

Medienmitteilung

Wenn das Gehirn rastet, dann rostet es.

Basel, 3. Oktober 2017 – Wer seinen Körper nicht braucht, verliert dessen Fähigkeiten. Das gilt nicht nur für die Muskulatur, sondern auch für das Gehirn. Die Memory Clinic der Universitären Altersmedizin am Felix Platter-Spital in Basel hat deshalb ein spezielles BrainCoach-Programm für Hausärzte entwickelt, welches ihnen ermöglicht, die mentale Beweglichkeit ihrer Patientinnen und Patienten gezielt zu verbessern.

Die Pensionierung ist für viele Menschen ein Gesundheitsrisiko. Betroffen sind vor allem die kognitiven Fähigkeiten. Der Grund: Dem Hirn fehlt nach der Pensionierung die Stimulation. Und wenn das Gehirn rastet, dann rostet es.

Oder, wie es Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch ausdrückt: «Use it or lose it!» – nutze es, oder verlier' es. Bloss – wie aktiviert man sein Gehirn, damit man es nicht verliert? Die Memory Clinic der Universitären Altersmedizin am Felix Platter-Spital in Basel ist genau dieser Frage nachgegangen und hat ein spezielles BrainCoach-Programm entwickelt.

Individuelles Training

Ein simples Programm abzuspuhlen, reicht längst nicht aus, um die Hirnleistung zu trainieren und so zu erhalten. Allgemeine «Hirntrainings», etwa am Computer, scheinen zwar die Leistung des Gehirns in der geübten Aufgabe zu verbessern. Es lässt sich aber kein positiver Effekt des Trainings auf die Kognitionsleistung im Alltag feststellen. Als wichtigster Faktor kommt hinzu, dass Betroffene selten motiviert sind, verordnete Trainings über längere Zeit durchzuführen. «Es ist deshalb entscheidend, dass die geistige Aktivität dem einzelnen Patienten auch wirklich Spass macht und nah an seinem Alltag und seinen Interessen stattfindet», erklärt Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic.

Das BrainCoach-Programm der Basler Memory Clinic am Felix Platter-Spital überlässt es darum dem Patienten, unterstützt vom Hausarzt, seine Aktivität auszuwählen. Der Hausarzt motiviert, moderiert, macht Vorschläge für passende Tätigkeiten und begleitet das ganze Programm. Das BrainCoach-Programm wird deshalb in der Hausarztpraxis von Ärzten oder Psychologen durchgeführt. Es wurde speziell für ältere Erwachsene entwickelt, die ein Risiko für kognitive Störungen haben, aber noch keine oder sehr leichte Symptome zeigen.

Präventive Wirkung

Insbesondere hilft das BrainCoach-Programm älteren, wenig aktiven oder zum Beispiel infolge der Pensionierung «kognitiv gelangweilten» Personen dabei, ihre mentale Beweglichkeit zu erhöhen. «Wer geistig stimulierende Tätigkeiten ausübt, erhöht die eigene kognitive Reserve», erklärt Andreas Monsch. Das wirke im Falle einer neurodegenerativen Erkrankung möglicherweise schützend. «Menschen mit einer hohen kognitiven Reserve können die negativen Auswirkungen neuropathologischer Prozesse länger und besser kompensieren.»

So kann das BrainCoach-Programm also durchaus auch als mögliche präventive Massnahme gegen Hirnleistungsstörungen dienen.

Mit dem BrainCoach-Programm bestätigt das Basler Felix Platter-Spital seine Position als führender Forschungsstandort für Fragen rund um Kognition sowie in der Umsetzung innovativer Präventionsansätze.

Für alle weiteren Informationen:

Prof. Dr. phil. Andreas U. Monsch
Burgfelderstrasse 101 | CH-4002 Basel

Telefon +41 61 326 47 60
E-Mail andreas.monsch@fps-basel.ch

www.felixplatterspital.ch
www.braincoach-programm.ch

Das Felix Platter-Spital in Basel ist mit der Universitären Altersmedizin, die die Bereiche Akutgeriatrie, Rehabilitation und Alterspsychiatrie umfasst, Spezialist für die stationäre und ambulante Altersmedizin. Es erbringt qualitativ hochwertige Leistungen in der Akutgeriatrie, Rehabilitation, Alterspsychiatrie und in der ambulanten Diagnostik von Hirnleistungs- und Mobilitätsstörungen zur Sicherung der Gesundheitsversorgung von älteren Menschen. Die Universitäre Altersmedizin nimmt zudem eine starke Stellung im Bereich Lehre und Forschung ein.

Die Memory Clinic der Universitären Altersmedizin am Felix Platter-Spital in Basel zählt zu den grössten Schweizer Zentren für die Diagnostik von Hirnleistungsstörungen, insbesondere für die Früherkennung von Demenzerkrankungen. Sie wurde 1986 gegründet und bietet neben interdisziplinären, ambulanten Abklärungen für Erwachsene mit Hirnleistungsstörungen auch Beratungen für Angehörige an. Ihr BrainCoach-Programm ist in Zusammenarbeit mit Schweizer Experten und mit freundlicher Unterstützung der Vifor Pharma AG entstanden.