

Fit im Kopf ein Leben lang

„Jungbrunnen Bewegung“

Wer seine Muskel regelmäßig und gezielt trainiert, erhöht nicht nur seine Chance bis ins hohe Alter fit zu bleiben, unsere **Muskulatur** wirkt auch wie ein **Jungbrunnen**. Erste Forschungen deuten darauf hin, dass Botenstoffe, sog. Myokine, die von aktiven Muskelzellen produziert werden, vor Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Demenz schützen.

Darüber hinaus beeinflussen unsere Muskel auch Konzentration und Gedächtnis!

Wie Sport den Geist beflügelt

Wie eng unser körperliches Wohlbefinden und unsere Gedächtnisleistung miteinander verbunden sind, zeigt schon eine harmlose Verkühlung oder Magenprobleme: wir fühlen uns schlapp, unsere Denk- und Konzentrationsfähigkeit ist massiv beeinträchtigt. Schon seit der Antike weiß man, dass Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind – „mens sana in corpore sano“ („ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“).

Doch erst seit Kurzem beginnen Neurobiologen zu verstehen, wie Sport unsere Nervenzellen und Botenstoffe im Gehirn beeinflussen und damit unser Denken und Erinnern stärkt.

Was genau bewirkt Bewegung in unserem Gehirn?

- Bessere Versorgung der Nervenzellen durch **verbesserte Durchblutung**
- Bessere Konzentrationsfähigkeit durch Freisetzung von **Botenstoffen in den Muskeln**
- Bildung **neuer Nervenzellen**, die unser Gedächtnis stärken

Bei körperlicher Anstrengung und erhöhtem Puls strömt **mehr Blut** durch unsere Gefäße und somit **mehr Sauerstoff, Nährstoffe** und damit **Energie** zu den Nervenzellen. Ist eine Nervenzelle dauerhaft unterversorgt, stirbt sie ab. Regelmäßiges Training steigert Anzahl und Verbindungen der Gefäße im Gehirn.



Bessere Durchblutung steigert die Leistung unseres Gehirns:
Wir lernen Vokabel leichter, wenn wir hin und her gehen!

Erst seit kurzem weiß man, dass **sportliche Aktivitäten** vermehrt **gänzlich neue Nervenzellen** entstehen lassen und zwar **bis ins hohe Alter!** Wissenschaftler sprechen von „Neurogenese“.

Diese neu gebildeten Zellen wirken aktivierend auf die bereits vorhandenen Neuronen im Gehirn. Denn jede neue Nervenzelle kann sich mit bis zu 10000 anderen verbinden und so die neuronalen Verknüpfungen vervielfachen.



Eine Untersuchung hat gezeigt, dass im Gehirn älterer Menschen, die sich viel bewegen, weniger Ablagerungen - Auslöser für Alzheimer-Demenz - entstehen. Forscher stellten auch fest, dass sich Sport in Verbindung mit geistiger Aktivität noch günstiger auf die Verschaltungen im Gehirn auswirkt, als Sport alleine. Körperliche Aktivität kann Demenz nicht heilen, aber wir können jedenfalls rechtzeitig vorbeugen.