

mens sana in corpore sano

Die Schachweltmeister Kasparov und Karpov taten's mit Tennis, der fast 80-jährige Victor Kortschnoi schlägt als Ausdauerschwimmer immer noch eine scharfe Klinge auf Großmeisterturnieren – der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und geistiger Leistungsfähigkeit ist seit langem, ja schon seit der Antike bekannt und spätestens mit dem Naturfreak und Langstreckenwanderer Rousseau sogar in der Philosophie angekommen.



Neu und interessant sind die sportmedizinischen und neurologischen Studienergebnisse, die der Psychiater Manfred Spitzer von der Uni Ulm jetzt der Öffentlichkeit vorgestellt hat: Er konnte insbesondere die wichtige Rolle des körpereigenen Botenstoffs Dopamin bei der Signalübertragung der Nervenzellen zeigen. Das "Glückshormon" wird bei sportlicher Betätigung ausgeschüttet. Schon frühere Studien zeigten, dass Dopamin an der Steuerung der Muskeln beteiligt ist. Befindet sich wenig Dopamin im Gehirn, wird die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen gestört. *"Sport macht das Gehirn effektiver"*, so Spitzer.

Da in der aktuellen Bildungsdiskussion mit dem Verdichten der Lehrpläne auch der Sportunterricht wegfallen oder weiter eingeschränkt werden soll, scheint sich diese Erkenntnis noch nicht bis in die kultusministerielle Sesselpupserene rumgesprachen zu haben – manchem Bildungsentscheider stünde zumindest gelegentlich ein meditativer Spaziergang á la Kant gut zu Hirne; den unternahm der alte Königsberger täglich und bei jedem Wetter – nicht nur aus Idealismus.

Videobeitrag (2 Min) aus der 3sat-mediathek