

Bewegung fürs Gehirn

Schon leichte Aktivität bringt viel

Schon leichte körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Gehirn aus. In einer Studie mit 2550 Teilnehmern wies ein Forscherteam am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) in Bonn anhand von MRT-Aufnahmen nach, dass bestimmte Bereiche des Gehirns bei körperlich aktiven Personen grösser sind als bei denjenigen, die weniger aktiv sind.

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Hirnvolumen beziehungsweise Dicke des Kortex ist nicht linear. Die grösste, geradezu sprunghafte Volumenzunahme war beim Vergleich zwischen nicht aktiven und nur leicht körperlich aktiven Studienteilnehmern zu sehen – vor allem bei älteren Men-

schen über 70 Jahre. Schon kleine Verhaltensänderungen, wie etwa 15 Minuten am Tag spazieren zu gehen oder die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, hätten eine erhebliche positive Wirkung auf das Gehirn, und sie könnten möglicherweise einem altersbedingten Verlust an Hirnsubstanz sowie der Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen entgegenwirken, heisst es in einer Medienmitteilung des DZNE. **DZNE/RBO ▲**

Medienmitteilung des DZNE vom 3. August 2022 zu Fox FAU et al.: Association Between Accelerometer-Derived Physical Activity Measurements and Brain Structure: A Population-Based Cohort Study. *Neurology*. 2022;99(11):e1202-e1215.