

## Sport und Gedächtnis



Dass Bewegung und Gehirnleistung irgendwie zusammenhängen, das ist schon länger bekannt. Nur warum das so ist, darüber rätseln die Wissenschaftler noch immer.

Niederländische Forscher wollten nun herausfinden, wie Sport das Gedächtnis stärkt. Sie gingen davon aus, dass der Sport dabei hilft, sich Gelerntes langfristig zu merken. Ihre Versuchspersonen mussten sich – wie bei einem Memory-Spiel – die Platzierung verschiedener Bilder merken und dann sporteln.

Die Forscher erwarteten, dass es besser sein müsste, sich möglichst bald nach dem Lernen zu bewegen. Die Ergebnisse der neuen Studie legen jedoch nahe, dass neue Informationen das Langzeitgedächtnis wohl erst verzögert erreichen. Am besten schnitten nämlich jene Probanden ab, die erst vier Stunden nach dem Lernen Sport gemacht hatten, und nicht jene, die sich bereits kurz danach bewegt hatten. Das zeigten nicht nur die Gedächtnistests, sondern auch die gleichzeitig durchgeführten Gehirnschans: Der Hippocampus – mitverantwortlich für Gedächtnis und Lernen – konnte bei diesen Versuchspersonen offenbar die Information genauer abrufen.

(150 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) - in Anlehnung an: Isabella Ferenci, „Sport stärkt das Gedächtnis“, 27062016, <http://science.orf.at/stories/2782085/>)