

Abo **Basler Forscher erklären**

So schützen Sie sich vor Demenz

Vor einigen Tagen endete die «Woche des Gehirns». In einem Vortrag über kognitive Fähigkeiten im Alter erklärten Andreas Monsch und Barbara Studer, wie man sein Gehirn ein Leben lang fit hält.



Raphaela Portmann

Publiziert: 22.03.2022, 15:28



Das Gehirn verlangsamt sich im Alter. Aber es kann auch stellenweise wachsen.

Foto: David Maros

Vor wenigen Tagen endete die sogenannte Woche des Gehirns des Basler Universitätsspitals. Vom 14. bis zum 18. März wurden von verschiedenen Experten Aspekte unserer Intelligenz, Denkleistung und unseres Geistes in Gratisvorträgen erläutert.

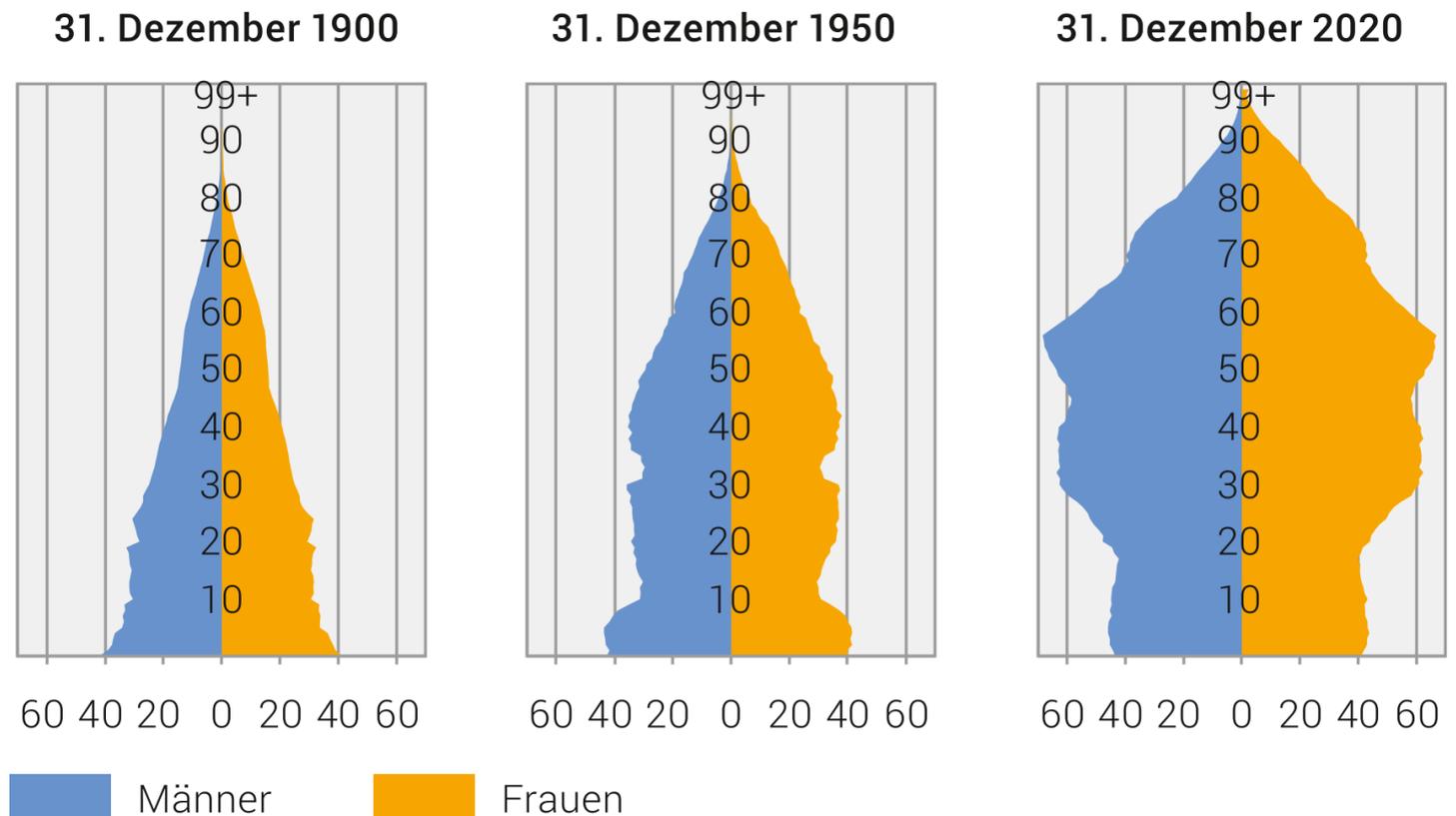
Am Dienstag sprachen Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic, und Barbara Studer, Leiterin Fachstelle Lernen und Gedächtnis, in ihrem Vortrag «Fit im Gehirn – ein Leben lang» über die Hirnleistung im Alter. Und wie man diese bewahren und fördern kann. Denn man kann nicht nur seinen Körper, sondern auch sein Gehirn trainieren. Und dafür ist es nie zu spät.

