

Kluge Köpfe bewegen sich



Jede Art von Bewegung, ob bei jung oder alt, fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Fotos: pixabay.com

Sport ist gut für die Gesundheit, keine Frage. Doch haben Sie gewusst, dass Bewegung bzw. Sport sich auch positiv auf unser Gehirn auswirken? Wir haben für Sie die wichtigsten Erkenntnisse und Fakten dazu zusammengetragen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits 1948 Gesundheit als dreidimensionales Konstrukt von physischer, mentaler und sozialer Gesundheit definiert. Sport und Bewegung sind somit nicht als vergeudete Zeit zu betrachten, etwa im Rahmen des Schulunterrichts. Gerade die in der Bewegung erlebte sinnfreie Zeit bildet die Basis zur Verbesserung der schulischen und akademischen Leistungsfähigkeit. Sport und Bewegung

gelten aber auch als Grundlage mentaler und sozialer Gesundheit. Sie bieten einen ganzheitlichen Ansatz, gesund zu werden und gesund zu bleiben. Und zwar über die gesamte Lebensspanne hinweg – bei Kindern, Erwachsenen, berufstätigen Menschen und genauso bei einer zunehmend älter werdenden Bevölkerung.

Dünger für das Gehirn

Sport und Bewegung geben Raum für die berufliche und private Produktivität und fördern Selbstvertrauen und Unabhängigkeit im Alter, was wiederum die Grundlage für ein erfülltes Leben ist.



Das Gehirn erhält dank der Bewegung mehr Sauerstoff, zudem bilden sich in bestimmten Regionen des Gehirns neue Nervenzellen.

Denn Bewegung gilt als Dünger für unser Gehirn. Wer sich bewegt, regt zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an: Bewegung wirkt auf den Bewegungsapparat, aber auch auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Abwehrsystem, die Hormone sowie auf das Nervensystem und damit auch auf die Gehirnfunktion und die Psyche. Je intensiver die körperliche Aktivität ist, desto grösser ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen. Bewegen wir uns regelmässig mehr, passt sich der Körper mit allen seinen Funktionen an die neue Herausforderung an.

Bessere Durchblutung

Dass Bewegung der körperlichen Gesundheit guttut, ist einleuchtend. Doch welcher Zusammenhang besteht zwischen Bewegung und Psyche bzw. der mentalen Gesundheit? Wie die deutsche Stiftung für Gesundheitswissen informiert,

wird das Gehirn dank der Bewegung besser durchblutet. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff, zudem bilden sich in bestimmten Regionen des Gehirns neue Nervenzellen. Bewegung sorgt weiter dafür, dass sich das Gehirnvolumen und die Gedächtnisleistungen im Alter langsamer abbauen. Ebenso schreitet eine Alzheimererkrankung langsamer voran.

Botenstoffe für mehr Glücksgefühle und weniger Stress

Durch die Bewegung werden ausserdem verstärkt verschiedene Botenstoffe ausgeschüttet, zum Beispiel Endorphine, die sogenannten Glückshormone, aber ebenso die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin; sie sind im Gehirn unter anderem an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus, des Blutdrucks, von Emotionen sowie der Darmfunktion beteiligt. Durch regelmässige körperliche Aktivitäten abgebaut werden dagegen die

Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Als Folge davon ist das Gehirn nach dem Sport wieder besser in der Lage, sich zu konzentrieren – als wäre der überfüllte Konzentrationsspeicher geleert worden. Dies hat positive Auswirkungen für die kognitive Leistungsfähigkeit. Und ganz allgemein auch für das seelische Wohlbefinden. Laut der Stiftung für Gesundheitswissen haben wissenschaftliche Untersuchungen weiter einen Zusammenhang zwischen dem Mass an Bewegung und der psychischen Gesundheit festgestellt. Menschen, die regelmässig körperlich aktiv sind, haben im Durchschnitt weniger mit Depressionen und Angststörungen zu kämpfen. Ein körperlich verbesserter Fitnesszustand beeinflusst zudem positiv das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit. Zudem lässt sich die Schlafqualität durch eine moderate körperliche Aktivität verbessern.

Üben führt zu Neubildungen von Zellverbindungen

Ein weiterer positiver Effekt der Bewegung auf das Gehirn ist die Tatsache, dass Bewegungsabläufe gelernt werden müssen – teilweise über Wochen, Monate oder Jahre. Wer einmal ein Instrument gelernt hat, weiss, wie es ist: Am Anfang noch recht grobmotorisch, und viel Üben führt dazu, dass Bewegungen routiniert und flüssig werden. Die Nervenzellen haben gelernt, im richtigen Takt miteinander zu kommunizieren. Um neue Bewegungen – sei es für ein Musikinstrument oder eine Sportart – einzuüben, sind Neubildung von Zellverbindungen (Synaptogenese) nötig. Im zentralen Nervensystem wird umgebaut, bis alles richtig verschaltet ist – von der Muskelsteuerung und

Balance bis zur Integration der Sinneswahrnehmung.

Für en düüfe, gesunde Schlof

Nach dem Sport oder harter körperlicher Arbeit folgt meist die Müdigkeit. Der Körper ist ausgelaugt und braucht Erholung. Denn kräftige Bewegungen fordern und stärken die Muskeln; für diese Anpassung benötigt der Körper Energie. Das Ergebnis ist meist ein gesunder, tiefer Schlaf. Und wer gut schläft, ist am kommenden Tag körperlich und geistig fitter.

Welche Bewegungsübungen sind gut für die geistige Fitness?

Aktivitäten, die sowohl körperliche als auch geistige Herausforderungen bieten, sind gemäss PD Dr. Roland Rössler, Abteilungsleiter Basel Mobility Center FELIX PLATTER und Privatdozent für Sportwissenschaften an der Universität Basel, besonders vorteilhaft und sprechen oft auch Personen an, sie sonst keinen oder wenig Sport machen. Tanzen oder Tai-Chi beispielsweise vereinen Bewegung mit Koordination und Konzentration. Solche Aktivitäten verbessern nicht nur die körperliche Verfassung, sondern fördern auch Gedächtnis und Denkfähigkeit.

Ausdauerübungen: Kleine Schritte, grosse Wirkung

Bereits moderates aerobes Training, wie schnelles Gehen, können die kognitiven Funktionen positiv beeinflussen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass solche Aktivitäten die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis steigern können. Also einfach öfter mal zu Fuss gehen,

anstatt das Auto oder den Bus zu nehmen.

Sitzzeiten reduzieren: Mehr Bewegung im Alltag

Das Ersetzen von Sitzzeiten durch leichte Aktivitäten wie kurze Spaziergänge oder einfache Dehnübungen kann die kognitive Gesundheit fördern. Dies kann, so Roland Rössler, besonders wichtig sein, um den negativen Effekten eines überwiegend sitzenden Lebensstils entgegenzuwirken.

Regelmässige Bewegung in den Alltag einbauen

Schon kurze, regelmässige Trainingseinheiten über den Tag verteilt (mehrmals wenige Minuten am Tag) haben grosse Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben. Bereits wenige Minuten aerobes Training täglich reichen aus, um den Blutfluss im Gehirn zu verbessern und die Gedächtnisleistung zu steigern. Die Devise lautet: Lieber kleine Bewegungseinheiten über den Tag verteilt als gar keine.