gehirn

Fit im Kopf





«Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben.»

Burt Lancaster (1913–1994, Schauspieler)

Fit im Kopf bis ins hohe Alter



Wer wünscht sich das nicht: im Alter geistig und körperlich fit genug zu sein, um das verwirklichen zu können, was früher aus Zeitgründen auf der Strecke blieb?

Wir wissen heute, dass unser Gehirn im Alter fit bleiben kann, wenn unsere Nervenverbindungen

genügend beansprucht und gefordert werden. Wir wissen aber auch, dass wir uns nicht hundertprozentig vor Demenz schützen können. Demenzerkrankungen nehmen zu und stellen unsere Gesellschaft vor grosse Herausforderungen. Neuere Studien machen trotzdem Mut. Sie belegen, dass Menschen, welche ihr Gehirn in Schwung halten, länger geistig fit bleiben. Nur, wie fördern wir unsere grauen Zellen? Wie kann das Risiko, an Demenz zu erkranken, vermindert werden?

In der 2. Ausgabe unseres Magazins «Salute!» geben wir Ihnen Antworten auf solche Fragen. Damit wollen wir einen Beitrag leisten, damit Sie, liebe Leserinnen und Leser, so lange wie möglich selbstbestimmt im vertrauten Umfeld leben können. Dafür und für die Erhaltung der Selbstständigkeit ist ein gut funktionierendes Gehirn von Bedeutung.

Christian Koch, Leiter der Memory-Klinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden, gibt im Interview auf den Seiten 12/13 Auskunft über Präventionsmöglichkeiten zur Erhaltung der geistigen Gesundheit und informiert, wann Abklärungen gemacht werden sollten.

Die Churerin Heidi Derungs, welche seit der Pensionierung ihre Erfahrungen und ihr Wissen interessierten Organisationen zur Verfügung stellt, gibt ab Seite 18 Einblicke in ihren Lebensalltag und erzählt, was sie für die geistige Gesundheit tut.

Übrigens, die ältere Bündner Bevölkerung nimmt Präventionsangebote des Gesundheitsamtes zum Thema «Fit im Kopf» mit regem Interesse auf. Die laufenden Veranstaltungen in den Gemeinden finden grossen Anklang. Mein Tipp an alle Leserinnen und Leser: Bleiben Sie in Bewegung und offen für Neues, geniessen Sie das Leben!

Überzeugen Sie sich selbst, dass es sich lohnt, zu spielen, zu musizieren und mit geistigem und körperlichem Training das Gehirn fit zu halten. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen. Ich bin überzeugt, dass die vorliegende Ausgabe des Magazins «Salute!» auch für Sie Impulse und Anregungen für das Training Ihres Gehirns enthält.

Regierungsrat Dr. Christian Rathgeb
Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und
Gesundheit Graubünden

Bewegung, Ausdauer



Bewegung hält unseren Geist fit

Einfluss von Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit

6



Ausdauer ist gut fürs Gehirn

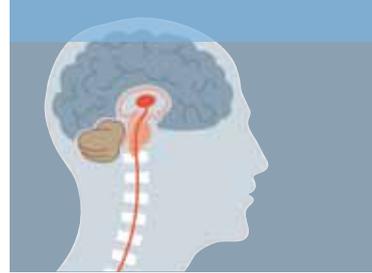
14



Gymnastik fürs Gehirn

16

Unser Gehirn



Gehirn: Wo die meisten Fäden zusammenlaufen

Aufbau und Funktion des Gehirns und der Sinnesorgane

8



Wenn unser Gehirn altert

10



Futter für die grauen Zellen

Interview mit Christian Koch, Leiter der Memory Klink, Psychiatrische Dienste Graubünden

12

Engagement



Wissen weitergeben und so aktiv bleiben

Interview mit Heidi Derungs, Gründungs- und Vorstandsmitglied Verein Innovage Graubünden

18



Tanz ist die Poesie des Fusses

Interview mit Jutta und Gerda Hechenbichler; Mutter und Tochter tanzen seit Jahrzehnten, auch zusammen!

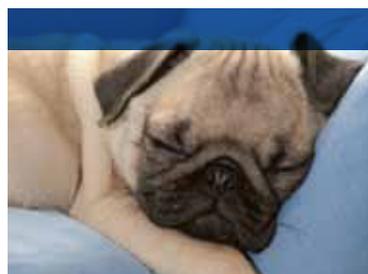
22

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 Alter

26

Impressum

© Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Graubünden, Hofgraben 5, 7001 Chur
Mit Unterstützung der Abteilung Prävention des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt
2. Ausgabe 2014, Auflage 10 000 Deutsch / 1000 Italienisch
Redaktion: Kompetenzzentrum Marketing KM, Chur / Gesundheitsamt Graubünden
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel
Titelbild: Andrea Badrutt
Druck: Casutt AG, Chur



Bewegung hält unseren Geist fit

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 Erinnerungsvermö-

gen 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.

