

KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



Die Hoffnung liegt im Sport

2017 ist ein Jahr der Höhepunkte für das Projekt DENKSPORT

Rund 70 zufriedene Menschen stehen am Ende des Aktionstages „Sport und Demenz“ im Foyer der Deutschen Sporthochschule, trinken Kaffee, essen Kuchen und genießen den Frühlingstag. „Das war wunderbar und hat viel Spaß gemacht“, sagt Marianne Leufen, nachdem sie während des Vormittags eine Kraft-, eine Koordinations-, eine Tanz- und eine Ausdauerinheit absolviert hat. Nun hofft die 72-Jährige, am zweiten Teil der Studie des Projektes DENKSPORT teilnehmen zu dürfen, das vor gut einem Jahr am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Hochschule unter der Leitung von Prof. Dr. Stefan Schneider seinen Anfang nahm. Bis 2018 wollen die Wissenschaftler herausfinden, inwiefern sich Sportaktivitäten auf die geistigen Fähigkeiten von Menschen mit einer beginnenden Demenz oder ersten kognitiven Schwächen im Alter auswirken. Grundlage für das Projekt, in das auch Forscher und Institutionen aus Irland und den Niederlanden involviert sind, ist die Vermutung, dass ein aktiver Lebensstil günstige funktionelle und strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken kann. Noch wurden keine Ergebnisse veröffentlicht, aber eine zentrale Erkenntnis zeichne sich nach einem Jahr und der Abschlussprüfung der ersten Studienteilnehmer bereits ab, sagt der Projektkoordinator Tim

Stuckenschneider in seinem kleinen Einführungsvortrag zu Beginn des Aktionstages: „Sport und Bewegung können helfen. Wir können einen Status Quo aufrechterhalten oder sogar Verbesserungen erreichen.“ Genau diesen Effekt wünschen sich die meisten Interessenten, die an diesem Morgen gekommen sind. „Ich merke, die Koordination lässt nach, und auch das Gedächtnis macht nicht mehr alles, was ich will“, erzählt Marianne Leufen, Sport soll zur wirksamen Gegenmaßnahme werden. Denn dass die Übungen für Menschen mit solchen Problemen ein großer Gewinn sein können, bezweifelt niemand mehr.

Eingebettetes Filmprojekt

Dieser Eindruck wird auch von den insgesamt 13 Filmen gestützt, die während des ersten Studienteils entstanden sind. Die Agentur „Storyatelier“ begleitet die Probanden und dreht Geschichten über ihr Schicksal und ihre Fortschritte. Hinter diesem Projektteil steckt die Idee, einen offenen Umgang mit kognitiven Schwierigkeiten zu kultivieren und Ängste abzubauen, die fast immer im Spiel sind, wenn es um nachlassende Geisteskräfte geht. In dem geradezu rührenden Beispiel, das den Besuchern des Aktionstages vorgeführt wird, berichtet eine Teilnehmerin, wie sehr ihr einerseits die Sportangebote, aber auch die zwischenmenschlichen Begegnungen bei der Rückkehr in ein normales Leben geholfen haben.

Dabei ist es nicht alleine der Sport, der die Lebensqualität der Menschen steigert, auch die sozialen Kontakte, die sich durch die Studienteilnahme und die Bewegungsangebote ergeben, wirken positiv. „Wir haben festgestellt, dass bei Menschen mit kognitiven Einschränkungen und auch schon bei Vergesslichkeit im Alter die körperliche

Aktivität abnimmt“, sagt Stuckenschneider. Viele Betroffene ziehen sich zurück, verbringen ihre Tage in der eigenen Wohnung oftmals vor dem Fernseher – ein Verhalten, das die Dynamik der Krankheit forciert. Doch obwohl diese Problematik bekannt und Sport eines der wenigen vielversprechenden Mittel ist, um den Verlauf zu entschleunigen, gibt es immer noch kaum Angebote für diese Personengruppe. Eine Besucherin des Aktionstages ist mit ihrer Mutter gekommen, die an einer beginnenden Demenz leidet. Die Familie hatte sich schon für eine Teilnahme am ersten Teil der Studie beworben, aber keinen Platz bekommen. Und die anschließende Suche nach anderen passenden Bewegungsangeboten

blieb erfolglos. An dieser Stelle liege ein großes Problem, sagt Miriam Streich vom Kölner Stadtsportbund, der als Projektpartner beteiligt ist.

