

Moderater Sport und gesunde Ernährung bremsen geistigen Abbau

Auch im Alter lohnt es sich, mit Sport zu beginnen. Gesunde Ernährung günstig für kognitive Leistung

WIEN (mut). Gesunde Ernährung und viel - aber nicht zu viel - Bewegung scheint das Gehirn im Alter fit zu halten. Davon profitieren auch noch Menschen, die erst im Alter beginnen, Sport zu treiben.

Darauf deuten [Daten](#), die Forscher jetzt auf der internationalen Alzheimerkonferenz ICAD in Wien vorgestellt haben. In einer Studie mit mehr als 3800 Teilnehmern wurde etwa der Nutzen einer Blutdruck senkenden Diät geprüft - und das nicht nur bei Hypertonikern. Geschaut wurde elf Jahre lang, wer am meisten Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch und am wenigsten Süßes, rotes Fleisch und Kochsalz konsumierte. Bei Teilnehmern, die sich am striktesten an diese Diät hielten, war die kognitive Funktion auf einer 100-Punkte-Skala zu Beginn der Studie um knapp zwei Punkte und nach elf Jahren um vier Punkte besser als bei Menschen, die sich eher gegenteilig ernährten. Dies sagt zwar noch nichts direkt über das Demenz-Risiko aus, aber eine vernünftige Ernährung scheint den kognitiven Abbau zumindest etwas zu bremsen, und ältere Langzeitstudien haben tatsächlich auch eine niedrigere Demenzrate bei Menschen mit vergleichbar gesunder Ernährung ergeben.

In einer weiteren Studie mit etwa 3000 Teilnehmern über 70 Jahren wurde die körperliche Aktivität analysiert: Bei konstant trägen Menschen nahm die kognitive Funktion in zehn Jahren um 6,2 Punkte auf der 100-Punkte-Skala ab, bei körperlich sehr aktiven Menschen nur um 4 Punkte. Wer zunächst passiv war, dann aber mäßig Sport trieb, profitierte ebenfalls: Die kognitive Funktion nahm nur um 4,4 Punkte ab.

In einer dritten Studie mit 1800 Menschen schienen aber nur solche von viel Bewegung zu profitieren, die nicht das Alzheimer-Risiko-Gen Apo-E4 hatten. Und zumindest für Frauen konnte in einer Studie belegt werden, dass richtig anstrengender Sport die Kognition im Alter eher beeinträchtigt.