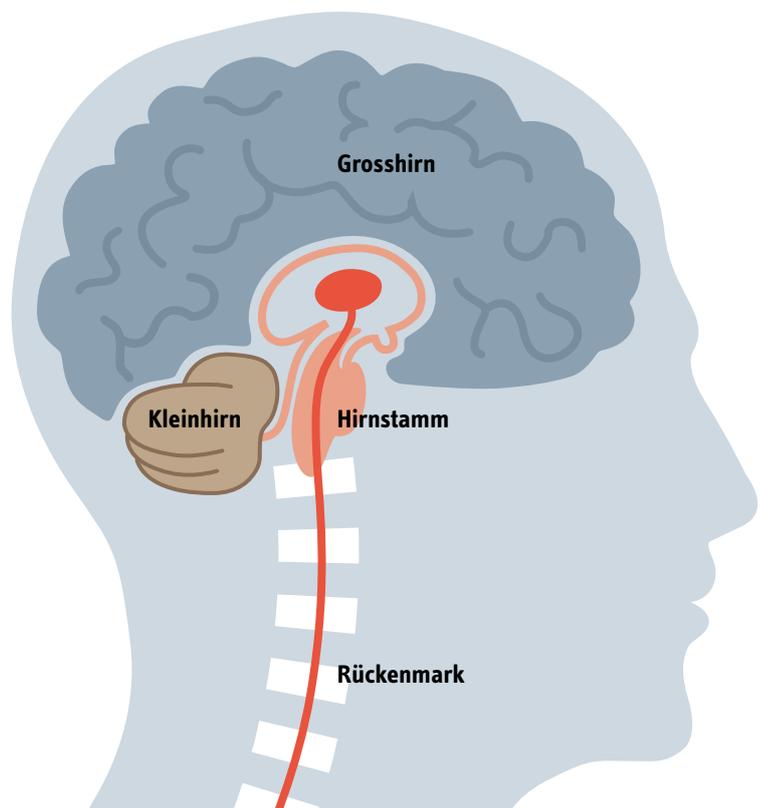
Das Gehirn besteht aus der sogenannten Grosshirnrinde, die unregelmässig gefurcht ist und die geistigen Leistungen erbringt. Das feiner gefurchte Kleinhirn im Hinterkopf ist zuständig für die Koordination der Muskeln oder fürs Erlernen neuer Bewegungen. Der Hirnstamm liegt unterhalb des Kleinhirns und 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 Glu-

kose (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.



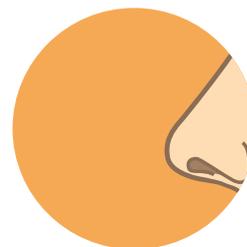
Hören

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. Je 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

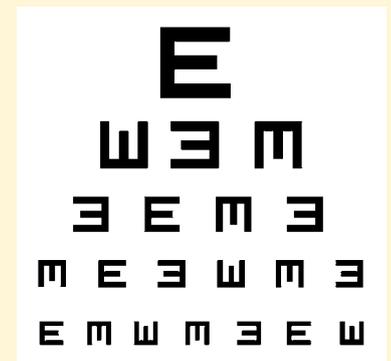
Wir fühlen über die Haut Schmerz, Wärme oder Kälte. Unterschiedliche Typen von Nervenzellen transportieren die Information zum Ort der Wahrnehmung: erstens von der Haut zum Rückenmark, zweitens übers Rückenmark zum Inneren des Gehirns, von wo die Information zum dritten Typ in der Grosshirnrinde transportiert 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 (Hörttest 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



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.**



Nervenzellen mit Myelinschicht

ses 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.

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.

Futter für die grauen Zellen

Herr Koch, was hat es mit den «grauen Zellen», wie es im Volksmund so schön heisst, auf sich?

Vereinfacht gesagt ist das eine Umschreibung für unser Gedächtnis, einen Teil unseres Gehirns. Natürlich ist unser Gehirn viel komplizierter. Ich benutze gerne den Vergleich mit einem Muskel: Wenn dieser nicht richtig trainiert wird, erschläft er. So verhält es sich auch mit dem Gehirn.

Demnach kann ich etwas dagegen tun und die Leistung meines Gehirns trainieren?

Ja, wenn Sie dem Gehirn genügend Nahrung geben. Dafür gibt es viele Varianten und Möglichkeiten. Entscheidend ist dabei die Abwechslung, kein stures Programm. Wichtig ist, dass man sich am Anfang nicht demotivieren lässt, wenn das Training etwas schwerfällt. Wir wissen, dass gerade auch ältere Menschen das Gedächtnis verbessern und stärken können.

Wie sieht ein mögliches Training aus? Welche Rolle spielt Bewegung?

Jede Art von körperlicher Aktivität, sei dies spazieren, wandern, Tennis spielen oder radfahren ist unterstützend. Auch Tanzen gehört dazu (siehe Seiten 22/23): Durch die Bewegungsabläufe beim Tanz ist das Gehirn gefordert und wird belebt.

