

Bildet und bewegt Euch!

Lebenslanges Lernen und 10.000 Schritte am Tag schützen das Gehirn, meint **Margaret Heckel**. Sie verweist auf Ergebnisse aus US-amerikanischen Studien, nach denen Bildung und Bewegung das Demenz-Risiko senken.

Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Klingt ein wenig kompliziert, aber das soll es auch: Es geht darum, die grauen Zellen in Bewegung zu bringen. Denn je älter wir werden, desto seltener lassen sich viele von uns auf Neues ein. Das ist zum einen schade, weil wir dann so viele spannende Dinge verpassen. Zum anderen aber lassen wir eine Chance ungenutzt, uns besser gegen Demenz zu schützen. Bildung und körperliche Bewegung helfen gegen den geistigen Zerfall. Das ist das Ergebnis einer neuen Auswertung einer Langzeitstudie mit 10.500 Frauen und Männern, die Kenneth Langa und sein Team von der University of Michigan unlängst vorgestellt haben. So ist der Anteil der Demenzkranken an den über 75-Jährigen in den USA zwischen 2000 und 2012 von knapp zwölf auf rund neun Prozent gefallen. Vom Rückgang des Demenz-Risikos profitierten alle Altersgruppen über 65 Jahre, schreiben die Autoren. Und das, obwohl Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes zugenommen haben.

Die Autoren deuten an, dass der weltweit gefürchtete „Demenz-Tsunami“ ausbleiben könnte: Zwar leben die Menschen länger. Jedes Jahrzehnt nimmt die durchschnittliche zusätzliche Lebenserwartung um zwei bis drei Jahre zu. Damit steigt auch die Zahl hochaltriger Menschen. Doch jeder Jahrgang, der in Rente geht, ist – zumindest in den Industriestaaten – gebildeter als der Vorgängerjahrgang. Bei der Studienstichprobe in den USA nahm die Zahl derer, die weniger als zwölf Jahre zur Schule gegangen waren, zwischen 2000 und 2012 von 33 auf knapp 21 Prozent ab. Je gebildeter jemand ist, desto eher entwickelt sie oder er eine „kognitive Reserve“: So nennen Wissenschaftler die Fähigkeit, Schädigungen des Gehirns besser zu tolerieren und das Denkvermögen länger aufrechtzuerhalten. Durch die Neuerschaltung der Nervenzellen im Gehirn kann Alzheimer bis zu einem gewissen Grad kompensiert werden. Eine Studie aus dem Rush University Medical Center, Chicago, zeigte diesen Zusammenhang

**Je älter wir werden,
desto seltener lassen
sich viele von uns
auf Neues ein.**

bereits im Jahr 2003 für katholische Ordensleute. Die Wissenschaftler testeten die Probanden über ein Jahrzehnt auf ihre geistige Leistungsfähigkeit. Nach dem Tod der Ordensleute untersuchten die Forscher die Gehirne auf Plaques, die im Verdacht stehen, Alzheimer zu begünstigen oder sogar auszulösen. Als sie die Daten verglichen, stellten sie fest, dass einige Nonnen und Mönche später als andere dement wurden, obwohl sich in ihren Gehirnen bis zu fünfmal soviel Plaques abgelagert hatten. Der für die Forscher relevante Unterschied zwischen den Ordensleuten war ihr Bildungsgrad. „Geistige Aktivität hilft dem Gehirn, die pathologischen Prozesse, also die Ausbildung von Plaques, besser zu tolerieren“, zitiert „Spiegel Online“ den damaligen Studienleiter Robert Wilson. Unsere Gehirne sind plastisch: Sie

verändern sich, solange wir leben. Lernen wir, bilden sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Je intensiver wir uns in die Lernerfahrung stürzen, desto stabiler werden diese Verbindungen. Es ist wie beim Trampelpfad quer über die Wiese: Am Anfang sieht man die Fußspuren kaum. Gerade Ältere, die Neues lernen, denken dann, sie kommen nicht voran. Viele geben in diesem Stadium auf. Doch plötzlich ist der Trampelpfad zu sehen – die neuen Verbindungen im Gehirn sind stark genug, dass wir das Erlernte flüssig praktizieren können. Optimal ist es, Neues mit körperlicher Bewegung zu kombinieren: Zum einen lernen wir dann leichter. Zum anderen ist Bewegung selbst ein Schutz vor Alzheimer. Dazu gibt es inzwischen Dutzende von Studien. Vor allem die bessere Durchblutung des Gehirns scheint hier segensreich zu wirken. Einen Marathon müssen die Sportwilligen dazu nicht laufen, ein kurzer Schaufensterbummel allerdings reicht auch nicht: Mindestens dreimal in der Woche sollte man sich so bewegen, dass man ins Schwitzen kommt. „Bildung und Bewegung“ muss deshalb für jeden über 50 zum Schlachtruf werden: Lebenslanges Lernen und 10.000 Schritte am Tag sind der beste Weg in ein gesundes, langes Leben. ■



Margaret Heckel, geboren 1966, hat für die „Wirtschaftswoche“ aus Leipzig, Moskau und aus Mittel- und Osteuropa berichtet. Zurück in Deutschland zog es die Volkswirtin nach Berlin als Politikchefin der „Financial Times Deutschland“, der „Welt“ und der „Welt am Sonntag“. Ihre Erfahrungen dort verarbeitete sie zum Bestseller „So regiert die Kanzlerin“. Seit 2009 konzentriert Heckel sich publizistisch auf den demografischen Wandel. Die Journalistin hat sich von ihrem Mann einen Schreibtisch mit integriertem Laufband bauen lassen. Bis drei Kilometer in der Stunde könne man beim Gehen gut auf dem Laptop arbeiten, sagt Margaret Heckel.

Kontakt:
heckel@margaretheckel.de