

Thema der Woche: Bewegung gegen Demenzsymptome

Bewegung gegen Demenzsymptome

Meditative Bewegung kann Depressionen und Ängste lindern, fand eine Analyse der bisherigen wissenschaftlichen Studien zu dem Thema, eine sogenannte Meta-Analyse. Solche Sportarten erhöhten, im Vergleich zu passiven Kontrollen, ohne Bewegungsintervention, die Zahl der Betroffenen, die anschließend frei von depressiven Symptomen waren um fast das Siebenfache. Ähnlich stark erhöhte sich die Zahl der Patienten, deren Symptome sich deutlich verbesserten.

Auch Tanztraining, also Bewegung, Rhythmus, Musik und soziale Interaktionen gekoppelt mit Lernen, kann unterhaltsam das Gehirn anregen. So kann das Erlernen von Tänzen zukünftig wohl ein wertvolles Element zur Demenzprävention, aber auch zur Unterstützung bei bereits leichten Symptomen einer Demenzerkrankung sein - mit messbaren Effekten auf das Gehirn.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Meditative Sportarten Tai Chi, Qigong und Yoga: gut für vieles, auch gegen Depressionen](#)
- [Tanzen ist Netzwerken fürs Gehirn: die Neuroplastizität im Gehirn älterer Menschen wird messbar durch Tanztraining angeregt](#)