Ratgeber

Gehirn

Gehirn: Zentrale von Körper und Geist

Unser Gehirn ist pausenlos aktiv. Es steuert Denken, Erinnern und Lernen. Erfahren Sie, wie es funktioniert und wie Sie es stärken.

Mehr Wissen

Viel Spass beim Lesen des Ratgebers.
Für weitere spannende Inhalte
besuchen Sie unsere digitalen Kanäle.

Blog
helsana.ch/blog

Newsletter
helsana.ch/abonnieren

Social Media
instagram.com/helsana.ch
facebook.com/helsana.de

Gesundheitsberatung von Helsana

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung oder zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.
helsana.ch/gesundheitsberatung

058 340 15 69
Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.

Inhalt

WISSEN

4 Facts & Figures
Von Descartes bis Einstein

6 Wenn alles zusammenspielt
Im Gehirn läuft nichts isoliert

8 Schaltzentrale des Körpers
Wie Gehirn und Körper verbunden sind

10 Blick ins Gehirn
Wer macht was?

12 Gedächtnis in Bewegung
Was bleibt und was verschwindet

16 Warum wir Sprache brauchen
Gemacht zum Kommunizieren

18 Das Gehirn von Jung bis Alt
Wie es sich ein Leben lang verändert

22 Aus dem Takt geraten
Krankheiten und Störungen

28 «Das Gehirn entwickelt sich teilweise anders»
Interview zu Neurodivergenz und ADHS

32 Bilder im Kopf
Täuschend echte Welten

TIPPS

42 Was unser Gehirn gesund hält
Kleine Gewohnheiten, grosse Wirkung

48 Irreführende Gedanken
Erkennen Sie Denkfallen

54 Fit im Kopf
So bleibt das Gehirn aktiv

60 Stimmt das wirklich?
Mythen unter der Lupe

ERFAHRUNGEN

14 Nach zwei Schlaganfällen
Eine Frau kämpft sich zurück ins Leben

26 ADHS im Erwachsenenalter
Eine Betroffene erzählt

50 Leben mit Migräne
Zwischen Schmerz und dem Versuch von Normalität

Facts & Figures



Kauen trainiert das Gehirn

Die Kaubewegung fördert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr im Kopf. Wer bei der Arbeit Kaugummi kaut, bleibt wacher und konzentrierter.

Aus dem Bauch heraus

Rund 95% unserer Entscheidungen treffen wir unbewusst.



Schmerzfrei

Das Gehirn registriert Schmerz im Körper, hat aber selbst keine Schmerzrezeptoren. Deshalb sind Operationen im Wachzustand möglich.



Wackelpudding …

… und Gehirn haben in etwa dieselbe Konsistenz.

Ich denke, also bin ich

So begründete der französische Philosoph René Descartes im 17. Jahrhundert die Gewissheit unserer Existenz.

50/50

Es gibt keine dominante Hirnhälfte. Bei fast allem, was wir denken oder tun, arbeiten beide eng zusammen.

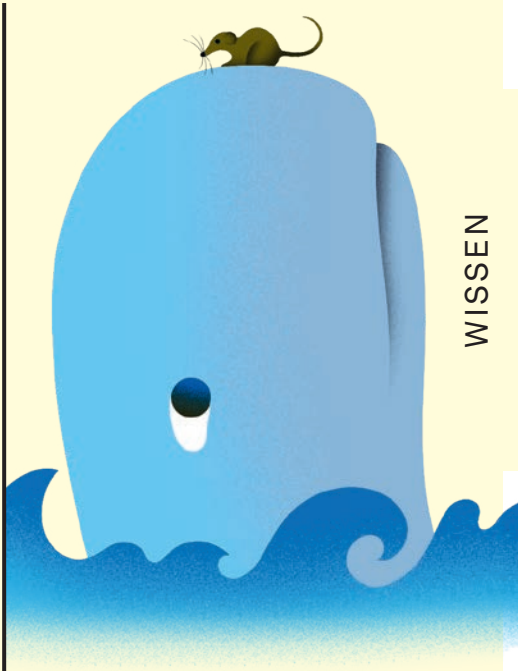
$E = mc^2$ im Glas

Nach Albert Einsteins Tod entnahm ein Pathologe heimlich sein Gehirn. Er wollte dem Genie auf die Spur kommen. Teile davon liegen noch heute in amerikanischen Museen.



Energiefresser

Klein, aber hungrig: Das Gehirn wiegt nur 1,2 bis 1,4 Kilo, verbraucht aber rund ein Fünftel der Körperenergie.



David vs. Goliath

Absolut gesehen hat der Pottwal mit bis zu 9,5 Kilo die grösste Gehirnmasse. Im Verhältnis zur Körpermasse hält die Spitzmaus den Rekord.

145-mal um die Welt!

Die Nervenbahnen im Gehirn messen rund 5,8 Millionen Kilometer. Das entspricht etwa 145 Erdumrundungen.

Wenn alles zusammenspielt

Im Gehirn läuft nichts isoliert, es ist ständig im Austausch mit dem ganzen Körper.



«Das Gehirn ist tatsächlich eine Art Schaltzentrale. Da kommen Informationen rein und es gehen welche raus. Es funktioniert nie nur in eine Richtung, sondern immer als Wechselspiel.

Das merkt man im Alltag ständig – oft, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Über die Augen und das Körpergefühl bekommen wir laufend Rückmeldungen: Wo sind wir im Raum? Wie stehen unsere Gelenke? Wie viel Kraft brauchen wir? Und all das wird in Sekundenbruchteilen verarbeitet. Daraus entstehen Bewegungen, die erstaunlich präzise sind.

Ein gutes Beispiel ist das Tennisspielen: Ich sehe den Ball, schätze seine Flugbahn ein, bewege mich, treffe eine Entscheidung. Da sind viele verschiedene Zentren beteiligt, und alles greift ineinander. Wenn man sich das bewusst macht, ist das wirklich Wahnsinn. Vieles läuft automatisch – aber dahinter steckt eine extrem feine Abstimmung.

Das hat mich von Anfang an fasziniert. Schon nach drei Tagen in der Neurologie war für mich klar: Ich will nichts anderes mehr tun. Bis heute wird dieses Fach immer spannender. Was sich in den letzten Jahren entwickelt hat, ist enorm. Früher stand man oft daneben, hat Menschen begleitet und Symptome gelindert. Heute können wir Menschen medizinisch oft besser behandeln. Wir haben wirksame Therapien. Gerade bei Erkrankungen mit schweren Verläufen ist das ein entscheidender Unterschied – zum Beispiel bei der Multiplen Sklerose.

Jede und jeder von uns kann grundsätzlich selbst etwas dafür tun, damit das Gehirn gut funktioniert und gesund bleibt: Schlaf, Bewegung, Ernährung und der Umgang mit Stress spielen dabei eine zentrale Rolle. Auch deshalb verdient das Gehirn mehr Aufmerksamkeit, als wir ihm im Alltag oft geben.» ●



Dr. Johanna Oechtering ist Oberärztin der Neurologie am Universitätsspital Basel und stellvertretende Leiterin des MS-Zentrums.

Schaltzentrale des Körpers

Über Milliarden von Nervenbahnen steuert das Gehirn unseren Körper – und hält uns am Leben.



Leben
Es steuert bewusste und unbewusste Körperfunktionen wie Atmen, Verdauen und Ausscheiden und hält so lebenswichtige Prozesse aufrecht. Bei Gefahr schlägt unser Herz schneller. Wir sind bereit zu flüchten oder uns zu wehren.



Wahrnehmen
Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Über unsere Sinne erhält das Gehirn laufend Informationen. Es filtert, ordnet sie und formt daraus ein Gesamtbild. Dank unseres Körpergefühls wissen wir auch ohne Hinsehen, wo wir uns im Raum befinden, etwa beim Handstand.



Bewegen

Bewegung entsteht durch elektrische Signale. Das Gehirn sendet sie über Nerven an die Muskeln. Viele Bewegungen steuern wir bewusst. Andere laufen automatisch ab.



Kommunizieren

Wenn wir sprechen, lachen oder gestikulieren, sendet das Gehirn Signale an die entsprechenden Muskeln. Es plant, was wir sagen wollen.

➔ Wie verarbeitet es Sprache? Mehr auf Seite 17



Denken und Erinnern

Auch ohne äussere Reize entstehen Bilder und Gedanken in unserem Kopf. Wir planen, denken und deuten Erlebnisse. Dabei greift das Gehirn auf Wissen und Erfahrungen zurück, verbindet sie mit Gefühlen und bewertet Situationen. So lernen wir und treffen später bessere Entscheidungen.

Blick ins Gehirn

Wie ein perfekt eingespieltes Team arbeiten die Hirnbereiche zusammen. Aber wer macht hier eigentlich was?



