

Gesund bis ins hohe Alter

Auszug aus einem Artikel von Dr. med. Christiane Ernst-Paregger für den Hildegard-Verein zur Förderung einer gesunden Lebensweise

Nonnenstudie

Die Nonnenstudie wurde von David Snowdon, Epidemiologe an der Universität von Kentucky, ab dem Jahr 1986 durchgeführt und endete fünfzehn Jahre später. Ziel seiner Forschung war herauszufinden, welche Faktoren das Risiko erhöhen, an Alzheimer zu erkranken. An der Studie beteiligt waren 678 katholische Nonnen des Ordens der „Armen Schulschwestern unserer Lieben Frau“ im Alter zwischen 75 und 106 Jahren. Die Nonnen waren damit einverstanden, dass nach ihrem Tod ihr Gehirn zu weiteren Forschungszwecken obduziert werden durfte.

Die Ergebnisse waren überraschend: Nur bei etwa zehn Prozent der Nonnen, die zu Lebzeiten an Alzheimer erkrankt waren, fanden sich die typischen Eiweißablagerungen, auch Plaques genannt. Diese konnten dagegen bei etlichen Nonnen nachgewiesen werden, die bis zu ihrem Tod geistig völlig klar waren.

Insgesamt etwa ein Drittel der hochbetagten Nonnen hatte zu Lebzeiten keinerlei Symptome einer demenziellen Erkrankung entwickelt, ihre Gehirne waren jedoch zum Teil in gravierendem Ausmaß mit Eiweißablagerungen durchsetzt und geschrumpft. Mit diesem im Jahr 2001 veröffentlichten Ergebnis wurden alle bisher gängigen Theorien über die Ursachen der Alzheimer Krankheit hinfällig.

Es ist eine der mächtigsten Erkenntnisse unserer Zeit, dass es auch im Erwachsenenalter Umbauprozesse im Gehirn gibt. Es kommt sogar zur Bildung von neuen Synapsen und Gewebe. Das heißt, dass das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter anpassungsfähig und regenerationsbereit ist. Für eine Regeneration nach einem Schlaganfall ist ganz besonders der Wille und die Entschlossenheit des Betroffenen wichtig. Je größer die Entschlossenheit zum erneuten Erlernen einer menschlichen Fähigkeit ist, desto eher wird dieser Mensch z. B. wieder gehen oder sprechen lernen können.

Der deutsche Neurobiologe Dr. Gerald Hüther hat dazu ein nettes Beispiel gebracht und sagte: „Das Gehirn begeistert sich nicht dafür, Telefonbücher auswendig zu lernen. Es ist jedoch Feuer und Flamme, wenn es darum geht, dass ein 85-jähriger Mann Chinesisch lernt, weil er eine Chinesin heiraten möchte“.

Was unser Gehirn braucht ist also Freude, Begeisterung, ja sogar Hingabe zu einer Sache. Denn neue Dinge kann das Gehirn nur über ein hohes Maß an positiven Emotionen erlernen. Das ist der aktuelle und gesicherte wissenschaftliche Stand zum heutigen Zeitpunkt.

Ich möchte dazu aufrufen, den älteren Menschen das zu lassen, was ihnen Freude bereitet. Macht ihnen das Leben interessant! Hier sind natürlich die Angehörigen gefragt, aber es wird sich auch für sie lohnen. Lebensfreude ist für alle ein Gewinn.