

Sport macht fit - im Kopf!

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag: Sport ist gesund, das weiß jeder. Weniger bekannt ist, dass wir von Sport und Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig fitter werden. Dagmar Ponto berichtet: Sprecherin: Viele Studien belegen, dass unser Gehirn von körperlicher Betätigung profitiert. Reinhard Door von der "Apotheken Umschau" nennt ein Beispiel:

O-Ton Reinhard Door 24 sec.

"Amerikanische Forscher haben gezeigt, dass ein moderates Ausdauertraining den Hippocampus wachsen lässt. Das ist eine Region im Gehirn, die wichtig für Lernen und Gedächtnis ist. Bei einer Vergleichsgruppe, die weniger Sport gemacht hat, ist der dagegen sogar geschrumpft. Und es gibt verschiedene Studien mit ähnlichen Ergebnissen. Die zeigen zum Beispiel sogar, dass bei körperlich fitten Schülern die Mathe-Leistung im Durchschnitt besser ist."

Sprecherin: Warum Bewegung unser Gehirn so sehr auf Trab bringt, ist noch nicht geklärt. Wissenschaftler haben verschiedene Theorien:

O-Ton Reinhard Door 21 sec.

"Zum Beispiel, dass der Hippocampus mehr Nervenzellen oder neue Nervenzellen und Blutgefäße bildet. Bestimmte Wachstumsfaktoren und Botenstoffe spielen wohl eine Rolle und wahrscheinlich spielen einfach viele Faktoren zusammen. Es ist unwahrscheinlich, dass sich das Gehirn sozusagen auf einen einzelnen Faktor verlässt."

Sprecherin: Wie viel und welchen Sport wir treiben müssen, damit unser Gehirn besser funktioniert, ist unklar. Aber es gibt einen groben Richtwert:

O-Ton Reinhard Door 22 sec.

"Eine pragmatische Empfehlung wäre mehrmals wöchentlich eine halbe Stunde Ausdauersport. Und wer das nicht schafft, zum Beispiel, weil die Gelenke nicht mitmachen, dem kann man sagen, dass selbst Spaziergänge oder Gartenarbeit schon einen messbaren Effekt haben. Also, eine pragmatische Empfehlung wäre, immer das zu tun, was einem

die Gesundheit und das Alter eben ermöglichen."

Abmoderationsvorschlag:

Sport hat laut "Apotheken Umschau" noch weitere positive Effekte: Er hilft Schmerzen zu lindern, man baut Stress damit ab und es ist ein wunderbares Mittel, um den Kopf frei zu bekommen.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Katharina Neff-Neudert
Tel. 089 / 744 33 360
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: presse@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0017 2017-09-07/09:22

070922 Sep 17

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170907_OTS0017