

Klaus BONADT: SPORT, FITNESS UND METABOLISCHES SYNDROM - EPIDEMIOLOGISCHE ZUSAMMENHÄNGE

Hofmann Verlag, Schorndorf 2016. 27.-

Als Metabolisches Syndrom wird die Anhäufung der vier bedeutenden Risikofaktoren (hoher Blutdruck, Übergewicht, hoher Blutzucker und hohes Cholesterol) bezeichnet, die zusammen 38 Prozent aller Sterbefälle verantworten. Tatsache ist, dass weltweit die Prävalenz des Metabolischen Syndroms steigt. Die Arbeit geht der zentralen Frage nach, ob sportliche Aktivität bzw. Fitness das Risiko, am Metabolischen Syndrom zu erkranken, reduziert. Die Arbeit stellt auch eine Methode vor, wie man die Evidenz für einen kausalen Zusammenhang durch längsschnittliche Untersuchungen mit Messwiederholungen weiter erhöhen kann und beantwortet so die zentrale Fragestellung der Arbeit. Die Ergebnisse geben zudem Hinweise zum Dosis-Wirkungs-Prinzip von sportlicher Aktivität auf das Metabolische Syndrom.



Frieder BECK: SPORT MACHT SCHLAU

Mit Hirnforschung zu geistiger und sportlicher Höchstleistung
Goldegg Verlag, Berlin 2014. 19.95

Als etwa in den 70-iger-Jahren in Deutschland und Österreich Sportgymnasien und Sporthauptschulen begründet wurden, war man sehr bemüht, mit vielerlei Untersuchungen nachzuweisen, dass Schüler, die mehr Sport betreiben, auch bessere schulische Leistungen in allen Fächern erbringen. Die Hirnforschung hat inzwischen äußerst interessante Ergebnisse geliefert. Der Autor fügt mannigfaltige Forschungsergebnisse der letzten Jahre zu einem einheitlichen Bild zusammen, um konkrete Aussagen zu treffen, wann und wie im Sport gelernt wird, wie Bewegung unsere geistigen Leistungen beeinflusst und was dabei im Gehirn passiert. Schlau steht dabei nicht für klassische Intelligenz, sondern für das Niveau der exekutiven Funktionen (Konzentration, Selbstregulation, selektive Wahrnehmung), die fast wichtiger als der IQ und auch besser trainierbar als der IQ sind. Der Autor hält fest: „Treiben wir regelmäßig Sport, werden häufig dieselben Gehirnsysteme stimuliert, in denen auch die exekutiven Funktionen beheimatet sind. Ebenso wird unser Lern- und Motivationssystem im Kopf gefördert.“ Das Buch ist spannend zu lesen und bietet jede Menge Anhaltspunkte für Lehrer, Trainer und Eltern. Wer allerdings genaue Zitatangaben oder ein Literaturverzeichnis erwartet, wird enttäuscht sein, der Anhang beschränkt sich auf ein Glossar verwendeter Fachausdrücke.

