

Irrlehren zur mentalen Fitness

Zugegeben, ich habe auch schon älteren (also noch älteren) Menschen empfohlen, für ihre mentale Fitness regelmäßig etwas zu tun. Meine heißesten Tipps waren das Lösen von Sudokus und Kreuzworträtseln oder sogar das Eigenbasteln von Kreuzworträtseln. Das war falsch. Jahrelange Erfahrung lässt mich heute warnen: Sudokus führen geradewegs in die Sucht! So stürze ich mich bei der Morgenzeitung als erstes auf die Sudokus und vergesse auch schon mal den redaktionellen Rest. Heute löse ich ein RP-Sudoku (das leichte) spielend in der Straßenbahn zwischen Rathaus und Sittardsberg. Und Kreuzworträtsel? Pure Garantien für Altersdepression! Fallen einem doch immer öfter Lösungswörter nicht ein. Oder im falschen Moment. Kennen Sie etwa die Hauptstadt von Kansas? Na bitte! Und das Basteln eigener Weihnachtskreuzworträtsel raubt mir Jahr für Jahr nur Zeit und Nerven. Schon am ersten Advent drängeln Freunde, ob oder wann denn endlich das traditionelle Rätsel komme. Nein, logische Operationen mit den Ziffern 1 bis 9 oder krampfhaftes Suchen oder Verstecken von Wörtern zum Wohle der geistigen Beweglichkeit – nichts als fatale und zeitraubende Irrlehren mit hohem Suchtpotenzial! Die Hauptstadt von Kansas heißt übrigens Topeka, fällt mir gerade ein.