Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft

Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt

Band: - (2018)

Heft: 3: Gehirn und Sport

Artikel: Mehr Bewegung zwischen Eichhörnchen und Spatzen : Spaziergänge im Park : Anti-Aging fürs Gehirn

Autor: Valentin, Christine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-842738

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mehr Bewegung zwischen Eichhörnchen und Spatzen

Spaziergänge im Park: Anti-Aging fürs Gehirn

Die Pärke der Stadt erfüllen viele Zwecke: Sie sind grüne Lunge, Kinderspielplatz, Begegnungsort für ältere Frischverliebte und noch junge Grillfans, Literaturfreunde oder Velofahrer, die sich schiebefaul ums Fahrverbot foutieren. Immer mehr Menschen nutzen die städtischen Oasen aber auch als ihr persönliches kostengünstiges Sportstadion.

Text **Christine Valentin** · Fotos **Claude Giger**

Fotos: Schon drei Spaziergänge pro Woche genügen, um die Hirnleistung zu verbessern. Jung und alt hält sich deshalb im Park, auf der Strasse oder mit einem Schwumm im Rhein fit.

Sport und Gehirn

PD Dr. Sebastian Ludyga, DSBG, Universität Basel

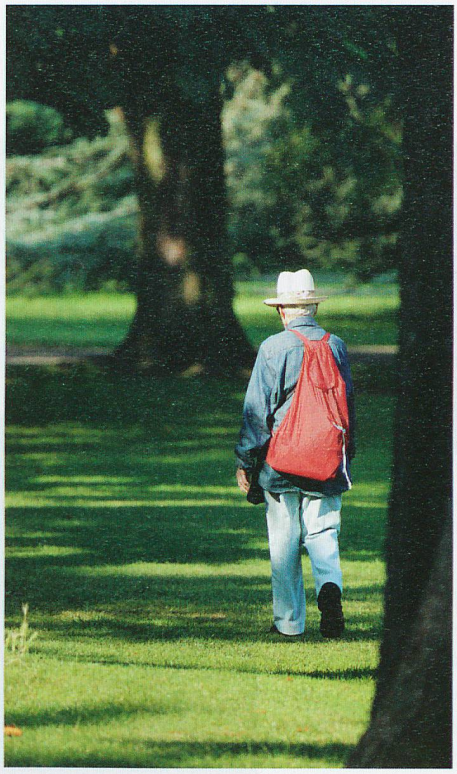
Vortrag

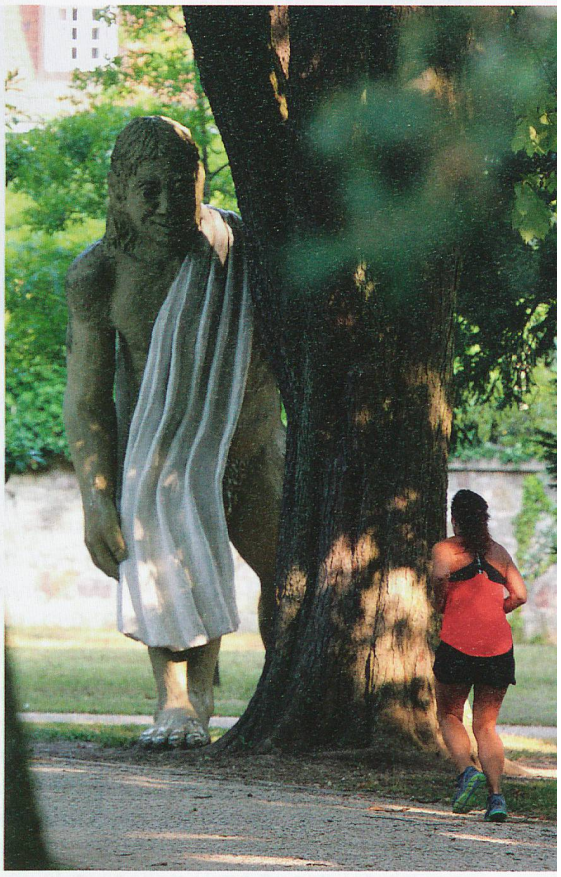
Sportwissenschaftler Sebastian Ludyga von der Universität Basel gibt in seinem Referat einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse zu altersbedingten Veränderungen des Gehirns und seiner Funktionen. Mit sportlichen Aktivitäten, das zeigen positive Effekte vieler Studien, kann man diesen Abbauprozessen entgegenwirken.

