

Zum Welttag des Gehirns am 22. Juli 2026

Gehirn trainieren und so das Gedächtnis stärken

Apotheken vor Ort geben Tipps, wie Sie mentale Fitness fördern

Stuttgart, den 20. Juli 2026 – Dank guter medizinischer Versorgung werden Menschen immer älter. Damit wächst das Bedürfnis, auch geistig möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegung, geistige Aktivität, soziale Kontakte und ein gesunder Lebensstil dazu beitragen können, die Gehirngesundheit bis ins hohe Alter zu fördern. „Unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wer es regelmäßig trainiert, stärkt seine Leistungsfähigkeit“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Vorstandsmitglied und Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg (LAV) im Vorfeld des Welttags des Gehirns am 22. Juli 2026. „Entscheidend ist, dem Gehirn immer wieder neue Reize zu bieten und gleichzeitig körperlich und sozial aktiv zu bleiben.“

Im Alter verändern sich die Nervenzellen und ihre Verbindungen im Gehirn. Informationen werden langsamer verarbeitet. Auch chronische Erkrankungen, zu wenig Bewegung, Flüssigkeitsmangel oder Durchblutungsstörungen können diese Entwicklung beschleunigen. Darum ist es für Betroffene wichtig, hier frühzeitig gegenzusteuern. Besonders gut geeignet sind Aktivitäten, die Körper und den Kopf gleichermaßen beanspruchen. Dazu gehören etwa Tanzen, Singen, das Erlernen einer Fremdsprache oder eines neuen Hobbys. Entscheidend ist dabei weniger die Art der Beschäftigung als die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren und geistig neugierig zu bleiben.

Auch soziale Kontakte spielen eine entscheidende Rolle, weiß Friederike Habighorst-Klemm: „Wer sich regelmäßig mit anderen Menschen austauscht oder gemeinsam aktiv ist, bleibt aufmerksam und trainiert so seine Sprache und das Gedächtnis. Wir zählen Einsamkeit heute eindeutig zu den Risikofaktoren für den geistigen Abbau.“ Oft unterschätzt werden außerdem Hör- und Sehvermögen. „Wer schlechter hört oder sieht, erhält weniger Impulse aus seiner Umwelt und zieht sich oftmals zurück“, erklärt die Apothekerin den Zusammenhang. Zu den wichtigen Bausteinen der Gehirngesundheit gehört auch eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, Eiweißlieferanten wie Fisch oder magerem Fleisch und Ballaststoffen. Besonders ältere Menschen sollten ihren Vitamin-B12-Spiegel überprüfen lassen.

Ein Mangel kann Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen und neurologische Beschwerden verursachen und lässt sich häufig gut behandeln.

Doch nicht jede Vergesslichkeit ist harmlos. Wenn vertraute Tätigkeiten plötzlich nicht mehr gelingen, dieselben Fragen immer wieder gestellt werden oder Angehörige deutliche Veränderungen im Verhalten beobachten, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Je früher eine mögliche Demenzerkrankung erkannt wird, desto besser lassen sich ihre Ursachen einordnen und Behandlungsmöglichkeiten ausschöpfen. „Die Apotheke vor Ort ist für viele Menschen die erste Anlaufstelle bei Fragen rund um Gedächtnisschwäche“, sagt Habighorst-Klemm. „Wir beraten niedrigschwellig, erkennen mögliche Risiken und helfen dabei einzuschätzen, wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist. Etliche Apotheken in Baden-Württemberg haben sich außerdem als sogenannte *Demenz Partner-Apotheken* qualifiziert und helfen Betroffenen und deren Angehörigen individuell weiter.“

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es gut 2.000 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patientinnen und Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/