

# Bewegung fördert die Hirnleistung

**SZ-Interview mit dem Sportmediziner Dr. Johannes Fleckenstein über die Ergebnisse einer interdisziplinären Studie der Frankfurter Goethe-Universität, an der sich 60 Bewohner des Cronstetten-Hauses und des GDA Wohnstiftes beteiligten**

**SZ:** Herr Dr. Fleckenstein, die Frankfurter Studie „Sport und Demenz“ unter der Leitung von Professor Johannes Pantel hat einen Zusammenhang zwischen Sport und der Prävention demenzieller Erkrankungen festgestellt. Worin besteht der genau?

Dr. Johannes Fleckenstein: Mit zunehmender Lebenserwartung sehen wir vermehrt demenzielle Erkrankungen, das Gehirn baut gewissermaßen über die Jahre langsam ab.

Sportliche Übungen helfen dem Gedächtnis.

Mehrere Studien zeigen jedoch, dass körperliche und geistige Leistungen zusammenhängen. Wenn man also ein Training für Personen höheren Alters gestaltet, kann dies zur Verbesserung der körperlichen und der geistigen Leistung beitragen. Ein Doppelleffekt. Beim Altern nimmt die Zahl der Gehirnzellen und die Verbindungen der Nervenzellen ab. Man vermutet, dass Sport ein Reiz ist, der unser physiologisches System am Laufen hält und dem entgegenwirkt.

Sport ist also eine sinnvolle Maßnahme, auch bei Erkrankungen des Gedächtnisses.

**Reicht schon der regelmäßige Spaziergang um die Ecke?**

Für unsere Studie haben wir drei Monate lang zwei- bis dreimal pro Woche Übungen angeboten, für Teilnehmer zwischen 65 und 93 Jahren. Wir untersuchten ihre Entwicklung im Vergleich zu Menschen, die keine Übungen machten. Dabei zeigte sich eine Tendenz, dass der Abbau von Nervenzellen bei der Gruppe ohne Sport stärker ausfällt. Es kommt dabei weniger darauf an, sich zu verausgaben, sondern kontinuierlich etwas zu tun, was man als leicht anstrengend empfindet. Die Studie baut auf Empfehlungen auf, sich bewusst dreimal in der Woche für 45 Minuten bis 60 Minuten zu bewegen.

**Und das stimuliert Körper und Geist so, dass sich wieder neue Nervenzellen bilden?**

Ja. Wir haben in der Studie auch nach dem Ausmaß der Bewegung im bisherigen Leben gefragt. Die Unterschiede scheinen wegweisend. Bei Teilnehmern, die sich ihr ganzes Leben lang bewegten, haben wir einen höheren Energieumsatz im Gehirn gemessen. Er gilt als Maß dafür, wie viele funktionierende und vernetzte Nervenzellen im Gehirn agieren. Die Kontinuität der Bewegung über Jahre hinweg ist entscheidend.

**Ab welchem Alter ist es besonders wichtig, Sport zu treiben?**

Ab dem Moment, wo jemand beginnt, sich weniger zu bewegen, sei es in einer höheren Position in der Firma, die mit viel sitzender Tätigkeit verbunden ist, oder wenn man aus einem Beruf mit viel körperlicher Anstrengung in Rente geht.

**Die Sportart ist eine Geschmacksfrage?**

In unserer Studie haben wir Fahrradfahren untersucht. Aber es könnte auch Haus- und Gartenarbeit sein. Wenn jemand Probleme mit dem Laufen hat, gibt es Übungen im Sitzen, die man dann halt etwas länger ausführen muss. Für jeden Geschmack gibt es etwas.





Eine Radtour bewegt Beine und Kopf.

### Am besten mit Anleitung?

Definitiv. Das kann ein ausgebildeter Sporttherapeut, eine Gesundheitsberaterin oder ein guter Pflegedienst sein, der einen dabei unterstützt, auszuwählen, was man gerne tut, wie man es tut und was mit den individuellen körperlichen Voraussetzungen auch möglich ist. Es gibt zudem eine Vielzahl von Büchern und Anleitungen im Internet. Schön sind auch Sportgruppen wegen der sozialen Kontakte.

