



---

# Die erstaunliche Reife des Gehirns

Ein Blick auf kognitive Potenziale im Alter



**Der Direktor der George Washington University School of Medicine behauptet, dass das Gehirn eines älteren Menschen viel praktischer ist, als allgemein angenommen wird. In diesem Alter wird das Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhälfte harmonisch, was unsere kreativen Möglichkeiten erweitert. Deshalb finden sich unter den über 60-Jährigen viele Persönlichkeiten, die gerade erst mit ihrer kreativen Tätigkeit begonnen haben.**

Natürlich ist das Gehirn nicht mehr so schnell wie in der Jugend. Allerdings gewinnt es an Flexibilität. Daher treffen wir mit zunehmendem Alter eher die richtigen Entscheidungen und sind weniger negativen Emotionen ausgesetzt. Der Höhepunkt der menschlichen intellektuellen Aktivität liegt etwa im Alter von 70 Jahren, wenn das Gehirn mit voller Kraft zu arbeiten beginnt.

Mit der Zeit nimmt die Menge an Myelin im Gehirn zu, einer Substanz, die den schnellen Signalfluss zwischen Neuronen erleichtert. Dadurch steigen die intellektuellen Fähigkeiten im Vergleich zum Durchschnitt um 300 %.

Interessant ist auch die Tatsache, dass eine Person nach 60 Jahren 2 Hemisphären gleichzeitig nutzen kann. Damit lassen sich wesentlich komplexere Probleme lösen.

Professor Monchi Uri von der Universität Montreal glaubt, dass das ältere Gehirn den Weg wählt, der weniger Energie verbraucht, das Unnötige eliminiert und nur die richtigen Optionen zur Lösung des Problems übrig lässt. Es wurde eine Studie durchgeführt, an der verschiedene Altersgruppen teilnahmen. Die jungen Leute waren sehr verwirrt, als sie die Tests bestanden, während die über 60-Jährigen die richtigen Entscheidungen trafen.

Schauen wir uns nun die Eigenschaften des Gehirns im Alter zwischen 60 und 80 an. Sie sind wirklich bemerkenswert.



# Merkmale des Gehirns einer älteren Person

- Die Neuronen des Gehirns sterben nicht, wie alle um dich herum sagen. Die Verbindungen zwischen ihnen verschwinden einfach, wenn man sich nicht mit geistiger Arbeit beschäftigt.
- Ablenkung und Vergesslichkeit entstehen durch eine Überfülle an Informationen. Daher müssen Sie sich nicht Ihr ganzes Leben auf unnötige Kleinigkeiten konzentrieren.
- Ab dem 60. Lebensjahr nutzt ein Mensch beim Treffen von Entscheidungen nicht wie junge Menschen nur eine Gehirnhälfte, sondern beide.
- **Schlussfolgerung:** Wenn eine Person einen gesunden Lebensstil führt, mobil ist, eine tragfähige körperliche Aktivität hat und geistig voll aktiv ist, nehmen die intellektuellen Fähigkeiten mit dem Alter NICHT ab, sie WACHSEN einfach und erreichen einen Höhepunkt im Alter von 80-90 Jahren.



# Gesunde Tipps

- Keine Angst vor dem Alter.
- Strebe danach, dich intellektuell zu entwickeln.
- Neues Handwerk lernen, Musik machen, Musikinstrumente spielen lernen, Bilder malen! Tanzen!
- Interessieren Sie sich für das Leben, treffen und kommunizieren Sie mit Freunden, schmieden Sie Pläne für die Zukunft, reisen Sie so gut Sie können.
- Vergiss nicht, in Geschäfte, Cafés und Shows zu gehen.
- 
- Bleib nicht allein, es ist für jeden destruktiv.
- 
- Sei positiv, lebe immer mit dem Gedanken: "Alles Gute liegt noch vor mir!"
-