Bezahlt von Ihrer Apotheke

Dezember 2017

# SENIOREN RATGEBER

*Zehn-Punkte-Plan*

## Gefäße schützen

**Ausprobiert**
Jonglieren lernen hält länger fit im Kopf

**Entspannt**
Das hilft einer empfindlichen Blase

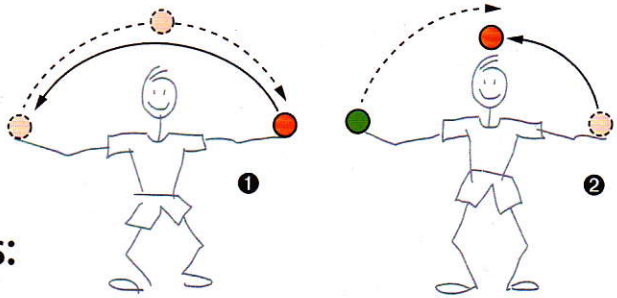
**Selbst gemacht**
Statt süß einfach mal herzhaft backen

# Alle Bälle fliegen hoch

**KOORDINATION** Jonglieren hält länger fit im Kopf. Probieren Sie es doch mal aus!

Wilhelm Johannes redet mit Nachdruck und wirbt sehr überzeugend für seine Lieblingsbeschäftigung: „Jonglieren kann jeder lernen, in jedem Alter!" Der 69-Jährige spricht aus Erfahrung. Vor 23 Jahren rief er den Verein Sportjongleure Dreilingen ins Leben. Hier treffen sich Menschen aller Altersklassen zum Jonglieren und zu gemeinsamen Auftritten. Die 60-plus-Gruppe existiert seit zehn Jahren, zurzeit hat sie rund 20 Mitglieder. „Man sieht förmlich, was sich im Kopf tut", schwärmt der pensionierte Sonderpädagoge und frühere Leichtathlet.

Dass Jonglieren fit im Kopf hält, sagen sogar Wissenschaftler. Schließlich läuft ein umfangreiches Programm ab, wenn




## Jonglieren – so geht's:

❶ Einen geraden, festen Stand einnehmen, die Knie leicht federn lassen. **Einen** kleinen Ball im Bogen von einer Hand in die andere werfen und fangen. Nicht nur fangen, sondern auch zurückwerfen. Allmählich auf Augenhöhe und darüber steigern.

❷ Jetzt in jede Hand einen Ball nehmen. Den einen leicht über Kopfhöhe werfen. Am höchsten Punkt seiner Flugkurve den anderen Ball werfen und mit der gerade frei gewordenen Hand den ersten Ball fangen. Mit der anderen Hand den zweiten Ball fangen.

man zwei, drei oder mehr Bälle gleichzeitig in der Luft halten will: Die Augen schicken Informationen ans Gehirn, das gibt Befehle an die Muskeln – Körper und Geist sind nicht nur gefordert, sie müssen sich auch koordinieren. „Das ist nirgends so perfekt vereint wie beim Jonglieren", sagt Johannes.

### Hände müssen werfen lernen

Beim Üben bestimmt jeder sein eigenes Tempo. Anders als in den meisten sonstigen Sportarten geht es beim Jonglieren nicht darum, andere zu schlagen und Erster zu sein. „Es gibt keine Tabellen und Turniere, darum weiß unsere Lokalzeitung nicht so recht etwas mit uns anzufangen", erzählt der Hobbyjongleur aus der Lüneburger Heide und schmunzelt. Ältere Teilnehmer hätten oft noch die Barriere im Kopf „Es darf nichts runterfallen, sonst habe ich versagt", die jüngere Generation gehe damit sehr viel selbstbewusster um. „Die Hände müssen das Werfen schließlich erst lernen. Das Entscheidende ist doch, sich beim Aufheben rückengerecht zu bücken", kommentiert Johannes mit einem Augenzwinkern.

Was bei diesen in puncto Koordination und Konzentration höchst anspruchsvollen Bewegungsabläufen im Gehirn passiert, interessierte auch Hirnforscher, etwa das Team um Arne May, Neurologie-Professor am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf. Mithilfe eines Kernspintomografen untersuchten sie die Gehirne von Testpersonen, die lernten, drei Bälle mindestens 60 Sekunden in der Luft zu halten. Bei den Jongleuren fanden die Forscher eine Vergrößerung in Hirnregionen, die für das Lernen und das Wahr- ›

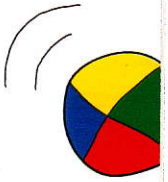
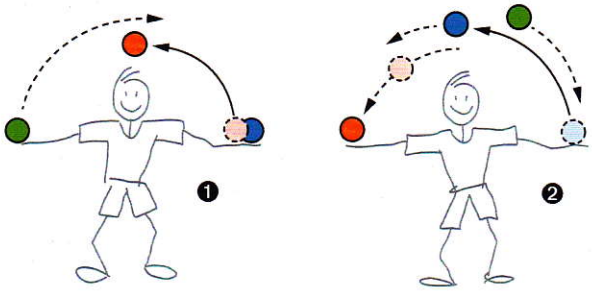


Foto: Shutterstock/wern images; Infografik: W&B/Jörg Neisel




## Mit drei Bällen:

❶ In eine Hand zwei Bälle nehmen, in die andere einen. Aus der Hand mit den zwei Bällen einen Ball über Kopfhöhe werfen. Am höchsten Punkt der Flugbahn den Ball aus der zweiten Hand werfen.

❷ Während der erste Ball in der zweiten Hand landet, den dritten Ball hochwerfen und den zweiten Ball mit der ersten Hand fangen. Dann den dritten Ball mit der zweiten Hand fangen. Achtung: Hier liegt auch noch der erste Ball drin. Und dann üben, üben, üben ...

nehmen von Bewegung im Raum wichtig sind. Auch dort, wo das hirneigene Belohnungssystem sitzt, waren Vergrößerungen sichtbar. Nach der dreimonatigen Trainingspause hatte sich die Erweiterung teilweise wieder zurückgebildet.

### Lernen verändert das Gehirn

Wie ein Muskel, wissen Forscher heute, wird auch das Gehirn immer stärker, wenn man es fördert. Umgekehrt verkümmert es, wenn man es vernachlässigt. Mit praktisch allem, was wir neu lernen, verändern wir selbst im hohen Alter unsere Gehirnstruktur.

Ob Jonglieren oder Klavierspielen, das Lernen einer Fremdsprache, Schachspielen oder Sudokus-Lösen: „Gerade für ältere Menschen", betont Neurologe May, „ist es daher wichtig, neue Herausforderungen zu meistern und Neues zu lernen."

Ohne Fleiß geht es nicht. Ein 70-Jähriger habe erst vor neun Monaten mit Tüchern angefangen, nun jongliere er bereits mit Keulen, erzählt Johannes begeistert. „Dafür übt er aber auch jeden Tag ein paar Minuten." Entscheidend sei die Geduld mit sich selbst. Niemand dürfe erwarten, innerhalb eines Nachmittags zum perfekten Jongleur zu werden.

In Sachen Geschicklichkeit machen Jüngere den Älteren oft etwas vor. Auch deshalb liegt Vereinsgründer Johannes viel daran, die Generationen zusammenzubringen. Viele Übungen können Eltern mit ihren Kindern, Großeltern mit ihren Enkeln gemeinsam machen. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

THOMAS RÖBKE ■

Infografik: W&B/Jörg Neisel