

„NEURONEN-DÜNGER“

Er trifft mit seiner Forschung den Nerv der Zeit: Stefan Schneider, Professor für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule. Wie profitieren isolierte Menschen von körperlicher Aktivität? Kann Bewegung bei beginnender Demenz helfen? Der Kölner hat Antworten.



Ein kluger Kopf in einem Pandemie-bedingten menschenleeren Hörsaal: Professor Stefan Schneider

Weltweit sollen in zehn Jahren über 74 Mio. Menschen an Demenz erkrankt sein. Was einer Volkskrankheit gleichkommt. Eine dramatische Entwicklung. Kann Bewegung ein Heilmittel sein, wenn sich bei älteren Menschen diese Krankheit ankündigt?

Bewegung kann nicht heilen. Zumindest nicht die Demenz. Aber Bewegung kann vorbeugen und auch das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Wir müssen wissen, dass soziale Isolation ein bedeutender Risikofaktor ist. Wenn das Gehirn keinen Input bekommt, dann baut

es ab. Insofern ist ein Gruppen-Sportangebot für ältere Menschen Prävention und nicht-medikamentöse Intervention gleichermaßen.

Was tut sich neurophysiologisch?

Bewegung führt zu einer Freisetzung sogenannter „neurotropher Faktoren“ wie BDNF oder IGF -1. Das kann man sich als „Neuronen-Dünger“ vorstellen – Proteine, die das Wachstum von Zellen anregen. Wenn die ins Gehirn geschwemmt werden, kann das zu positiven funktionellen und strukturellen Prozessen führen. Auch ein Erhalt der arteriellen Flexibilität



Das ausführliche
Interview

➔ [MAGAZIN.LSB.NRW](https://magazin.lsb.nrw)



Wir alle wissen: Sport ist gesund.
Wenn wir nun noch verstehen würden,
wie wir die Menschen für den Sport,
für mehr Bewegung, begeistern könnten,
wären wir Kandidaten für den Nobelpreis

durch einen regelmäßigen, sportinduzierten Anstieg des Blutdrucks wird diskutiert – wobei wichtig ist, Blutdruckspitzen zu vermeiden – und vor allen Dingen sich regelmäßig durchchecken zu lassen, wenn man Sport treibt.

Eine Assoziation, die mir gerade kommt... Sie sprachen auch von positiven Effekten sozialer Interaktion. Das müsste dann auch fürs Ehrenamt gelten...

Stimmt: Auch ein Ehrenamt für ältere Menschen ist in dieser Sicht sehr förderlich für ein „junges Gehirn“!

Könnte man eigentlich Medikamente empfehlen als effektive Therapiemöglichkeit bei der Behandlung von leichten kognitiven Beeinträchtigungen durch beginnende Demenz? Manche würden sagen, das ist bequemer als den inneren Schweinehund zu überwinden...?

Es gibt Medikamente, die Erkrankungen, die der Demenz vorangehen, wie Bluthochdruck und Diabetes behandeln können – aber eine medikamentöse Therapie der Demenzerkrankung gibt es derzeit nicht. Was vorbeugend hilft ist die Trias Ernährung, Bewegung und Lebensstil. Diese sollten den allgemeinen Gesundheitsempfehlungen folgen.

Sie führen seit 2015 die DenkSport Studie durch, die näher untersucht hat, wie der Verlauf einer frühen Demenz beeinflusst werden kann,

wenn ältere Menschen „vom Sofa wegkommen“. Bitte berichten Sie etwas über die Studie.

Wir wissen bereits, dass lebenslange körperliche Aktivität der Entwicklung einer Demenzerkrankung im Alter vorbeugen kann. Zentrale Frage der DenkSportStudie war: Kann man noch die Notbremse ziehen, wenn man am Rande einer Demenzerkrankung steht und bisher körperlich wenig aktiv war. Das Ergebnis war eindeutig: Nicht nur körperlich, sondern auch mental und kognitiv verbesserten sich diejenigen mehr, die 2-3 Mal wöchentlich statt einmal Sport getrieben haben. Weitere Ergebnisse und Hintergründe unter dshs-koeln.de/denksport.

Hier gilt also: „Viel hilft viel“?

Bedingt. Es gilt ein Optimum zu finden. Die WHO empfiehlt 2-3 Mal wöchentlich moderaten bis intensiven Sport zu treiben um die körperliche und mentale Gesundheit zu erhalten. Das ist eine verlässliche Größe. Wichtig ist es in meinen Augen, Ausdauer, Kraft und Koordination immer gemeinsam zu trainieren. Spazieren gehen ist schön und gut, aber richtig ins Schwitzen kommen – das hat trainingswissenschaftlich höheren Wert, weil der Körper immer einen Trainingsreiz braucht, um sich anzupassen.

Herr Professor Schneider: Vielen Dank für das Interview und die spannenden Einsichten.

Neues DOSB/LSB-Vereinsprojekt

Menschen mit der Diagnose „Prä-Demenz“ sowie mit subjektiven, leichten kognitiven Beeinträchtigungen sollen sportlich betreut werden. Prof. Stefan Schneider unterstützt das Projekt. Im Frühjahr/Sommer sollen – nach Lage – neue Kursangebote in den Vereinen starten.

Mehr:

richtigfitab50.dosb.de/demenz