Ergänzend eignen sich Spiele wie Memory oder Konzentrationsübungen wie Kreuzworträtsel oder Sudoku (siehe Seite 26). Singen und Sprachenlernen fördern unser Gehirn ebenfalls. Das gilt auch für Theater, Filme oder Gespräche über aktuelle Themen. Machen Sie Ihren Trainingsplan von Ihren Interessen abhängig. Mit einem aktiven, bewussten Leben und der Auseinandersetzung mit Neuem haben Sie schon vieles gut gemacht.

Christian Koch ist Leiter der Memory-Klinik und Co-Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR). Er ist spezialisiert auf die Frühdiagnostik von Hirnleistungsstörungen. Dabei sieht er seine Arbeit als ganzheitliche Betreuung, auch für die Angehörigen.



Woran erkennt man den Rückgang der Hirnleistung?

Eine Hirnalterung ab einem gewissen Alter ist normal. Vermehrt tritt die klassische Vergesslichkeit von Namen auf. Gegenstände werden verlegt, oder man findet einen Ort nicht mehr so genau. Das ist zunächst absolut unbedenklich.

Wann sollte man Abklärungen machen lassen?

Wenn die Alltagseinschränkung zunimmt. So zum Beispiel, wenn Sie ein Mittagessen kochen wollen und Sie mehrmals einkaufen gehen, um die entsprechenden Zutaten zu besorgen, oder wenn Sie immer wieder den gleichen Termin vergessen. Oft fällt dies den Betroffenen gar nicht so auf, weshalb die Rückmeldungen aus dem Umfeld wichtig sind. Ich empfehle älteren Menschen deshalb, die Wahrnehmungen der Umwelt und deren Reaktionen ernst zu nehmen.

An wen soll ich mich wenden?

Erster und geeigneter Ansprechpartner dafür ist Ihr Hausarzt. Wir arbeiten gut mit den Hausärzten zusammen, und diese entscheiden dann auch, ob eine Überweisung in die Memory-Klinik nötig ist.

Was passiert in der Memory-Klinik?

Wir arbeiten mit einem bewährten Diagnoseprogramm. Zusammen mit der betroffenen Person und den Angehörigen entscheiden wir anschliessend, ob und welche Massnahmen für eine Verbesserung der Lebensqualität getroffen werden müssen. Aber auch präventiv können Sie bei uns Angebote wahrnehmen, so zum Beispiel das kognitive Training. Das ist ein ganzheitliches Training, welches die Konzentration und die Wahrnehmung fördert, zum kreativen Denken anregt sowie

die Merkfähigkeit und das Gedächtnis verbessert. Es steigert die geistige Fitness ohne Stress und Leistungsdruck und soll Spass und Freude bereiten. Es richtet sich an Erwachsene, die ihre Hirnleistung erhalten oder verbessern wollen, findet aber auch Anwendung bei leichten kognitiven Beeinträchtigungen oder beginnender Demenz.

Eine Demenz: Was ist das genau?

Demenz ist der zunehmende Verlust verschiedener Gehirnfunktionen. Dazu gehören das Gedächtnis, die Konzentration, die Orientierung, das Verhalten, die Handlungsplanung und -steuerung sowie die Sprache. Gemäss Daten der Alzheimervereinigung sind im Kanton Graubünden 2800 Menschen an Demenz erkrankt. Betroffen sind aber auch die Angehörigen. Rund 8000 Personen sind in ihrer Familie davon betroffen, 7500 Personen in ihrem Beruf. Es gibt über fünfzig verschiedene Arten von Demenz. Die häufigste Diagnose ist die Alzheimererkrankung.

Gibt es Präventionsmöglichkeiten?

Die beste Prävention ist das Training des Gehirns, egal, in welchem Alter. Je gestärkter das Gehirn ist, desto besser verhält es sich im Alter. Je mehr wir das Gehirn benutzen, desto stärker und vernetzter sind die Milliarden Gehirnzellen untereinander. Verzichten Sie auf übermässigen Alkohol- und Tabakkonsum, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Dafür eignet sich beispielsweise die mediterrane Küche. Sollten Sie dennoch bemerken, dass Sie an einer Demenz leiden könnten, lassen Sie sich früh genug behandeln. Denn auch für das familiäre Umfeld ist es wichtig, dass diese Krankheit ernst genommen wird. Die Ungewissheit aufgrund ei-

ner fehlenden Diagnose führt zu Schwierigkeiten im Alltag. Nicht selten kommt es zu Konflikten mit dem Partner oder der Partnerin oder mit der Familie. Die Unruhe stört den Alltag und das Zusammenleben.

Was sind die Folgen einer Demenz?

Der zunehmende Verlust der Gehirnfunktionen führt dazu, dass die Betroffenen immer mehr auf Unterstützung und Hilfestellung angewiesen sind. Die Krankheit entwickelt sich über Jahre. Zum Glück wissen wir heute viel über die Krankheit, somit haben wir Möglichkeiten, den Verlauf zu verlangsamen.

