



DenkSport

Aktiv für Körper und Gehirn



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

ZAHLEN & FAKTEN

Derzeit sind weltweit über 46 Millionen Menschen an einer Demenz erkrankt. Bis zum Jahr 2030 werden 74 Millionen Menschen betroffen sein.

Eine Demenz entsteht in Folge einer Erkrankung des Gehirns und ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Beeinträchtigung aller kognitiven Funktionen wie dem Erinnerungsvermögen und der Orientierung. Aber auch Persönlichkeitsveränderungen, psychische Labilität, Wut und Aggressionen sind oft mit einer Demenerkrankung verbunden.

Auch für die Angehörigen ist das eine große Belastung. Im Endstadium der Erkrankung ist ein selbstständiges Leben der Betroffenen nicht mehr möglich und eine Pflege rund um die Uhr nötig.



Die Empfehlungen lauten heute: zwei- bis dreimal wöchentlich 30 bis 45 Minuten Sport und Bewegung.

Anders als Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder viele Formen von Krebs ist Demenz derzeit nicht heilbar. Wirksame Medikamente zur Prävention sind nicht in Sicht: Um der Entstehung einer Demenz vorzubeugen empfiehlt die Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) regelmäßige körperliche Aktivität. Aber auch im Anfangsstadium einer Demenz helfen Sport und Bewegung, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

BEWEGUNG KANN HELFEN



*Nach einem Jahr
Training haben sich Fitness,
kognitive Leistungsfähigkeit und
Lebensqualität verbessert.*

Das Projekt DenkSport, gefördert durch den Bund und die EU, richtet sich an Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Es zielt darauf ab, die Effekte eines gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsprogramms bei älteren Menschen mit beginnender kognitiver Beeinträchtigung – häufig die Vorstufe einer Demenz – zu erfassen. An drei Zentren in Europa wurde untersucht, wie sich ein moderates einjähriges Training auf die Progression der leichten kognitiven Beeinträchtigung und den Übergang zur Alzheimererkrankung auswirkt.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



The University of Dublin



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Radboud Universiteit



KOGNITIVE LEISTUNGSFÄHIGKEIT LEBENSQUALITÄT




+15%




+23%

Die Ergebnisse der DenkSport-Studie zeigen eine signifikante Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit (links) und der Lebensqualität (rechts). Entscheidend für die Verbesserung in allen Bereichen ist die Trainingshäufigkeit. Nur wer mindestens zweimal wöchentlich an den Sportangeboten teilgenommen hat, konnte sich verbessern.

ZEIT, ETWAS ZU TUN?!



Fühlen Sie sich manchmal vergesslich und schon etwas zerbrechlich? Dann ist unser Sport- und Bewegungsangebot genau das Richtige für Sie!



Jogging/Walking



Aquajogging



Krafttraining



Ausdauer mit Musik



Zirkeltraining



Ausdauer mit Ball

Mit uns schaffen Sie den (Wieder-)Einstieg in ein aktives Leben!

Bei uns sind alle willkommen, die ein aktives Leben suchen und gerne mit Gleichgesinnten Sport treiben möchten. Egal, ob sie an Vergesslichkeit leiden oder etwas zu kurzatmig geworden sind. Egal, ob Sie 60 oder 80 Jahre alt sind. Wir

helfen Ihnen auf die Sprünge. Aus über 15 Kursen können Sie wöchentlich Ihre Favoriten wählen. Darüberhinaus sind wir offen für Ihre Ideen und entwickeln gerne Angebote in Ihrer Nähe!



DENKSPORTLER ERZÄHLEN

Die Filme zu den
Geschichten finden Sie auf
unserer Webseite:
www.dshs-koeln.de/denksport



”

Renata

Meine große Leidenschaft ist die Musik. Plötzlich geschah etwas, das mir den Boden unter den Füßen wegzog: Ich wurde sehr krank. Die vielen Narkosen setzten meinem Kopf zu, mein Denkvermögen litt sehr, körperlich war ich geschwächt. Die DenkSport-Studie war die Antwort auf meine Fragen. Mit jedem Training ging es ein bisschen besser und meine Konzentration und Koordination steigerten sich enorm.



”

Christel

Ganz bewusst hatte ich keine großen Pläne gemacht für die Zeit nach meiner Pensionierung. Neugierig das Leben auf mich zukommen lassen, offen werden für Neues, körperlich und geistig möglichst gesund alt werden, mein Leben aktiv gestalten. Da kam die DenkSport-Studie genau zum richtigen Zeitpunkt: Nie im Leben hätte ich mir früher als Sportmuffel vorstellen können, mich einmal so für Sport zu begeistern.



”

Ali

Als die Neurologen feststellten, dass die Kurve meines aktiven Denkens allmählich sinkt, wurde mir klar, dass ich etwas gegen den drohenden Gedächtnisverlust tun muss. Durch das DenkSport-Projekt stehe ich heute wieder auf dem Gelände der Sporthochschule – genau dort, wo ich vor 45 Jahren schon einmal stand. Das ist für mich eine Reise in eine ganz besondere Zeit meines Leben.

Körperliche Fitness

fördert Selbstvertrauen
ermöglicht ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben
ist die Grundlage gesellschaftlicher Teilhabe



SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN



Mit Ihrer Teilnahme an unserem Sport- und Bewegungsprogramm tun Sie nicht nur etwas Gutes für sich selbst. Sie können damit auch uns helfen. Denn Ihre Daten, die wir im Rahmen einer umfangreichen Leistungsdiagnostik erheben, fließen – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – in eine internationale Datenbank. Damit unterstützen Sie unsere Forschung zur Demenzprävention.



Alle Informationen zu Kursangeboten, Zeiten und Kosten finden Sie auf unserer Webseite



www.dshs-koeln.de/denksport





KONTAKT

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider & Team

www.dshs-koeln.de/densport

densport@dshs-koeln.de

0162 2677291

Wir freuen uns auf Sie!