

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/sonstiges/gesund-gedaechtnis-trotz-schrumpfenden-gehirns/print.html>

## Gesundes Gedächtnis trotz schrumpfenden Gehirns

Eine Studie australischer Wissenschaftler hat gezeigt, dass Gehirnschrumpfung, die vor allem bei Menschen ab sechzig weit verbreitet ist, keinerlei Auswirkungen auf das Denk- und Lernvermögen zu haben scheint.

Das Forschungsprojekt am Centre for Mental Health and Research (CMHR) der Australian National University in Canberra ist Teil einer zwanzigjährigen Studie genannt PATH Through Life. Die Ergebnisse legen nahe, dass lange bestehende Ansichten zu den Auswirkungen altersbedingter Gehirnschrumpfung nun überdacht werden müssen.

"Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass das Gehirn mit zunehmendem Alter schrumpft und dass diese Schrumpfung mit einer Verschlechterung des Erinnerungs- und Denkvermögens einhergeht", so Professor Helen Christensen, Leiterin des CMHR. "Bisher wurde auch angenommen, dass höhere Bildung oder eine Aufrechterhaltung geistiger Aktivitäten im Alter die Auswirkungen der Gehirnalterung besser abfedern helfen. Unsere Untersuchungsergebnisse können diese Annahmen jedoch nicht unterstützen."

Es ist zwar bekannt, dass das Gehirn eines Menschen im Verlauf seines Lebens schrumpft, aber zum genauen Ablauf dieses Prozesses ist wenig bekannt. Darüber hinaus gibt es große Unterschiede zwischen einzelnen Personen. Im Rahmen der Studie wurde festgestellt, dass im Durchschnitt Männer im Alter von vierundsechzig Jahren kleinere Gehirne hatten als Männer im Alter von sechzig Jahren. Trotz dieser Schrumpfung blieben jedoch die kognitiven Funktionen des Gehirns, wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Verarbeitungsgeschwindigkeit, unbeeinflusst.

Auch konnten die Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen Gehirnschrumpfung und Bildungsniveau nicht bestätigen. Ein niedriger Bildungsstand hatte sich in früheren Studien als zuverlässiger Indikator für das Entstehen von Gedächtnisproblemen und Demenz gezeigt. Bisher war aber wenig darüber bekannt, ob der Bildungsstand auch vor Veränderungen im Gehirn allgemein schützen kann. Die Forschungsergebnisse zeigen nun, dass der Bildungsstand keinen Einfluss auf Veränderungen des Gehirns oder auf die kognitive Leistung hat.

Die vorliegenden Ergebnisse sind nur ein Bestandteil der PATH Through Life Studie, die Klarheit über Fragen zu Gesundheit, Wohlstand und Zufriedenheit im Alter bringen soll.

*Weitere Informationen: Institut Ranke-Heinemann / Australisch-Neuseeländischer Hochschulverbund – Pressestelle, Friedrichstr. 95, 10117 Berlin - Email: [berlin@ranke-heinemann.de](mailto:berlin@ranke-heinemann.de) - Tel.: 030-20 96 29 593*