

Halten Sie Ihr Gehirn fit: 3 einfache Übungen für ein langes Leben!

Erfahren Sie, wie Gehirntraining und Neuroplastizität die kognitive Gesundheit fördern – einfache Übungen für ein gesundes Leben.

Nicht angegeben, Deutschland - In der schnelllebigen Welt von heute wird die Bedeutung der kognitiven Gesundheit und der geistigen Fitness oft unterschätzt. Gerd Wirtz, ein renommierter Neuropsychologe und Experte für Digital Health, betont, wie entscheidend Gehirntraining für das Wohlbefinden im Alter sein kann. Laut einem aktuellen Bericht von **Focus** ist regelmäßiges Training notwendig, um den Abbau kognitiver Fähigkeiten zu verhindern.

Wirtz hebt hervor, dass die Neuroplastizität, die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu erneuern und neue Verbindungen zu knüpfen, eine zentrale Rolle spielt. Diese Fähigkeit ist nicht nur für die Gehirnentwicklung wichtig, sondern auch für das Erlernen neuer Fähigkeiten und die Rehabilitation nach Verletzungen. Die aktuellen Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen jeden Alters von neuroplastischen Veränderungen profitieren können, wie auf **wasistder.de** erläutert wird.

Wesentliche Faktoren für die kognitive Gesundheit

Körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Aspekt zur Förderung der Gehirnfunktion. Wirtz empfiehlt insbesondere Sportarten, die sowohl Koordination als auch Konzentration erfordern, wie Tanzen oder Tennis. Solche Aktivitäten können das Risiko für

Demenz signifikant reduzieren. Zusätzlich zeigt die Forschung, dass positive soziale Kontakte für die geistige und emotionale Gesundheit von großer Bedeutung sind. Menschen mit starken sozialen Netzwerken haben ein geringeres Risiko für Depressionen und kognitive Erkrankungen.

Um die kognitive Gesundheit aktiv zu fördern, listet Wirtz drei effektive Übungen auf, die einfach in den Alltag integriert werden können:

- **Kognitive Aktivität:** Tägliches 5-Minuten-Gehirntraining, zum Beispiel mit Sudoku oder Kreuzworträtseln.
- **Bewegung und Koordination:** Eine Balancier-Challenge, bei der man beim Zähneputzen auf einem Bein steht und das Alphabet rückwärts aufzählt.
- **Entspannung und Stressabbau:** Die 4-7-8-Atmung zur schnellen Entspannung.

Neuroplastizität verstehen und nutzen

Die Neuroplastizität ermöglicht es dem Gehirn, sich an neue Informationen und Herausforderungen anzupassen und neue neuronale Verbindungen zu bilden. Diese Veränderungen werden durch praktische Erfahrungen und regelmäßiges Lernen gefördert, wie **das-wissen.de** erklärt. Lebenslanges Lernen spielt eine entscheidende Rolle darin, altersbedingte Krankheiten wie Demenz zu verringern und die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ein aktiver Lebensstil, der ausreichend körperliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und soziale Interaktion umfasst, trägt wesentlich dazu bei, die Neuroplastizität des Gehirns zu fördern. Spezifische Trainingsmethoden, wie das Lernen neuer Sprachen oder das Lösen von Rätseln, können ebenfalls die kognitive Leistung steigern und gleichzeitig Spaß machen.

Insgesamt zeigen die Erkenntnisse, wie wichtig es ist, sowohl

körperlich als auch geistig aktiv zu bleiben, um die Gehirnfunktion und damit die Lebensqualität zu erhalten. Die Kombination aus körperlicher Aktivität, sozialer Interaktion und kognitiven Herausforderungen kann entscheidend dazu beitragen, das Gehirn fit zu halten und den Herausforderungen des Älterwerdens erfolgreich entgegenzutreten.

Details	
Ort	Nicht angegeben, Deutschland
Quellen	• www.focus.de • wasistder.de • das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de