

Neue Nervenzellen entstehen bis ins hohe Alter

Obwohl Älterwerden mit gewissen kognitiven Einbussen einhergeht, bleibt das Gehirn form- und veränderbar, und wir können bis ans Lebensende dazulernen. Diese Tatsache stimmt zuversichtlich und mildert die Angst vor einem kognitiven Zerfall.

Ich werde immer vergesslicher – kann man da noch etwas retten?» Diese Frage stellen mir besorgte ältere Personen immer wieder. Ich frage dann jeweils zurück: «Wollen sie Verlorenes retten oder Neues formen?» Das führt bei den meisten zuerst zu Verwirrung. Ich hole dann jeweils gerne etwas aus und erkläre den Hintergrund dieser Frage, was ich auch hier gerne tun möchte.

Die Hirnforschung ist lange davon ausgegangen, dass sich das Gehirn im Erwachsenenalter stetig abbaut und nicht mehr erneuert, das heisst, dass sich keine neuen Gehirnzellen (Neurone) mehr bilden. Dies würde bedeuten, dass im Alter der neuronale Verfall dominant und nur sehr schwer aufzuhalten ist. In der Wissenschaft ist diese Ansicht inzwischen völlig veraltet, in den Köpfen vieler Menschen aber leider nicht.

Denn man weiss heute, dass bis ins hohe Alter neue Nervenzellen entstehen, sich neue Verknüpfungen zwischen den Neuronen bilden und Hirnregionen wachsen können. Somit befindet sich unser Gehirn in einem stetigen Wandlungsprozess, was man als Neuroplastizität bezeichnet. Dieser ist unabhängig davon, ob wir 40 oder 70 Jahre alt sind.

Genauso wie mein Gehirn nicht mehr dasselbe wie zu Beginn dieses Ratgebers ist, wird auch Ihr Gehirn nach dem Lesen dieser Seite nicht mehr das alte sein. Das liegt nicht nur daran, dass Sie beim Lesen etwas Neues erfahren haben und dies Ihre Haltung positiv verändern kann, sondern weil alles, was wir während unseres Lebens entdecken, wahrnehmen oder erleben, Einfluss auf unsere Gehirnfunktionen und -strukturen hat. Die Anpassung des Gehirns geschieht dabei nach einem klaren Prinzip: Das, was wir brauchen und einsetzen, wird stärker, das, was wir nicht brauchen, verschwindet langsam. Die Anpassung geht sogar so weit, dass sich Gehirnregionen «aushelfen», sodass Alterseinbussen kompensiert werden können.



Diese Erkenntnis ist vielleicht den meisten bekannt, trotzdem richten viele ältere Personen den Fokus auf den Abbauprozess statt auf das lebenslange Lernpotential des Gehirns. Sie gehen davon aus, dass das Gehirn sowieso nur noch schlechter wird und sie nur wenig Einfluss darauf haben. Anders sehen es Personen, welche auf die lebenslange Neuroplastizität fokussieren. Im Vordergrund stehen für sie die lebenslange Formbarkeit des Gehirns und die Möglichkeit, durch stimulierende Aktivitäten die Verbindungen der Neurone zu stärken und stetig Neues dazuzulernen. Dieser Unterschied in der Perspektive, ich nenne es «Kummer um Verlust» versus «Freude am Wachstum», wirkt sich im Alltag sehr unterschiedlich aus: Wenn wir dem

Kummer um altersbedingte kognitive Defizite mehr Raum lassen, werden wir automatisch kleine Gedächtnisschwächen verstärkt wahrnehmen und uns deswegen nerven oder entmutigen lassen. Das Wohlergehen wird so reduziert, was auch wieder ein Risikofaktor für die Hirngesundheit ist.

Wenn wir hingegen auf die Freude am Wachstum setzen, fokussieren wir stärker auf das, was wir weiterhin gut oder besser als früher können. Wir überlegen uns, was wir tun möchten, um unser Gehirn zu fordern und zu formen. Durch die vielen kleinen Erfolgserlebnisse wird auch das Wohlergehen gestärkt. Gerne stelle ich somit auch Ihnen die Frage: «Wollen Sie Verlorenes retten oder Neues formen?». Ich wünsche Ihnen viel Freude beim täglichen Dazulernen und beim Aktivieren Ihres formbaren Gehirns. *



● **Dr. Barbara Studer**

Neuropsychologin & Dozentin an der Universität Bern und Geschäftsführerin der hirncoach GmbH, hirncoach.ch