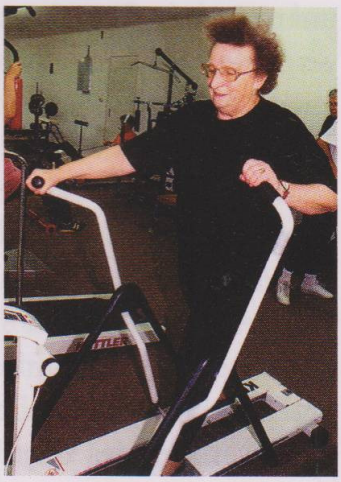
„Psychologie Heute" Januar 2011

Sport im Alter



Wer im Alter geistig fit bleiben möchte, sollte sich regelmäßig bewegen. Denn durch Sport wird nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn trainiert. Körperlich fitte ältere Menschen können Informationen schneller und genauer wahrnehmen und verarbeiten als weniger fitte. Neu ist: Nicht allein durch Ausdauersport, sondern auch durch Koordinationstraining lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit älterer Menschen steigern. Das ist das Ergebnis der Studie „Bewegtes Alter". Ein Forscherteam der Universität Bremen teilte rund 90 Männer und Frauen im Alter von 65 bis 75 Jahren in drei Trainingsgruppen ein. Ein Jahr lang betrieben die Teilnehmer dreimal in der Woche entweder Nordic Walking, trainierten Koordination und Gleichgewicht oder machten Dehn- und Entspannungsübungen. Außerdem bearbeiteten sie Aufgaben, in denen ihre Aufmerksamkeit getestet wurde. Um ihre Hirnaktivität zu messen, setzten die Wissenschaftler bildgebende Verfahren (Magnetresonanztomografie) ein.

Nach Abschluss der Studie zeigte sich: Die Teilnehmer des Ausdauer- und Koordinationstrainings konnten ihre kognitiven Leistungen verbessern. Bei denjenigen, die Dehn- und Entspannungsübungen betrieben hatten, waren dagegen keine Veränderungen zu beobachten. Je nach Sportart fielen die kognitiven Leistungen unterschiedlich aus. Während die Teilnehmer des Koordinationstrainings genauere Testergebnisse als vorher erzielten, lösten die Nordic Walker die Aufgaben nicht nur genauer, sondern auch schneller. Durch das Koordinationstraining wurde vor allem die Fähigkeit zur räumlichen Wahrnehmung gestärkt, während durch Nordic Walking Gehirnbereiche effektiver arbeiteten, die für die Aufmerksamkeit verantwortlich sind.

■ GABRIELE KUNZ

Claudia Voelcker-Rehage, Ben Godde, Ursula M. Staudinger: Physical and motor fitness are both related to cognition in old age. European Journal of Neuroscience, 31, 2010, 167–176