

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 9: Wenn man sein Leben vergisst

Artikel: Wer rastet, der rostet
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558356>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wer rastet, der rostet

Der Demenz einfach davonlaufen? Ganz so simpel ist es sicher nicht. Aber körperliche Aktivität kann einer Demenzerkrankung vorbeugen, sie hinauszögern oder den Krankheitsverlauf verbessern. Claudia Rawer

Dr. André Fischer fährt mit dem Rad zur Arbeit. Der junge Mediziner ist davon überzeugt, dass er damit etwas für sein gesundes Altern tut:

«Ich glaube, dass Sport ein wichtiger Bestandteil ist, um Demenzen vorbeugend entgegenzuwirken. Gleichzeitig kann Sport aber auch helfen, dass Personen, die bereits an Demenz erkrankt sind, das Gedächtnisvermögen wieder erlangen. Und Sport führt sogar dazu, dass das Gehirn wieder wächst», sagte der Neurowissenschaftler vom European Neuroscience Institute Göttingen dem SWR-Fernsehen.

Aktiv sein und bleiben

Nicht nur in Göttingen wird zum Thema «Sport gegen das Vergessen» geforscht. Eine ganze Reihe von Studien aus den USA und Deutschland legen nahe, dass Bewegung und Sport Menschen vor Demenz schützen können und auch Ältere von regelmässiger Aktivität körperlich und geistig profitieren. Die deutsche Hirnliga analysierte eine ganze Reihe von kleineren Untersuchungen und kam zu dem Schluss, dass Sport und Gartenarbeit eine Schutzfunktion haben. Ein Resümee einer Reihe von gross

Sport hält fit – nicht nur die Muskeln, auch das Köpfchen. Nervenzellwachstum und -vernetzung sowie gute Laune sind inklusive.



angelegten Studien kommt zu dem Ergebnis: Körperliche Aktivität führt zu einem um 30 bis 50 Prozent geringeren Risiko, kognitive Leistungseinbussen zu entwickeln oder gar eine Demenz auszubilden.

Was bewirkt Bewegung?

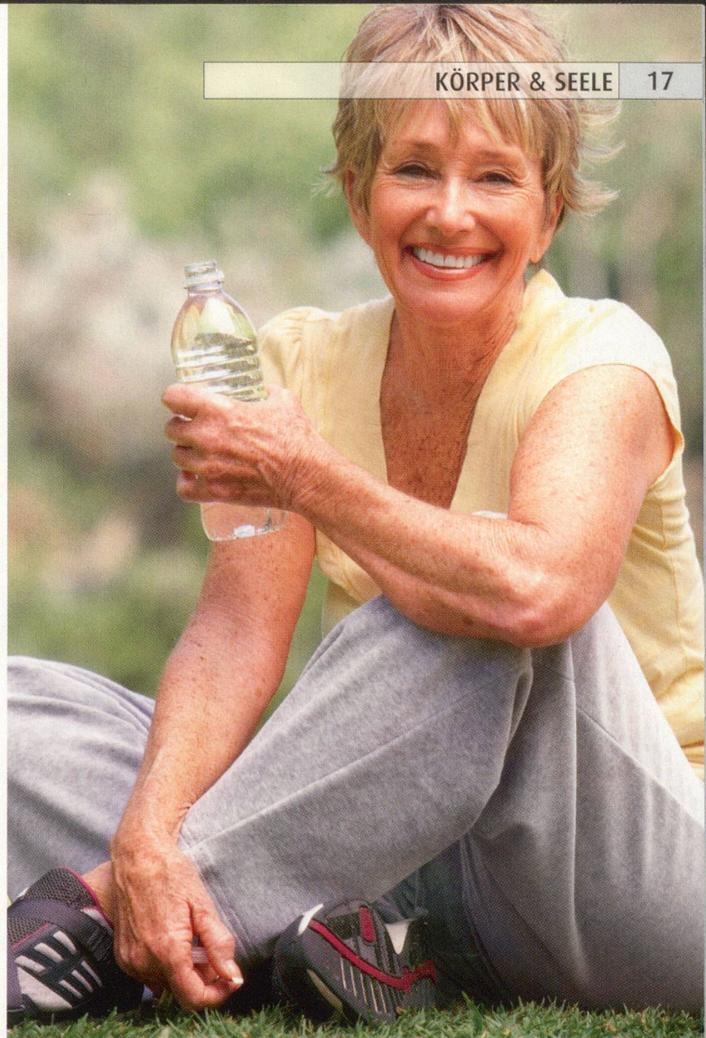
Walking, mässiges Kraftraining, Tai Chi, Fahrrad fahren oder Schwimmen: Bewegung löst im Körper biochemische Vorgänge aus. Die Blutzirkulation verbessert sich, Eiweisse, Aminosäuren, Hormone kommen in Gang, Fett- und Zuckerstoffwechsel werden angekurbelt. Diese Prozesse beugen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herz-Kreislaufkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und Fettleibigkeit vor. Training erhöht den Mineralgehalt der Knochen und senkt damit das Risiko von Osteoporose und Knochenbrüchen. Gelenkigkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn werden besser. Die Ausschüttung der Hormone Serotonin und Endorphin bewirkt den Abbau von Stress und macht gute Laune.

