

Nr. 53/2020

Magdeburg, 06.09.2020

SAUERSTOFF GEGEN DEMENZ

Magdeburger Sportwissenschaftler untersuchen den Einfluss von Höhentraining auf die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit bei Demenzerkrankten

— Wie wirkt sich die Menge an Sauerstoff in der Atemluft auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit von Menschen mit Demenzerkrankung aus? Das untersuchen Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler des Lehrstuhls Gesundheit und Körperliche Aktivität der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. *„Wir gehen davon aus, dass sich die körperlichen und kognitiven Leistungsmerkmale durch die wechselnde Gabe von etwas weniger und etwas mehr Sauerstoff sowie einem sich anschließenden Ausdauertraining verbessern“*, erläutert Lehrstuhlleiter Prof. Dr. Lutz Schega. *„Mit der Trainingsinterventionsstudie möchten wir aufklären, wie dieser recht neue Interventionsansatz für die Behandlung dieser drastisch zunehmenden und mit stark einschränkendem Gedächtnisverlust verbundenen Erkrankung zukünftig genutzt werden könnte. Nicht zuletzt ließe sich damit die Lebensqualität für die betroffenen Menschen verbessern.“*

Sechs Wochen lang nahmen 30 Bewohnerinnen und Bewohner der Magdeburger Pflegeeinrichtungen „Wohnen und Pflegen Magdeburg Haus Olvenstedt“ und „Vitanas Demenz Centrum Am Schleinufer“ nach ärztlicher Untersuchung und Einwilligung jeweils dreimal wöchentlich an den Trainingseinheiten zur Studie teil. Dabei atmeten einige von ihnen 30 Minuten lang über eine Mund-Nasen-Maske, die mit einem Höhengenerator (Hypoxiegerät) verbunden war, ein spezielles Luftgemisch ein. In stetig wechselnden Intervallen von zwei bis zehn Minuten erhielten sie sauerstoffreduzierte (Hypoxie) beziehungsweise sauerstoffangereicherte (Hyperoxie) Luft. Die anderen Teilnehmenden bekamen hingegen ein Placebo-Luftgemisch verabreicht, das sich von der Sauerstoffsättigung der normalen Atemluft nicht unterschied (Normoxie). Im Anschluss folgte für beide Gruppen jeweils ein 20-minütiges Ausdauertraining mit Musik auf speziellen Sitzergometern, die vom Partner Sanitätshaus Strehlow zur Verfügung gestellt wurden. Vor und nach der

1 / 2

sechswöchigen Interventions- bzw. Trainingsphase fanden umfangreiche Vor- und Nachuntersuchungen statt, zu denen kognitive und körperliche Testreihen sowie Blutentnahmen und Interviews gehörten.

„Wir haben überwiegend ein positives Feedback von den Patienten und Betreuern bekommen und sind gespannt auf die Ergebnisse“, betont Tom Behrendt, Doktorand am Lehrstuhl und für die Umsetzung des Projektes mit verantwortlich. *„Wir hoffen darauf, einen geeigneten Trainingsansatz für Patienten mit Demenzerkrankungen anbieten zu können, um das Auftreten bzw. Fortschreiten der Krankheitssymptome zu verzögern.“* Er wertet zurzeit die mit Unterstützung der Praxispartner und von Studierenden des Schwerpunktes Gesundheits- und Rehabilitationssport und Medizinstudentinnen gewonnenen Daten aus. Auf der Grundlage der Ergebnisse erarbeiten die Sportwissenschaftler und -wissenschaftlerinnen dann Trainingsempfehlungen für an Demenz erkrankte Menschen zur Anwendung in geriatrischen Pflegeeinrichtungen.

Kontakt für die Medien:

Prof. Dr. habil. Lutz Schega, Bereich für Sportwissenschaft, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Telefon: +49 391 67-56126, E-Mail: lutz.schega@ovgu.de

Bildtext

Während einer Testreihe bereitet Student Janis Koch den Höhengenerator zum Verabreichen von Sauerstoff an Anna-Luisa Jakobs vor.

Foto: Karl-Heinz Kaiser