

BaZ 22.08.08

heute freita

die gute nachricht Ausdauersport hält Senioren geistig auf Trab

BREMEN. Ausdauersport und Gymnastik bringen die Gehirne älterer Menschen in Form, Entspannungsübungen bewirken nichts dergleichen. Zu diesen ersten Ergebnissen kommt eine Langzeitstudie der Jacobs University Bremen. Ein Jahr lang wurden 115 Probanden zwischen 65 und 75 Jahren untersucht. Diese besuchten in dieser Zeit entweder eine Nordic-Walking-Gruppe, ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining oder ein Entspannungsprogramm. Die Teilnehmer an Bewegungsprogrammen nutzten nach Abschluss der Studie ihre Gehirne effizienter. Sie benötigten für die schnelle und genaue Lösung von Testaufgaben weniger Gehirnkapazitäten. Bei Teilnehmern am Entspannungsprogramm zeigte sich keine nachweisbare Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit. AP