❶ Grosshirn

Hier sitzen **Denken, Sprache, Gedächtnis** und bewusste **Bewegungen.** Die Grosshirnrinde verarbeitet laufend Informationen. Tief im Innern prägt das limbische System mit Amygdala und Hippocampus etwa **Gefühle, Erinnerungen** und **Antrieb.**

❷ Kleinhirn

Ob wir gehen, schreiben oder ein Instrument spielen: Das Kleinhirn sorgt ergänzend dafür, dass **Bewegungen fliessend ablaufen.** Was wir oft üben, speichert es ab – so wird vieles mit der Zeit selbstverständlich.

❸ Hirnstamm

Leise im Hintergrund hält uns der Hirnstamm am Leben: Er steuert **Atmung, Herzschlag** und **Reflexe** wie Schlucken. Zu ihm gehören Mittelhirn, Brücke und verlängertes Mark.

❹ Zwischenhirn

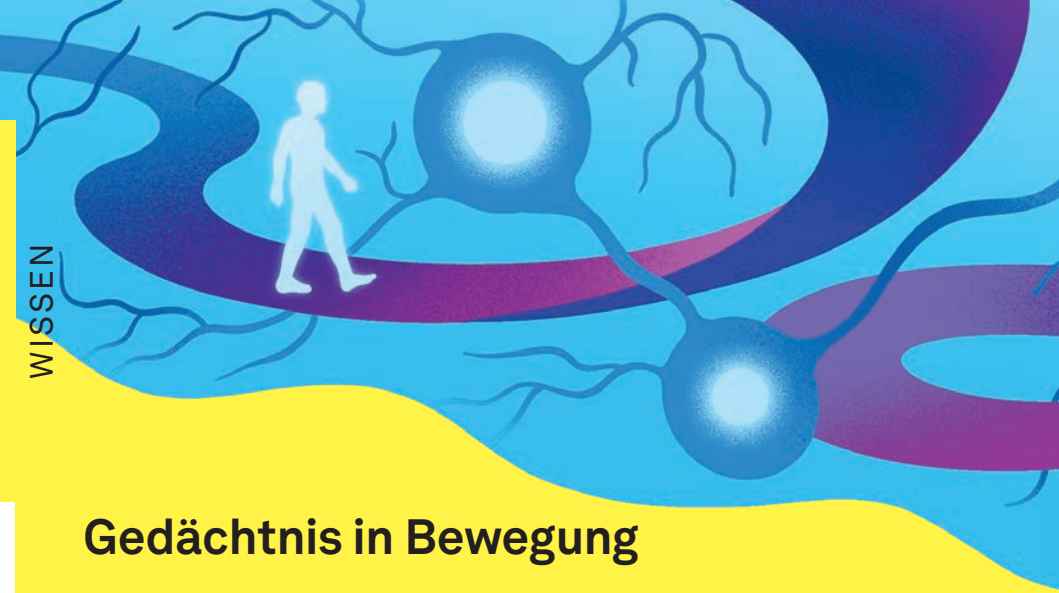
Täglich prasseln unzählige Eindrücke auf uns ein. Das Zwischenhirn **ist der Filter.** Der Thalamus sortiert Informationen für das Grosshirn vor. Der Hypothalamus reguliert Hunger, Durst und Hormone, die Zirbeldrüse den Schlaf-Wach-Rhythmus.

❺ Rückenmark

Das Rückenmark ist die **zentrale Datenleitung** unseres **Nervensystems.** Es verbindet Hirn und Körper. Bewegungsbefehle leitet es an die Muskeln weiter. Sinnesreize wie Berührung oder Schmerz meldet es ans Hirn zurück. Schutzreflexe löst es blitzschnell aus. So ziehen wir die Hand von der Herdplatte, bevor wir Schmerz bewusst spüren.

❻ Nervenzellen

Milliarden von Neuronen durchziehen unser Gehirn wie ein Netzwerk. Sie senden winzige elektrochemische **Signale** in rasanter Geschwindigkeit. So entstehen Gedanken, Gefühle und Bewegungen.



Gedächtnis in Bewegung

Warum manches in Erinnerung bleibt und anderes verblasst.

Was merken wir uns?
Jeden Moment prasseln unzählige Reize auf uns ein. Unser Gehirn filtert, verknüpft und deutet sie laufend. So entsteht Wahrnehmung. Vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis gelangt, was uns berührt, wichtig ist oder sich wiederholt. Dabei entstehen neue Verbindungen zwischen Nervenzellen. Auch im Schlaf arbeitet das Gedächtnis weiter. Der Hippocampus speichert Erlebtes, die Amygdala gewichtet sie emotional. So prägt sich besonders gut ein, was bewegt oder belastet.

Warum vergessen wir?
Vergessen gehört zu einem gesunden Gedächtnis. Unser Gehirn entscheidet, was wichtig ist und was nicht. Ohne diesen Filter wären wir schnell überfordert. Vergessen schafft Raum für Neues und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Vieles läuft dabei unbewusst ab. Inhalte bleiben besser haften, wenn Sie diese wiederholen oder mit Bildern verbinden. Gedächtniskünstler verknüpfen Inhalte mit vertrauten Orten. Auch Düfte können Erinnerungen wecken.



Wie zuverlässig sind Erinnerungen?

Das Gedächtnis ist keine starre Ablage. Jedes Mal, wenn Sie sich erinnern, setzt das Gehirn Erlebtes neu zusammen und ergänzt Details. Dabei fliessen spätere Erfahrungen mit ein. Studien zeigen: Wir verschönern Erinnerungen oft unbewusst.

Wie verändert sich das Gedächtnis?

Zwar arbeitet das Arbeitsgedächtnis mit der Zeit langsamer. Dafür bleiben Wissen, Erfahrung und Lernfähigkeit lange erhalten. Wenn Sie neugierig bleiben und Neues ausprobieren, bleibt Ihr Gehirn fit.

Tipps dazu auf den Seiten 54–59

Erinnerungen prägen unsere Identität

Sie beeinflussen, wie wir uns selbst sehen. Wenn das Gehirn Neues mit Bekanntem verknüpft, entsteht Kreativität. Erinnerungen geben unserem Erleben Sinn – und öffnen Raum für Spiritualität. Eine faszinierende Fähigkeit, die wir noch nicht vollständig verstehen.

«Danach war nichts mehr wie zuvor»

Florence Charvier Bentz, 64, hat zwei Schlaganfälle überlebt.

«Ich erinnere mich noch genau an den Blick meines Mannes, als er in mein Spitalzimmer kam. In seinen Augen lag eine stille Angst. In diesem Moment wurde mir klar, dass sich mein Leben grundlegend verändert hatte.

Einige Monate zuvor war ich auf der Strasse gestürzt und hatte mir den Nacken verletzt. Ohne es zu wissen, hatte diese Verletzung einen Riss in meiner Halsschlagader verursacht. Dann, an einem Abend im November 2007 – ich war damals 45 Jahre alt – wurde mir plötzlich schwindlig. Meine Beine gaben nach, ich konnte kaum mehr sprechen, mein Gesicht verzog sich: Ich erlitt eine transitorische ischämische Attacke, eine kurzzeitige Durchblutungsstörung im Gehirn, vergleichbar mit einem Mini-Schlaganfall.

Danach war nichts mehr wie zuvor. Ich, die Tanz und Sport liebte, wurde von einer überwältigenden Müdigkeit ausgebremst. Ich konnte nur wenige Stunden arbeiten, bevor ich erschöpft ins Bett fiel. Mein Gedächtnis liess nach, ebenso meine Konzentration. Am schwierigsten war das Unsichtbare: Nach aussen wirkte ich oft gesund, doch innerlich bröckelte vieles.

2010 erlitt ich einen zweiten Schlaganfall – ausgerechnet auf einer Skipiste. Der Berufsalltag wurde zur Belastung: Missverständnisse, Kommentare und Druck führten dazu, dass ich das Vertrauen in mich selbst verlor und schliesslich meine Stelle aufgab. Manchmal fühlte ich mich mir selbst fremd.

Die ärztlichen Prognosen waren zurückhaltend. Doch ich wollte mich nicht damit abfinden. Ab 2015 begann ich, mich intensiv mit Zellregeneration und Mikronährstoffen zu beschäftigen. Schritt für Schritt kehrten Energie, Gedächtnis und Fähigkeiten zurück.

Mein Mann war in all den Jahren meine wichtigste Stütze. Heute tanze ich wieder – und habe mein Leben zurückgewonnen.» ●



Nach einer langen, belastenden Phase fand sie zu neuer Kraft und Stabilität: Florence Charvier Bentz aus der Region Genf.

Warum wir Sprache brauchen

Sprache verbindet uns Menschen und fördert die Entwicklung unseres Gehirns. Sie ordnet Gedanken und Gefühle.



Sprache braucht Beziehung
Unser Hirn entwickelt sich im Austausch mit anderen Menschen: Stimmen, Blicke und gemeinsame Erfahrungen sind dafür prägend. Nähe schafft Sicherheit und fördert das Lernen.

Kommunikation startet ohne Worte
Babys erkennen vertraute Stimmen, lange bevor sie selbst sprechen. Blickkontakt, Mimik und Klang helfen ihnen beim Lernen. So verbinden sie Laute und Wörter mit Erlebnissen. Sprache wächst im Alltag, wenn Erwachsene antworten, zeigen und wiederholen.



