Super-Ager sind im Kopf bis zu 30 Jahre jünger



© RgStudio, iStock.com

Warum manche Menschen auch mit über 80 geistig erstaunlich fit bleiben – und was wir von ihnen lernen können. Ein Gespräch mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Anne Maass über Super-Ager, normales Vergessen, Demenzrisiken und die große Bedeutung eines gesunden Lebensstils. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Frau Dr. Maass, der Begriff „Super-Ager" taucht immer häufiger auf. Was genau versteht man darunter?
Der Begriff wird tatsächlich unterschiedlich verwendet. In der Gedächtnis- und Gehirnforschung bezeichnen wir als Super-Ager Menschen, die über 80 Jahre alt sind und in standardisierten Gedächtnistests Leistungen zeigen wie 50- bis 65-Jährige. Das heißt: Ihre Gedächtnisleistung liegt etwa 20 bis 30 Jahre über dem, was man für dieses Alter erwarten würde.

Wie messen Sie das?
Wir arbeiten mit etablierten neuropsychologischen Tests, zum Beispiel mit Wortlisten. Die Teilnehmenden lernen eine Liste von Begriffen und müssen sie später wieder abrufen. Für diese Tests gibt es sehr genaue Normwerte. Wenn jemand mit über 80 genauso viele Wörter wiedergeben kann wie Menschen zwischen 50 und 65, sprechen wir von einem Super-Ager.

Wie häufig kommt das vor?
Das lässt sich leider nicht exakt sagen, weil wir keine repräsentativen Bevölkerungsstudien durchführen. In unseren Studien melden sich Menschen freiwillig. Das sind in der Regel Personen, die ohnehin gesund sind. Darüber hinaus müssen sie bestimmte Kriterien erfüllen: Sie dürfen keine neurologischen Erkrankungen, keine Depressionen und zum Beispiel auch keinen Diabetes haben. In unserer Studie sind etwa 30 bis 40 Prozent dieser Personen über 80 Jahre Super-Ager. In der Gesamtbevölkerung dürfte der Anteil aber deutlich niedriger liegen.

Super-Ager sind also außergewöhnlich leistungsfähig?
Genau. Es geht nicht nur darum, altersgerecht zu funktionieren. Super-Ager sind im besten Sinne *„super"*: Sie zeigen kaum den typischen altersbedingten Abbau im episodischen Gedächtnis, also in der Fähigkeit, sich an neue Erlebnisse zu erinnern. Normalerweise lässt diese Leistung ab etwa dem 50. oder 60. Lebensjahr langsam nach – bei Super-Agern jedoch nicht oder deutlich weniger.

Was macht diese Menschen so besonders? Können wir von ihnen lernen?
Genau das erforschen wir. Wir möchten verstehen, welche Schutzfaktoren das Gehirn widerstandsfähig machen. Weltweit gibt es mehrere kleinere Super-Ager-Studien. Die bekannteste stammt aus den USA. Dort zeigte sich, dass Super-Ager weniger Tau-Ablagerungen im Gehirn aufweisen – ein Protein, das bei Alzheimer eine große Rolle spielt – sowie weniger entzündliche Veränderungen. Auch unsere Daten belegen einen Trend für weniger Tau-Ablagerungen bei den Super-Agern. Andere Studien haben zudem gezeigt, dass sich bei Super-Agern die graue Substanz, also die Nervenzellen, langsamer abbaut – insbesondere in Gedächtnisregionen wie dem Hippocampus. Auch das deutet darauf hin, dass sie ihr Gehirn besser erhalten. Die spannende Frage ist nun: Wie machen sie das? In einer spanischen Studie zeigte sich: Super-Ager sind oft körperlich fitter, psychisch stabiler, haben weniger Ängste und depressive Symptome und insgesamt auch weniger kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Übergewicht.

Was können wir tun, um unser Gehirn möglichst lange fit zu halten?
Hier orientieren wir uns häufig an den Empfehlungen der Lancet-Kommission zur Demenzprävention. Dazu gehören:

- Bildung und geistige Aktivität: lernen, neugierig bleiben, neue Fähigkeiten erwerben – auch im Erwachsenenalter.
- Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität schützt Gehirn und Gefäße.
- Hörverlust behandeln: ein oft unterschätzter Risikofaktor.
- Soziale Kontakte pflegen: Einsamkeit belastet das Gehirn und die Psyche.
- Guter Schlaf und gesunde Ernährung.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit bewahren: Übergewicht, Rauchen und hoher Alkoholkonsum erhöhen das Demenzrisiko – ebenso wie Bluthochdruck.