Interview: Nicole Di Vizio

**Über die Person**

Der 41-jährige Christian Koch wurde nach dem Medizinstudium Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Alterspsychiatrie und -psychotherapie. Seit zehn Jahren arbeitet er für die Psychiatrischen Dienste (PDGR), und seit anderthalb Jahren ist er Co-Chefarzt. Er schätzt bei seiner Arbeit den Umgang mit den Menschen und deren Lebensgeschichten. Dabei kann er auf seine langjährige Erfahrung zurückgreifen. Er schätzt aber auch die fächerübergreifende Zusammenarbeit mit den Bereichen Pflege und Therapie. Es sei eine dankbare und befriedigende Arbeit.

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 Spilsport 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



Walking

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



Schwimmen

Leichte Intensität (1,2 km/h):
dreimal 60 Minuten
Mittlere Intensität (2,8 km/h):
dreimal 30 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



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

Alltagsaktivitäten für einen Zusatzverbrauch 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.

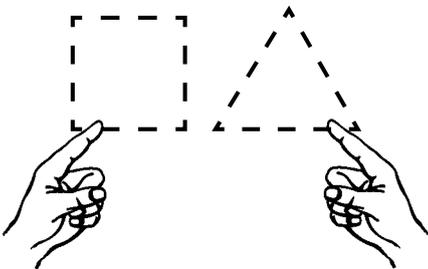


Spiele für Körper und Geist

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.

Übung 1:

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 abwechselungsweise 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.



Wissen weitergeben und so aktiv bleiben

Der Lebenslauf von Heidi Derungs (65) aus Chur ist eindrücklich. Das Hauptaugenmerk ihrer beruflichen Tätigkeiten lag immer bei der Aus- und Weiterbildung. Nebenberuflich setzte sie sich für die gemeinnützige Arbeit ein und politisierte im Stadt- und Kantonsparlament. Die Mutter von zwei Töchtern hat sich bis zu ihrer Pensionierung nebst dem Beruf und der Familie stets weitergebildet. Heute engagiert sie sich als Gründungs- und Vorstandsmitglied für den Verein «Innovage Netzwerk Graubünden».

Frau Derungs, Sie waren Prorektorin an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen und verantwortlich für die Weiterbildung. Wie war es, als Sie pensioniert wurden? Einerseits befreiend. Den Druck und die Verantwortung konnte ich meiner Nachfolgerin über-

geben. Andererseits verspürte ich auch Wehmut, die spannende Arbeit zu verlassen. Mir fehlten vor allem die interessanten Gespräche und der Austausch mit meinen Berufskolleginnen und -kollegen. Aber ich bin auch ein «Glücksfall». Ich konnte

eine 20-Prozent-Anstellung behalten für ein zweijähriges Projekt, welches aktuell noch läuft. Es verschafft mir Befriedigung, dass ich etwas Sinnvolles tun kann und den Anschluss nicht verliere. Neu dabei ist, dass ich jetzt Freiheiten habe; in dieser Aufgabe bin ich meine eigene «Chefin».

Warum wollten Sie sich für Innovage engagieren?

Ich kann meine Erfahrungen und meine Kompetenzen einsetzen und damit Brücken bauen. Ich kann generationenübergreifend arbeiten, Sprachen anwenden und mein Know-how im Kanton Graubünden, aber auch in der ganzen Schweiz einbringen.

Wie haben Sie von Innovage erfahren?

Meine Tochter hat mich in einem Gespräch darauf hingewiesen, dass ihre ehemalige Chefin für Innovage tätig ist. Über die Website habe ich mich dann genauer informiert, und ich konnte als Gast an einer Jahresversammlung teilnehmen. Bei mir muss es «klick» machen. Die Menschen, die Themen müssen mich ansprechen. Schön ist zudem, dass ich einen alten Studienkollegen getroffen habe, mit dem ich jetzt auch in einer gesamtschweizerischen Arbeitsgruppe zusammenarbeite.

Wie wird man Mitglied?

Grundvoraussetzungen für eine Tätigkeit bei Innovage sind Erfahrung in Management, Führungs- oder Beratungsarbeit, und die Person muss mindestens 55 Jahre alt sein. In einem ersten Schritt führen wir mit der Interessentin, dem Interessenten ein persönliches Gespräch. Wenn die Vorstellungen übereinstimmen, wird die Person für ein Jahr Kandidatin oder

: innovage

Innovage in Graubünden

Am 9. September 2013 haben fünf Bündnerinnen und Bündner den Verein «Innovage Netzwerk Graubünden» in Chur als Teil des schweizerweiten Netzwerks Innovage.ch gegründet. 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

Kandidat und nimmt an einem fünftägigen Einführungsseminar teil. Dabei kristallisiert sich auch heraus, was jemand mitbringt und wo er oder sie sich engagieren will.

Was ist für Sie das Besondere an Innovage?

Ich finde es total spannend, mit anderen ein Projekt durchzuführen und damit etwas zu bewegen. Ich unterstütze heute Non-Profit-Organisationen, die das Wissen brauchen, welches ich habe, mit dem Ziel, dass sie ihre Arbeit damit verbessern und weiterentwickeln können.

Welche Projekte betreuen Sie zurzeit?