Welche Veränderungen im Gehirn sind im Alter normal?

Die Gesellschaft wird immer älter. Auch in der Schweiz nimmt durch tiefe Geburtenraten und die steigende Lebenserwartung der Anteil der älteren Personen zu. Damit wir aber nicht nur länger leben, sondern das fortgeschrittene Alter auch geniessen können, sollten wir für Körper und Geist Sorge tragen. Natürlich verändert sich unser Gehirn im Alter, doch die meisten Symptome lassen sich beeinflussen

Altersaufbau der Bevölkerung

Anzahl Personen in 1000



Quellen: BFS – STATPOP, VZ

© BFS 2021

Weniger Babys und eine längere Lebenserwartung verändern unsere Demografie sichtbar.

Foto: Bundesamt für Statistik

Ganz normal ist es, ab einem bestimmten Alter «langsamer im Kopf» zu werden. Die Grösse des vorderen Teils des Gehirns nimmt laufend ab – ab unserem 30 Lebensjahr leicht und ab unserem 60 Lebensjahr deutlich. Dadurch verlangsamen sich die Verarbeitung neuer Informationen und deren Abrufe.

In der Psychologie unterscheidet man dabei zwischen der kristallinen und der fluiden Intelligenz. Während Erstere das gesammelte Wissen umfasst, regelt Zweitere Fähigkeiten wie Problemlösung, Mustererkennung und das Aneignen neuer Informationen. Die kristalline Intelligenz bleibt im Alter erhalten oder kann sogar weiter wachsen, die fluide nimmt ab.

Dann kann ich mich also gehen lassen?

Nein. Das Gehirn ist nämlich keine feste Struktur, sondern lässt sich bis zum Tod formen. Diese Formbarkeit nennt sich neuronale Plastizität und wird in folgendem Beispiel sichtbar: Als britische Forscher das Gehirn von Taxifahrern in London untersuchten, stellten sie fest, dass diese einen besonders grossen Hippocampus haben. Ebendieses Hirnareal ist für die räumliche Orientierung zuständig und hatte sich bei den Taxifahrern über die Berufsjahre aussergewöhnlich stark ausgebildet.

Das Gehirn lässt sich also trainieren. Und man kann es auch verkümmern lassen. Nachdem die Taxifahrer nämlich das Berufsfeld gewechselt hatten oder pensioniert worden waren, bildete sich ihr Hippocampus zurück. Ähnlich verhält es sich mit fast allen Hirnregionen: «Use it or lose it» («Benutzen Sie es, oder verlieren Sie es»), fasst Andreas Monsch das Phänomen zusammen.

Denken Sie sich weise

Was glauben Sie: Werden Sie im hohen Alter weise oder senil? Wie Sie diese Frage beantworten, ist entscheidend für die Entwicklung Ihres Gehirns. Gehen Sie nämlich davon aus, altersschwach und dement zu werden, entwickelt sich Ihr Gehirn laut Studien genau in diese Richtung.

Denken Sie hingegen positiv übers Alter, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie Ihren Lebensabend tatsächlich angenehm wahrnehmen und Ihr Geist auch jenseits des 60. Altersjahrs wach bleibt. Und es gibt erwiesenermassen multiple Gründe, sich aufs Alter zu freuen: Im Schnitt werden Menschen nämlich weiser, zufriedener, emotional stabiler, resilienter und entwickeln ein besseres Bauchgefühl.

Was will man wie verhindern?



In 35 Prozent der Demenzfälle ist Alzheimer die Ursache.

Foto: Astrid Schaffner

Es gibt 150 Ursachen für Demenz. Frauen sind deutlich häufiger betroffen, und die Wahrscheinlichkeit, dement zu werden, lässt sich ganz gezielt senken. Dafür nennen Monsch und Studer folgende Risiko- und Schutzfaktoren:

- **Vermeiden** sollten Sie: ungesundes Essen, Rauchen, Alkohol.
- **Behandeln** sollten Sie: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hörverlust (ohne Input keine Stimulation des Gehirns).
- **Implementieren** sollten Sie Folgendes: Versuchen Sie, Ihren Bluthochdruck niedrig zu halten (gesundes Herz = gesundes Hirn). Verbessern Sie ihre soziale Aktivität (Studien haben einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Demenz gefunden). Betätigen Sie sich kreativ (So wenden Sie Wissen an, anstatt es nur anzuhäufen). Versuchen Sie, eine positive Einstellung zum Leben zu haben und Ihre psychische Gesundheit zu fördern (auch zwischen Depressionen und Demenz besteht ein Zusammenhang). Schlafen Sie genug, ungestört und regelmäßig (lange Nickerchen am Tag sind zu vermeiden).

