

9. Juni 2009, 11:26, NZZ Online

Sport und Sozialkontakte halten den Geist wach

Die Geisteskraft kann im Seniorenalter noch gesteigert werden

Regelmässiger Sport, Nichtrauchen, ein ausgefülltes Sozialleben und ein höherer Bildungsabschluss, das sind die Mittel für einen wachen Verstand in fortgeschrittenem Alter. Dies zeigt eine Studie von Wissenschaftern, die 2500 Senioren über 70 während acht Jahren begleiteten.

(afp) Alexandra Fiocco von der University of California in San Francisco und ihre Kollegen, beobachteten über acht Jahre die Entwicklung von 2500 Senioren zwischen 70 und 79 Jahren. Wie sie im Fachmagazin «Neurology» publizierten, fanden sie dabei heraus, dass sich bei 53 Prozent mit fortschreitendem Alter ein gewisser geistiger Abbau einstellte. Bei weiteren 16 Prozent registrierten sie sogar einen starken Verfall. Die übrigen 30 Prozent jedoch bewahrten sich ihre rege Geisteskraft und steigerten sie laut der Studie sogar noch. Die Wissenschaftler prüften daraufhin, was genau zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit beitrug. Sie konnten ein klares Profil ausmachen: Jene Senioren in den Siebzigern, die mindestens einmal pro Woche Sport trieben, mindestens Abitur hatten, nicht rauchten und sich noch beruflich oder sozial engagierten, hatten eine deutlich höhere Chance geistig fit zu bleiben als ihre Altersgenossen, denen diese Faktoren fehlten.