FORDERN UND FÖRDERN

Auch das Lesen des Grüns hält das Hirn auf Trab, das insgesamt auf dem Golfplatz intensiv gefordert wird.

Inzwischen besteht kein Zweifel mehr. Golf leistet beste Prävention der **Alzheimer-Demenz**, weil unser Sport auch das Hirn intensiv beansprucht

VON DR. JÜRGEN KLINGHAMMER

Dass die Hirnleistung im Alter abnimmt, ist völlig normal, doch das Gehirn ist lebenslang stimulierbar. Alle Verhaltensweisen, Einflüsse und Übungen, welche die Neubildung von Nervenzellen, die sogenannte „hippocampale Neurogenese", anregen, reduzieren das Alzheimerrisiko. Das Gleichgewicht zwischen Neurodegeneration (Abbau von Nervenzellen) und Neurogenese ist entscheidend. An Alzheimer-Demenz zu erkranken, ist für viele Menschen eine Horrorvorstellung, doch jeder kann sein persönliches Demenzrisiko durch mehrere Präventionsfaktoren reduzieren.

Wie Alzheimer-Experte Prof. Frank Jessen, Universitätsklinikum Köln, 2016 formulierte, verdichten sich die Hinweise, dass eine Alzheimer-Demenz nicht allein Schicksal ist. Fehlende Fortschritte bei einer erfolgreichen medikamentösen Therapie unterstreichen die Bedeutung von Präventions-Maßnahmen, die von vielen Demenzforschern wie Privatdozent Dr. med. Michael Nehls, Freiburg, unter anderem in seinem Buch „Die Alzheimer Lüge" vertreten werden. Als wesentliche Präventionsmaßnahmen gegen Alzheimer-Demenz sind bekannt:

Regelmäßige körperliche Aktivität! Wer sieben bis acht Stunden am Tag im Sessel sitzt, lässt seinen Stoffwechsel in ein Koma fallen. Sport ist dagegen so wichtig wie ein Medikament und gibt uns die Möglichkeit, der Demenz sozusagen davonzulaufen. Die Hirndurchblutung wird durch körperliche Aktivität messbar gesteigert. Der Sauerstoffgehalt im Gehirn steigt an, die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) und Blutgefäßen (Angiogenese) sowie neue Verknüpfungen von Nervenzellen (Synapsen) werden angeregt. Gleichzeitig werden Stressfaktoren und Entzündungen („silent inflammation") reduziert.
Gleichzeitig sorgt körperliche Aktivität, nach Dr. Dr. Philipp Zimmer, Sporthochschule Köln, für die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren. Die Steigerung der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin bewirkt positive Stimmung und Emotionen. Die Zunahme der Lactatwerte liefert Brennstoff für das Gehirn. Zudem sind positive Einflüsse auf die Cholesterinwerte (HDL/LDL) im Blut, auf den Blutzucker und das Hormon Insulin sowie eine Steigerung der antioxidativen Enzyme zu beobachten. Jede Bewegung wird im Gehirn gespeichert, neue Netzwerke, die jederzeit abrufbar sind, werden gebildet und durch Wiederholung gespeichert.

Frühling im Gehirn

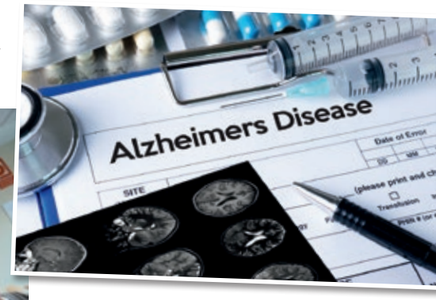
Soziale Kontakte! Wer sozial aktiv ist, erhöht seine Lebensqualität und geistige Leistungsfähigkeit. Dagegen verschlechtert Vereinsamung das Lebensgefühl und kann krankmachen.
Geistige Aktivität! Ziele setzen und sie zu verfolgen ist ein Lebenselixier, auf das unser Gehirn auch im Alter nicht verzichten kann. Das Gehirn hat auch im Alter eine große Plastizität; geistige Passivität ist sozusagen aktive Gehirnzerstörung.