Erwachsene lernen bewusster

Später achten wir beim Lernen mehr auf Regeln. Besonders gut bleibt, was wir oft hören und anwenden. Wörter prägen sich besser ein, wenn sie mit Erlebnissen verbunden sind. Mehrsprachige Menschen lernen Sprachen oft leichter. Ihr Hirn erkennt Sprachmuster schneller.

Wie das Hirn Sprache verarbeitet

Sprache entsteht im Zusammenspiel verschiedener Hirnregionen. Das Broca-Areal unterstützt das Sprechen, das Wernicke-Areal das Verstehen. Nervenbahnen verbinden beide und sorgen für schnellen Informationsaustausch. So erkennt das Hirn Laute, entschlüsselt Wörter und versteht den Sinn.

Sprache formt Denken und Erinnern

Wörter lenken unsere Aufmerksamkeit und geben Gefühlen Form. Gespräche helfen, Gedanken zu ordnen und Erlebnisse zu speichern. Häufig genutzte Wörter stärken Verbindungen im Hirn. So prägt Sprache, was wir wahrnehmen und erinnern.

Das Gehirn von Jung bis Alt

Ein Leben lang im Wandel: Unser Hirn wächst, lernt und passt sich ständig an.

Die schnellste Entwicklung

Babys und Kinder bis 9 Jahre

In dieser Phase entwickelt sich das Hirn besonders schnell. Schon nach einem Jahr ist es doppelt so gross wie bei der Geburt. Laufend entstehen unzählige neue Verbindungen. Das Hirn nimmt Informationen auf, ordnet sie und gibt ihnen Bedeutung. Im Fokus stehen jetzt vor allem Sinne und Motorik.



Wie alles beginnt
Bereits in der dritten Schwangerschaftswoche bilden sich beim Embryo die ersten Strukturen von Gehirn und Nervensystem. Ab der zehnten Woche entstehen rund 250 000 neue Nervenzellen pro Minute. Noch im Mutterleib beginnt das Hirn, erste Reize wahrzunehmen, etwa Berührungen, Bewegungen und Geräusche.

Der grosse Umbau

Jugendliche und Erwachsene bis 32 Jahre

Diese Phase ist von grossen Veränderungen geprägt. Das Gehirn baut fortlaufend ungenutzte Verbindungen ab. Gleichzeitig entwickeln sich verschiedene Hirnareale unterschiedlich schnell: Die Belohnungszentren sind schon im Jugendalter gut vernetzt, auch im Hinblick auf soziale Anerkennung. Risiken, etwa bei Mutproben, erscheinen deshalb oft weniger wichtig.

Zugleich ist das Gehirn anfälliger für psychische Erkrankungen wie Angststörungen. Erst gegen Ende der Zwanzigerjahre gelingt es besser, Impulse und Gefühle zu steuern. Dann ist der Frontallappen weitgehend entwickelt. Mit der Zeit arbeiten die verschiedenen Hirnbereiche immer effizienter zusammen.



Die stabile Phase

Bis 66 Jahre

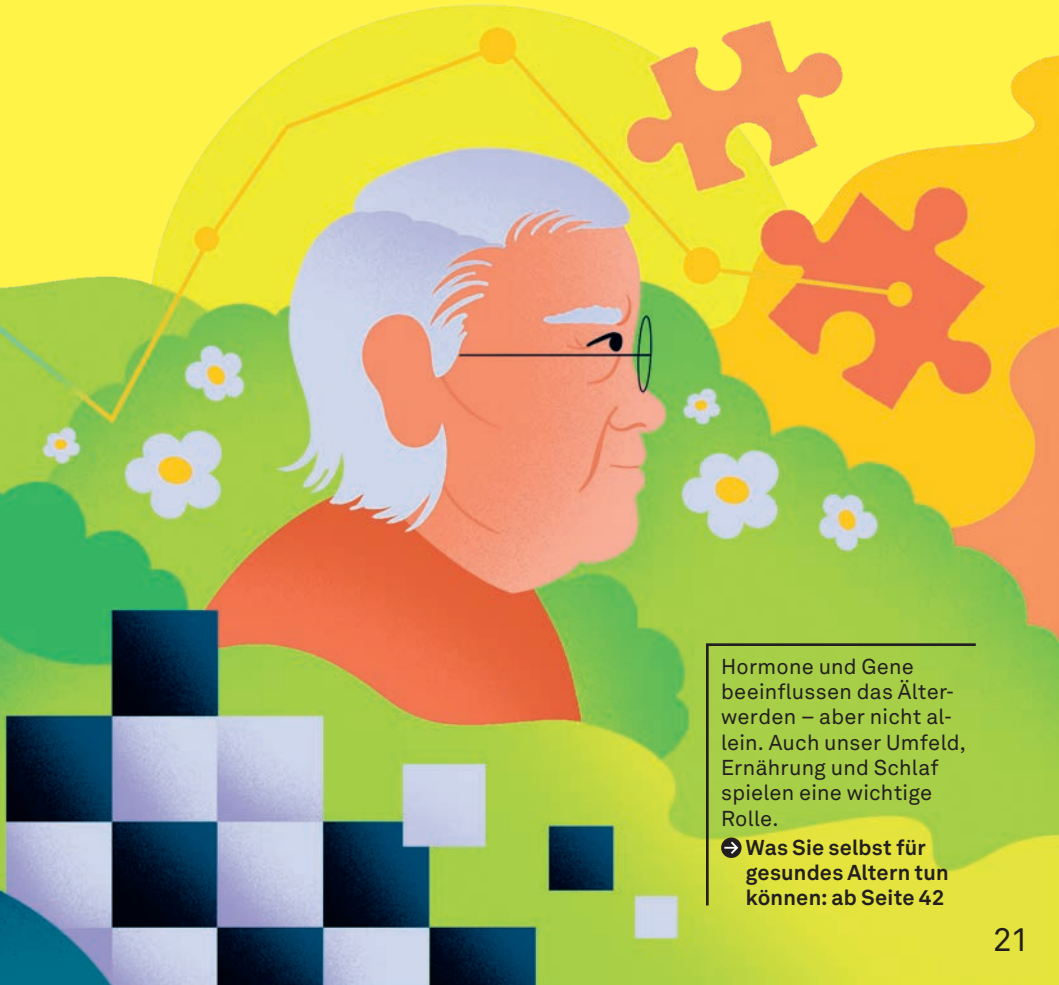
Ab etwa 30 Jahren ist das Gehirn ausgereift. Das hilft, Herausforderungen besser zu meistern. Unbenutzte Verbindungen werden weiterhin abgebaut – das hält das System effizient. Gleichzeitig entstehen neue Hirnzellen, was das Lernen erleichtert. Diese Phase dauert etwa bis Mitte 60 an.



Balance im Alter

Ab 66 Jahren

Ab Mitte 60 beginnt das Gehirn, sich neu zu organisieren. Hirnmasse, Verknüpfungen und Hirnzellen nehmen langsam ab. Wir vergessen eher Dinge oder haben einen nachlassenden Gleichgewichtssinn. Das ist aber nicht zwingend: Das Gehirn bleibt anpassungsfähig. So sind manche Menschen auch mit über 80 geistig und körperlich so fit wie 50- bis 60-Jährige.



Hormone und Gene beeinflussen das Älterwerden – aber nicht allein. Auch unser Umfeld, Ernährung und Schlaf spielen eine wichtige Rolle.

Was Sie selbst für gesundes Altern tun können: ab Seite 42

Aus dem Takt geraten

Frühe Warnzeichen sind oft leise. So erkennen Sie häufige Krankheiten und Störungen und können schneller reagieren.

Schlaganfall

Plötzliche Durchblutungsstörung im Hirn. Meist blockiert ein Blutgerinnsel die Sauerstoffzufuhr. Oder es platzt ein Gefäss und erhöht dort den Druck.

Häufige Anzeichen:

- Gesichtshälfte hängt herab
- Arm oder Bein schwach oder taub
- Sprachstörung
- Sehausfall

Was tun: Sofort 144 anrufen.

Migräne

Wiederkehrende starke Kopfschmerz-Attacken. Das Gehirn reagiert überempfindlich auf Reize.

Häufige Anzeichen:

- Einseitiger pochender Schmerz
- Licht- und lärmempfindlich
- Übelkeit, Erbrechen
- Erhöhtes Ruhebedürfnis

Das hilft: Auslöser erkennen und meiden. Ruhe und frühe Medikamenteneinnahme bremsen die Attacke.

Angststörungen

Starke Angstreaktion ohne reale Gefahr. Das Angstzentrum im Hirn reagiert unverhältnismässig auf harmlose Reize.

Häufige Anzeichen:

- Herzrasen oder Zittern
- Kreisende Gedanken
- Innere Unruhe
- Situationen vermeiden

Das hilft: Therapie und schrittweises Üben geben wieder mehr Sicherheit. Bei starker Belastung sind Medikamente und professionelle Behandlung sinnvoll.

Depression

Langanhaltende Störung von Stimmung und Antrieb. Botenstoffe im Gehirn geraten aus dem Gleichgewicht.

