

Bewegung als Schlüssel zu besserer Denkfähigkeit und langsamerem Altern!

Erfahren Sie, wie regelmäßige Bewegung die mentale Leistungsfähigkeit steigert und die Gehirnalterung verlangsamt – essentielle Tipps für jede Lebensphase.

Österreich - Eine aktuelle Untersuchung beleuchtet die vielfältigen Vorteile sportlicher Betätigung auf die geistige Gesundheit. Sportmedizinerin Anne Hegsteden stellte fest, dass aktive Menschen kurzfristig von einem sogenannten „Brain Booster“ profitieren: Bereits ein kurzes Training von zehn Minuten kann die kognitive Leistungsfähigkeit, einschließlich Merkfähigkeit und Selbststeuerung, erheblich steigern. Diese positiven Effekte halten in der Regel bis zu zwei Stunden nach dem Sport an. Regelmäßige Bewegung ist dabei nicht nur für die kurzfristige Leistung wichtig, sondern kann auch die Alterung des Gehirns verlangsamen, wie Hegsteden erklärt. Ihre Empfehlungen umfassen mindestens zweieinhalb Stunden moderate Bewegung pro Woche, beispielsweise durch Joggen oder Radfahren, um die Gehirngesundheit langfristig zu fördern, so der Bericht von [tirol.orf.at](https://www.tirol.orf.at).

Sport und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

Die langfristigen gesundheitlichen Vorteile von Bewegung sind ebenfalls breit dokumentiert. Eine umfassende Analyse beschreibt körperliche Aktivität als essenziell für die Verbesserung der allgemeinen physischen und psychischen Gesundheit. Unterschieden werden dabei sitzende Verhaltensweisen, körperliche Aktivitäten und gezieltes Training.

Es hat sich gezeigt, dass ein sitzender Lebensstil über längere Zeiträume gravierende negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten. In der Forschung wird empfohlen, mehr als acht Stunden täglich im Sitzen zu vermeiden, um die Gesundheit zu schützen. Optimale körperliche Aktivitäten beinhalten Elemente wie zügiges Gehen oder Radfahren, die für die allgemeine Fitness und spezifische Gesundheitsziele essenziell sind, jedoch die Verletzungsgefahr niedrig halten, wie in der Analyse von [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) zusammengefasst.

Mit steigender Lebensdauer betonen Experten die Dringlichkeit, regelmäßige körperliche Aktivität ins Leben zu integrieren, um das Risiko von Erkrankungen zu verringern und die Lebensqualität zu verbessern. Körperliche Bewegung ist nicht nur wichtig für die Fitness, sondern hat auch demonstrable positive Auswirkungen auf mentale Prozesse und soziale Interaktion, was die Notwendigkeit unterstreicht, Sport in den Alltag zu integrieren.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• tirol.orf.at• pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)