

## Die Flexibilität des alternden Gehirns

13. Januar 2014, Prof. Martin Meier

Am letzten Montag berichtete der renommierte Hirnforscher [Professor Martin Meier](#), Universität Zürich in sehr unterhaltender und anschaulicher Art über das aktuelle Wissen zur Flexibilität des alternden Hirns. Die gute Botschaft ist: Bis ins hohe Alter können neue Hirnzellen gebildet werden. So zeigen Untersuchungen, dass durch viel Bewegung, die Praxis von Musik oder auch das Tanzen eine Stimulation zur Neuproduktion von Hirnzellen einsetzt. Trotzdem zeigt sich im Alter ein Verlust der grauen Hirnzelle, im Sinne einer makroskopisch festhaltbaren Atrophie, die aber zu einem erstaunlichen Masse durch Aktivierung anderer Hirnareale kompensiert werden kann. Daher können sich auch bei deutlich sichtbaren Schädigungen noch hervorragende Hirnleistungen ergeben.

Die schlechte Botschaft ist: Die weisse Hirnsubstanz, bestehend aus den myelinisierten Hirnleitungsfasern nimmt kontinuierlich ab und führt so unabwendbar zu einer Verlangsamung und Abnahme der Hirnleistung. Die Abnahme der Leistung ist selektiv – so bleibt die Sprache und das Schreiben häufig bis ins hohe Alter intakt, während dem die Gedächtnisleistung im höheren Alter häufig deutlich beeinträchtigt ist.

Insgesamt gilt, je länger ein Mensch v.a. körperlich aber auch geistig aktiv und gefordert bleibt, desto besser die langfristig erhaltene Hirnfunktion.

Ganz herzlichen Dank an Prof. Meier für sein sehr stimulierendes Referat!

Prof. Stefan Büchi