

## Pressemitteilung

Bad Honnef, 21.09.2010

### Fit bis ins hohe Alter – keine Frage des Gehirnjoggings

*Gehirnforscher empfiehlt körperliche und geistige Aktivität*

Dresden – Geistige Fitness bis ins hohe Alter wird nicht durch Gehirnjogging oder Sudoku-Lösen erreicht. Vor allem geistige und körperliche Aktivität, so berichtete der Dresdener Hirnforscher Prof. Gerd Kempermann vom DFG-Forschungszentrum für Regenerative Therapien bei der Tagung der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNÄ) in Dresden, erhalten das Gehirn bis ins hohe Alter flexibel. „Jogging ist besser als Gehirnjogging“, sagte Kempermann.

Bessere Gedächtnisleistungen dagegen lassen sich kaum durch Training erreichen, auch wenn sich im Gehirn von Erwachsenen ständig neue Gehirnzellen bilden.

Sudoku und anderes „Gehirntraining“ verbessere bestenfalls spezielle Einzelleistungen, habe aber keine Auswirkungen auf die gesamte Gehirnleistung. Eindeutig lasse sich dagegen die Flexibilität der Gehirnleistung bis ins hohe Alter durch Training aufrecht erhalten, also die Fähigkeit, sich auf neue Situationen und Fragestellungen schnell einzustellen. Das beste Training dafür seien vielseitige und verschiedenartige geistige Aktivitäten und regelmäßige körperliche Fitness.

Bei der GDNÄ-Tagung in Dresden, die am Dienstag zu Ende ging, debattierten rund 50 renommierte Wissenschaftler, darunter zwei Nobelpreisträger, vor rund 1.100 Teilnehmern über wichtige Zukunftsfragen der Menschheit unter dem Thema „Herausforderung Mensch – Energie, Ernährung, Gesundheit“. Präsident war der Tübinger Mediziner Prof. Hans-Peter Zenner. Sein Amt übernimmt für die kommenden zwei Jahre der Dresdener Physiker Prof. Ludwig Schultz. Die GDNÄ sieht als ihre Hauptaufgabe, den Dialog zwischen den wissenschaftlichen Disziplinen, aber auch den Dialog zwischen Wissenschaft und Gesellschaft zu vermitteln. Sie setzt sie sich daher besonders auch für eine wirkungsvolle naturwissenschaftliche Bildung ein. Die Gesellschaft, die 1822 in Leipzig gegründet wurde, zählt zu den ältesten wissenschaftlichen Organisationen der Welt.

### Über die GDNÄ

Die Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte e. V. (GDNÄ) ist die einzige wissenschaftliche Gesellschaft in Deutschland, die breit über die naturwissenschaftlichen, technischen und medizinischen Fachdisziplinen hinweg allen an ihrer Zielsetzung Interessierten, auch Schülern, Studenten und naturwissenschaftlichen Laien für eine Mitgliedschaft offensteht. Insofern ergänzt und bereichert die GDNÄ die von Akademien und Fachgesellschaften geprägte Landschaft wissenschaftlicher Gesellschaften in Deutschland.

Wichtige Ziele der GDNÄ sind:

Förderung des wissenschaftlichen Austauschs über die Grenzen der naturwissenschaftlichen, technischen und medizinischen Fachdisziplinen hinweg.

Vermittlung von Faszination und Bedeutung wissenschaftlicher Erkenntnis gegenüber einer informierten Öffentlichkeit und besonders auch jungen Menschen.

**Ansprechpartner für Medienvertreter:**

Prof. Dr. Michael Dröscher  
Generalsekretär  
presse@gdnae.de

**Allgemeine Anfragen:**

Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte e.V.  
Geschäftsstelle  
Kerstin Grigoleit u. Katja Diete  
info@gdnae.de  
Tel: +49 (0)2224 90148-0  
Fax: +49 (0)2224 90148-19  
Hauptstraße 5  
53604 Bad Honnef

**[www.gdnae.de](http://www.gdnae.de)**