Für eine Laienorganisation überprüfe ich mit zwei Kollegen aus St. Gallen die Vereinsstrukturen und die Form der Zusammenarbeit. Zudem arbeite ich an einem Teilprojekt, welches die Aus- und Weiterbildung bei reformierten Kirchgemeinden in

einer Bündner Region überarbeitet und neu festlegt. Und immer wieder bin ich bei Projektanfragen dabei, wo wir klären, ob die Projekte für unser Engagement geeignet sind.

Aber mich interessiert auch, wie sich der Kanton für die ältere Bevölkerung einsetzt. Deshalb habe ich mit dem Gesundheitsamt Graubünden, der Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter, Kontakt aufgenommen. Ich möchte klären, welche Angebote es in Graubünden gibt und wie wir Synergien nutzen können.

Welche Bedeutung hat Innovage für Sie persönlich?

In meinen beruflichen Funktionen habe ich gesagt, was ich will. Jetzt ist es umgekehrt! Diejenige Institution, die anfragt, sagt, was sie von mir erwartet, und wir klären miteinander, wie wir das erreichen wollen. Ich habe also im Vergleich zu früher einen Perspektivenwechsel vorgenommen, als hätte ich eine selbstständige Tätigkeit aufgenommen. Trotzdem passt das sehr zu meinem Leben. Mir war Verschiedenartigkeit schon immer wichtig. Deshalb auch mein vertieftes Engagement für die Politik und meine gemeinnützige Arbeit über viele Jahre. Bei diesem Rollen- und Orientierungswechsel entspricht mir auch, dass ich mich nun freiwillig und unentgeltlich engagieren kann.

Wie fördern Sie Ihr Gehirn im Alltag?

Zusammen mit meiner Schwester löse ich Kreuzworträtsel über mein iPad. So sind wir auch spielerisch regelmässig in Kontakt. Aber ich mache auch Rätselplausch. Sehr gerne lese ich Fachliteratur aus den Bereichen Sprache und Didaktik.

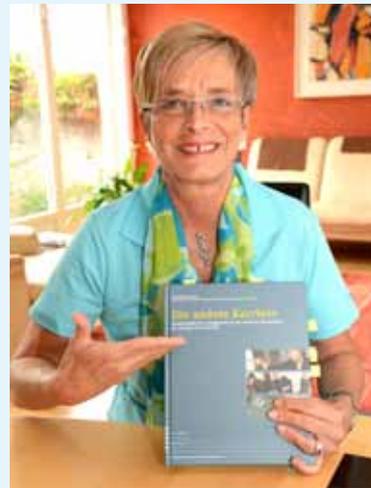
Zudem interessiert mich die Hirnforschung, mit welcher ich mich vertieft auseinandersetze. Eigentlich wollte ich ja Medizin studieren. Und auch Bücher über Philosophie, Psychologie und verschiedene Länder und Menschen gehören dazu.

Trainieren Sie Ihren Körper?

Laufen, Walken und Schwimmen machen mir Spass. Oder ich unternehme – wie diesen Sommer – eine Wanderreise. Und was vor allem schön ist: Einmal pro Woche gehe ich ins Qi Gong, und jetzt kann ich das am Vormittag tun und es auch täglich in mein Leben integrieren.

Interview: Nicole Di Vizio

Buchtipps



Fotos: Susi Haas

Die andere Karriere, gesellschaftliches Engagement in der zweiten Lebenshälfte – am Beispiel von Innovage

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

Ausgewogene Ernährung für einen wachen Geist

Die richtige Ernährung verbessert die körperliche Gesundheit und auch die Gehirnleistung. Zu viel und zu fette Nahrung jedoch 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 abwechslungsreich

Gestalten Sie Ihre Ernährung generell abwechslungsreich und genießen Sie fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag (je eine Hand voll). Geben Sie sogenannten 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 Durstlöcher

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 leeren.
- 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.



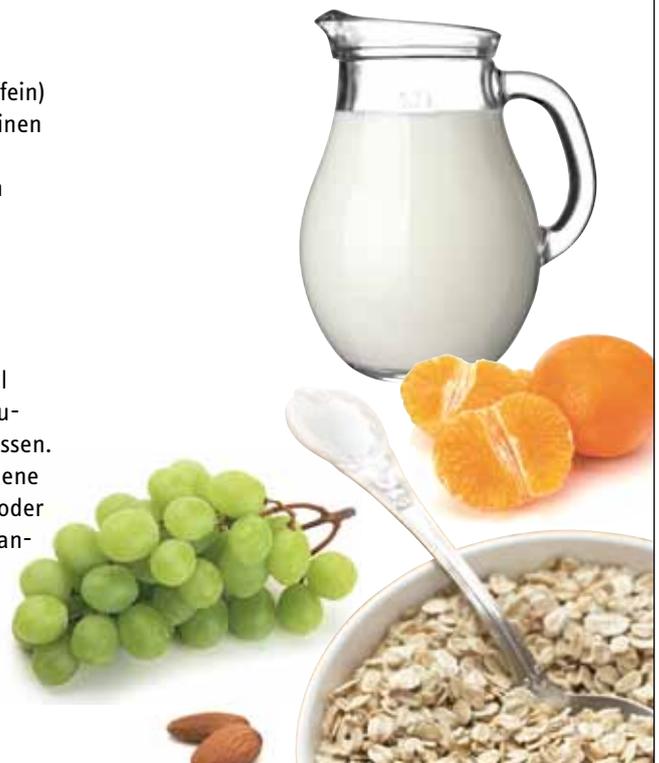
Power-Frucht-Müsli zum Frühstück

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.





