



Presse-Informationen

Aktiv gegen kognitive Regression

Projekt DENKSPORT: Die Becker-Stiftung und der FC Bayern München unterstützen die Deutsche Sporthochschule Köln in der Demenzforschung
Köln, 21. September 2017

Die Ergebnisse einer Studie zeigen erstmals, dass ein regelmäßiges Training die Zunahme kognitiver Schwächen bei älteren Menschen nicht nur bremst, sondern sogar zu Verbesserungen führen kann.

Schon länger ist bekannt, dass ein aktiver Lebensstil das Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken, positiv beeinflusst. Unklar war bislang, ob Menschen, die wenig Sport getrieben haben und eher unfit sind, aber erste Anzeichen einer Demenz bemerken, durch ein regelmäßiges Training bisher Versäumtes nachholen und das Fortschreiten der Erkrankung verhindern können. Ziel des DENKSPORT-Projekts ist es, zu zeigen, ob ein einjähriges, regelmäßiges Training (2-3/Woche) die Progression einer frühen Demenz aufhalten kann.

Mit Kollegen aus Nijmegen (Radboud UMC) und Dublin (Trinity College) konnten insgesamt 250 Personen rekrutiert werden, nun liegen die ersten Ergebnisse des Kölner Clusters vor. Diese belegen, dass bei einem regelmäßigen Training von mindestens zweimal pro Woche die Progression der leichten kognitiven Beeinträchtigung, häufig eine Vorstufe zur Alzheimer-Erkrankung, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die keinen Sport trieb, nicht nur aufgehalten werden konnte, sondern sich die kognitive Leistung und die wahrgenommene Lebensqualität nach einem Jahr deutlich verbesserten.

Studienleiter Prof. Dr. Stefan Schneider von der Deutschen Sporthochschule Köln spricht von einem „tollen Ergebnis“ und sagt: „Das ist mehr, als wir uns erhofft haben. Spannend wird es jetzt zu sehen, ob die Daten aus den Niederlanden und Irland diese erste Auswertung bestätigen.“ Spannend insofern, als dass der Ansatz dort ein anderer war, bietet doch kaum eine Hochschule so eine einzigartige Infrastruktur für Sportangebote wie die Deutsche Sporthochschule Köln. In den Niederlanden und Irland setzte man deshalb auf die Kooperation mit Vereinen bzw. auf ein selbstbestimmtes Training, statt eigene Angebote zu initiieren.

Die Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung wird das von der EU (JPND) und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Projekt in den kommenden zwei Jahren mit 75.000 Euro weiter unterstützen. Ziel ist, zu verstehen, welche Effekte Trainingsintensitäten und -häufigkeiten auf die Entwicklung demenzieller Erkrankungen haben. Das Geld spendete der FC Bayern München an die Stiftung in Gedenken an Udo Lattek, der in seinen letzten Lebensjahren an Demenz erkrankt war.

Stabsstelle

Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre AnsprechpartnerInnen:

Sabine Maas (Abteilungsleiterin)
Daniel Theweleit

Kontakt:

Prof. Dr. Stefan Schneider
Institut für Bewegungs- und
Neurowissenschaft
Tel.: 0221 4982-7520
schneider@dshs-koeln.de

Weitere Infos:

www.dshs-koeln.de/denkспорт