MedWiss.Online

Demenz: Nicht jede Form der Bewegung schützt

Datum: 09.11.2026

Original Titel:
Domain-specific physical activity levels and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis.

Kurz & fundiert

- Schützen unterschiedliche Arten körperlicher Aktivität unterschiedlich stark vor Demenz?
- Systematischer Review und Metaanalyse (74 Studien, 4 227 297 Teilnehmer)
- Hoher Aktivitätslevel ging mit niedrigerem Demenzrisiko einher
- Freizeitsport und Hausarbeit mit herabgesetztem, körperliche Erwerbstätigkeit und Bewegung auf dem Arbeitsweg mit erhöhtem Demenzrisiko verknüpft

MedWiss – **Körperliche Aktivität kann sich je nach Umfeld (Freizeit, Beruf, Haushalt, Arbeitsweg) unterschiedlich auf die Gesundheit auswirken. Welchen Einfluss unterschiedliche Aktivitäten auf die Gehirngesundheit ausüben, wurde bisher nicht umfassend untersucht. Daher standen in dieser systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse unterschiedliche Bewegungsarten und ihre Auswirkungen auf Demenzerkrankungen im Mittelpunkt.**

Körperliche Inaktivität zählt zu den beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenzerkrankungen. Die Forschung konzentrierte sich bei der Untersuchung dieses Zusammenhangs bisher vor allem auf Freizeitsport und vernachlässigte die Bereiche Arbeit, Haushalt und Arbeitsweg. Dabei entfallen weltweit betrachtet nur 12 % der körperlichen Aktivität auf Freizeitsport, aber 52 % auf Erwerbstätigkeit und Haushalt sowie 36 % auf den Weg zur Arbeit. Innerhalb einer aktuellen Übersichtsarbeit und Metaanalyse wurde untersucht, welche Rolle die unterschiedlichen Bereiche körperlicher Aktivitäten für das Demenzrisiko spielen.

Schutz vor Demenz abhängig von Art der Bewegung

Hohe körperliche Aktivität ging in der Beobachtungszeit (Median 10 Jahre) mit einem insgesamt reduzierten Demenzrisiko einher (Relatives Risiko, RR: 0,80; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,75 – 0,86). Dies galt auch für Alzheimer-Krankheit (RR: 0,79; 95 % KI: 0,70 – 0,90) und vaskuläre Demenz (RR: 0,71; 95 % KI: 0,58 – 0,87).

Für unterschiedliche Arten körperlicher Aktivität ergaben sich unterschiedliche Zusammenhänge: Freizeitsport (RR: 0,76; 95 % KI: 0,65 – 0,88) und körperliche Aktivität im Haushalt (RR: 0,85; 95 % KI: 0,74 – 0,98) gingen mit einem herabgesetzten Demenzrisiko einher. Umgekehrt bestand ein Zusammenhang zwischen körperlicher Erwerbsarbeit (RR: 1,20; 95 % KI: 1,01 – 1,42) sowie Bewegung auf dem Arbeitsweg (RR: 1,10; 95 % KI: 1,03 – 1,18) und erhöhtem Demenzrisiko. Den

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Ergebnissen zu Haushaltaktivitäten und Arbeitsweg lagen allerdings insgesamt nur drei Studien zugrunde.

Gesundheitliche Vorteile von Bewegung hängen vom Umfeld ab

Freizeitsport kann selbstbestimmt und in angenehmer Art, Umfang und Intensität erfolgen. Zudem gehen Freizeitaktivitäten oft mit sozialen Kontakten einher. Im Gegensatz dazu können körperlich anstrengende Jobs durch einseitige Belastungen wie schweres Heben, schwierige Arbeitsbedingungen (Stress, Schadstoffbelastung, Lärm, Hitze) mit erhöhten Gesundheitsrisiken einhergehen. Hinzu können sozioökonomische Benachteiligungen und fehlender Ausgleich durch Freizeitsport kommen – häufig aufgrund körperlicher Erschöpfung und Zeitmangel.

Daraus können unterschiedliche gesundheitspolitische Maßnahmen abgeleitet werden, so die Autoren: Förderung von Angeboten im Freizeitsportbereich, Verbesserung der Arbeitsbedingungen bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten und ausreichender Freizeitausgleich sowie geschützte Wege zur Arbeit.

Referenzen:
Feter N, Iso-Markku P, Markarian T, Luong DM, Gunnink J, Schröder N, Caputo EL, Feter J, Nanda A, Hourihan S, da Silva GS, Ventura A, Bumaguin DB, Klimentidis YC, Alexander GE, Umpierre D, Hallal PC, Rombaldi AJ, Raichlen DA. Domain-specific physical activity levels and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis. Lancet Public Health. 2026 Sep;11(9):e650-e664. doi: 10.1016/S2468-2667(26)00142-8. PMID: 42612650; PMCID: PMC13532401.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de