



**Mit Demenz leben | 10.04.2024**

## **Bewegung und körperliches Training zur Prävention und Therapie der Demenz**

Dass Bewegung Körper und Geist guttut, ist jetzt keine ganz neue Erkenntnis. Doch lässt sich so auch eine Demenz verhindern oder zumindest verzögern? Und bringt Bewegung noch etwas, wenn man bereits an Demenz erkrankt ist?



Darüber informierte am 10. April 2024 *Dr. med. Karsten Henkel* gut 100 online Teilnehmende im Rahmen unserer Vortragsreihe ‚Mit Demenz leben‘.

Dr. Karsten Henkel ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie Göppingen und seit 2023 auch Mitglied im Fachlichen Beirat der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

### **Im Folgenden finden Sie Informationen rund um das Thema Bewegung, Demenz und Prävention:**

Zunächst einige Aussagen aus dem Vortrag von Dr. Henkel

- Das individuelle Erkrankungsrisiko für eine Demenz sinkt in den westlichen Ländern, d.h. die Gesamtzahl an Demenzerkrankungen wird nicht so hoch sein, wie es die demografische Entwicklung eigentlich vermuten lässt. Grund dafür ist vermutlich ein gesünderer Lebensstil (Roehr et al. 2018, Stephan et al. 2018)
- Beeinflussbare Risikofaktoren, die eine Demenz begünstigen können, sind:

<b>Frühes Leben</b>	Bildungsdefizite	7%
<b>Mittleres Leben</b>	Verlust der Hörfkraft	8%
	Kopfverletzungen	3%
	Bluthochdruck	2%
	hoher Alkoholkonsum	1%
	Übergewicht	1%
<b>Späteres Leben</b>	Rauchen	5%
	(Unbeh.) Depression	4%
	Soziale Isolation	4%
	Körperliche Inaktivität	2%
	Luftverschmutzung	1%
	Diabetes	1%
<b>Gesamtes Leben</b>	Unbekannt	60%

*Livingston G et al. 2020 Lancet* [www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](http://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)



Das bedeutet, dass immerhin 40% der Faktoren, die im Lauf eines Lebens eine Demenz begünstigen können, durch aktives Handeln im Idealfall vermieden werden könnten.

Die **WHO-Leitlinie zur Prävention der Demenz** hat deshalb 2019 folgende Empfehlungen herausgegeben:

<b>Starke Empfehlungen</b> (eindeutiges Nutzen-Risiko-Verhältnis)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperliches Training bei gesundem Gedächtnis</li><li>• Diabetesbehandlung</li><li>• Raucherentwöhnung</li><li>• Kontrolle und Behandlung bei Bluthochdruck</li></ul>
<b>Eingeschränkte Empfehlungen</b> (laut wissenschaftlichem Stand mit geringerer nachgewiesener Wirksamkeit oder noch nicht ausreichend untersucht)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperliches Training bei schon bestehender leichter kognitiver Störung (Mild Cognitive Impairment/MCI)</li><li>• Ausgewogene mediterrane Ernährung bei Gesunden und leichter kognitiver Störung</li><li>• Alkoholentzugs- und -entwöhnungsprogramme bei fehlender Gedächtnisstörung und MCI</li><li>• Kognitives Training bei fehlender Gedächtnisstörung und MCI</li><li>• Interventionen zur Gewichtsreduktion/Behandlung von Übergewicht im mittleren Lebensalter</li><li>• Behandlung von Fettstoffwechselstörungen</li></ul>
<b>Empfehlungen</b> ohne bislang ausreichenden wissenschaftlichen Beleg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soziale Teilhabe und soziale Unterstützung</li><li>• Einfluss der Behandlung mit Antidepressiva</li><li>• Effekte der Hörgeräteversorgung</li></ul>
<b>Nicht empfohlen</b> (wenn keine Mangelerscheinung vorliegt)	Einnahme von Präparaten mit Vitamin B, E, ungesättigten Fettsäuren und Multikomplexpräparate

WHO-Leitlinie Prävention der Demenz (englisch) [www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia](http://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia)

- Regelmäßige körperliche Aktivität (in jedem Alter) hat also einen sehr hohen Stellenwert, um das Risiko für viele Erkrankungen zu senken, etwa bei koronaren Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2, kolorektale Karzinome und Brustkrebs. Körperliche Aktivität verbessert z.B. die Blutversorgung (auch im Gehirn), fördert die Gefäßregeneration bzw. -neubildung sowie die Entstehung neuer Nervenzellen, wirkt stabilisierend auf die Psyche. Auch die Sturzgefahr wird verringert, wenn ein Mensch trainiert ist.
- Ideal ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Für Menschen ab 65 Jahren empfiehlt die WHO

- Mindestens **150 Minuten moderate** aerobe Intensität körperlicher Aktivität über die Woche verteilt oder mindestens **75 Minuten pro Woche starker** körperlicher Intensität oder Mischung aus beidem.
- Dauer mindestens **10 Minuten am Stück**.
- Für zusätzliche Effekte Verdopplung der Empfehlungen.
- **Kraftübungen** sollten an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.
- Zusätzlich **Gleichgewichtsübungen**, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

Auch Gehen senkt das Demenzrisiko. Optimal sind 9.800 Schritte am Tag, aber auch schon 3.800 Schritte täglich senken das Risiko noch um 25%.

### **Weiterführende Informationen und Anleitungen:**

[Mobilität](#) | Informationen, Links, Arbeitsmaterialien zur Bewegungsförderung und mehr rund um das Themen Bewegung, Bewegungsmangel und Sturzprävention | Zentrum für Qualität in der Pflege.

[Sport und Bewegung trotz\(t\) Demenz](#) | Handbuch zum Aufbau von Bewegungsangeboten | Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

[„Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz ... was nun?“](#) | [Sport bewegt Menschen mit Demenz](#) | Broschüren mit Informationen für Verantwortliche in Vereinen und Handlungsleitfaden für Übungsleitende | Deutscher Olympischer Sportbund/Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Bewegungsförderung im Pflegeheim | [Praxisleitfaden](#) und [Digitale Anleitungen für Bewegungsangebote](#) | Institut für Sportwissenschaft Universität Tübingen u.a.

### **Praxisbeispiele aus Baden-Württemberg (Auswahl):**

[Lust am Wandern](#) | Demenz Support Stuttgart

[Zeit zu zweit in Bewegung](#) | Gymnastik, Bewegungsspiele und Sturzprävention für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen | MTV Ludwigsburg

[Demenz & Bewegung](#) | Ausdauer- und Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Bewegungs- und Denkaufgaben | Friedrichshaller Sportverein und Stadt Bad Friedrichshall