

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 3: Gehirn und Sport

**Artikel:** Gamen macht nicht biirewaich  
**Autor:** Thiriet, Roger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-842739>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

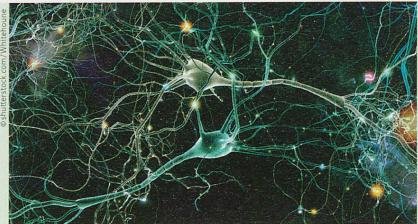
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Das menschliche Gehirn besteht bei einer Masse von anderthalb Kilogramm aus schätzungsweise fast neunzig Milliarden Nervenzellen und etwa ähnlich vielen Gliazellen. Die Nervenzelle (Neuron) ist die strukturelle und funktionelle Grundeinheit des Nervensystems.



#### Spaziergänge verlangsamen den Alterungsprozess

Nach dem Vortrag im Felix Platter-Spital drehe ich als bald 60-jährige meine Runden im Kannenfeldpark jeden Tag mit neuer Überzeugung – und mit mir meine zahlreichen jüngeren Sportsfreunde, die voll Energie dem Stress und dem Burn-out davонrennen. Dabei musste ich meine Walking-Stöcke beim «Anti-Aging für das Gehirn» nicht einmal täglich in Gebrauch nehmen. Schon drei Spaziergänge pro Woche genügen, damit die Hirnleistung verbessert und der Alterungsprozess verlangsamt wird. Dieses Fazit zieht jedenfalls Anatomieprofessor Magdalena Müller-Gerbl in der neuen Sonderausstellung des Anatomischen Museum Basel (s. Kasten links). Wer aus dem gemächlichen Dahinschlendern übrigens dreimal in der Woche ein zügiges, zwanzigminütiges (Nordic-)Walken macht, bei dem verbessern sich viele weitere Hirnfunktionen. Das Planen und die Koordination, das Reaktionsvermögen und die Konzentration, ein gutes Gedächtnis und die Lernfähigkeit gehören dazu. Denn das Gehirn kann sich bis ins hohe Alter verändern und neu organisieren.

Das sind wunderbare Aussichten. Und so eile ich jeden Morgen beschwingt einem neuen, gut organisierten Alltag entgegen, bei dem die unerledigten To-dos und die Stapel auf dem Schreibtisch wie von Zauberhand verschwinden... ■

#### Quellen

[www.felixplatterspital.ch/de/alternativen](http://www.felixplatterspital.ch/de/alternativen)  
Gespräch mit Magdalena Müller-Gerbl vom 8. August 2018



Neue Sonderausstellung

## Macht Sport schlau?

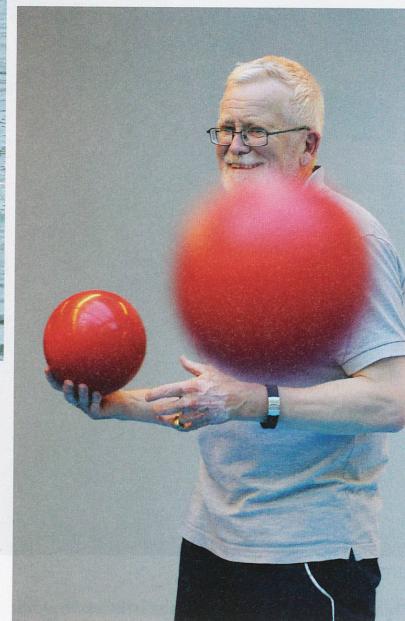
Anfang September eröffnet das Anatomische Museum Basel die neue Sonderausstellung «Geheimnisvolles Gehirn – macht Sport schlau?». Die Besucherinnen und Besucher erhalten einen verständlichen Einblick in die Zusammensetzung und Funktionsweise des Gehirns und erfahren interessante Details über neue, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Gehirnforschung. Konzipiert wurde die Ausstellung von Anatomieprofessorin Magdalena Müller-Gerbl. Der Schwerpunkt der wissenschaftlichen Tätigkeit der Leiterin des Instituts für Anatomie der Universität und des Museums liegt auf dem Bewegungsapparat des Körpers, seiner Form und seinen Funktionen.

Die Themen der Ausstellung zeigen die vielen positiven Auswirkungen, die schon moderate Bewegung auf unser zentrales Steuerungsorgan hat – und zwar in jedem Alter. So hilft Sport, die Konzentration und Lernleistung bei Kindern und Jugendlichen zu steigern oder Altersdiabates, Stress und Depressionen zu lindern. Sport kann bei vielen Zivilisationskrankheiten wie einer gut dosierte Arznei wirken. Sogar der Eintritt der Krankheit Demenz kann mit einem aktiven Lebensstil und moderater Bewegung verzögert werden.

Der Inhalt der Ausstellung wurde in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel aufbereitet. Dank Postern, Touch Screens, Exponaten aus dem Drei-D-Drucker und echten Gehirnpräparaten erfahren die Besucherinnen und Besucher, was Sport im Zusammenhang mit dem Gehirn bewirken kann und wo – jedenfalls heute noch – die Grenzen liegen.

#### Anatomisches Museum

Pestalozzi-Strasse 20, 4056 Basel  
Öffnungszeiten: Mo–Fr 14–17 Uhr, So 10–16 Uhr  
Vernissage: Do, 6. September 2018, 17.30 Uhr  
→ <https://anatomie.unibas.ch/museum/>



## Gamen macht nicht biirewaich

Text Roger Thiriet

«E-Sport dr Stegger zieh!» stand auf dem Transparent, das am 3. März dieses Jahres vor dem Match FC Basel – FC Zürich im St. Jakobs-Park aufgerollt wurde. Damit forderten die FCB-Fans den Ausstieg aus einer neuen «Schutt»-Variante, bei der die Spieler nicht auf dem Platz, sondern am Computer gegeneinander antreten. Was Spitzemannschaften wie Galatasaray Istanbul, Paris Saint-Germain und dem VfB Stuttgart recht sei, dachten sich die Club-Bosse, sei dem FCB noch lange billig. Und nahmen vorvergangenen Sommer drei rot-blauen E-Sportler unter Vertrag.

Das Stellenprofil für diese Breel Embolos des Bildschirms ist höchst anspruchsvoll. Verlangt werden laut E-Enzyklopädie Wikipedia «neben der Beherrschung des eigentlichen Computerspiels verschiedene motorische und geistige Fähigkeiten. Motorisch sind für den Spieler vor allem Hand-Augen-Koordination, Reaktionsgeschwindigkeit und Durchhaltevermögen von Bedeutung. Zu den geistigen Anforderungen zählen räumliches Orientierungsvermögen, Spielübersicht, Spielverständnis, taktische Ausrichtung, vorausschauendes und laterales Denken.»

Wer also Gamer als hirnlose Sofasportler und E-Sports als «biirewaich» abqualifiziert, schiesst eindeutig ein Eigentor. Das Gehirn eines E-Fussballer leistet – siehe oben – Schwerarbeit und trägt damit zu dessen geistiger und körperlicher Fitness bis ins hohe Alter bei. Ganz im Gegensatz zum Hirn eines Rasenspielers, der nur möglichst schnell nach vorne rennen und dort ein Tor schiessen muss. Und dies derart oft mit Kopftößen probiert, dass seine Birne im Alter um einiges weicher ist als die des E-Sportlers, der jahrelang Hand-Augenkoordination perfektioniert und lateral gedacht hat. ■

