

Ist Vergesslichkeit im Alter unvermeidbar? Sechs Regeln zur Regeneration des Gehirns

Sind Sie schon über 50, oder sogar älter? Bilden Sie sich ein, Dinge und Namen zu vergessen?



Aktiv leben. Foto: iStock

Der Aberglaube, dass man im Alter an Hirnfunktionen einbüßen muss, ist leider noch weit verbreitet.

Unser Hirn ist aber tatsächlich in der Lage, bis ins hohe Alter hinein aktiv zu sein. Es gibt viele Regionen im Hirn, die einfach brachliegen! Sie können sich wahrscheinlich nicht vorstellen, dass in der Region Ihres Gehirns, die als Hippocampus bezeichnet wird, eine der Schaltzentralen für die Bildung Ihrer Erinnerungen sitzt, und auch für Ihre Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Seit Ihrer Geburt werden die dort ansässigen Neuronen immer wieder durch neue Neuronen ersetzt, die frisch aus den Stammzellen des Gehirns hergestellt werden.

Wir alle haben das Potenzial, unser Gehirn in jedem Alter zu regenerieren und zu aktivieren. Im Grunde genommen besitzen wir alle den Schlüssel für diesen natürlichen Jungbrunnen, wie eine Tierforschung zeigt. Eine Maus, die nur in einem Käfig gehalten wird, bei einseitiger Ernährung ohne Dinge und Objekte, die sie entdecken und erobern kann, wird kümmerlich

verenden. Diese Hölle und Gefängnis lässt die Hirnregionen deaktiviert. Die Forscher fanden heraus, dass sich innerhalb von nur zwei bis drei Wochen die Produktion von Neuronen im Gehirn um 50% reduzierten. Diese unglückliche Maus, werden Sie sicherlich auch sagen. Am Ende versiegte die Hirnfunktion komplett.

Eine andere Maus wurde anders behandelt. Sie bekam eine abwechslungsreiche Ernährung, immer wieder neue Objekte und Dinge, die sie selber erkunden durfte, und lebte in einem anregenden Universum. Mithilfe eines kleinen Rades bekam sie genügend Bewegung angeboten. Innerhalb weniger Wochen hatte sich die Produktionsrate neuer Neuronen verdreifacht.

Im ersten Experiment sehen wir, dass das Gehirn durch die Auswirkung von einem eintönigen Leben zerstört wird. Im zweiten Versuch erkennen wir, dass das Gehirn sich von Veränderungen und Anreizen ernährt.

Eine Spielwiese voller Neuronen in unserem Gehirn

In unserem Gehirn befindet sich eine Art Kinderzimmer, in dem unzählige neuronale Stammzellen untergebracht sind. Genau jene, die es uns ermöglichen, unsere Gehirne bereits im embryonalen Alter zu aktivieren und die wir nach der Geburt als Geschenk mitgenommen haben. In jedem Moment, in dem Sie etwas lesen, oder betrachten oder hören, entstehen neue Neuronen in Ihrem Gehirn.

Aber um sie zu produzieren, gibt es sechs Prinzipien, die erfüllt werden müssen, und dafür müssen Sie aber aktiv sein!

1. Wir müssen uns öffnen, um der Routine zu entkommen, die uns auf Dauer lähmt. Sokrates sagte schon: Weisheit beginnt mit Wunder. Wir sprechen hier über das Wunder des Lernens und des Verstehens. Es geht darum, jeden Tag bereit zu sein, uns auf Erneuerungen einzustellen.



Sich wundern. Foto: Sean Gallup/Getty Images

2. Das Gehirn ist formbar, weil es „informierbar“ ist. Das Gehirn ist wissbegierig! Aber heute stehen wir vor einem echten Problem. Wir leben in einem digitalen Ökosystem, also werden wir ohne wirkliche Informationen bombardiert, Informationen, die unser Gehirn nicht aufzunehmen vermag. Wir müssen lernen, gegen diesen medialen Überlauf anzukämpfen. Wir abonnieren Blogs, Briefe, unsere Telefone klingeln und vibrieren die ganze Zeit. Wir erkennen aber alle, dass diese Art von Informationen uns nur dazu bringt, nicht selber aktiv unser Gehirn anzustrengen. Viel Technik bedeutet also, weniger eigene Hirnaktivitäten!



Informationstechnologie. Foto: iStock

Das mit Informationen bombardierte Gehirn kann vieles davon nicht verstehen oder verarbeiten und ist somit zur Angst verurteilt. Man bleibt nur Zuschauer, anstatt Schauspieler zu sein. Es ist für uns alle wichtig, die nützlichen Informationen zu sortieren, d. h. die Informationen zuzulassen, die wir verstehen und die uns bereichern. Die anderen müssen wir versuchen wegzulassen. Wir müssen uns sagen, wir wollen nicht mehr! Mit anderen Worten, es geht darum, gegen diese Art von medialer „Fettleibigkeit“ zu kämpfen.

