



Gehen macht schlauer

Schon Nietzsche, Einstein und Beethoven liebten **Spaziergänge**. Denn die brachten nicht nur ihre Körper in Bewegung, sondern auch die brillanten Geister



SABINE SCHÄFER
Psychologin
aus Stuttgart



DR. MIKE ROGERSON
Universität
Essex, England

Schritt auf Schritt. Auf dem Bürgersteig übt eine Mutter mit ihrem Kind erste Gehversuche. Geduldig und sicher hält sie ihre Tochter an den Händen. Die Kleine bewegt sich wie in Zeitlupe. Zaghaft. Unsicher. Was in rund einem Jahr anders sein wird. Denn solange dauert es, bis sich Kinder eigens auf zwei Beinen bewegen können. Ab da ist Gehen wie Atmen: selbstverständlich. Egal, ob zur Arbeit, in den Supermarkt, zum Sport, ins Kino – oder abends ins Bett.

Dass Gehen körperlich fit hält, Muskeln stärkt und die Gelenke in Schuss hält, ist

längst bekannt. Aber macht es auch intelligenter? Ja, sagt die Wissenschaft. Und konzentriert sich spätestens seit Einsteins Ableben auf die Erforschung von Zusammenhängen zwischen Bewegung und Cleverness. Denn das „Superhirn“ unter den Physikern, Albert Einstein, war ein leidenschaftlicher Spaziergänger. Stundenlang marschierte er durch den Wald, gerne mit Freunden. Philosophierte, ließ die Gedanken schweifen.

Inzwischen konnten Wissenschaftler den Grund seiner überdurchschnittlichen Intelligenz nachweisen: Einsteins Gehirnhälften waren außerge-

wöhnlich gut miteinander vernetzt. Sein Hirnbalken, der die linke mit der rechten Gehirnhälfte verbindet, war bedeutend dicker als der anderer Menschen. Und sie entdeckten auch: Schon kurze Bewegungsphasen stimulieren unsere Gehirnhälften, steigern die Aktivität um 20 Prozent! Warum? Weil Informationen permanent von rechts nach links verschoben, verarbeitet und in Bewegung umgesetzt werden müssen. Ein tolles Training: Durch diese Lernprozesse können wir uns viel mehr merken, werden kreativer – und schlauer.

Doch nicht nur beim Gehen ist unser Gehirn besonders ge-

fordert. Beide Gehirnhälften müssen auch beim Radfahren und Kraulschwimmen kooperieren und intensiv miteinander kommunizieren. Intelligenz ist also nicht nur Kopfsache, sondern auch eine körperliche Angelegenheit.

Das wussten übrigens schon die alten Griechen. So schlenderten die Schüler Aristoteles beim Philosophieren durch die Wandelhallen Athens. Weil Spazierengehen für sie wichtiger war als am Schreibtisch zu sitzen, baute jede griechische Stadt, die etwas auf sich hielt, ihren Denkmälern eine Halle, die sogenannte Stoa.

Heute hat jede Großstadt Parks – oftmals sogar mehrere –, damit ihre Bewohner sich die Beine vertreten und den Kopf lüften können. In Hamburg werden die Grünflächen sogar regelmäßig zum „Brainwalking“ genutzt: Während dieser einstündigen Erlebnisspazier-

gänge lösen die Teilnehmer Denksportaufgaben und konzentrieren sich unter der Leitung einer Gedächtnistrainerin auf ihre Sinneseindrücke. Das

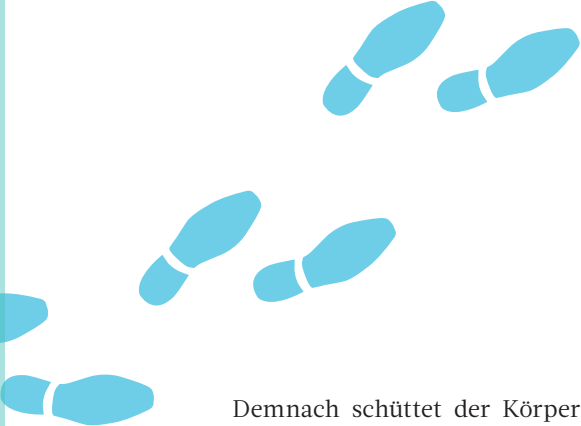
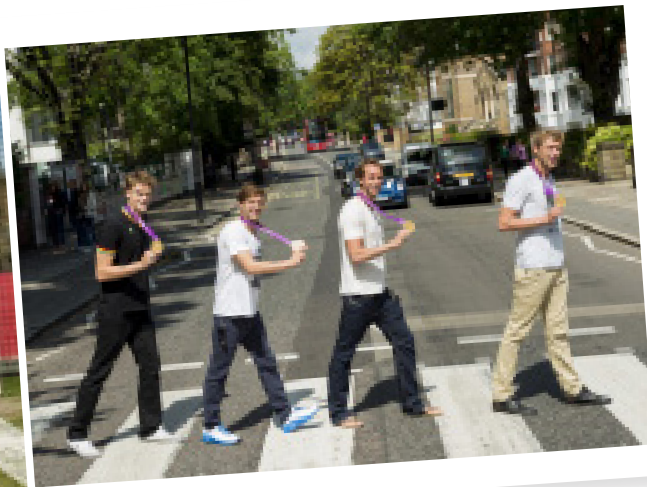
Tipps für den Spaziergang zwischendurch

ARBEITSRECHT Wer sich in seiner Mittagspause die Beine vertritt, ist nicht unfallversichert, denn das gilt als private Tätigkeit. Die gesetzliche Unfallversicherung unterscheidet sehr genau, ob der Unfallort in Zusammenhang mit der Tätigkeit steht.

