

### **Sport macht fit und schlau**

Es ist eine allgemein anerkannte Tatsache, dass Sport fitter und gesünder macht. Doch einer brandneuen Studie zufolge macht intensive sportliche Betätigung dazu noch schlauer! Im Rahmen der viermonatigen Studie testeten kanadische Forscher die Auswirkungen regelmäßigen Intervalltrainings auf die geistige Leistungsfähigkeit. Am Ende des Testverfahrens konstatierten die Wissenschaftler nicht nur eine erhebliche Steigerung der Kondition der Probanden, sondern auch eine deutliche Verbesserung ihrer kognitiven Fähigkeiten.

### **Programm der Studie**

Die Studie, unter der Leitung von Dr. Anil Nigam von der Universität Montreal in Kanada, untersuchte an sechs männlichen, untrainierten Testpersonen mittleren Alters, inwieweit intensives Intervalltraining die Gehirnaktivitäten beeinflusst. Zu diesem Zweck unterzogen sich die Probanden vor Beginn des Trainingsprogramms einer Reihe von kognitiven, biologischen und physiologischen Tests. Dabei wurden unter anderem der Blutfluss zum Gehirn, die Herzleistung, der Sauerstoffgehalt des Blutes und die Denk- sowie Gedächtnisleistung untersucht. Die Forscher zogen aus diesen Werten Rückschlüsse auf die grundsätzliche, geistige Leistungsfähigkeit der Probanden. Über einen anschließenden Zeitraum von vier Monaten absolvierten die Testpersonen im Rahmen der Studie zweimal wöchentlich ein kontrolliertes Intervalltraining, das einen systematischen Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen in festen Abständen beinhaltete. Nach Ablauf der Untersuchungsperiode testeten die Wissenschaftler erneut den geistigen sowie körperlichen Zustand der Probanden und attestierten eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit.

### **Nahinfrarot-Spektroskopie verrät verbesserte Gehirnaktivität**

Für eine genaue Vergleichsuntersuchung der Gehirn-Aktivitäten vor und nach dem viermonatigen Trainingsprogramm bedienten sich die Forscher der Nahinfrarot-Spektroskopie, um die Sauerstoffversorgung des Gehirns zu analysieren. Bei diesem Verfahren misst eine Sonde auf dem Kopf der Testpersonen, wie stark das Blut in den

Gefäßen Infrarotlicht absorbiert, welches in Abhängigkeit zum Sauerstoffgehalt des Blutes steht. Am Ende des Studienprogramms war neben den erwarteten konditionellen Verbesserungen vor allem ein signifikanter Anstieg der Sauerstoffversorgung des Gehirns zu erkennen. Darüber hinaus steigerten sich ebenfalls die positiven Ergebnisse der kognitiven Tests, welche unter anderem Gedächtnisaufgaben beinhalteten. Die Forscher vermuten, dass die Gehirnaktivität der Probanden von der gesundheitlichen Verbesserung der Arterien profitierte.

### **Regelmäßiges Training für erhöhte körperliche und geistige Leistung**

Nach Angaben der Forscher sei der „Schlau-Effekt“ durch sportliche Betätigung bei denjenigen Probanden am stärksten aufgetreten, deren Merkmale für gesteigerte Kondition und Gewichtsverlust auch am höchsten ausgeprägt waren. So wirkt sich regelmäßiges, intensives Training nicht nur positiv auf Fitness und Gesundheit auf, sondern unterstützt auch die geistige Leistungsfähigkeit. Wer seinem persönlichen Lauftraining nun mehr Kontinuität verabreichen möchte, holt sich die notwendige Unterstützung und Motivation ganz einfach digital. Der JogStyle von Omron Healthcare beispielsweise misst neben Laufwerten, wie aktueller und Durchschnittsgeschwindigkeit, Distanz und Laufzeit, auch Intensitätsindikatoren wie Kalorien- und Fettverbrauch des Nutzers. Mit der Memory-Funktion kann der User seine individuelle Leistungskurve optimal beobachten, analysieren und gezielt verbessern. So ist der sportliche Schritt zu größerer Fitness mit dem Plus für geistige Fähigkeiten leichter vollbracht.

Weiterführende Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema Laufsport und Gesundheit sind jede Woche neu auf [www.myjogstyle.de](http://www.myjogstyle.de) zu lesen.

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

### **Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-

**All for Healthcare**

überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.omron-healthcare.de](http://www.omron-healthcare.de).

**Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.  
Marco Buhr  
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands  
Email: [Marco\\_Buhr@eu.omron.com](mailto:Marco_Buhr@eu.omron.com)  
Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

**Presseservice**

Team Werbelabel  
Roermonder Straße 279  
41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183  
Fax: 02161/304 – 1540  
Mail: [presse@werbelabel.de](mailto:presse@werbelabel.de)  
URL: [www.werbelabel.de](http://www.werbelabel.de)