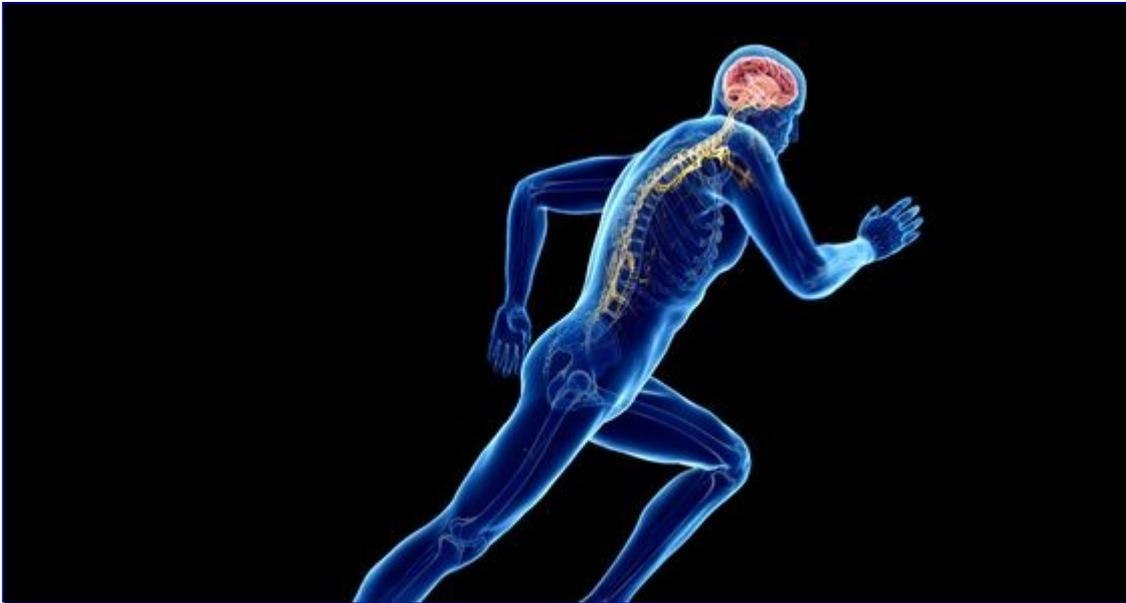


Neue Belege für den Nutzen körperlicher Aktivität auf die Hirnleistung

Mittwoch, 10. Juni 2020, ärzteblatt



/SciePro, stock.adobe.com

Alberta – Moderates aerobes Training kann bei älteren Erwachsenen bereits nach 6 Monaten die Hirnleistung verbessern. Das berichten Wissenschaftler um Marc Poulin von der Cumming School of Medicine an der University of Calgary in Alberta in der Fachzeitschrift *Neurology* ([DOI: 10.1212/WNL.00000000000009478](https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000009478)). „Selbst wenn Sie spät im Leben mit einem Trainingsprogramm beginnen, kann der Nutzen für Ihr Gehirn immens sein“, sagte Poulin.

An der Studie nahmen 206 Erwachsene teil. Sie hatten ein Durchschnittsalter von 66 Jahren und keine Vorgeschichte von Herz- oder Gedächtnisproblemen. Die Teilnehmer absolvierten zu Beginn der Studie Denk- und Gedächtnistests sowie einen Ultraschall zur Messung des Blutflusses im Gehirn. Nach 3 Monaten wurden die körperlichen Tests wiederholt, und am Ende der 6 Monate erfolgten erneut Denk- und Gedächtnistests.

Die Probanden nahmen an einem beaufsichtigten aeroben Trainingsprogramm teil, das an 3 Tagen in der Woche stattfand. Sie steigerten ihr Training von durchschnittlich 20 Minuten pro Tag auf durchschnittlich mindestens 40 Minuten. Darüber hinaus wurden die Teilnehmer gebeten, einmal pro Woche selbstständig zu trainieren.

zum Thema

- [Abstract der Studie in Neurology](#)
- [Marc Poulin](#)

[aerzteblatt.de](https://www.aerzteblatt.de)

- [Neue Hinweise für eine neuroprotektive Wirkung von Sport und Bewegung](#)

- [Diät und Sport verbesserten in Studie kognitive Fähigkeiten um acht Lebensjahre](#)

blog.aerzteblatt.de

- [Sport erneuert Gedächtniszellen im Gehirn](#)

Die Forscher fanden heraus, dass sich die Teilnehmer nach 6 Monaten Training bei Tests der exekutiven Funktion, zu denen auch die geistige Flexibilität und die Selbstkorrektur gehören, um 5,7 % verbesserten. Die Sprechfertigkeit stieg um 2,4 %.

Außerdem bestimmten die Wissenschaftler den Blutfluss zum Gehirn. Dieser stieg von durchschnittlich 51,3 Zentimetern pro Sekunde (cm/sec) auf durchschnittlich 52,7 cm/sec, was einem Anstieg von 2,8 % entspricht.

„Unsere Studie zeigte, dass nach 6 Monaten kräftiger Bewegung Blut in Hirnregionen gepumpt werden kann, die speziell Ihre verbalen Fähigkeiten sowie Ihr Gedächtnis und Ihre geistige Schärfe verbessern“, schließt Poulin aus seinen Ergebnissen.

Eine Einschränkung der Studie bestand laut den Forschern darin, dass die Personen, die die Übung machten, nicht mit einer ähnlichen Gruppe von Personen verglichen wurden, die nicht trainierten, so dass die Ergebnisse möglicherweise auf andere Faktoren zurückzuführen waren. ©

hil/aerzteblatt.de