Tanz ist die Poesie des Fusses*

Studien zeigen, dass geistiges und körperliches Training Erfolg versprechende Präventionsmassnahmen für ein gesundes Altern sind. Empfohlen werden gerne Sportarten wie Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren oder Joggen. Das Tanzen wird dabei oft vergessen.

Mutter Gerda und Tochter
Jutta Hechenbichler
(v.l.n.R.)

* John Dryden, 1631-1700.

Jutta Hechenbichler, Sie leiten seit 1996 die Schule für Tanz und Bewegung Tembea für Menschen zwischen 5 und 95 Jahren und gehören selbst zur Generation 55 plus. Was hat Sie dazu bewogen, Tänzerin zu werden?

Tanzen ist das, was ich am besten kann und am liebsten mache. Tanzen vermittelt mir Wohlbefinden und unterstützt mich seit jeher in der Persönlichkeitsentwicklung. Es ermöglicht mir, Gefühle auszudrücken und auszuleben. Oft ist es so, als würde ich «in eine

andere Welt eintauchen», und ich kann so Alltagssorgen vergessen oder zumindest Distanz gewinnen. Für mich ist Tanzen, neben der körperlichen Fitness, eine Art Meditation. Die gemeinsame Bewegung zu Musik in Gruppen schafft auch Kontakt und Zugehörigkeit.

Welche positiven Wirkungen hat das Tanzen auf die Gesundheit?

Tanzen macht Freude und tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele und dem Geist gut. Im Tanz werden die Beweg-

lichkeit, das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, Körperteile und Einzelbewegungen (Koordination) sowie das Gleichgewicht gestärkt. Kraft, Ausdauer, die Reaktionsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen werden gleichfalls trainiert. Zudem regt Tanzen die bewusste, gesunde Atmung an und hilft, abzuschalten, Sorgen und Alltagsstress loszulassen. Gefördert werden auch das Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, sich im Raum zu orientieren.

Gerda Hechenbichler, Sie feiern morgen Ihren 90. Geburtstag und suchen schon seit 27 Jahren regelmässig das Tanzstudio Tembea Ihrer Tochter Jutta auf. Man sagt, Tanzen sei die charmanteste Art für ältere Menschen, Gymnastik zu betreiben. Was sagen Sie dazu?

Ja, das stimmt genau. Es tut meinem Körper gut, und ich bin immer glücklich, wenn ich ins Tanzstudio gehen kann. Meinen Kolleginnen, welche mit dabei sind, geht es ebenso. Nach der Tanzstunde gehen wir Kaffee trinken und geniessen es, Gesellschaft zu haben und miteinander zu plaudern.

Haben Sie das Gefühl, dass in der Tanzschule nebst der körperlichen auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit trainiert wird?

Ja, das hilft. Wenn ich die Übungen mache, muss ich auch mein Gehirn benutzen, um mir die Abläufe merken zu können.

Was tun Sie sonst noch für Ihre geistige Fitness, Gerda?

Ich arbeite im Theater Chur beim Einlass und als Platzanweiserin. Das erleichtert es mir als alleinstehender Witwe sehr, meinem Tag eine Struktur zu geben. Ich treffe da immer viele Menschen, die mich begrüessen und sich freuen, mich zu sehen. Zu Hause lege ich täglich Patience, mache Puzzles oder löse Kreuzworträtsel. Ich lese und lerne gerne etwas Neues.



Jutta, welchen Einfluss hat das Tanzen auf das Gehirn und das Gedächtnis?

Beim Tanzen in der Gruppe sind Körper und Geist gleichermaßen gefordert. Im Unterschied zum freien Tanzen in der Disco prägen wir uns gemeinsam Schrittfolgen und Bewegungsabläufe ein. Das ist ganz ähnlich, wie ein Gedicht auswendig zu lernen. Nur erfolgt der Ausdruck des Gespeicherten im Gehirn nicht über die Stimme und die Sprache, sondern über Körperbewegungen.

Jutta, man sagt, dass gleichzeitiges Ausführen von körperlichen und geistigen Aufgaben für ältere Menschen schwieriger sei als für Junge. Deshalb könne es in anspruchsvollen Situationen, wie etwa beim Überqueren von viel befahrenen Strassen, im Alter zu Stürzen kommen. Würden Sie Tanzen als eine Möglichkeit der Sturzprävention bezeichnen?

