

Demenz früh begegnen – mit spielerischem Training

08.09.2025

Zwei neue Studien der ETH Zürich und der OST – Ostschweizer Fachhochschule zeigen, dass «Exergames» die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und das Gehirn positiv verändern können. Das Training eignet sich für Menschen mit ersten Anzeichen von Demenz und gibt Hoffnung für Prävention und Alltag.



Eine Studienteilnehmerin bestätigt mit einem Schritt nach rechts, dass das Produkt am Bildschirm auf der Einkaufsliste war. (Bild: Jonas Weibel)

Körper und Geist spielerisch trainieren

Rund 40 Personen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen im Durchschnittsalter von 73 Jahren trainierten über zwölf Wochen hinweg mit einem digitalen System, das Bewegung und Denksport verbindet. Die Teilnehmenden mussten am Bildschirm vorgegebene Aufgaben durch eine Bewegungsabfolge mit den Füßen auf einer Bodenplatte mit vier Feldern lösen. So versuchten sie zum Beispiel, sich eine Einkaufsliste zu merken und entschieden dann durch einen Schritt nach rechts oder links, ob ein eingeblendetes Produkt dazugehört oder nicht.

«Aufgaben wie diese trainieren gezielt kognitive Fähigkeiten, die sich bei Demenz verschlechtern, etwa die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis oder das räumliche Vorstellungsvermögen», erklärt Studienautor Dr. Patrick Manser, heute Forscher am Karolinska Institut in Stockholm. Beide Studien sind aus seiner Doktorarbeit an der ETH Zürich hervorgegangen.

Kognition verbessert, Gehirn verändert

Die erste Studie zeigte: Bei den Trainierenden verbesserten sich das Erinnerungsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit deutlich – auch im Alltag. Die Kontrollgruppe ohne Training zeigte dagegen eine Verschlechterung, was dem typischen Krankheitsverlauf entspricht. Im Rahmen der zweiten Studie konnten die Forschenden Veränderungen in Hirnregionen wie Hippocampus und Thalamus nachweisen. Zudem zeigten sie auf, dass diese mit einer verbesserten kognitiven Leistungsfähigkeit und einem besseren Gedächtnis zusammenhängen.

«Wir hoffen, dass wir durch gezieltes Exergame-Training Demenzsymptome verzögern und abschwächen können», erklärt Projektleiter und Mitautor Professor Eling D. de Bruin, der an der ETH Zürich und an der OST forscht.

Potenzial für Prävention

Ein verkleinerter Hippocampus gilt als Frühzeichen für Demenz. Dass sich nach nur drei Monaten strukturelle Verbesserungen im Gehirn zeigen, ist bemerkenswert und ein Beleg für die Plastizität – selbst bei Menschen, die erste Anzeichen für Demenz aufweisen. Ob Exergames tatsächlich den Ausbruch von Demenz verzögern oder verhindern können, sollen Folgestudien zeigen, die derzeit vorbereitet werden. Die Forschung macht Mut, besonders für Betroffene im frühen Stadium einer Demenz und deren Angehörige.

Demenz Exergame: Dem Vergessen einen Schritt voraus

Die körperliche Aktivität von Patient/innen mit einer neurodegenerativen Erkrankung, die in eine Langzeitpflegeeinrichtung aufgenommen werden, nimmt kontinuierlich ab. Wie wirkt sich ein motor-kognitives Training auf ihre physischen Aktivitäten und ihren Schlaf aus?

[Alle News](#)

Kontakt

Prof. Dr. Eling Douwe de Bruin
Studiengang BSc Physiotherapie
Dozent

+41 58 257 14 11
eling.debruin@ost.ch

Weiterführende Informationen

- [Mehr Informationen zu den Studien in der Medienmitteilung](#)
- [Exergaming für bessere Lebensqualität bei Dementia](#)
- [IGW Institut für Gesundheitswissenschaften](#)
- [Bachelor-Studium in Physiotherapie](#)
- [Gesund leben und altern](#)



Kontakt

Kontakt und Öffnungszeiten
Campus Buchs
Campus Rapperswil-Jona
Campus St.Gallen

Angebot

Bachelor

Master
Weiterbildung
Forschung
Jobs
OST-Shop

Information

Die OST
Bibliothek
Infoveranstaltungen
Personensuche
Intranet / Moodle

Aktuelles

News
Medienmitteilungen
OSTpunkt Magazin
Newsletter abonnieren



SCHWEIZERISCHER AKKREDITIERUNGSRAT
CONSEIL SUISSE D'ACCREDITATION
CONSIGLIO SVIZZERO DI ACCREDITAMENTO
SWISS ACCREDITATION COUNCIL

Institutionell akkreditiert nach
HFKG für 2022 - 2029

Impressum
Datenschutz
AGB
Sitemap

OST auf Social Media

