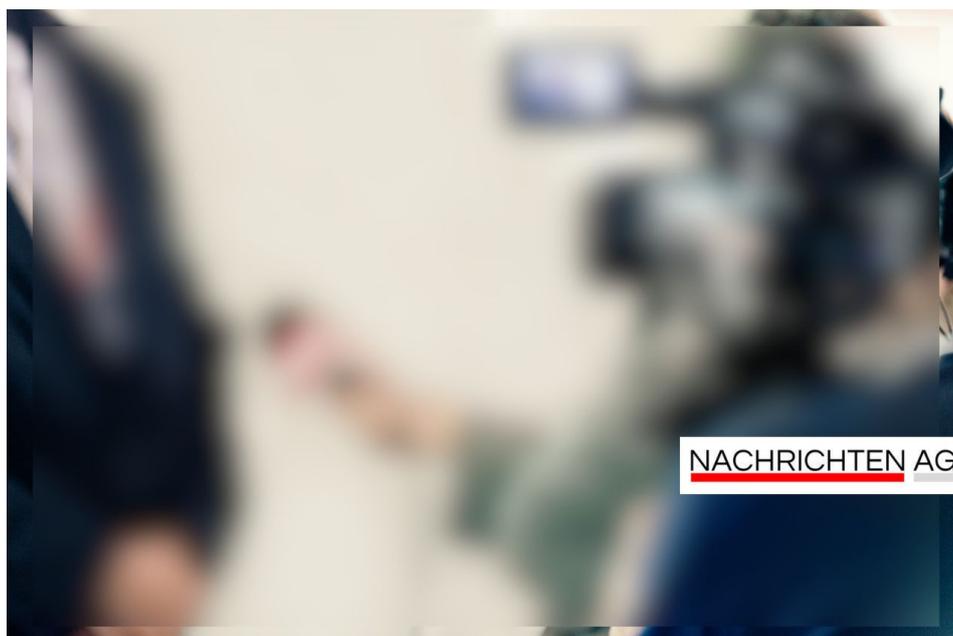


Neugier senkt Demenzrisiko: So bleibt Ihr Gehirn fit im Alter!

Eine aktuelle Studie zeigt, wie Neugier das Demenzrisiko im Alter senken kann. Internationale Forscher beleuchten bedeutende Zusammenhänge.



Tübingen, Deutschland - Eine aktuelle Studie legt nahe, dass Neugier einen entscheidenden Einfluss auf das Demenzrisiko hat. Eine internationale Forschergruppe, die über 1.200 Personen im Alter von 20 bis 84 Jahren untersucht hat, stellte fest, dass die allgemeine Neugier im Alter abnimmt, während spezifische Interessen für persönlich relevante Themen zunehmen. Nach dem Auszug der Kinder oder im Ruhestand haben ältere Menschen häufig die Möglichkeit, ihrem individuellen Wissensdurst nachzugehen. Laut einem Bericht von **t-online** kann ein Rückgang der Neugier für ehemals interessante Themen ein Frühzeichen für Demenz darstellen.

Die Studie zeigt auf, dass die Neugierde, die oft in der

Lebensmitte zurückgeht, besonders wichtig ist, um dem Verlust kognitiver Fähigkeiten entgegenzuwirken. Alan Castel, ein Mitautor der Studie, betont, dass es essentiell ist, neugierig zu bleiben, um potenzielle Demenzrisiken zu senken. Frühstadien von Demenz können durch ein nachlassendes Interesse an früheren Hobbys und Aktivitäten gekennzeichnet sein, was die Bedeutung von Neugier für das Gedächtnis und die kognitive Gesundheit unterstreicht.

Neugier als Schutzfaktor

Zusätzlich zu den Erkenntnissen der ersten Studie stellte ein internationales Forschungsteam unter Beteiligung des Hector-Instituts für Empirische Bildungsforschung fest, dass Neugier im Alter als kognitiver Schutzfaktor fungieren kann. Diese Studie, veröffentlicht am 14. Mai 2025 in der Fachzeitschrift PLOS One, revidiert frühere Annahmen über den Rückgang der Neugier mit dem Alter. Die Forscher, darunter Prof. Kou Murayama und Dr. Michiko Sakaki, unterscheiden zwischen stabiler, persönlichkeitsbedingter Neugier und situativer Neugier. In der Lebensmitte steigt das Interesse an konkreten Wissensinhalten, was darauf hindeutet, dass ältere Menschen selektives, aber nicht geringeres Interesse an Wissen zeigen. Dies fördert geistige Fitness und kann Anzeichen von Demenz verringern.

Die Ergebnisse der Forschungsarbeit stützen sich auf die Behauptung, dass aktives Beschäftigen mit interessanten Themen nicht nur die geistige Leistung stärkt, sondern auch wichtige kognitive Funktionen unterstützt. Ein lebenslanges Lernen sowie das Streben nach neuen Hobbys können positive Effekte auf die Funktionalität des Gehirns haben.

Geistige Vitalität im Alter

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass das Gehirn auch im Alter neue Nervenzellen bilden kann. Der Alterungsprozess des Gehirns beginnt schon früh im Leben, jedoch gibt es Möglichkeiten, dieser Abwärtsspirale

entgegenzuwirken. Ab 25 Jahren zeigt sich bereits eine Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit, wobei das Arbeitsgedächtnis zunächst betroffen ist. Bis zu einem gewissen Punkt bleibt die Gehirngröße konstant, bevor es zu einem Verlust von bis zu 10% bis zum 80. Lebensjahr kommt. Ein aktiver Lebensstil mit Bewegung, gesunder Stressbewältigung, im Austausch mit anderen und lebenslangem Lernen sind entscheidende Verhaltensweisen, um die geistige Fitness zu erhalten. **Geo** nennt etwa das Erlernen neuer Hobbys oder das Jonglieren als Möglichkeiten, die geistige Fitness zu steigern.

Die Kombination dieser Erkenntnisse zeigt, dass Neugier nicht nur eine dynamische Eigenschaft ist, sondern auch entscheidend für eine gesunde Alterung und die Aufrechterhaltung kognitiver Fähigkeiten sein kann. Lebenslanges Lernen und die aktive Beschäftigung mit der Umwelt stellen somit nicht nur eine persönliche Bereicherung da, sondern leisten auch einen wesentlichen Beitrag dazu, das Demenzrisiko zu senken.

Details	
Ort	Tübingen, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.t-online.de• uni-tuebingen.de• www.geo.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net