

Bewegtes Alter

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“

Ein regelmäßiges und effektives Sportprogramm hält im Alter nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit.

Dass ausgeklügelte Sportprogramme nicht nur eine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit bringen, sondern auch den Geist fit halten, haben seit Mitte der 90er Jahre mehrere Studien belegt. Doch welche Sportarten verbessern nachhaltig die motorische und kognitive Leistungsfähigkeit älterer Menschen? Wie muss eine ideale Kombination aus Ausdauer-, Konditions- und Entspannungstraining aussehen, um auch die kognitive Leistungsfähigkeit der Generation 60+ zu beeinflussen? Und wie oft und in welchem Umfang sollten Senioren trainieren, um geistig fit zu bleiben?

Diese Fragen stellten sich namhafte Mitarbeiter der Jacobs University Bremen und lancierten – mit finanzieller Unterstützung der Robert-Bosch-Stiftung und DAK – die Studie „Bewegtes Alter“. Ziel der Auswertung war es, ein Sportprogramm zu entwickeln, welches hilft, dass ältere Menschen möglichst lange selbständig ihr Leben meistern und sich dabei eine hohe Lebensqualität erhalten können.

Das Ergebnis war beeindruckend: Das Team aus Sportwissenschaftlern, Neurobiologen und Entwicklungspsychologen konnte erstmals nachweisen, dass nicht nur Ausdauersport, sondern auch Koordinationstraining ein schnelleres und genaueres Denken bewirken.

Insgesamt 100 Probanden im Alter zwischen 65 und 75 Jahren absolvierten über den Zeitraum eines Jahres dreimal pro Woche ein speziell entwickeltes Sportprogramm. Dabei wurden die Teilnehmer in drei Gruppen aufgeteilt: Die Trainingsgruppe „Nordic Walking“, die Trainingsgruppe „Koordinations- und Gleichgewichtstraining“ und die Trainingsgruppe „Stretching und Entspannung“.

Spannend: Nicht nur die kognitiven Leistungen waren je nach Trainingsprogramm unterschiedlich, auch die zugrunde liegenden Hirnaktivierungsmuster unterschieden sich zwischen der Ausdauer und der Koordinationsgruppe.

„Stark vereinfacht kann man zusammenfassen, dass regelmäßiges Koordinationstraining die Fähigkeit, räumlich zu denken, stärkt. Während nach Ausdauersport, wie beispielsweise Nordic Walking jene Gehirnbereiche effektiver arbeiten, die für die Aufmerksamkeitsleistung zuständig sind“, erklärt Diplom-Sportwissenschaftlerin Dr. Claudia Voelker-Rehage, die die Studie bei der Jacobs-University leitete.

„Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass nach dem Koordinationstraining bei der Lösung einer kognitiven Aufgabe insbesondere die seitlichen Hirnbereiche aktiviert werden, die für die visuelle Wahrnehmung und räumliche Orientierung verantwortlich sind. Denn beim Koordinationstraining müssen bestimmte Sinneseindrücke entsprechenden Handlungen zugeordnet werden, die Orientierung des Körpers im Raum sowie Bewegungsmechanismen und Gleichgewicht ständig kontrolliert werden.“, weiß Voelker-Rehage. Bei der Walkinggruppe hingegen veränderte sich hauptsächlich die Aktivität in vorderen Hirnarealen. „Es scheint, dass die Teilnehmer der Walkinggruppe weniger ihrer kognitiven Ressourcen benötigen, um die Aufgabe effizient zu lösen.“

Einzig die Probanden, die an dem Entspannungs- und Stretchingprogramm teilgenommen hatten, zeigten keinerlei nachweisbare Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit. Allerdings fühlten auch sie sich nach Abschluss der Studie deutlich wohler und bemerkten insbesondere Verbesserungen ihrer Beweglichkeit. 1:0 für den Körper!