



**Das
gesunde
Gehirn
im Alter**



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO
Postgasse 19, Postfach, 3000 Bern 8
T +41 31 310 20 91
info@hirnliga.ch, www.hirnliga.ch

Inhalt

Die Schweizerische Hirnliga: Forschung bringt Fortschritt

Seite 4

1. Das Gehirn entwickelt sich – ein Leben lang!

Seite 7

2. Grenzen und Möglichkeiten des Gehirns im höheren Alter

Seite 9

3. Die Weisheit des Alters

Seite 10

4. Verborgene Reserven

Seite 12

5. Porträts

Seite 13

6. Praktische Tipps für ein gesundes Gehirn

Seite 17

Nützliche Adressen und Buchtipps

Seite 18

Die Schweizerische Hirnliga: Forschung bringt Fortschritt

Das Gehirn ist das wichtigste Organ des Menschen. Es gestaltet unser ganzes Leben, steuert unseren Körper, unsere Sinne und Gefühle. Kurz: Das Gehirn bestimmt, wer wir sind. Zugleich ist es mit seinen rund 100 Milliarden untereinander verbundenen Nervenzellen eine der komplexesten Strukturen im Universum. Die Wissenschaft weiss noch längst nicht alles über das Gehirn.

Die wichtigste Aufgabe der Hirnforschung besteht darin, die Entwicklung und Funktionsweise des gesunden und erkrankten bzw. geschädigten Gehirns zu verstehen, mit dem Ziel, die Krankheiten des Gehirns besser behandeln zu können. Dass die Neurologen auf einem guten Weg sind, beweisen zum Beispiel die Fortschritte in der Behandlung von Hirnschlag, Multipler Sklerose und der Parkinson-Krankheit. Wichtige Ziele für die nächsten Jahre wurden von Hirnforschern wie folgt formuliert:

- Die verheerenden Auswirkungen der Alzheimer-Krankheit bekämpfen.
- Die Behandlung der Parkinson-Krankheit optimieren.
- Das Auftreten von Hirnschlag reduzieren und die Therapie des Hirnschlags verbessern.
- Bessere Behandlungen von Depressionen entwickeln.
- Bessere Behandlungen von bösartigen Hirntumoren entwickeln.
- Neue Methoden für den Umgang mit Schmerzen entwickeln.
- Die Ursachen von Suchtkrankheiten auf der Ebene des Gehirns behandeln.

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt diese Forschungsanstrengungen. Seit 1995 fördert sie die Hirnforschung an Schweizer Hochschulen – die übrigens zur Weltspitze gehört – und sie informiert, wie man sein Gehirn trainieren und gesund erhalten kann. Die Arbeit der Schweizerischen Hirnliga wird vom Eidgenössischen Departement des Innern anerkannt. Ihren Auftrag erfüllt sie fast ausschliesslich mit Hilfe von Spenden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen die aufregende Welt des Gehirns und der Hirnforschung zeigen. Mehr über unser Denkgorgan erfahren Sie im Magazin «das Gehirn» der Schweizerischen Hirnliga. Es berichtet vier Mal im Jahr über Aspekte der Hirnforschung und liefert praktische Tipps, wie Sie Ihr Gehirn bis ins hohe Alter fit halten können. Spenderinnen und Spender der Schweizerischen Hirnliga erhalten «das Gehirn» kostenlos.

Ihre Grosszügigkeit bringt die Hirnforschung in der Schweiz weiter voran. Wir danken herzlich für Ihre Unterstützung!



Prof. Dr. Christian W. Hess
Präsident Schweizerische Hirnliga

Schweizerische Hirnliga
Spendenkonto PC 30-229469-9