

Weise oder senil?

Was glauben Sie: Werden Sie im hohen Alter eher weise oder senil? Wie Sie diese Frage beantworten, ist offenbar entscheidend für die Entwicklung Ihres Gehirns. Gehen Sie nämlich davon aus, altersschwach und dement zu werden, entwickelt sich Ihr Gehirn laut Studien auch dementsprechend. Die selbsterfüllende Prophezeiung lässt grüssen!

Vom 14. bis 18. März 2022 fand in Basel (und in anderen Städten) die «Woche des Gehirns 2022» statt. Veranstalter waren die Universität Basel und das Neuroscience Network Basel. Einer der Vorträge war den kognitiven Fähigkeiten im Alter gewidmet. Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic, und Barbara Studer, Leiterin Fachstelle Lernen und Gedächtnis, referierten über die Hirnleistungen im Alter und wie man diese bewahren und fördern kann.

Laut einer neuen internationalen Studie liessen sich ein Viertel bis die Hälfte aller Demenzfälle – zwei Drittel davon sind Frauen – vermeiden oder zumindest verzögern, wüssten wir mehr darüber, was wir tun können, um unser Oberstübchen gesund und fit zu erhalten.

In der Coop-Zeitung erschien kürzlich ein Interview mit der Neuropsychologin Barbara Studer, das hochinteressante Tipps enthielt. Ihre Website hirncoach.ch, die sie mit Expertinnen und Experten erarbeitet hat, vermittelt aktuelles Wissen über und Übungen für die Hirngesundheit. Und man kann kostenlos einen Test darüber machen, wie gut unser Lebensstil die eigene Hirngesundheit schützt.

Was sich allerdings auch beim normal alternden Gehirn nicht wegtrainieren lässt, ist eine Verlangsamung des Denkens. Doch das hat auch Vorteile – doch lesen Sie selbst im erwähnten Interview.

Bereits 2014 erschien das Buch «Die Alzheimer Lüge». Michael Nehls, Mediziner und Molekulargenetiker, setzt sich darin mit den vielfältigen Faktoren auseinander, die seiner Erkenntnis nach unnötigerweise ein Risiko für Demenz sein können. Für ihn ist Alzheimer zwar eine Gehirnkrankheit, jedoch ebenso sehr eine Kulturkrankheit, mehrheitlich verursacht durch einen nicht artgemässen Lebensstil.

Viele Menschen glauben, je älter eine Person wird, desto kränker wird sie. Dies führt zu einem ziemlich pessimistischen Ausblick auf das sehr hohe Alter. Jedoch zeigt eine Bevölkerungsstudie (Thomas T. Perls, Universität Bonn), dass etwa 90 Prozent der Hundertjährigen mit 92 ihr eigenes Leben noch ohne Hilfe meistern konnten. Wenn all das nicht Grund genug ist, ab und zu unsere eigene Vorstellung vom hohen Alter zu überprüfen!

© 2022 Lyn Fey

<https://www.hirncoach.ch/> (Unter «Medien» finden Sie u.a. den erwähnten Artikel der Coop-Zeitung.)