

Mehr Sex, weniger Sudoku: Wie unser Gehirn gesund bleibt

47 Millionen Menschen weltweit leiden an Alzheimer. Dabei können wir bereits im Jugendalter viel dagegen tun. Doch wer erst im Rentenalter damit beginnt, ist oft zu spät. Die besten Tipps.

Anna Miller

Im Kopf jung bleiben – das sagen sich doch die alten Leute. Die, die Schifffahrten buchen und täglich Kreuzwörter machen. Demenz oder die Tatsache, dass das Gehirn nicht mehr nachkommt, das ist in der Regel erst Thema, wenn man davon betroffen ist. Im Alter. Oder wenn die Eltern nicht mehr so gut unterwegs sind «da oben». 47 Millionen Menschen weltweit leiden an Alzheimer, weit über hunderttausend sind in der Schweiz demenzkrank. Viele glauben: Das ist eine Alterskrankheit. Darum kümmern wir uns, wenn wir alt sind.

Es ist ein Trugschluss, dass wir für unser Gehirn, unseren grössten Motor, nie etwas bewusst tun müssen. Im Gegenteil: Wer glücklich und gesund durchs Leben gehen will, dem ist geraten, sich bereits im jungen Alter um sein Gehirn zu kümmern. Denn unser Körper ist ein System – alles baut aufeinander auf, alles ist miteinander verbunden. Wie ich mich fühle, hat auch damit zu tun, was ich denke, und was ich tue, das tue ich. Und was ich tue, das hat Auswirkungen auf meine Gefühle- und Gedankenwelt.

Das Gehirn jung behalten heisst also nichts anderes, als meine ureigene Zentrale so auszurichten, dass es mir leichter fällt, gute Gedanken zu hegen, mich wohlzufühlen, mich einbringen zu können und dadurch insgesamt glücklicher zu sein.

Doch wie kann ich meinem Gehirn Sorge tragen? Und was kann ich tun, damit es leistungsfähig bleibt, bis ins hohe Alter?

Zuerst einmal ist es wichtig, überhaupt zu wissen, dass unser Gehirn plastisch ist. Das heisst: es verändert sich. Geben wir den Synapsen, den Autobahnen in unserem Gehirn, über mehr als 30 Minuten lang einen Impuls, wachsen neue Verbindungen. Das heisst: Ich kann bis ins hohe Alter lernen. Studien bestätigen, dass wir bis ins hohe Alter von 90 Jahren noch Neues lernen können. Uns verändern. Uns negative Angewohnheiten abtrainieren und gute antrainieren. Das geht nicht ohne Wiederholung. Und ist zuweilen anstrengend.

Genau deshalb, weil das Gehirn die elektrischen Ströme lieber den Strängen entlang sendet, die bereits besser ausgebildet sind, weil die Myelinschicht die Impulse besser und schneller leitet, wenn sie dicker ist. Deshalb geht alles Neue zuerst mühselig von der Hand, während ein Gedanke, den wir schon immer dachten, rasch in unserem Gehirn festklebt.

Lassen Sie sich also nicht entmutigen. Aller Anfang ist schwer, alle Übung mühsam. Doch Ihr Gehirn wird sich daran gewöhnen. Und so werden auch die darauffolgenden Anpassungen mit der Zeit selbstverständlich für Sie. Je früher wir damit beginnen, unserem Gehirn Gutes zu tun, desto besser. Erstens, weil es die kleinen, stetigen Schritt

te sind, die die grössten Veränderungen bewirken. So ist es wichtiger, täglich etwas zu üben als bloss zweimal im Jahr. Denn das Gehirn muss sich daran gewöhnen, und dafür braucht es idealerweise stetig den gleichen Impuls. Gerade weil Studien zeigen, dass gewisse Areale des Gehirns bereits im Alter von zwanzig Jahren anfangen zu schrumpfen, ist es sinnvoll, im frühen Erwachsenenalter mit «Gehirntraining» anzufangen. Use it or lose it, sagen die Gehirnforscher. Benutze es oder verliere es.

Doch wie sieht so ein Gehirntraining überhaupt aus? Es ist weit mehr als das gängige Kreuzwörterlösen oder eine App herunterzuladen, die sich damit rühmt, Gehirn jogging zu aktivieren.

Die drei «Wunderpillen» für ein gesundes Gehirn

«Wenn ich Ihnen drei Wunderpillen fürs Jungbleiben verschreiben müsste, dann wären das: sozial, geistig und körperlich fit bleiben», sagt Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich. Es sei falsch, beim Gehirn nur auf das Intellektuelle zu schauen, sagt Jäncke. «Wenn Sie Sport treiben, sind Sie kognitiv sehr gefordert. Sie müssen Ihren Schweinehund überwinden, Motivation finden. In dem Moment, in dem Sie Motivation benötigen, muss auch Ihr Gehirn leisten.»

