

Im Alter kann Ausdauertraining eine Demenzentwicklung verzögern

r -- Blumenthal JA, Smith PJ, Mabe S et al. Lifestyle and neurocognition in older adults with cognitive impairments: A randomized trial. *Neurology*. 2019 Jan 15;92:e212-23

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Markus Häusermann

Warum diese Studie?

Die Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und für Demenz sind teilweise dieselben. Die Studien-verantwortlichen interessierte nun, ob Lifestyle-Interventionen bei älteren Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen einer Demenzentwicklung vorbeugen können.

Was hat man gefunden?

160 Menschen mit Durchschnittsalter von 65,4 Jahren erfüllten folgende Kriterien: bisher körperlich inaktiv, subjektive und objektivierbare geistige Leistungseinbussen und vorhandene kardiovaskuläre Risikofaktoren. Personen mit psychiatrischen Krankheiten oder manifester Demenz waren ausgeschlossen. 76% der Versuchspersonen hatten eine Hypertonie und 48% eine Hyperlipidämie. Sie wurden nach dem Zufall einer von vier eng begleiteten Interventionsgruppen zugeteilt: Ausdauertraining dreimal wöchentlich für je 35 Minuten; DASH-Diät («Dietary Approaches to Stop Hypertension»