Ja, beim Tanzen werden verschiedene Sinneskanäle gleichzeitig beansprucht: der Musik und dem Rhythmus lauschen, die Bewegungen an der richtigen Stelle im richtigen Tempo ausführen, die Gruppenmitglieder im Auge behalten, sich im Gleichklang mit ihnen bewegen und sich im Raum orientieren. Wenn jemand aus dem Gleichgewicht gerät, können die Muskeln, welche beim Tanzen berücksichtigt werden, automatisch reagieren und so, fein abgestimmt, die Balance wiederherstellen. Die Bewegungen im Tanz können helfen, die Angst vor Stürzen zu überwinden und das Selbstvertrauen nach einem Sturz wieder aufzubauen. Dabei hilft auch der grosse Raum, in welchem man hindernisfrei und gefahrlos in die Weite schauen und üben kann.

Jutta, wie halten Sie sich geistig und körperlich fit?

In meinem Beruf (lacht). Ich achte auch auf eine ausgewogene Ernährung, lese gerne und interessiere mich für das Welt-

geschehen. In der Natur und bei der Gartenarbeit kann ich mich gut erholen. Zudem habe ich gute Beziehungen zu anderen Menschen und bemühe mich, diese zu pflegen.

Interview: Marianne Lüthi

Weitere Informationen:

www.tembea.ch



Alzheimer-Tanz- und Sing-nachmittage

Der Einladung an die Tanznachmittage der Alzheimervereinigung Sektion Graubünden mit Musik, Tanz, Gesang und Kuchenbuffet folgen jeweils über 100 Personen. Margrit Dobler von der Alzheimer-Beratungsstelle sowie ihre ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer erwarten die Gäste im geschmückten Kirchgemeindesaal Comander in Chur.

Die beliebte Volksmusikkapelle «Fadära» lädt dazu ein, das Tanzbein zu schwingen. «Musik ist wie ein Mantel», sagt Helga Rohra, Demenzbetroffene. «Musik spricht Menschen mit Demenz als Menschen an, nicht als «Kranke».

Eingeladen sind alle an einer Demenz erkrankten Personen, ob sie noch zu Hause leben oder im Heim, sowie deren Angehörige und Betreuungspersonen. Der Eintritt ist frei. Für Konsumation und Unkosten wird am Ausgang eine Kollekte erhoben.

Nächster Tanznachmittag:

Montag, 10. November 2014.

Weitere Informationen und nächste Daten:

www.alz.ch/gr

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 schläft.

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.



9 Tipps für einen gesunden Schlaf

- 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.





Fit im Kopf – Gehirntraining im Alter

**Mit zunehmendem Alter setzt unser Gedächtnis neue Akzente:
Das Langzeitgedächtnis bleibt gut, das Kurzzeitgedächtnis
hingegen kann leiden.**

So wie Sie mit körperlichem Training Ihre Muskulatur stärken, stärken Sie Ihre mentale Fitness mit verschiedenen Arten von Gedächtnisspielen. Fordern Sie Ihr Gehirn heraus und stellen Sie Ihre logischen Fähigkeiten unter Beweis! Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Denken und Knobeln!

Die Auflösungen sind ab 1. November 2014 auf unserer Website aufgeschaltet:
www.graubünden-bewegt.ch.

Sudoku

	5			9			2	
3			1		4	9		5
	8							
	4		9		3		8	
9								2
	7		4		6		1	
							7	
5		6	3		2			4
	3			6			5	

©Conceptis Puzzles

06010044799

Wahrnehmung

Sehen Sie in jedem dieser Bilder zwei verschiedene Dinge?



Versteck-Spiele

Finden Sie die Wörter

Der Buchstabenblock enthält eine Menge versteckter Wörter. Bearbeiten Sie Zeile für Zeile und unterstreichen Sie die gefundenen Wörter!

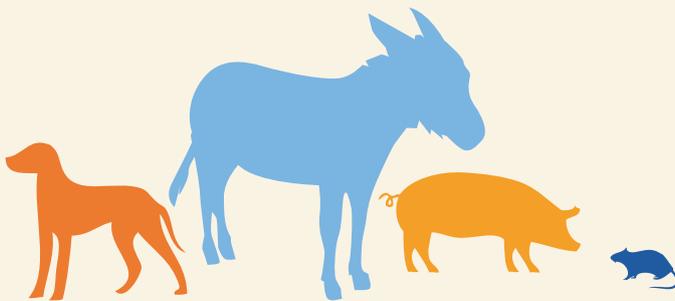


AKLVVOGELRTISSUFISCHERTAWUILOPVMBNSCNPÜCOMPU
 TERVPÄGRXCTZUIOPESAGANGELDELEGHUTTORMOBALPO
 STKARTESIMMATREQUARTSITARHAMMERQRKYMOTSAREK
 SASONNETUEGRAVITOFERIENGQQMEGORTISAACKERZERK
 MOPALIVXYCTSIOPMAUSMÖPPOLAGISSORDNERGHXMMON
 TELGATLLOPATLLAMPELOTTARAWIÜBGFERFLOÜEÄFLASCH
 EGDFLIMQTLCDÄRETWFREIHEITCBQKVOHJYEIKLIEBEMEK
 GSEGBVSCHALETMTGKMCSGVDDEHAUSAUFGABERKYJJCX
 MEGFOLLAGGHFUSSBALLTUENCKVNOLAAGTENNISBEGCK
 MOLKABELYRTAVQGDRLHERINGTNGZLHANDSCHUHENDEL

Wie viele Wörter haben Sie gefunden?

