

Impulsreferat von Frau Dr. Maria Brassler, Hirncoach AG

«Brasser, Wasser, krasser» – mit dieser «Eselsbrücke» begann die dynamische Referentin ihr Inputreferat. Schnell wurde allen klar, dass die Neurowissenschaftlerin neuestes Wissen über unser wichtigstes Organ – das Gehirn – auf verständliche Art präsentierte und die Zuhörenden in ihren Bann zog.

Sie präsentierte einen bunten Strauss an wichtigen Informationen und Empfehlungen zum Thema «Alter und Gehirn». Entgegen landläufiger Meinung, dass das Gehirn im Alter abbaue und Verluste nicht mehr wettgemacht werden könne, wies sie darauf hin, dass dieses so zentrale Organ bis zum Schluss aktiv sei und sich immer noch erneuern könne.

«Use it or lose it» – ein aktiver und vielseitiger Umgang mit dem Gehirn fördert dessen Gesundheit und kann eine gute Vorbeugung gegen Altersdemenz sein. Es ist wie bei einem Muskel. Wird er regelmässig gebraucht, baut er nicht ab. Soziale Kontakte («steh auf, geh raus»), Neugierde, gesunde Ernährung nach dem «Regenbogenprinzip» und Aktivitäten mit Lerneffekten wie Tanzen, Instrumente spielen oder Sprachen erlernen helfen dabei mit und beugen einer drohenden Isolation im Alter vor.

Das Gehirn macht es uns nicht leicht, will es doch meist Energie sparen, liebt Routinen und geht gerne immer die gleichen Wege. Es ist so bequemer, aber endet nicht gut. Frau Dr. Brassler rief in ihrem Referat die Zuhörenden dazu auf, ob auf analoge und/oder digitale Art, wieder Freude am Lernen zu gewinnen, neue Erfahrungen zu sammeln, auch wenn vieles aufwändiger und anstrengender ist als in jungen Jahren. Darin liegt der Schlüssel zu einem wachen Gehirn, das uns gut im Alter begleiten kann.

Mit ihrer bewegungsreichen Präsentation zeigte sie auf, dass viel Bewegung den Sauerstoffgehalt im Blut fördert. Unser Gehirn, zwar nur 2% unserer Körpermasse, will aber 20% unseres Sauerstoffverbrauches. Darum empfiehlt sie auch häufiges Lachen, denn dies fördert nicht nur die nötige Sauerstoffaufnahme, sondern macht das Leben im Alter auch lebenswerter und mit Humor lässt sich vieles in der heutigen Zeit besser verkraften.

Projektgruppe «Forum 60plus Wattwil»