



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 23. Juni 2016

Auch das Gehirn erneuert sich

Schon die Vorstellung, dass unser Körper sich ein Leben lang verändern kann und man sich beispielsweise durch Engpassdehnungen wieder Bewegungsfähigkeiten antrainieren kann, die scheinbar verloren sind, fällt vielen Menschen schwer. Nur Patienten, die beginnen, diese Übungen regelmäßig zu absolvieren, merken, dass es tatsächlich geht: der Körper funktioniert besser, Schmerzen verschwinden, Bewegungen gehen leichter, er fühlt sich jünger an.

Aber wie ist das mit dem Gehirn? Das Sprichwort „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist für die meisten Fakt. Und wenn jemand nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmt ist und bleibt, dann hält man das für relativ unabänderlich. Und beide Überzeugungen bestätigen sich ja auch von Ausnahmen abgesehen. Älteren fällt das Lernen immer schwerer und Schlaganfallpatienten sind meist dauerhaft eingeschränkt. Sind diese Parallelen nicht interessant? Ob Körper oder Gehirn – je älter, desto unfähiger und eingeschränkter. Die meisten halten das für unabwendbar.

Aber jetzt die gute Nachricht: Biologisch gesehen sind beide „Altersentwicklungen“ unnötig – zumindest längst nicht in diesem Ausmaß, in dieser erschreckenden Intensität, in der wir das bei den meisten Menschen erleben. Nämlich dass sie, je älter sie sind, immer mehr unter Schmerzen leiden, sich immer weniger bewegen können, Gehilfen oder einen Rollator zur Hilfe nehmen müssen, um sich überhaupt noch aus eigener Kraft fortbewegen zu können. Und dass sie parallel dazu immer vergesslicher werden, das Denken und Konzentrieren immer schwerer fällt und sie schlimmstenfalls dement werden.

Sie müssen wissen: Auch Ihr Gehirn ist bis ans Lebensende lernfähig und verändert sich so wie Sie es durch Training anregen. Man nennt das „Neuroplastizität“. Die Überzeugung, das Gehirn würde in der Jugend die Verknüpfungen festlegen, hinterher seien sie nicht mehr veränderbar, gewisse Gehirnfunktionen, die in bestimmten Regionen angesiedelt seien, wären unwiederbringlich verloren, wenn diese Regionen durch einen Unfall oder Hirnschlag zerstört sind – kurzum, die noch bei vielen herrschende Meinung, mit Abschluss der Jugend sei alles im Gehirn fest „verdrahtet“ und nur noch innerhalb dieser festgelegten Verknüpfungen änderbar, hat sich als fataler Irrtum erwiesen.

Um Ihnen die volle Bedeutung dieser Tatsache zu vermitteln: Die Neuroplastizität geht so weit, dass sich sogar die Gehirne von Schlaganfallpatienten auch bei massiven Einschränkungen mit geeigneten Mitteln so umstrukturieren lassen, dass gute Chancen bestehen, große Teile der Beweglichkeit und anderer Defizite wieder herstellen zu können. Hintergrund ist die erforschte Erkenntnis, dass letztlich nicht die zerstörten Gehirnregionen eine Genesung verhindern, sondern „Schockprogramme“ des Schlaganfalls, die danach nicht mehr abgebaut werden. Fast ehrfurchtsvoll muss ich erkennen, dass in unserem Spezialgebiet - der Schmerzentstehung - ganz ähnliche Vorgänge ablaufen. Der erste Schritt für ihr Gehirn ist, dies für möglich zu halten.

Ihre

Dr. Petra Bracht