

HOME > NEWS > **GESUNDHEIT**

Studie gibt Hoffnung: Mit nur 24 Minuten Heimtraining Demenz vorbeugen?

SMART UP NEWS

12.09.2025 22:26 | Von: [Redaktion CHIP](#)

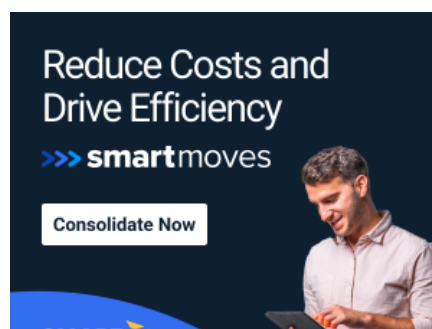
Das Original dieses Beitrags erschien zuerst auf Smart Up News*



ast jede zehnte Person über 70 in Europa hat Demenz – Exergames könnten helfen."

GettyImages/Johner Images

Ein zwölfwöchiges Training zu Hause, bestehend aus Sport und Gedächtnisübungen, steigert bei älteren Personen merklich die geistige Leistungsfähigkeit.



[Zum Inhalt springen](#)

BELIEBTE SUCHANFRAGEN

[CHIP-Bestenlisten](#)

[Smartphone-Tests](#)

[Akkusauger-Kaufberatung](#)

[Verbraucher-News](#)

[Aktuelle Testberichte](#)

[Download-Charts](#)

[Schnäppchen-Angebote](#)

[Test-Videos](#)



Unabhängig und kostenlos dank Ihres Klicks

Die mit einem  Symbol gekennzeichneten Links sind **Affiliate-Links**. Erfolgt darüber ein Einkauf, erhalten wir eine **Provision** ohne Mehrkosten für Sie. Die redaktionelle Auswahl und Bewertung der Produkte bleibt davon unbeeinflusst. Ihr Klick hilft bei der Finanzierung unseres kostenfreien Angebots.

Wenn Namen verloren gehen und Termine in Vergessenheit geraten, wächst bei vielen älteren Menschen die Befürchtung: Ist das noch normal – oder bereits ein erstes Warnsignal? Die Angst vor Demenz betrifft viele Familien, doch effektive Behandlungsmethoden sind selten. Nun zeigt eine neue **Untersuchung** der ETH Zürich, dass die geistige Leistungsfähigkeit selbst bei beginnender Beeinträchtigung verbessert werden kann – mit einem simplen Trainingsprogramm für zu Hause. Die Kombination aus Bewegung, Gedächtnistraining und Atemübungen hat nachweislich positive Effekte auf Gedächtnis und Aufmerksamkeit.

Teilnehmende mit Vorstufe von Demenz

Die Studie wurde von Mai 2022 bis Februar 2024 in Zürich und St. Gallen durchgeführt. Insgesamt nahmen 41 Personen teil, 37 schlossen das Programm ab. Das Durchschnittsalter betrug 73 Jahre, und etwa ein Drittel der Teilnehmenden waren Frauen. Bei den meisten wurde eine milde neurokognitive Störung festgestellt, eine Vorstufe von Demenz.

Die Forscher*innen teilten die Gruppe auf: Eine Hälfte führte das spezielle Training durch, die andere erhielt lediglich die übliche medizinische Betreuung.

ANZEIGE

Einfach zu Hause die Gehirnleistung steigern

Das Programm namens **"Brain-IT"** erstreckte sich über zwölf Wochen. Es wurde zu Hause trainiert, mindestens fünfmal pro Woche für 24 Minuten. Am Ende hatten die Teilnehmer*innen im Durchschnitt über 70 Einheiten absolviert, das entspricht etwa 1.700 Minuten Training.

Die Resultate waren eindeutig: Die Testergebnisse für Gedächtnis und Aufmerksamkeit stiegen in der Trainingsgruppe spürbar an. Bei den anderen verringerten sie sich hingegen. "Wir konnten statistisch signifikante Effekte mit großer Stärke zugunsten der Trainingsgruppe nachweisen", so die Forschenden.

[Zum Inhalt springen](#)

Autagstauglich, sicher und ohne Nebenwirkungen

[CHIP-Bestenlisten](#)

[Smartphone-Tests](#)

[Akkusauger-Kaufberatung](#)

[Verbraucher-News](#)

[Aktuelle Testberichte](#)

[Download-Charts](#)

[Schnäppchen-Angebote](#)

[Test-Videos](#)

Die **Übungen** bestehen aus spielerischen Bewegungen auf einer Bodenplatte vor einem Bildschirm. Die Teilnehmenden mussten Einkaufslisten ^{Haus & Garten-Tipps} oder mit einem Schritt die richtige Antwort wählen. Ergänzt wurde das Training durch Atemübungen, die Herzschlag und Nervensystem stabilisieren. Nebenwirkungen traten keine auf und Schwierigkeiten ergaben sich fast ausschließlich durch technische Probleme oder Zeitmangel.

Mehr als jeder Zweite gewinnt spürbar an Gedächtnis und Sicherheit

Besonders wichtig: Über die Hälfte der Teilnehmer*innen erreichte Verbesserungen, die im Alltag spürbar sind. In der Vergleichsgruppe waren es nur 23 Prozent. Vor allem das Erinnern von Informationen gelang nach dem Training deutlich besser. "55 Prozent der Teilnehmer zeigten eine klinisch relevante Verbesserung", schreiben die Studienautoren.

Auch die **Lebensqualität** stieg leicht. Depressionen, Angst oder Stress veränderten sich hingegen kaum, die Werte waren von Anfang an niedrig.

Gehirn bleibt anpassungsfähig bis ins hohe Alter

Die Ergebnisse sprechen für die Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Selbst im Alter reagieren wichtige Regionen wie Hippocampus und Thalamus auf Training. Das macht Hoffnung, dass ein solches Programm den Krankheitsverlauf bei Demenz verzögern könnte.

Kurz zusammengefasst:

- Ein zwölfwöchiges Heimtraining mit Bewegung, Denkaufgaben und Atemübungen steigerte bei älteren Menschen mit Demenz-Vorstufe die geistige Leistung erheblich.
- 55 Prozent der Teilnehmer*innen erzielten spürbare Verbesserungen im Alltag, während sich der Zustand in der Kontrollgruppe verschlechterte.
- Das Programm war alltagstauglich, sicher und zeigte, dass das Gehirn auch im Alter anpassungsfähig bleibt.

Der Beitrag erschien zunächst bei unserem Partner [Smart Up News](#).

ANZEIGE

MEHR BEITRÄGE AUS DIESEM BEREICH

- Jeden Tag Wasser mit Zitrone? Was das mit dem Körper macht
- Nur ein Teelöffel: Dieses Pulver ist gefährlicher, als Sie denken
- Abfälliger als "Oma-Sport" belächelt – doch extrem effektiv für Muskeln und Kreislauf
- Empfindlicher Magen? Mit diesen Tipps vertragen Sie Kaffee besser
- BH tragen oder besser nicht? Ein Facharzt klärt auf

→ **Mehr zum Thema "Gesundheit"**

[Zum Inhalt springen](#)

BELIEBTE SUCHANFRAGEN

CHIP-Bestenlisten	Smartphone-Tests	Akkusauger-Kaufberatung	Verbraucher-News
Aktuelle Testberichte	Download-Charts	Schnäppchen-Angebote	Test-Videos