

Sport und Gehirnleistung

Mit unserem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleibt beides leistungsfähig. Leichtes körperliches Training hält dabei nicht nur Ihre Muskeln in Schwung. Es verbessert auch nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit.

In jüngster Zeit gewannen die Forscher faszinierende Erkenntnisse:

- Ausdauersport lässt zusätzliche, feine Blutgefäße im Gehirn sprießen, die die grauen Zellen mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.
- Körperliche Aktivität regt außerdem die Bildung neuer Nervenzellen an, und das Netz der Neuronen wird enger geknüpft.

Mit dem Älterwerden setzt keineswegs automatisch eine "Verkalkung" des Gehirns ein. Zwar können sich die Hirngefäße mit fortschreitendem Lebensalter verändern, sich zum Beispiel durch Ablagerungen verengen und in ihrer Elastizität nachlassen. Es werden auch weniger Übertragungstoffe (Transmitter) produziert, wodurch die Informationsübertragung langsamer werden kann. Doch viel entscheidender als das Lebensalter und die damit verbundenen physiologischen Veränderungen ist der Trainingszustand. Er bestimmt, ob die Denkfähigkeit und das Gedächtnis nachlassen, auf gleichem Niveau wie in jüngeren Jahren erhalten bleiben oder gar besser werden.

Sport hält also geistig fit. Allerdings sollten Sie es nicht übertreiben; als optimal gilt ein gemäßigtes Ausdauertraining, das Sie zwei- bis dreimal pro Woche für mindestens 30-45 Minuten durchführen.

Mag. Heinz Bédé-Kraut, Sportwissenschaftler, Personal Trainer

0676 /40 98 393

www.bede-kraut.at