

# Bewegung in Bergisch Gladbach

Egal, ob Walking, Nordic Walking, Jogging oder Ähnliches, Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist.

Unser Gehirn bildet ständig neue Datenautobahnen, und Gehirnzellen können sogar neu gebildet werden! Jawohl, Gehirnzellen können sich neu bilden! Eine kleine Sensation!

Nicht nur die Gehirnzellen können sich vermehren, sondern auch die vorhandenen Datenautobahnen und Verbindungen können neu geknüpft werden. Das heißt, die unzähligen Verbindungen im Gehirn werden nicht nur neu geschaltet, sondern es werden sogar Zellen neu gebildet.

Bisher dachte man, daß nur Dinge wie Kreuzworträtsel lösen, Schach spielen etc. das Gehirn und neue Verknüpfungen fördern. Nun aber wissen wir, daß Bewegung das Gehirn trainieren kann, ähnlich wie einen Muskel. Sie können also Ihr Gehirn auf Trab bringen. Wie das geschieht?



Z. B. durch Bewegung ... so einfach! Und das hier in Bergisch Gladbach vor Ihrer Haustür.

Zum Bewegen bietet das Bergische unzählige Möglichkeiten.

Ich persönlich umrunde gerne den Saaler Mühlen See, dort ist es sogar beleuchtet in der dunklen Jahreszeit. Je nach Lust und Laune erweitere ich die Runde um einen Abstecher in den anliegenden Wald Richtung Refrath/Kippekausen.

Durch Bewegung verbessern sich die Datenautobahnen, und es entstehen mitunter neue Nervenzellen. Ähnlich wie im Muskel, wo sich neue Muskelzellen bilden können.

Probieren Sie es aus, machen Sie Ihrem Gehirn Beine und beobachten Sie, wie Sie mehr leisten können, wenn Sie in Bewegung sind. Bereiten Sie Ihren nächsten Vortrag oder Ihre Urlaubsreise beim Walken/Nordic Walking vor, und Sie werden überrascht sein, wie gut das klappt.

Somit läßt sich nicht nur ein Muskel trainieren, sondern auch Ihr Gehirn. Das geschieht immer dann, wenn Sie denken, reden, hören, schauen, also immer dann, wenn Sie geistig aktiv sind. Aber nicht nur beim Schach und bei Denksportaufgaben formiert sich Ihr Gehirn neu, sondern gerade auch bei Bewegung.

So ist es auch verständlich, daß Ihnen beim Joggen/Nordic Walking manchmal Geistesblitze kommen und tolle Ideen einfallen. Wir können also tatsächlich inzwischen sagen:

Bewegung macht schlau...

...Sie auch?