



Zahlreiche Sportangebote stehen jede Woche zur Verfügung.

Fotos: DSHS Köln

# Sport hilft gegen das Vergessen

Aktiver Lebensstil verringert bei Menschen mittleren Alters das Risiko, an Demenz zu erkranken

VON MONIKA SALCHERT

Sport hilft. Auch Menschen im Frühstadium einer Demenzerkrankung. „Wir wissen schon länger aus verschiedenen weltweit erstellten Studien, dass ein aktiver Lebensstil bei Menschen im mittleren Alter das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, deutlich verringert. Um bis zu 60 Prozent“, sagt Professor Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln (Spoho).

Unklar war bislang, wie sich Sport bei eher untrainierten und unfitten Menschen mit beginnenden kognitiven Einschränkungen auswirkt. Gerade veröffentlichte Ergebnisse des Projektes „Denk-sport – Aktiv gegen das Vergessen“ zeigen: Regelmäßiges Training bremst bei älteren Menschen das Fortschreiten der Erkrankung, die kognitiven Leistungen lassen sich sogar verbessern. „Ein tolles Ergebnis. Das ist mehr, als wir uns erhofft haben“, sagte Schneider, Studienleiter des Projektes, bei der Präsentation der Ergebnisse im Rahmen der Reihe „Kölner Abend der Sportwissenschaft“ in der Spoho.

Die internationale Studie startete vor einem Jahr. Zeitgleich an der Sporthochschule Köln, am „Trinity College“ in Dublin und dem „Radboud Alzheimer Centrum“ in Nijmegen. Untersucht wurden die Effekte eines gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsprogramms auf Menschen mit einer beginnenden Demenz. In jedem

Land gab es zum Start eine Studiengruppe mit 75 Personen. In Köln wuchs die Gruppe im Laufe der Zeit auf jetzt 120 Frauen und Männer an. Für sie stehen pro Woche 15

serie

## LEBEN MIT DEMENZ



bis 18 Sportangebote zur Verfügung. Angeboten werden Ausdauersport, Gymnastik- und Kräftigungsübungen. „Nach einem Jahr zeigt sich, dass bei denjenigen, die regelmäßig mindestens zweimal in

der Woche gekommen sind, deutliche Verbesserungen messbar sind“, erläutert Stefan Schneider. Das betreffe sowohl die kognitive Leistungsfähigkeit als auch die körperliche Fitness.

Erfasst und ausgewertet wurden die Ergebnisse durch komplexe neuro-psychologische Verfahren. Die Daten wurden verglichen mit denen von Menschen einer Kontrollgruppe, die keinen Sport treiben. Dabei wurde das Team um Schneider von Kollegen der Kliniken in Köln und Bonn unterstützt. Dazu zählten in Köln die Klinik für Geriatrie am St. Marien-Hospital mit Professor Ralf-Joachim Schulz, die Uniklinik Köln mit dem Zentrum für Gedächtnisforschung von Professor Frank Jessen und der Klinik für Innere Medizin mit Professorin Cristina Polidori.

Mit Spannung erwarten die Kölner die Daten aus Irland und den

Niederlanden. Dort basiert das Projekt nicht auf eigenen Sportangeboten, sondern auf der Zusammenarbeit mit Sportvereinen und dem individuellen Training der Teilnehmer.

„Bei einer Erkrankung wie Demenz, die wir noch nicht heilen können, ist die Prävention enorm wichtig. Es wäre klasse, wenn die neuen positiven Effekte sportlicher Aktivitäten für einen Motivationsschub selbst bei Untrainierten führen würden. Das bedeutet aber auch, dass es mehr Sportangebote für ältere Menschen in den Vereinen und in der Stadt geben muss“, sagt Schneider. Wenn er Sport sagt, denkt er übrigens nicht an Spazierengehen. „Man sollte sich schon anstrengen und ins Schwitzen kommen. Es lohnt sich. Wer körperlich fit ist, traut sich mehr zu und kann aktiver am Leben teilnehmen.“



In Köln nehmen rund 120 Männer und Frauen teil.

### Zur Person

**Prof. Stefan Schneider** hat Sport und Theologie studiert und in beiden Fächern promoviert. Der 44-Jährige arbeitet an der Deutschen Sporthochschule Köln am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaften, das sich unter anderem um das Fitnesstraining der europäischen Astronauten kümmert.

