

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 9

Artikel: Auch das Hirn kommt in die Jahre
Autor: Stettler, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725741>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Auch das Hirn kommt in die Jahre

Unsere grauen Zellen sind keine starre Masse, die über Jahrzehnte hinweg gleich bleibt. Im Laufe des Lebens macht unser Gehirn erstaunliche Veränderungen durch.

VON SUSANNE STETTLER

Ein Mensch kommt zur Welt, wächst, lernt, wird reifer und muss mit zunehmendem Alter psychische und physische Einbussen hinnehmen. Genauso verhält es sich mit seinem Gehirn. Denn im so genannten Oberstübchen widerspiegelt sich der äusserlich sichtbare Entwicklungs- und Alterungsprozess.

Auch wenn es einem ganz und gar nicht gefallen mag: Man kann noch so gescheit sein – trotzdem sterben Tag für Tag 10 000 Hirnzellen ab. Zum Glück verfügt ein Mensch jedoch über die stolze Zahl von 100 Millionen Nervenzellen, sodass nach siebzig Jahren nur gerade 1,3 Prozent der Zellen verloren gegangen sind.

Die Gehirnalterung beginnt ungefähr im Alter von vierzig Jahren. Doch keine Angst: Das heisst nicht, dass es von diesem Zeitpunkt an bergab geht. Dieser programmierte Verlust an Nervenzellen wird wettgemacht, indem die verbleibenden Nervenzellen (Neuronen) neue Verknüpfungen bilden.

Leider aber hält dieser Prozess nicht ewig an – so zwischen dem sechzigsten und dem siebzigsten Geburtstag beginnt sich die Gehirnmasse zu verringern, die Zahl der Kontaktstellen (Synapsen) nimmt stetig ab, Durchblutung, Glukose-

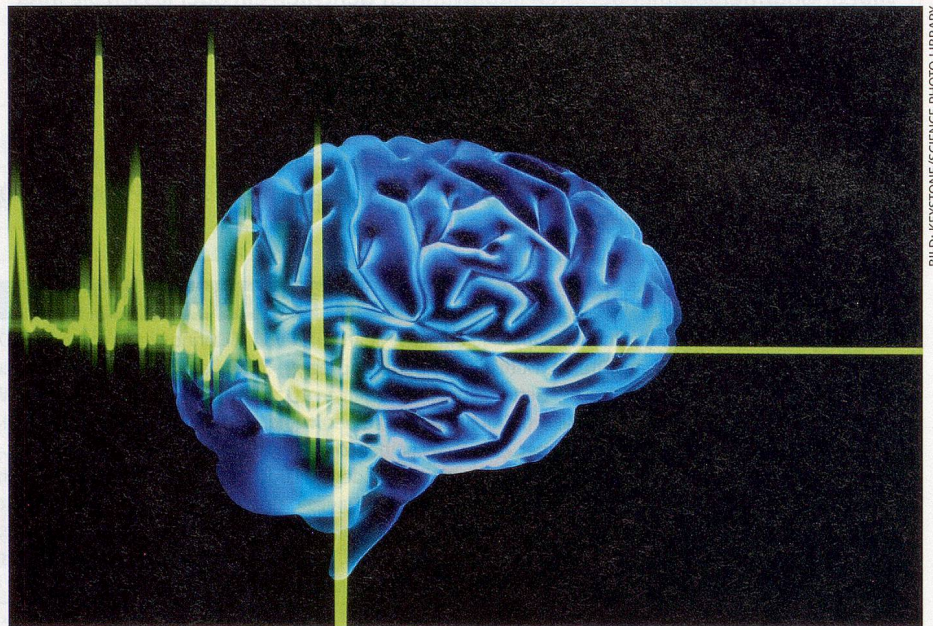


BILD: KEVSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Bunter Alleskönner: Das Gehirn inspiriert Künstlergehirne zu farbigen Darstellungen.

verwertung und Sauerstoffbedarf gehen zurück. Die Folge davon sind erste Gedächtnisstörungen: Das Kurzzeitgedächtnis verschlechtert sich; man kennt zwar noch die Fakten, weiss aber nicht mehr, wer einem diese mitgeteilt hat. Zudem hat man plötzlich Mühe, das korrekte Wort zu finden oder sich an die Namen von Bekannten zu erinnern.

In der Fachsprache heisst dieser fortschreitende Prozess Altersdemenz. Es gibt verschiedene Ausprägungen, die

wohl bekannteste Form ist die Alzheimer'sche Krankheit.

Das Tröstliche an der an sich nicht so erfreulichen Sache: Es ist ganz normal, dass sich die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung mit zunehmendem Alter verringert. Denkleistungen und Lernen sind schliesslich dennoch bis ins hohe Alter möglich. Geschenkt wird einem dies jedoch nicht – es erfordert entsprechendes Training, im Volksmund scherzhaft «Gripsgymnastik» genannt. ■

INSERAT

Lecithin hält das Gedächtnis in Schwung!

Wenn Gedächtnis und Konzentration nachlassen, hilft eine Kur mit dem hochkonzentrierten Vita Buerlecithin! Die Kombination mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen verstärkt die Wirkung.

In Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Lecithin - Lebensfreude!



Vertrieb: ALTANA Pharma AG, Kreuzlingen

WUSTEN SIE SCHON,

... dass im Hirn eines Ungeborenen eine Unmenge von Neuronen entsteht? Bei der Geburt sind die meisten aber wieder verschwunden, und so erblickt ein Baby mit 100 Milliarden Neuronen das Licht der Welt – gleich viele wie bei Erwachsenen. Die Neuronen sind aber noch klein und wenig vernetzt. Zudem ist die rechte Hirnhälfte weniger entwickelt als die linke. Mit zwei hat ein Kind – wie ein Erwachsener – 100 Billionen Synapsen, ein Jahr später doppelt so viele. Das bleibt bis zum zehnten Lebensjahr so, im Jugendalter sinkt diese Zahl auf 100 Billionen. Auch das Gewicht des Hirns verändert sich: von 250 g bei Neugeborenen über 750 g bei Einjährigen und 1300 g im fünften Lebensjahr bis zum Endgewicht von etwa 1400 g in der Pubertät.