

RHEINLAND

AUS DEM RHEINISCHEN SPRACHSCHATZ
Ungerenander mag der Rheinländer Ärpel mit Kappes, Murre oder Bunne. Das Gegenteil ist usenander und ist zwischenmenschlich die Maxime in Corona-Zeiten sein.



Wie Sport das Demenzrisiko verringert

Studie der Sporthochschule Köln belegt Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness

VON JULIA KATHARINA BRAND

Köln. Die alten Römer wussten schon: Sport tut nicht nur dem Körper, sondern auch Geist und Seele gut. Mittlerweile haben Wissenschaftler herausgefunden, dass durch regelmäßige sportliche Aktivität sogar das Demenzrisiko verringert und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden kann. Die körperliche Bewegung führte zu positiven strukturellen Veränderungen im Gehirn. Eine Studie, die das belegt, wurde vor zwei Jahren an der Kölner Sporthochschule von Professor Dr. Dr. Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft durchgeführt. Das im Rahmen des Forschungsprojekts „DenkSport“ absolvierte Sportprogramm kam bei den Senioren so gut an, dass es nach Abschluss der Studie weitergeführt wird.

Wie positiv sich regelmäßiger

„Körperliche Fitness ist die Grundlage dafür am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.“

Prof. Dr. Dr. S. Schneider
 Sporthochschule Köln

Sport auf die geistige und körperliche Verfassung im Alter auswirkt, dafür sind Willi (80) und Lieselotte Adam (81) wohl das beste Beispiel. Sport treiben die beiden schon fast ihr ganzes Leben, nahmen als begeisterte Standard-Tänzer viele Jahre an Turnieren teil und wurden sogar NRW-Landesmeister. Ihr Alter merkt man den beiden nicht an. Fit waren sie schon vor der Teilnahme am DenkSport-Programm - trotz der ein oder anderen „Baustelle“, wie einer Arthrose im Knie. Doch vom positiven Nutzen des Trainings sind die beiden überzeugt. Das Ziel: Den Status Quo so lange wie möglich zu erhalten. Doch auch unerwartete Trainingseffekte stellten sich ein: „Ich habe mich im Ballwerfen richtig verbessert. Das konnte ich früher nie gut“, sagt Lieselotte Adam und lacht.



Beim täglichen Training auf der Jahnwiese wird nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern auch Koordination und Balance gestärkt. Die regelmäßige Bewegung wirkt sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auch positiv auf Gehirnstrukturen aus. Foto: Brand

Joggen ist auch gut fürs Gehirn

Während die absolute Zahl der Demenzerkrankungen steigt, da die Menschen immer älter werden, sinkt gleichzeitig die relative Zahl. Anders gesagt: Prozentual erkranken weniger Menschen an Demenz.

Es könnte nach Meinung von Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider ein positiver Effekt der Jogging-Welle sein, die in den 60er Jahren aus den USA nach Europa schwappte. Auch die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt regelmäßigen Sport zur Verringerung des Demenzrisikos. Die effektivste Prävention wird erzielt, wenn Menschen bereits ab dem mittleren Lebensalter, also zwischen 30 und

60 Jahren, regelmäßig Sport treiben. Doch auch wer erst im höheren Alter anfängt, profitiert von den positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung auf Kopf und Körper.

Wichtig: drei Mal pro Woche 45 Minuten sollten es schon sein. „Mit Schwitzen“, betont Schneider. Der optimale Belastungsgrad berechnet sich durch Subtraktion des Lebensalters von der maximalen Herzfrequenz von 180. Für Senioren gilt: die Herzfrequenz sollte höchstens bei 110 liegen. Und: Wer Sport treiben möchte, sollte sich vorher gründlich vom Hausarzt oder Kardiologen durchchecken lassen, rät Schneider.



Neurowissenschaftler Professor Dr. Dr. Stefan Schneider forscht zum Thema Demenz auch in der Schwerelosigkeit. Foto: ESA

Plätze frei

Am DenkSport-Programm kann jeder teilnehmen, der zur Demenzrisikogruppe gehört oder bereits an einer Form der Demenz erkrankt ist. Je nach Schweregrad ist dafür jedoch eine Begleitperson nötig. Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes. Trainiert wird sowohl die Ausdauer, als auch Kraft, Koordination und Balance. Coronabedingt sind die Kurse momentan auf zehn Teilnehmer beschränkt. Monatliche Kosten für fünf Trainingseinheiten pro Woche und Schwimmen: 50 Euro, für Paare 75 Euro. Weitere Informationen zum DenkSport-Projekt und Anmelde-Informationen unter www.dshs-koeln.de/denksport

Das alte Sprichwort „Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist also nicht wahr. Dass auch Menschen jenseits der 60 durchaus neue Fertigkeiten erwerben können, bestätigt auch Professor Schneider. Die sogenannte „intrinsische Motivation“, also der innere Antrieb etwas Neues zu lernen, bestimmt den Erfolg. Das biologische Alter spielt nur eine untergeordnete Rolle. „Beim Sport kommt es zu einer Neuerschaltung im motorischen Kortex. Alle Veränderungen in anderen Arealen, bedingen sich durch deren erneute Nutzung“, erklärt Schneider. „Körperliche Fitness ist die Grundlage dafür am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben“, sagt Schneider, der nicht nur Neurowissenschaftler, sondern auch Theologe ist. Mehr Kraft, bessere Beweglichkeit und längerer Atem erleichtern nicht nur die Bewältigung des Alltags, sondern sorgen auch für ein besseres Körpergefühl, das sich auch aufs seelische Befinden positiv auswirkt. Angenehme „Nebenwirkung“: ein fester und somit erholsamerer Schlaf.

1. FC KÖLN FUSSBALLSCHULE

SOMMERFERIENCAMPS 2020

DAS ERWARTET DICH

- Viertägiges Fußballcamp
- Zwei Trainingseinheiten am Tag
- Trainingskleidung der FC-Fußballschule
- Trinkflasche von Rosbacher
- Kindgerechte Verpflegung
- Teilnehmerurkunde

TERMINE

* Zusatztermine

- Camp 1: Mo., 29.06.2020 - Do., 02.07.2020
- Camp 2: Mo., 13.07.2020 - Do., 16.07.2020
- Camp 3: Mo., 20.07.2020 - Do., 23.07.2020
- Camp 4: Mo., 03.08.2020 - Do., 06.08.2020
- * Camp 5: Mo., 06.07.2020 - Do., 09.07.2020
- * Camp 6: Mo., 27.07.2020 - Do., 30.07.2020



Weitere Informationen und Anmeldung unter:
fc-fussballschule.de

