

Verhaltensprogramme können Mitgefühl und körperliche Aktivität bei älteren Menschen verbessern

Eine internationale Studie, an der die Friedrich-Schiller-Universität Jena federführend beteiligt ist, deutet darauf hin, dass Achtsamkeits- oder Gesundheitsselbstmanagementprogramme älteren Menschen mit Gedächtnisproblemen dabei helfen, ihr geistiges Wohlbefinden und ihre Lebensgewohnheiten zu verbessern. Die Studie ist gerade in der Fachzeitschrift „Alzheimer's & Dementia“ veröffentlicht worden.

Die aktuelle Studie zeigt, dass ein auf Achtsamkeitsmeditation basierendes Training sowie ein Training zum Gesundheitsmanagement Auswirkungen auf Faktoren haben, die zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. In der Studie wurden ältere Erwachsene mit einem subjektiven kognitiven Rückgang zufällig einem Training in Achtsamkeitsmeditation oder in Mitgefühl zugeordnet. Die älteren Freiwilligen, die an der Meditationsintervention teilnahmen, zeigten einen Anstieg in Mitgefühls. Umgekehrt zeigten die Freiwilligen, die am Gesundheitsselbstmanagement teilnahmen, mehr körperliche Aktivität. Diese Veränderungen waren auch sechs Monate später noch vorhanden.

Die Studie umfasste 147 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Gedächtniskliniken in Frankreich, Spanien, Deutschland und Großbritannien. Dabei wurden Bluttests, kognitive Beurteilungen und Fragebögen zur Bewertung der Auswirkungen der Maßnahmen eingesetzt.

Neue Wege, Gesundheit im Alter zu erhalten

Dr. Natalie Marchant vom University College London, Großbritannien, die die Studie leitete, sagt: „Es ist großartig, dass immer mehr Menschen bis ins hohe Alter leben, und es ist entscheidend, dass wir Wege finden, die geistige und körperliche Gesundheit der Menschen im Alter zu unterstützen.“

„Selbstmitgefühl kann für ältere Erwachsene von großer Bedeutung sein und das psychische Wohlbefinden verbessern, um ein gesundes Altern zu fördern“, sagt PD Dr. Olga Klimecki von der Universität Jena, eine Hauptautorin der Studie. „Unsere Ergebnisse sind ein ermutigender erster Schritt in Richtung einer achtsamkeitsbasierten Intervention, die zur Steigerung des Selbstmitgefühls bei älteren Erwachsenen eingesetzt werden könnte.“

Und weiter: „Obwohl körperliche Aktivität nachweislich mit einer besseren körperlichen, kognitiven und geistigen Gesundheit in Verbindung gebracht wird, ist es nach wie vor eine Herausforderung, wie man körperliche Aktivität im Alltag fördern kann. Angesichts der besonders schädlichen Auswirkungen eines sitzenden Lebensstils auf die Gesundheit der alternden Bevölkerung ist der Nachweis, dass Interventionsprogramme zur Gesundheitserziehung die körperliche Aktivität älterer Erwachsener fördern können, besonders vielversprechend für die Förderung eines gesunden Alterns“, fügte Dr. Julie Gonneaud vom französischen INSERM, eine der Hauptautorinnen der Studie, hinzu.

Achtsamkeitsprogramme statt Medikation

Die Tatsache, dass diese Zuwächse auch nach sechs Monaten beibehalten wurden, lässt darauf schließen, dass diese Fähigkeiten in das Leben der Teilnehmer und Teilnehmerinnen integriert wurden. Damit trägt diese Arbeit zur wachsenden Zahl von Belegen dafür bei, dass nicht-

pharmakologische Interventionen gesundes Altern in einer älteren Erwachsenenpopulation mit subjektivem kognitiven Abbau fördern können, ist sich das Forschungsteam sicher.

Diese von der EU finanzierte Studie ist Teil der SCD-Well-Studie im Rahmen der mit 7 Mio. Euro dotierten H2020 Silver Santé-Studie, die vom französischen nationalen Institut für Gesundheit und medizinische Forschung (INSERM) koordiniert wird. Sie untersuchte die Auswirkungen eines achtwöchigen Achtsamkeits- oder Gesundheitsselbstmanagementkurses auf Selbstmitgefühl und körperliche Aktivität. Selbstmitgefühl (ein Gefühl der Freundlichkeit gegenüber sich selbst, ein Gefühl der Mitmenschlichkeit und ein Gefühl der Freundlichkeit gegenüber negativen Gedanken) sowie körperliche Aktivität wurden bereits mit einer besseren psychischen Gesundheit in Verbindung gebracht, was wiederum zu einer Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, des Wohlbefindens und der Lebensqualität führt.

Die Freiwilligen, die an dieser Studie teilnahmen, hatten einen subjektiven kognitiven Rückgang. Dieser Zustand bezieht sich auf die subjektive Wahrnehmung eines kognitiven Rückgangs, der sich in kognitiven Tests nicht zeigt, aber mit einem höheren Risiko eines tatsächlichen kognitiven Rückgangs verbunden ist. Das Forschungsteam hat in dieser Population bereits gezeigt, dass sich das Angstniveau durch Achtsamkeitsmeditation und Gesundheitsselbstmanagementtraining verringern lässt und dass die Verringerung nach sechs Monaten erhalten blieb (Marchant et al. Psychotherapy and Psychosomatics, 2022).

Originalpublikation:

Ylenia D'elia, Tim Whitfield, Marco Schlosser, Antoine Lutz, Thorsten Barnhofer, Gaël Chételat, Natalie L. Marchant, Julie Gonneaud, Olga Klimecki, The Medit-Ageing group: Impact of mindfulness-based and health self-management interventions on mindfulness, self-compassion, and physical activity in older adults with subjective cognitive decline: A secondary analysis of the SCD-Well randomized controlled trial. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring*, Volume 16, Issue 1, <https://doi.org/10.1002/dad2.12558>

Weitere Informationen:

<http://www.silversantestudy.eu> - weitere Informationen über die Studie

<http://ow.ly/Lhle30lUZqp> - 3-minütiger Film über das Projekt