Das Wichtigste: regelmässig aus der Komfortzone heraus. Deshalb nutzt es dem Gesundbleiben des Gehirns wenig, wenn man quasi automatisiert Kreuzwörter löst. Alles, was man im Schlaf beherrscht, fordere das Gehirn nicht genug heraus, sagt der Experte.

«Die junge, digitale Generation wird viel mehr Probleme haben mit demenziellen Erkrankungen.»

Natürlich können wir Neues lernen bis ins hohe Alter. Wichtig ist jedoch, dass wir es mit vollem Elan tun. Und mit Überzeugung. Wer eine niedrige Frustrationstoleranz hat, sprich, leicht wieder aufgibt und schnell frustriert ist, wenn nicht sofort Erfolge aufwarten, dem wird es schwerfallen, sich geistig gesund und fit zu halten. «Auch neue Anfänge müssen trainiert werden. Wer sich schon mit dreissig daran gewöhnt, seine Grenzen zu überschreiten und mit dem Unbekannten und Unbequemem umzugehen, für den ist auch die Zeit nach der Pensionierung kein Problem», so Jäncke.

Kaugummi kauen steigert das Erinnerungsvermögen

Viel schlimmer sei diese Zeit für jene, die sich schlecht bis gar nicht auf den Wechsel vorbereiten. Und dann mit leeren Händen dastehen und nicht wissen, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen. «Weil das Gehirn seit Jahrzehnten nicht mehr gewohnt ist, überhaupt in den Lernprozess zu kommen», so Jäncke. Sind wir als Kinder und Jugendliche noch daran gewöhnt, täglich mehrere Stunden zu lernen, nimmt die Lernerfahrung mit dem Alter und dem Berufsleben stetig ab.

Sich deshalb nun den grossen Stress zu machen, ist für das Gehirn aber genauso kontraproduktiv. «Wichtig für die geistige Gesundheit ist ein möglichst stressfreies Leben», so Lutz Jäncke. Nicht, dass keine Herausforderungen warten sollen, im Gegenteil. Doch chronischer Stress, wie viele ihn erfahren, nagt förmlich am Gehirn. Dem können wir zum Glück mit den anderen beiden Wunderpillen entgegenwirken: Freundschaften und körperliche Bewegung und Gesundheit.

Wer sozial eingebettet ist, gute Freunde hat, auch einmal lacht und eine ausgelassene Zeit hat, dem geht es auf allen Ebenen besser. Auch profitiert das Gehirn – und bleibt gesünder, weil die chemischen Botenstoffe die bessern sind, als wenn jemand ständig schwarz malt und keinerlei soziale Kontakte pflegt. Körperliche Betätigung, vor allem aerobes Training, also Ausdauertraining, hilft, Stress im Körper abzubauen und unser Selbstvertrauen zu steigern.

Neue Studien zeigen: Einen massgeblichen Effekt auf die Alterung des Gehirns hat die Ernährung. Nicht nur, dass der Darm mittlerweile als «zweites Gehirn» anerkannt ist und eine Balance im Darmtrakt uns psychisch stabiler, ruhiger und konzentrierter macht, auch helfen Abwechslung auf dem Teller und viel Vitamin D, das Gehirn gesund zu halten. Und: Über zwei Dutzend Studien weltweit haben einen Zusammenhang zwischen gesteigertem Erinnerungsvermögen und dem Kauen von Kaugummi festgestellt. Woran das liegt, ist nicht geklärt. Die Forschenden vermuten,

dass das Kauen die Blutzirkulation anregt und damit auch die Sauerstoffzufuhr im Gehirn.

Wer öfter Sex hat, ist nicht nur fitter, sondern auch eloquenter

Nicht zu unterschätzen sind auch physische Berührung und Intimität: Wer guten Sex hat, und das relativ oft, dessen Körper und Gehirn bleiben länger fit. Studien an Ratten haben bewiesen, dass die sexuell aktiveren sogar die Neurogenese, also die Bildung von neuen Nervenzellen, ankurbelten. Intimität mit einem emotional nahen Partner kann darüber hinaus die Gedächtnisleistung steigern, die mathematischen Fähigkeiten verbessern und die Redekunst fördern.