Und nicht genug damit: Auch das Gehirn reagiert auf körperliche Aktivität mit einer Steigerung der Durchblutung in Cortex (Grosshirnrinde), Kleinhirn, Hippocampus und Hypothalamus. Zudem wurde eine Zunahme der Hirnmasse in bestimmten Gehirnarealen beobachtet. Bewegung fördert die Kommunikation und Vernetzung der Nervenzellen untereinander und löst die Bildung neuer Nervenzellen aus.

Fit im Alter

Die Greisin im Schaukelstuhl, der Grossvater auf der Ofenbank – diese Bilder sind schon lange überholt. Wir wissen, dass es auch für Senioren und Hochbetagte wichtig ist, in Bewegung zu bleiben. Wer sich bewegt, nimmt seine Umwelt aktiver wahr und bleibt besser mit ihr in Kontakt.

Körperliches Training hilft insbesondere, Stürze zu vermeiden. Ein Sturz – und das wird noch immer unterschätzt – hat im Alter eine ganz andere Bedeutung als in jungen Jahren. Stürze haben Folgen wie ernsthafte Verletzungen, Knochenbrüche, Bettlägerigkeit, Verunsicherung und existentielle Angst. Mediziner betrachten den Sturz im Alter inzwischen als gesondertes medizinisches Problem – und er ist ein häufiges: Ungefähr ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Training, das hilft, Stürze zu vermeiden, ist also ein überaus



wichtiger Faktor für ein gesundes und selbstbestimmtes Älterwerden.

Es ist selten zu spät

Sport scheint nicht nur das Demenzrisiko zu senken – auch wenn Menschen bereits eine Demenz haben, wirkt sich körperliche Aktivität günstig auf die grauen Zellen aus. Das belegt unter anderem eine Studie des sportgerontologischen Institutes der Uni Bonn.

Hochbetagte Menschen aus neun Altenhilfeeinrichtungen in Nordrhein-Westfalen nahmen zweimal wöchentlich an Bewegungsstunden mit Gewichtsmanschetten teil. Zwei der Gruppen waren Patienten mit einer mittelschweren Demenz. Wie erwartet, verbesserte sich die körperliche Kondition der über 80-Jährigen – aber eben nicht nur diese: Auch die geistige Leistungsfähigkeit blieb stabil, während sie sich bei den untrainierten Kontrollgruppen verschlechterte.

Auch ein Modellprojekt für Demenzkranke in Nordrhein-Westfalen brachte eindrucksvolle Ergebnisse und wird nun verlängert und ausgebaut. Das Besondere an diesem Bewegungsprogramm ist, dass die

Kranken und ihre Angehörigen gemeinsam trainieren können. Einerseits wirken sich Steigerung der Kraft und des Gleichgewichts sowie die verbesserte Reaktionsfähigkeit positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit und auf die Alltagskompetenz der Demenzkranken aus. Die Angehörigen werden in der alltäglichen Betreuung entlastet, da die Patienten körperliche und psychische Fähigkeiten wiedergewinnen. Und andererseits macht das gemeinsame Training mehr Spass, stärkt den Zusammenhalt und wirkt sich positiv auf das oft belastete Betreuungsverhältnis aus.

Wir tanzen wieder

Demenzkranke behalten ihren Sinn für Rhythmisik noch lange Zeit. Tätigkeiten wie Tanzen und Musik hören können sie stark motivieren und ermuntern. Das Demenz-Servicezentrum Köln etwa hatte einen Riesenerfolg mit einer Einladung in eine Tanzschule: Über 80 Paare, bei denen ein Partner an Demenz erkrankt ist, kamen und, so der Projektleiter, «Es herrschte eine Bombenstimmung: Lebensfreude pur.»

Viele der Demenzkranken hatten im Alltag grosse Probleme, aber in der Tanzschule zeigten sie sich

«Das Bein hebt sich, und die Stimmung gleich mit», sagt ein Alzheimer-Fachmann übers Tanzen. Durch eine komplexe Aktivität wie Tanzen werden Gehirn und Nervenzellen neu belebt.

wie ausgewechselt. Zahlreiche Tanzveranstaltungen und ein grosser Ball folgten der Auftaktveranstaltung. Auch dieses Angebot wird nun ausgeweitet.

Höchste Zeit ...

...also, (wieder) in Bewegung zu kommen. In Deutschland leiden mehr als eine Million Menschen an Alzheimer und anderen Demenzformen, in der Schweiz sind es über 100 000.

Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit der Erkrankungen sehr stark an, von weniger als zwei Prozent bei den 65- bis 69-Jährigen auf über 30 Prozent bei den 90-Jährigen. Mehr als zwei Drittel aller Demenzkranken sind Frauen, da sie nicht nur eine längere Lebenserwartung, sondern auch insgesamt ein höheres Erkrankungsrisiko haben.

Sport und Bewegung können der Demenz vorbeugen, zu einer Verzögerung des Erkrankungsprozesses beitragen und sogar schon verlorene Fähigkeiten wieder verbessern. Der Leiter der Bonner Studie, Professor Heinz Mechling, ist der Ansicht: «Es ist allerhöchste Zeit, präventiv tätig zu werden, und das zu einem möglichst frühen Zeitpunkt.» ■

