

Bewegung verbessert leichte Gedächtnisstörungen

Datum: 02.03.2026

Original Titel:

Effects of exercise on cognition and Alzheimer's biomarkers in a randomized controlled trial of adults with mild cognitive impairment: The EXERT study

Kurz & fundiert

- Sport zur Förderung der Denkleistung?
- Einfluss verschiedener Trainingsintensitäten auf Kognition älterer, inaktiver Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI)
- EXERT-Studie mit 296 älteren Studienteilnehmern, 18-monatiges Trainingsprogramm
- Moderat bis hochintensives Ausdauertraining versus niedrigintensives Training bestehend aus Dehnen, Gleichgewichtstraining und Beweglichkeitsübungen
- Keine signifikante Verschlechterung kognitiver Leistungen über 12 Monate, unabhängig der Trainingsintensität
- Verlust des Hippocampusvolumens in beiden Gruppen gering

MedWiss - Regelmäßige Bewegung kann unabhängig von der Trainingsintensität bei älteren Erwachsenen mit leichter Gedächtnisstörung dazu beitragen, die kognitive Leistung und die Gehirnstruktur über mindestens ein Jahr stabil zu halten, legte eine randomisierte Interventionsstudie mit 296 Teilnehmern nahe.

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt seit langem als möglicher Schutzfaktor für die geistige Gesundheit im Alter, doch bislang war unklar, welche Trainingsform bei leichter kognitiver Beeinträchtigung besonders wirksam ist.

Bewegung zur Förderung der Denkleistung: Wie relevant ist Intensität?

Bei der EXERT-Studie („Exercise in Adults with Mild Memory Problems“) handelt es sich um eine multizentrische, randomisierte Phase-III-Studie, die den Einfluss von körperlicher Bewegung auf die Kognition und andere Aspekte der Gehirngesundheit bei älteren, inaktiven Menschen mit amnestischer leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) untersuchte.

Kontrollierte Studie: Ausdauertraining versus Dehnungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen

Die Studienteilnehmer wurden zufällig einer von 2 Interventionsgruppen zugeteilt: einem moderat bis hochintensiven Ausdauertraining (AX) oder einem niedrigintensiven Programm aus Dehnungs-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen (SBR). Das Trainingsprogramm dauerte 18 Monate,

wobei die ersten 12 Monate unter Aufsicht durchgeführt wurden. Kognitive und gesundheitliche Bewertungen fanden zu Beginn und anschließend alle 6 Monate statt. Der primäre Endpunkt der Studie war eine globale kognitive Gesamtbewertung.

Keine signifikanten Unterschiede in der kognitiven Entwicklung zwischen den Gruppen

Insgesamt nahmen 296 ältere Menschen an der Studie teil. Die Trainingsadhärenz war in beiden Gruppen hoch (Teilnahme an beaufsichtigten Sitzungen: AX = 81 %, SBR = 87 %). Die Auswertung zeigte keine signifikanten Unterschiede in der kognitiven Entwicklung zwischen den Gruppen (Regressionskoeffizient = -0,078; Standardfehler = 0,074; p = 0,3). Nach 12 Monaten wurde in keiner Gruppe ein kognitiver Abfall festgestellt. Zudem war der durchschnittliche Verlust des Hippocampusvolumens in beiden Gruppen gering und betrug nur 0,51 %.

Sportprogramme spielen potentiell schützende Rolle für Gehirngesundheit

Die erfolgreiche Umsetzung der Intervention mit hoher Teilnehmerate und stabiler kognitiver Leistung über 12 Monate deutet darauf hin, dass regelmäßige Bewegung eine potenziell schützende Rolle für die Gehirngesundheit bei älteren Menschen mit MCI spielen könnte. Dieser Zusammenhang war unabhängig von der Trainingsintensität.

Referenzen:

Baker LD, Pa JA, Katula JA, Aslanyan V, Salmon DP, Jacobs DM, Chmelo EA, Hodge H, Morrison R, Matthews G, Brewer J, Jung Y, Rissman RA, Taylor C, Léger GC, Messer K, Evans AC, Okonkwo OC, Shadyab AH, Zou J, Jin S, Thomas RG, Zhang J, La Croix AZ, Cotman CW, Feldman HH; EXERT Study Group. Effects of exercise on cognition and Alzheimer's biomarkers in a randomized controlled trial of adults with mild cognitive impairment: The EXERT study. *Alzheimers Dement.* 2025 Apr;21(4):e14586. doi: 10.1002/alz.14586. PMID: 40271888; PMCID: PMC12019696.