

# Ausdauer ist gut fürs Gehirn

**Körperliche Aktivität und Ausdauertraining haben einen positiven Einfluss auf kognitive Gehirnfunktionen und die altersbedingt auftretende Rückbildung im Gehirn. Bewegung trägt dazu bei, dass gewisse Erneuerungsprozesse im Gehirn erleichtert ablaufen, entsprechend unterstützt Bewegung ein gesundes Gehirn und dessen Leistungsfähigkeit. Voraussetzung ist, dass man sich regelmässig bewegt und dabei wöchentlich rund 1000 Kilokalorien (kcal) zusätzlich verbrennt.**

Mit einer speziellen Untersuchung des Gehirns konnten Forschende nachweisen, dass bereits ein 20-wöchiges Walkingtraining à 30–60 Minuten pro Woche die kognitive Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden signifikant verbessert. Und: Nicht nur in der Prävention von Altersdemenz zeigt körperliche Aktivität positive Effekte, sondern auch in der Therapie. Körperliche Aktivität kann auch bei bereits demenzkranken Personen zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung führen. Damit bleiben Betroffene im Alltag länger unabhängig. Denn auch für Demenzerkrankungen gibt es Risikofaktoren – es sind dieselben wie bei einem Schlaganfall: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Bewegung beeinflusst all diese Faktoren positiv. Durch die körperliche Aktivität wird unser Gehirn stärker durchblutet; das wirkt sich positiv auf die Konzentration und das Reaktionsvermögen aus.

## Wenig bewirkt schon viel

Beim Ausdauertraining sind Intensität, Dauer und Häufigkeit der Belastung ausschlaggebend. Bei weniger als zwei Trainingseinheiten pro Woche startet man immer wieder von vorn und macht kaum Fortschritte. Sich einmal pro Woche zu bewegen, ist aber trotzdem besser, als gar nichts zu tun. Ein positiver Effekt auf die Gesundheit stellt sich ab wöchentlich 1000 Kalorien zusätzlich verbrauchter Energie ein. Dies entspricht einer Aktivität von dreimal pro Woche 50 Minuten Walking (7 km/h).<sup>\*</sup> Das Ausdauertraining kann durch Krafttraining, Gymnastik

oder Spilsport ergänzt werden. Auch Alltagsaktivitäten verbrauchen zusätzliche Kalorien, beispielsweise Gartenarbeit, Fenster putzen oder Hausarbeit: So verbraucht man mit 60 Minuten Staubsaugen 300 Kalorien.<sup>\*</sup> Für ein leichtes Training benötigt man mehr Zeit. Wichtig ist, sich am Anfang nicht zu überfordern, langsam zu beginnen und das Training stetig zu steigern. Nach jedem Training sollte man einen Tag Pause einlegen und nicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen trainieren. Pro Tag sollte man mindestens 30 Minuten Alltagsaktivitäten einplanen, die jedoch nicht am Stück absolviert werden müssen.

**\* Richtwert für eine 75 kg schwere Person**



## Trainingsbeispiele für einen Zusatzverbrauch von 1000 kcal pro Woche\*

**Wichtig ist, jede Aktivität für mindestens 30 Minuten zu betreiben.**



### Wandern

Normales Gehen (4,5 km/h):  
dreimal wöchentlich 90 Minuten  
Schnelles Wandern (6,5 km/h):  
dreimal wöchentlich 60 Minuten



### Walking

Mittlere Intensität (7 km/h):  
dreimal wöchentlich 50 Minuten  
Hohe Intensität (8 km/h):  
zweimal wöchentlich 40 Minuten



### Schwimmen

Leichte Intensität (1,2 km/h):  
dreimal 60 Minuten  
Mittlere Intensität (2,8 km/h):  
dreimal 30 Minuten



### Joggen

Leichte bis mittlere Intensität (9 km/h):  
dreimal wöchentlich 30 Minuten oder  
zweimal wöchentlich 45 Minuten  
Mittlere Intensität (12 km/h):  
zweimal wöchentlich 40 Minuten



### Velo fahren

Leichte bis mittlere Intensität (15 km/h):  
dreimal wöchentlich 50 Minuten  
Mittlere Intensität (20 km/h):  
dreimal wöchentlich 35 Minuten oder  
zweimal 50 Minuten

## Alltagsaktivitäten für einen Zusatzverbrauch von 1000 kcal pro Woche\*

**Alle Aktivitäten können miteinander oder mit Sportarten kombiniert werden.**



**Gartenarbeit** (Rasen mähen/jäten):  
dreimal wöchentlich 60 Minuten

**Treppensteigen:**  
dreimal wöchentlich 60 Minuten

**Geschirr abwaschen:**  
dreimal wöchentlich 120 Minuten

**Putzen:** dreimal wöchentlich 67 Minuten

**Einkaufen** (Einkaufstaschen tragen):  
dreimal wöchentlich 72 Minuten



## Beispiel für einen Wochenplan mit zusätzlichen 1000 kcal\*

**Montag:** 60 Minuten Gartenarbeit (337 kcal)

**Mittwoch:** 60 Minuten mit dem Hund spazieren (206 kcal)

**Donnerstag:** 60 Minuten putzen und staubsaugen (300 kcal)

**Samstag:** 20 Minuten Velo fahren (20 km/h) (215 kcal)