

Geistige Aktivitäten haben lebenslang positiven Effekt

Das Fithalten des Gehirns in späteren Lebensabschnitten könnte eine wirksame Möglichkeit zur Abwehr einer Alzheimer-Erkrankung sein.

Wissenschaftler des Institute of Psychiatry at King's College London haben die Daten von 1.320 Demenz-Patienten analysiert. Dazu gehörten auch 382 Männer. Es zeigte sich, dass es den Männern half, lange zu arbeiten und so das Gehirn für eine Verzögerung des Krankheitseintritts fit genug zu halten.

Details der Studie wurden im International Journal of Geriatric Psychiatry veröffentlicht. Allein in Großbritannien leiden laut BBC derzeit rund 700.000 Menschen an Demenz. Experten gehen davon aus, dass diese Zahl bis 2051 auf 1,7 Millionen ansteigen könnte.

Demenz wird durch den massiven Verlust von Zellen im Gehirn verursacht. Experten nehmen an, dass eine Möglichkeit dagegen anzukämpfen ist, durch lebenslange geistige Aktivität so viele Verbindungen zwischen den Zellen zu schaffen wie nur möglich.

Dieser Ansatz wird allgemein als kognitive Reserve bezeichnet. Es gibt auch Hinweise darauf, dass eine gute Bildung ebenfalls mit einem geringeren Demenz-Risiko in Zusammenhang steht.

Die aktuelle Studie geht davon aus, dass das Fortführen geistiger Aktivitäten in späteren Jahren ebenfalls positive Auswirkungen haben kann. Menschen, die erst spät in Ruhestand gingen, erkrankten auch erst später an Alzheimer.

Jedem zusätzlichen Jahr im Berufsleben stand eine Verzögerung um rund sechs Wochen gegenüber.

John Powell, einer der Autoren der Studie, betonte, dass die Möglichkeit der späteren Veränderung der kognitiven Reserve dem Konzept „Nutze es oder verlier es“ noch mehr Gewicht verleihe. Dieses Konzept geht davon aus, dass ein aktives Leben im Alter wichtige Vorteile für die Gesundheit bringt. Die Forscher räumen ein, dass sich der Charakter der Pension verändert, die für manche intellektuell genauso anregend sein kann wie das Arbeitsleben.

Powells Kollege Simon Lovestone ergänzte, dass die geistige Anregung durch die Berufstätigkeit den Abbau der geistigen Fähigkeiten verhindern könne. Damit würde auch das mögliche Einsetzen einer Erkrankung hinausgezögert. Weitere Forschungen sind allerdings noch nötig, bis man verstehen könne, wie eine Demenz hinausgezögert oder sogar verhindert werden kann. (pte)