Datum	Dienstag, 13. November 16–17.30 Uhr
Ort	Akzent Forum, Rheinfelderstr. 29, Basel
Anmeldung	Bis 30. Oktober info@akzentforum.ch 061 206 44 66
Kosten	CHF 25.–

Verkürzter Hüftbeuger und schwache Hüftmuskulatur, lautet die Diagnose des Sportarztes. Deshalb verschreibt er mir jede Menge Ausfallschritte, Kniebeugen und Liegestützen als Krafttraining sowie täglich 20 Minuten zügiges Gehen im Park. All das soll nützen – gegen die Verspannungen im Nacken und die schmerzende Schulter, mit der ich immer wieder zu kämpfen habe; alles Folgen des viel zu vielen Sitzens bei der Arbeit am Computer und privat beim Essen, beim Lesen der Zeitung oder beim Strampeln auf dem E-Bike. Am Morgen schnappe ich mir also seit einiger Zeit die Walking-Stöcke, schnalle die Smartwatch um, um damit meine Fortschritte zu dokumentieren, und pilgere in den Park. Runden drehen, heisst die neue Devise.

Obwohl ich alleine unterwegs bin, fühle ich mich dabei nie einsam. Schon früh am Morgen bevölkern jüngere und ältere Frauen und Männer aus aller Herren und Damen Länder den Park. Allein oder zu zweit joggen sie mit ihren drahtlosen Kopfhörern und dem Smartphone am Arm zu unhörbarer Musik über die Mergelwege, strecken sich in der Seniorengruppe rhythmisch nach dem Himmel, bekämpfen sich in schwarzen Roben rituell mit Stöcken, konzentrieren sich zwischen Eichhörnchen, Spatzen und Tauben auf ihre Tai-Chi-Bewegungen oder balancieren unermüdlich auf der Slackline zwischen den Bäumen. Wir alle folgen dem Rat der Wissenschaft, der für Körper und Geist lautet: Mehr Sport! und lassen Winston Churchill links liegen.





«Brain Fitness» im Alter

9. Juli 2018: Der Vortragssaal im Felix Platter-Spital (FPS) ist bis auf den letzten Platz besetzt. Das Team des FPS hat in einem zweiten Saal vorsorglich eine Leinwand mit Tonanlage für eine Direktübertragung eingerichtet – und die wird an diesem Sommerabend auch benötigt. Das Publikum strömt in Scharen. Reto W. Kressig, Professor und ärztlicher Direktor der universitären Altersmedizin, spricht zum Thema «Tipps und Tricks zu Brain Fitness im Alter». Vom Wunderhahn Mike, der 1945 ganze 18 Monate kopflos durch die Vereinigten Staaten tourte, spannt der Referent den Bogen zur Basler Ganganalyse, mit der man schon fünf Jahre vor einer Erkrankung an Demenz erste Probleme bei der Hirnleistung erkennen kann – selbst wenn sich diese Einschränkung im Alltag noch gar nicht bemerkbar macht. Das hat eine Studie an über 1100 Baslerinnen und Baslern ergeben, deren Gehregelmässigkeit beim gleichzeitigen Lösen von Denksportaufgaben untersucht wurde.

4961

Schritte pro Tag gehen Erwachsene weltweit im Durchschnitt

Quelle: Stanford University, 2017

Mit einer Änderung des Lebensstils kann hier aber, mindestens bis zu einem gewissen Umfang, Gegensteuer gegeben werden. Das zeigte erstmals 2017 die FINGER-Studie (Finnish Geriatric Intervention Study). An der finnischen Untersuchung nahmen 1260 Probandinnen und Probanden im Alter zwischen 60 und 77 Jahren teil, die bereits Anzeichen einer Demenz aufwiesen. Die Resultate der Studie sind vielversprechend. Gemäss Reto W. Kressig gibt es zwar keine Wunderpille, die das Gehirn erhält. Doch mit einer guten Ernährung (mediterrane Küche), regelmässigen körperlichen Aktivitäten wie Krafttraining, Velofahren, Gehen oder Tanzen und der emsigen Benutzung des Oberstübchens – dazu gehört etwa das Lesen von emotional berührender Literatur, das Erlernen eines Instrumentes, Theaterspielen oder auch das Jassen mit Freunden – werden die Hirnzellen besser vernetzt und die Hirnleistung deutlich verbessert. Das Motto lautet hier: Öfter einmal etwas Neues. Damit hat man, bei einem späteren Abbau des Gehirns durch eine Krankheit wie Alzheimer, mehr Reserven bei der Hirnleistung, wodurch die schweren Folgen der Krankheit verzögert werden können.

