

Stefan Neuner-Jehle

## A propos: Jenseits des Rubikon

*Alea iacta est* – Der Würfel ist gefallen, soll Julius Cäsar deklamiert haben, als er 49 v. Chr. den Rubikon mit seinem Heer und seinem Machtanspruch überquert und damit das römische Territorium betreten hatte. Will heissen: Es gibt kein Zurück mehr.

Wie verhält es sich nun mit dem Abbau kognitiver Funktionen: Gibt es einen solchen *Point of no return*, und in welchem Lebensalter liegt er? Ein französisches Epidemiologenteam hat eine englische Kohorte mit 5198 Männern und 2192 Frauen daraufhin untersucht [1]: Der kognitive Abbau beginnt nicht etwa erst gegen 70, sondern bereits mit 45 Lebensjahren! Jenseits der 45 nehmen verschiedene kognitive Funktionen (mit Ausnahme des reinen Wortschatzes) messbar ab, glücklicherweise nicht ganz so schnell wie im höheren Alter. Ähnliches hatten bereits frühere Experimente an US-amerikanischen Soldaten gezeigt, wo Denkvermögen und Denkgeschwindigkeit schon mit Mitte 20 abnehmen (was als milieuspezifisches Phänomen niemanden der männlichen Leser überraschen dürfte, die Militärdienst geleistet haben).

Menschen wie ich, die den 45er-Rubikon schon überschritten haben, führen gerne das Argument ins Feld, dass die Lebenserfahrung den kognitiven Abbau mehr als wettmache. Übrigens haben die meisten Spitzenpolitiker die 45 schon längst hinter sich gelassen; zeigt sich bei ihnen der kognitive Abbau wohl im Ausfall desjenigen Hirnzentrums, das Wahlversprechen memoriert ...?

Nun, jeder hat sein eigenes Rezept, wie sie oder er dem Abbau entgegenwirkt. Von Kreuzwort- und Sudoku-Rätseln lebt eine ganze Industrie. Mein persönliches Rezept lautet: kreatives Schreiben, Bewegung und Optimismus. Und oft ist Vergesslichkeit ja nicht nur schlecht, sondern auch ein Schutzmechanismus für unseren Denkapparat. Übrigens, wussten Sie schon, was Cäsar sagte, als er den Rubikon überquerte? *Alea...*

### Literatur

- 1 Singh-Manoux A et al.: Timing of onset of cognitive decline: results from Whitehall II prospective cohort study. *BMJ*. 2012; 344:d7622.

---

Korrespondenz:  
Dr. med. Stefan Neuner-Jehle, MPH  
Institut für Hausarztmedizin Zürich  
Praxis: Schmidgasse 8  
6300 Zug  
Sneuner[at]bluewin.ch