

Lernen im Alter- Geriatrie-Experte gibt Rat

31.07.2008, 17:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Klinikum Eilbek - Schön Kliniken*



Prof. Dr. Jürgen Wollenhaupt, Chefarzt Klinikum Eilbek, Hamburg

Lernt Hans nimmermehr ?

Geriatrie-Experte gibt Rat zum Lernen im Alter

„Wichtig für den Erhalt geistiger Fähigkeiten im Alter ist es, sich Ziele und Perspektiven zu setzen. Wer nur zurückschaut und sich nicht mehr auf Neues freut und seine Neugier verliert, unterfordert sich geistig. So verringert sich die Hirnaktivität, so verlangsamt sich das Lernen.“ Prof. Dr. Jürgen Wollhaupt, Chefarzt der Rehabilitativen Medizin und Geriatrie am Klinikum Eilbek, Hamburg, widerspricht vehement der These „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.

Interview mit Prof. Dr. Jürgen Wollenhaupt, Schön Klinikum Eilbek, Hamburg:

Frage: Was können Ältere konkret tun, um geistig fit zu bleiben?

Ich empfehle gerade regelmäßige Übungen. Dazu gehört die geistige Bewegung wie Gedächtnistraining. Zum Beispiel, eine neue Sprache zu lernen, Kurse an der Volkshochschule oder Universität zu belegen. Es hält fit und beugt vorzeitigen Alterserscheinungen vor, wenn man neue Kontakte schließt, etwas unternimmt und seinen Geist fordert, indem man sich über Gelerntes austauscht. Körperliche Bewegung ist mindestens genauso wichtig zur stärkeren Durchblutung des Gehirns. Auch begünstigt eine ausgewogene und gesunde Ernährung die allgemeine Fitness.

Frage: Wenn es stimmt, dass unser Gehirn ständig neue Gehirnzellen entwickelt, warum werden dann viele Ältere langsamer und vergesslicher?

Die neu gewachsenen Zellen müssen tatsächlich auch genutzt werden. Das heißt, ältere Menschen sollten nicht nur weiter lernen, sondern

sich auch fordern. Geistige Unterforderung fördert einen Abbauprozess. Ich empfehle den Patienten, sich gerade nach der Pensionierung neue Ziele zu stecken und eine Tagesstruktur aufzubauen. Inspirierend ist oft auch der Austausch mit Jüngeren, also generationsübergreifende Gespräche, um sich andere Sichtweisen zu erschließen und mit eigenen Erfahrungen abzugleichen. Ich halte es für wichtig, die Älteren in ihrem Selbstverständnis zu stärken und ihnen deutlich zu machen, dass sie weiterhin lern- und leistungsfähig sind – aber natürlich auch Entsprechendes dafür tun müssen.

Frage: Lernen Ältere anders als Jüngere?

Ja. Sie greifen auf Erfahrung und Routine zurück, deshalb wird Neues schneller integriert. Sie haben das Lernen bereits gelernt. Wissenslücken können assoziativ aufgefüllt werden. Beim Lernen wird jede gespeicherte Information zur Erinnerung. Diese können Ältere abrufen und das Neue hinzufügen. Ähnliches wird erkannt und schneller übersetzt, als das Jüngere können, die diese Erfahrung noch nicht abgespeichert haben. Jüngere müssen sich den Informationssatz erst aneignen, können dies aber schneller als Ältere.

Frage: Ist es nicht eine biologische Tatsache, dass das Gedächtnis bei Älteren nachlässt?

Ja, aber generell ist es eine Frage der Geschwindigkeit. Ungefähr ab dem 70igsten Lebensjahr lassen Gedächtnis und Wahrnehmungsgeschwindigkeit nach. Wir unterscheiden dabei zwischen Ultrakurzzeitgedächtnis, Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis. Letzteres funktioniert auch bei alten Menschen noch sehr gut. Das Kurzzeitgedächtnis kann man trainieren. Das Ultrakurzzeitgedächtnis ist vergleichbar mit einem WahrnehmungsfILTER. Zum Beispiel, speichern wir auf unserem täglichen Arbeitsweg für kürzeste Zeit Informationen über Erlebtes. Werden sie nicht unmittelbar abgerufen, zum Beispiel wenn wir als Zeuge zu einem Verkehrsunfall Auskunft geben müssen, vergessen wir diese Informationen. Bei Älteren muss dieser Kurzzeiterinnerungsspeicher stärker trainiert werden.

Weitere Informationen zum "Lernen im Alter" und zur Rheumatologie von Prof. Wollenhaupt, Klinikum Eilbek, Hamburg im Internet unter www.schoen-kliniken.de/eil

Portrait

Das Klinikum Eilbek gehört zu den Schön Kliniken, einer Klinikgruppe in privater Trägerschaft. Es verfügt über 683 Betten und beschäftigt rund 1.200 Mitarbeiter. Jährlich werden rund 50.000 Patienten stationär, teilstationär und ambulant behandelt. Das Klinikum ist ein Schwerpunktversorger mit Spezialabteilungen für die überregionale Versorgung. Zum Leistungsspektrum gehören: Innere Medizin, Chirurgie, Urologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Rheumatologie, Geriatrie und frührehabilitative Medizin mit einem Zentrum für Schädel-Hirnverletzungen, sowie die Versorgung psychiatrischer Erkrankungen.

News-ID: 230947 • Views: 3163 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/230947/Lernen-im-Alter-Geriatrie-Experte-gibt-Rat.html>