

# **Tabelle II IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit Erwachsene**

## **Der Autor**

### **Prof. Dr. med. Bernd Fischer**

Professor an der Universität Mannheim/Heidelberg. Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® (Integratives/interaktives Hirnleistungstraining/Hirnfunktionstraining) und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 100 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises.

In Kooperation mit Memory-Liga Zell a. H., Verband der Gehirntrainer Deutschlands VGD®, Wissioemed®-Akademie

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: [wissioemed@t-online.de](mailto:wissioemed@t-online.de)

Internet: [www.WissIOMed.de](http://www.WissIOMed.de)

Literatur auf Anfrage (wissenschaftliche Kooperation)

**Korrespondenzadresse:** Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070 [memory-liga@t-online.de](mailto:memory-liga@t-online.de)

Edition 2

## **Tabelle IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit Erwachsene**

# ***Eine kleine, aber hilfreiche Anweisung für die Erwachsenen:***

**Auf jeden Fall sollte mit einer regelmäßigen körperlichen Aktivität ab dem 50. Lebensjahr begonnen werden.**

Ab diesem Lebensalter empfinden insbesondere Männer den Beginn eines körperlichen Leistungsabfalls. (21)

Die Zahl Älteren nimmt in Deutschland dramatisch zu. Von 1975-1990 war ein Anstieg von 42% zu verzeichnen. (1)

**Weiterhin zeigt eine Studie in den Vereinigten Staaten auf, dass im Jahre 2040 45% des gesamten Gesundheitsetats für die 85-jährigen und älteren Personen verbrauchen werden.** (23)

**Im Jahre 2060 wird jeder 2. Bundesbürger 100 Jahre alt werden!**

Ohne Prävention **von Fachleuten** ist dieses Problem nicht zu bekämpfen!

Die Schlussfolgerung: „Ich werde ein hohes Alter erreichen“, muss daher durch die Devise des Sportmediziners Gerd Hoffmann ergänzt werden:

**„Gesund und leistungsfähig jung bleiben und dabei kalendarisch alt werden!“, vor allem durch Bewegungstraining inkl. Gehirntraining!**

**Die Ergebnisse und Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation und weiterer Institutionen zeigen auf, welche erfreulichen Wirkungen durch Bewegungstraining bis ins sehr hohe Lebensalter möglich sind.**

Regelmäßige Bewegung vermindert den Stress und das Stresshormon Cortisol. (Ayan 2009)

Weiterhin wird Tryptophan, ein Vorläufer des Serotonins (Verarbeitung von Emotionen, Besserung von Depressionen), erhöht. (Barbour et al. 2007, Mead et al. 2008)

Auch Dopamin und Azetylcholin, Botenstoffe, die für die Gedächtnisfunktion unabdingbar sind, werden optimiert.

Zusätzlich erhöhen sich die Opiode, eine Art chemischer Belohnung, im Gehirn. (Ayan 2009)

PS: Bereits die Vorstellung einer Bewegung (12 Wochen täglich 15 Minuten Imagination erhöht z. B. die Muskelkraft im kleinen Finger) erhöht in dem bestimmten Muskel die Muskelkraft. (Ranganathan et al. 2004)

Wenige Stunden Training reichen aus, um durch Genmodulationen die Rezeptordichte in der Muskulatur zu erhöhen. (Farmer et al. 2004, Gan et al. 1999, Timmons und Sundberg 2006, Tommons et al. 2005,

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit in Bezug motorische Reaktionen, (Audriffen et al. 2008) die Wachheit und der verzögerten Abruf (Coles et al. 2008)

und die Exekutivfunktionen (Selektion, Organisation, direkte zielorientierte Aufgaben) werden verbessert durch akutes aerobes Training. (Tomprowsky 2007)

Die Durchblutung bei Personen zwischen 21 und 45 Jahren waren im Hippocampus verbessert. Weiterhin waren ihre Gedächtnisteste besser. (Pereira et al. 2007)

**Bei regelmäßiger Bewegung ergeben sich für folgende Bereiche wesentliche positive Veränderungen im Organismus und kann in der Beantwortung folgender Frage zusammengefasst werden:**

Tun Sie sich etwas Gutes!

Führen Sie ein Tagebuch über Ihre durchgeführten körperlichen Aktivitäten!

***Gehen Sie in einen Sportverein.***

***Gehen Sie täglich ½ bis 1 Stunde in flottem Tempo spazieren.***

3,2 Kilometer Gehen pro Tag oder ein zusätzlicher Verbrauch von 3000 -3500 kcal pro Woche senkt im Vergleich zu einem zusätzliche 500 kcal Verbrauch pro Woche deutlich die Sterberate. (472, S. 2, 4)

5-6 Kilometer Gehen pro Tag führt zu einer Rückbildung der Verkalkung der Herzkranzgefäße oder einem zusätzlichen Kalorienverbrauch von mindestens 2200 kcal pro Woche. (472, S. 14)

***Die Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit ist durch die richtige Art der Bewegung möglich. Die richtige Art der Bewegung ist immer dann gegeben, wenn folgende Anweisung strikt befolgt wird:***

***Bei Bewegungsübungen muss es immer möglich sein, noch durch die Nase einzuatmen und sich mit dem Partner zu unterhalten!***

***Die regelmäßigen Geher weisen weit weniger Verletzungen an der Muskulatur und an den Gelenken auf als die regelmäßigen Läufer!*** (472, S. 16)

***P.S: Der Leistungsschwächste geht voran und bestimmt das Gehtempo!***

***Wenn es regnet:***

***Gehen sie pro Tag 200 Treppenstufen als Minimum und 600 Treppenstufen als Optimum***

***Oder:***

***Führen jeweils in Paketen zu „50“ insgesamt 200 Kniebeugen durch.(4x50 Kniebeugen)***

***Heben Sie täglich eine 5 kg Hantel 10-mal hintereinander hoch. Wiederholen Sie die Übung 2-mal am Tage.***

***Lernen Sie ein Musikinstrument (auch eine Trommel ist gut) spielen. Beim Klavierspiele (Feinmotorik) werden 2% der Gesamtmuskulatur aktiv und 50% aller Hirngebiete aktiviert.***