



HOLGER POOTEN / SPIEGEL WISSEN

LEBENS LUST

Auch das Gehirn bleibt durch die Wohltaten der Bewegung länger jung, stellen Forscher fest. Radfahren macht glücklich, Wandern hilft Krebskranken – und im FC Bundestag zeigen Abgeordnete Stürmerqualitäten.

„Es könnte sein, dass die Art, wie ich mich bewege, Einfluss auf meine Psyche hat.“

Johannes Michalak,
Professor für Psychologie
Seite 46

„Körperliche Aktivität bringt ADHS-Kindern auf jeden Fall etwas. Die Sportart scheint dabei gar nicht so wichtig zu sein.“

Susanne Ziereis,
Sportwissenschaftlerin
Seite 52

„Mein Körper ist mein Komplize, beim Sport bin ich im Hier und Jetzt und komme in einen richtigen Flow.“

Simone Lackerbauer,
Soziologin
Seite 64