Zur Körper- und Kopfhygiene gehören neben Ernährung und Sport auch gute Gedanken, Ziele und genug Schlaf. Es ist ein Mythos, dass ältere Menschen weniger davon brauchen. Das Gehirn muss in Ruhe träumen und verarbeiten können. Denn im Schlaf bilden sich neue Verbindungen. Auch das hält das Gehirn gesund. Auch ältere Menschen brauchen also sieben bis neun Stunden Schlaf, können dies aber auch über kürzere Schlafpausen erreichen, beispielsweise nach dem Essen.

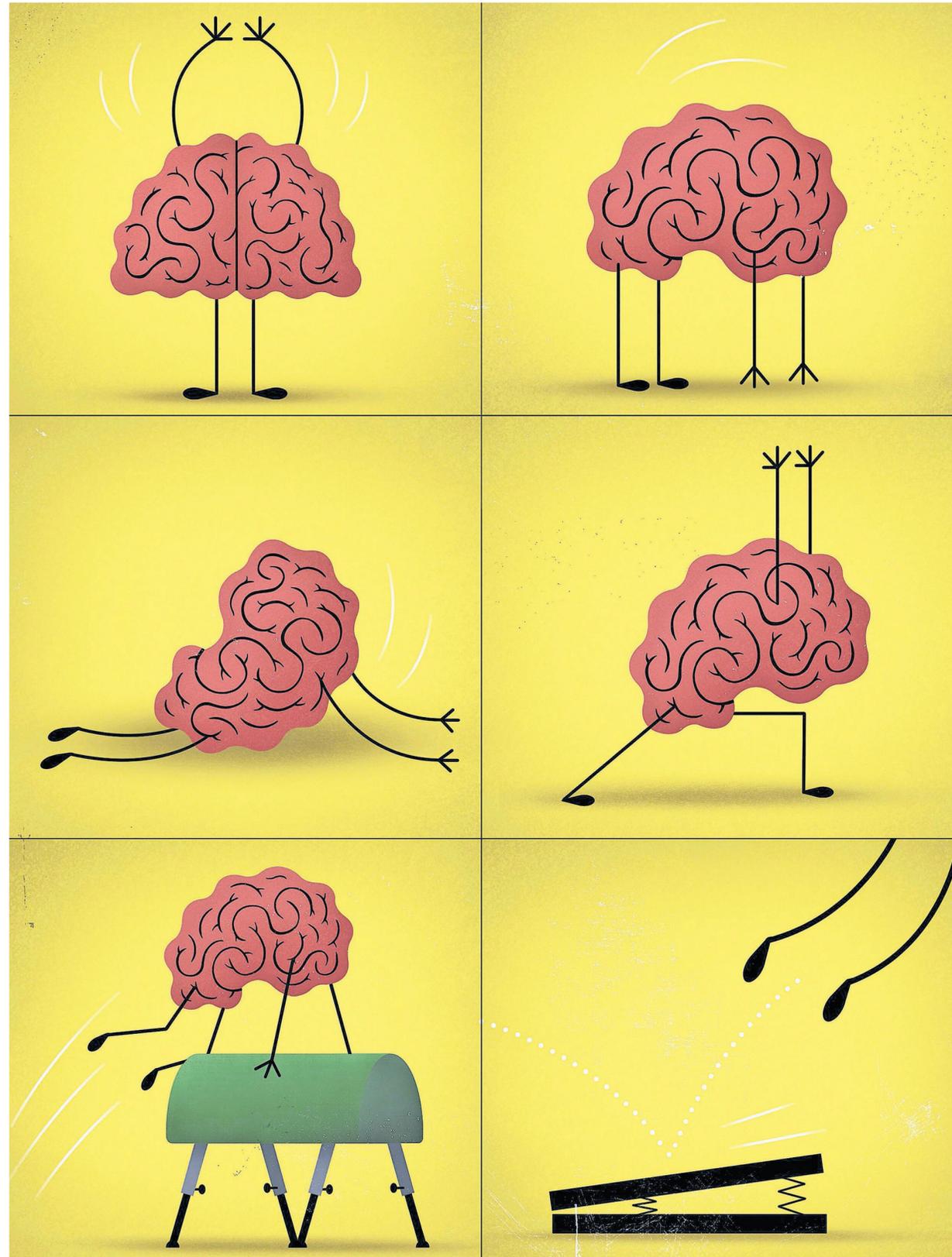
Auch wer sich Ziele setzt und positiv denkt, beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv. Das Stresslevel sinkt, der Blutdruck sinkt. Für die optimale Gehirnleistung sind das relevante Punkte.

