

Gesundheit

Demenz vorbeugen mit 24 Minuten am Tag – Studie zeigt überraschende Wirkung von Heimtraining

Leandra Steiper · September 11, 2025

Ein zwölfwöchiges Heimtraining aus Sport und Gedächtnisübungen verbessert bei älteren Menschen messbar die geistige Leistungsfähigkeit.



In Europa ist fast jede zehnte Person über 70 von Demenz betroffen, und bis 2050 könnte sich die Zahl verdreifachen – sogenannte Exergames, die Bewegung mit geistigen Aufgaben kombinieren, kommen in der Behandlung vermehrt zum Einsatz. © Pexels

Wenn Namen entgleiten und Termine vergessen werden, wächst bei vielen älteren Menschen die Sorge: Ist das noch normal – oder schon ein erstes Warnzeichen? Die Angst vor Demenz begleitet zahlreiche Familien, doch wirksame Behandlungen sind rar. Nun zeigt eine neue [Studie der ETH Zürich](#), dass sich die geistige Leistung selbst bei beginnender Beeinträchtigung verbessern lässt – mit einem einfachen Trainingsprogramm für zu Hause. Die Mischung aus Bewegung, Denksport und Atemübungen wirkt nachweislich auf Gedächtnis und Aufmerksamkeit.

Teilnehmer mit Vorstufe von Demenz

Die Untersuchung lief von Mai 2022 bis Februar 2024 in Zürich und St. Gallen. Teilgenommen haben 41 Menschen, 37 beendeten das Programm. Sie waren im Schnitt 73 Jahre alt, knapp ein Drittel davon Frauen. Bei den meisten lag eine milde neurokognitive Störung vor, eine Vorstufe von [Demenz](#).

Die Forscher teilten die Gruppe auf: Eine Hälfte machte das spezielle Training, die andere erhielt nur die übliche medizinische Betreuung.

Ganz einfach zu Hause die Gehirnleistung steigern

Das Programm heisst „[Brain-IT](#)“ und lief über zwölf Wochen. Trainiert wurde zu Hause, mindestens fünfmal pro Woche für 24 Minuten. Am Ende hatten die Teilnehmer im Schnitt über 70 Einheiten absolviert, also rund 1.700 Minuten Training.

Die Ergebnisse waren deutlich: Die Testwerte für Gedächtnis und Aufmerksamkeit stiegen in der Trainingsgruppe spürbar an. Bei den anderen nahmen sie dagegen ab. „Wir konnten statistisch signifikante Effekte mit großer Stärke zugunsten der Trainingsgruppe nachweisen“, so die Forscher.

Alltagstauglich, sicher und ohne Nebenwirkungen

Die Übungen bestehen aus spielerischen Bewegungen auf einer Bodenplatte vor einem Bildschirm. Die Teilnehmer mussten sich Einkaufslisten merken oder mit einem Schritt die richtige Antwort auswählen. Ergänzt wurde das Training durch Atemübungen, die Herzschlag und Nervensystem stabilisieren. Nebenwirkungen traten keine auf. Schwierigkeiten ergaben sich fast nur durch technische Probleme oder Zeitmangel.



Eine Studienteilnehmerin bestätigt mit einem Schritt nach rechts, dass das Produkt am Bildschirm auf der Einkaufsliste war. © ETH Zürich

Mehr als jeder Zweite gewinnt spürbar an Gedächtnis und Sicherheit

Besonders wichtig: Über die Hälfte der Teilnehmer 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 dagegen kaum, die Werte waren von Anfang an niedrig.

Gehirn bleibt anpassungsfähig bis ins hohe Alter

Die Resultate 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 hinauszögern könnte.



Spielerisches Training stärkt bei ersten Demenzanzeichen die geistige Leistungsfähigkeit und verändert messbar das Gehirn, wie Studien von ETH Zürich und OST belegen. © ETH Zürich via [YouTube](#)

Kurz zusammengefasst:

- Ein zwölfwöchiges Heimtraining mit Bewegung, Denkaufgaben und Atemübungen verbesserte bei älteren Menschen mit Demenz-Vorstufe die geistige Leistung deutlich.
- 55 Prozent der Teilnehmer 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.

Übrigens: Nicht nur Alter oder Vorerkrankungen erhöhen das Demenzrisiko – auch Luftverschmutzung spielt eine Rolle. Schon kleinste Mengen an Feinstaub und Ruß können Nervenzellen im Gehirn schädigen. Mehr dazu in unserem [Artikel](#).