

LernCafe 39 vom 1. September 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Hildegard Neufeld

hneu61348@aol.com

Bewegung hält (auch) den Geist fit

Wege zur Fitness

Dass körperliche Aktivitäten das Wohlbefinden und die Gesundheit stärken, hat sich schon lange herumgesprochen. Überall in Stadt und Land begegnet man Spaziergängern, Wanderern und Radfahrern jeden Alters. In Seen und Flüssen tummeln sich Schwimmer und solche, die es werden wollen, und besonders in den frühen Tagesstunden sind Jogger und Freizeitsportler unterwegs. Sie folgen nicht nur ihrem Lustmotiv, sondern vielmehr auch, um ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern oder sie zumindest zu erhalten. Im Zeitalter der neuen Langlebigkeit ist dieses wichtiger denn je.

Dass körperliches Training, dass Bewegung nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Fitness gut tut, ja sogar notwendig ist, um gesund und kompetent durchs Leben zu kommen, ist noch viel zu wenig bekannt.

Die grauen Zellen

Etwa eine Billion Nervenzellen besitzt unser Gehirn. Jede Nervenzelle kann von anderen Nervenzellen laufend Informationen empfangen und Informationen weitergeben.

Die einwandfreie Funktion des Gehirns erfordert, dass die Nervenzellen aktiv, d.h. in Bewegung gehalten werden. Werden die geistigen Fähigkeiten nicht genügend gefordert und wird auch die erforderliche körperliche Bewegung vernachlässigt, kommt es zu einer deutlichen Abnahme der Vernetzung der Nervenzellen und damit zu einer Einschränkung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Geistige Fitness

Geistig fit bleiben bedeutet, die kleinen grauen Zellen ständig in Bewegung zu halten bzw. sie, wenn erforderlich, zu trainieren, z.B. durch Spazierengehen, Wandern, Joggen, Schwimmen, Sport treiben, aber auch durch Tanzen, Musizieren (insbes. Klavierspielen), durch Auswendiglernen von Gedichten und ferner durch Schach, Brettspiele u.dgl.mehr. Hilfreich sind z.B. auch das Mitschreiben und Notieren im Unterricht, und selbst Kaubewegungen haben sich als leistungsfördernd erwiesen (Kaugummi macht schlau!).

Bewegung steigert die Sauerstoffversorgung und führt zu einer Verbesserung des Hirnstoffwechsels und der Hirndurchblutung. Nicht vernachlässigt werden darf eine gesunde Ernährung und genügend Flüssigkeit, also regelmäßiges ausreichendes Trinken.

Gehirn-Training

Geistiges Leistungstraining – auch als Gehirntraining, Gehirnjogging oder Gedächtnistraining bekannt – ist eine wissenschaftlich fundierte und inzwischen weit verbreitete Methode, um das

Gehirn fit zu halten. Durch regelmäßiges Training kann die geistige Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter erhalten und auch gesteigert werden. Regelmäßiges Training ist besonders dann angezeigt, wenn Personen geistig nicht genügend gefordert sind, z.B. im wenig aktiven Ruhestand, aber auch bei längerer Krankheit, die, wenn auch vorübergehend, die eigene Aktivität einschränkt bzw. sie kaum oder auch gar nicht zulässt.

Mehr zum Gehirn- bzw. Gedächtnistraining in dem Beitrag „Gedächtnistraining mit Bewegung“ in der Rubrik Webangebote in dieser Ausgabe.

Im Alter

Ein Abbau der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit wurde einst vornehmlich als Folge des Alters gesehen. Inzwischen weiß man, dass auch – und oft überwiegend – Bewegungsmangel hierfür verantwortlich ist.