Häufige Anzeichen:

- Müdigkeit
- Keine Energie
- Schlafprobleme, v. a. frühes Erwachen
- Freudlosigkeit

Das hilft: Gespräche, Struktur und Unterstützung. Bei starker Belastung sind Medikamente und professionelle Behandlung sinnvoll.

Demenz

Geistige Fähigkeiten nehmen ab, weil das Gehirn nach und nach Funktionen verliert.

Häufige Anzeichen:

- Verwirrtheit
- Vergesslichkeit
- Orientierungslosigkeit
- Wörter fehlen

Das hilft: Frühes Abklären, Medikamente und Gehirntraining können den Verlauf positiv beeinflussen.

Parkinson

Im Gehirn gehen mit der Zeit Zellen verloren, die Dopamin produzieren und Bewegungen steuern.

Häufige Anzeichen:

- Zittern in Ruhe
- Steife Muskeln
- Langsame Bewegungen
- Unsicherer Gang

Das hilft: Medikamente und Bewegung erhalten Beweglichkeit und Selbstständigkeit länger.

Epilepsie

Im Gehirn entladen sich plötzlich zu viele elektrische Signale auf einmal. Der Körper reagiert unkontrolliert.

Häufige Anzeichen:

- Seltsame Sinneseindrücke
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

Das hilft: Regelmässige Medikamente, genug Schlaf und Alkoholverzicht beugen Anfällen vor.

Multiple Sklerose

Das Immunsystem löst Entzündungen in Gehirn und Rückenmark aus. Dadurch werden wichtige Funktionen gestört.

Häufige Anzeichen:

- Sehstörungen
- Taubheitsgefühle
- Unsichere Bewegung
- Starke Erschöpfung

Das hilft: Mit Medikamenten lässt sich die Krankheit oft lange kontrollieren.

Autismus

Entwicklungsstörung mit Besonderheiten im Verhalten. Das Gehirn verarbeitet Reize und zwischenmenschliche Signale anders.

Häufige Anzeichen:

- Wenig Blickkontakt
- Sprache wirkt ungewohnt
- Routinen beruhigen
- Überforderung durch Reize

Das hilft: Routinen und reizärmere Umgebungen geben Sicherheit.

ADHS

Störung von Aufmerksamkeit und Impulskontrolle. Wichtige Botenstoffe geraten aus dem Gleichgewicht. Das Hirn filtert Reize schlechter.

Häufige Anzeichen:

- Ablenkbarkeit
- Impulsives Verhalten
- Innere oder äussere Unruhe
- Konzentrationsprobleme

Das hilft: Klare Abläufe, Struktur und Bewegung bringen mehr Ruhe und Fokus.

«Es war eine Befreiung»

Paula Deme, 42, hat gelernt, mit ADHS umzugehen

«Hast du ADHS? Diese Frage stellte mir 2015 erstmals jemand – wegen meiner Energie, meiner Rastlosigkeit und Impulsivität. Ich hielt mein Gefühl, anders zu sein, lange für eine Frage meiner Herkunft: Ich bin als Deutsche in Rumänien geboren, in Deutschland aufgewachsen, lebe in der Schweiz.

Aber eines Tages war ich in der Bootsfahrstunde plötzlich wie paralysiert. Ich hörte die Fahrlehrerin noch sagen, ich müsse den Motor vor dem Hafen runterfahren – aber ich war weg, in meiner eigenen Welt. Wie sollte ich so im Alltag bestehen? 2021 erhielt ich die Diagnose ADHS.

Nun wusste ich endlich, warum ich bin, wie ich bin, warum ich mich mit Menschen manchmal schwertue, am liebsten hoch oben auf einem Berg wohnen möchte. Es war eine Befreiung. Ich passte mein Leben an: Ich mache bewusst mehr Pausen, erlebe auch mehr Kultur unter der Woche, geniesse Bewegung. Nach 20 Jahren gab ich meinen Beruf als Kinderbetreuerin auf. Heute arbeite ich als Personalassistentin sowie als Diplom-Coach für neurodivergente Frauen. Ich lebe allein und habe keine Kinder. Dadurch verspüre ich weniger gesellschaftlichen Druck als viele andere Frauen.

In den meisten Praxen erlebte ich, wie wenig Wissen es über ADHS gibt, gerade gegenüber Frauen. Also begann ich selbst zu suchen. Ich las Fachbücher und Studien, besuchte Weiterbildungen, tauschte mich mit Betroffenen aus. So fand ich, auch dank des Wechsels zu einem anderen Arzt, das passende Medikament für mich in der Perimenopause.

Neurotypische Menschen bewegen sich wie Schienen, die Richtung ist vorgegeben. Wir dagegen sind auf Segelbooten unterwegs, der Wind ist unberechenbar. Wir haben keinen festen Boden unter uns, es fehlt manchmal der Halt, wie auf dem Wasser. Aber es bringt auch eine gewisse Freiheit mit sich, wenn man die eigene Richtung wählen kann.» ●



Achtet seit ihrer Diagnose mehr auf Pausen, Bewegung, Ausgleich. Paula Deme lebt in Stäfa (ZH).

«Das Gehirn entwickelt sich teilweise anders»

Wo endet Vielfalt – und wann wird sie zur Belastung im Alltag? ADHS-Forscherin Edna Grünblatt erklärt, warum ein differenzierter Blick entscheidend ist.

Frau Prof. Grünblatt, was verstehen Sie unter Neurodiversität?

Neurodiversität beschreibt die Vielfalt menschlicher Gehirnfunktionen und Eigenschaften – etwa Unterschiede im Denken, im sozialen Verhalten oder in der Impulskontrolle. Der Begriff steht für einen Perspektivenwechsel: Unterschiede werden nicht mehr nur als Defizit gesehen, sondern als Teil menschlicher Vielfalt. In Bezug auf psychische Erkrankungen kann er dazu beitragen, Vorurteile abzubauen. Gleichzeitig gilt: Manche Zustände gehen über normale Unterschiede hinaus. Demenz oder Parkinson würden wir auch nicht als blosse Neurodiversität bezeichnen. Ähnlich ist es bei ADHS oder Autismus, wenn sie klar diagnostiziert sind. Betroffene erleben oft erhebliche Einschränkungen im Alltag und Leidensdruck.

Gibt es Menschen, bei denen der Begriff Neurodiversität eher schadet als hilft?

Ja, das kommt vor. Wenn Menschen mit ADHS oder ähnlichen Erkrankungen keine Hilfe suchen, weil sie ihre Situation ausschliesslich als Neurodiversität verstehen, kann sich ihr Leiden verstärken. Schwierig wird es, wenn man Probleme verharmlost, obwohl sie den Alltag

deutlich beeinträchtigen. Im Extremfall ziehen sich Betroffene sozial zurück. Sie fühlen sich stark belastet oder entwickeln sogar Gedanken an Suizid. Wichtig ist daher ein differenzierter Umgang, der Unterstützung nicht ausschliesst.

Wann wird eine neurobiologische Besonderheit zu einer behandlungsbedürftigen Störung?

Eine Störung liegt vor, wenn Beschwerden den Alltag beeinträchtigen. Ein Beispiel ist die eingeschränkte Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, was das Abschliessen von Tätigkeiten erschweren kann. Ein Vergleich: Bluthochdruck führt nicht unmittelbar zu einem Herzinfarkt, gilt aber als Risikofaktor und wird behandelt. Ähnlich geht es bei ADHS darum, Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu reduzieren.

Was passiert bei ADHS im Gehirn?

Die Ursachen von ADHS sind noch nicht vollständig geklärt. Klar ist: Das Gehirn entwickelt sich teilweise anders. Die Reifung verläuft im Schnitt langsamer, und die Vernetzung zwischen Hirnregionen ist verändert. Besonders betroffen ist der vordere Teil des Gehirns, der präfrontale Kortex. Dieser steuert die Aufmerksamkeit und die Selbstkontrolle. Auch die Signalübertragung im Gehirn ist anders. Das erschwert die Verarbeitung von Informationen und Eindrücken.

Welche Rolle spielt die genetische Veranlagung?

ADHS hat eine starke genetische Komponente. Viele der beschriebenen Veränderungen hängen mit einer erhöhten Veranlagung zusammen. Umweltfaktoren können zusätzlich beeinflussen, wie stark sich die Symptome ausprägen – etwa ein belastendes Familienumfeld.

«ADHS hat eine starke genetische Komponente»

Warum wird ADHS bei Frauen so häufig erst spät erkannt?

Symptome zeigen sich bei Mädchen und Frauen oft anders als bei Jungen und Männern. Während Jungen häufiger durch sichtbare Hyperaktivität auffallen, äussert sich ADHS bei Mädchen eher durch innere Unruhe, Konzentrationsprobleme oder Tagträumen. Darum übersieht man die Anzeichen leichter. Zusätzlich beeinflussen hormonelle Veränderungen die Ausprägung. Das geschieht etwa in der Pubertät oder in den Wechseljahren und erschwert die Diagnose zusätzlich.

