Carsten Könneker
Chefredakteur
koenneker@gehirn-und-geist.de

MEIN ALTERN, DEIN ALTERN

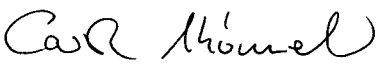
»Von der Wiege bis zur Bahre / Sind es fünfzig Jahre / Dann beginnt der Tod«, heißt es in einem Gedicht von Hermann Hesse. *»Man vertrottelt, man versauert / Man verwahrlost, man verbauert«,* lamentiert der Dichter. Geistig zu altern, ist tatsächlich für viele Menschen eine belastende Aussicht. Wie der kognitive Abbau vor sich geht, das erforschen Wissenschaftler heute intensiver als je zuvor.

Grundsätzlich gilt: Wenn das Gedächtnis schwindet, die mentale Beweglichkeit sinkt und die Orientierung nachlässt, ist ein ganzes Geflecht psychologischer, sozialer und biologischer Faktoren dafür verantwortlich. Sie manifestieren sich auch in Veränderungen unseres Denkorgans. Das Volumen der grauen und weißen Substanz etwa geht allgemein zurück, wichtige Hirnbotenstoffe sind schlechter verfügbar. Doch obwohl diese Prozesse universell sind, altert jeder von uns individuell. Topfitte 90-Jährige stehen tattrigen 70-Jährigen gegenüber – warum? Neben genetischen Voraussetzungen spielen die Biografie, Erfahrungen und die jeweilige Lebensweise eine Rolle. Diese wichtige Erkenntnis der aktuellen Alternsforschung präsentiert die Psychologin Irene E. Nagel von der Freien Universität Berlin in unser Titelgeschichte ab S. 14.

Wo es immer mehr Ältere gibt, floriert der Markt für längeres, gesünderes, glücklicheres Leben – »Anti-Aging« lautet das Schlagwort. Doch was taugt zum Beispiel Gehirnjogging? Studien zeigen: Wer regelmäßig Denksportaufgaben löst, bewahrt zwar die dafür nötigen geistigen Ressourcen länger. Doch geht von der Routine der Kreuzworträtsel und Sudokus kein allgemeiner Impuls für den Erhalt kognitiver Fähigkeiten aus. Dazu bedarf es eines Lebensentwurfs, der noch ganz andere Bereiche umfasst.

Unterm Strich, so betont der Gerontopsychologe Hans-Werner Wahl von der Universität Heidelberg im Interview ab S. 21, können wir unser Wohlbefinden am längsten erhalten, wenn wir uns körperlich und geistig vielfältig betätigen – bei gleichzeitig gesunder Ernährung. Die genetische Veranlagung präge die individuelle Entwicklung im Alter weniger als in jungen Jahren. Sie stecke lediglich das Feld ab, auf dem jeder das eigene Spiel des Lebens entwickeln kann, gerade in der zweiten Halbzeit!

Eine gute Lektüre wünscht
Ihr



AUTOREN IN DIESEM HEFT

*Gene sind kein Schicksal, erklärt **Irene E. Nagel** von der FU Berlin in ihrem Artikel ab S. 14. Die Neuropsychologin untersucht, wie Erbfaktoren das kognitive Altern beeinflussen.*

***Hans-Werner Wahl** von der Universität Heidelberg sieht unsere Gesellschaft in einer historisch einmaligen Situation: Nie zuvor gab es so viele aktive und erfahrungshungrige Alte wie heute (S. 21).*

*Die Psychologin **Anne Schienle** von der Universität Graz forschte nach den Wurzeln von Ekelgefühlen im Gehirn. Ab S. 48 präsentiert sie ihre Funde.*

*Meditation macht uns ausgeglichener und schärft die Konzentrationsfähigkeit. Die Gründe dafür erläutert der Neuropsychologe **Dieter Vaitl** von der Universität Gießen ab S. 52.*

PREISWÜRDIG!

***Volkart Wildermuth** erhielt den renommierten Georg von Holtzbrinck Preis für Wissenschaftsjournalismus in der Kategorie »Elektronische Medien«. Wir gratulieren! Wildermuth schreibt auch für **G&G** – zuletzt erschien sein Artikel »Die Freuden der Qualia« in G&G 6/2010 (S. 68).*