

Mehr körperliche Aktivität, geringeres Demenzrisiko

Datum: 14.09.2026

Original Titel:

Association of long-term physical activity levels with dementia risk and cognitive function in US adults: a prospective cohort study

Kurz & fundiert

- Langfristige körperliche Aktivität: Relevant für Demenzrisiko?
- Analyse von zwei großen prospektiven US-Kohortenstudien
- Über 100 000 Teilnehmer zur Analyse von Demenzfällen, über 40 000 zu subjektivem kognitiven Abbau
- Geringeres Risiko für Demenz und subjektiven kognitiven Abbau bei höchster versus niedrigster Gesamtaktivität
- Weniger Demenzrisiko und subjektive kognitive Beschwerden bei häufigem Gehen und intensiver Ausdaueraktivität
- Geringere altersbezogene Einbußen bei globaler Kognition, verbalem Gedächtnis und kognitiver Leistungsfähigkeit mit hoher Gesamtaktivität

MedWiss – Die Ergebnisse einer großen prospektiven Kohortenstudie in den USA zeigten, dass Menschen, die sich über viele Jahre regelmäßig mehr bewegten, seltener an Demenz erkrankten, weniger geistigen Abbau berichteten und bei Tests zur geistigen Leistungsfähigkeit bessere Ergebnisse erzielten.

Sport und Bewegung sind gesundheitsfördernd – wie stark sie sich aber langfristig auf die Gesundheit des Gehirns auswirken, ist nicht gut verstanden. Frühere Kohortenstudien zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und kognitiver Gesundheit waren häufig durch kleine Stichproben, kurze Nachbeobachtungszeiträume, fehlende langfristige Erfassungen der körperlichen Aktivität und eine mögliche umgekehrte Kausalität eingeschränkt. Das Ziel einer Studie aus den USA war es daher, prospektiv den Zusammenhang zwischen langfristiger körperlicher Aktivität und verschiedenen kognitiven Endpunkten zu untersuchen.

Bewegung fördert die Gesundheit – senkt sie aber auch langfristig das Demenzrisiko?

Die Analyse verwendete Daten aus 2 laufenden prospektiven US-Kohorten. Die Nurses' Health Study wurde 1976 begonnen und umfasste bei Einschluss 121 700 registrierte Krankenschwestern im Alter von 30 – 55 Jahren. Die Health Professionals Follow-Up Study (HPFS) startete 1986 und umfasste zu Beginn der vorliegenden Analyse 51 492 männliche Gesundheitsfachkräfte im Alter von 40 – 75 Jahren.

Die körperliche Aktivität in der Freizeit wurde ab 1986 in beiden Kohorten etwa alle 2 - 4 Jahre mithilfe von Fragebögen erfasst. Die Gesamtaktivität, das Gehen und intensive Ausdaueraktivität wurden jeweils als Summe der metabolischen Äquivalente der Aufgabe (MET) pro Woche angegeben. Neu auftretende Demenzfälle (ärztlich diagnostizierte, selbst berichtete Demenz sowie Todesfälle aufgrund von Demenz) wurden bei geeigneten Studienteilnehmern der Nurses' Health Study und der HPFS für den Zeitraum von 1990 - 2023 erfasst. In standardisierten Telefonbefragungen ermittelten die Studien die objektive kognitive Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmern der Nurses' Health Study zwischen 1995 und 2008. Ein subjektiver kognitiver Abbau wurde in derselben Kohorte 2012 und 2014 sowie in der Studie HPFS 2008, 2012, 2016, 2018 und 2020 erfasst.

Prospektive Kohortenstudie: Untersuchung zweier großer US-Kohorten

Die vorliegende Analyse umfasste zum Auftreten von Demenzerkrankungen 63 596 Teilnehmer der Nurses' Health Study und 43 440 Teilnehmer der HPFS. Die objektive kognitive Leistungsfähigkeit war bei 13 647 Teilnehmern der Nurses' Health Study ermittelt worden, der subjektive kognitive Abbau bei 29 801 Personen in der Nurses' Health Study sowie bei 17 162 HPFS-Teilnehmern. Verglichen mit Personen im niedrigsten Quartil der Gesamtaktivität hatten diejenigen im höchsten Quartil ein geringeres Demenzrisiko (Hazard Ratio, HR: 0,72; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,68 - 0,76; $p_{\text{Trend}} < 0,0001$) und ein geringeres Risiko für subjektiven kognitiven Abbau (Relatives Risiko, RR: 0,77; 95 % KI: 0,73 - 0,80; $p_{\text{Trend}} < 0,0001$). Auch das höchste gegenüber dem niedrigsten Tertil beim Gehen beziehungsweise bei intensiver Ausdaueraktivität war mit einem geringeren Demenzrisiko verbunden:

- Gehen: HR: 0,76; 95 % KI: 0,72 - 0,80
- Intensive Ausdaueraktivität: HR: 0,89; 95 % KI: 0,85 - 0,93; jeweils $p_{\text{Trend}} < 0,0001$

Entsprechende Zusammenhänge zeigten sich beim subjektiven kognitiven Abbau:

- Gehen: RR: 0,82; 95 % KI: 0,79 - 0,86
- Intensive Ausdaueraktivität: RR: 0,89; 95 % KI: 0,86 - 0,93; jeweils $p_{\text{Trend}} < 0,0001$

Mehr Bewegung mit weniger Demenz verbunden

Personen mit der höchsten Gesamtaktivität wiesen über weniger Jahre, verglichen zu Personen im niedrigsten Bewegungs-Quartil, altersbedingte kognitive Unterschiede in der globalen Kognition (Mittelwertdifferenz, MD: -1,15; 95 % KI: -1,69 - -0,60; $p_{\text{Trend}} < 0,0001$), beim verbalen Gedächtnis (MD: -1,27; 95 % KI: -1,86 - -0,68; $p_{\text{Trend}} < 0,0001$) und im kognitiven Status (MD: -0,79; 95 % KI: -1,36 - -0,23; $p_{\text{Trend}} = 0,016$) auf. Ähnlich wurde dies mit Blick auf intensive Ausdaueraktivität beobachtet, nicht jedoch mit Fokus auf Gehen.

Bewegung: Mögliche Strategie für langfristige Gehirngesundheit

Höhere körperliche Aktivität war demnach mit einem geringeren Demenzrisiko und einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit verbunden. Die Ergebnisse unterstützen körperliche Aktivität als mögliche Strategie zur Förderung der langfristigen kognitiven Gesundheit, so das Resümee der Autoren.

Referenzen:

Li Y, Li Y, Liu Y, Zhang Y, Gu X, Dong D, Kang JH, Wang M, Eliassen AH, Hu FB, Willett WC, Stampfer MJ, Wang DD. Association of long-term physical activity levels with dementia risk and cognitive function in US adults: a prospective cohort study. Lancet Public Health. 2026 Aug;11(8):e530-e542. doi: 10.1016/S2468-2667(26)00123-4. Epub 2026 Jul 9. PMID: 42425117.