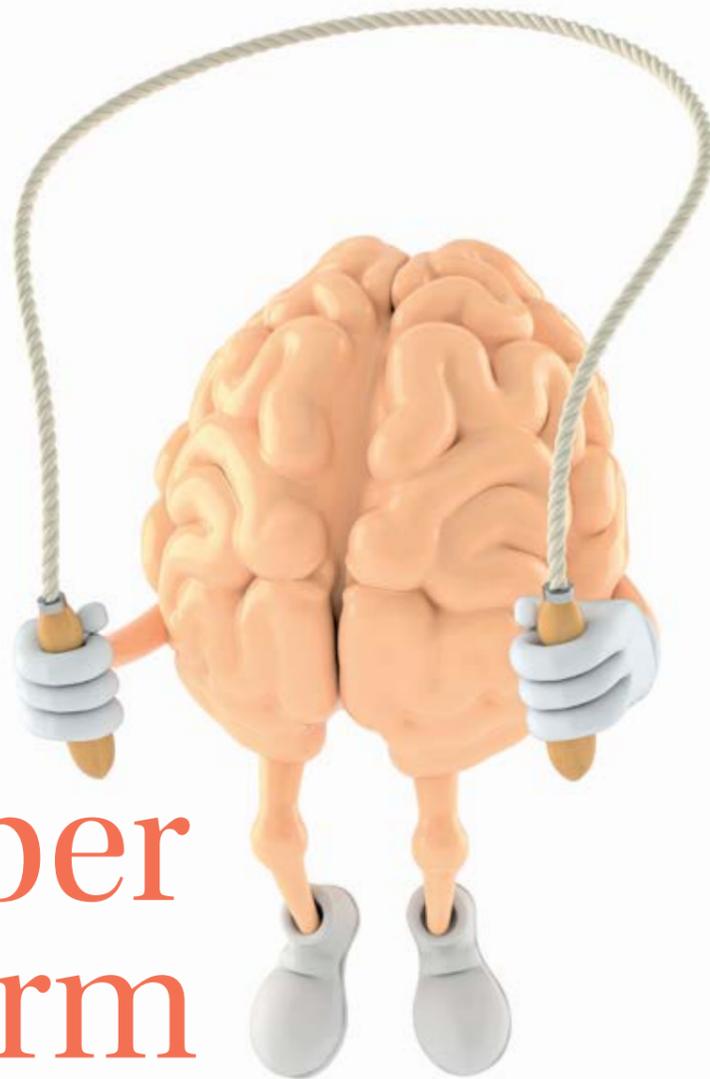


„Treff.Punkt.Gesundheit“ informiert wohnortnah und aus erster Hand über mentale Gesundheit, Bewegung und aktuelle medizinische Themen. Nützen Sie die Gelegenheit und besuchen Sie einen Vortrag oder einen Workshop.

# Gehirn und Körper in Bestform



Im Rahmen des „Tut gut!“-Programms „Treff.Punkt.Gesundheit“ ist Sportwissenschaftler Fabian Fuchs als Referent unterwegs, um Freude an Bewegung zu vermitteln. Immer wieder tauchen in seinen Workshops die Begriffe „Neuroathletik“ und „neurozentriertes Training“ auf. Was sich dahinter verbirgt, erklärt er im Gespräch mit **GESUND & LEBEN**.

## Was bedeutet Neuroathletik?

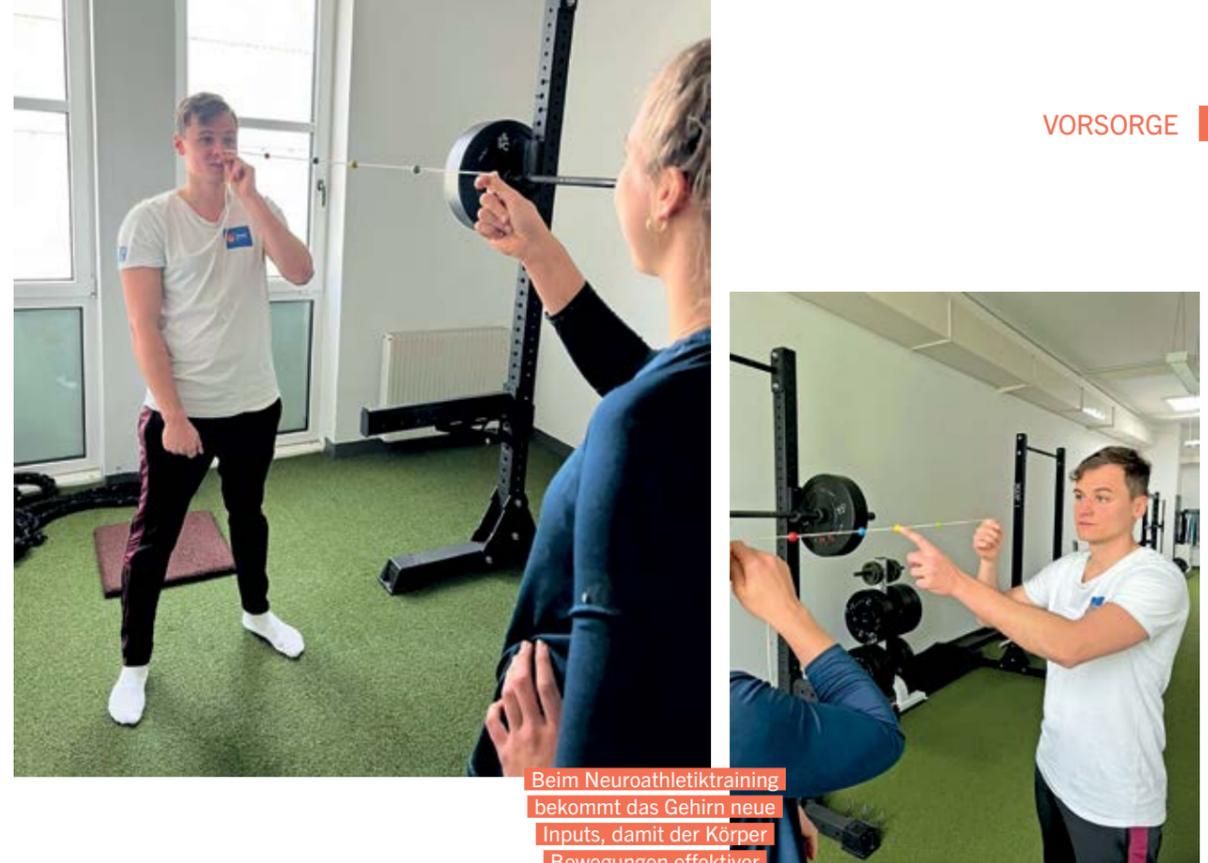
Man muss wissen, dass unser Gehirn unsere Muskeln und Bewegungen steuert. Wenn dem Körper eine Herausforderung gestellt wird, wie beispielsweise über die Stiegen in den ersten Stock zu gelangen, setzt das Gehirn die Muskulatur und andere Körpersysteme so ein, dass diese Anforderung durch korrekte Bewegung bewältigt werden kann. Beim Neuroathletiktraining geht es darum, dem Gehirn und Nervensystem durch gezielte Übungen mehr Informationen und Sicherheit für Bewegungsanforderungen zu geben. Mit diesen neuen Inputs kann das Gehirn Bewegungen effektiver und leichter ausführen. Ich verwende gerne

