

Linz, 7. Oktober 2024

## PRESSEMITTEILUNG

### **JKU Studie: Bewegungsmangel verringert kognitive Leistung**

**Bewegung ist enorm wichtig für die körperliche Gesundheit – ebenso aber auch für die psychische. Eine Studie der Johannes Kepler Universität Linz hat nun gezeigt, dass Bewegungsmangel sogar zur Verringerung kognitiver Leistungen wie des Kurzzeitgedächtnisses führt.**

Auch die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis leiden bei wenig Bewegung, zeigt die Arbeit von Dr.<sup>in</sup> Manuela Macedonia vom Institut für Wirtschaftsinformatik – Information Engineering an der JKU.

In der nun publizierten Studie wurden 318 junge Erwachsene untersucht, welche Auswirkungen der Bewegungsmangel während des Corona-Lockdowns auf Kurzzeitgedächtnis und Aufmerksamkeit junger Studierender in Österreich, Deutschland, Italien und dem Iran hatte. *„Wir haben uns angesehen, wie sich das Maß der Bewegung vor, während und auch nach dem Lockdown verändert hat“*, erklärt Macedonia. Erhoben wurden auch Stress-Empfinden und Schlafzeiten.

Die Ergebnisse zeigten klar, dass die Versuchspersonen im Lockdown durch höheren Stress und zunehmende Ängste belastet waren, was sich auf ihren Schlaf ausgewirkt hat. Auch das Maß an Bewegung ging zurück – und damit sowohl die Leistung des Kurzzeitgedächtnisses wie auch die Aufmerksamkeitsfähigkeit.

Sobald nach dem Lockdown wieder Außensport möglich war, glichen sich die kognitiven Fähigkeiten rasch wieder dem Vor-Lockdown-Niveau an. *„Hier war es ein Vorteil, dass es sich um junge Menschen gehandelt hat“*, betont die JKU Forscherin. *„Andere Studien haben ergeben, dass ältere Menschen da länger brauchen und die vorhandene Literatur zeigt, dass nach dem Lockdown ein Anstieg der Demenz-Fälle verzeichnet wurde.“*

Ihr Resümee: *„Längerer Bewegungsrückgang ist nicht nur für den Körper schlecht, sondern auch für den Geist.“* Das müsste künftig berücksichtigt werden: *„Sollte es wieder eine Situation ähnlich einem Lockdown geben, ist es wichtig für Menschen zu wissen, dass sie den Bewegungsmangel irgendwie ausgleichen müssen – ihren geistigen Fähigkeiten zuliebe.“*

**Zum Paper:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691824003494>

**Rückfragen:**

**Dr.<sup>in</sup> Manuela Macedonia**  
**Institut für Information Engineering**  
**Tel.: 0732 2468 4311**  
[manuela.macedonia@jku.at](mailto:manuela.macedonia@jku.at)