

Freitag 07.08.2009, 12:53 Uhr

Neu registrieren | E-Mail

.....

FOCUS Magazin | FOCUS-MONEY | FOCUS TV | FOCUS-SCHULE | FOCUS LIVE | Archiv | User-Rankings | Mobile | Abo | Shop



GESUNDHEIT

[« Home](#)[News](#) | [Ratgeber](#) | [Gesund leben](#) | [Ernährung](#) | [Schwangerschaft & Baby](#) | [Arzt & Klinik](#) | [Tests](#) | [Gesundheitsmanager](#)

## Gehirn

Special

[News](#) | [Forschung](#) | [Krankheiten](#) | [Diagnose](#) | [Therapie](#) | [Gehirntraining](#)

30.07.08, 08:24 | ★★★★★

[Artikel merken](#)

### Hirnforschung

## Gedächtnislücken auf der Spur

**Ältere Menschen haben oft Probleme, sich neue Dinge einzuprägen. Ein möglicher Grund dafür: Ihr Gehirn kann die neuen Informationen im Schlaf nicht mehr so gut verarbeiten.**

Lernen im Schlaf ist kein Mythos: Damit wir uns an neu Gelerntes erinnern können, muss das **Gehirn** neue Informationen nachts „verdauen“. Der Ort, an dem das passiert, ist der Hippocampus, ein seepferdchenförmiges Gebilde, das im vorderen Bereich des Gehirns liegt. Während des **Schlafs** spielt das Gehirn vorangegangene Erlebnisse dort noch einmal ab und legt vermutlich eine Erinnerungsspur an, über die die Informationen wiedergefunden werden können. Wissenschaftler gehen davon aus, dass dieser Prozess entscheidend ist, damit sich Erinnerungen verfestigen können.

Das Erinnerungsvermögen nimmt im Alter häufig ab colourbox

### Nächtliche Verarbeitung

Doch der nächtliche Verarbeitungsprozess funktioniert im Alter womöglich immer schlechter – das legen zumindest Versuche mit Mäusen nahe. Carol Barns und ihre Kollegen von der Universität Arizona testeten dazu das Erinnerungsvermögen von elf jungen und elf älteren Mäusen. Dazu schickten sie die Testnager für die Nahrungssuche durch ein Labyrinth. Während der Futtersuche zeichneten die Forscher die Aktivität im Hippocampus der Tiere auf und verglichen diese anschließend mit der nächtlichen Arbeit der Hirnregion.

Das Ergebnis: Der Hippocampus der meisten älteren Mäuse war im Vergleich zum Lauf durchs Labyrinth deutlich weniger aktiv. Je geringer die Verarbeitungsprozesse während der Nacht waren, desto schlechter schnitten die Tiere auch in Gedächtnistests ab – und zwar unabhängig vom Alter.

Google Anzeigen

### 3% Tagesgeld-Zinsen

Tagesgeld-Konten mit Top-Zinsen im aktuellsten Online-Vergleich!  
[Vergleich.de/Tagesgeld](#)

Die Forscher hoffen, die schwächelnden Verarbeitungsprozesse in alternden Hirnen eines Tages medikamentös anstoßen zu können. Dann könnten sich Menschen auch in höherem Alter problemlos neues Wissen aneignen.

### MEHR GESUNDHEIT

[Service](#) | [Community](#) | [News](#) | [Fotos](#) | [Videos](#)

Google Anzeigen

### Wir lasern Ihre Augen

Schnell, komfortabel &amp; sicher. Jetzt kostenl. Erstberatung buchen!

[www.CityLasik.de/Gutes-Augenlasern](http://www.CityLasik.de/Gutes-Augenlasern)

### Volvo XC60 D5 205PS

und D5 175PS Drive bei uns schon ab Juni lieferbar!

[www.autohaus-hohenbrunn.com](http://www.autohaus-hohenbrunn.com)

### Sie wollen abnehmen?

Fettverbrennung anregen &amp; abnehmen. Ihre Traumfigur in wenigen Wochen!

[www.Yves-Rocher.de/abnehmen](http://www.Yves-Rocher.de/abnehmen)

### INFOGRAFIK

**Interaktive Infografik:** So funktioniert das Gehirn

### TESTS

**Wissenstest:** Wie funktioniert das Gehirn?**Fit im Kopf:** Zwölf clevere Konzentrationsübungen**Test:** Wie hoch ist Ihr Alzheimer-Risiko?**Selbsttest:** Wie hoch ist Ihr Schlaganfall-Risiko?

### KOLUMNE

**Siefers Hirnwelten:** FOCUS-Redakteur W. Siefert entführt uns jeden Dienstag in die Windungen unserer grauen Zellen.

Google Anzeigen

### Brillen Festpreis 39,90€

Brille + Sehstärke, entsp. Gläsern UVSchutz beschichtet, extra dünn!

[www.Brille24.de/Brille](http://www.Brille24.de/Brille)

### Baufinanzierung ab 3,80%

Einfach &amp; sicher online beantragen und Top-Konditionen sichern!

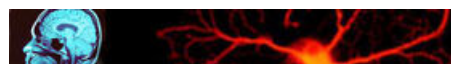
[www.norisbank.de/Baufinanzierung](http://www.norisbank.de/Baufinanzierung)

### Abnehmen in einer Woche?

Ja, das ist möglich mit Trimgel Abnehmen ohne Diät!

[www.Trimgel.de](http://www.Trimgel.de)

### RATGEBER VON A BIS Z



cf/Journal of Neuroscience

Schlagwörter: Alter Carol Barns Gehirnforschung Hippocampus Schlaf



Artikel bewerten



Versenden

Drucken

Kommentar als **Gast**

Login



Schreiben Sie hier Ihren Kommentar zum Artikel: Gedächtnislücken auf der Spur

[Netiquette](#) | [AGB](#)

1 Blog-Kommentare für diesen Artikel

Twingly Blog-Suche

Neurobiologie

Donnerstag, 13. November 2008

Time Bandits



[Was ist Twingly?](#)

Das könnte Sie auch interessieren

26.08.08, 08:53



Hirnforschung

## Mysterium Schlaf

Für Menschen und Tiere ist Schlafen lebenswichtig – doch warum das so ist, ist noch unbekannt. Neurophysiologen sind dem Zweck des Schlummerns auf der Spur. [weiter](#)

15.07.08, 11:15



Schlafmangel

## Kaffee lindert Gedächtnislücken

Kaffee macht wach – deswegen ist er so beliebt. Koffein bringt auch ein durch Schlafmangel geschwächtes Gedächtnis in Schwung und minimiert die Fehlerquote. [weiter](#)

09.07.08, 17:56



Hirnfunktion

## Gehirn wächst auch im Alter

Flexibles Denkorgan: Noch mit 60 Jahren ist das menschliche Gehirn in der Lage zu wachsen, wenn es eine neue Aufgabe erlernen soll. [weiter](#)

**Die Zahl der Hirnerkrankungen wird sich in den nächsten Jahrzehnten verdoppeln. FOCUS Online informiert über die einzelnen Krankheitsbilder.**

Alzheimer	Angststörungen
vCJK	Demenz
Depression	Epilepsie
Kopfschmerz	Multiple Sklerose
Parkinson	Schlafstörungen
Schizophrenie	Schlaganfall

Anzeige



### Strom aus Windenergie

Beteiligung bereits ab 2.500 EUR + Bis zu 10% p.a. Zinsen + Kurze Laufzeit von nur 3 Jahren



### 100,- EUR Gutschein!

Bis zum 9.8. buchen und 100,- EUR Reisegutschein sichern. Hier Urlaub buchen >>



### Berufsunfähigkeit?

Berufsunfähigkeits Versicherung: Testsieger-Tarife ab 15,- € mtl. Jetzt Angebot anfordern

[Zum Seitenanfang](#)

[Archiv Gesundheit >>](#)

[Sitemap Gesundheit >>](#)

[Gesundheit abonnieren](#)

[News](#) | [Ratgeber](#) | [Gesund leben](#) | [Ernährung](#) | [Schwangerschaft & Baby](#) | [Arzt & Klinik](#) | [Tests](#) | [Gesundheitsmanager](#)

[FOCUS RSS-Feed](#)

[Mobile Dienste](#)

[Newsletter](#)

[Service](#)

[Archiv](#)

FOCUS Online 1996-2009

[Sitemap](#) | [Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [AGB](#) | [FOCUS-Online-Impressum](#) | [in.focus.de](#) | [Online-Werbepreisliste](#)

**Fotocredits**

**Weitere Online-Angebote sowie Partner der TOMORROW FOCUS AG und von Hubert Burda Media**

[AMICA](#) | [CINEMA](#) | [FIT FOR FUN](#) | [MAX](#) | [TV SPIELFILM](#) | [Playboy](#) | [Bunte](#) | [Haus+Garten](#)  
[ELLE](#) | [Freundin](#) | [Mein schöner Garten](#) | [Super Illu](#) | [Guter Rat](#) | [HolidayCheck](#) | [ScienceBlogs](#)  
ElitePartner | [sevenload](#) | [lust-auf-genuss.de](#) | [blog.de](#) | [jameda](#) | [Medialine](#) | [Freizeitfreunde](#) | [Lisa](#) | [Lisa Freundeskreis](#)  
[Burdafashion](#) | [Garten Arkaden](#) | [Computeruniverse](#) | [Cyberport](#)  
[beQueen](#) | [BonGusto](#) | [Das Kochrezept](#) | [MietwagenCheck](#) | [FOCUS Mall](#)