



Carsten Könneker  
Chefredakteur  
koenneker@gehirn-und-geist.de

## FÜR EINEN BEWEGLICHEN GEIST

**Mens sana in corpore sano** – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Dieses Zitat des antiken Dichters Juvenal hat im Lauf der Jahrhunderte eine erstaunliche Bedeutungswandlung erfahren. Heute gebrauchen wir es meist als Appell zur geistigen *und* körperlichen Erziehung. Juvenal jedoch hatte etwas ganz anderes im Sinn: Anstatt die Götter mit profanen, ja törichten Wünschen zu behelligen, sollten die Menschen lieber dafür beten, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohne. Eine typische Forderung des römischen Satirikers, der im 2. Jahrhundert für seine harsche Gesellschaftskritik bekannt war.

Ein gesunder Körper bedarf regelmäßiger Betätigung. Diese Erkenntnis von Medizinern haben wir längst verinnerlicht. Ob zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder zur Stärkung der Immunabwehr – Bewegung fördert die Gesundheit, und so manche Krankenkasse belohnt die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio denn auch mit Prämien oder Rabatten.

**Wer sich dem Aufruf zum Trimm-Dich bislang widersetzte**, wird nun mit weiterer Beweislast konfrontiert. Denn Neurowissenschaftler haben in den vergangenen Jahren eingehend den Einfluss von Sport auf Gehirn und Psyche studiert. Die Puzzleteile, die sich aus zahlreichen Studien ergeben, fügt **G&G-Redakteur Steve Ayan** ab S. 30 zu einem Ganzen zusammen. Die wesentliche Erkenntnis: Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter fördert Bewegung über bestimmte Hirnmechanismen unsere mentale Fitness. Vielleicht bahnt sich hier eine abermalige Umdeutung von Juvenils Sinnspruch an: Ein gesunder Geist benötigt zwar nicht notwendigerweise einen gesunden Körper. Aber der körperlichen wie der geistigen Fitness nützt regelmäßige sportliche Betätigung!

**Also, auf geht's: erst lesen – und dann bewegen!**

Ihr

*Carl Köhnel*



### JETZT AM KIOSK!

Unser neues Dossier stellt die besten **G&G-Artikel über »Liebe, Sex und Partnerschaft«** noch einmal zusammen. Lesen Sie unter anderem, was Erotik zu einem rauschhaften Erlebnis macht, wieso rund jeder dritte Deutsche dennoch den Spaß an ihr verliert, wie Menschen ihre sexuelle Orientierung finden – und warum Zweisamkeit Tabus braucht, um dauerhaft zu gelingen.

### AUTOREN IN DIESEM HEFT



*Mitarbeiterbindung lohnt sich für Unternehmen, davon ist **Jörg Felfe** überzeugt. Warum, das erklärt der Professor für Sozial- und Organisationspsychologie an der Universität Siegen ab S. 18.*



*Auch das Gehirn braucht Inspektoren, die nach dem Rechten sehen – und Eindringlinge notfalls in die Flucht schlagen. Die Neurobiologen **Uwe-Karsten Hanisch** von der Universität Göttingen und **Helmut Kettenmann** von der Charité Berlin stellen sie ab S. 54 vor: die Mikrogliazellen.*



*Legasthenie und Dyslexie hängen offenbar eng mit grundlegenden Wahrnehmungsschwierigkeiten zusammen. Die Sinne zu trainieren könnte daher vielen Kindern helfen, den Anschluss im Lesen, Schreiben und Rechnen nicht zu verlieren, erklärt der Gründer des »Blicklabors« an der Universität Freiburg, **Burkhard Fischer**, ab S. 60.*