



Hoffentlich haben Sie das neue Jahr gut angefangen. Neues Jahr – neue Vorsätze, vielleicht gehört auch die **Neugier** dazu? Im GEOkompakt-Heft Nr. 44 wird unter dem Titel „Macht der Neugier“ beschrieben, wie diese helfen kann, das Altern hinauszuzögern und die mentalen Kräfte zu wahren.

Mediziner haben mehrere Entdeckungen gemacht, die vermuten lassen, dass der Wille, Neues zu lernen und mentale Herausforderungen zu meistern, beeinflusst, wie gut oder schlecht das Gehirn eines Menschen bis ins hohe Alter arbeitet. Wissensdurst und Offenheit sind also mitentscheidend für die geistige Fitness. Mit Hilfe von Gehirnscannern wurde nachgewiesen, dass z.B. das Erlernen neuer Hobbys positive Effekte hat, da frische Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn entstehen, wenn sich unser Denkorgan angeregt mit einer ungewohnten Aufgabe beschäftigt – dies sogar noch mit 60, 70 oder 80 Jahren. Neugier ist möglicherweise ein bedeutender Schlüssel dafür, dass Menschen bis ins hohe Alter geistig wach bleiben.

Natürlich ist Neugier kein Garant dafür, vor Demenz verschont zu bleiben. Aber die Reserven, die sich ein geistig aktiver Mensch im Laufe der Jahre im Gehirn aufgebaut hat, können offenbar den pathologischen Abbau der Nervenzellen zunächst abfedern, sodass sich die Krankheit zum Teil erst viel später bemerkbar macht. Mehr dazu im nächsten Monat. Bis dann verbleiben wir

Freundliche Grüsse

Ihr Arkadia-Team