
Bolzen oder tänzeln: Der Unterschied beginnt im Kopf

07.08.2013, 16:40 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *dasGehirn.info - der Kosmos im Kopf*



Der Filter des 3D-Gehirns zeigt beim Einstieg die motorischen Hirnareale.

Bundesligastart am Wochenende! Die Ballvirtuosen versuchen, die Zuschauer mit perfekter Körperbeherrschung und Technik zu begeistern. Da hat der eine die „linke Klebe“, ein anderer den „rechten Hammer“ und es soll sogar manche geben, die dem Gegner „beidfüßig“ einen Knoten in die Beine dribbeln können. Alles eine Frage des Gehirns. Das Zauberwort heißt: Motorik! Die Entscheidung, wie, wann und womit man sich bewegt, wird im Gehirn getroffen. Muskeln muss der Mensch jedoch trainieren, was sogar vom Sofa aus gelingt.

Das sind nur einige Aspekte, mit dem sich das neue *dasGehirn.info*-Schwerpunktthema „Motorik“ beschäftigt. Weitere Artikel, Filme und Grafiken gehen dem Rätsel der Bewegung nach.

Motorik – von Kopf bis Fuß auf Bewegung eingestellt

Das aktuelle Schwerpunktthema des Onlinemagazins *www.dasGehirn.info* erklärt die Geheimnisse der Motorik. Menschen sind ständig in Bewegung, sogar wenn sie vermeintlich ruhig am Rechner sitzen. Die Augen gleiten über den Bildschirm, die Hände tippen, der Fuß wippt. Der Körper ist für Bewegung gemacht, und das zeigt sich auch im Gehirn: Eine Vielzahl von Strukturen hemmen und erregen sich gegenseitig, um flüssige Bewegungen zu ermöglichen. In den meisten Fällen beruhen diese jedoch nicht auf Denkleistungen.

Das schöne Händchen: erzwungene Rechtshändigkeit am Weltlinkshändertag

Heutzutage gilt die Linkshändigkeit als normal. Kinder können sich selber für die „schöne Hand“ entscheiden. Vor Jahrzehnten gab es diese Wahlfreiheit eher selten und die meisten Linkshänder wurden umgeschult. Dr. Stefan Klöppel wollte wissen, ob sich das Gehirn entsprechend umorganisiert hat. Die Umgeschulten steuern zwar wie Rechtshänder, planen aber noch wie Linkshänder. Der Forscher widerspricht dennoch der Ansicht, dass erzwungene Rechtshändigkeit krank mache: „Bei umgeschulten Linkshändern fordern bereits einfache Bewegungen das Gehirn stärker. Von einer Überforderung kann jedoch keine Rede sein; auch nicht von einer Unterforderung in den nun weniger aktiven Hirnregionen.“

Sport macht schlau und glücklich

Wer läuft, geht mancher Krankheit aus dem Weg, wusste bereits der deutsche Immunbiologe Professor Gerhard Uhlenbruck. Besonders Laufen scheint den Menschen zu entlasten. „Sie können sich das vorstellen wie bei einem

Windows-Rechner, wenn sich zu viele Prozesse im Speicher angesammelt haben“, erklärt Stefan Schneider von der Sporthochschule Köln. „Damit er wieder flüssig läuft, hilft nur, ihn herunterzufahren und neu zu starten.“ Der beschriebene Effekt stellt sich jedoch nur ein, wenn man sich richtig verausgabt. Andere Sportarten scheinen nicht in vergleichbarer Form zu befreien, können aber Stimmung und geistige Leistungsfähigkeit beflügeln.

Vom Sofa aus die Muskeln trainieren

Und wie wirkt Sportfernsehen? Ab dieser Woche sitzen wieder Hunderttausende vor den Bildschirmen, um die Fußball-Bundesliga und die Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Moskau mitzuverfolgen. Neurowissenschaftliche Studien legen nahe, dass man Muskelleistung auch vom Sofa aus trainieren kann. Leistungssportler setzen allerdings auf hartes Training, Ausdauer, Strategie und ausgefeilte Bewegungsplanung, um in Wettkämpfen vorn zu liegen. Etwa 650 Muskeln, das Rückenmark und motorische Hirnareale arbeiten dabei als „Dream Team“ zusammen. Um sich fit zu halten, genügt nicht der Griff zur Fernbedienung – er kann nicht die tägliche Trainingseinlage ersetzen.

Portrait

dasGehirn.info ist ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung und der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem ZKM Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe. Das Informationsportal bietet hochwertige sowie unterhaltsame Wort- und Bildbeiträge über die Erkenntnisse der Hirnforschung, die für die breite Öffentlichkeit bestimmt sind. Alle Inhalte sind kostenfrei, von Wissenschaftsjournalisten gemacht und von Neurowissenschaftlern begleitet.

News-ID: 739015 • Views: 923 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/739015/Bolzen-oder-taenzeln-Der-Unterschied-beginnt-im-Kopf.html>