



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Sport ist Hirntraining!

Was braucht unser Gehirn, damit es leistungsfähig bleibt? Die etwas verblüffende Antwort: zunächst genügend Sauerstoff! Dieser gelangt mit dem Blutkreislauf ins Gehirn. Weiter gewinnt das Gehirn Energie aus Zucker und Kohlenhydraten. Für den Stoffwechsel benötigt es eine Reihe weiterer Nährstoffe: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente. Sie gelangen über den Blutkreislauf ins Gehirn. Wenn wir uns körperlich anstrengen, uns bewegen, laufen, Rad fahren und Treppen steigen, wird unser Gehirn mit Sauerstoff und allen wichtigen Substanzen versorgt. Körperliche Aktivität hält Sie geistig fit!

Um gut funktionieren zu können, braucht das Gehirn weitere Baustoffe: Wie der Körper ist das Gehirn auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen. Dazu gehören viel Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, Milchprodukte, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Wasser dient dem Körper als Baustoff sowie als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Bekommt unser Gehirn zu wenig Wasser, reagiert es mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche. Dabei gilt: Wer Durst hat, trinkt zu spät. Wenn wir Durst verspüren, ist der Körper bereits so weit entwässert, dass er mit einem messbaren Leistungseinbruch reagiert!

Körperliche Aktivität ist essentiell für die geistige, und wahrscheinlich auch für die seelische Gesundheit des Menschen. Genauso wie beim Hirntraining gilt: Holen Sie sich Ihre Extradosis Bewegung bei alltäglichen Verrichtungen. Dabei müssen Sie sich weder einen Hometrainer noch ein Fitness-Abo zulegen oder einen Dreitausender-Gipfel besteigen! Viele gymnastische Übungen, in der richtigen Intensität betrieben, reichen völlig aus: Kniebeugen, Liegestützen sowie Arm- und Beinbewegungen im Stand. Verzichten Sie zwischendurch mal auf Ihr Auto oder nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Die Tennisspielerin, die den Flug des Balls abschätzt und punktgenau wieder zurück spielt, der Wanderer, der sich auf steilem Pfad trittsicher vorwärts bewegt, die Tänzerin, der es scheinbar mühelos gelingt, auch die schwierigste Choreografie zu bewältigen, sie alle erbringen ganz erstaunliche Hirnleistungen. Sport ist darum eine der wichtigsten Aktivitäten, um das Gehirn zu trainieren. Oder mit anderen Worten: Sport ist Hirntraining! Es gibt eine interessante Studie, in der eine Gruppe älterer Menschen neun Monate lang jede Woche zusammen kam und gemeinsam Gedächtnisübungen machte. Daneben, und das war entscheidend, betätigten sie sich auch körperlich. Systematische Tests ergaben, dass die Teilnehmer des Programms sowohl ihre mentalen wie körperlichen Fähigkeiten merklich verbesserten. Der Effekt

dauerte auch fünf Jahre später noch an. Die Wissenschaft hat auch Belege dafür, dass sich ein regelmässiges körperliches Training bei leichten Depressionen günstig auf die Gemütslage von Menschen auswirkt. Entscheidend ist immer wieder, die Übungen kontinuierlich in den Alltag zu integrieren. Interessant ist in diesem Zusammenhang der Appell eines Sportmediziners: «Es ist die Bewegung der Beine, die das Gehirn ernährt.»

Gehirn-Training!

Gratis-Magazin bestellen unter 031 310 20 90
Schweiz. Hirnliga, Postgasse 19, 3000 Bern 8
info@hirnliga.ch / www.hirnliga.ch