

DONNERSTAG 21. März „Aktiver Lebensstil und Gehirn“

Webseite Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

<https://dsbg.unibas.ch/de/home/>

Webseite Prof. Markus Gerber

<https://dsbg.unibas.ch/de/personen/markus-gerber/>

Uni News anlässlich der Ausstellung „Sport und Gehirn“ im Anatomischen Museum:

<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/News/Uni-Agenda/Sitzt-du-noch-oder-bewegst-du-dich-schon.html>

Ergänzende Literatur:

Uninews: „Ein aktives Pausenprogramm wirkt sich positiv auf die Gehirnfunktion aus“

<https://dsbg.unibas.ch/de/aktuelles/details/news/ein-aktives-pausenprogramm-wirkt-sich-positiv-auf-die-gehirnfunktion-aus/>

Uninews: „Verbesserung kognitiver Vorbereitungsprozesse nach einem Sportprogramm“

<https://dsbg.unibas.ch/de/aktuelles/details/news/verbesserung-kognitiver-vorbereitungsprozesse-nach-einem-sportprogramm/>

Welcher Sport ist am besten für die Psyche:

<https://www.spektrum.de/news/welcher-sport-ist-am-besten-fuer-die-psyche/1620956>

Publikationen:

Ludyga, S. (2014). *Anpassungen der Hirnfunktion nach Radsporttraining: Effekte von Hoch- und Niederfrequenztraining im Radsport auf die zentralnervale Aktivität sowie die aerobe und anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit*. Kovac, Dr. Verlag.

Ludyga, S. (2017). *Sportaktivität, Stress und das Gehirn* Handbuch für Stressregulation und Sport. Springer-Verlag, Seiten 1-22

Scholar article:

https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-3-662-49411-0_11-1.pdf

Gerber, M. und Schilling, R. (2018). **Stress als Risikofaktor für körperliche und psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen**, in Fuchs, R. und Gerber, M. (Hrsg.) *Springer Reference Psychologie*. Berlin: Springer (Handbuch Stressregulation und Sport), S. 93-122. **edoc**

Gerber, M. und Fuchs, R. (2018). **Stressregulation und Sport: Ein Überblick zum Stand der Forschung**, in Fuchs, R. und Gerber, M. (Hrsg.) *Springer Reference Psychologie*. Berlin: Springer (Stressregulation und Sport), S. 3-20. [edoc](#)

Gerber, M. (2018). **Physiologische Wirkmechanismen des Sports unter Stress**, in Fuchs, R. und Gerber, M. (Hrsg.) *Springer Reference Psychologie*. Berlin: Springer (Handbuch Stressregulation und Sport), S. 251-274. [edoc](#)