Die Digitalisierung macht uns alle passiver

Die laufende Digitalisierung aller Lebensbereiche hat uns viel Gutes gebracht. Doch sie stellt für die Gesundheit und Gehirnleistung auch ein Risiko dar. Der Experte warnt, dass der passive Konsum und die Virtualisierung von Dingen und Erlebnissen den Menschen passiver macht. «Er bewegt sich weniger, das Gehirn wird nicht optimal eingesetzt. Ich sehe vorher, dass die junge, digitale Generation viel mehr Probleme haben wird mit demenziellen Erkrankungen», sagt Lutz Jäncke, der vor kurzem das Buch «Von der Steinzeit ins Internet. Der analoge Mensch in der digitalen Welt» herausbrachte.

Was also tun? Aktiv bleiben, sind sich Expertinnen und Experten einig. Die Komfortzone verlassen, wie Jäncke sagt. Lieber klein anfangen, sich aber stetig steigern. Sich neue Ziele setzen, neue Projekte anreissen. Darauf achten, dass man soziale und körperliche Interaktion pflegt.

Und: Wenn der innere Schweinehund wieder einmal auf einen Besuch vorbeischaute, bieten Sie ihm einen Platz an. Er ist das sicherste Signal dafür, dass Sie drauf und dran sind, Ihre Komfortzone zu verlassen und Ihrem Gehirn damit das grösste Geschenk zu machen. Seien Sie versichert: Sie werden langfristig dafür belohnt.



Das Gehirn fit halten: Wichtig ist, dass wir es mit vollem Elan tun und möglichst stressfrei. Bild: Imago

Das komplexeste Organ

1 Unendliche Bahnen
Allen im Gehirn finden sich um die 86 Milliarden Neuronen, sprich Nervenzellen, welche die Informationen senden, die wir brauchen, um zu denken, zu fühlen und zu erleben. Alle Nervenbahnen aneinandergereiht ergäben eine Länge von 5,8 Millionen Kilometer, etwa so viel wie 15-mal zum Mond und zurück. Das Gehirn erhält auch Informationen zu Schmerz – besitzt selbst aber gar keine Schmerzsensoren. Die Blutgefässe, Hirnhäute und bestimmte Nerven allerdings schon. Kopfschmerzen können vielfältige Gründe haben, sicher ist aber: Unser Gehirn an und für sich tut uns nicht weh.

2 Leichte Gehirnmasse
Ganze zwei Prozent unseres Körpergewichts macht unser Gehirn aus. Und doch benötigt es zwanzig Prozent des Sauerstoffs. Was bedeutet: Sobald wir nicht richtig atmen, nimmt unsere Gehirnleistung ab. Männer und Frauen haben übrigens nicht gleich schwere Gehirne: Durchschnittlich bringt ein Männerhirn 1375 Gramm Hirnmasse auf die Waage, das Gehirn einer Frau wiegt durchschnittlich 1245 Gramm. Über die Intelligenz sagen Hirngrösse und -gewicht nichts aus.

3 Die Macht der Sprache
Forschende fanden heraus, dass wir auf Formulierungen, die eine Gewissheit oder Tatsache ausdrücken, viel stärker reagieren als auf Möglichkeitsformen wie «könnte» oder einschränkende Wörter wie «vielleicht». Die «faktischer» klingenden Sätze erzeugten eine höhere Gehirnaktivität. Der Grund ist linguistischer Natur, die Reaktion von der Formulierung abhängig – nicht davon, ob der vermeintliche Fakt tatsächlich stimmt. Das Gehirn ist also anfälliger auf Falschaussagen, wenn sie resolut genug daherkommen.

4 Im Liebesrausch
Sind wir verliebt, werden die gleichen Neurotransmitter ausgeschüttet, wie wenn wir Kokain konsumieren. Man spürt Euphorie, mitunter Appetitlosigkeit und überbordende Motivation. Das Verliebtsein flacht nach ein paar Wochen oder Monaten automatisch ab. Und hat keinerlei langfristige Schädigung des Körpers zur Folge.

5 Stellen Sie sich das vor!
Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns eine Situation bloss vorstellen oder wir sie tatsächlich erleben. Eine im Unterbewusstsein verankerte Vorstellung wird deshalb zur «persönlichen» Wahrheit. Was im Negativen bedeutet: Was Sie sich die ganze Zeit an Schlechtem sagen, wird zu Ihrer Wirklichkeit. Denken Sie jedoch öfter an Ihren Traumjob und tun Sie aktiv etwas dafür, steigen Ihre Chancen tatsächlich. Denn jeder Gedanke hinterlässt im Gehirn eine Gedächtnisspur – ein Muster, das abgerufen und verfestigt wird, je öfter wir diese Spur benutzen. (ami)