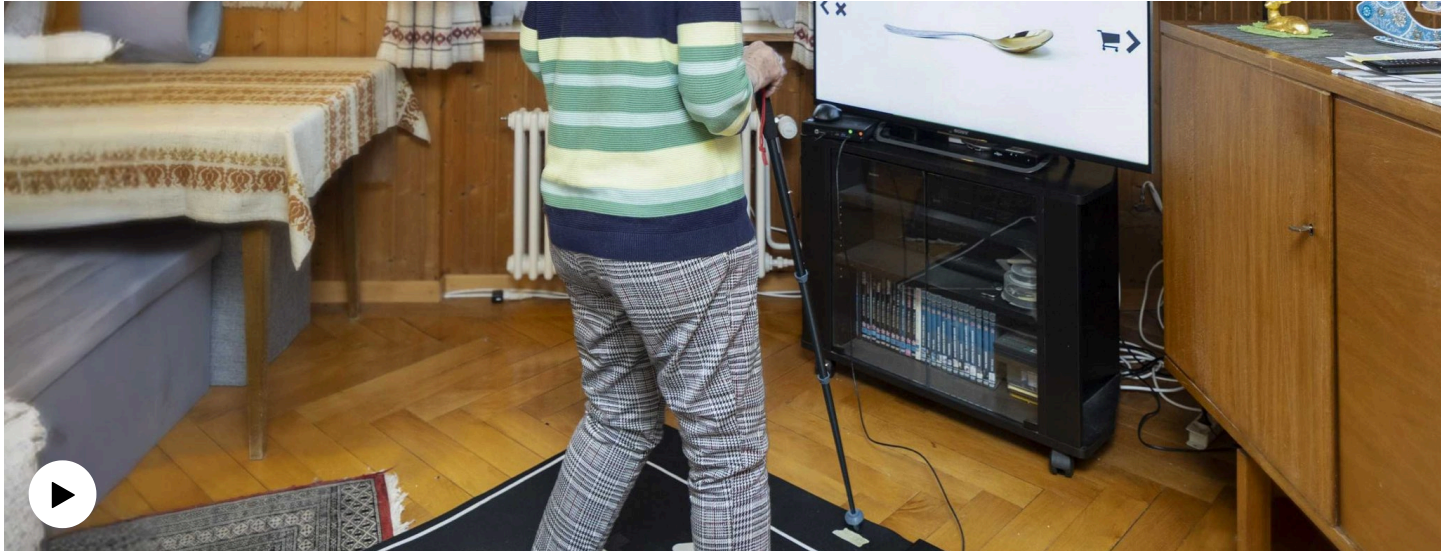




Wissen



✓ Bildrechte: Jonas Weibel, ETH Zürich

🔊 Audiobeitrag

20.09.2025, 06:14 Uhr

🏠 > Wissen > Alzheimer: Spezielles Training hilft gegen Demenz

Alzheimer: Spezielles Training hilft gegen Demenz

Spielerisches Training verbessert nicht nur die kognitiven Fähigkeiten von Menschen mit Demenz. Die Kombination aus Denkaufgaben und körperlicher Aktivität führt laut Studien sogar zu positiven Veränderungen im Gehirn. Tipps für zu Hause.

Von  Sylvaine von Liebe  Frank Bäumer

Über dieses Thema berichtet: BR24 Radio Nachrichten am 22.09.2025 um 06:14 Uhr.

Aktuell leben rund 1,84 Millionen Menschen in Deutschland laut der [Deutschen Alzheimer Gesellschaft \(externer Link\)](#) mit einer Demenz. Die Behandlungsmöglichkeiten sind bislang begrenzt. Gegen Alzheimer, der häufigsten Form von Demenz, sind erste Medikamente auf dem Markt, sie helfen aber nicht jedem Betroffenen. Zwei neue Studien der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich zeigen: Eine Kombination aus Denkaufgaben und Bewegungsübungen, sogenannte "Exergames", kann Patienten im Frühstadium einer Demenz helfen.

- Zum Artikel: [Mit Sport das Demenz-Risiko senken?](#)

Das spezielle Training gegen Alzheimer und Demenz

Patrick Manser und sein Team untersuchten rund 40 Menschen, die leicht kognitiv beeinträchtigt und durchschnittlich 73 Jahre alt waren. Zwölf Wochen lang fünf Mal die Woche musste eine Gruppe 24 Minuten lang

zu Hause trainieren - mit Bildschirm, Spielesoftware und einer Bodenplatte, die Schritte misst. Die andere Gruppe absolvierte kein Training, sondern setzte die übliche Therapie fort.

