



Denksport mal anders!

Wie wirkt sich ein moderates einjähriges Ausdauertraining auf das Voranschreiten leichter kognitiver Beeinträchtigungen aus? Dieser Frage gehen Forscher ab sofort im Rahmen des Projekts „Denksport“ nach. Es wird von Bund und EU mit 1,3 Millionen Euro gefördert.

Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit sind derzeit rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Schätzungen gehen von einer Verdopplung dieser Zahl bis zum Jahr 2050 aus. Nun werden sich in den kommenden drei Jahren Forscher aus Dublin, den Niederlanden, Belgien, der Universität und dem Universitätsklinikum Bonn sowie der Universität Köln und dem Kölner St. Marien-Hospital mit der Auswirkung eines moderaten einjährigen Ausdauertrainings auf die Progression der leichten kognitiven Beeinträchtigung und den Übergang zur Alzheimererkrankung beschäftigen. Die Leitung hat Prof. Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln.

Das Projekt

Erste Studien zeigen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität und Selbstständigkeit von Alzheimerpatienten bereits nach drei Monaten moderater sportlicher Aktivität. Derzeit ist jedoch wenig darüber bekannt, wie sich ein kontrolliertes, regelmäßiges Sport und Bewegungsangebot auf das Fortschreiten von Erkrankungen des Zentralnervensystems

von Patienten im Frühstadium der Erkrankung auswirkt.

Genau hier setzt das Projekt an: 225 zuvor nicht aktive ältere Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen werden für ein Jahr unter Aufsicht ein moderates gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm absolvieren. „Das Fortschreiten der Erkrankung wird definiert über kognitive Tests, Tests zur Selbstständigkeit sowie über eine strukturelle und funktionale Bildgebung und epigenetische Veränderungen“, erklärt Projektleiter Schneider. „Die Ergebnisse werden dann in Relation gesetzt zu zwei Kontrollgruppen, die ihren Umfang an körperlicher Aktivität im Jahresverlauf nicht oder nur sehr moderat verändern.“

Teilnehmer gesucht

Das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft sucht für das Projekt „Denksport“ noch ältere Teilnehmer mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen, für die nach einer umfassenden Eingangsuntersuchung ein einjähriges gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm gestaltet wird. Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Informationen stehen unter www.dshs-koeln.de/denksport. KIB