

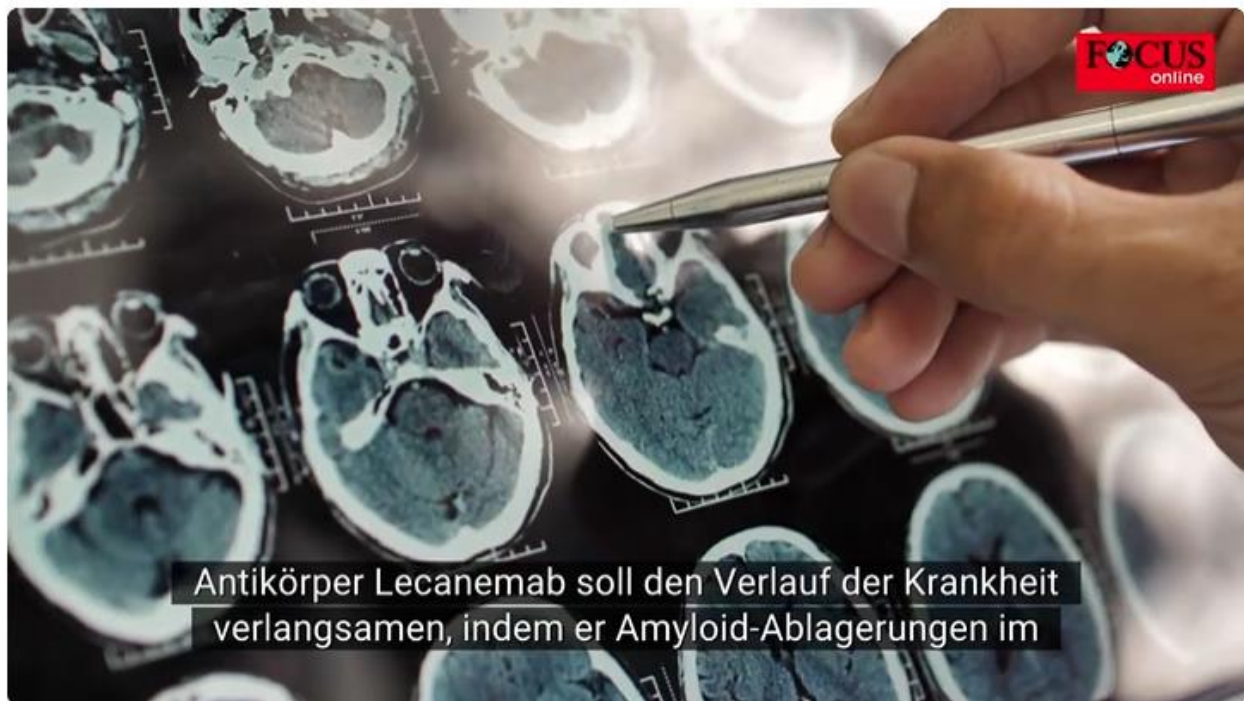


Nachrichten > Gesundheit > Ratgeber Gesundheit > Dauert 24 Minuten: Forscher entwickeln Anti-Alzheimer-Training für Zuhause

Erschien in Kooperation mit **SMART UP NEWS**

Risiko senken

Dauert 24 Minuten: Forscher entwickeln Anti-Alzheimer-Training für Zuhause



Antikörper Lecanemab soll den Verlauf der Krankheit verlangsamen, indem er Amyloid-Ablagerungen im

©Getty Images/Science Photo Libra

Smart Up News

Freitag, 12.09.2025, 11:40



Eine Studie aus Zürich zeigt: Wer geistig langsam abbaut, könnte von einem einfachen Trainingsprogramm für zu Hause profitieren. Demnach wirkte sich eine Mischung aus Bewegung, Denksport und Atemübungen positiv auf das Gedächtnis der Probanden aus.



Abbildung eines menschlichen Gehirns und Nervenzellen.
Getty Images/PIXOLOGICSTUDIO/SCIENCE PHOTO LIBRARY

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.

● *Im Video: EMA Empfiehlt Erste Alzheimer-Therapie in der EU*

Untersuchung von Personen mit Vorstufe zu 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.

Von Zuhause die Gehirleistung 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 1700 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.

Einfach, schnell 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.

Auc

Die
Reg
den

Kur:

• E
• M
• E
• P
• L

Das
übe



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

