

# Gamen macht nicht biirewaich

Autor(en): **Thiriet, Roger**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 3: **Gehirn und Sport**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

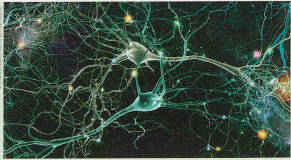
Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-842739>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Das menschliche Gehirn besteht bei einer Masse von anderthalb Kilogramm aus schätzungsweise fast neunzig Milliarden Nervenzellen und etwa ähnlich vielen Gliazellen. Die Nervenzelle (Neuron) ist die strukturelle und funktionelle Grundeinheit des Nervensystems.

Neue Sonderausstellung

## Macht Sport schlau?

Anfang September eröffnet das Anatomische Museum Basel die neue Sonderausstellung «Geheimnisvolles Gehirn – macht Sport schlau?». Die Besucherinnen und Besucher erhalten einen verständlichen Einblick in die Zusammensetzung und Funktionsweise des Gehirns und erfahren interessante Details über neue, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Gehirnforschung. Konzipiert wurde die Ausstellung von Anatomieprofessorin Magdalena Müller-Gerbl. Der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Tätigkeit der Leiterin des Instituts für Anatomie der Universität und des Museums liegt auf dem Bewegungsapparat des Körpers, seiner Form und seinen Funktionen.

Die Themen der Ausstellung zeigen die vielen positiven Auswirkungen, die schon moderate Bewegung auf unser zentrales Steuerungsorgan hat – und zwar in jedem Alter. So hilft Sport, die Konzentration und Lernleistung bei Kindern und Jugendlichen zu steigern oder Altersdiabetes, Stress und Depressionen zu lindern. Sport kann bei vielen Zivilisationskrankheiten wie eine gut dosierte Arznei wirken. Sogar der Eintritt der Krankheit Demenz kann mit einem aktiven Lebensstil und moderater Bewegung verzögert werden.

Der Inhalt der Ausstellung wurde in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel aufbereitet. Dank Postern, Touch Screens, Exponaten aus dem Drei-D-Drucker und echten Gehirnpräparaten erfahren die Besucherinnen und Besucher, was Sport im Zusammenhang mit dem Gehirn bewirken kann und wo – jedenfalls heute noch – die Grenzen liegen.

### Anatomisches Museum

Pestalozzi-Strasse 20, 4056 Basel  
 Öffnungszeiten: Mo–Fr 14–17 Uhr, So 10–16 Uhr  
 Vernissage: Do, 6. September 2018, 17.30 Uhr  
 → <https://anatomie.unibas.ch/museum/>



### Spaziergänge verlangsamen den Alterungsprozess

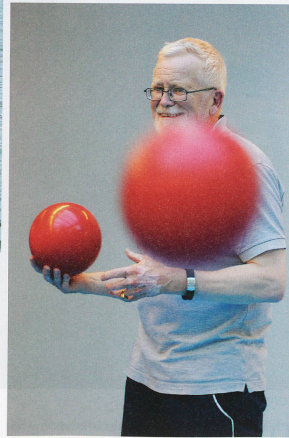
Nach dem Vortrag im Felix Platter-Spital drehe ich als bald 60-

jährige meine Runden im Kannenfeldpark jeden Tag mit neuer Überzeugung – und mit mir meine zahlreichen jüngeren Sportsfreunde, die voll Energie dem Stress und dem Burn-out davonrennen. Dabei müsste ich meine Walking-Stöcke beim «Anti-Aging für das Gehirn» nicht einmal täglich in Gebrauch nehmen. Schon drei Spaziergänge pro Woche genügen, damit die Hirnleistung verbessert und der Alterungsprozess verlangsamt wird. Dieses Fazit zieht jedenfalls Anatomieprofessorin Magdalena Müller-Gerbl in der neuen Sonderausstellung des Anatomischen Museum Basel (s. Kasten links). Wer aus dem gemächlichen Dahinschlendern übrigens dreimal in der Woche ein zügiges, zwanzigminütiges (Nordic-)Walken macht, bei dem verbessern sich viele weitere Hirnfunktionen. Das Planen und die Koordination, das Reaktionsvermögen und die Konzentration, ein gutes Gedächtnis und die Lernfähigkeit gehören dazu. Denn das Gehirn kann sich bis ins hohe Alter verändern und neu organisieren.

Das sind wunderbare Aussichten. Und so eile ich jeden Morgen beschwingt einem neuen, gut organisierten Alltag entgegen, bei dem die unerledigten To-dos und die Stapel auf dem Schreibtisch wie von Zauberhand verschwinden ... ■

### Quellen

[www.felixplatterspital.ch/de/alternativen](http://www.felixplatterspital.ch/de/alternativen)  
 Gespräch mit Magdalena Müller-Gerbl vom 8. August 2018



## Gamen macht nicht biirewaich

Text Roger Thriert



«E-Sport dr Stegger zieh!» stand auf dem Transparent, das am 3. März dieses Jahres vor dem Match FC Basel – FC Zürich im St. Jakobs-Park aufgerollt wurde. Damit forderten die FCB-Fans den Ausstieg aus einer neuen «Schutt»-Variante, bei der die Spieler nicht auf dem Platz, sondern am Computer gegeneinander antreten. Was Spitzenmannschaften wie Galatasaray Istanbul, Paris Saint-Germain und dem VfB Stuttgart recht sei, dachten sich die Club-Bosse, sei dem FCB noch lange billig. Und nahmen vorvergangenen Sommer drei rot-blaue E-Sportler unter Vertrag.

Das Stellenprofil für diese Bree! Embolos des Bildschirms ist höchst anspruchsvoll. Verlangt werden laut E-Enzyklopädie Wikipedia «neben der Beherrschung des eigentlichen Computerspiels verschiedene motorische und geistige Fähigkeiten. Motorisch sind für den Spieler vor allem Hand-Augen-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Durchhaltevermögen von Bedeutung. Zu den geistigen Anforderungen zählen räumliches Orientierungsvermögen, Spielübersicht, Spielverständnis, taktische Ausrichtung, vorausschauendes und laterales Denken.»

Wer also Gamer als hirnlose Sofasportler und E-Sports als «biirewaich» abqualifiziert, schießt eindeutig ein Eigentor. Das Gehirn eines E-Fussballer leistet – siehe oben – Schwerstarbeit und trägt damit zu dessen geistiger und körperlicher Fitness bis ins hohe Alter bei. Ganz im Gegensatz zum Hirn eines Rasenspielers, der nur möglichst schnell nach vorne rennen und dort ein Tor schießen muss. Und dies derart oft mit Kopfstössen probiert, dass seine Birne im Alter um einiges weicher ist als die des E-Sportlers, der jahrelang Hand-Augenkoordination perfektioniert und lateral gedacht hat. ■