Finden Sie die Tiere

Der Text enthält 16 versteckte Säugetiere. Bearbeiten Sie Zeile für Zeile und unterstreichen Sie die gefundenen Tiere!

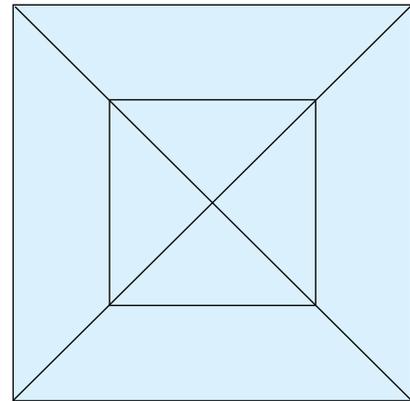


Volkmar, der seine Freunde erwartete, sah am sternenklaren Himmel, dass schönes Wetter käme. Die Wiese lag zwar in dichtem Nebel, aber das Kupferdach des Kirchturms und die hundert Ziegeldächer des Dorfes glänzten im Mondenschein. Sich umdrehend, begrüßte er die Wandersgesellen mit freudigem «Servus!» und rief: «Es gilt: Ists morgen schön, geht's über den Grat. Tee und Proviant nicht vergessen!» Dann setzte man sich zum Schmaus an den Tisch. Wein, lustige Lieder und ein kleiner Skat zeugten noch lange von ihrer Lebenslust.

Hilfestellung: Esel, Gemse, Hamster, Hund, Igel, Iltis, Katze, Marder, Maus, Pferd, Ratte, Reh, Rind, Schwein, Wiesel, Ziege

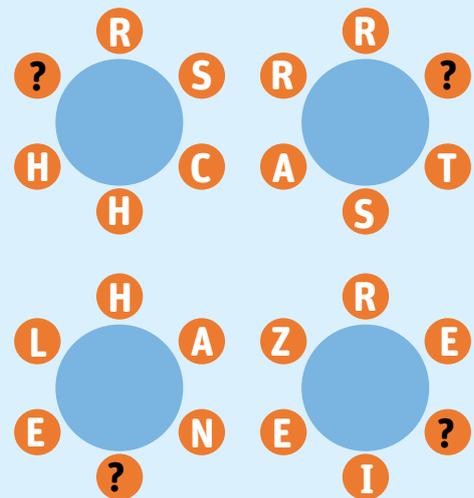
Dreiecke in Quadrat

Wie viele Dreiecke enthält die Figur?



Wort-Roulette

Welcher Buchstabe muss anstelle des Fragezeichens stehen, damit ein sinnvolles Wort entsteht?



Salute! verlost einen original Scarnuz Grischun. Senden Sie Ihre Lösungen vom «Wort-Roulette» bis 31. Oktober 2014 an gf@san.gr.ch und mit etwas Glück verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Graubünden.

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Kurse und Kontakte

Alzheimervereinigung Graubünden

Sie kümmert sich um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit dem Alzheimer-Telefon, mit Öffentlichkeitsarbeit, enger Vernetzung und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich für Angebote für demenzkranke Menschen ein.

www.alz.ch/gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

Der Verband fördert die Lebensqualität und Würde seiner Mitglieder sowie die Wahrung ihrer wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen. Er führt Veranstaltungen durch, welche der Orientierung aktueller Altersfragen, der Geselligkeit und der Pflege der Gemeinschaft dienen.

www.buendnersenioren.ch

Envista

Das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden: Bildung, Kultur, Sport und Geselliges.

www.gr.pro-senectute.ch

Memory-Klinik

Bei auffälliger Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Orientierungsstörungen, Verhaltensstörungen oder sozialem Rückzug bietet die Memory-Klinik der Psychiatrischen Dienste Graubünden ein bewährtes Diagnose-Programm für Betroffene und Angehörige.

www.pdgr.ch

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist das Kompetenzzentrum zum Thema Alter und Altern. Die Stiftung bezweckt, das Wohl der älteren Menschen im Kanton Graubünden zu erhalten und zu fördern.

www.gr.pro-senectute.ch

Rotes Kreuz Graubünden

Die Angebote richten sich ans Assistenzpersonal im Bereich Spitex und Pflegeheim und an pflegende Angehörige, damit die betreuten Menschen in ihrer Selbstständigkeit und in ihrem Prozess der Gesundheitsförderung und/oder der Krankheitsbewältigung unterstützt werden.

www.srk-gr.ch

Wegweiser Alter Graubünden

Das Informationsportal des Kantons Graubünden zu Pflege, Betreuung, Wohnen und Lebensgestaltung im Alter.

www.alter.gr.ch

Herausgeber und Kontakt:

Gesundheitsamt Graubünden
Hofgraben 5, 7001 Chur
Telefon 081 257 64 00
gf@san.gr.ch

www.graubunden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

graubunden-bewegt.ch

Partner:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



In Zusammenarbeit
mit Kantonen



Alzheimervereinigung Sektion Graubünden

