

«Das Gehirn braucht Abwechslung»

Wie wird geistige Fitness definiert? Dafür gibt es keine eindeutige Definition. Was macht das geistige Potenzial älterer Menschen aus? Erfahrungen und Gefühle, Motivation und Flexibilität.

Wie lässt sich das geistige Potenzial messen? Eine absolute Masseinheit wie den Intelligenzquotienten gibt es für geistige Fitness nicht. In der kognitiven Psychologie kennt man aber einige Teilleistungsbereiche, die etwas über die geistige Kraft im Alter aussagen. Die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, einfacher gesagt die Auffassungsgabe, ist für die Beurteilung der Gehirnleistung am aufschlussreichsten. Resultate dazu erhält man durch Aufgaben, die sich mit Papier und Bleistift lösen lassen. Die ganzen bildgebenden Verfahren dienen momentan noch primär der Forschung.

Besteht ein Unterschied zwischen geistiger Fitness und mentaler Gesundheit? Da beides keine exakten wissenschaftlichen Begriffe sind, lassen sie sich auch nicht genau vergleichen. Im Grunde umschreiben sie die Summe von intellektuellen Eigenschaften. Man könnte ebenso gut von geistiger Gesundheit und mentaler Fitness sprechen.

Wovon hängt die geistige Fitness eines Menschen ab? Man denkt, dass die genetische Ausstattung eine grosse Rolle spielt. Bis das wirklich bewiesen ist, wird es aber noch einige Zeit dauern.

Wovon hängt es ab, ob das Oberstübchen im fortgeschrittenen Alter noch gut funktioniert? Auch hier steht die Forschung noch am Anfang. Was man mit Sicherheit sagen kann, ist der günstige Einfluss eines abwechslungsreichen Lebens mit verschiedensten Aufgaben, sogenanntes «Multitasking». Jemand, der sein Leben lang dasselbe hochstehende Spezialgebiet bearbeitet, ist demnach nicht unbedingt fitter als jemand mit einem aufregenden Familienleben, das



Martin Meyer,

Dr. rer. nat., ist Assistenzprofessor am Institut für Psychologie der Universität Zürich und leitet die Arbeitsgruppe für Plastizitäts- und Lernforschung des gesunden Alterns, deren Aufbau durch eine Stiftung des FAN des Zuniv (Förderung des Akademischen Nachwuchses des Zürcher Universitätsvereins) möglich gemacht wurde.

täglich neue Herausforderungen stellt. Das Gehirn braucht Abwechslung!

Kann Abwechslung den altersbedingten Abbau von Nervenzellen im Gehirn verlangsamen? Früher dachte man: Jeder hat eine bestimmte Anzahl Neuronen, dann geht es bergab. Heute weiss man: Auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen kann noch neue Nervenzellen und Verbindungen zwischen ihnen bilden, sofern es entsprechend stimuliert wird. Die Lebensweise spielt ebenfalls eine Rolle. So deuten jüngste Studienergebnisse an, dass Menschen mit einem stabilen Herz-Kreislauf-System den Ausbruch neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer eventuell hinauszögern können.

Lässt sich geistige Fitness trainieren? Das Gehirn ist kein Muskel, und es lässt sich nicht wie ein Muskel trainieren, auch wenn das manchmal behauptet wird.

Seit einiger Zeit ist aber bekannt, dass unser Denkkorgan durch bestimmte Tätigkeiten positiv beeinflusst wird. So wird Musizieren als eine ganzheitliche «Wunderwaffe» gegen die Gehirnalterung angesehen, weil dabei Hören, Sehen, Koordination und Emotionen gleichzeitig im Einsatz sind. Sogenannte Brain-Jogging-Programme oder etwa Sudokus hingegen bringen lediglich eine Verbesserung der spezifischen Teilleistungen.

Körperliche Bewegung soll für die geistige Fitness entscheidend sein. Warum? Studien haben gezeigt, dass sich moderates, aerobes Training wie Velofahren oder Nordic Walking am besten eignet, um die Etablierung neuer Nervenzellen im Hippocampus anzuregen. Dieser Teil des Gehirns ist für Gedächtnisleistungen von grosser Bedeutung.

Wie wichtig sind soziale Aktivitäten, damit das Gehirn in Schwung bleibt? Ganz enorm! Werden diese zudem mit Musik oder Sport kombiniert, wie Singen im Chor oder Walken in der Gruppe, dann erhöht sich der Effekt noch. Wer einen Hund hält, ihn erzieht und regelmässig mit ihm nach draussen geht, tut meiner persönlichen Meinung nach auch eine Menge für die geistige Fitness.

Dem Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit widmet die Wissenschaft in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit. Warum dieses Interesse an Anti-Aging fürs Gehirn? Die Gesellschaft wird immer älter. Damit die Menschen die zwanzig bis dreissig Jahre Lebenszeit nach ihrer Pensionierung optimal und fit geniessen dürfen, braucht es neue Erkenntnisse und Wege. Gleichzeitig hat man allmählich die besonderen methodischen Herausforderungen der Altersforschung im Griff, um die richtigen Schlüsse zu ziehen. Insofern trifft Nachfrage auf Angebot, und darum geht es jetzt so richtig los mit «Neuroscience of Aging».