

Ärzte Zeitung, 15.05.2008

Viel Bewegung bremst die Demenz

Hinweise aus kleinen Studien: Krafttraining scheint bei Demenz-Patienten die Krankheitsprogression zu verzögern

BAD SCHÖNBORN (kat). Sport scheint nicht nur das Demenzrisiko zu senken - auch wenn Patienten bereits eine Demenz haben, wirkt sich körperliche Aktivität günstig auf die Kognition aus. Darauf deuten einige kleine sportmedizinische Untersuchungen.



Bewohner des Seniorenortes halten sich körperlich fit. Das ist offenbar auch gut für die grauen Zellen.

Foto: dpa

Wer sich zeitlebens viel bewegt, hat gute Chancen, im Alter keine Demenz zu bekommen: In einer Analyse der Hirnliga hatten 16 von 18 Kohorten- und Fallkontrollstudien Hinweise gebracht, dass körperliche Bewegung Menschen vor Demenz schützt, und zwar sowohl Sport, Gartenarbeit als auch Handarbeiten. Je nach Studie und Intensität war die Demenz-Rate bei den körperlich Aktiven um 45 bis 60 Prozent reduziert. Wenig bekannt ist jedoch, ob Sport auch noch die grauen Zellen von Menschen schützt, die bereits eine Demenz haben.

Hinweise dazu hat jetzt eine Studie von Professor Heinz Mechling vom sportgerontologischen Institut der Uni Bonn ergeben - und zwar per Zufall. Seine Gruppe hatte über ein Jahr eine Bewegungsintervention mit Hochbetagten aus neun Altenhilfeeinrichtungen in Nordrhein-Westfalen gemacht. Zwei der Gruppen waren Patienten mit einer mittelschweren Demenz.

Wie erwartet verbesserte sich die körperliche Leistungsfähigkeit der über 80-Jährigen durch die zweimal wöchentliche Bewegungsstunde mit Gewichtsmanschetten. Dass das Krafttraining sich positiv auf die Kognition auswirken würde, hatte man dagegen nicht erwartet. Es zeigte sich aber, dass der MMST-Wert (Mini-Mental-Status-Test) über ein Jahr bei im Schnitt 16 Punkten stabil blieb.

Mechling betonte auf einer von Dr. Willmar Schwabe unterstützten Veranstaltung, dass mit körperlichem Training im frühen Demenzstadium offenbar eine gewisse Verzögerung der Krankheitsprogression erreichbar sei. Weitere positive Effekte waren eine Reduktion der Sturzhäufigkeit sowie eine spätere Heraufstufung der Pflegestufe. Demenzpatient und betreuende Person profitierten folglich von einer höheren Lebensqualität, so Mechling.

Über positive Erfahrungen mit Demenzpatienten berichtete auch Dr. Susanne Tittlbach vom Institut für Sportwissenschaft der Uni Karlsruhe. In einer Studie konnten Seniorenheimbewohner durch eine psychomotorische Aktivierung nicht nur ihre Kraft und Koordination verbessern, sondern auch ihre kognitive Funktion. Die Studienteilnehmer hatten über ein Jahr zweimal wöchentlich an einer Trainingsgruppe teilgenommen, in der

außer gymnastischen Übungen, etwa mit Hanteln, auch Gedächtnisspiele und Übungen zur psychosozialen Kompetenz gemacht wurden.

Allerdings geben die Studienleiter zu bedenken, dass diese Untersuchungen noch nicht keine validierte Interventionen sind. Sie geben jedoch Hinweise darauf, dass es nie zu spät für körperliche Bewegung ist. Auch bei bestehender Demenz lasse sich die Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten offenbar hinauszögern. Für Betroffenen und Pflegenden wäre das schon ein Gewinn.

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH