

«Gehirngesundheit im Alter»

Zusammenfassung Referat, EXPOsenio, 14.03.2026

Die Gesundheit unseres Gehirns ist ein dynamischer Prozess, der über die gesamte Lebensspanne hinweg von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen deutlich, dass – neben der genetischen Veranlagung – der individuelle Lebensstil einen grossen Einfluss darauf hat, wie unser Gehirn altert. Das bedeutet, dass wir selbst viel dafür tun können, altersbedingten Einbussen entgegenzuwirken und unsere kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Unser Gehirn verändert sich über die gesamte Lebensspanne in sehr komplexer und individueller Art und Weise. Bereits ab der dritten Lebensdekade kommt es zu einem Abbau des Gehirngewebes, z.B. nehmen Volumen sowie Dicke des Kortex ab und die Informationsweiterleitung verändert sich. Mit zunehmendem Alter nimmt die Geschwindigkeit des Abbaus zu - in gewissem Umfang ist das aber ganz normal. Zum Glück hat unser Gehirn einige Tricks auf Lager, um mögliche daraus resultierende Defizite zu kompensieren.

Nun stellt sich die Frage: *Wovon hängt es ab, wie gut diese Kompensation gelingt?* – Der Erfolg der Kompensationsmechanismen hängt unter anderem davon ab, welche Bedingungen wir unserem Gehirn im Alltag bieten. Wir können aktiv beitragen und hier kommen die Lebensstilfaktoren ins Spiel. Zu den wichtigen Schutzfaktoren gehören körperliche und geistige Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, ausreichender Schlaf sowie regelmässige soziale Interaktionen. Kompensation ist ein Gestaltungsraum und dieser liegt in unseren täglichen Entscheidungen. Im Referat wurde aufgezeigt, wie die verschiedenen Lebensstilfaktoren Gehirnstruktur und -funktion auf vielfältige Weise unterstützen können.

Ein besonderes Augenmerk lag im Referat darauf, dass Menschen sehr unterschiedlich altern. Was für die eine Person optimal funktioniert, muss nicht automatisch bei einer anderen denselben Effekt haben. Es gibt kein universelles Rezept für geistige Fitness, sondern vielmehr eine Reihe von Bausteinen, aus denen jede und jeder die passende Kombination für sich finden kann. Entscheidend ist die langfristige Integration eines gesunden Lebensstils in den Alltag. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen – und ebenso nie zu früh.

Bleiben Sie in Bewegung.

Bleiben Sie flexibel und gestalten Sie Ihren Alltag BUNT.

Bleiben Sie in Kontakt.

Für Fragen und Auskünfte stehen wir am «Healthy Longevity Center» der Universität Zürich gern zur Verfügung.

Dr. Susan Mérrillat
Psychologin und Neurowissenschaftlerin
Universität Zürich
E-Mail: susan.merillat@uzh.ch
Website: www.hlc.uzh.ch/de