

© Fotolia

## **Bewegung macht schlau**

**Wenn Bewegung sich positiv auf alle Organe auswirkt, muss auch das Gehirn profitieren. Das konnten Forscher inzwischen vielfältig nachweisen.**

Die Leipziger Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia ist seit Jahren aktive Sportlerin. Ihre Motivation überrascht auf den ersten Blick. „Ich bewege mich nicht für meine Figur, ich bewege mich immer für mein Gehirn“, sagt die Forscherin am Max-Planck-Institut. So hat sie beispielsweise in einer aktuellen Studie mit Studierenden nachgewiesen, dass diese sich Vokabeln viel besser merken konnten, wenn sie sie in Verbindung mit bestimmten Bewegungen lernten.

Sport und Bewegung können in der Langzeitbetrachtung noch ganz andere Effekte im Hirn hervorrufen. Früher ging man davon aus, dass sich Nervenzellen im Gehirn nicht neu bilden können. Heute weiß man, dass die so genannte Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren – auch durch körperliche Aktivität beeinflusst wird. Die gesteigerte Durchblutung setzt Wachstumsstoffe frei, die im Gehirn neue Verbindungen zwischen Nervenzellen ermöglichen.

Davon profitieren alle Menschen, in jedem Alter. Gesunden, jüngeren Menschen fällt das Lernen leichter. Ältere Menschen können den Alterungsprozess des Gehirns verlangsamen, nachweislich sogar demenzielle Erkrankungen um Jahre hinauszögern. Und Schlaganfall-Betroffenen fällt die Rehabilitation leichter. Sie können verloren

gegangene Fähigkeiten in einem anderen, gesunden Teil des Gehirns schneller wieder erlernen. Das gilt für Bewegungen, also das Gang- oder Armtraining, ebenso wie für die Sprachrehabilitation.

## **"Ein bisschen mehr geht immer"**

Zum "Tag gegen den Schlaganfall" am 10. Mai haben wir Ihnen [an dieser Stelle ein Themenspecial "Bewegung"](#) zusammengestellt.