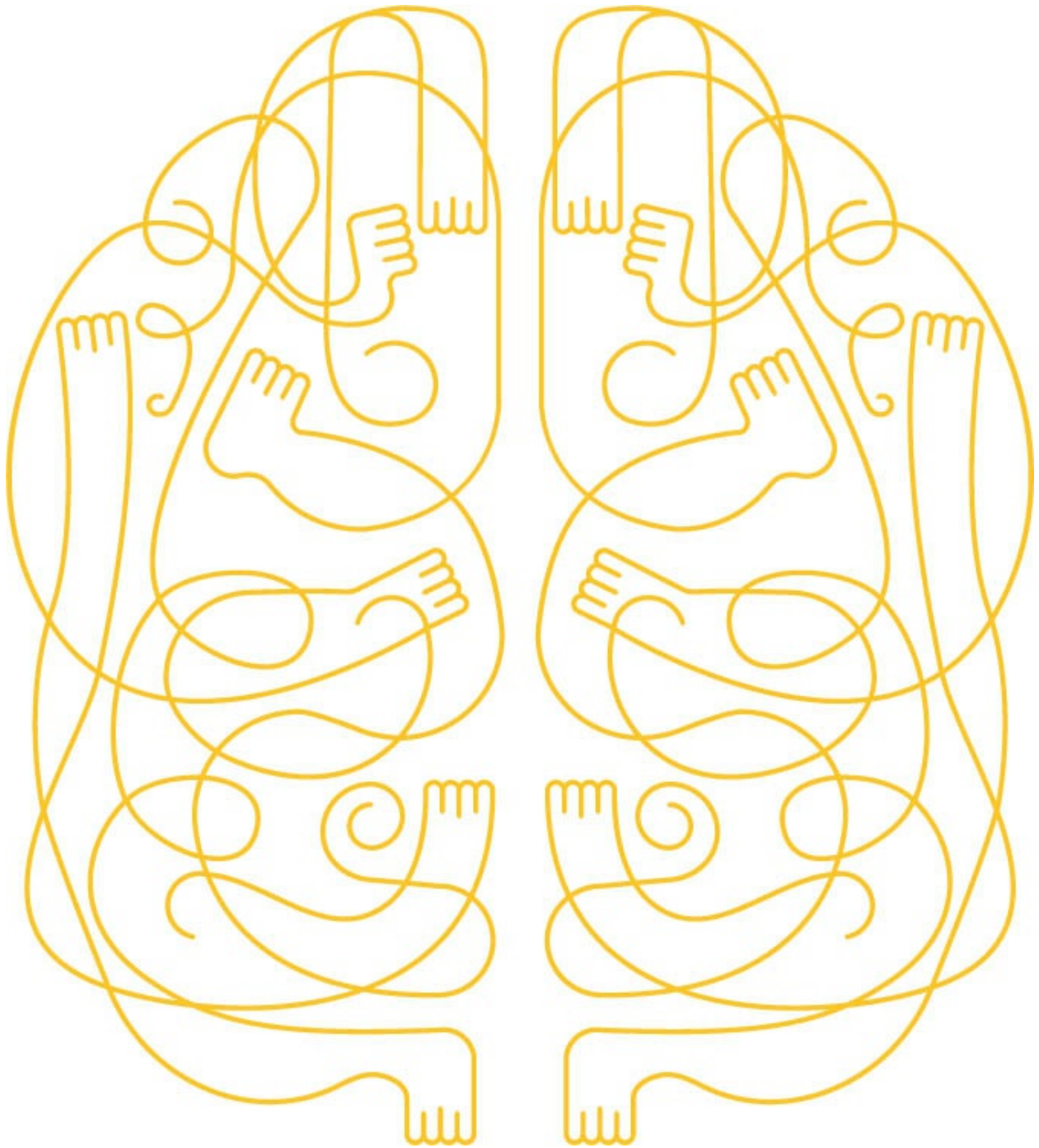


DR. MANUELA MACEDONIA

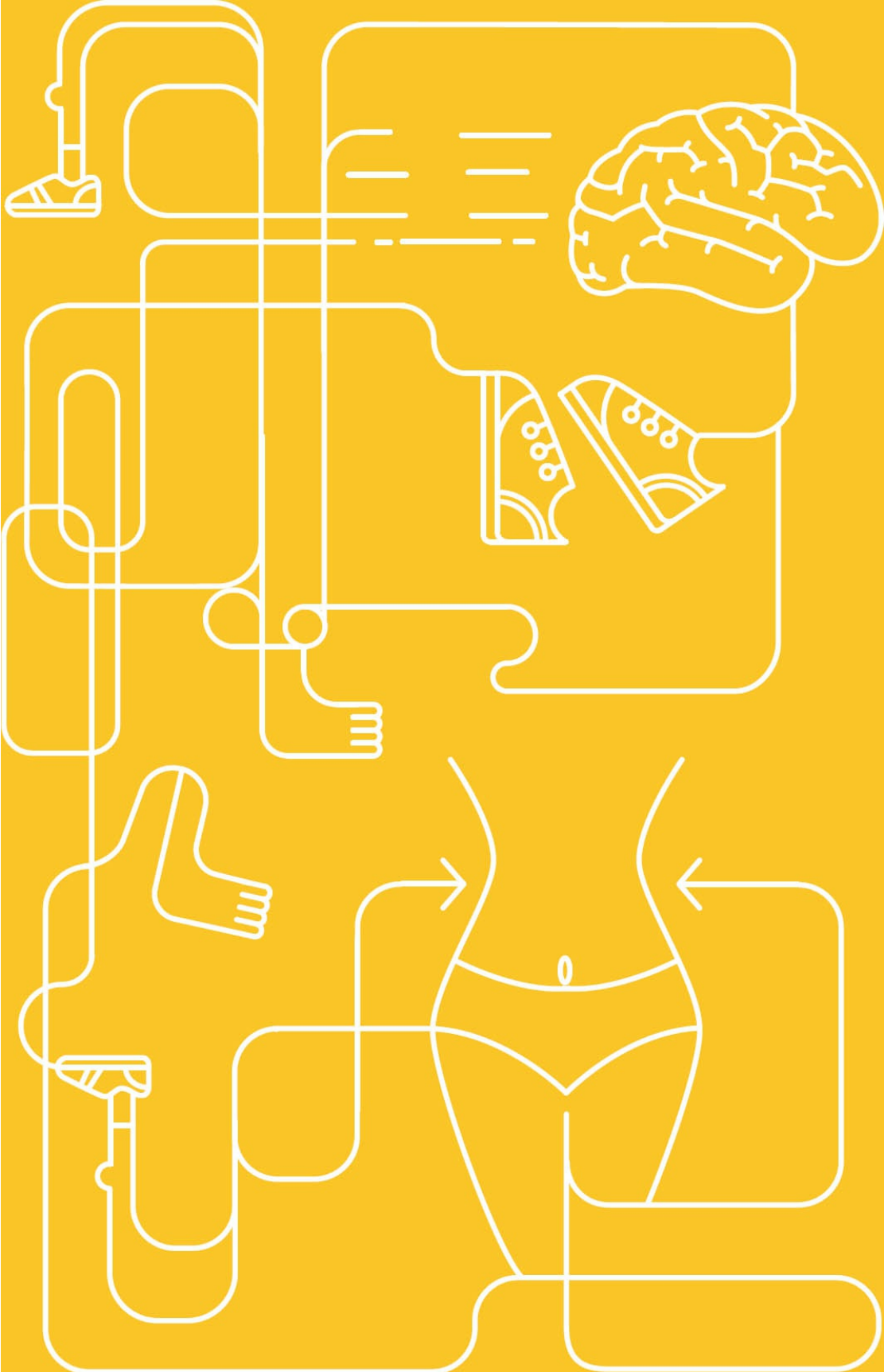


BEWEG DICH!

die Multitasking-Fähigkeiten der jungen Menschen verbessert hatte und dass es zwischen Training mit Lumosity und Training mit Videogames keine Unterschiede in der erbrachten Leistung gab. Auch eine kürzlich erschienene Studie¹⁷ mit 97 Teilnehmern zeigte ähnliche Resultate: Die Wissenschaftler konnten nach acht Wochen Training keinen Transfereffekt auf Gedächtnis, Planungsfähigkeiten und logisches Denken feststellen.

