

Mangelnde Fitness lässt das Gehirn schrumpfen

Eine neue US-Studie legt nahe, dass derjenige, der seinen Körper fit hält, auch seinem Gehirn etwas Gutes tut. Oder anders gesagt: Wer viel sitzt, altert schneller.

Dass Stubenhocker eher zu gesundheitlichen Problemen neigen als Menschen, die regelmässig Sport treiben, ist ein offenes Geheimnis. Doch damit nicht genug: Neuen Untersuchungen zufolge könnte ein Mangel an Bewegung auch das Gehirn schrumpfen lassen.

Die Ergebnisse kommen von dem Team um Nicole Spartano von der School of Medicine der Universität Boston. In der Studie, die im US-Fachjournal «Neurology» veröffentlicht worden ist, haben sie den Zusammenhang zwischen Fitness und den zukünftigen Gehirnmassen untersucht.

Fitness mit 40 ist wichtig

Rund 1100 Männer und Frauen absolvierten dafür zum einen einen Laufbandtest, um die kardiovaskuläre Fitness zu testen, also die Fitness von Herz und Gefässen. Zum anderen liessen sie von sich einen MRT-Hirnschscan machen, damit das Gehirnvolumen erfasst werden konnte. 20 Jahre später wurden die Tests wiederholt.

Es zeigte sich: Je schlechter die Fitness beim ersten Test war, umso kleiner war das Gehirnvolumen 20 Jahre später. Im Durchschnitt sank das Volumen um 0,2 Prozent jährlich, bei den unsportlicheren Probanden sank es schneller. Daher könnte eine kardiovaskuläre Fitness im mittleren Alter also ein wichtiger Schritt sein, um das Gehirn gesund zu halten. Das ist die Schlussfolgerung der Forscher.

Sport verlangsamt Hirnschrumpfung

An sich keine grundlegend neue Erkenntnis: Auch andere Studien haben den Zusammenhang zwischen Fitness und Gehirnleistung untersucht und bestätigt. So veröffentlicht die MedUni Graz erst vor Kurzem ähnliche Ergebnisse.

Deren Forscher hatten bei 900 Probanden im Durchschnittsalter von 65 Jahren in verschiedenen Tests Fitness, Gesundheit und Gedächtnisleistung gemessen. Es zeigte sich, dass fittere Menschen im Schnitt ein sieben Jahre «jüngeres» Gehirn hatten.

Schrumpft das Gehirn, kann dies zu einem früheren Abbau kognitiver Fähigkeiten, Demenz und vorzeitigem Tod führen. Experten sind der Meinung, dass Menschen, die vorrangig sitzen, auch schneller altern. Das Gehirn wird mit zunehmenden Alter ganz natürlich kleiner, doch laut der Studie kann dieser Prozess mit regelmässigem Sport verlangsamt werden.