

Jung im Kopf in späten Jahren

Ohne körperliche Erkrankung kann sich das Gehirn bis in hohe Alter verjüngen

(pp).- Im Alter baue man geistig ab, ist ein Wissenschaftsmärchen, das sich hartnäckig hält. Doch angesichts der Menge an Nervenzellen im Gehirn ist der Verlust einiger Neuronen praktisch bedeutungslos. Ein Mensch ohne Hirnverletzungen oder krankheitsbedingt verstärkten Abbau von Gehirnzellen stirbt mit ca. 98 Prozent der Gehirnmasse, die bereits embryonal angelegt war. Knochen und Muskeln dagegen unterliegen einem viel stärkeren Verschleiß, und die Spannkraft der Haut lässt schon mit Mitte 30 nach.

Über die Leistungsfähigkeit des Gehirns, also die geistige Fitness, entscheidet nicht die Anzahl der Nervenzellen, sondern die Menge ihrer Verbindungen, der Synapsen. Gehirnzellen sind in jedem Alter aktivierbar und können mit anderen Hirnzellen neue Verbindungen ausbilden. Dazu Dr. Christa-Jana Hartwig, Diplompsychologin und Buchautorin: „Es ist durchaus möglich, dass ein alter Mensch, der sein Gehirn trainiert und fit hält, über doppelt so viele solcher Synapsen verfügt wie ein junger, aber ‚untrainierter‘ Dreißigjähriger. Durch immer wieder neue Eindrücke und Erfahrungen wird die Synapsenbildung gefördert, Routine ist dagegen ‚Gift‘. Trainieren Sie Ihr Gehirn. Und bleiben Sie ‚neugierig!‘“ Denn es sind vor allem diese eingeschliffenen Routinemuster, weswegen unser Denkapparat an Flexibilität und Lernfähigkeit verliert und so mancher ältere Mensch sich durch die neue Zeit überfordert und überfahren fühlt.

KASTEN

So halten Sie Ihr Gehirn jung

Eine bejahende Einstellung zum Leben hilft, geistigen Leistungsverlust zu vermeiden. Neben einem gemäßigten Lebensstil - ausgewogene Ernährung, genügend alkohol- und zuckerfreie Getränke und viel Bewegung - trägt sportliche Betätigung zur geistigen Fitness bei. Dabei spielt es keine Rolle, wann man damit beginnt, denn trainingsfähig bleibt die Muskulatur in jedem Alter. Als Faktor für geistige Fitness wird die Kontaktpflege mit Bekannten und Freunden häufig unterschätzt. Dabei trägt sie entscheidend dazu bei, den geistigen Abbau aufzuhalten.

Wer nicht aus beruflichen Gründen ohnehin sein Köpfchen anstrengen muss, sollte zusätzlich mit Hirntraining seinen Verstand wach halten. Dabei genügen schon zehn Minuten täglich, um in Schwung zu kommen. Entscheidend ist dabei, sich nicht zu überfordern, denn zu schwierige Aufgaben werden rasch langweilig und wirken kontraproduktiv. Einfach und wirksam ist das so genannte Mentale Aktivierungstraining, das umgangssprachlich auch als Gehirnjogging bekannt wurde. Es besteht aus einfachen wissenschaftlich fundierten Übungen zum Training der geistigen Leistungsfähigkeit. Entsprechende Anleitungen findet man im Internet z.B. unter www.brain-fit.com.

KASTEN

Wenn Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt

Das Klinikum Stuttgart hat in Zusammenarbeit mit der Universität Duisburg die Internetsprechstunde www.gedaechtnisonline.de eingerichtet. Dabei kann man verschiedene Funktionen des Gedächtnisses prüfen lassen, lernt, seine Gedächtnisleistung realistischer einzuschätzen und erfährt, ob man ernstlich Grund hat, den fachlichen Rat einer Fachklinik (Memory Clinic) in Anspruch zu nehmen. Genauer funktioniert eine solche Untersuchung bei einer so genannten Gedächtnissprechstunde, Gedächtnisambulanz oder Memory-Klinik. Hier erfährt man auch Rat und Hilfe zur Früherkennung von Hirnleistungsstörungen und der

Alzheimer-Krankheit. Eine Übersicht nach Postleitzahlen geordnet findet sich unter www.hirnliga.de/Frueherkennung/frueherkennung.html, ebenso bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft unter www.deutsche-alzheimer.de

Bobby Langer