

Physiologischer Effekt von zu langem Sitzen

Forscher der University of Illinois hatten 88 Menschen im Alter von 60 bis 78 Jahren mit Bewegungssensoren ausgestattet, die diese die meiste Zeit am Tag trugen. Sie untersuchten die Gehirne der Probanden mit zwei verschiedenen Methoden: Zum einen erfassten sie die altersbedingten Läsionen in der weißen Hirnsubstanz. Diese treten bei fast jedem Menschen im Alter auf, jedoch in unterschiedlicher Menge. Zum anderen beobachteten sie, wie sich Wasser im Hirn verteilt, was auf den allgemeinen Zustand der weißen Substanz schließen lässt.

Ergebnis: Generell hatten die Gehirne von Menschen, die regelmäßig moderat bis sehr schweißtreibend trainierten, weniger Läsionen der weißen Substanz. Jene, die sich recht häufig leicht bewegten, wiesen einen überdurchschnittlich guten Zustand der weißen Hirnsubstanz in den Schläfenlappen auf. Diese spielt eine Schlüsselrolle beim Verarbeiten von Informationen, beim Erinnerungsvermögen und beim Sprechen.

Bei denjenigen, die häufig lange saßen, war die weiße Substanz in Regionen um den Hippocampus dagegen überdurchschnittlich stark degeneriert. Die untersuchte Region um den Hippocampus sei für das Lernen und ebenfalls das Erinnern verantwortlich, schreiben die Wissenschaftler. Bei der Auswertung berücksichtigten sie Alter, Geschlecht und die allgemeine Fitness der Probanden.

Wer sitzt, verliert

Dies legt nahe, dass der physiologische Effekt von zu langem Sitzen - selbst wenn man am Ende des Tages noch eine halbe Stunde trainiert - einen schädlichen Effekt auf das Gehirn hat. Sowohl Bewegung als auch das Vermeiden eines zu bequemen Lebensstils seien im Alter wichtig für das Gehirn.

Allerdings können sie nicht ganz ausschließen, dass umgekehrt auch eine schlechtere Gehirnschicht Menschen generell zu längerem Herumsitzen verleiten könnte - etwa wegen Problemen mit dem Gleichgewicht. Das sollen nun weitere Studien klären.

Mag. Heinz Bédé-Kraut

+43 (0) 676 / 40 98 393

www.bede-kraut.at