FUSSPFLEGE Nach längeren Ausflügen freuen sich müde Beine über Bein-Gele (z. B. „Venengold“, Klosterfrau). Auch Fußmassagen, Bäder und Peelings helfen wunden Füßen bei der Regeneration (z. B. „Gelenk & Muskelbad“, Tetesept; Fußkraft Soft Feet Peeling).

intensiviert die Vernetzung der Gehirnhälften, stärkt die Wahrnehmungsfähigkeit und schult das räumliche Denken. Und noch eine gute Nachricht: Laut Studie der Universität Erlangen wirkt die Kombination aus Bewegungs- und Gedächtnisübungen dem Hirnalte- rungsprozess entgegen.

Doch Gehen kann noch viel mehr! Es sorgt nicht nur tagsüber für positive Gefühle und Gedanken, sondern fördert auch den gesunden Schlaf. „Wenn wir gehen, produziert der Körper Aktiv-Hormone und wir tanken Licht. Das wiederum beeinflusst die Produktion des Hormons Melatonin, welches den Schlafrhythmus reguliert“, sagt die Stuttgarter Psychologin Sabine Schäfer. Und auch das Team um Dr. Mike Rogerson von der Uni Essex in England hat herausgefunden, dass Gehen unseren Schlaf positiv beeinflusst.



Demnach schüttet der Körper am Abend nach einem Waldspaziergang weniger Adrenalin aus als ohne Bewegung. Wir brauchen weniger Energie, um den Stressmacher im Blut zu drosseln, schlafen besser und sind dadurch am nächsten Tag aufnahmefähiger. Dabei muss es nicht mal ein langer Spaziergang sein, um diesen Effekt zu erzielen. Laut Rogerson sorgen schon Spaziergänge von zehn Minuten für eine gute Nacht.

Und wenn es regnet? Oder der Körper sich weigert, etwa weil die Gelenke zwicken? Gerade dann ist Bewegung wichtig, um die Knochen zu festigen und die Knorpel zu ölen! Um am Ball zu bleiben und Gelenkschmerzen die Stirn zu bieten, helfen zum Beispiel Kalt-Warm-Duschen am Morgen. Auch Enzymkuren helfen, Entzündungsherde im Körper zu dämmen (z. B. „Wobenzym“,

Apotheke). Schließlich lohnt sich der Schritt nach draußen immer. So senken regelmäßige Spaziergänge das Risiko, an Herz-Kreislaufstörungen zu erkranken. Außerdem stärkt es das Immunsystem. Übrigens: Der Ort, an dem wir spazieren gehen, spielt eine entscheidende Rolle. „Gehen in der Natur hilft uns, anstrengende Situationen leichter zu verlassen“, so Rogerson. „In einer Studie konnten wir zeigen, dass sich Aufregung beim Betreten von Grünflächen bedeutend legte, während sie wieder anstieg, sobald die Testpersonen eine städtische Umgebung betreten.“

Gehen versus Wandern

Schon gewusst?

DER ÜBERGANG vom Gehen zum Wandern ist fließend – und wird als Freizeitaktivität mit unterschiedlich starker körperlicher Anforderung definiert. Charakteristisch fürs Gehen ist die Dauer von meist unter einer Stunde bei gemächlichem Tempo.

MEHR INFORMATIONEN bietet übrigens die Initiative „Wanderbares Deutschland“, www.wanderbares-deutschland.de

Dass Natur erholsamer wirkt als lärmende Städte, liegt nahe. Seit Menschen existieren – also seit über fünf Millionen Jahren – haben wir im Freien gelebt. „In der Natur haben die Wahrnehmungsorgane Augen, Nase, Ohren, Gefühl und Haut ein großes Angebot. Gehen führt uns weg vom reinen Funktionieren im Alltag hin zur eigenen Befindlichkeit“, sagt Schäfer.

Wer im Alltag besonders stark geistig gefordert wird, kann Spaziergänge gezielt vor Aufgaben einsetzen. Ein zügiger Gang vor der Arbeit sorgt für einen produktiveren Vormittag. Auch gut: eine Bushaltestelle früher aussteigen. Oder das Auto einfach mal ein Stück weiter entfernt parken. Ludwig van Beethoven hätte das wohl auch so gehalten, wäre er noch unter uns. Der Komponist pflegte täglich lange Spaziergänge. Immer dabei: Papier und Stift. Denn Gehen macht einfallsreich. Der Grund: „Die entspannte Atmosphäre lässt unseren Gedanken freien Lauf“, so Schäfer.

Ob das kleine Mädchen vom Gehweg wohl deshalb so vergnügt lacht? Ideen beim Gehen kennen schließlich kein Alter.

TEXT **CORA REMMERT**