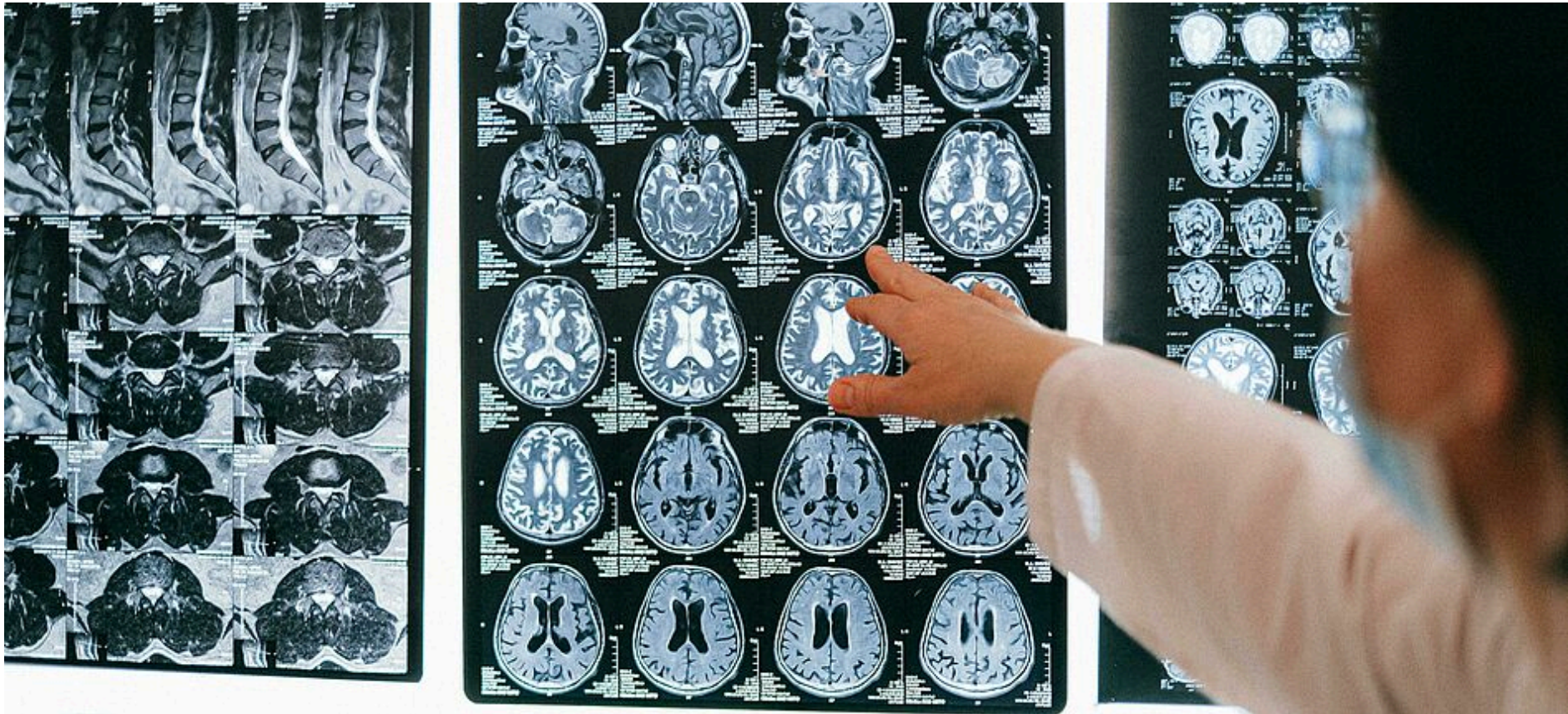




Forschende der ETH Zürich und der Ostschweizer Fachhochschule in St. Gallen zeigen, dass spielerisches Training zu strukturellen Verbesserungen in Hirnregionen geführt hat. Symbolbild: Anna Shvets/Pexels

Spielerisches Training verbessert frühe Symptome von Demenz

08 September 2025 15:33

Partner

SanktGallenBodensee Innovation Zürich

Zürich/St.Gallen – Fitnessspiele, die körperliche Aktivität mit Denkaufgaben kombinieren, wirken sich bei Personen mit ersten Anzeichen von Demenz positiv auf die kognitiven Fähigkeiten aus. Sie erhöhen auch die Volumen wichtiger Hirnregionen. Das zeigen zwei neue Studien von Schweizer Hochschulen.

(CONNECT) Ein Team von Forschenden der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich und der Ostschweizer Fachhochschule in St.Gallen hat laut einem Bericht in einer Studie gezeigt, dass sogenanntes Exergame Training die kognitive Leistungsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen von Personen mit ersten Anzeichen von Demenz deutlich verbessert.

Exergames kombinieren körperliche Aktivität mit Denkaufgaben. Eine Studie mit ETH-Beteiligung hatte bereits 2021 nachgewiesen, dass diese Art von Training sowohl die kognitiven als auch die physischen Fähigkeiten sowie die Lebensqualität von stark beeinträchtigten Demenzpatientinnen und -patienten verbessert.

In einer weiteren aktuellen Untersuchung mit nur leicht beeinträchtigten Personen konnte ein ETH-Team nach nur zwölf Wochen dieses Trainings auch strukturelle Verbesserungen in Hirnregionen messen, die bei neurodegenerativen Erkrankungen wichtig sind. Das Volumen dieser Hirnregionen nahm zu. Bei den Personen in der Kontrollgruppe nahm das Volumen dieser Bereiche in der Grosshirnrinde hingegen ab – ganz so, wie es einem normalen Krankheitsverlauf entspricht.

All dies beweist laut Studienleiter Prof. Eling D. De Bruin „eindrücklich, dass das Gehirn plastisch ist – selbst bei Menschen, die erste Anzeichen für Demenz aufweisen“. Wie er weiter ausführt, stimmen diese Ergebnisse zuversichtlich. Doch „ob das personalisierte spielerische Training das Auftreten einer Demenz tatsächlich verzögern oder gar verhindern kann, müssen aber Studien zeigen, in denen die Teilnehmenden länger als drei Monate trainieren. Entsprechende Projekte sind bereits geplant.“

In den beiden Studien wurden rund 40 kognitiv leicht beeinträchtigte Personen im Durchschnittsalter von 73 Jahren untersucht. Sie trainierten zwölf Wochen lang fünfmal die Woche rund 25 Minuten zuhause mit einem System, das einen Bildschirm inklusive Spielesoftware und eine Bodenplatte mit vier Feldern umfasste, die Schritte misst. ce/mm

MEINUNGEN