

Gehirngymnastik: Geistig aktiv zu bleiben kann die Huntington-Krankheit verlangsamen

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Denksport - also Aktivitäten wie Lesen, Rätseln oder das Lernen neuer Fähigkeiten - das Gehirn möglicherweise auch vor der Huntington-Krankheit schützen können.

Von Maille (Molly) Gracey | 24. Februar 2025 | Bearbeitet von Dr Sarah Hernandez
Übersetzt von Rebecca

Wir alle wissen, dass Bewegung gut für unseren Körper ist, aber was wäre, wenn Gehirntraining die Huntington-Krankheit verlangsamen könnte? Dr. Estela Càmara und ihr wunderbares Team von IDIBELL, einem Forschungsinstitut in Spanien, haben eine aufregende Neuigkeit herausgefunden: Wenn man sein Leben lang geistig aktiv bleibt, könnte das tatsächlich dazu beitragen, die Schrumpfung des Gehirns und das Fortschreiten der Symptome bei Menschen mit Huntington zu verlangsamen.

Mentale Workouts erfassen

Bei der Huntington-Krankheit werden die Gehirnzellen allmählich geschädigt, was zu Problemen mit der Stimmung, der Bewegung und dem Verstand der Betroffenen führt. Neue Forschungsergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass **kognitives Engagement** - also die Beschäftigung des Gehirns mit Aktivitäten wie Lesen, Rätseln oder dem Erlernen neuer Fähigkeiten - das Gehirn **schützen** und möglicherweise das Fortschreiten der Symptome von Huntington verlangsamen könnte.

Wie haben Dr. Càmara und ihr Team nun die Auswirkungen von geistigem Training auf das Fortschreiten der Huntington-Krankheit untersucht? Sie begannen mit der Rekrutierung von Personen, die positiv auf Huntington getestet worden waren - sowohl von Personen mit motorischen Symptomen als auch von Personen, die noch keine motorischen Symptome aufwiesen.



Mithilfe von Hightech-Gehirnbildgebung konnten die Forscher die Veränderungen im Gehirn von Menschen mit Huntington im Laufe der Zeit verfolgen. Die von ihnen verwendete Technik ist wie ein Zeitraffer-Video des Gehirns.

Alle Teilnehmer füllten zu Beginn der Studie einen Fragebogen aus, in dem gemessen wurde, wie viel geistige Übungen sie im Laufe ihres Lebens gemacht hatten - im Grunde genommen eine Gehirntrainings-Scorecard! Beispiele für geistige Übungen waren die Dauer der Schulzeit, die Berufe und Hobbys, die den Geist auf Trab hielten.

Anschließend füllten die Teilnehmer eine Reihe von Fragebögen aus, die Aufschluss darüber gaben, wie gut ihr Geist funktioniert, sowie Fragebögen zur Bewertung ihrer Stimmung. Die Fragebögen, die sich auf geistige und stimmungsbezogene Symptome konzentrierten, wurden über einen Zeitraum von sechs Jahren jährlich ausgewertet.

Messung der Hirnmasse

„Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass kognitives Engagement - also die Beschäftigung des Gehirns mit Aktivitäten wie Lesen, Rätseln oder dem Erlernen neuer Fähigkeiten - das Gehirn schützen und möglicherweise das Fortschreiten der Symptome von Huntington verlangsamen könnte.“

Nach Abschluss dieser Studie wendeten die Forscher einige komplizierte mathematische Modelle an, um zu erfassen, wie sich die geistigen und stimmungsbezogenen Symptome bei Menschen mit Huntington im Laufe der Zeit veränderten, und berücksichtigten dabei ihre Gehirntrainings-Scorecard. Im Wesentlichen wollten sie herausfinden, ob mehr „Gehirntraining“ einen langsameren Rückgang der geistigen und stimmungsbezogenen Symptome bedeutet.

Die Forscher setzten auch Hightech-Bildgebung ein, um die Veränderungen im Gehirn von Menschen mit Huntington im Laufe der Zeit zu verfolgen. Man kann sich das wie ein Zeitraffervideo des Gehirns vorstellen.

Sie wollten herausfinden, ob Menschen mit Huntington, die ihr Gehirn mehr trainieren, eine **bessere Gehirnwartung** haben. Mit anderen Worten, würde ihr Gehirn im Laufe der Zeit weniger schrumpfen als das derjenigen, die ihr Gehirn nicht so sehr mit dem neuesten

Roman oder Kreuzworträtsel beschäftigten? Von jeder an der Studie teilnehmenden Person mit Huntington wurde zu Beginn der Studie ein Bild ihres Gehirns und nach 18 Monaten ein weiteres Bild des Gehirns aufgenommen.

Mentale Trainingseinheiten: Lebenslanges Lernen stärkt das Gehirn



Mit Rätseln, Büchern, Lernen, kreativen Tätigkeiten und geselligem Beisammensein können Sie Ihr Gehirn aktiv halten und Ihre geistigen Muskeln trainieren.

