

Adulte Neurogenese

Jeden Tag sterben etwa 85.000 Nervenzellen unseres Gehirns ab, aber anders als lange Zeit gedacht entstehen im Gehirn auch jeden Tag mehrere Tausend neue Nervenzellen, und dies bis ins hohe Alter.

Werden diese nicht benutzt und also nicht gebraucht, baut unser Körper sie allerdings wieder ab, sie werden recycelt. Bietet man den Neuankömmlingen, die ich Jung-Neuronen nenne, aber etwas zu tun (man lernt Neues oder macht wiederholt etwas Neues), so werden sie in bestehende neuronale Netze eingebaut.

Je früher man vielfältig geistig aktiv ist, desto besser. Wenn man auch regelmäßig körperlich aktiv ist – noch besser; denn körperliche Aktivität befeuert die Neurogenese! Und am besten ist es, wenn man bis in die höheren Lebensjahre **geistig und körperlich aktiv** bleibt.

