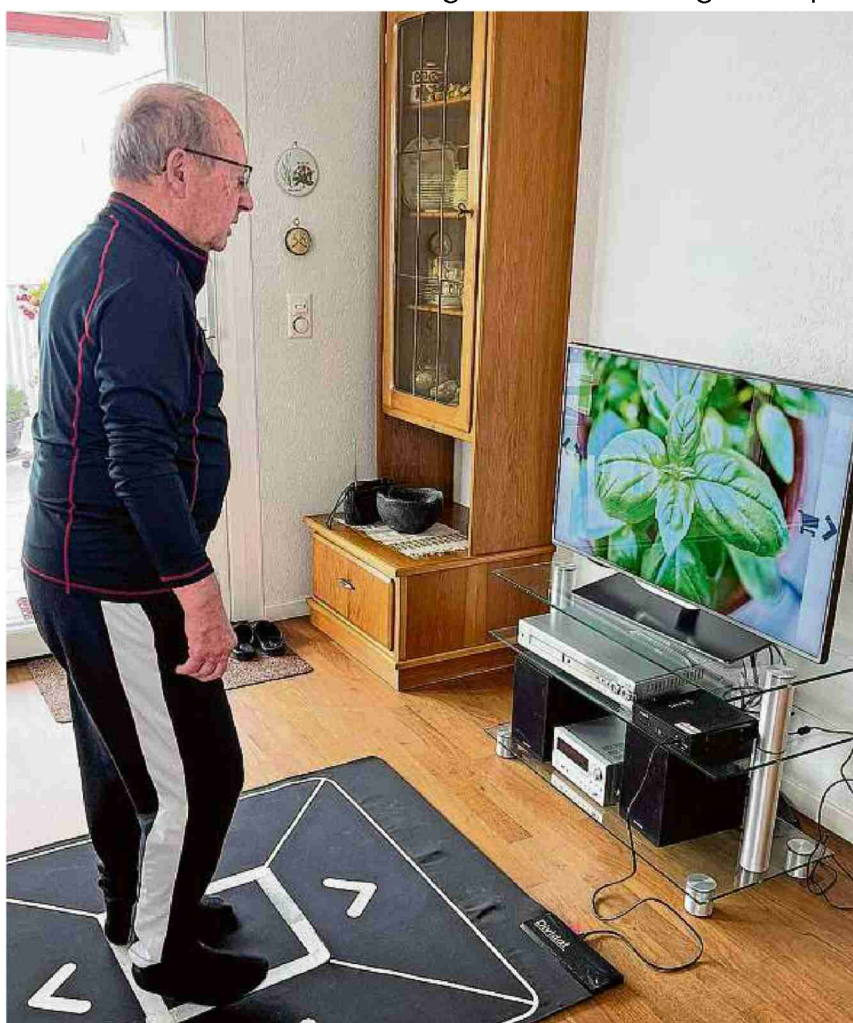




Spielerisch gegen Demenz

Es ist nie zu spät, für die Gehirnfitness aktiv zu werden. Selbst bei ersten Anzeichen einer beginnenden Demenz kann sich ein gezieltes Training noch positiv auswirken.



«Brain-IT»-Studienteilnehmer Lehmann auf dem Trainingsgerät.

Bild: zvg



Was können wir im Alter tun, um unsere grauen Zellen in Schwung zu bringen? Dieser Frage geht ein Forscherteam an der ETH Zürich nach. Prof. Dr. Eling de Bruin und Doktorand Patrick Manser entwickeln im Projekt «Brain-IT» Methoden, um Gehirnreserven zu mobilisieren. Mit sogenannten «Exergames» – Videospiele, die körperliche Aktivität mit kognitiven Aufgaben verbinden – soll das Gehirn stimuliert werden. Diese Forschungsarbeit wird durch **Demenz Forschung Schweiz** – Stiftung **Synopsis** ermöglicht.

Herr Lehmann ist ein Teilnehmer der «Brain-IT»-Studie. Wir haben ihn zu Hause besucht und bei seinem Training begleitet. Der 84-jährige lebt mit seiner Frau, vier Kindern und neun Enkelkindern im Kanton Zürich. Nach dem «Gymi» und einem Dokortitel in Agrarwissenschaft hat er 35 Jahre in der landwirtschaftlichen Forschung gearbeitet. Er war körperlich und geistig sehr aktiv, bis er eines Tages stürzte, was alles veränderte. In einem Interview erzählt er von seiner Studienteilnahme.

Wie ist Ihnen aufgefallen, dass Ihr Gedächtnis nicht mehr so leistungsfähig ist?

Es kam schleichend. Angefangen hat es damit, dass ich mir Namen nicht mehr so gut einprägen konnte. Auch die verschiedenen Pflanzennamen, die ich aufgrund meiner früheren Tätigkeit auf Latein und Englisch kennen müsste, fallen mir oft nicht mehr ein. Zudem kann ich mir keine Gesichter mehr einprägen.