«Symptome zeigen sich bei Mädchen und Frauen oft anders»

Welche Unterstützung gibt es nach der Diagnose?

Die Unterstützung richtet sich nach den persönlichen Bedürfnissen. Häufig helfen Verhaltenstherapie, Coaching oder Anpassungen im Arbeits- oder Schulumfeld. In manchen Fällen können auch Medikamente sinnvoll sein, insbesondere bei stärker ausgeprägten Symptomen.

Was bewirken ADHS-Medikamente im Gehirn?

Gut belegt ist, dass Medikamente wie Methylphenidat die Signalübertragung wichtiger Neurotransmitter beeinflussen und so Aufmerksamkeit und Impulskontrolle verbessern können. Studien – darunter auch unsere eigenen – zeigen zudem: Eine Behandlung kann die Entwicklung bestimmter Hirnregionen günstig beeinflussen. Die Behandlung wirkt also nicht nur kurzfristig zur Symptomlinderung, sondern unterstützt die Hirnfunktionen nachhaltig.

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Wie bei allen wirksamen Medikamenten können Nebenwirkungen auftreten, etwa weniger Appetit, Schlafpro-

bleme oder Nervosität. Diese sind meist dosisabhängig und gut behandelbar. Wichtig sind eine sorgfältige ärztliche Begleitung und eine individuelle Anpassung der Therapie.

Was raten Sie neurodivergenten Menschen, die eine Abklärung scheuen?

Ich empfehle eine Beratung bei einer qualifizierten Fachperson. Das kann eine Psychiaterin oder ein Psychiater sein. Eine Abklärung führt nicht automatisch zu einer Diagnose oder Behandlung. Sie schafft aber Klarheit. Entscheidend ist: Wenn die Lebensqualität leidet, sollte man nicht wegschauen. Unterstützung zu suchen ist kein Widerspruch zur eigenen Identität, sondern oft der erste Schritt, den Alltag spürbar zu entlasten. ●

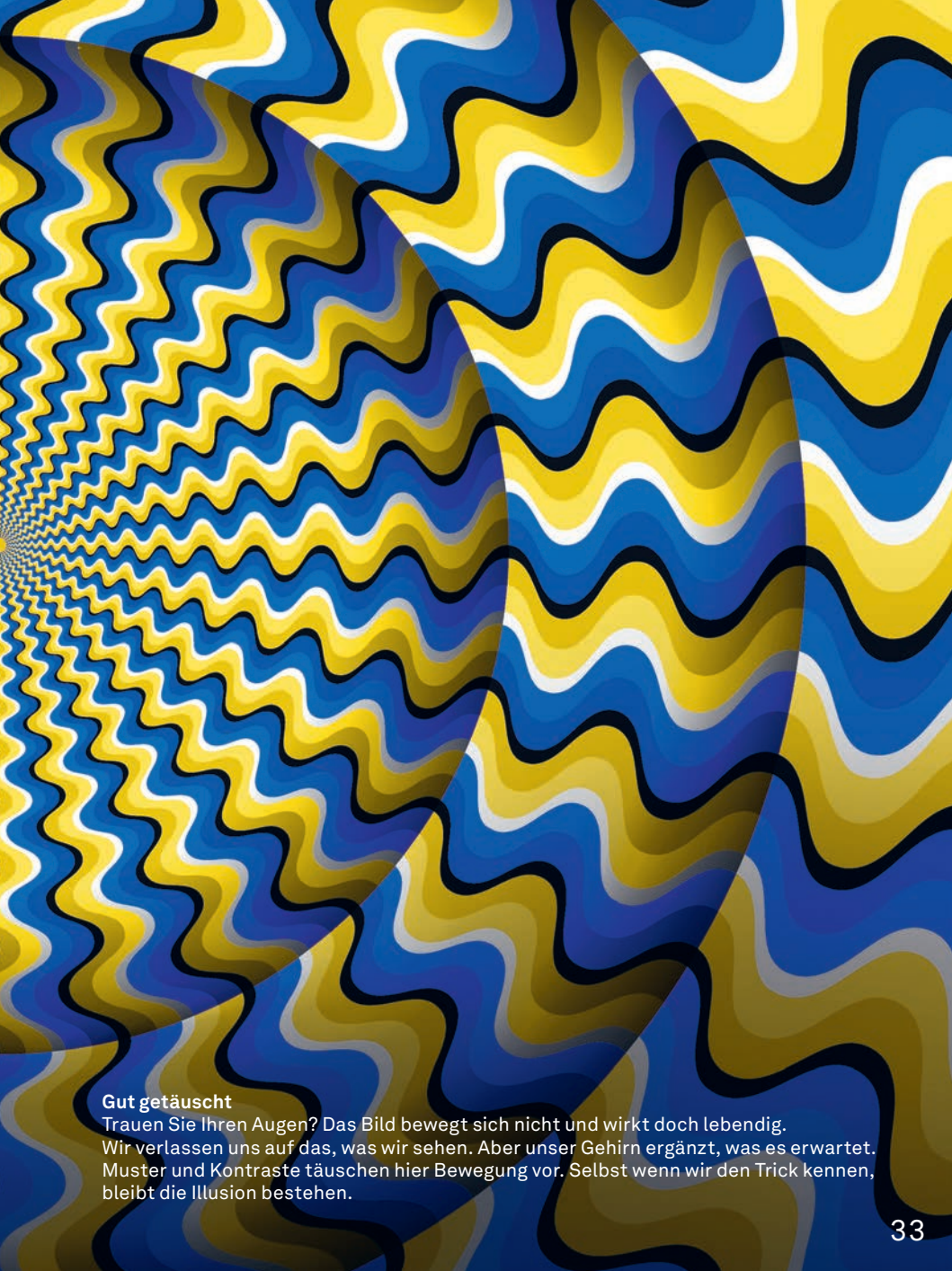


Prof. Dr. med. Edna Grünblatt
Die Neurowissenschaftlerin ist Titularprofessorin an der Universität Zürich und forscht an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) zu den neurobiologischen Grundlagen von ADHS.

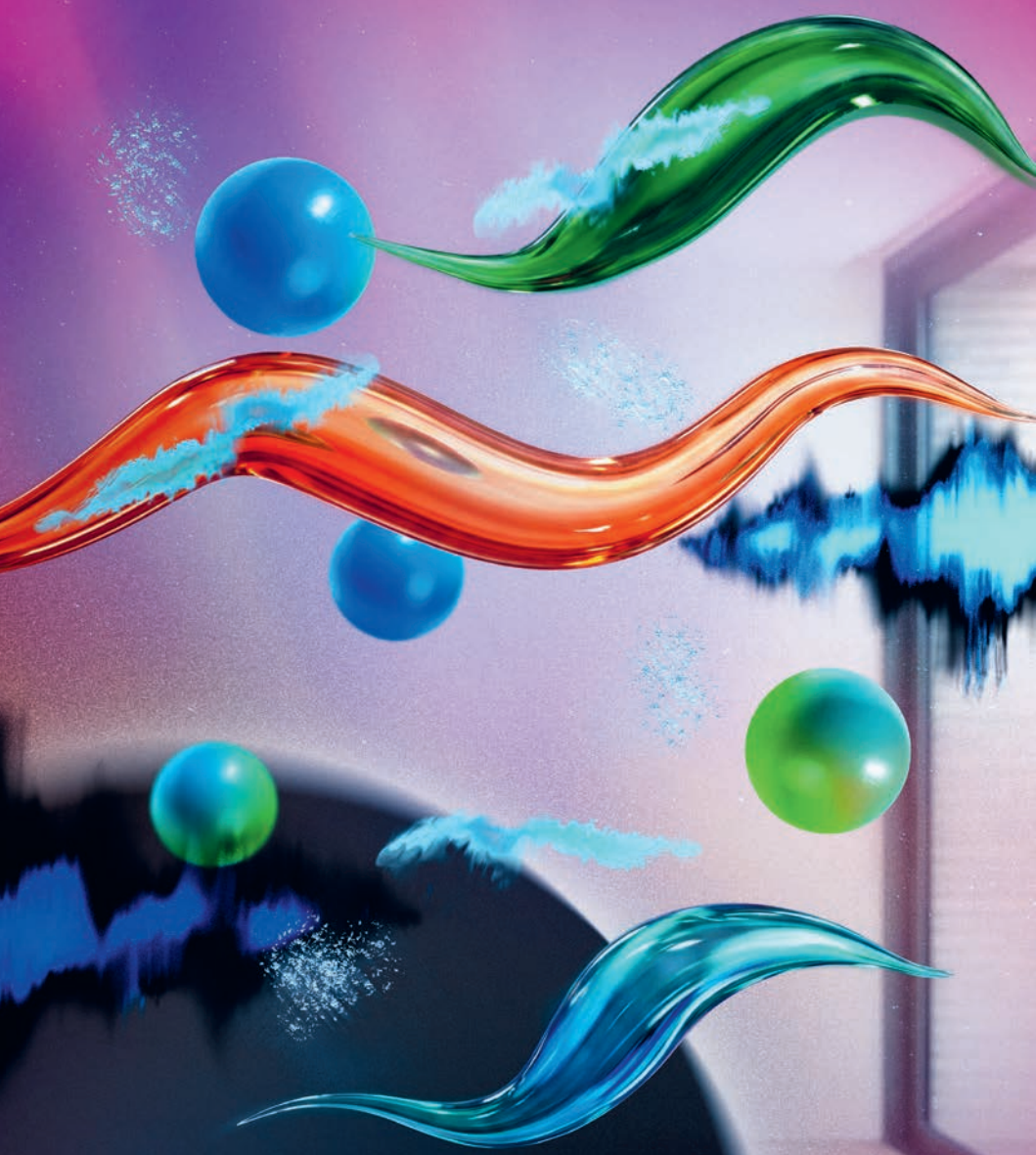


Bilder im Kopf

Wie unser Gehirn Bilder, Täuschungen und ganze Welten inszeniert.



