

Bewegung!

Gerade letzte Woche bin ich auf ein Buch gestossen, das Mut zur Bewegung macht: Der Amsterdamer Erik Scherder hat unter dem Titel «Lass dein Hirn nicht sitzen» eine tolle Zusammenfassung von Bewegungen geliefert, die unser Hirn fit halten und keinerlei Ausrüstung brauchen. Als ich am Bettag in einem Altersheim gespielt habe, wusste ich noch nichts von diesem Buch, aber hinterher war mir klar, was Scherder meint: Viele Bewohner von Seniorenresidenzen haben fast keine Bewegung mehr, sie sitzen – einige im Rollstuhl – und liegen stundenlang, jeden Tag; Aktivierung braucht Anleitung, Impulse und Personal.

Scherder weiss, dass das für Senioren kaum geht, und er weiss auch, dass für viele Menschen der Gang ins Fitnesscenter nicht in Frage kommt. Darum hat er eine Patentlösung parat, die nun tatsächlich für alle geht. Natürlich ist er der Meinung, dass von Tai Chi bis Joggen vieles AUCH möglich ist. Seine Empfehlung ist ganz einfach GEHEN. Scherder hat sich Gedanken über die Menüpläne von Altersheimen gemacht, er hat bemerkt, dass allermeistens Pürierter wie Gemüsepüree, Kartoffel-

stock und dazu gehacktes Fleisch auf der Speisekarte steht und bemängelt, dass hier beim Essen praktisch keine Bewegung mehr stattfindet. KAUEN wäre eine Möglichkeit, die Durchblutung des Gehirns zu steigern, er empfiehlt deshalb ein Kost, die zum Kauen zwingt.

Für jüngere Menschen zeigt er auf, dass fast alle einfach zu bequem sind, um sich im Alltag zu bewegen. Lift statt Treppe, Parkplätze nahe beim Eingang, Tram und Bus statt Gehen. Unsere Verkehrsbetriebe empfehlen schon lange, man solle eine Station vor dem Bestimmungsort aussteigen. Und Scherder glaubt, dass man, wenn man ein paar Stunden auf der Autobahn gefahren ist, also mit Sitzen verbracht hat, man eigentlich froh sein sollte, bei der Kaffeepause an der Autobahnraastätte ein paar Meter zu Fuss gehen zu können. Tatsache ist aber, dass die meisten Parkplätze in der Nähe des Kaffees besetzt sind, die entfernten, die zu einem Fussgang einladen, sind hingen alle leer.

Die Empfehlungen von Erik Scherder sind zwar einfach, bewirken aber auf vielen Gebieten klare und interessante Vorteile: Sein Wirkungskatalog

geht von Demenz im Allgemeinen bis zu Autismus im Speziellen. Auch bei Multipler Sklerose und Parkinson ist er überzeugt, dass körperliche Aktivität im Rahmen der individuellen Möglichkeiten das Fortschreiten der Krankheiten oder Zustände verlangsamen kann.

Leider gibt es zu wenig Studien über den wichtigen Zusammenhang zwischen Bewegung und Kognition bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Sein Ansatz der Bewegung hat den riesigen Vorteil, dass man nichts einnehmen muss und daher auch keine Nebenwirkung zu befürchten hat.

Kauen bringt das Gehirn in Gang. Scherder kann belegen, dass viele Hirnareale beim Kauen zusammenarbeiten. Unterschiedliche Härte der Nahrung führt zu einer erhöhten Aktivität in verschiedenen Hirnarealen. Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Empathie und Gesichtserkennung profitieren davon.

Bewegen: Gehen und kauen, das bringts. Wenn's bei der Ernährung nicht klappen sollte, hilft vielleicht Kaugummi. Besser als nichts ...

André Bernhard,

3.10.2016, 115. Jahrgang, Nr. 277.