

WUSSTEST DU SCHON...

- dass Sport über die Lebensspanne nachweislich zur **Prävention kognitiver Störungen** und demenzieller Syndrome wie z.B. der Alzheimer Demenz oder gefäßbedingter (sogenannter „vaskulärer“) Demenzen beiträgt?
Schätzungen gehen beispielsweise davon aus, dass, wenn der Risikofaktor „physische Inaktivität“ weltweit um 25% verringert würde, 1.000.000 Alzheimerfälle vermieden werden könnten. Damit gehört physische Inaktivität zu den wesentlichen „modifizierbaren Risikofaktoren“ von Demenzen. Umgekehrt gesprochen: **Sport trägt - neben geistiger Aktivität, sozialer Aktivität und guter Ernährung - zur sogenannten „kognitiven Reserve“ bei.** Sie stellt einen Schutz vor den Auswirkungen z.B. Alzheimerspezifischer Hirnänderungen dar, der über die Lebensspanne aufgebaut werden kann.
In Deutschland sind aktuell ca. 1,6 Millionen Menschen an Demenz erkrankt, die jährliche Zahl an Neuerkrankungen wird auf ca. 300.000 geschätzt.
- dass Sport neben einer **besseren Durchblutung des Gehirns** u.a. auch zur Neurogenese (Bildung neuer Nervenzellen), Synaptogenese (Bildung neuer Nervenzellverbindungen) und Angiogenese (Bildung neuer Gefäße) führt, indem u.a. Nervenwachstumsfaktoren und andere Wachstumsfaktoren gebildet werden?
Das **Gehirn wird so funktionell** (z.B. was die Vernetzung bestimmter Gehirngebiete betrifft) **positiv verändert.** Mittelfristig bewirkt Sport aber auch strukturelle Änderungen (etwa durch die Bildung neuer Nervenzellen sowie ihrer Verbindungen und auch neuer kleiner Gefäße).
- **dass die Sportart bei der Demenzprävention einen Unterschied macht** und Aerobic als besonders effizient gilt?

Also: Wer sich regelmäßig bewegt, z.B. mit Aerobic, das ein zentraler Bestandteil des Jazzercise ist, beugt kognitiven Störungen im Alter vor!