

Besser Denken im Alter – durch sportliche Aktivität

Erste Ergebnisse der Studie „Bewegtes Alter“ vorgestellt

Jetzt steht es also fest: Wer sich im Alter sportlich betätigt, kann besser denken. Das wurde in einer Studie, die bereits am 21. August 2008 durch die Sportwissenschaftlerin Claudia Voelcker-Rehage, der Neurowissenschaftler Ben Godde und die Psychologin Ursula M. Staudinger präsentiert wurde, nachgewiesen.

(CaB) Die Wissenschaftler der Universität Bremen untersuchten für die Langzeitstudie "Bewegtes Alter" 115 Personen im Alter zwischen 65 und 75 Jahren. Über einen Zeitraum von 12 Monaten wurden die Teilnehmer dreimal wöchentlich gezielt bewegt. Ziel der Studie war, so die Wissenschaftler, die Wirkmechanismen von Bewegung und Entspannung auf den Körper, den Geist und das Befinden zu untersuchen. Dazu wurden die Teilnehmer in verschiedenen Gruppen zusammengefasst. Zwei Gruppen wurden aktiv bewegt – eine Gruppe hatte ein Nordic-Walking-Programm zu absolvieren, die zweite Gruppe ein gezieltes Koordinations- und Gleichgewichtstraining. In der dritten Gruppe wurde ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm durchgeführt.

Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass sowohl regelmäßiger Ausdauersport als auch Gymnastik die Leistungsfähigkeit des Gehirns älterer Menschen deutlich steigert.

Die beiden Gruppen mit Bewegungsprogrammen zeigten nach Abschluss der Studie bessere Leistungen in der Aufmerksamkeitssteuerung als vorher. Sie nutzten ihr Gehirn effizienter, indem sie für die schnelle und genaue Lösung von Aufmerksamkeitsaufgaben weniger Gehirnkapazitäten benötigten.

Der positive Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit war je nach Sportart unterschiedlich. Die Probanden der Testgruppe, die Nordic Walking betrieben hatte, konnten die Testaufgaben schneller lösen. Die Teilnehmer des Koordinationstrainings erzielten qualitativ bessere und genauere Testergebnisse. Die Personen, die ausschließlich das Entspannungsprogramm durchgeführt hatten, zeigten keine nachweisbare Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

"Wir können an dieser Stelle noch nicht sagen, welche Trainingsform wir zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter als die effektivere empfehlen, da offensichtlich beide gut für unseren Geist sind. Entscheidendes Element ist jedoch die aktive Bewegung, da sie offensichtlich zu einer schnelleren und/oder effektiveren Verarbeitung bestimmter Reize führt", fasst Claudia Voelcker-Rehage, die Leiterin der Studie, zusammen.