Nachholbedarf in den Vereinen

Streich ist die Referentin für die Aktion „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ und sieht einen „Übungsleitermangel“ in den Vereinen, wo es außerdem „Berührungängste“ zum sensiblen Thema Demenz gebe. Für sie besteht ein Hauptziel von DENKSPORT darin, „die Vereine zu motivieren, Angebote zu schaffen.“ Denn Sport für Menschen mit nachlassenden kognitiven Fähigkeiten wird von großer Relevanz sein im Vereinsleben der Zukunft, da sind sich alle Beteiligten sicher. Jedes Jahr treten in der alternden deutschen Gesellschaft etwa 300.000 Neuerkrankungen auf, und effiziente Maßnahmen, um den Verlauf der im Moment noch unheilbaren Demenz zu verzögern, sind rar. Hier soll DENKSPORT neue Wege weisen.

Zunächst einmal ist geplant, dass das mit insgesamt 1,3 Millionen Euro vom EU Joint Programme Neurodegenerative Disease Research (JPND) und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Projekt bis Mitte 2018 weiter läuft. Den Höhepunkt bildet aber das laufende Jahr, in dessen Verlauf weitere durch das Programm „Lokale Allianz für Menschen mit Demenz“ des BMBF bezuschusste Veranstaltungen geplant sind (siehe Kasten). „Wir wollen Aufmerksamkeit generieren und das Thema auch thematisch lenken“, sagt Stuckenschneider, der am Ende des Aktionstages eine höchst zufriedene Bilanz zieht: „Es hat sich wieder gezeigt, auf was für eine große Resonanz man mit diesem Thema stößt.“ Dt



Weitere Termine des Projekts

» **Sonntag, 18.6.2017, ab 10:30 Uhr**
Filmmatinee im Kölner Cinenova mit einem Einführungsvortrag von Professor Dr. Dr. Stefan Schneider. Gezeigt werden das Hollywooddrama „Still Alice“ mit Julianne Moore und Alec Baldwin sowie Kurzfilme, die im Rahmen des Projektes DENKSPORT entstanden sind.

» **Mittwoch, 20.9.2017, ab 13:30 Uhr**
Thementag „Sport und Demenz“ mit Vorträgen, Filmvorführung und Workshop-Sessions.

» **Mittwoch, 20.9.2017, ab 19:00 Uhr**
Kölner Abend der Sportwissenschaft im Anschluss an den Thementag. Sportmoderator Wolf-Dieter Poschmann diskutiert mit hochkarätigen SportwissenschaftlerInnen und VertreterInnen aus Sport, Gesundheit und Politik über Demenz und die Bedeutung von Sport für Menschen mit altersbedingten kognitiven Schwächen.

» **Weitere Informationen unter:**
www.dshs-koeln.de/denksport



Theorie im Hörsaal: Tim Stuckenschneider

INHALT

STUDIUM | 2

Studentin Laura Hottenrott über Leistungssport und Studium

STUDIUM | 3

Das Austauschprogramm
Erasmus feiert 30. Geburtstag

STUDIUM | 4

Olympionikenehrung, Familienstipendium, Partnerunis und ein Buch für die Sporthochschule

FORSCHUNG | 5

Gehirnerschütterungen im Sport – Wann ist der Wiedereinstieg möglich?

FORSCHUNG/HOCHSCHULE | 6

Fan-Rivalität – Die Kunst der Deeskalation

HOCHSCHULE | 7

Senat: Aufgaben, Mitglieder und Ziele des neu gewählten Gremiums

UND SONST | 8

Insektenpower im Fitnessriegel:
Zwei Studenten bringen Proteinriegel aus Insekten auf den Markt

TERMINE

Kongress Nachwuchsförderung NRW

Zum Thema „Erfolgsfaktor Athletik – Grundlagen für erfolgreiches Training im Nachwuchsleistungssport“ findet am 24. und 25. April der NRW-Kongress an der Sporthochschule statt. Weitere Infos und Anmeldung: www.sportland.nrw.de

Girls' Day

Am 27. April findet bundesweit der Girls' Day statt. Auch an der Sporthochschule erhalten Mädchen ab 15 Jahren Infos zum Studienangebot sowie Einblicke in die Forschungsarbeit. www.girls-day.de

Master-Infotag

Der Master-Infotag am 6. Mai informiert über die konsekutiven Master-Studiengänge der Sporthochschule. Weitere Infos und Anmeldung: www.dshs-koeln.de/master-infotag

UnterWASSERWelt & BadeWASSER-technik

Im Rahmen des Kölner Themenjahres 2017 unter dem Motto „Alles im Fluss – Lebensader Wasser“ bietet die Sporthochschule am 19. Mai eine Veranstaltung an, die Infos zum fit2dive-Test und zur Funktionsweise eines Schwimmbades kombiniert. Weitere Infos und Anmeldung: www.dshs-koeln.de/themenjahr

Kölner Abend der Sportwissenschaft

„Akzeptanz des Spitzensports in der Gesellschaft“ lautet das Thema des 12. Wissenschaftsabends der Sporthochschule am 30. Mai. Weitere Infos und Anmeldung: www.dshs-koeln.de/kads