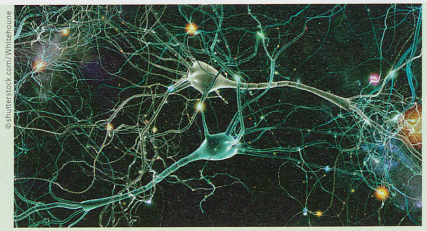
Geheimnisvolles Gehirn

Anatomisches Museum

Führung

Macht Sport schlau? Verbessert körperliches Training unser Gedächtnis? Die Ausstellung gibt einen verständlichen Einblick in den Aufbau wie die Funktionsweise des Gehirns und geht auf neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung ein.

Datum	Dienstag, 27. November 10–11.30 Uhr
Ort	Anatomisches Museum, Basel Pestalozzistrasse 20
Besonderes	Gut zu Fuss
Anmeldung	Bis 13. November info@akzentforum.ch 061 206 44 66
Kosten	CHF 25.– (exkl. Museumseintritt)



©shutterstock.com/Whitehouse

◀ Das menschliche Gehirn besteht bei einer Masse von anderthalb Kilogramm aus schätzungsweise fast neunzig Milliarden Nervenzellen und etwa ähnlich vielen Gliazellen. Die Nervenzelle (Neuron) ist die strukturelle und funktionelle Grundeinheit des Nervensystems.

Neue Sonderausstellung

Macht Sport schlau?

Anfang September eröffnet das Anatomische Museum Basel die neue Sonderausstellung «Geheimnisvolles Gehirn – macht Sport schlau?». Die Besucherinnen und Besucher erhalten einen verständlichen Einblick in die Zusammensetzung und Funktionsweise des Gehirns und erfahren interessante Details über neue, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Gehirnforschung. Konzipiert wurde die Ausstellung von Anatomieprofessorin Magdalena Müller-Gerbl. Der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Tätigkeit der Leiterin des Instituts für Anatomie der Universität und des Museums liegt auf dem Bewegungsapparat des Körpers, seiner Form und seinen Funktionen.

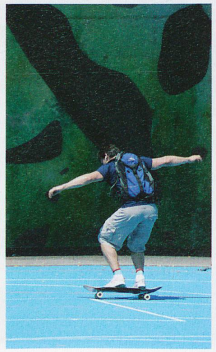
Die Themen der Ausstellung zeigen die vielen positiven Auswirkungen, die schon moderate Bewegung auf unser zentrales Steuerungsorgan hat – und zwar in jedem Alter. So hilft Sport, die Konzentration und Lernleistung bei Kindern und Jugendlichen zu steigern oder Altersdiabetes, Stress und Depressionen zu lindern. Sport kann bei vielen Zivilisationskrankheiten wie eine gut dosierte Arznei wirken. Sogar der Eintritt der Krankheit Demenz kann mit einem aktiven Lebensstil und moderater Bewegung verzögert werden.

Der Inhalt der Ausstellung wurde in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel aufbereitet. Dank Postern, Touch Screens, Exponaten aus dem Drei-D-Drucker und echten Gehirnpräparaten erfahren die Besucherinnen und Besucher, was Sport im Zusammenhang mit dem Gehirn bewirken kann und wo – jedenfalls heute noch – die Grenzen liegen.

Anatomisches Museum

Pestalozzi-Strasse 20, 4056 Basel
Öffnungszeiten: Mo–Fr 14–17 Uhr, So 10–16 Uhr
Vernissage: Do, 6. September 2018, 17.30 Uhr

