

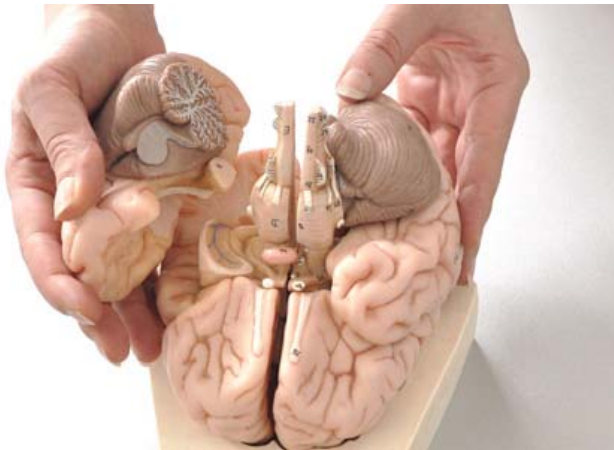
Wie Yoga und Gerüche das Hirn beeinflussen

Was macht Yoga mit dem Gehirn? Wie beeinflussen uns Gerüche? Sind viele Hirnerkrankungen wie Parkinson bald heilbar? Ab Montag stellen Forscher in der „Woche des Gehirns“ ihre Forschungsergebnisse in Innsbruck vor.

Es ist schneller und zuverlässiger als jeder Computer, dabei sehr klein, und verbraucht nicht mehr Energie als eine Glühbirne: Das Gehirn ist das wohl faszinierendste Organ des Menschen. Die komplexe Schaltzentrale für den menschlichen Körper wirft aber immer wieder neue Erkenntnisse auf. Diese neuen Forschungsergebnisse werden im Rahmen der „Woche des Gehirns“ in Innsbruck präsentiert. Die Vorträge der Forschenden richten sich an alle Interessierten. Mit den Vorträgen will die Medizinische Universität Innsbruck Einblicke in ihre Forschungen geben und auch ein Bewusstsein für Hirnerkrankungen schaffen.

Woche des Gehirns

Eine Woche lang präsentieren Innsbrucker Wissenschaftler ihre Forschungen. Mo, 12.3.2018 bis Fr, 16.3.2018 jeweils um 18:30 Uhr, Centrum für Chemie und Biomedizin (kurz CCB) Innsbruck, Eintritt frei



Foto/Grafik: MUI

Das Gehirn fasziniert die Wissenschaft immer wieder

Yoga verändert Gehirnstruktur

Mit dem Druck und Stress der modernen Zeit und der ständigen Erreichbarkeit kann unser Gehirn offenbar nur schwer umgehen. Yoga und Meditation helfen aber bei der Bewältigung von Stress, Angst und Depression, berichtet Nicolas Singewald vom Institut für Pharmazie der Uni Innsbruck. Durch diese Entspannungstechniken wird die Ausschüttung von Stresshormonen verringert. Auch die Gehirnstruktur ändert sich.



Foto/Grafik: Sandra Mungenast

Yoga kann helfen mit Stress und Angst besser umzugehen.

In Studien wurden Teilnehmer über mehrere Wochen lang untersucht. Schon in der kurzen Zeit von acht bis zwölf Wochen mit regelmäßigem Yoga oder Meditation zeigten sich im Gehirn Veränderungen. Die graue Hirnsubstanz nahm hier wie beim Muskeltraining

in den von Yoga und Meditation aktivierten Bereichen zu. Das zeigte sich besonders in den Bereichen der Körperwahrnehmung, in der Konzentrationsfähigkeit und der Aufmerksamkeit. Diese Funktionen wurden durch die Entspannungstechniken gestärkt.

Yoga als Therapie

Dieses Wissen könnte künftig auch in Therapien eingesetzt werden, gerade etwa bei milden Formen von Depression. Da habe sich gezeigt, dass Antidepressiva nicht unbedingt besser wirken als Placebos. Hier sei es denkbar, Yoga und Meditation in strukturierter Form anzuwenden, ohne die entsprechenden Nebenwirkungen, so Singewald. Der Hype um Yoga und Meditation ist also auch wissenschaftlich nicht unbegründet.



Foto/Grafik: colourbox.de

Gerüche beeinflussen uns mehr, als uns bewusst ist

Vom Geruch zum Gefühl

Nicht nur Sport, auch Gerüche beeinflussen unser Gehirn. Beim Riechen werden sehr alte Gehirnareale angesprochen, die mit dem limbischen, also dem Gefühlssystem des Gehirns, sehr eng verknüpft sind. Gerüche können also direkt Einfluss auf die Gefühlswelt nehmen. Das passiert unbewusst, berichtet Herbert Riechelmann, Direktor der Universitätsklinik für HNO in Innsbruck.

