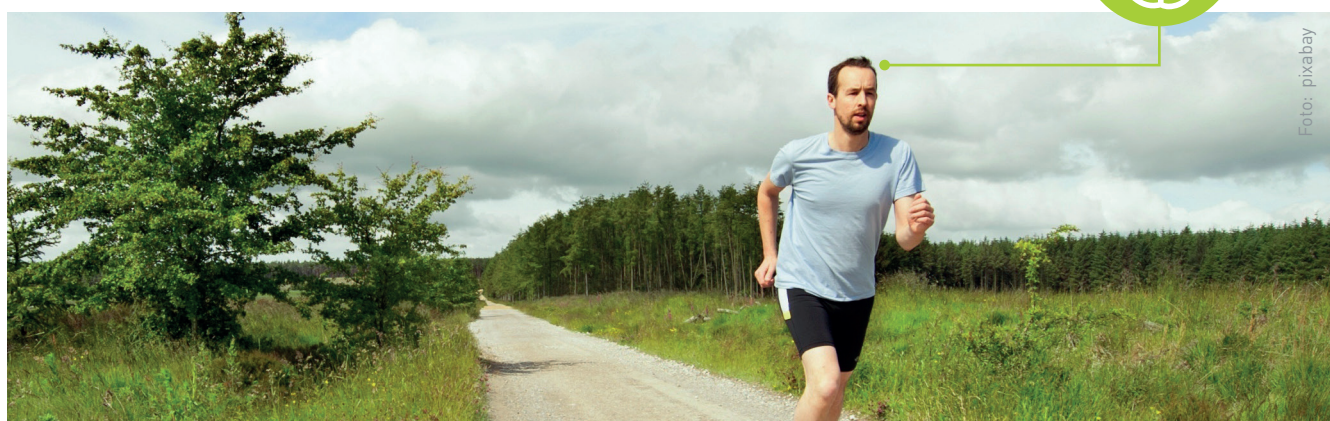


# Sport schützt die graue Substanz des Gehirns



**Wissenschaftler vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen haben festgestellt, dass Ausdauertraining den Rückgang der grauen Hirnsubstanz verlangsamt. Wer in der Studie eine gute Fitness der Herz-Kreislaufsystems zeigte, hatte ein größeres Hirnvolumen und mehr der grauen Substanz, die für die geistige Leistungsfähigkeit wichtig ist.**

Mittlerweile gibt es zahlreiche Beweise dafür, dass Bewegung und Gehirngesundheit zusammenhängen. Wissenschaftler aus Greifswald haben nun bei 2.013 Erwachsenen im Alter von 21 bis 84 Jahren nachgewiesen, dass eine hohe maximale Sauerstoffaufnahme beim Radeln auf dem Hometrainer – ein Anzeichen für eine gute kardiorespiratorische Fitness – mit dem Volumen der grauen Hirnsubstanz verbunden ist.

Das lässt darauf schließen, dass Ausdauertraining zur Verbesserung der Gehirngesundheit und zur Verlangsamung des Rückgangs der grauen Substanz beitragen kann. Experten halten es für besonders bedeutsam, dass diese Ergebnisse auch bei älteren Erwachsenen erzielt wurden.

## Gesunder Lebensstil nützt der Fitness

„Dies ist ein weiteres Teil des Puzzles, das zeigt, dass Bewegung und körperliche Fitness vor dem altersbedingten kognitiven Verfall schützen“, sagte Studienautor Dr. Michael Joyner. „Es gibt bereits gute epidemiologische Beweise dafür sowie neue Daten, die belegen, dass körperliche Aktivität und Fitness mit einer verbesserten Funktion der Gehirnblutgefäße zusammenhängen.“

Neben Bewegung tragen weitere Faktoren zu einer guten kardiorespiratorischen Fitness bei. Dazu zählen: Nicht rauchen, gesunde Essgewohnheiten, ein normales Körpergewicht, die Vermeidung von Bluthochdruck und einem zu hohen Cholesterinspiegel sowie eine Reduzierung des Blutzuckers, der das Herz und andere Organe schädigen kann.

Auszug aus [aponet.de](http://aponet.de) | Quelle: DOI 10.1016/j.mayocp.2019.05.030

Frohes Schaffen und dabei bleiben,

**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)