Gut getäuscht
Trauen Sie Ihren Augen? Das Bild bewegt sich nicht und wirkt doch lebendig.
Wir verlassen uns auf das, was wir sehen. Aber unser Gehirn ergänzt, was es erwartet.
Muster und Kontraste täuschen hier Bewegung vor. Selbst wenn wir den Trick kennen,
bleibt die Illusion bestehen.



Raum für Interpretation
Unser Gehirn interpretiert, was wir wahrnehmen. Bei Synästhesie verschmelzen Sinneseindrücke: Töne können als Farben erscheinen. Beim Alice-im-Wunderland-Syndrom (Bild rechts) wirken Grössen und Distanzen plötzlich verzerrt. Vertrautes verliert sein gewohntes Mass.





Überall Gesichter
Sehen Sie es auch? Eine Linie, zwei Punkte – und plötzlich blickt Sie ein Gesicht an. Unser Gehirn sucht überall nach Augen, Mienen und Ausdrücken. In Wolken, Steckdosen oder auf Toast. Dieses Phänomen heisst Pareidolie. Manchmal geschieht auch das Gegenteil: Bei Gesichtsblindheit bleiben echte Gesichter seltsam unbekannt (rechts).







Wie echt
Was ist real und was entsteht im Kopf? Bei Halluzinationen wie im Bild links sehen oder hören wir Dinge, die nicht da sind. Stimmen tauchen auf, Schatten bewegen sich oder Figuren stehen im Raum. Die Schlafparalyse (rechts) ist ein besonderer Zustand: Der Geist ist wach, der Körper bleibt unbeweglich. Solche Eindrücke wirken intensiv und verblüffend echt.



Flimmern im Bild
Am Rand des Sichtfelds beginnt es zu flimmern. Zickzacklinien ziehen durchs Bild. Blinde Flecken wandern weiter. Solche Vorzeichen sind typisch für Migräne (Bild links). Man nennt sie Aura. Auch beim Charles-Bonnet-Syndrom (rechts) entstehen visuelle Eindrücke. Betroffene sehen Bilder, Muster oder ganze Szenen. Auslöser ist ein Sehverlust. Das Gehirn ergänzt, was den Augen fehlt. So wirken Bilder real, die nur im Gehirn entstehen.



Was unser Gehirn gesund hält

Diese sieben Faktoren zeigen, worauf es im Alltag ankommt.



Schlaf sorgt für einen klaren Kopf

Während wir schlafen, beginnt im Kopf die wichtigste Phase des Tages. Das Gehirn verarbeitet Eindrücke und stärkt Erinnerungen. Was wir tagsüber aufnehmen, wandert vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis. Schon eine schlechte Nacht trübt Stimmung und Konzentration. Wer dauerhaft zu wenig schläft, erhöht das Risiko für Krankheiten wie Alzheimer oder Depressionen und schwächt das Immunsystem.



Bewegung trainiert auch die Hirnzellen

Unser Hirn steuert Muskeln, Gleichgewicht und Koordination – und profitiert selbst davon. Bewegung stärkt die Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Es können sogar neue entstehen, vor allem im Hippocampus. Dieser Hirnbereich spielt eine zentrale Rolle beim Lernen und Erinnern. Informationen lassen sich dadurch besser abspeichern. Regelmässige Bewegung verlangsamt zudem den Abbau von Gehirnstrukturen. Schon kurze Bewegungseinheiten bringen Körper und Gehirn in Schwung.



Ernährung für einen leistungsfähigen Kopf

Das Gehirn arbeitet rund um die Uhr und braucht konstant Energie. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Früchten und Vollkorn liefert sie. Nüsse, Samen, pflanzliche Öle, Hülsenfrüchte oder Fisch liefern zusätzliche Nährstoffe und stabilisieren den Blutzucker. Das ist wichtig für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüssten Tee. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Kopfschmerzen, Schwindel und langsamerem Denken führen.



Soziale Kontakte halten geistig wach

Blickkontakt, Austausch und gemeinsame Erlebnisse aktivieren unser Hirn. Das beginnt bei Babys und wirkt bis ins hohe Alter. Wenn wir sprechen, zuhören und reagieren, läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Es verarbeitet Mimik, Sprache und Gefühle gleichzeitig. Auch langfristig profitieren wir davon: Soziale Bindungen helfen, geistig fit zu bleiben, auch im Alter.



Stress schadet dem Gehirn

Dauerstress hält unseren Körper im Alarmzustand. Er setzt vermehrt Stresshormone frei, vor allem Cortisol. Das hat auch Folgen fürs Gehirn: Das Gedächtniszentrum kann sogar an Volumen verlieren. Nervenzellen vernetzen sich schlechter. Informationen werden langsamer verarbeitet.

Die gute Nachricht: Schon kurze Pausen helfen. Bewusstes Atmen oder ein paar Minuten Meditation bringen nachweislich Ruhe.





Frische Luft belebt

Nach einem Spaziergang im Freien fühlen wir uns wacher. Die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung, die frische Luft sorgt für einen klaren Kopf. Auch Sonnenlicht hebt die Stimmung: Es regt die Bildung von Serotonin an, einem Botenstoff, der uns aufnahmefähiger macht.

Neues lernen lohnt sich

Beim Lernen bildet das Gehirn neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Zusätzliche Fähigkeiten stärken das Selbstvertrauen und machen Freude. Dabei schüttet das Gehirn Dopamin aus, ein Botenstoff, der auch die Motivation stärkt. So entsteht ein positiver Kreislauf: Man bleibt dran und entwickelt sich weiter.

Tipps für ein fittes Gehirn ab Seite 54

Irreführende Gedanken

Denkfallen verzerren unseren Blick auf die Realität. Wer sie erkennt, reagiert gelassener und trifft bessere Entscheidungen.



Schwarz-Weiss-Denken

Entweder ganz oder gar nicht: Wir bewerten Situationen oft nur als Erfolg oder Misserfolg. Die vielen Grautöne dazwischen blenden wir aus – obwohl sie meist realistischer sind.

→ **Beispiel:** «Wenn ich das nicht schaffe, schaffe ich gar nichts.»
→ **Tipp:** Halten Sie kurz inne. Was spricht tatsächlich für diese Einschätzung und was dagegen? Gibt es Zwischenstufen?

Personalisierung

Wir geben uns selbst die Schuld für eine Situation, obwohl auch äussere Umstände dafür verantwortlich sein können.

→ **Beispiel:** «Es ist meine Schuld, dass mein Partner gestresst ist.»
→ **Tipp:** Beziehen Sie nicht alles automatisch auf sich selbst. Fragen Sie sich: Welche anderen Einflüsse gibt es?

Emotionale Beweisführung

Was sich wahr anfühlt, halten wir für eine Tatsache. Gefühle sind jedoch kein Beweis. Sie spiegeln unsere Stimmung wider, nicht automatisch die Realität.

→ **Beispiel:** «Ich fühle mich wertlos – also bin ich es.»
→ **Tipp:** Treten Sie innerlich einen Schritt zurück. Überlegen Sie sich: Welche Gedanken stecken hinter dem Gefühl – und gibt es objektive Belege dafür?

Katastrophisierung

Mögliche Probleme werden im Kopf zum schlimmsten Szenario, obwohl es dafür kaum Anhaltspunkte gibt.

→ **Beispiel:** «Wenn das Meeting schlecht läuft, verliere ich bestimmt meinen Job.»
→ **Tipp:** Denken Sie das Szenario bewusst zu Ende. Was wäre das schlimmste Ergebnis – und was realistischer?

«Alles wird zu viel: das Licht, der Lärm, die Gerüche»

Elmo Greder, 19 Jahre alt, lebt seit seiner Kindheit mit Migräne

«Ich habe keine genaue Erinnerung an meine erste Migräne. Was ich noch weiss: Ich hatte immer Kopfschmerzen. Schon als kleines Kind. Hin und wieder gab es Episoden, in denen der Schmerz viel heftiger wurde. Meine Mutter vermutete Migräne. Sie leidet selbst seit ihrer Kindheit darunter. Sie brachte mich zu ihrem Neurologen. Ich war sechs oder sieben Jahre alt. Die Diagnose war schnell klar.

