

nahmen sich etwa der Millionär Gunter Sachs oder der US-amerikanische Komiker Robin Williams das Leben. Was sie und viele andere Menschen nicht wissen: Wenn sich erste Anzeichen der nachlassenden intellektuellen Fähigkeiten und damit eine demenzielle Erkrankung bemerkbar machen, sind bereits mehr als 70 Prozent der Hirnsubstanz abgebaut. Das haben Neurologen der University of California in San Francisco im vergangenen Jahr in einer neuen Studie nachgewiesen.<sup>1</sup> Daher ist es so wichtig, frühzeitig das Gehirn zu schützen, damit es erst gar nicht so weit kommen kann. Denn Neuronenverbindungen lassen sich gezielt aufbauen. Schließlich verhält es sich im Oberstübchen nicht so wie mit einem Rechner: Ist die Festplatte voll, müssen Daten ausgelagert werden. Nein. Das menschliche Gehirn besitzt unendliches Potenzial, sich Dinge merken zu können. Es

stößt auch nicht an seine Grenzen, wenn wir fünf Sprachen gleichzeitig lernen oder uns mehrere neue Wissensgebiete aneignen. Selbst im hohen Alter nicht. Auch da können wir noch beginnen, ein Instrument zu spielen oder eine andere Leidenschaft wie ein Kunsthandwerk, die Malerei oder Kitesurfen zu erlernen.

Neurologen empfehlen sogar, das Gehirn in jedem Lebensalter auf Hochtouren glühen zu lassen. Denn eignen wir uns neues Wissen an, entstehen neue Nervenzellen und neuronale Verknüpfungen, und schon können wir besser denken, und das Gehirn schützt sich selbst vor Degeneration. Auch wenn es im Alter etwas länger dafür braucht, weil die Isolierschicht der Nervenbahnen, das Myelin, abnimmt. Das ist der Grund, warum Denkprozesse dann häufig langsamer vonstattengehen ebenso wie das Speichern und Verknüpfen verschiedener Informationen.<sup>2</sup> Die Funktionsweise unseres

Gehirns vergleicht Neurowissenschaftler Manfred Spitzer deshalb mit einem Muskel, der verkümmert, je weniger wir ihn trainieren und je mehr Wissen wir auslagern. Zum Beispiel an Assistenzsysteme wie Alexa, TomTom oder Wikipedia. Das ist zwar praktisch, doch werden durch das geringere Lernen weniger Neuronenverbindungen geschaffen. Dadurch können in späteren Jahren umso schneller eine demenzielle Erkrankung oder andere degenerative Prozesse auftreten.<sup>3</sup> Der Umkehrschluss: Viel Denken schützt das Hirn vor Degeneration. Mehr noch, es führt auch bereits bei schädlichen Eiweißablagerungen, die als einer der Verursacher demenzieller Erkrankungen gelten, dazu, dass diese nicht sichtbar werden und sich etwa in Vergesslichkeit, Orientierungslosigkeit oder gar Wahnvorstellungen ausdrücken. »Honig im Kopf«, lautete deshalb sehr treffend der Titel

des Films eines populären Filmemachers, der das Thema Demenz vor einigen Jahren medial in Szene setzte.

Doch nicht nur neues Lernen, sondern auch Bewegung und Ernährung wirken sich positiv aus, um Demenz vorzubeugen bzw. in Schach zu halten. Denn neben den Proteinablagerungen im Gehirn wirken auch andere Einflüsse auf die Gedächtnisleistung. Nämlich die Durchblutung, Entzündungsprozesse oder der Energiestoffwechsel unseres Denkorgans.<sup>4</sup> Sie können durch Bewegung, durch richtige Ernährung und durch Vitalstoffe und das Vermeiden von Giftstoffen positiv beeinflusst werden.

Auch psychosoziale und psychoemotionale Faktoren beeinflussen unsere mentale Leistungsfähigkeit. Positiv wirken sich soziale Kontakte, Entspannungsmaßnahmen zum gezielten Abbau von Stress oder eine positive

Einstellung zum Leben aus. Dazu zählen vor allem Optimismus, Selbstbestimmtheit und die Erfahrung von Sinnhaftigkeit. Denn alle drei Parameter zusammen vermitteln uns, etwas bewirken zu können, einen Beitrag leisten zu können und uns dadurch in die Welt um uns herum eingebunden zu fühlen. Das führt dazu, dass unser Körper belohnende Botenstoffe, sprich Glückshormone, ausschüttet und uns so Glück und Lebensfreude signalisiert. Gleichzeitig lassen sich mit diesen Anti-Demenz-Bausteinen auch Erkrankungen wie Diabetes, Morbus Parkinson oder Depressionen vorbeugen, die das Entstehen demenzieller Erkrankungen begünstigen bzw. in einem Wechselspiel mit ihnen stehen. Warum das so ist und was bei »Honig im Kopf« im Gehirn passiert, darum geht es gleich im ersten Kapitel. Dort wird erklärt, was die Ursachen von Demenz und Alzheimer sind. Welche