

Nie zu spät!

Auch im Gehirn älterer Menschen sprießen Nervenzellen, wenn es neue Aufgaben zu meistern gilt.

Das Gehirn ist ein überaus plastisches Organ - und kann je nach Anforderung sogar neue Hirnzellen bilden. Forscher sprechen hierbei von »Neurogenese«. Doch funktioniert das auch bei älteren Menschen? Hirnforscher vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wollten das herausfinden.



Zu diesem Zweck brachten sie einer Gruppe von Männern und Frauen im Alter zwischen 50 und 67 Jahren über einen Zeitraum von drei Monaten das Jonglieren mit drei Bällen bei. Vor Beginn, während der Trainingsphase sowie im Anschluss daran wurden die Gehirne der Probanden regelmäßig im Kernspintomografen vermessen. Resultat: Die graue Hirnmasse der Jongleure wuchs hier und da tatsächlich!

Die Zunahme betraf vor allem den visuellen Assoziationskortex. Dieser Teil der Großhirnrinde übersetzt wahrgenommene Bewegungsabläufe in eigene Handlungsprogramme. Auch in dem zum Belohnungszentrum gehörenden Nucleus accumbens sowie im Hippokampus, der für Lernen und Gedächtnis besonders wichtig ist, ließen sich Volumenänderungen bei den bejahrten Jongleuren messen.

»Das Ergebnis zeigt, dass solche plastischen Veränderungen nicht nur auf das jugendliche Gehirn beschränkt sind, sondern dass sich die neuroanatomische Struktur auch jenseits der 50 noch anpassen kann«, so der Koautor der Studie Arne May. Gerade für ältere Menschen sei es daher wichtig, sich weiterhin Herausforderungen zu stellen und immer wieder Neues zu lernen. Jonglieren üben bietet eine gute Möglichkeit, das alternde Gehirn fit zu halten, da es körperliche Aktivität mit der Schulung von Konzentration und Koordination verbindet.