


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Altern nach Gefühl

Eine Studie zeigt: Man ist tatsächlich so alt, wie man sich fühlt.

VON ANNA GIELAS

 10. OKT 2018

„Du bist so alt, wie du dich fühlst.“ Bislang galt dieser Spruch als Trostpflaster für rüstige Senioren. Jetzt zeigt sich: Da ist etwas Wahres dran. Sogar unser Gehirn ist oft so fit, wie wir uns fühlen, wie eine neue Studie zeigt. Südkoreanische Forscher um Seyul Kwak von der *Seoul National University* rekrutierten 68 gesunde Personen in einem Durchschnittsalter von 71 Jahren. „40 Prozent von ihnen fühlten sich jünger, als sie tatsächlich waren, 34 Prozent gaben an, sich ihrem Alter entsprechend zu fühlen, und 26 Prozent der Teilnehmer empfanden sich als älter, als ihr Geburtsjahr suggerierte“, berichten die Wissenschaftler.

Per Magnetresonanztomografie erfasste das Forscherteam altersbedingte Veränderungen der Probandenhirne. Darüber hinaus nahmen die Teilnehmer an verschiedenen kognitiven Tests teil. Einer von ihnen prüfte das Gedächtnis, ein anderer sollte frühe Hinweise auf Demenzerkrankungen liefern. Das Resultat: „Teilnehmer, die sich jünger fühlten, verfügten über ein größeres Volumen der sogenannten grauen Substanz“, berichten die Forscher. „Außerdem war ihr Gehirn generell in einem besseren Zustand als das ihrer Altersgenossen, die sich ihrem Alter

entsprechend oder gar älter fühlten.“ Und sie folgern: „Unser individuelles Altersempfinden könnte als ein wichtiger Indikator für neuronale Gesundheit im höheren Alter dienen.“

DOI: 10.3389/fnagi.2018.00168