Die Trainierenden sollten sich eine am Bildschirm angezeigte Einkaufsliste merken und dann durch einen Schritt nach links oder rechts bestätigen, ob ein danach eingeblendetes Produkt dabei ist oder nicht. "Aufgaben wie diese trainieren gezielt kognitive Fähigkeiten, die sich bei Demenz verschlechtern, etwa die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis oder das räumliche Vorstellungsvermögen", erklärt Hauptautor Patrick Manser.

Spielerisch gegen Alzheimer: Training verbessert Gedächtnis

Das Ergebnis der ersten Studie ([externer Link](#)) bei der Trainingsgruppe: 55 Prozent der Teilnehmer zeigten klinisch relevante Verbesserungen ihrer Gedächtnisleistung. Auch im Alltag: beim Einkaufen, bei Gesprächen oder im Umgang mit Stress. Die Probanden berichteten, dass sie sich fitter, klarer und selbstsicherer fühlten. Bei den Teilnehmern ohne Training verschlechterte sich der Zustand.

Übungen bei Demenz vergrößern bestimmte Bereiche im Gehirn

In einer zweiten Studie ([externer Link](#)) untersuchten Forscher die MRT-Aufnahmen der Trainierenden und stellten unter anderem ein Wachstum im Hippocampus fest - einer "sehr wichtigen Gehirnregion bei dieser Erkrankung", sagt Patrick Manser im BR-Interview. Veränderungen dort seien ein Indiz dafür, "dass wir auf den Krankheitsprozess Einfluss nehmen." Positive Effekte zeigten sich auch in weiteren Hirnregionen. Bei den Personen aus der Kontrollgruppe nahm das Volumen wichtiger Bereiche ab. Dass die Forscher bereits nach zwölf Wochen Training strukturelle Verbesserungen im Gehirn messen konnten, "beweise eindrücklich, dass das Gehirn plastisch ist - selbst bei Menschen, die erste Anzeichen für Demenz aufweisen", schreiben die Wissenschaftler.

"Wir hoffen, dass wir durch gezieltes Exergame-Training Demenzsymptome verzögern und abschwächen können", sagt Eling D. de Bruin, Projektleiter und Mitautor, der an der ETH Zürich und der Ostschweizer Fachhochschule (OST) forscht. Ob das Training das Auftreten einer Demenz tatsächlich verzögern oder sogar verhindern kann, sollen jetzt Studien zeigen, in denen die Teilnehmenden länger als drei Monate trainieren.

Demenz und Alzheimer – einfache Tipps fürs Training zu Hause

Menschen mit einer beginnenden oder fortschreitenden Demenz leiden an Defiziten der sogenannten Exekutivfunktionen – höheren geistigen Fähigkeiten, die ein Mensch braucht, um sich in seinem Umfeld zu organisieren und seine Gedanken und Emotionen zu regulieren. Um Verbesserungen zu erzielen, ist laut Forschungen eine Kombi aus Denkaufgaben und Bewegungsübungen am wirkungsvollsten. Konkrete Übungen für zu Hause beschreiben de Bruin und andere Wissenschaftler ([externer Link](#)): Rückwärtslaufen, dabei gleichzeitig ein Glas Wasser halten und in Dreierschritten vorwärts zählen. Oder: Einbeinig auf einer Matte stehen, dabei Bälle jonglieren und Flussnamen aufzählen. Patrick Manser empfiehlt auf Anfrage des BR noch: "Orientierungslauf oder Tanzen – am besten in einer Gruppe, um den sozialen Austausch zu fördern, der eine wichtige Rolle für den Trainingserfolg spielt."

Welt-Alzheimer-Tag: Alzheimer und Demenz – was ist das?

Am 21. September ist Welt-Alzheimer-Tag, um auf die Situation von an Alzheimer Erkrankten aufmerksam zu machen. Bei dieser häufigsten Form von Demenz kommt es zu Veränderungen im Gehirn. Dafür verantwortlich sind vor allem Ablagerungen bestimmter Eiweiße, sogenannter Amyloid-Plaques und Tau-Proteine. Sie schädigen und töten Nervenzellen ab, was zum fortschreitenden Verlust geistiger Fähigkeiten führt, insbesondere zum Gedächtnisverlust.