Was sind Konsequenzen aus der Studie, ist es beispielsweise ratsam, dass Pflegeheime Fitnessgeräte anschaffen?

Nicht nur das. Es sollten mehr Initiativen auf gesundheitspolitischer Grundlage geschaffen werden, um Sporttherapie zu fördern und sie uneingeschränkt zu Leistungen der Krankenkassen zu machen. In Reha-Einrichtungen gibt es Sporttherapie, zieht es hingegen jemanden Zuhause im Kreuz, muss er sporttherapeutische Angebote meist selbst bezahlen. Prävention muss mit mehr und größeren Investitionen gefördert werden, auch in der Ausstattung von Pflegeheimen mit Geräten und Personal.

Interview: Susanne Schmidt-Lüer

## Fitnessstudios im Grünen

In einigen Frankfurter Grünanlagen kann man nicht nur wunderbar Rad fahren oder spazieren, sondern dort hat Frankfurt auch „Fitnessstudios“ im Grünen. Fitnessparcours mit diversen Geräten zur Kräftigung der wichtigsten Muskelpartien stellen eine echte Alternative zum Training im Sportstudio dar – an frischer Luft, im Schatten prächtiger Bäume und ohne Mitgliedsbeitrag. An verschiedenen Stationen können Seniorinnen und Senioren nach Aufwärmübungen wichtige sportphysiologische Funktionen trainieren. Da die Sportgeräte speziell für Senioren

geeignet sind, wurde bei der Auswahl darauf geachtet, dass sie möglichst keine Fehlbedienung sowie Überforderung oder Überbelastung der Gelenke zulassen. Beim Training geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Vielmehr sollen Kraft und Ausdauer erhalten bleiben, die Beweglichkeit verbessert und Koordination und Gleichgewicht geschult werden.

Im Huthpark wurde unter dem Motto „Bewegt im Park“ der erste Fitnessparcours der Stadt Frankfurt im Grünen eröffnet. Die Fitnessanlage hat eine Flächengröße von etwa

2.300 Quadratmetern und befindet sich im südwestlichen Teil des im Stadtteil Seckbach gelegenen Parks.

Den ersten öffentlichen Bewegungsparcours, der speziell von Senioren genutzt werden kann, baute man in der Rose-Schlösinger-Anlage. Die Fitnessanlage befindet sich im südwestlichen Teil des Parks nahe der Kettelerallee mit schönem und weitem Ausblick, ist aber trotzdem aus dem Zentrum der Anlage abgerückt.

Südlich des Mains konnte im Dezember 2011 eine zweite Seniorenfitnessanlage im Elli-Lucht-Park in Niederrad eingeweiht werden. Die Fitnessanlage ist abgerückt aus dem Zentrum im nördlichen Teil des Parks zu finden. Die rund 400 Quadratmeter große Anlage beinhaltet einen Parcours mit Geräten für die Trainingsbedürfnisse älterer Menschen.

Mittendrin in Frankfurts größter Grünanlage zwischen Ginnheim, Bockenheim, Hausen und Praunheim liegt die Fitnessanlage „Volkspark Niddatal“. Eingebettet zwischen Obstbäumen, Wiesen und kleinen Feldgehölzen bieten sich hier sportlich Ambitionierten zahlreiche Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen.

Auch am Hafepark kann man im Freien trainieren. Die neue Senioren-Fitnessanlage liegt gleich am östlichen Eingang des Parks.

Und in Harheim lädt unmittelbar am GrünGürtel-Radweg gelegen die Seniorenfitnessanlage in der Riedhalsstraße zur Bewegung ein.

Auch in der Nordweststadt können sich Senioren an der frischen Luft bewegen, und zwar im Martin-Luther-King-Park. Das Fitnessstudio im Freien liegt am nördlichen Rand der Grünanlage in der Nähe des Seniorenwohnheims und der Bushaltestelle. *wdl*

Weitere Informationen zu den Senioren-Fitnessanlagen gibt es auf der Internet-Seite des Frankfurter Grünflächenamtes:  
[www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de](http://www.gruenflaechenamt.stadt-frankfurt.de)