



→ **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Tommy Wood: Wach im Kopf!



Sie kennen das Sprichwort sicher: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Zum Glück stimmt das so nicht: Auch der alte Hans ist sehr wohl in der Lage, Neues zu lernen. Das Gehirn baut mit dem Alter nicht zwangsläufig ab. Dieses Wissen steht im Zentrum des Buches von Tommy Wood, Neurowissenschaftler und Assistenzprofessor für Pädiatrie und Neurowissenschaften an der University of Washington. Er hat sich auf die Gesundheit des Gehirns über die gesamte Lebensspanne konzentriert. Laut einem Bericht im Fachjournal Lancet sind bis zu 45 Prozent der Demenzfälle durch Lebensstiländerungen vermeidbar. Tommy Wood bezeichnet diese Zahl sogar als konservative Schätzung. Fast neun von zehn dieser vermeidbaren Fälle hätten mit mangelnder körperlicher und kognitiver Aktivität, sozialer Isolation oder sensorischen Einbussen zu tun. In seinem Buch bietet Tommy Wood auf über 600 Seiten eine kritische Bestandsaufnahme der Neurowissenschaften, einen praktischen Teil mit acht Handlungsfeldern und schliesslich sein eigenes Modell für langfristige Gehirngesundheit. Im Zentrum steht dabei die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur und Funktion auf neue Informationen hin zu verändern. Ziel von Tommy Wood ist ein «zukunftsicheres Gehirn»: ein Gehirn, das in der Lage ist, gegenwärtige und zukünftige Herausforderungen zu bewältigen. Die gute Nachricht dabei ist, dass das Gehirn weitgehend das Produkt seiner Umwelt ist. Und die lässt sich (meistens) gut verändern – besser jedenfalls als die Gene.

Tommy Wood: Wach im Kopf! Der innovative Gesundheitsplan für geistige Fitness in jedem Alter. Ullstein, 640 Seiten, 31.50 Franken; ISBN 978-3-86493-353-0



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Das Buch von Tommy Wood macht Mut: Alzheimer und Demenz sind keine unvermeidbaren Schicksalsschläge. Wir können etwas tun für unser Gehirn, und es ist gar nicht so kompliziert. Schlaf, Sport, soziale Aktivitäten und Sardinen gehören dazu.

<https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>