Sie hatten einen Sturz. Wie kam es dazu?

Vor knapp zwei Jahren war ich eine kleine Runde spazieren. Plötzlich stand ich blutend bei meiner Frau im Tür Rahmen. Wie ich da hinkam – keine Ah-

nung. Gemäss Erzählungen meiner Frau habe ich wirres Zeug geredet und meine eigene Tochter nicht mehr erkannt. Sie haben mich ins Universitäts-Spital gefahren, wo etliche Untersuchungen vorgenommen wurden. Auch im Spital konnte ich die Fragen der Ärzte nicht richtig beantworten, das hat meine Frau für mich übernommen. Das Gedächtnis kam erst nach und nach wieder zurück.

Wie erfuhren Sie von der «Brain-IT»-Studie?

In den Wochen nach meinem Sturz wurden verschiedene neuropsychologische Tests durchgeführt. Dabei wurde festgestellt, dass ich eine «leichte neurokognitive Beeinträchtigung» habe. Die Ärzte haben mir von der Studie unter der Leitung von Patrick Manser erzählt. Ich wollte am Anfang nichts von einer Teilnahme wissen, aber meine Kinder haben mich überzeugt, mitzumachen.

Sie nehmen nun an der 16-wöchigen Studie teil. Wie muss man sich das vorstellen?

Zu Beginn hatte ich mehrere Tests zu absolvieren. Diese waren teilweise sehr anspruchsvoll, da ich Geschichten wiedergeben oder Dinge in die richtige Reihenfolge bringen musste. In einem zweiten Schritt wurde von meinem Ge-

«Es kam schleichend. Angefangen hat es damit, dass ich mir Namen nicht mehr merken konnte.»

hirn ein MRI gemacht. Dann hat meine Trainerin bei mir zu Hause ein Trainingsgerät installiert und mit dem TV verbunden. Darauf sind verschiedene Gedächtnis- und Geschicklichkeitsübungen gespeichert. Diese Übungen absolviere ich einmal pro Tag. Meine Fortschritte werden bei jedem Training gespeichert und das Niveau an mich angepasst. Nach 12 Wochen Training werde ich die Tests und das MRI wiederholen. Dann wird unter anderem überprüft, ob sich meine kognitiven und körperlichen Fähigkeiten sowie mein Wohlbefinden verbessert haben.

Das Forschungsprojekt «Brain-IT»

Das Team von Prof. Dr. de Bruin und Patrick Manser untersucht im Rahmen der Studie innovative Ansätze zur Prävention kognitiver Beeinträchtigungen. Dabei liegt der Fokus auf drei wichtigen, aber oft vernachlässigten Risikofaktoren: körperliche und kognitive Inaktivität sowie Depressionssymptome. In den letzten zwei Jahren wurde gemeinsam mit Betroffenen und Experten ein Trainingsleitfaden speziell für ältere Erwachsene mit leichten neurokognitiven Beeinträchtigungen entwickelt. Das Training beinhaltet körperliche und kognitive Aufgaben sowie Atemtraining und wird individuell an die Patienten angepasst. Das Training erfolgt durch Videospiele, die durch körperliche Bewegungen gesteuert werden, und findet unter Betreuung bei den Betroffenen zu Hause statt. Bisher konnte gezeigt werden, dass das Training von Betroffenen gut angenommen und als nützlich empfunden wird. Die vielversprechenden Daten über die Wirksamkeit des Trainings zur Verbesserung von kognitiven Fähigkeiten, Gangsicherheit und Wohlbefinden werden in einer aktuellen Studie genauer untersucht.



Hauptausgabe

Schweiz am Wochenende/Bündner Zeitung
7007 Chur
081/ 255 50 50
<https://www.suedostschweiz.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 23'516
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 54
Fläche: 76'702 mm²

**DEMENZ
FORSCHUNG**
STIFTUNG SYNOPSIS SCHWEIZ

Auftrag: 3016439 Referenz: 86304555
Themen-Nr.: 536.003 Ausschnitt Seite: 3/3

SPONSORED CONTENT Dieser Beitrag wurde von der Verlagsredaktion in Zusammenarbeit mit dem Werbekunden erstellt.
Informationen: inserate@chmedia.ch

Nicht vergessen – Forschung unterstützen

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synopsis unterstützt die Erforschung der Alzheimer-Krankheit und anderer neurodegenerativer Erkrankungen. Durch die Finanzierung von Forschungsprojekten an Schweizer Universitäten und Spitälern können wichtige Erkenntnisse über die Entstehung und Behandlung von Demenzerkrankungen gewonnen werden. Unterstützen Sie uns dabei!

**DEMENZ
FORSCHUNG**
STIFTUNG SYNOPSIS SCHWEIZ

Weitere Informationen
www.demenz-forschung.ch