



Fit durch Träumen

Schlafen ist gut fürs Gedächtnis

Ausreichend Schlaf verbessert die Gedächtnisleistungen älterer Menschen. Das haben Wissenschaftler der University of California in Berkeley herausgefunden.

Wenn wir schlafen, fördern und fordern wir unsere Gehirnleistung – denn Träumen ist Erinnern. Foto: fotolia

Denn während des Tiefschlafs werden die Erinnerungen des Tages durch langsame Gehirnwellen ins Gedächtnis gebrannt. „Wir

haben den dysfunktionalen Zusammenhang zwischen der Funktionalität des Gehirns, Schlafstörungen und Gedächtnisverlust entdeckt“, sagt Studienleiter und Schlafforscher Matthew Walker.

„Junge Menschen mit einem gesunden tiefen Schlaf retten die Fakten und Informationen über die Nacht“, sagt Walker.

Allerdings könnten auch Ältere durch eine geruhsame Nacht ihr Gedächtnis fördern und auch fordern. Gesunde Erwachsene verbringen in der Regel ein Viertel der Nacht im tiefen REM-Schlaf.

In dieser Phase werden langsame Wellen durch das Gehirn im mittleren Stirnlappen generiert. Eine Verschlechterung dieses frontalen Bereichs des Gehirns bei älteren Menschen ist – wie in einem Teufelskreis – mit dem Verlust der Fähigkeit zum Tiefschlaf verknüpft. ers

ANZEIGE

RICHTIG ERBEN & VERSCHENKEN

Vorsorgeverfügungen und Testament

Ist ein Erwachsener aufgrund eines Unfalls, einer Krankheit oder altersbedingter Ausfallerscheinungen nicht mehr in der Lage, über seine Geschicke selbst zu entscheiden, muss ihm vom Betreuungsgericht ein Betreuer bestellt werden. Dieser kann für die verschiedensten Bereiche zuständig sein: Geld- und Bankgeschäfte, Immobiliengeschäfte, die medizinische Versorgung, Aufent-

halts- und Wohnungsangelegenheiten etc. In einer Betreuungsverfügung kann man für diesen Fall vorsorgen und bestimmen, wen man sich als Betreuer wünscht – oder wen gerade nicht.

Wenn und soweit der Betroffene seine Vertretung selbst geregelt hat, darf grundsätzlich keine Betreuung eingerichtet werden. Hierzu dient die sogenannte Vorsorgevollmacht. Mit

ihr kann man einen oder mehrere Vertrauenspersonen ermächtigen, einen im Vorsorgefall im Rechtsverkehr zu vertreten. Eine Vorsorgevollmacht muss schriftlich abgefasst sein, kann also auch per Schreibmaschine oder Computer errichtet und dann eigenhändig unterschrieben werden. Die Unterschrift sollte öffentlich beglaubigt werden, um jeden Zweifel über den Vollmachtgeber auszuschließen und Immobiliengeschäfte zu ermöglichen.

Betreuer oder Bevollmächtigte

dürfen im Rahmen ihrer Aufgabenkreise zwar gegebenenfalls entscheiden, ob medizinische Heilbehandlungen durchgeführt werden oder nicht, die Entscheidung über Leben und Tod dürfen sie aber nicht treffen. Diese obliegt dem Betroffenen allein. Will dieser für den Fall des altersbedingten Sterbens oder einer tödlich verlaufenden Erkrankung klarstellen, ob er lebensverlängernde Maßnahmen wünscht, muss er seinen Patientenwillen vorab schriftlich in einer Patientenverfügung festlegen.

Testamente und Erbverträge sind anders als Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht keine Vorsorgeverfügungen, sondern letztwillige Verfügungen. In ihnen bestimmt man, wem der Nachlass im Fall des Todes zufallen soll. Wer für den Fall des Sterbens, etwa für die eigene

Beerdigung, Anordnungen treffen will, sollte dies nicht in seinem Testament tun, da dieses oft erst viele Wochen nach dem Tod eröffnet wird.

**Rechtsanwalt Martin Wahlers
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Erbrecht
Dingeldein Rechtsanwälte,
Bickenbach,
Darmstadt, Gernsheim
www.dingeldein.de**

**Christel Ostle
Steuerberaterin**

Steuererklärungen - Jahresabschlüsse - Finanzbuchhaltung - Lohnbuchhaltung - Beratung Erb- & Steuerrecht - Betriebswirtschaftliche Beratung - Unternehmensberatung/Existenzgründung

Albert-Einstein-Str. 19, 63322 Rödermark

Telefon 0 60 74 - 88 72 10, Fax 0 60 74 - 88 72 11
E-Mail info@steuerberatung-ostle.de
Internet: www.steuerberatung-ostle.de

**Patientenverfügung
Vorsorgevollmacht
Betreuungsverfügung
Testament**

„Besser schriftlich als gerichtlich“

Fachanwälte für Erbrecht
Rechtsanwälte Dingeldein, Wahlers

Fachanwälte für Familienrecht
Rechtsanwälte Dingeldein, Wahlers,
Waegt, Biergans

Dingeldein · Rechtsanwälte

64404 Bickenbach, Bachgasse 1, Tel.: 06257/86850
64283 Darmstadt, Adelingstr. 23, Tel.: 06151/501380
64579 Gernsheim, Wallstraße 7, Tel.: 06258/83380

www.dingeldein.de