→ https://anatomie.unibas.ch/museum/



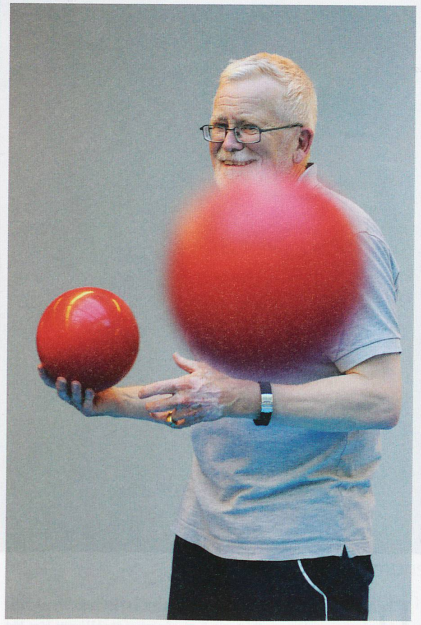
Spaziergänge verlangsamen den Alterungsprozess

Nach dem Vortrag im Felix Platter-Spital drehe ich als bald 60-jährige meine Runden im Kannenfeldpark jeden Tag mit neuer Überzeugung – und mit mir meine zahlreichen jüngeren Sportsfreunde, die voll Energie dem Stress und dem Burn-out davonrennen. Dabei müsste ich meine Walking-Stöcke beim «Anti-Aging für das Gehirn» nicht einmal täglich in Gebrauch nehmen. Schon drei Spaziergänge pro Woche genügen, damit die Hirnleistung verbessert und der Alterungsprozess verlangsamt wird. Dieses Fazit zieht jedenfalls Anatomieprofessorin Magdalena Müller-Gerbl in der neuen Sonderausstellung des Anatomischen Museum Basel (s. Kasten links). Wer aus dem gemächlichen Dahinschlendern übrigens dreimal in der Woche ein zügiges, zwanzigminütiges (Nordic-)Walken macht, bei dem verbessern sich viele weitere Hirnfunktionen. Das Planen und die Koordination, das Reaktionsvermögen und die Konzentration, ein gutes Gedächtnis und die Lernfähigkeit gehören dazu. Denn das Gehirn kann sich bis ins hohe Alter verändern und neu organisieren.

Das sind wunderbare Aussichten. Und so eile ich jeden Morgen beschwingt einem neuen, gut organisierten Alltag entgegen, bei dem die unerledigten To-dos und die Stapel auf dem Schreibtisch wie von Zauberhand verschwinden … ■

Quellen

www.felixplatterspital.ch/de/alternativen
Gespräch mit Magdalena Müller-Gerbl vom 8. August 2018



Gamen macht nicht biirewaich

Text **Roger Thiriet**

«E-Sport dr Stegger zieh!» stand auf dem Transparent, das am 3. März dieses Jahres vor dem Match FC Basel – FC Zürich im St. Jakobs-Park aufgerollt wurde. Damit forderten die FCB-Fans den Ausstieg aus einer neuen «Schutt»-Variante, bei der die Spieler nicht auf dem Platz, sondern am Computer gegeneinander antreten. Was Spitzenmannschaften wie Galatasaray Istanbul, Paris Saint-Germain und dem VfB Stuttgart recht sei, dachten sich die Club-Bosse, sei dem FCB noch lange billig. Und nahmen vorvergangenen Sommer drei rot-blaue E-Sportler unter Vertrag.

Das Stellenprofil für diese Breel Embolos des Bildschirms ist höchst anspruchsvoll. Verlangt werden laut E-Enzyklopädie Wikipedia «neben der Beherrschung des eigentlichen Computerspiels verschiedene motorische und geistige Fähigkeiten. Motorisch sind für den Spieler vor allem Hand-Augen-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Durchhaltevermögen von Bedeutung. Zu den geistigen Anforderungen zählen räumliches Orientierungsvermögen, Spielübersicht, Spielverständnis, taktische Ausrichtung, vorausschauendes und laterales Denken.»

Wer also Gamer als hirnlose Sofasportler und E-Sports als «biirewaich» abqualifiziert, schiesst eindeutig ein Eigentor. Das Gehirn eines E-Fussballer leistet – siehe oben – Schwerstarbeit und trägt damit zu dessen geistiger und körperlicher Fitness bis ins hohe Alter bei. Ganz im Gegensatz zum Hirn eines Rasenspielers, der nur möglichst schnell nach vorne rennen und dort ein Tor schiessen muss. Und dies derart oft mit Kopfstössen probiert, dass seine Birne im Alter um einiges weicher ist als die des E-Sportlers, der jahrelang Hand-Augenkoordination perfektioniert und lateral gedacht hat. ■

©shutterstock.com/Ivonne Wierink