

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Bewegung und Sport können Demenzerkrankungen vorbeugen!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Demenz ist ein Thema, das uns aktuell immer häufiger begegnet. Ein Grund dafür ist die demografische Entwicklung mit der eine Alterung der Gesellschaft einhergeht. Bei Demenzerkrankungen kommt es durch degenerative Veränderungen im Gehirn zu kognitiven Einschränkungen sowie zu motorischen Beeinträchtigungen oder Verhaltensveränderungen. Die genauen Ursachen dieser Erkrankung sind bisher nicht bekannt. Daher ist es auch noch nicht möglich demenzielle Erkrankungen zu heilen. Zurzeit wird intensiv nach möglichen Präventions- und Behandlungsstrategien gesucht.

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen verweisen darauf, dass körperliche Aktivität und Bewegung einen positiven Einfluss in der Demenzprävention und auf den Verlauf von Demenzen haben. Beispielsweise zeigen Studien, dass Personen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, ein geringeres Demenzrisiko aufweisen bzw. dass der Krankheitsbeginn durch körperliche Aktivität hinausgezögert werden kann. Auch bei bereits bestehenden Demenzerkrankungen könnten sich Sport und Bewegung positiv auf verschiedene Bereiche auswirken. Es gibt Hinweise darauf, dass sich die motorischen und kognitiven Fähigkeiten durch körperliche Aktivität verbessern. Allerdings fehlen bisher eindeutige wissenschaftliche Beweise dafür.



Foto: AOK Medienservice

Was können Sie selbst tun?

Seien Sie regelmäßig körperlich aktiv und tragen Sie dadurch aktiv zur Demenzprävention bei. Welche Sportart am effektivsten ist, wie oft, wie lang und wie intensiv Sie dafür trainieren sollten wurde bisher noch nicht ausreichend untersucht. Sie können sich jedoch an allgemeinen Richtlinien orientieren. In diesen wird empfohlen 5mal pro Woche ein 30minütiges Ausdauertraining mit mittlerer Intensität bzw. 3mal pro Woche ein 20minütiges intensiveres Ausdauertraining zu absolvieren. Zusätzlich sollten je 2mal pro Woche die Kraft (8-10 Übungen) und die Beweglichkeit (10min) trainiert und regelmäßig Gleichgewichtsübungen eingebaut werden. Bei diesen Empfehlungen muss berücksichtigt werden, dass es sich hier um Leitlinien handelt. Daher ist es auch nicht schlimm, wenn Sie ihr Sportprogramm nicht genau wie vorgeschlagen und mit dieser Trainingshäufigkeit durchführen können. Viel wichtiger ist, dass Sie Spaß am Training haben, um möglichst langfristig dabei zu bleiben.

Ein weiterer Tipp zur Demenzprävention ist die Kombination aus motorischem und kognitivem Training. Beispielweise können während des körperlichen Trainings kognitive Aufgaben wie z.B. Rechenaufgaben gelöst werden oder es werden anspruchsvolle koordinative Übungen ausgewählt, die eine hohe kognitive Aufmerksamkeit erfordern.

Betrachtet man die vielfältigen Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Altern, Kognition und demenziellen Erkrankungen, sprechen viele Gründe dafür sich ein Leben lang regelmäßig zu bewegen. Es gilt aber auch: „Es ist nie zu spät anzufangen“.

Ihr Gesundheitsteam (Sandra Servay, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KITs im Bereich „Körperliche Aktivität, Alter & Demenz)