3. Vermeiden Sie, wenn möglich, sämtliche seditative Medikamente, wie z. B. Schlaftabletten oder Antidepressiva. Denn der Zweck dieser Substanzen ist es doch gerade, bestimmte Regionen im Gehirn zu deaktivieren und stillzuhalten. Wie einfach ist es, bei leichten

Verstimmungen eine Tablette zu schlucken? Indem Sie diese Medikamente chronisch einnehmen, können Sie bereits den ersten Punkt unserer Liste nicht mehr erfüllen: Offen für Veränderungen zu sein.



4. Der vierte Vorschlag ist die Bekämpfung der Sesshaftigkeit.

Bei jeder Form von körperlicher Aktivität werden die Muskeln Chemikalien produzieren, die über das Blut auf das Gehirn einwirken und besonders auf die „Kinderstube“, also unseren kostbaren Jungbrunnen anzuregen, mehr Neuronen zu produzieren. Es besteht eine direkte Korrelation zwischen Muskelaktivität und der Produktion neuer Nervenzellen. Also, wählen Sie den Fußweg, anstatt die U-Bahn oder das Auto.

Pillen und Tabletten. Foto: Matthias Hiekel/Archiv/dpa



Joggen. Foto: iStock

5. Nehmen Sie zur Kenntnis, dass unser Gehirn eine wahre Echokammer des anderen, also unserer Umwelt, ist. Wir haben keine Kontrolle über bestimmte Teile unseres Gehirns, deren Engagement aber

davon abhängt, anderen Menschen zu begegnen, und sich auch mal gegen sein eigenes Ego zu stellen. Diese Form wird global das soziale Gehirn genannt. Mit anderen Worten, je mehr Sie Ihr Anderssein kultivieren, und aus der Isolation fliehen, Menschen und neuen Situationen offen gegenüber treten, desto wahrscheinlicher wird Ihr Gehirn neue Nervenzellen produzieren.



Begegnung in Paris. Foto: LOIC VENANCE/AFP/Getty Images

6. In jüngster Zeit haben uns die Neurowissenschaften der Mikrobiologie gelehrt, dass es eine Darmflora gibt, deren Kommunikation permanent mit dem Gehirn im Austausch ist. Abhängig von Ihrer Ernährung, insbesondere wenn Sie Ballaststoffe und eine abwechslungsreiche Nahrung konsumieren, werden Sie die Vermehrung bestimmter Bakterienarten fördern, die zu dieser Proliferation von Neuronen beitragen. Umgekehrt, wenn Ihr Essen wenig variiert, reich an Zucker und Fett ist, werden Sie die Verbreitung von Bakterienarten fördern, die echte Sperren sind, die die Produktion neuer Neuronen blockieren, und dies unabhängig von Ihrem Alter.



Gemischter Salat. Foto: iStock

Das uralte Streben nach Unsterblichkeit

Hier sind die sechs genannten Prinzipien, es liegt also jetzt an Ihnen, dieses Potenzial zu nutzen. Natürlich, wenn Sie über Stammzellen und Neurogenese sprechen, die lebenslange Neuronenproduktion sind, werden Sie sicherlich guten Mutes sein. Aber es bedeutet nicht, dass Sie dadurch unsterblich werden. Wir baden in den Mythen, die es seit der Geburt der Zivilisation gibt, das berühmte Gilgamesch-Epos, die legendäre Geschichte von der Suche nach Unsterblichkeit. Oder Faust, der sich nach der Jugendlichkeit sehnte und sogar bereit war, seine Seele an den Teufel zu geben.

Es sei mir fern, diese Mythen mit den Vorschlägen zu füttern oder zu verlängern! In der Tat, hier stehen wir vor einer wissenschaftlichen Entdeckung, die alle Anfänge einer wahren wissenschaftlichen Revolution mit sich führt. Wir wissen nicht, wo wir in hundert Jahren stehen. Die Genforschung macht zurzeit Riesenfortschritte. Es gibt immer mehr neue therapeutische Strategien, sowohl neurologischer als auch psychiatrischer Natur, basierend auf dem Vorhandensein dieser neuronalen Stammzellen.

Jeder auf seine Art hat die Macht, sich diese wissenschaftliche Revolution persönlich anzueignen, aber auch gegenüber anderen zu nutzen. Goethes berühmte Maxime lautet:

„Behandle die Menschen so, wie sie sein sollten, und hilf ihnen, zu dem zu werden, was sie sein können.“

Diese Kraft halten auch Sie in Ihren Händen. Genießen Sie es!