Bereits die Römer sagten „*mens sana in corpore sano*“, also ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Sie waren ein Volk mit einem ausgeprägten Körperkult, den sie sich von den Griechen abgeschaut hatten. Körperliche Ertüchtigung war enorm wichtig. Der Sport war ein Körpertraining zu militärischen Zwecken: Die Römer rannten, boxten, warfen den Speer und den Diskus, rangen, hoben Gewichte und übten den Fünfkampf aus. Sie spielten aber auch Ball und eine Art Tennis. Dennoch meinte Juvenal, der Verfasser dieses berühmten Spruchs, in seinen Satiren¹⁸ nicht das, was wir heutzutage in ihn hinein interpretieren. Er empfahl den Römern, sie mögen zu den Göttern um einen gesunden Geist in einem gesunden Körper beten, statt um etwas anderes. Also – in der Tat – wussten die Römer nicht, dass die körperliche Ertüchtigung auch einen leistungsfähigen Geist mit sich bringt. Im Grunde genommen wissen wir es erst seit wenigen Jahren, erst seitdem die Neurowissenschaft Studien zu diesen Themen durchführt.





2

**ICH LAUFE NICHT FÜR MEINE FIGUR,
ICH LAUFE FÜR MEIN GEHIRN**

In Leipzig, nach jenem Sommer auf dem Rad, kam der Winter, ein Winter, der ein sehr strenger war. Ich fing an, zu Fuß zu gehen, von meiner Wohnung bis ins Stadtzentrum und wieder zurück. Manchmal ging ich täglich zehn, auch fünfzehn Kilometer. Dann kam der Tag, als ich zu laufen begann. Ja, in der Kälte. Zuerst wenige Kilometer, dann steigerte ich mich von Woche zu Woche. Ich lief manchmal in der Früh, vor der Arbeit, manchmal abends. Aber es war Winter und um diese Zeit eisig und noch dunkel im Clara-Zetkin-Park, einer wunderschönen Anlage mit vielen alten Bäumen und einer Ausdehnung von weit über hundert Hektar. Nach einigen Monaten war ich täglich zirka zwölf Kilometer durch den Park unterwegs, auf der Runde am Kanal, am Damm vorbei, die Landschaft bewundernd. Lust zu laufen hatte ich eigentlich nie, aber ich freute mich jedes Mal auf die heiße Dusche, die mich nach dem Lauf erwartete. Ich bemerkte, dass mit der Zeit mein Schlaf besser wurde und ich die Baldriandragees nicht mehr brauchte, um abends meine Gedanken an die Statistik und an die Publikationen ruhigzustellen. Mein Körper war müde und wollte einfach nur schlafen. Und noch etwas passierte wie ganz von selbst: Mein Gedächtnis wurde von Woche zu Woche besser.

Was der Hippocampus alles kann

Was war nun in meinem Gehirn in jenen Monaten in Leipzig geschehen? Und weshalb spürte ich den Unterschied zwischen der Zeit vor dem Sport und der Zeit während des Sports so deutlich? Maren, meine Bürokollegin, hatte mir ja einen Stapel Fachartikel über den Hippocampus auf den Schreibtisch gelegt. Darin fand ich mehrere Antworten. Fangen wir mit der Frage an, welche Rolle der Hippocampus im Gedächtnis spielt.

Die Bezeichnung **Hippocampus** stammt aus dem Lateinischen und in der Übersetzung bedeutet es Seepferd. Die Neuroanatomen haben zugegebenermaßen große Fantasie in der Namensgebung entwickelt. Das ist auch verständlich, wenn man bedenkt, dass alle Windungen und Furchen mehr oder weniger gleich aussehen. Das Seepferdchen hat eine gekrümmte Struktur und im erwachsenen Gehirn ist es so lang wie ein kleiner Finger. Die Form erinnert uns auch an eine Banane, aber eine solche Bezeichnung hätte weniger geheimnisvoll gewirkt als das lateinische Wort. Vom Hippocampus haben wir zwei Stück, links und rechts je einen. Eingebettet in der Tiefe unseres Gehirns, mitten in der weißen Substanz, besteht das Seepferdchen aus Neuronen. Phylogenetisch, also evolutionär gesehen, handelt es sich um eine uralte „eingedrehte“ Rinde^{1,2}. Möglicherweise ist sie durch die Gehirnfaltung ins Innere des Gehirns geschoben worden.