die Metapher, dass man sich in der Nacht mit eingeschaltetem Fernlicht auf der Landstraße wohler fühlt als ohne. Mit Fernlicht hat man eine bessere Sicht und kann sicherer und schneller fahren. Genauso verhält es sich mit dem Gehirn und dem Körper. Der Körper kann nur im vollen Potenzial



*„Es gibt keine speziellen Altersvoraussetzungen oder ein notwendiges Fitnesslevel, um zu starten.“*

Fabian Fuchs, Bakk., Sportwissenschaftler, Neuroathletiktrainer und Dipl. Lebens- und Sozialberater



Beim Neuroathletiktraining bekommt das Gehirn neue Inputs, damit der Körper Bewegungen effektiver ausführen kann.

und sicher bewegt werden, wenn das Gehirn das Kommando gibt und „gute Sicht“ hat. Wenn das Gehirn durch neurozentriertes Training mehr Informationen über den Körper erhält, ist es, als hätte man das Fernlicht aufgedreht und nun eine bessere Sicht, um Vollgas zu geben. Das Gehirn kennt den Körper nun besser und kann Bewegungsanforderungen schneller, kräftiger, ökonomischer und schmerzfreier bewältigen.

## Muss man sportlich sein, um Neuroathletik auszuüben?

Überhaupt nicht. Es geht nicht darum, sehr sportlich zu sein, sondern das Potenzial des Körpers besser zu nutzen. Ich habe Kundinnen und Kunden, die einfach nur beweglicher oder in bestimmten Muskelgruppen gedehnter werden möchten, und wir erreichen das durch Übungen für den parasympathischen Teil des Nervensystems. Dieser ist großteils für die Entspannung und Dehnfähigkeit zuständig. Es gibt also keine speziellen Altersvoraussetzungen oder ein notwendiges Fitnesslevel, um zu starten.

## Aber dennoch wenden auch viele Leistungssportlerinnen und -sportler das Training an?

Auf jeden Fall! Ich betrachte Neuroathletik als „Gamechanger“ im Leistungssport und empfehle es daher auch jeder Wettkampfsportlerin und jedem Wettkampfsportler, die bzw. der auf niedrigerem Niveau spielt. Ich verwende es oft, um im Tennis oder Fußball die Kraft im Freistoß oder Aufschlag zu verbessern. Die meisten Athletinnen und Athleten sind begeistert. Auch der deutsche Tennisspieler Alexander Zverev und andere Spieler aus dem deutschen Nationalteam arbeiten mit Neuroathletik-Lehrern zusammen.

## Welche positiven Auswirkungen haben die Übungen?

Der größte Vorteil ist, dass unser Nervensystem das am schnellsten adaptierende System im Körper ist. Schon 30 Sekunden bis eine Minute pro Übung reichen aus, um Erfolge zu spüren. Die Übungen können im Stehen durchgeführt werden und benötigen oft nur die Augen und ein externes visuelles Ziel (z. B. einen Buchstaben auf einer Straßentafel oder den Markennamen eines Geräts in der Wohnung). Ein paar Minuten zwischen durch reichen also für ein effizientes neuroathletisches Training aus. ■

## Für die NÖ Bevölkerung

„Treff.Punkt.Gesundheit“-Vorträge finden in ganz Niederösterreich in „Gesunden Gemeinden“ statt.



Michaela Gerstenmayer, Programmleiterin „Treff.Punkt.Gesundheit“  
Tel.: 0676/858 70 34434,  
michaela.gerstenmayer@noetutgut.at

Informationen: [www.noetutgut.at/veranstaltungen](http://www.noetutgut.at/veranstaltungen)

QR-Code scannen und über die „Treff.Punkt.Gesundheit“-Angebote informieren.

