

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

**ACHTE AUF DICH!  
TREIB SPORT!**

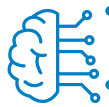


# KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND DAS GEHIRN



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](mailto:popneuro@hsw.tu-chemnitz.de)



POPNEURO



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
IN DER KULTURHAUPTSTADT EUROPAS  
CHEMNITZ

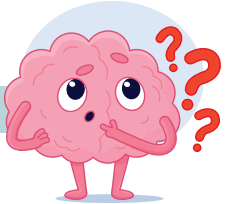


Universidade Federal do Pampa



**MCN**  
Motor control, cognition  
and neurophysiology

**Bist du  
regelmäßig  
sportlich aktiv?**



**wichtig**



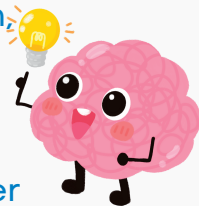
Entdecke die Auswirkungen von  
regelmäßiger sportlicher Aktivität  
auf unser Gehirn



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!**