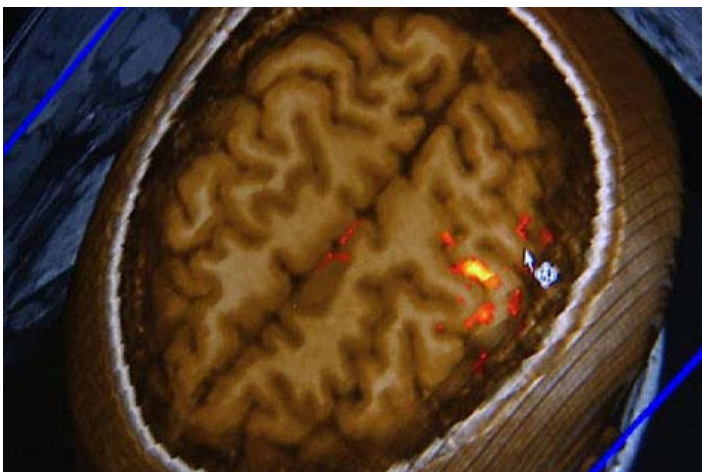
Der Spruch „den kann ich nicht riechen“, kommt also nicht von ungefähr, auch menschliche Gerüche können Gefühle auslösen. Umgekehrt können unsere Gefühle auch die Zusammensetzung des menschlichen Schweißes, also unseren körpereigenen Geruch, verändern. Wut und Angst etwa können das schaffen, erklärt Riechelmann. Ist jemand wütend, riechen wir das unbewusst also auch. Besonders Hunde seien hier sehr sensibel, „Hunde können wirklich riechen, wenn wir Angst vor ihnen haben“, erklärt Riechelmann.

Gerüche können Träume mitbestimmen

Gerüche bestimmen also unser Empfindungen mit. Das hört auch in der Nacht nicht auf. Mit sehr starken, schlechten Gerüchen konnten Schlafende bei Versuchen zwar nicht geweckt werden, Gerüche beeinflussen aber unsere Träume. Der Geruch von faulen Eiern mit Schwefelwasserstoff etwa wird für Experimente oft eingesetzt, „das stinkt fürchterlich“ schmunzelt Riechelmann. Wird das Versuchspersonen im Schlaf vorgesetzt, träumen sie öfter schlecht. Bei Rosenduft dagegen gaben Versuchspersonen beim Aufwachen häufiger schöne Träume an.

Träume als Früherkennung von Hirnerkrankungen

Träume können auch bei der Früherkennung von Parkinson helfen. Sogenannte Traumschlafstörungen etwa treten oft schon über zehn Jahre vor den ersten sichtbaren Parkinson-Symptomen auf. Das Gehirn kann da bereits die natürliche Muskellähmung im Schlaf nicht mehr aktivieren, berichtet Neurologe Werner Poewe. Betroffene müssen ihre Träume dann ausleben. „Bewegungen, die sie im Traum ausleben, müssen sie dann wirklich ausführen, etwa wenn sie im Schlaf gegen einen Einbrecher kämpfen“, erklärt Poewe. Das kann so weit gehen, dass danebenliegende Partner im Schlaf verletzt werden.



Foto/Grafik: ORF

Bei Parkinson verliert der Patient unwiderruflich Nervenzellen

Durchbruch für Parkinson erwartet

60 bis 80 Prozent der betroffenen Personen erkranken innerhalb der nächsten fünf bis 15 Jahre an Parkinson. Die Früherkennung kann dabei helfen, neue Therapien gegen Parkinson zu finden. Getestet wird beispielsweise gerade eine Impfung. Poewe ist optimistisch, dass es in den nächsten zehn bis 20 Jahren einen „Durchbruch“ in der Parkinson-Therapie geben wird. Er glaubt, dass der Fortschritt von Parkinson gestoppt oder vielleicht sogar der Ausbruch verhindert werden könnte. „Das Gehirn ist zum Zeitpunkt der frühen Anzeichen vielleicht nicht mehr perfekt gesund, aber wir könnten es womöglich schaffen, dass keine Symptome auftreten“, skizziert Poewe aus seiner Sicht realistische Ziele.

Viktoria Waldegger, tirol.orf.at

Link:

- **Durchbruch bei Parkinson in Sichtweite** <<http://tirol.orf.at/news/stories/2899692/>>

Publiziert am 10.03.2018

Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.

- mit Facebook verbunden Social-Media-Dienste aktivieren

 Empfehlen 47  Teilen

- mit Twitter verbunden

 Twittern

- mit Google+ verbunden



- **Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.** <<http://orf.at/stories/socialmedia>>