

## News September

### Regelmäßiger Sport macht schlauer



#### **Intervalltraining erhöht Durchblutung des Gehirns und damit die geistige Leistungsfähigkeit**

Regelmäßiges Training macht nicht nur fitter, sondern auch schlauer. Darauf deutet eine Pilotstudie kanadischer Forscher hin. In dieser absolvierten übergewichtige, zuvor eher unsportliche Erwachsene zwei Mal wöchentlich ein intensives Intervalltraining. Wie erwartet hatte sich ihre Kondition nach vier Monaten deutlich verbessert. Die Probanden schnitten aber auch in Tests ihrer geistigen Leistungsfähigkeit deutlich besser ab als vorher. Ursache dieser Steigerung sei eine bessere Durchblutung des Gehirns durch den Sport, berichteten die Forscher am Sonntag auf dem Canadian Cardiovascular Congress (CCC) in Toronto.

„Wenn man mit Menschen spricht, die regelmäßig Sport treiben, sagen diese oft, sie fühlten sich auch geistig leistungsfähiger“, sagt Martin Juneau vom Montreal Heart Institute, einer der Autoren der Studie. Jetzt habe man einen Weg gefunden, dies auch objektiv zu belegen. Vor allem bei Menschen im mittleren Alter könne demnach intensives körperliches Training dazu beitragen, den normalen, altersbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Zudem könne Sport Durchblutungsstörungen des Gehirns entgegenwirken wie sie beispielsweise bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen auftreten können.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News September

### Regelmäßiger Sport macht schlauer

#### Infrarotlicht verrät Sauerstoffversorgung des Gehirns

An der Pilotstudie nahmen sechs Erwachsenen im mittleren Alter teil, die alle übergewichtig waren und keinen Sport ausübten. Vor Beginn der Studie prüften die Forscher den körperlichen und geistigen Zustand der Teilnehmer. Sie untersuchten dafür den Blutfluss zum Gehirn, die Herzleistung und den Sauerstoffgehalt des Blutes. Außerdem mussten sich alle Probanden einer ganzen Batterie von Tests ihrer geistigen Leistungsfähigkeit unterziehen, dazu gehörten unter anderem Gedächtnisaufgaben. Während einiger dieser Aufgaben durchleuchteten die Wissenschaftler das Gehirn der Probanden mit Hilfe der Nahinfrarot-Spektroskopie. Eine auf den Schädeln aufgesetzte Sonde misst dabei, wie stark das Blut in den Gefäßen Infrarotlicht schluckt. Da dies vom Sauerstoffgehalt des Blutes abhängt, können die Forscher so ermitteln, wie gut das Gehirn mit Sauerstoff versorgt wird.

Die Probanden begannen anschließend ein intensives Sportprogramm, bei dem sie zwei Mal wöchentlich rund eineinhalb Stunden lang ein Intervalltraining auf einem Trimmfahrrad und zusätzlich Krafttraining an Geräten absolvierten. Nach vier Monaten testeten die Forscher erneut den geistigen und körperlichen Zustand der Probanden. „Die Sauerstoffversorgung ihres Gehirns war signifikant angestiegen, gleichzeitig verbesserten sich auch ihre Ergebnisse in den kognitiven Tests“, erklärt Studienleiter Anil Nigam von der Universität von Montreal. Der Effekt sei dabei bei denjenigen am stärksten gewesen, die auch am meisten Gewicht verloren hätten und deren Kondition sich am stärksten verbessert hatte.

„Das zeigt, dass wir uns durch Sport nicht nur besser fühlen, wir können auch besser denken“, kommentiert Beth Abramson von der Heart and Stroke Foundation das Ergebnis der Forscher. 150 Minuten intensives Training pro Woche mache einen großen Unterschied. Aber selbst wenn man nur jeden Tag zehn Minuten trainiere, könne dies schon Gesundheit und Lebensqualität deutlich verbessern.

[Canadian Cardiovascular Congress (CCC), 30.10.2012 - NPO]