

Schon ein wenig Bewegung schützt das Gedächtnis

Bei alten Menschen wirken schwere bakterielle Infektionen negativ auf die Gedächtnisleistung. Junge Menschen stecken Infektionen auch aufs Gehirn besser weg.

WASHINGTON (hub). Mit Bewegung ist die Merkfähigkeit besser, auch nach Infekten. In diesem Punkt unterscheiden sich Menschen nicht von Ratten. Eine Bakterien-Infektion führt bei alten Ratten zu einer erhöhten Aktivität von Mikrogliaellen.

Diese Immunzellen des Gehirns setzen Botenstoffe frei, die zu einer Entzündungsreaktion im Hippocampus führen. Diese Hirnregion ist für Lernen und Gedächtnis wichtig.

Bei jungen Ratten gibt es solche Mikroglia-Reaktionen bei Infekten nicht.

Dieser negative Effekt auf die Gedächtnisleistung lässt sich deutlich mindern, nämlich durch Bewegung: Hatten alte Ratten die Möglichkeit, ein Laufrad zu benutzen, dann hatten sie nach Infektionen bessere kognitive Funktionen als alte Ratten, bei denen das Laufrad blockiert war ([J. Neuroscience 2011; 30: 11578](#)).

Das Bemerkenswerte an diesem Experiment: Die alten Ratten liefen pro Woche nur 690 Meter im Laufrad.

Das ist 50-mal weniger als junge Ratten darin pro Woche zurücklegen. Schon ein wenig Bewegung konnte also die reaktive Antwort der Mikroglia auf die Infektion verhindern, so die Forscher.