Angesichts der demografischen Entwicklung ist es heute wichtiger denn je, für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit Sorge zu tragen, gilt es doch, die Lebensqualität für eine immer längere Lebenszeit zu erhalten. Anders als im Berufsleben ist der Ruhestand in der Regel mit weniger Anforderungen verbunden, die geeignet sind, Körper und Geist in Bewegung zu halten. Bewegung aber ist in jedem Alter notwendig, um selbstständig, aber auch selbst bestimmt, am aktiven und gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Leichter Lernen

Auch Schüler sind leistungsfähiger, lernen leichter und können sich besser konzentrieren, wenn sie sich ausreichend bewegen, und das betrifft auch die Unterrichtsstunden, in denen einst „Stillsitzen“ oberstes Gebot war. Inzwischen ist erkannt und wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Lern- und Leistungsfähigkeit der Schüler wesentlich unterstützt und gesteigert werden kann, wenn im Schulalltag körperliche Bewegungseinheiten den Unterricht begleiten. Die Schüler nehmen hierdurch konzentrierter am Unterricht teil und erzielen einen größeren Lernerfolg. „Kinder, die sich nicht bewegen, bleiben sitzen“, berichtete die Taunus-Zeitung am 22.06.2007 und stellte das Projekt „Mehr Bewegung im Kindergarten“ vor. ARTE berichtete am 27.06.2007 in der Sendung „Bewegung – das Medikament der Zukunft“ mit dem Thema „Zum Stillsitzen erzogen“ u.a. über die 'Bewegte Schule' in Bonn, die „Selbstbestimmte Bewegung“, aber auch „Ringen und Raufen“ in den Stundenplan integriert hat.

IQ auf Trab bringen

Regelmäßiges Training mit Bewegung fördert die Intelligenz. Selbst kleinste Bewegungen können bereits erfolgreich sein, wie zum Beispiel Schreiben, Stricken, Spazieren gehen, Kaugummi kauen.

„Bewegung erleichtert die Hirnarbeit und somit auch die Konzentrationsfähigkeit“, berichtet das Institut für Sport und Rehabilitation. Ein Experiment mit jüngeren und älteren Erwachsenen auf Heimtrainern habe eine deutliche Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit gezeigt. Der Intelligenzquotient sei um erhebliche Punkte gestiegen.

„Der Intelligenzquotient lässt sich auf jeden Fall steigern“, sagt u.a. Dr. Siegfried Lehl, Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. Das hat sich z.B. bei der Therapie von Reha-Patienten gezeigt. Nach gesundheitlich bedingter körperlicher und geistiger Unterforderung konnten diese Patienten mittels Gehirnjogging ihre Intelligenz schon nach kurzer Zeit wieder deutlich steigern.

Demenz vorbeugen

Bewegung fördert die Gesundheit und damit auch den Gesundheitszustand des Gehirns.

Körperliche, aber auch geistige Aktivität sowie eine gesunde Ernährung sind als mögliche Schutzfaktoren vor einer Demenzerkrankung erkannt worden. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass körperlich und geistig rege Menschen seltener an Demenz erkranken als weniger aktive.

Das Risiko von geistigen Leistungseinschränkungen älterer Menschen kann, Berichten aus Fachkreisen zufolge, um bis zu 50 Prozent eingeschränkt werden. Das Gehirn bleibt länger fit, wenn regelmäßige geistige Aktivitäten, wie z.B. Gedächtnistraining, Lesen, Lernen und Musizieren, die körperliche Bewegung begleiten.

Für die Fitness

Informationen, Tipps und Konzepte zur Förderung bzw. für den Erhalt der geistigen Fitness gibt es inzwischen zuhauf, hat es sich doch weltweit herumgesprochen, dass die geistige Leistungsfähigkeit für jeden von entscheidender Bedeutung ist, vor allem

- für eine möglichst lange geistig aktive Lebensspanne,
- für eine hohe Lebensqualität,
- um den Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit zu vermeiden,
- um auch bei Gehirnerkrankungen die geistige Leistungsfähigkeit und damit Unabhängigkeit zu erhalten.

Der Altersforscher Prof. Dr. Andreas Kruse entwickelte 15 Regeln für ein gesundes Älterwerden. Hier einige der wichtigen Regeln:

- Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!
- Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!
- Bleiben Sie aktiv und denken Sie positiv!
- Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!

Links

<http://www.richtigfit-ab50.de>

<http://freiburg.sportalis.de/die-bedeutung-der-bewegung.html>

<http://www.gehirnsport.de>

<http://www.sport-rehabilitation.de>

http://www.bagso.de/thema_gesundheit.html

<http://www.bagso.de/fitness.html>