



Elfi Rodatos,  
Fachredakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher haben sie schon den Begriff „Neuroplastizität“ gelesen oder gehört.

Mir (und meinen Kommilitonen) wurde während meines Studiums von einem Professor im Ruhestand gesagt: „Erfreuen Sie sich an Ihrem Gehirn. Nutzen Sie es aus! Ab jetzt geht es für Sie nur noch bergab.“ Natürlich war dieser Kommentar dazu gedacht, uns nachdenklich zu stimmen. Trotzdem ist mir dieser Fakt im Gedächtnis geblieben. Bis zum Anfang der Zwanziger ist die Standardausrichtung unseres Gehirns der Aufbau von neuen Verknüpfungen. Danach wird es immer anstrengender, Neues zu erlernen – außer man hört nie damit auf!

Denn unser Hirn befindet sich genau wie unsere Knochen in einem ständigen Umbauprozess. Wenn wir es nicht belasten und dazu herausfordern, Synapsen neue Bedeutungen zu geben oder sie zu erhalten, dann legt es sie erst still. Eine nicht genutzte Synapse wird irgendwann abgebaut, denn unser Körper ist ein Meister im Recycling.

Für diese Auf- und Abbauprozesse gibt es in der Forschung immer mal wieder spannende Studien. So haben sich Forscher in Trier und Texas zusammengetan, um zu überprüfen, ob ein Intelligenztest für das ganze Leben aussagekräftig bleibt [1]. Sie können sicher eine Vermutung anstellen, was das Ergebnis war: Ein klares NEIN. Besonders spannend fand ich bei den Ergebnissen,

dass sich die „Intelligenz“ der untersuchten Personen in beide Richtungen bewegen kann.

Es ist also nie zu spät, seinem Gehirn den Gefallen zu tun, es zu fordern. Doch dafür muss man nicht unbedingt Rätselaufgaben lösen. Auch körperliche und soziale Aktivitäten nutzen schließlich unser Schaltzentrum zur Steuerung [2].

Vielleicht können Sie mit diesen Forschungsergebnissen Ihre Patienten animieren, Hobbies nicht zu vernachlässigen und immer mal wieder etwas ganz Neues zu beginnen. Man muss es nicht bis zur Meisterschaft bringen, um einen positiven Effekt zu erzielen.

Ihre

Elfi Rodatos

---

### Literatur

- [1] Moritz Breit, Vsevolod Scherrer, Elliot M. Tucker-Drob, Franzis Preckel; „The stability of cognitive abilities: A meta-analytic review of longitudinal studies.“; *Psychological Bulletin*, 2024–2–8
- [2] Isabel Hotz, Pascal Frédéric Deschwanden, Susan Mérillat, Lutz Jäncke; „Associations between white matter hyperintensities, lacunes, entorhinal cortex thickness, declarative memory and leisure activity in cognitively healthy older adults: A 7-year study“; *NeuroImage*, Volume 284