Eine Migräne ist mit nichts anderem zu vergleichen. Sie beginnt hinter den Augen, bei mir auf der rechten Seite, und sie packt zu, sie sticht, sie breitet sich aus. Lesen wird verschwommen, Denken unmöglich. Alles wird zu viel: das Licht, der Lärm, die Gerüche. Ich ziehe die Stirn zusammen, ohne es zu merken, meine Augen verengen sich, mein Gesicht wird schlaff. Menschen, die mich gut kennen, sehen das. Die anderen denken einfach, ich sei müde oder schlecht gelaunt. Man muss einen dunklen, ruhigen Ort finden und warten.

Vor heftigen Anfällen habe ich Angst. Der letzte liegt sechs Monate zurück. Damals lebte ich noch bei meinem Vater. Irgendwann, so erschöpft von dem Schmerz, sagte ich zu ihm: ‹Schlag mich bewusstlos!› Ich konnte nicht mehr. In solchen Nächten lande ich in der Notaufnahme. Nicht, weil mein Leben in Gefahr wäre, sondern weil der Schmerz unvorstellbar ist und ich keine vorbeugenden Medikamente nehmen kann. Wegen einer einzelnen Niere und Herzproblemen sind mir die üblichen Behandlungen verwehrt.

Ich komme zurecht mit Paracetamol, Ibuprofen und Kaffee. Ja, Kaffee, auch wenn mir alle Neurologen davon abraten. Meine Mutter und ich sind überzeugt, dass er hilft. Vielleicht ein Placebo. Aber es funktioniert. Ich habe auch entdeckt, dass Akupunktur und Massagen viel lindern, weil meine Migräne oft von Verspannungen im Nacken ausgeht. Stress ist mein grösster



Lebt zwischen Schmerz, Rückzug und dem Versuch von Normalität: Elmo Greder aus Biel (BE).



Stress als Auslöser: Verspannungen im Nacken zählen bei ihm zu den häufigen Vorboten einer Migräne.

Auslöser; er schlägt am nächsten Tag zu, heimtückisch, wenn ich denke, das Schlimmste liege hinter mir.

Migräne beeinflusst alles. Ich studiere Interactive Media Design, und in meiner Freizeit beschäftige ich mich mit Film, Skulptur und Fotografie. Eine kreative Arbeit, die verlangt, in sich selbst einzutauchen. Das ist unmöglich, wenn der Schmerz alles einnimmt. Wenn ich zum dritten Mal in Folge einen Termin absage und sage, ich hätte Migräne, höre ich oft: ‹Schon wieder Kopfschmerzen. Trink doch Wasser.› Ich habe es so satt, das zu hören. Kopfschmerzen kann man aushalten. Migräne nicht. Es ist nicht dasselbe. Das jedes Mal zu erklären, ist erschöpfend. Also sage ich oft nichts.

«Migräne beeinflusst alles»

Was mir wirklich hilft, ist meine Familie. Meine Mutter, meine Schwester – wir teilen dieses Leiden seit jeher. Wir müssen nichts erklären. Wenn einer von uns einen Anfall hat, wissen wir genau, was zu tun ist, was man sagt und was besser nicht. Wir kämpfen gemeinsam. Meine Mutter hat ausserdem gelernt, ihre Auslöser genau zu erkennen: das Neonlicht in Supermärkten, Alkohol, bestimmte Gerüche. Ich hingegen bin noch dabei, das zu lernen. Ich bin 19 Jahre alt. Ich habe Zeit. Und darüber zu sprechen hilft, herauszufinden, was wirkt, sich nicht allein zu fühlen und zu verstehen, dass es nicht nur im Kopf ist. Oder doch: Es ist im Kopf – aber nicht so, wie viele denken.» ●

Fit im Kopf

Schon kleine Übungen machen einen Unterschied: Sie halten das Gehirn in Bewegung und lassen sich mühelos in den Alltag einbauen.

TIPPS

1

Lernen Sie Italienisch

Auch ohne Reise nach Italien: Das Gehirn liebt neue Wörter und Grammatik.



2

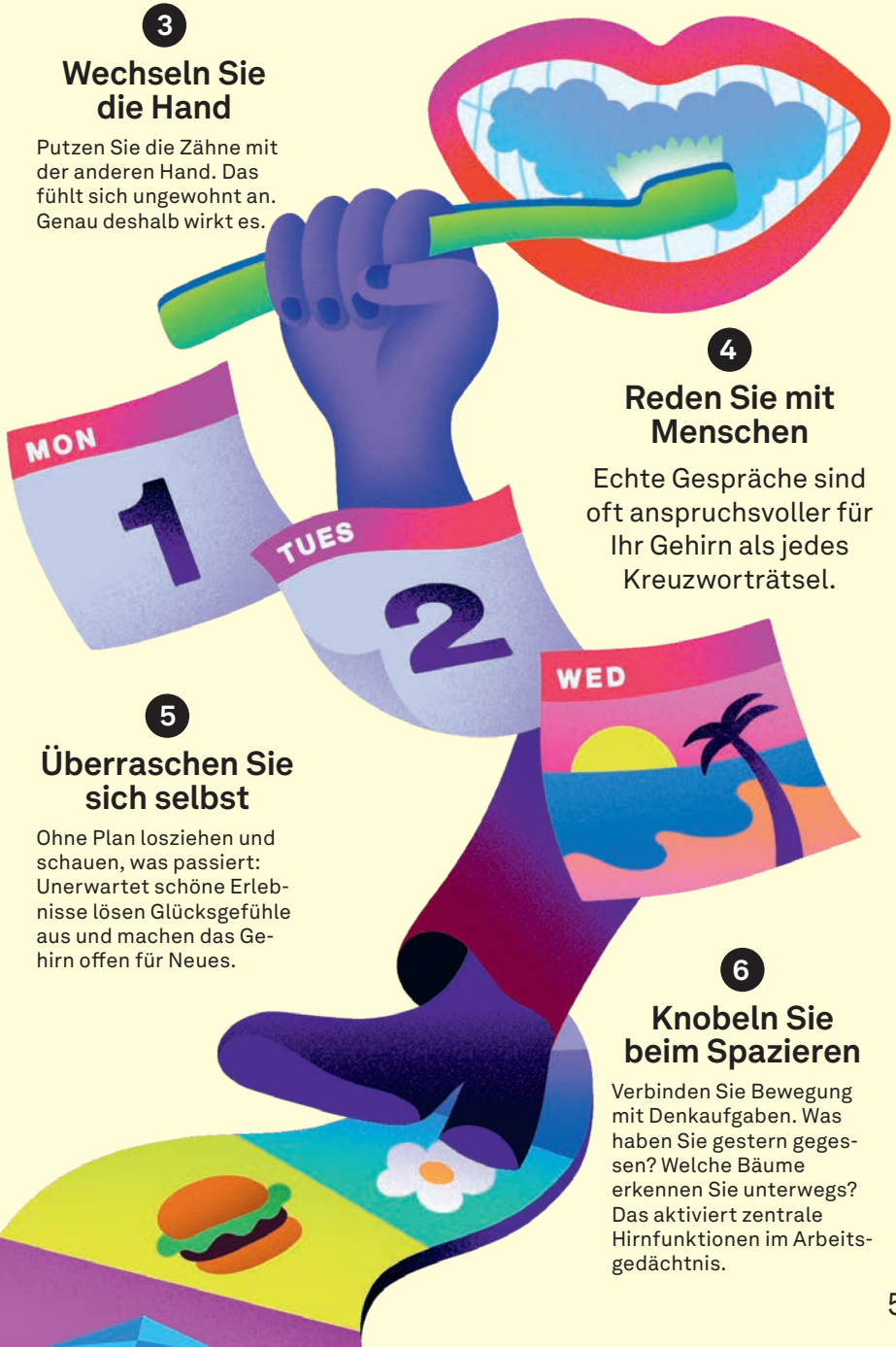
Schreiben Sie einen Brief

Halten Sie Erlebnisse mit Stift und Papier fest. Feinmotorische Bewegungen aktivieren gleichzeitig mehrere Areale im Gehirn.

3

Wechseln Sie die Hand

Putzen Sie die Zähne mit der anderen Hand. Das fühlt sich ungewohnt an. Genau deshalb wirkt es.



4

Reden Sie mit Menschen

Echte Gespräche sind oft anspruchsvoller für Ihr Gehirn als jedes Kreuzworträtsel.

5

Überraschen Sie sich selbst

Ohne Plan losziehen und schauen, was passiert: Unerwartet schöne Erlebnisse lösen Glücksgefühle aus und machen das Gehirn offen für Neues.

