

*Wie wirkt sich Stress auf die kognitive Leistung von Astronauten aus?*

*Prof. Stefan Schneider, Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften*

Astronauten und Kosmonauten sind durch ihre Isolation auf der Raumstation permanentem Stress ausgesetzt. Wie sich solch chronischer Stress auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt und ob ein individuelles Sport- und Bewegungsprogramm diesem entgegenwirken kann, versuchen Prof. Dr. Stefan Schneider und sein Team von der Deutschen Sporthochschule Köln zu beantworten.

Während des Parabelfluges absolvieren Probanden das virtuelle Andocken eines russischen Raumschiffes an die ISS, das sogenannte Soyuz Docking Manoeuvre Training, ein Standardbaustein im ISS-Trainingsprogramm.

Der innovative Ansatz des Projekts besteht darin, nicht nur objektiv sichtbare Leistungsparameter zu erfassen, sondern durch neurophysiologische

Messmethoden auch die zugrundeliegenden Veränderungen im Gehirn zu verstehen. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, die Bedeutung von Sport und Bewegung für die mentale Gesundheit, im All wie auf der Erde herauszustellen.

