Press release**Charité-Universitätsmedizin Berlin****Kerstin Endele**

09/13/2006

<http://idw-online.de/en/news174945>Research projects
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing
transregional, national**Den Geist fördern - den Körper fordern**

Charité-Studie soll Gedächtnisverlust im Alter verhindern helfen

Berlin, 13. September 2006. Ob sich körperliche und geistige Betätigung bei Frauen über 70 Jahren positiv auf die Denkfähigkeit auswirken, soll eine Studie jetzt zeigen. Geleitet wird das Projekt "Berlin bleibt fit" von Professor Isabella Heuser und Professor Friedel Reischies von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Benjamin Franklin. Der Sportmediziner Privatdozent Dr. Fernando Dimeo komplettiert das Leitungstrio.

Die freiwilligen Teilnehmerinnen werden nach dem Zufallsprinzip in Computer- und Bewegungsgruppen eingeteilt. Vor und nach dem Projekt absolvieren die Frauen psychologische und sportmedizinische Untersuchungen. Zur Kontrolle werden auch Frauen geprüft, die an keinem Kurs teilnehmen. Nach einem halben Jahr soll feststehen, ob bei Frauen, die regelmäßig ihre Gruppen besucht haben, das Gehirn leistungsfähiger bleibt.

Ab dem 70. Lebensjahr lässt normalerweise die Fähigkeit nach, sich an zeitlich gebundene Informationen zu erinnern. Auch die in den üblichen Tests gemessene Intelligenz nimmt ab diesem Alter merkbar ab. So haben ältere Frauen und Männer oft Probleme damit, Gegenstände richtig zu benennen, sich Informationen detailliert zu merken oder sich auf ein ausgewähltes Merkmal zu konzentrieren. Die Teilnehmerinnen werden aus ihrem Alltagstrott geholt, indem sie dreimal wöchentlich die angebotenen Gruppen besuchen. Allein die Verhaltensänderung soll sich schon erhaltend auf die Denkfähigkeit auswirken. Ob die Frauen lernen, mit dem Internet umzugehen oder ihren Körper mit Gymnastik fordern, spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Wichtig ist, dass sie sich mit etwas Neuem auseinandersetzen. Das Gehirn soll so angeregt werden, neue Nervenzellen zu bilden. Anders als bis vor wenigen Jahren angenommen sind Menschen nämlich durchaus fähig, bis ins hohe Alter immer neue neuronale Verbindungen zu knüpfen.

Im Falle eines positiven Verlaufs der Studie, könnte das die Seniorinnen dazu animieren ihr geistiges und körperliches Wohlergehen frühzeitig selbst in die Hand zu nehmen. Ein positives Ergebnis der Studie sollte zudem den entscheidenden gesellschaftlichen Anstoß liefern, die Anzahl vorbeugender Kursangebote zu erhöhen. "In der Bevölkerung wird noch viel zu wenig Prävention betrieben, weil die Menschen einfach nicht wissen, welche Maßnahmen sinnvoll sind", erklärt Heuser.

Für das Projekt, das am 11. September startet und mindestens ein Jahr laufen wird, sind noch Plätze zu vergeben. Die Kurse werden zeitversetzt und über ganz Berlin verteilt angeboten.