

Freundschaften sind gut für die Gesundheit

Stand: 11.08.2022, 21:42 Uhr

Was Sie für die Gesundheit Ihres Gehirns tun können? Nicht zuletzt: Freundschaften pflegen! Die Bonner Neurowissenschaftlerin Yvonne Diewald erklärt im WDR-Interview, was gute soziale Kontakte bewirken.

Wer kennt das nicht: Nach einem guten Gespräch etwa mit der besten Freundin oder einem als angenehm empfundenen Essen in geselliger Runde macht sich ein Glücksgefühl in einem breit. Man fühlt sich verstanden, dazu gehörig - ganz einfach beschwingt! Und davon profitiert nicht zuletzt auch unser Gehirn: Dessen Gesundheit wird durch gute soziale Kontakte gefördert.

Das erklärt die Bonner Neurowissenschaftlerin Yvonne Diewald im WDR-Interview so: "Je mehr soziale Kontakte wir haben, desto mehr werden wir dadurch gefordert." Man sei gefordert, über das von der anderen Seite Gehörte nachzudenken, es zu reflektieren und zu reagieren.

Neue Impulse sorgen für mehr Gehirnzellen



Neurowissenschaftlerin Yvonne Diewald

Dadurch kommen neue Impulse ins Gehirn. Je mehr Informationen dort landen, desto mehr Gehirnzellen bilden sich. Daneben werden Verbindungen zwischen den Gehirnzellen gebildet. "Bei Menschen, die keine sozialen Kontakte pflegen und dadurch keine Impulse bekommen, verkümmert das Gehirn", erklärt Diewald. Es wird geforscht, inwieweit das in Verbindung mit Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz stehen könnte.

Jeder dritte Mensch entwickelt nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Leben eine neurologische Krankheit. Diese Krankheiten seien die zweithäufigste Todesursache nach Herzkrankungen, schreibt die WHO in einer jetzt veröffentlichten Broschüre. Dabei könnten die Menschen viel für ihre geistige Gesundheit tun.

Hilft Muskeltraining gegen Demenz? | [video](#)

Broschüre der WHO zu Gehirnfitness (auf Englisch) | [mehr](#)

Fremdsprachen lernen, Lesen und Musik machen

Neben dem Pflegen sozialer Kontakte gehörten dazu etwa Fremdsprachen lernen, Musik machen, Lesen und sich mit anderen auf intellektueller Ebene austauschen. Menschen mit einer größeren Anzahl von sozialen Beziehungen im Erwachsenenalter hätten nach einer Studie umfangreichere Gehirnstrukturen in der Großhirnrinde als einsamere Menschen.

"Soziale Isolation und Einsamkeit im älteren Erwachsenenalter sind mit einem höheren Risiko der Entwicklung von kognitiven Beeinträchtigungen und Demenz verbunden", so die WHO. Eine Aussage, hinter der Neurowissenschaftlerin Diewald voll steht. Sie sagt: "Soziale Bindung ist extrem wichtig fürs Überleben, wir sind abhängig von der Gruppe."

Alzheimer – Kampf gegen das große Vergessen | [video](#)

Diewald verweist auf ein Experiment, das in den USA durchgeführt wurde: Innerhalb einer Football-Mannschaft wurde einem Spieler, der vorher nichts von dem Vorhaben wusste, einfach nicht mehr der Ball zugespielt. Später fand man heraus, dass durch diesen Ausschluss in dem Gehirn des Spielers das Schmerzareal aktiviert worden war. Was zeigt, wie schwerwiegend ein Gruppenverlust ist. Schließlich ist der Mensch ein durch und durch soziales Wesen.

Weitere Themen

Krankheit/Gesundheit



WDR aktuell bei Threads: Wir denken die News weiter, mit Euch! | mehr

Mehr Nachrichten

Ein Toter bei Schüssen in Düsseldorf - Tatverdächtiger sitzt in Untersuchungshaft | mehr

AfD-naher Bundeswehr-Offizier gesteht Spionage für Russland | mehr

Galeria-Zentrale in Essen: Tag der Klarheit und der Trauer für die Mitarbeiter | mehr

Tarifstreit Deutsche Telekom: Warnstreiks auch zur dritten Verhandlungsrunde | mehr

Maibaum als Zeichen der Liebe - Was erlaubt ist und was nicht | mehr



0630 - der News-Podcast | audio

Angriffe auf Wahlkämpfer | Reichsbürgerprozess startet | Suche nach Arian I 0630 | audio



nah dran - die Geschichte hinter der Nachricht | audio

Teneriffa & Co.: Macht der Massentourismus die Kanaren kaputt? | nah dran | audio