Für eine optimale Gehirngesundheit und -fitness sollten Sie ausserdem folgende drei Aspekte in Ihren Alltag einbetten – egal, wie alt Sie sind:

1

Kognitive Stimulation

Unser Gehirn bestehe aus etwa 100 Milliarden Nervenzellen, welche sich bei Stimulation in noch mehr Synapsen verknüpfen. Mit dieser Rechenleistung kann kein Supercomputer der Welt mithalten. Wird unser Gehirn mit neuen Reizen stimuliert, bildet es Nervenbahnen. Werden diese kognitiven Highways nicht mehr befahren, lösen sie sich auf.

Genau deshalb ist es so wichtig, dem Gehirn genügend neue kognitiv stimulierende Reize zuzuführen. Dies gelingt beispielsweise in Form von kognitiv stimulierenden Freizeitaktivitäten. Dabei scheint die Art der geistigen Tätigkeit nicht entscheidend. Wichtig zu beachten sind nur folgende Parameter: Die Tätigkeit sollte regelmässig ausgeführt werden, möglichst stimulierend fürs Gehirn sein, und – das ist am wichtigsten – sie muss Spass machen.

Wenn Ihnen das Lösen von komplizierten Sudokus also keinen Spass bereitet, hilft es auch Ihrem Gehirn nur wenig. Wie wäre es stattdessen, wenn Sie einmal in der Woche ein aussergewöhnliches Rezept kochen? Oder ein altes Hobby wieder aufnehmen: Malen? Singen? Debattieren?

2

Körperliche Aktivität

Oder Tanzen? Joggen? Skifahren? Denn auch körperliche Bewegung ist gut fürs Gehirn, welches zwar nur etwas über ein Kilo schwer ist, jedoch 20 Prozent unseres Energieverbrauchs verursacht. Wenn wir uns genug bewegen – 20 bis 30 Minuten

täglich –, wird unser Gehirn besser durchblutet, und wir schütten massenhaft Glückshormone aus.



Bewegung ist wichtig, auch fürs Gehirn.

Foto: Anupam Mahapatra

Ein gemütlicher Spaziergang tut es übrigens nicht. Das Herz sollte schon schneller schlagen. Allerdings müssen Sie sich auch nicht eine halbe Stunde lang auf einem Maximalpuls halten, sondern sollten alle Phasen des Herzschlags, von langsam bis schnell, auskosten.

Falls es Ihnen schwerfällt, diszipliniert zu bleiben, rät Barbara Studer zur Woop-Methode. Diese besteht aus folgenden vier Schritten:

1. **Wish** (Wunsch): Welches Ziel wollen Sie erreichen?
2. **Outcome** (Ergebnis): Wie würde das Ergebnis genau aussehen / sich anfühlen?
3. **Obstacle** (Hindernis): Welche Hindernisse könnten dazwischenkommen?

4. **Plan:** Erstellen Sie einen konkreten Plan, der die Überwindung der Hindernisse beinhaltet. Arbeiten Sie dabei mit Wenn-dann-Sätzen (Beispielsweise «Wenn ich zu müde bin, um Sport zu machen, dann fange ich mit etwas Leichtem an.»).

3

Ernährung



Je bunter, desto besser.

Foto: Julia Zolotova

Wie viele Farben haben Sie heute schon gegessen? Unser Gehirn mag eine hauptsächlich pflanzliche, bunte Ernährung am allerliebsten. Alkohol und Fleisch sind hingegen in allen Mengen schädlich für unser Oberstübchen. Man geht davon aus, dass eine mediterrane Küche und die darin enthaltenen Polyphenole unserem Gehirn besonders guttun.

Zehn besonders gesunde Brainfoods sind: Avocado, Fisch, Blaubeeren, Kokos- und Baumnüsse, Broccoli, grünes Blattgemüse, Olivenöl, Curry und schwarze Schokolade.

Raphaela Portmann ist Mitarbeiterin des lokalen Kultur-Ressorts. Besonders gerne schreibt sie über gesellschaftliche und historische Themen. Neben vielfältigen Tätigkeiten im Kulturbereich organisiert sie den BaZ-Podcast «Los emol». [Mehr Infos](#)

Publiziert: 22.03.2022, 15:28

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

1 Kommentar