

Körperliche Inaktivität kann ein Auslöser verschiedener chronischer Erkrankungen wie Krebs, Diabetes und Bluthochdruck sein.

**ACHTE AUF DICH!
TREIB SPORT!**



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND DAS GEHIRN



Bewegung ist ein äußerer Reiz, der die Funktion und Struktur unseres Gehirns beeinflusst:

Bewegung...



- fördert die Durchblutung im Gehirn;
- verändert neuronale Netzwerke;
- stimuliert Hormone, die das Gehirn positiv beeinflussen.



06. April
Weltweiter Tag des Sports

Der weltweite Tag des Sports wird durch die WHO gefördert und hat die Ziele:

- Bekämpfung des Bewegungsmangels
- Vorbeugen von Krankheiten
- Förderung eines gesunden Lebensstils

Folge uns auf Instagram



[@programapopneuro](https://www.instagram.com/programapopneuro)

Hast du weitere Fragen?

Email: popneuro@hsw.tu-chemnitz.de



POPNEURO



TECHNISCHE UNIVERSITÄT
IN DER KULTURHAUPTSTADT EUROPAS
CHEMNITZ



Universidade Federal do Pampa



MCN
Motor control, cognition
and neurophysiology

**Bist du
regelmäßig
sportlich aktiv?**



wichtig



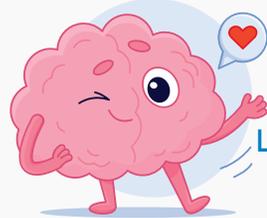
Entdecke die Auswirkungen von
regelmäßiger sportlicher Aktivität
auf unser Gehirn



WUSSTEST DU SCHON, DASS
REGELMÄSSIGES SPORTTREIBEN
VIELE VORTEILE FÜR UNSER
GEHIRN HAT?

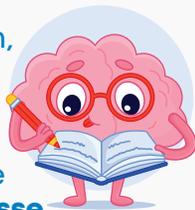
Regelmäßige sportliche Akitvität...

Fördert die Gehirnfunktion, beispielsweise durch die Schaffung neuer neuronaler Schaltkreise (**Neuroplastizität**) und stimuliert die Bildung neuer Neuronen (**Neurogenese**)



Stimuliert **Neurotransmitter** (Dopamin, Serotonin, Noradrenalin), die Lernen, Schlaf, Appetit und die Stimmung positiv beeinflussen..

Verbessert die Wahrnehmungsfähigkeiten, Aufmerksamkeit, Sprachfunktion, Exekutivfunktionen (z.B. Planen, Entscheiden) sowie **Lern- und Gedächtnisprozesse**



Hebt die Stimmung, reduziert Angstzustände und wirkt als **Neuroprotektor** gegen Krankheiten wie Depressionen und Alzheimer.

Ideen für regelmäßige körperliche Aktivität

SCHON 30 MINUTEN SPORTLICHE AKTIVITÄT AM TAG REICHEN AUS FÜR EINEN POSITIVEN GESUNDHEITLICHEN EFFEKT AUF DAS GEHIRN



Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren, Krafttraining



FÜR KINDER EIGNEN SICH BESONDERS SPORTARTEN, DIE IHNEN FREUDE UND SPASS AN BEWEGUNG BRINGEN



Ballspiel, Seilspringen oder Fangen



EGAL WELCHES ALTER, AUCH ERWACHSENE UND ÄLTERE MENSCHEN KÖNNEN JEDERZEIT MIT BEWEGUNG BEGINNEN



Gymnastik, Laufen, Tanzen oder Schwimmen



EGAL WAS: ES IST WICHTIG SICH REGELMÄSSIG ZU BEWEGEN

AM BESTEN FÄNGST DU GLEICH HEUTE AN!

FANG LANGSAM AN UND GEWÖHNE DEINEN KÖRPER AN REGELMÄSSIGES TRAINING.

NIMM DOCH MAL DIE TREPPE STATT DEN FAHRSTUHL!

PARKE DOCH MAL EINE STRASSE WEITER WEG ODER STEIGE EINE HALTESTELLE EHER AUS DEM BUS AUS

BIST DU BEREIT? DANN STEIGERE DEIN AKTIVITÄTSLEVEL!