

Uwe Johansson

Demenz ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit einem Verlust der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientierung und Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen und die dazu führen, dass alltägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Die häufigste Form der Demenzerkrankungen ist die Alzheimer-Demenz ("der Alzheimer"). Rund 60 % aller Demenzen werden durch eine Alzheimer-Demenz hervorgerufen. Bei dieser Krankheit gehen in bestimmten Bereichen des Gehirns durch Störungen des Gleichgewichts des Botenstoffs Glutamat Nervenzellen zugrunde. Man spricht auch von einer neurodegenerativen Demenz. Bei der Behandlung der Alzheimer-Demenz ist es wichtig, die Störungen im Bereich der Botenstoffe durch Gabe von Antidementiva positiv zu beeinflussen.

Demenz und Sport /Bewegung

Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität sind bekannt, wie zum Beispiel ein verringertes Risiko für körperliche Krankheiten und die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Was passiert beim Sport:

Beim Sport findet eine allgemeine Aktivierung aller Nervenzellen im Gehirn statt. Die Nervenzellen (Neuronen) aller Hirngebiete - also auch von denen, die gerade nicht für die Bewegung gebraucht werden- steigen in Ihrer Aktivität. Sichtbar machen kann man dieses durch Messungen der Hirndurchblutung: Hierbei fällt auf, dass die positiven Effekte nicht nur zum Zeitpunkt der körperlichen Aktivität vorhanden sind sondern auch noch Tage nach dem Sport anhalten.

Effekte auf das Gehirn

Durch die gesteigerte Aktivität werden die Verbindungen zwischen den Nervenzellen (Synapsen) gefestigt; denn auch im Gehirn gilt die Regel: benutze es oder verliere es. Mittels Kernspintomographie konnten die Bochumer Forschergruppe zeigen, dass die Sportler in einer bestimmten Hirnregion, dem supplementären motorischen Areal (SMA), deutlich mehr sogenannte graue Substanz aufwiesen als die Nichtsportler. Das trifft vor allem auf die Ausdauersportler zu. Diese zeigte sogar in einer zweiten Hirnregion, dem sogenannten Hippocampus, einen Zuwachs an grauer Substanz. Ebendiese Hirnregion - der Hippocampus- schrumpft bei der Alzheimer Erkrankung.

In weiteren Untersuchungen wollen die Wissenschaftler der Frage nachgehen, ob das "Mehr" an grauer Hirnmasse möglicherweise die Leistung des Arbeitsgedächtnisses steigert.

Mittlerweile konnte eine Forschergruppe aus Cambridge diese Ergebnisse auch bei Mäusen nachweisen.

Eine Kombination aus Ausdauersport, Kraft und Koordinationstraining scheint am besten zu wirken.