

Schnellgeher sind geistig fit

WISSENSCHAFT Der Gang mit 45 Jahren sagt viel über jegliche Fitness aus.

DURHAM. Die Gehgeschwindigkeit eines Menschen kann verraten, wie gesund und geistig fit er ist. Bisher war dieser Zusammenhang nur für ältere Menschen beschrieben. Nun hat ein Team auch für 45-Jährige herausgefunden, dass schnelle Geher im Schnitt biologisch und geistig jünger sind als langsame. Die Forscher haben sogar eine Verbindung zur Gehirn-Fitness im Alter von drei Jahren gefunden. Line Jee Hartmann Rasmussen von der Duke University in Durham und ihre Kollegen präsentieren die Studie im Fachmagazin „Jama Network Open“. Gemütli-



Schnelle Geher sind laut Studie oft biologisch und geistig jünger als langsame. FOTO: BERND THISSEN/DPA

ches Schlendern haben die Forscher jedoch nicht untersucht.

Die Gehgeschwindigkeit hängt dem Forscherteam zufolge von mehreren Faktoren ab, darunter der Funktion und dem Zusammenspiel der Muskeln, dem visuellen System sowie dem zentralen und dem peripheren Nervensys-

tem. Entscheidend seien auch die Fitness der Lunge und des Herz-Kreislauf-Systems. Die Gehgeschwindigkeit im mittleren Lebensalter könnte ein zusammenfassender Anzeiger für das lebenslange Altern eines Menschen sein, schreiben die Forscher. Extrem langsames Gehen könne zudem auf mögliche Veränderungen des zentralen Nervensystems im Kindesalter hinweisen.

Die 904 Probanden der Studie waren 1972 oder 1973 in der neuseeländischen Stadt Dunedin geboren worden. Sie wurden mehrfach umfangreich untersucht, unter anderem im Alter von 45 Jahren. Dazu gehörten eine Ganganalyse und ein Gehirnscan. Die körperliche und die geistige Fitness wurden anhand verschiedener Faktoren ermittelt. (dpa)