

MOTOmed®



Demenz/Alzheimer Forschungsergebnisse

Deutschland

- 1. Fakultät für Medizin Carl Gustav Carus, Technische Universität Dresden**, vgl. Prof. Dr. Holthoff et al. 2013
30 Patienten mit einem leichten bis mittelschweren Alzheimer trainierten 3-mal wöchentlich für 30 Minuten (12 Wochen) mit einem Bewegungstrainer (RECK MOTOmed). Nach dieser Zeit zeigten sich signifikante Auswirkungen in den Alltagsaktivitäten, dem Verhalten, der Sprachfähigkeit, der Feinmotorik und der Lebensqualität. Die Daten lassen darauf schließen, dass intensives körperliches Training zu Hause nicht nur von klinischem Vorteil für Patienten mit Alzheimer ist, sondern auch für ihre familiären Pflegekräfte.
- 2. Agaplesion Bethesda Klinik, Geriatrie, Universität Ulm**, Dr. med. Denkinger et al. 2012
»Als am besten erwiesen gilt [zur Verlangsamung des geistiges Verfalls] ein moderates Training [...] für mindestens 30 min an 5 Tagen/Woche.«
- 3. Forschungsprogramm »Sport-Bewegung-Prävention« der Landesstiftung Baden-Württemberg**, vgl. Dr. med. Hauer et al. 2008
Körperliches Training im Alter kann Krankheiten wie Demenz und Depression entgegenwirken.

USA

- 4. Cooper Institute and University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texas, and Stanford University School of Medicine, Palo Alto, California**, Dr. DeFina et al. 2013
»Höhere Fitnessniveaus im mittleren Lebensalter scheinen mit geringeren Gefahren für die Entwicklung aller Ursachen der Demenz im späteren Leben in Verbindung gebracht zu werden.«

Großbritannien

- 5. Cochrane Institute of Primary Care and Public Health, Cardiff University**, vgl. Prof. Dr. Elwood et al. 2013
Eine in Caerphilly über 35 Jahre angelegte Studie zeigt: Bewegung verringert deutlich das Risiko, an Demenz zu erkranken.
- 6. School of Sport, Exercise and Health Sciences, Loughborough University**, Prof. Hogervorst et al. 2012
»[...] Bewegung kann helfen, Demenz vorzubeugen, Bewegung mit ausreichender Intensität (mindestens einmal bis 3 – 5 x 30 Minuten pro Woche [...]) kann auch zur Verbesserung der allgemeinen geistigen Funktion beitragen, sogar bei denjenigen, die bereits Demenz haben.«

Italien

- 7. Centre for Research and Treatment on Cognitive Dysfunctions, Institute of Clinical Neurology, »Luigi Sacco« Hospital, Milan**, Grande et al. 2014
»[...] ein hohes Maß an körperlichen Freizeitaktivitäten wird mit reduziertem Demenzrisiko bei Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung verbunden. [...] Klinikärzte sollten Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung dazu ermutigen, an körperlichen Freizeitaktivitäten teilzunehmen.«

Ungarn

- 8. Research Institute of Sport Science, Faculty of Physical Education and Sport Science, Semmelweis University, Budapest**, Dr. Radák et al. 2010
»Obwohl umfangreiche Untersuchungen erforderlich sind, um den Mechanismus [von Alzheimer] zu verstehen, ist es eindeutig, dass Training vorteilhaft bei der Prävention von Alzheimer und anderen altersbedingten neurodegenerativen [den Verfall des Nervensystems betreffenden] Erkrankungen ist.«

1. Holthoff, V.A., Marschner, K., Scharf, M., Meyer, S., Werner, A., Koch, R. & Donix, M. (2013). *Die Auswirkungen des Heimtrainings auf Demenzpatienten und ihre Pflegekräfte*. Präsentiert auf dem DGN Kongress 2013.
2. Denkinger, M.D., Nikolaus, T., Denkinger, C. & Lukas A. (2012). Physical activity for the prevention of cognitive decline. Current evidence from observational and controlled studies. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. 45(15), 11–16.
3. Hauer, K. (2008). Trainingserfolge bei Demenz. In *Fit für die zweite Halbzeit. Forschungsprogramm Sport-Bewegung-Prävention*. Ergebnisse aus den Forschungsprojekten. Landesstiftung Baden-Württemberg, Stuttgart. (S. 10–11).
4. DeFina, L.F., Willis, B.L., Radford, N.B., Gao, A., Leonard, D., Haskell, W.L. et al. (2013). The association between midlife cardiorespiratory fitness levels and later-life dementia: A cohort study. *Annals of internal Medicine*, 158(3), 162–168.
5. Elwood, P., Galante, J., Pickering, J., Palmer, S., Bayer, A. et al. (2013). Healthy lifestyles reduce the incidence of chronic diseases and dementia. Evidence from the Caerphilly cohort study. *PLOS ONE*, 8(12), 1–7.
6. Hogervorst, E., Clifford, A., Stock, J., Xin, X. & Bandelow, S. (2012) Exercise to prevent cognitive decline and Alzheimer's disease: For Whom, When, What, and (most importantly) How Much? *Journal of Alzheimer's Disease & Parkinsonism*, 2(3), 1–3.
7. Grande, G., Vanacore, N., Maggiore, L., Cucumo, V., Ghiretti, R., Galimberti, D., Scarpini, E., Mariani, C. & Clerici, F. (2014). Physical activity reduces the risk of dementia in mild cognitive impairment subjects: a cohort study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(4), 833–839.
8. Radák, Z., Hart, N., Sarga, L., Koltai, E., Atalay, M., Ohno, H. & Boldogh, I. (2010). Exercise plays a preventive role against Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, 20(3), 777–783.