

das Gehirn



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Inhalt Nr. 1/2015

Editorial	2
Zu viel von allem	3
Die heutige Jugend	4
«Das Leben ist kein Ponyschlecken!»: Ausrutscher im Gehirn	6
Vorschau	8

Schweizerische Hirnliga
Postgasse 19, Postfach
CH-3000 Bern 8
Spendenkonto PC 30-229469-9

Mehr Ruhe!

Morgens im Zug die E-Mails checken, in der Mittagspause auf Facebook Kontakte pflegen und abends vor dem laufenden Fernseher im Internet surfen – viele Menschen gönnen sich auch dann keine Ruhe, wenn sie nicht arbeiten. Sie lassen sich berieseln, halten sich auf dem Laufenden und kommunizieren rund um die Uhr. Welche Auswirkungen hat die ständige Aktivität auf das Gehirn?

Nichts tun ist nützlich

Das Gehirn faulenzte nie. Es ist auch dann rege, wenn wir an «nichts Besonderes» denken. Der US-amerikanische Neurologe und Radiologe Marcus E. Raichle entdeckte Ende der 1990er-Jahre, dass das Gehirn beim Tagträumen in einen besonderen Modus fällt. Dabei herrscht in bestimmten Regionen des Gehirns grosse

Aktivität. Raichle nannte diese Regionen «Leerlauf-Netzwerk». Sie ziehen sich, von oben betrachtet, über die Mitte des Gehirns von vorne nach hinten und werden im Hinterhirn durch seitliche Gebiete ergänzt. Studien haben gezeigt, dass dieselben Regionen auch im Schlaf oder teils sogar bei komatösen Patienten aktiv sind.

Doch wozu dient diese Aktivität, wenn wir doch bloss vor uns hinträumen? Das Gehirn nutzt die Gelegenheit, in sich hinein zu «lauschen». Vielleicht werden Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen neu geordnet, der Denkapparat verarbeitet Gelerntes und sortiert Informationen. Er beschäftigt sich mit der eigenen Identität, stellt aber auch das Ich in Bezug zu Anderen. Dabei werden Fragen beantwortet wie: War mein Verhalten richtig?



Editorial

Die Woche des Gehirns 2015

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie sich ein Evergreen aus dem Radio in Ihrem Gehirn festsetzt? Oder wie so Sie wissen, dass ein Apfel anders schmeckt als eine Zwiebel? An der diesjährigen Woche des Gehirns können Sie alle fünf Sinne genauer unter die Lupe nehmen. Weiter erklären Fachpersonen, wie sich unsere Wahrnehmung täuschen lässt oder wie sich unser Unterbewusstsein in Träumen offenbart. Zudem öffnet die Abteilung für Neuropsychologie und Neurorehabilitation des Universitätsspitals CHUV in Lausanne ihre Türen für die Öffentlichkeit.

Die Woche des Gehirns findet vom 16. bis 21. März 2015 statt. Während sechs Tagen teilen Experten Erkenntnisse über unser komplexestes Organ mit der Öffentlichkeit. Sie sind herzlich dazu eingeladen, an der Woche des Gehirns teilzunehmen! Beiliegend finden Sie einen Auszug des Programms mit einigen Highlights. Die Veranstaltungsorte sind über alle drei Sprachregionen verteilt und öffentlich zugänglich. Weitere Informationen entnehmen Sie unserer Website und der Tagespresse (www.hirnliga.ch).

Wir wünschen Ihnen spannende und bereichernde Erkenntnisse zu unserem Steuerzentrum im Kopf!



B. Roth
Dr. Béatrice Roth
Vorstand Schweizerische Hirnliga



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO



Entspricht das meinen Vorstellungen und Werten? All dies scheint für ein reibungsloses Funktionieren des Gehirns und die Entwicklung der Identität wichtig zu sein. Wissenschaftler glauben gar, dass gewisse neurologische Erkrankungen mit Störungen in diesem Teil des Gehirns zusammenhängen könnten. Bei manchen Fällen von Alzheimerkrankheit, Depressionen, Autismus oder Schizophrenie zeigen Hirnaufnahmen veränderte Nervenzellverbindungen im Leerlauf-Netzwerk.

Keine Angst vor Langeweile

So wie der Körper seine Ruhephasen braucht, so kann auch das Gehirn nicht rund um die Uhr Informationen aufnehmen und verarbeiten. Langeweile ist demzufolge nichts, das man fürchten muss, sondern eine Notwendigkeit für das geistige und seelische Wohl. Denn Menschen brauchen beides: den Austausch mit der Umwelt, aber auch die Beschäftigung mit sich selbst.

Zudem fördern Pausen vom aktiven Denken die Kreativität. Wenn das Gehirn zwischen bestehenden Informationen neue Verbindungen knüpft, entstehen wie von selbst frische Ideen. Ernst Pöppel, Chef des Münchner Instituts für Medizinische Psychologie, ist überzeugt, dass beispielsweise eine tägliche Stunde ohne elektronische Kommunikation eine Explosion an kreativen Ideen zur Folge hätte. Der Grund: Wenn wir uns gezielt auf etwas konzentrieren (etwa das Smartphone), blendet das Gehirn störende Gedanken und äussere Einflüsse aus. Dadurch werden aber auch unerwartete Einfälle und geniale Geistesblitze

Ausgelassen Schnee-Engel formen!
In der Natur kann das Gehirn
besonders gut neue Energie tanken.

Bild: iStockphoto

unterbunden. Dasselbe gilt beim sogenannten Zungenspitzenphänomen (siehe Seite 6): Oft fällt einem der Name oder Begriff erst dann ein, wenn man nicht mehr krampfhaft danach sucht.

Erholung in der Natur

Besonders gut regenerieren kann sich das Gehirn in der Natur. Der amerikanische Psychologe Marc Berman zeigte, dass Menschen, die während einer Arbeitspause im Park spazieren, tendenziell besser gelaunt, leistungsfähiger und aufmerksamer sind als jene, die durch die Stadt gehen. Man muss dazu nicht weit fahren, der Anblick von ein paar Bäumen im Park reicht. Sogar das Betrachten eines Naturpanoramas auf einem Bild wirkt sich positiv aus.

Literaturtipps:

Ilse Oehler (Hrsg.): «Pause bitte. Und dann ein Neuanfang.»
Edition Rüegger, 2014. Mit einem Beitrag von Hirnliga-Vorstandsmitglied Dr. med. Jürg Kesselring.

Bild Titelseite: Fotolia