

Sport macht schlau!?

Bis gegen Ende der 90er Jahre des letzten Jahrtausends galt es als gesichert, dass das menschliche Gehirn auch bei sportlicher Belastung konstant durchblutet wird. Durch die neuen bildgebenden Verfahren (Magnetresonanztomografie/MRT) konnte jedoch gezeigt werden, dass aerobe dynamische sowie koordinative Muskelbeanspruchungen in den dafür zuständigen Gehirnregionen eine regional verstärkte Durchblutung sowie einen veränderten Stoffwechsel auslösen. Körperliche Aktivität wird so zu einem stimulierenden Faktor für eine Synapsenneubildung. Gleichzeitig wird die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn angeregt, ein bis 1998 für unmöglich gehaltener Befund! Sport – insbesondere Ausdauersport – wird daher für die Gehirnstrukturen, Gehirnleistungsfähigkeit sowie Gehirngesundheit (Prävention von Alzheimer, Demenz) ebenso empfohlen, wie er seit Jahrzehnten für das Herz-Kreislauf-System empfohlen wird (vgl. Hollmann, 2005).

Mit der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert sich auch das **Erholungsverhalten**. Man kann also von einem verbesserten Erholungsverhalten auf eine erhöhte Ausdauerleistungsfähigkeit schließen. Ein weiteres bestimmendes Merkmal der Ausdauer ist ihre kontinuierliche Beanspruchung der **Energiebereitstellung**. Ohne Energie kann sich ein Muskel nicht bewegen.

Ausdauertraining kann sehr vielseitig und abwechslungsreich gestaltet werden. Es geht nicht immer nur ums Joggen! Ein variantenreiches Training kann verschiedene Sportarten im Outdoor-Bereich sowie unterschiedliche Cardiogeräte im Indoor-Bereich umfassen. Dabei gibt es auch ganz unterschiedliche Trainingsmethoden.

Ein Ausdauertraining stellt nach allen bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen die effektivste und wirkungsvollste Vorbeugung im Kampf gegen die Bewegungsmangelkrankheiten dar, da es fast alle Funktionssysteme des menschlichen Organismus' anspricht.

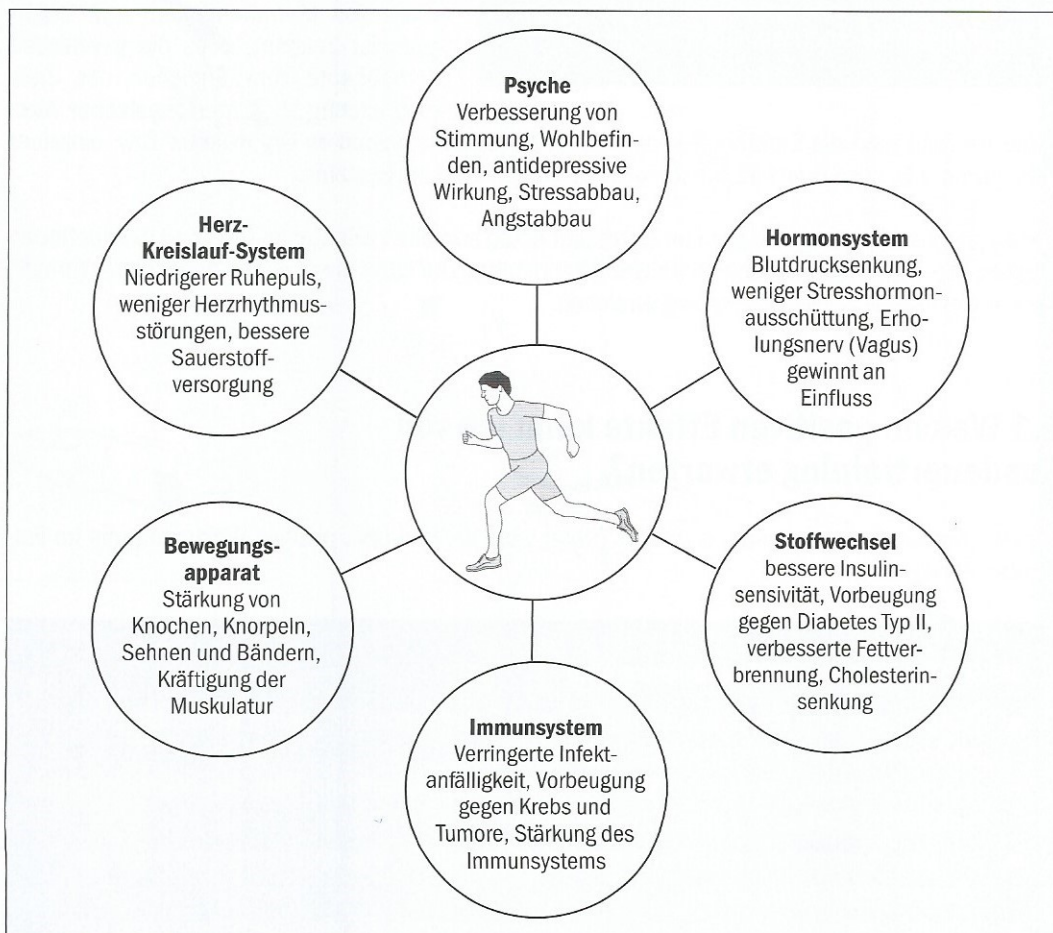


Abb. 14: Die positiven gesundheitlichen Effekte von Ausdauertraining auf den menschlichen Organismus.