

# Burgbühltagung der Rentnervereinigung des Sensebezirks

## Mentale Gesundheit – wie halten wir uns geistig fit?

Dr. Samia Hakimi, Frau Esther De Mamiel-Portmann

Wie oft passiert es, dass uns der Name der vor uns stehenden Person nicht sofort einfällt. Im Seniorenalter nimmt diese Situation etwas zu, ist aber normal. Die Erklärungen von Frau Dr. Samia Hakimi, leitende Ärztin im Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit, beruhigen, denn es kommt auf die Häufigkeit und die Veränderungen im Alltag an, um eine Demenz festzustellen. Da das Hirn, genauso wie ein Muskel, regelmässig Training und Sauerstoff braucht, gilt es die körperliche und geistige Aktivität zu erhalten bis ins hohe Alter. Warum nicht etwas Neues, Spannendes, eine Sprache oder vielleicht sogar ein Studium anpacken im Rentenalter?



Die Einsamkeit ist für die geistige Gesundheit nicht förderlich. Der Schutz vor ihr beginnt schon vor dem Rentenalter, auch das soziale Netz erhält uns geistig fit. Es gilt zu beachten, dass nur gerade 6% der über 65-jährigen Personen an einer Form der Demenz leiden und 70% der über 85-jährigen Personen

keine Symptome aufweisen. Das Alter zwingt uns wohl unsere Lebensweise zu ändern, denn die Muskeln und die Kraft nehmen ab, die Ausdauer hingegen zu. Was wir gelernt haben, bleibt. Die Erfahrung und das Wissen sind daher eine reichhaltige Quelle, aus der immer wieder geschöpft werden kann. Aber man muss es tun, um geistig fit zu bleiben. Die Angst vor einer Demenz andererseits macht krank!

Mit ihrer erfrischenden Art zeigte Frau Esther De Mamiel-Portmann auf, wie das geistige und körperliche Kapital erhalten werden kann. Die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Sprache, logisches und räumliches Denken, also die kognitiven, anders gesagt geistigen Fähigkeiten, können durch ein ganzheitliches Training stimuliert werden. Dazu gehören unter anderem singen, rechnen, Wortspiele, Tagebuch schreiben, einen Bücherkreis gründen, usw. Das Gedächtnis darf nicht einschlafen und die Aktivitäten sollen vor allem Spass machen! Die 120 Teilnehmenden an der Burgbühltagung werden es sich sicher zu Herzen nehmen.

29. März 2017