Welche Rolle spielt Bluthochdruck konkret?
Eine sehr große. Ein unbehandelter Bluthochdruck schädigt die feinen Gefäße im Gehirn, verschlechtert die Durchblutung und erhöht das Risiko für die vaskuläre Demenz sowie für die Alzheimer-Erkrankung. Die gute Nachricht: Bluthochdruck lässt sich behandeln – durch Bewegung, Gewichtsreduktion, Ernährung und gegebenenfalls Medikamente. Ist er gut eingestellt, lässt sich das Demenzrisiko deutlich senken.

Gibt es weitere spannende Forschungsansätze, wie man sein Gehirn „boostern" kann?
Wir erforschen derzeit unter anderem den Einfluss von Neugier: Neues erleben, reisen, sich auf unbekannte Situationen einlassen – all das aktiviert das Gehirn und fördert die Ausschüttung von Dopamin. Auch Musik ist ein spannendes Feld. Hinweise deuten darauf hin, dass musikalische Aktivität – etwa das Spielen eines Instruments – das Gehirn langfristig schützen könnte und zum Erhalt der Kognition beiträgt, wie auch das Erlernen und Sprechen von Fremdsprachen. Es ist ein bisschen wie bei der körperlichen Fitness – auch das Gehirn will gefördert und trainiert werden.

Viele Menschen sorgen sich, wenn sie im Alltag vergesslicher werden. Was ist noch normal – und wann sollte man aufmerksam werden?
Vergesslichkeit gehört zum normalen Altern dazu. Große Langzeitstudien zeigen, dass Gedächtnisleistungen bereits ab dem mittleren Erwachsenenalter, also am Ende der 5. Lebensdekade, langsam nachlassen – auch bei Menschen, die nie eine Demenz entwickeln. Problematisch wird es, wenn der Abbau sehr rasch verläuft, also innerhalb weniger Monate, oder wenn auch Angehörige oder Freunde deutliche Veränderungen bemerken. Dann sollte man das ärztlich abklären lassen. Hinter Gedächtnisproblemen können übrigens auch behandelbare Ursachen stecken, etwa Depressionen oder Schlafstörungen. Allein deswegen sollte man zeitnah ärztlichen Rat einholen.

Viele Menschen hoffen auf Medikamente gegen Alzheimer. Wird Prävention dadurch weniger wichtig?
Nein, ganz im Gegenteil. Die neuen Antikörpertherapien sind aktuell nur für frühe Krankheitsstadien zugelassen, haben nicht zu unterschätzende Nebenwirkungen und kommen nur für relativ wenige Betroffene infrage. Demgegenüber wissen wir, dass sich bis zu 50 Prozent der Demenzfälle durch einen gesunden Lebensstil vermeiden oder hinauszögern lassen. Der Nutzen ist hier viel größer.

Lohnt es sich überhaupt noch, mit 50 oder 60 damit anzufangen?
Unbedingt. Es ist nie zu spät, aktiv zu werden. Studien zeigen, dass selbst Menschen, die erst im höheren Alter mit Bewegung beginnen, profitieren. In einer Trainingsstudie mit über 60-Jährigen konnten wir bereits nach drei Monaten Ausdauertraining Verbesserungen der Fitness, der Durchblutung im Hippocampus und der Gedächtnisleistung beobachten. Wir können unser Demenzrisiko nicht vollständig kontrollieren – genetische Faktoren spielen eine Rolle. Aber jeder Schritt hin zu mehr Bewegung, geistiger Aktivität, sozialem Austausch und Herzgesundheit lohnt sich. Wer heute anfängt, investiert in seine eigene *„geistige Zukunft"*.

Vielen Dank für das Gespräch!

Unsere Expertin



Dr. Anne Maass ist eine international anerkannte Neurowissenschaftlerin, die am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Magdeburg die Arbeitsgruppe „Multimodales Neuroimaging" leitet. Sie erforscht mit hochauflösenden bildgebenden Verfahren, wie das Gehirn im Alter funktioniert und warum die sogenannten Super-Ager geistig besonders fit bleiben. Seit 2023/24 ist sie zudem Dorothea-Erxleben-Gastprofessorin an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, wo sie auch in Lehre und Forschung zur Prävention von Alzheimer-Erkrankungen beiträgt. Für ihre Arbeiten wurde sie u. a. mit dem Outstanding Women in Neuroscience Award ausgezeichnet.