

# Training gegen die Vergesslichkeit

**STUDIE** Forscher der Deutschen Sporthochschule wollen neue Therapien gegen Demenz entwickeln – Bund und EU fördern Modellprojekt mit 1,3 Millionen Euro – Probanden gesucht

VON DIRK RIBE

Anfangs hat Hanspeter Rieder (68) einfach nur Namen vergessen, später schon mal den Haustürschlüssel oder ein paar Dinge, die er eigentlich im Supermarkt hatte einkaufen wollen. Und dann war plötzlich der Vorname des früheren Bundeskanzlers Gerhard Schröder wie aus dem Gedächtnis getilgt. „Ich war ganz erschrocken, dass mir so etwas Einfaches nicht mehr einfiel.“ Ein Besuch beim Arzt machte schnell deutlich: Der ehemalige Mitarbeiter einer pharmazeutischen Firma hat eine Vorstufe von Demenz. Derzeit meistert er sein Leben allein, aber es ist unklar, wie sich die Erkrankung weiter entwickelt.

Demenz ist eine Volkskrankheit in Deutschland. Derzeit leiden 1,6 Millionen Menschen an der chronischen Erkrankung – Tendenz steigend. 2025 könnten es bereits doppelt so viele Betroffene geben. Tückisch an der Erkrankung ist, dass sie in verschiedenen Formen auftritt. Am häufigsten sind Alzheimer-Erkrankungen (60 Prozent), die meist ältere Menschen betreffen. Dabei spielen bestimmte Eiweißablagerung im Gehirn eine Rolle, aber auch, dass Nervenzellen verkümmern und Synapsenverbindungen unterbrochen werden. Wie das genau funktioniert, darüber rätseln die Wissenschaftler aber noch.

Zu den vielversprechendsten Therapieansätzen, besonders in der Prävention, gehört Sport. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass ein aktiver Lebensstil im Alter von 30 bis 60 Jahren Demenz vorbeugen beziehungsweise ver-

zögern kann. Muskulatur und Gehirn werden besser durchblutet, die Gefäße geschont, Übergewicht vermieden – alles Faktoren, die Demenz verringern.

Die Deutsche Sporthochschule will mit Hilfe der vom Bundeswissenschaftsministerium und der Eu-

„Mit der Studie betreten wir absolutes Neuland

Stefan Schneider, Sporthochschule

ropäischen Union mit 1,3 Millionen Euro geförderten Studie „Denksport“ nun herausfinden, ob man mit einem Sportprogramm Demenz auch stoppen kann. „Damit betreten wir absolutes Neuland“, sagt Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neu-

rowissenschaft. Ein Jahr lang werden drei Gruppen mit insgesamt 75 leicht dementen Personen an dem Versuch teilnehmen. Dreimal in der Woche treffen sich die Sportgruppen für jeweils eine Stunde. Während die erste Gruppe ein intensives Ausdauertraining betreibt, soll die zweite Gruppe lediglich gymnastische Übungen durchführen. Die Kontrollgruppe treibt gar keinen Sport. Gemessen werden soll außer den sportlichen Effekten auch, ob zusätzlicher sozialer Kontakt einen günstigen Einfluss auf die Erkrankung hat.

Weitere Projektgruppen gibt es im niederländischen Nijmegen und in der irischen Hauptstadt Dublin, so dass insgesamt 225 Menschen am Sportprojekt teilnehmen. Eingangs werden die Probanden per Magnetresonanztomo-

graphie und neurophysiologisch überprüft, so dass Vergleichsdaten vorliegen, wenn das Projekt im Jahr 2017 beendet ist. Die Auswertung soll zwölf Monate später abgeschlossen sein. Eingebunden sind auch die Universität Bonn sowie die Krankenhäuser Hohenlind und das Marien-Hospital.

Hanspeter Rieder hat sich im Rahmen der Studie für die Gymnastikgruppe entschieden. An der Sporthochschule ist er nicht zum ersten Mal Versuchsteilnehmer. „Ich mache gerne Sport in Gesellschaft, aber in eine Mucki-Bude würde ich nie gehen.“

**Die Sporthochschule** sucht noch Probanden für die Studie, die sich per E-Mail an Projektleiter Stefan Schneider wenden können. [schneider@dshs-koeln.de](mailto:schneider@dshs-koeln.de)



Hanspeter Rieder (l.) beim Ballspiel in der Halle 1 der Deutschen Sporthochschule Foto: Peter Rakoczy