

# **Sport macht auch fit im Kopf - Über Sport und die graue Substanz**

Eigentlich wusste man es schon immer. Sportler sind meist ausgeglichener, ihnen fällt oft das Lernen leichter, sie sind meist allgemein leistungsfähiger. Doch woher das kommt, diese Frage stand meist noch offen im Raum. Außer der These, die in diesem Artikel beschrieben wird, gibt es natürlich noch weitere Gründe, warum sich Sport positiv auf unsere geistige Leistungsfähigkeit auswirkt, hier haben wir jedoch eine messbare Größe, die eine höhere Leistungsfähigkeit nachweist.

Verschiedene Studien haben nachgewiesen, dass Sport die Vermehrung von grauer Substanz im Gehirn begünstigt.

## **Die graue Substanz**

Um zu verstehen, warum das positiv für uns ist, müssen wir erst einmal wissen, was die graue Substanz überhaupt ist. Um es nicht zu kompliziert zu machen: Die graue Substanz besteht vornehmlich aus Nervenzellenkörperchen. (Graue Substanz heißt Sie nur deshalb, weil sie als totes Präparat grau erscheint.) In erster Linie finden wir die graue Substanz im Cortex, das heißt in der Hirnrinde, im übrigen Teil des Gehirns findet man eher eine Mischung aus Nervenzellenkörperchen und Nervenfasern.

Es ist festzustellen, dass ein höher Anteil an grauer Substanz in direkter Verbindung mit höheren IQ-Werten steht.

## **Nicht jede Sportart lässt die graue Substanz mehren**

Der Effekt tritt in erster Linie bei Sportarten auf, die komplexe Bewegungsmuster aufweisen. Gerade Kampfsportler sind hierfür besonders prädestiniert. Ebenso trat eine Vermehrung der grauen Substanz wohl auch vermehrt bei Ausdauersportlern auf.

Das Beste für ein optimales Wachstum der grauen Substanz scheint wohl eine Kombination aus einem koordinativ anspruchsvollen Sport und einer Ausdauersportart zu sein.

Tun wir unserem Körper dann auch noch etwas gutes mit einem entsprechenden Kraft- und Beweglichkeitstraining haben wir wohl die Balance gefunden, nach der wir immer suchen.

Eigentlich nichts neues oder? Die Empfehlung, alle sportlichen Fähigkeiten, also Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu trainieren ist so alt wie die Trainingslehre. Das wir damit genau richtig liegen, wird uns nach und nach wohl immer wieder bestätigt.