

Gehirnschwund ohne Bewegung

„Tatsächlich häufen sich die Hinweise, dass die um sich greifende sesshafte Lebensweise gefährlich für das Gehirn ist. Neurowissenschaftler fanden heraus, dass träge und faule Menschen ein 3fach höheres Alzheimer-Risiko haben als agile. Anscheinend braucht unser Gehirn ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung, um die Betriebsbedingungen aufrecht zu erhalten.

Menschen, die ihr Dasein vorzugsweise im Sitzen oder Liegen verbringen, haben nicht nur mit Diabetes, Rückenschmerzen oder verkalkten Arterien zu kämpfen, sondern auch mit Gehirnschwund.

Gleichzeitig ist körperliche Aktivität die beste Medizin, wenn das Gehirn bereits erkrankt ist. Eine Stunde laufen am Tag wirkt so gut wie 100 Milligramm Betablocker (Blutdruck-Medikament).

Dummerweise gibt es Laufen aber nicht auf Rezept.“

Quelle: Vince Ebert, Denken Sie selbst, 2008 (Physiker und Kabarettist)