



Presse-Informationen

DENKSPORT mal anders!

Bund und EU fördern Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln zur Alzheimerprävention mit 1,3 Millionen Euro

Köln, 26. August 2015

Gesundheit ist die Grundlage eines langen, erfolgreichen und zufriedenen Lebens. Mit zunehmender Lebenserwartung steigt jedoch auch das Risiko einer Demenzerkrankung. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) sind derzeit rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Schätzungen gehen von einer Verdopplung dieser Zahl bis zum Jahr 2050 aus.

Die mit einer altersbedingten Demenzerkrankung verbundenen persönlichen, familiären und gesellschaftlichen Herausforderungen wurden 2013 eindrücklich auf dem G8-Demenzgipfel in London in den Fokus der öffentlichen und gesundheitspolitischen Aufmerksamkeit gerückt.

Das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln leitet bis Mitte 2018 ein Konsortialprojekt zur Alzheimerprävention, welches die Europäische Union (EU-Joint Programme Neurodegenerative Disease Research, JPND) und das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit insgesamt 1,3 Millionen Euro fördern.

Unter Leitung von Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider werden sich in den kommenden drei Jahren Forscher aus Dublin (Trinity College), den Niederlanden (Radboud University), Belgien (Vrije Universiteit Brussel), der Universität und dem Universitätsklinikum Bonn, ebenso wie 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.

Neurobiologische und verhaltenswissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass körperliche Aktivität und Sport die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und – insbesondere im Alter – zur Steigerung der Lebensqualität und einem selbstständigen Lebensstil beitragen. Neben kurzzeitigen funktionalen Effekten finden sich vermehrt Hinweise darauf, dass ein aktiver Lebensstil auch strukturelle Veränderungen in der Gehirnsubstanz mit sich bringt und damit neurodegenerativen Erkrankungen wie beispielsweise einer Demenzerkrankung vorbeugen kann, bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen kann. Epidemiologische Studien belegen, dass ein

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)
Julia Neuburg



Am 21. September 2015 ist **Welt-Alzheimerntag**. Das Motto dieses Tages lautet in Deutschland „Demenz – Vergiss mich nicht“.

körperlich aktiver Lebensstil, insbesondere im mittleren Alter (30 bis 60 Jahre), das Risiko mindert, an einer altersbedingten Demenz zu erkranken.

Zwar zeigen erste Studien eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität und Selbstständigkeit von Alzheimerpatienten bereits nach drei Monaten moderater sportlicher Aktivität, jedoch ist derzeit wenig darüber bekannt, wie sich ein kontrolliertes, regelmäßiges Sport- und Bewegungsangebot auf die Progression der Neuropathologie, also auf das Fortschreiten von Erkrankungen des Zentralnervensystems, von Patienten im Frühstadium der Erkrankung auswirkt.

Genau hier setzt das vorgestellte Projekt an: 225 zuvor nicht aktive ältere Menschen, die sich im Frühstadium der Erkrankung befinden, werden für ein Jahr unter Aufsicht ein moderates gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm absolvieren. „Das Fortschreiten der Erkrankung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Sportgruppe wird definiert über kognitive Tests, Tests zur Selbstständigkeit ebenso wie 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. Wir nehmen an, dass eine erhöhte körperliche Aktivität über einen längeren Zeitraum einen positiven Einfluss auf die Progredienz der Alzheimer-Erkrankung haben wird“, erläutert Schneider die grundlegende These dieser Studie.

Das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft sucht für das Projekt DENKSPORT ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen, für die – nach einer umfassenden Eingangsuntersuchung – ein einjähriges gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm gestaltet wird. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eine Infoveranstaltung zum Projekt DENKSPORT findet am 15. September 2015 um 19 Uhr in Hörsaal 1 der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Interessierte Pressevertreter sind herzlich eingeladen!

Projektleitung:

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider
Institut für Bewegungs- und
Neurowissenschaft
Tel.: +49 221 4982-7520
E-Mail: schneider@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de/neuro
www.dshs-koeln.de/denksport

Probandinnen/Probanden:

Infoveranstaltung

15. Oktober 2015
19 Uhr, Hörsaal 1
Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
www.dshs-koeln.de/denksport
denksport@dshs-koeln.de