6

Knobeln Sie beim Spazieren

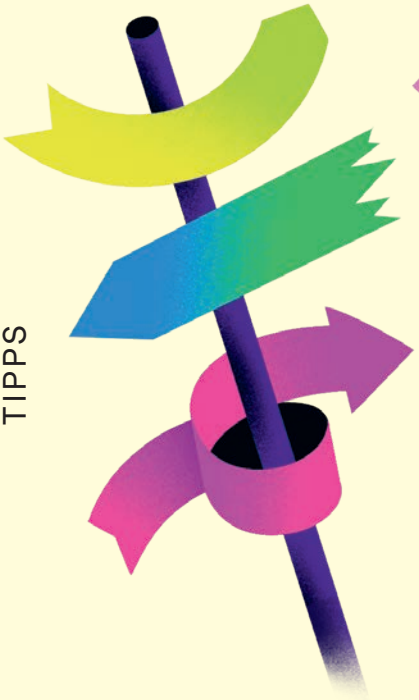
Verbinden Sie Bewegung mit Denkaufgaben. Was haben Sie gestern gegessen? Welche Bäume erkennen Sie unterwegs? Das aktiviert zentrale Hirnfunktionen im Arbeitsgedächtnis.

7

Laden Sie zum Spieleabend ein

Schach oder Kartenspiele trainieren Planung, Fokus und Entscheidungsfähigkeit.





8

Probieren Sie neue Wege

Nehmen Sie bewusst eine andere Route nach Hause. Das aktiviert Hirnareale, die sonst kaum gefordert sind. Kleine Änderungen halten Ihr Gehirn wach und anpassungsfähig.

9

Vergessen Sie Ihre Einkaufsliste

Gehen Sie ohne Liste einkaufen. Prüfen Sie danach, was fehlt. Vergessen ist kein Versagen, sondern ein Zeichen dafür, dass die Information nicht stabil im Gedächtnis verankert wurde.





10
Spielen Sie ein Instrument

Es ist nie zu spät zum Anfangen! Kaum etwas beansprucht so viele Hirnregionen gleichzeitig wie das Musizieren.

11
Gehen Sie tanzen

Am besten mit einem Partner und festen Schrittfolgen, die auch mal schiefgehen dürfen. Warum nicht Tango?

12
Schärfen Sie Ihr Gehör

Augen zu: Was hören Sie? Können Sie die Geräusche benennen? Das schärft Ihre Aufmerksamkeit.

Mehr über die Wirkung von Gehirntraining:
➔ **helsana.ch/gehirnjogging**



13 Wagen Sie eine kulinarische Weltreise

Fremde Geschmäcker regen Ihre Sinne an und helfen, dass sich Nervenzellen im Gehirn neu vernetzen.



14 Laufen Sie rückwärts

Sie müssen etwas auswendig lernen? Gehen Sie dabei rückwärts durch den Raum. Das aktiviert die Gehirnregionen für Konzentration und Gedächtnis besonders stark.



15 Knüpfen Sie Kontakte

Neue Begegnungen bringen frische Reize, fördern die Vernetzung und halten das Gehirn beweglich.

«Das Gehirn lernt nur, wenn es muss»

Herr Jäncke: Unser Gehirn ist von Natur aus faul?

Ja. Das Gehirn lernt nur, wenn es muss. Neues, Ungewohntes und Anstrengendes bringt es in Bewegung, Routine dagegen kaum. Es reicht nicht, jeden Tag das Gleiche zu tun.

Was entscheidet darüber, wie gut unser Gehirn im Alter funktioniert?

Wer früh viel lernt, viel liest, viel erlebt, baut eine sogenannte kognitive Reserve auf. Das wirkt wie ein dichtes Netz: Reisst ein Faden, hält das Netz trotzdem. Wer sein Gehirn schützen will, beginnt also heute zu trainieren – unabhängig vom Alter. Ab etwa sechzig Jahren zeigen Studien deutliche Unterschiede zwischen geistig aktiven Menschen und solchen, die es sich bequem machen.

Kann Hirntraining bei Demenz helfen?

Heilen lässt sich eine Demenz damit nicht. Aber wir können den Verlauf verlangsamen. Das Gehirn verliert seine Fähigkeiten nicht auf einmal. Es lohnt sich also, das zu stärken, was noch da ist – mit Musik, Berührung oder vertrauten Gerüchen. Demenz beginnt jedoch nicht mit der Diagnose, sondern Jahrzehnte früher. Bluthochdruck, Hörverlust, Einsamkeit, schlechter Schlaf und zu wenig Bewegung sind die eigentlichen Gegner. ●



Prof. Dr. Lutz Jäncke
Der Hirnforscher vermittelt in Büchern und Vorträgen, wie Forschung und Alltag zusammenhängen und was unser Gehirn in Bewegung bringt. Jäncke ist emeritierter Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich.

Stimmt das wirklich?

Über das Gehirn kursieren viele Mythen. Wir räumen mit einigen davon auf.

Unser Gehirn kann Multitasking.



Falsch. Unser Gehirn kann nicht gut mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Stattdessen wechselt es blitzschnell zwischen ihnen hin und her. Dieses Umschalten kostet Energie und erhöht die Fehlerquote um bis zu 50 Prozent.

Der Darm beeinflusst unsere Gefühle.



Richtig. Darmbakterien produzieren Botenstoffe wie die Glückshormone Serotonin und Dopamin. Sie beeinflussen damit direkt Stimmung, Stresslevel und Emotionen.

Menschen mit einem grossen Gehirn sind intelligenter.



Falsch. Intelligenz entsteht durch das komplexe Zusammenspiel von Genen und Umweltfaktoren. Die Gene prägen Aufbau und Funktion des Gehirns. Äussere Einflüsse wie Bildung, Ernährung, soziale Interaktionen und Lebenserfahrungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Das Gehirn ist kreativer, wenn es müde ist.



Richtig. Ein waches Gehirn filtert vieles aus und verarbeitet Informationen strukturiert und logisch. Wenn wir müde sind, funktioniert dieser Filter weniger gut. Wir denken freier – ein Vorteil für kreative Ideen.

Rotwein verursacht Migräne.



Umstritten. Rotwein wird oft als Auslöser für Migräne genannt. Als alleiniger Trigger ist er jedoch nicht belegt. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen, etwa Stress, Schlafmangel oder andere individuelle Auslöser.

Im Schlaf stellt das Gehirn ab.



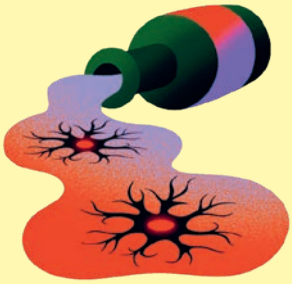
Falsch. Auch während wir schlafen, ist das Gehirn aktiv: Es verarbeitet Erlebtes, festigt Erinnerungen und reguliert wichtige Körperfunktionen. So werden im Schlaf unter anderem Abfallprodukte abgebaut und abtransportiert.

Klassische Musik macht schlauer.



Falsch. Der sogenannte Mozart-Effekt zeigt höchstens kurzfristige Verbesserungen der Konzentration. Eine dauerhafte Steigerung der Intelligenz ist nicht belegt.

Alkohol tötet Gehirnzellen ab.



Falsch. Alkohol zerstört nicht direkt Gehirnzellen. Er beeinträchtigt jedoch die Kommunikation zwischen den Hirnzellen und kann dem Gehirn bei häufigem Konsum schaden.

Expertinnen und Experten

Der Ratgeber «Gehirn» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:



Prof. Dr. Edna Grünblatt
Titularprofessorin an der Universität Zürich und Leiterin der Translationalen Molekularen Psychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Sie forscht zu den neurobiologischen Grundlagen von ADHS.
kjpd.uzh.ch



Prof. Dr. Lutz Jäncke
Neuropsychologe und emeritierter Professor an der Universität Zürich, mit den Forschungsschwerpunkten Gehirnplastizität, Lernen und die neuronalen Grundlagen von Musik und Emotionen.
lutzjaencke.ch



Dr. Johanna Oechtering
Oberärztin der Neurologie am Universitätsspital Basel und stellvertretende Leiterin des Multiple Sklerose Zentrums.
unispital-basel.ch/neurologie

Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;
Online: helsana.ch/ratgeber **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun
Redaktion: Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Christine Signer; Freie Mitarbeit: Christian Andiel, Khadija Froidevaux
Realisation: Helsana Versicherungen AG
Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner)
Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG, Zürich
Druck: Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt; Die Inhalte wurden von der Redaktion sorgfältig recherchiert. Helsana übernimmt jedoch keine Haftung für falsche oder unvollständige Angaben sowie daraus entstehende Risiken oder Probleme.

© Helsana, 2026. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

Bildnachweise: Ariel Davis: Illustration
Anne Morgenstern: S. 15, 27, 51–52 **Adobe Stock/PerepadiaY:** S. 32–33
Raffinerie (Digital Art/Mixed Media*): S. 34–35, 37–41, 65
Adobe Stock/Waqas Stocks: S. 36 **zVg:** S. 7, 31, 59, 64
* Wurde mit KI ergänzt

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C016087

gedruckt in der schweiz



Ratgeber entdecken
Neugierig auf mehr? Ihr Gehirn steuert Stress, Emotionen und Schlaf – entdecken Sie unsere Ratgeber dazu.

→ **helsana.ch/ratgeber-stress**

→ **helsana.ch/ratgeber-emotionen**

→ **helsana.ch/ratgeber-schlaf**

19

Ausgelernt? Wo denken Sie hin!

Helsana

Engagiert für das Leben.