

TAGBLATT

28. September 2013, 02:51 Uhr

Sport nützt mehr als Rätsel lösen



Ein Video-Tanzspiel erforderte von den Teilnehmern gleichzeitig körperliche und geistige Präsenz. (Bild: Coralie Wenger)

Ältere Menschen, die ihre geistige Regsamkeit bewahren wollen, erreichen ihr Ziel am besten, wenn sie körperlich trainieren. Gleichzeitiges Gedächtnistraining bringt einen gewissen Zusatznutzen. Das ergab eine ETH-Studie in St. Gallen.

FREDI KURTH

Dass Sport in gesundem Mass sich auch auf die geistigen Fähigkeiten günstig auswirkt, ist bekannt. Nun hat eine Studie der ETH Zürich in Zusammenarbeit mit Chefarzt Thomas Münzer, durchgeführt an der Geriatrischen Klinik in St. Gallen, gezeigt, dass bei älteren Menschen körperliche

Betätigung einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung der geistigen Fähigkeiten leistet. Senioren, die ausschliesslich ihren Geist trainieren, sich körperlich also nicht betätigen, verbessern sich hingegen oft nur in jenen Bereichen des Gehirns, die sie damit trainiert haben, wenn sie zum Beispiel Kreuzworträtsel lösen oder Wörter in fremder Sprache auswendig lernen.

Laufen und denken gleichzeitig

Zu diesem Resultat kam die Studie, indem 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter von 70 bis 93 Jahren per Zufallsprinzip in drei verschiedene Trainingsprogramme eingeteilt wurden. Zwei Programme enthielten sowohl körperliche als auch geistige Übungen. Das heisst: Die Teilnehmer des ersten Programms mussten auf einem Laufband gehen und gleichzeitig Gedächtnisaufgaben lösen, während die Teilnehmer des zweiten Programms ein speziell für Senioren entwickeltes Video-Tanzspiel ausführten. Die Teilnehmer des dritten Programms absolvierten ausschliesslich körperliche Übungen.

Sport fördert geistige Fähigkeit

Dass alle ihre physischen Trainingswerte verbessern würden, lag auf der Hand. Erstaunlich war aber, dass sich die Teilnehmer aller drei Programme auch bei den geistigen Fähigkeiten deutlich verbesserten, also auch jene, die ausschliesslich körperliche Übungen ausführten. Das traf zumindest in fünf von sieben Tests zu, in denen Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Tempo der Aufgabenlösung (aber nicht die Intelligenz) geprüft wurden. Nur gerade bei zwei Hirnleistungstests schnitt die ausschliesslich körperlich trainierende Gruppe etwas schlechter ab.

«Daraus können wir schliessen, dass körperliches Training auch geistige Fähigkeiten fördert», sagt Patrick Eggenberger, Bewegungswissenschaftler an der ETH Zürich und Doktorand

in der Forschungsgruppe von Privatdozent Eling de Bruin. Zusätzliche geistige Trainingseinheiten haben dagegen nur noch einen geringen Einfluss auf die Hirnleistung.

25 Prozent mehr Kraft in Beinen

Die Steigerung in der körperlichen Leistungsfähigkeit war bei allen Senioren markant. Die Ausdauer wurde um neun, die Beinkraft um 25, das Gleichgewichtsvermögen um 12 und die Gehgeschwindigkeit um 13 Prozent verbessert. Die Studie erstreckte sich von Oktober 2012 bis April dieses Jahres. Von den 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben 71 das gesamte Programm durchgezogen. «Das ist im Vergleich zu andern Trainingsstudien von dieser Dauer ein sehr guter Wert», sagt Patrick Eggenberger. Trainiert wurde zweimal pro Woche je eine Stunde lang. Manche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wären laut Eggenberger bereit gewesen, weiter zu trainieren.

Kleineres Sturzrisiko

Das Hauptziel der Studie war herauszufinden, ob ein mit geistigen Übungen ergänztes Trainingsprogramm die geistige Fitness der Senioren zusätzlich verbessert. Das ist in beschränktem Masse der Fall. Anlass der Studie war der Umstand, dass körperliche wie geistige Behendigkeit das Sturzrisiko älterer Leute mindert. Die Studie zeigte aber auch auf, welche Übungen sich für das physische Training besonders eignen. Diese Erkenntnisse berücksichtigt die Geriatriische Klinik bei ihrem eigenen Trainingsprogramm. Vergleichbare Studien wie jene in St. Gallen sind in der Fachliteratur bisher nicht publiziert worden.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/stadtstgallen/tb-st/Sport-nuetzt-mehr-als-Raetsel-loesen;art186,3552138>

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG
ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTES
SPEICHERUNG ZU GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN
OHNE VORHERIGE AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON
ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST NICHT GESTATTET.