Quelle: Natasa Pecanac

Aus den komplizierten mathematischen Modellen, die erstellt wurden, schlossen die Wissenschaftler, dass die Symptome nicht bei allen Menschen mit Huntington in gleichem Maße auftreten. Was aber machte den Unterschied in der Geschwindigkeit des Rückgangs der Symptome aus? Die Autoren vermuten, dass es an der lebenslangen kognitiven Beschäftigung liegt.

Die Forscher stellten fest, dass Menschen, die ihr ganzes Leben lang regelmäßig geistig aktiv waren, sei es in der Ausbildung, im Beruf oder durch Hobbys, dazu neigten, ein langsames Fortschreiten der Symptome von Huntington in Bezug auf Bewegung, Geist und Stimmung zu zeigen. Kurz gesagt: Wenn Sie geistig aktiv bleiben, halten Sie vielleicht nicht nur Ihr Gehirn fit, sondern können auch einige Symptome der Huntington-Krankheit in Schach halten.

Es stellt sich jedoch die Frage, wie geistig aktiv zu sein ein solches langsames Fortschreiten der Huntington-Symptome verursacht. Dr. Càmara und ihr Team haben eine mögliche Erklärung gefunden, indem sie die in dieser Studie aufgenommenen Gehirnbilder betrachteten. Diese Gehirnbilder zeigten, dass Menschen mit Huntington, die ein Leben lang geistig trainierten, eine **stärkere Gehirnresilienz** aufwiesen. Das bedeutet, dass ihre Gehirnstrukturen länger gesund blieben.

Insbesondere waren Schlüsselbereiche des Gehirns, die für den Verstand (wie **Entscheidungsfindung** und **Selbstkontrolle**), die Stimmung (wie **Emotionen regulieren**) und Bewegungssymptome zuständig sind, besser erhalten. Diese stärkere

Widerstandsfähigkeit des Gehirns könnte also ein Grund dafür sein, dass die Symptome der Huntington-Krankheit bei denjenigen langsamer voranschreiten, die im Laufe ihres Lebens regelmäßig geistig aktiv waren.

„Die Forscher stellten fest, dass Menschen, die ihren Geist im Laufe ihres Lebens regelmäßig herausfordern, sei es durch Bildung, Beruf oder Hobbys, dazu neigen, ein langsames Fortschreiten der Bewegungs-, Geistes- und Gemütssymptome von Huntington zu zeigen.“

Trainieren Sie Ihre Gehirnmuskeln

Die gute Nachricht ist, dass Sie keinen Dokortitel brauchen, um Ihr Gehirn zu trainieren! Zwar wurden in dieser jüngsten Veröffentlichung keine spezifischen Aktivitäten zur Formung Ihrer geistigen Muskeln behandelt, doch gibt es zahlreiche Belege für verschiedene Maßnahmen, die Ihnen helfen können, Ihr Gehirn zu trainieren. Hier sind einige unterhaltsame Möglichkeiten, wie Sie geistig aktiv bleiben können:

- **Rätsel & Spiele:** Kreuzworträtsel, Sudoku und Gedächtnisspiele können Ihr Gehirn auf Trab halten.
- **Lesen & Lernen:** Bücher, Hörbücher oder sogar Podcasts können neue Ideen hervorrufen und die Verbindungen im Gehirn stärken.
- **Sprache:** Das Erlernen einer neuen Sprache ist ein anstrengendes geistiges Training, das verschiedene Bereiche des Gehirns stark beansprucht.
- **Musik & Kreativität:** Das Spielen eines Instruments oder das Erlernen eines neuen Handwerks kann verschiedene Teile des Gehirns herausfordern. **Gesellschaftliches Beisammensein:** Mit Freunden zu plaudern, über Themen zu diskutieren oder sogar Geschichten zu erzählen, kann helfen, die Denkfähigkeit zu schärfen.

Ein mentales Training gegen Huntington

Die Huntington-Krankheit ist ein harter Gegner, aber die Wissenschaft zeigt uns, dass **geistige Aktivität dabei helfen kann, die Krankheit zu verlangsamen**. Es ist zwar kein Heilmittel, aber die Beschäftigung des Gehirns ist eine einfache und unterhaltsame Möglichkeit, **die Huntington-Krankheit zu bekämpfen**. Also, schnappen Sie sich ein Buch, lösen Sie ein Rätsel oder probieren Sie etwas Neues aus - Ihr Gehirn wird es Ihnen danken.

Die Autoren haben keine Interessenskonflikte offenzulegen. [Weitere Informationen zu unserer Offenlegungsrichtlinie finden Sie in unseren FAQ ...](#)

ALS Eine fortschreitende Nervenkrankheit, bei der Bewegungsneuronen absterben.

© HDBuzz 2011-2025. Die Inhalte von HDBuzz können unter der Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License frei verbreitet werden.

HDBuzz ist keine Quelle für medizinische Ratschläge. Für weiterführende Informationen siehe

hdbuzz.net

Erstellt am 25. März 2025 — Heruntergeladen von <https://de.hdbuzz.net/411>