FOTOS: GETTY IMAGES, ISTOCK

Schlafhygiene! Chronischer Schlafmangel ist eine wesentliche Mitursache der Alzheimer-Demenz. Die fehlende Erholung der Gehirnzelle stört den Abtransport von überschüssigem ß-Amyloid, das als Ablagerungen (Plaques) in Gehirn und Blutgefäßen von Alzheimerpatienten zu finden ist. Vermehrtes Tageslicht und Sport fördern das Schlafhormon Melatonin, das die Neurogenese befördert. In klaren Worten: Anhaltende Schlafdefizite führen zu vorzeitiger Alterung.
Gesunde Ernährung! Auch ein hoher Insulinspiegel und hoher Blutdruck verursachen eine vermehrte Ablagerung von ß-Amyloid-Plaques im Hippocampus und führen zur Neurodegeneration. Mediterrane Ernährung nach der Devise „Seafood statt Junkfood", viele Ballaststoffe, Obst, Gemüse und ausreichende Flüssigkeitszufuhr können Übergewicht, Diabetes mellitus und Bluthochdruck verhindern.
Fazit: Die empfohlenen Präventionsmaßnahmen können für neue Aufgaben und Impulse sorgen und einen Frühling im Gehirn bewirken. Neue Türen werden geöffnet, alte Räume neu entdeckt.

Was bedeutet das für unser Lieblingsspiel? Der Golfsport ist faszinierend und anspruchsvoll. Dass er aber eine optimale Gesundheitsförderung und Prävention für die Alzheimer-Demenz darstellt, ist kaum bekannt und beschrieben. Projiziert man die beschriebenen Konzepte und Maßnahmen auf den Golfsport, kann die Behauptung überzeugend belegt werden.

Was leistet der Golfer? Zwei- bis dreimal in der Woche eine Runde Golf zu spielen bedeutet jeweils zwischen neun und elf Kilometer Bewegung in schöner Natur an der frischen Luft und in Begleitung anderer Menschen. Auch Gespräche über Golf und die Welt, Kontaktaufnahme zu neuen Menschen und Bildung von interessanten Freundschaftskreisen gehören dazu. Damit sind körperliche Aktivität und soziale Kontakte als Fundamente der Alzheimerprävention erfüllt. Licht und Sonne auf dem Platz einschließlich der körperlichen Aktivität fördern zudem die Bildung des Hormons Melatonin und führen zu einem guten Schlafvermögen.



Es muss nicht immer Golf sein. Auch andere leichte sportliche Aktivitäten unter kundiger Anleitung (links) sind ideale Präventionsmaßnahmen einer Krankheit, unter der immer mehr leiden.

Auf dem Platz werden viele neue Impulse verarbeitet

Das Gehirn ist ständig in Aktion: Vom ersten Abschlag bis zum letzten Putt sind alle cerebralen Funktionen intensiv gefordert. Jeder Schlag muss gut überlegt werden: Welcher Schläger ist der richtige, wie sind die Windverhältnisse, wo lauern Gefahren wie Hindernisse und weiße Pfähle? Dazu kommen Festlegung der Spieltaktik und zuletzt das Lesen der Grüns.

Beim Ansprechen des Balls, bei Drive, Annäherung und Putt laufen die Hirnzellen auf Hochtouren; neue Impulse werden verarbeitet, gespeicherte Funktionen vorhandener Erfahrungen werden abgerufen. Die große Plastizität des Gehirns und die lebenslange Neurogenese werden aktiviert, eine Höchstleistung des Gehirns in jedem Lebensalter abgerufen.

Damit unterscheidet sich das Golfspielen in seiner Komplexität aus körperlicher Aktivität in Licht und Sonne mit regelmäßigen sozialen Kontakten und ständiger aktiver Hirnleistung, das optimalerweise in geselliger Atmosphäre mit einem gesunden Essen und einem guten Glas Wein abgerundet wird, entscheidend in der Präventionsintensität der Alzheimer-Demenz im Vergleich zu anderen Sportarten, die diese Präventionskriterien in der Gesamtheit nicht erfüllen.

Unter diesem Blickwinkel ist Golf viel mehr als Sport: Die schönste Nebensache der Welt leistet eine optimale Prävention der Alzheimer-Demenz und bietet aktiven Spielern und -spielerinnen damit weitere gute Gründe, ihren Sport lebenslang auszuüben und bisherige Nicht-Golfer zu überzeugen, diese faszinierende Sportart möglichst frühzeitig zu erlernen. Schließlich wusste schon Friedrich von Schiller, seines Zeichens Dichter, Philosoph, Historiker und Arzt: „Sorgt für eure Gesundheit, ohne diese kann man nicht gut seyn".

Bei der Alzheimer-Demenz nimmt die Leistungsfähigkeit des Gehirns mit zunehmendem Alter ab.

ZUR PERSON

DR. MED. JÜRGEN KLINGHAMMER

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe.
Vorstandsvorsitzender der GenoGyn Rheinland
An der Kemperwiese 5
51069 Köln
Telefon: 0221 / 68 70 10
Weitere Infos: genogyn.de