

# Wunderwerk Gehirn

Autor(en): **Vollenwyder, Usch**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **79 (2001)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725511>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Wunderwerk Gehirn

Mitte Oktober erschien das Buch «Das vernetzte Gehirn». Der Arzt und Hirnforscher Norbert Herschkowitz beschreibt darin die Zusammenhänge zwischen Hirnfunktionen und Alterungsprozess und zeigt Wege zu einem erfolgreichen Altern auf.

VON USCH VOLLENWYDER

Die einzige Möglichkeit zu leben ist – älter zu werden: Vehement kämpft der engagierte Arzt und Neurobiologe Norbert Herschkowitz gegen die immer noch weit verbreitete Meinung, dass ein hohes Lebensalter mit einer Abnahme der intellektuellen Fähigkeiten einhergeht und zwangsläufig in Senilität endet. Er zeigt auf, dass Demenz im Alter zwar häufiger auftritt, dass sie jedoch immer ein Krankheitsbild und nicht Ausdruck des üblichen Alterungsprozesses ist. Grund für die zuversichtliche Aussage sind die neusten Ergebnisse aus der Hirnforschung: Dank seiner Plastizität – der Fähigkeit zur Anpassung – ermöglicht das Gehirn lebenslanges Lernen; es kompensiert gewisse Ausfälle und korrigiert teilweise Schädigungen.

Hundert Milliarden Nervenzellen erbringen diese phänomenale Leistung. Da sie alle miteinander verbunden sind, kann das Gehirn Informationen aufneh-

men, überprüfen, bewerten, verarbeiten, speichern und weiterverwenden. In unendlich vielen Kombinationen vernetzt es Körper, Geist und Verhalten und macht so die Einzigartigkeit eines jeden Menschen aus. Doch vollständig vernetzt ist das Gehirn erst zwischen dem vierzigsten und sechzigsten Altersjahr: In einem letzten Entwicklungsschub verstärkt sich die Verbindung zwischen den beiden Hirnzentren, die einerseits Wissen und rationales Denken und andererseits Fühlen und Emotionen steuern. Diese optimale Vernetzung von Wissen und Fühlen ist die Grundlage der so genannten Weisheit.

Durch das Buch führt als roter Faden die Familie Neukomm. Immer wieder kommen die vier Generationen zusammen, vom zweijährigen Jüngsten der Familie bis hin zur Urgrossmutter, die ihren 95. Geburtstag feiert. Am Beispiel dieser verschiedenen Persönlichkeiten unterschiedlichen Alters beschreibt der Autor die zentrale Rolle, die das Netzwerk Gehirn in jedem Lebensabschnitt und besonders im Alter spielt. Dabei betrachtet Norbert Herschkowitz auch das Alter als natürlichen Teil des Lebenslaufs, mit seinen Besonderheiten und Eigenarten, seinen Kompetenzen und Defiziten.

Dabei geht der Autor in einer für Laien verständlichen Sprache auf den üblichen, den krankhaften und den optimierten Alterungsprozess ein. Er verschweigt nicht, dass körperliche und mentale Veränderungen zum üblichen Altern gehören. Wer sie jedoch kennt, kann sie in die normale Entwicklung einordnen und sich besser darauf vorbereiten: Mit praktischen Beispielen zeigt Norbert Herschkowitz, wie körperliche und geistige Aktivität altersbedingten Veränderungen entgegenwirkt und damit die Voraussetzung für ein gesundes, optimales Alter schafft.

Doch auch eine positive Lebenseinstellung ist eine wichtige Basis für ein erfolgreiches Altern: Es gilt, Interesse für die Umwelt und für die Gesellschaft zu wahren und seine eigene Kreativität und Produktivität zu pflegen. So kann sich auch die letzte Phase zu einem bereichernden Lebensabschnitt entwickeln. Mit dieser Überzeugung zieht Norbert Herschkowitz einen positiven Schluss für die ganze Gesellschaft: Zum Wohle aller braucht sie die Spontaneität der Jüngeren und die Erfahrung der Älteren – und zwar nicht nebeneinander, sondern miteinander. ■

## NORBERT HERSCHKOWITZ



Professor Dr. med. Norbert Herschkowitz wurde 1929 in Basel geboren. In Zürich studierte er Physik und Medizin. Nach seiner Weiterbildung zum Kinderarzt

und Studien in Neurobiologie in England und den USA war er Professor für Pädiatrie an der Universität Bern und Leiter der Abteilung für Entwicklungsstörungen am Berner Inselspital. Seit seiner Emeritierung ist er als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Harvard-Universität in den USA im Forschungsgebiet «Gehirn und Verhalten in der Lebensspanne» tätig. Zu diesem Thema gibt Norbert Herschkowitz auch Vorlesungen an der SAG, Schule für Angewandte Gerontologie von Pro Senectute Schweiz. Pro Senectute Schweiz hat auch die Publikation des Buches «Das vernetzte Gehirn» finanziell unterstützt.



Norbert Herschkowitz  
**Das vernetzte Gehirn**  
 Seine lebenslange Entwicklung  
 Verlag Hans Huber, Bern  
 132 S., Fr. 26.80

Den Bestellalon finden Sie auf Seite 68.