

GESUNDHEIT IN KÜRZE

Stressabbau für Schüler

REGENSBURG. Steigender Leistungsdruck und viele Prüfungen belasten rund zwei Drittel der Schüler in Städten wie Regensburg. Das ergab eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Um Druck sowie Versagensängste abzubauen, startet die TK ein Entspannungs- und Konzentrationstraining für Kinder und Jugendliche. Am Freitag, 27. November, um 15 Uhr beginnt dieser Kurs speziell für Schüler der dritten und vierten Klassen. Die Diplom-Sozialpädagogin Doris Stöhr-Mäsch leitet die Kurse. Jedes Training umfasst sechs einstündige Sitzungen. Mit altersgerechten autogenen Übungen bauen die Kinder Stress ab und lernen den richtigen Umgang mit Leistungsdruck und Versagensängsten. Die Kosten von 135 Euro je Kurs werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Infos und Anmeldung bei Doris Stöhr-Mäsch, Tel. (09 41) 29 00 330 oder per E-Mail unter dstoehrmaeschl@web.de.

Gemeinsam abnehmen

REGENSBURG. „Metabolic balance“ ist eine Gruppe von Männern und Frauen, die mit Übergewicht und Adipositas zu tun haben. Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, Gewicht zu reduzieren und zu halten. (Erfahrungsaustausch, Rezeptanregungen, ect.) Favorisiert ist dabei das Metabolic Balance Programm, das bereits in 32 Ländern etabliert ist. Es basiert auf der Auswahl von Lebensmitteln, die für jeden Menschen individuell zusammengestellt werden. Anhand von Blutwerten und einer Erhebung aller gesundheitlichen Daten wird ein Ernährungsplan erstellt, der leicht umzusetzen ist. Ein besonderes Anliegen ist es, die Freude am Genießen zu erhalten und den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Die Gruppe ist auch offen für Menschen, die einen adipothaschirurgischen Eingriff planen oder ihn bereits hatten (z.B. Magenband, Schlauchmagen). Die Gruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat von 19 bis 20 Uhr im Kulturraum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

BEI UNS IM NETZ

Lesen Sie mehr...

Unsere Gesundheitsseite liefert Ihnen Tipps für ein gesundes Leben, Wellnessideen und Ratschläge von Ärzten.

➤ www.mittelbayerische.de/gesundheits

Kann man Alzheimer davonlaufen?

FORSCHUNG Wer Ausdauersport treibt, senkt sein Demenzrisiko. Mediziner wollen nun herausfinden, ob das auch für Menschen mit Anlage für Alzheimer gilt.

VON MARION KOLLER, MZ

REGENSBURG. Kann Sport eine Demenz auch verzögern, wenn die Betroffenen bereits Gedächtnisstörungen haben oder ein Elternteil schon mit 70 Jahren alzheimerkrank war? Dieser Frage geht ein Forschungsprojekt an der Universität Regensburg nach. Beteiligt sind Dr. Hans-H. Klünemann von der Gedächtnisambulanz des Bezirksklinikums, Psychologie-Professor Dr. Mark Greenlee und der niedergelassene Sportmediziner Dr. Frank Möckel. „Gedächtnisstörung plus eine 70-jährige Mutter mit Alzheimer - das ist die Hochrisikogruppe“, betont Neurologe und Psychiater Klünemann.

„Es droht eine Epidemie der Alzheimer-Krankheit“, begründet er die Bedeutung solcher Studien. Hauptrisiko sei das Alter. „2015 wird mehr als die Hälfte der Bevölkerung über 50 sein.“ Dass sportliche Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit verbessere, sei inzwischen gut belegt.

Dr. Frank Möckel vom Regensburger Ärztenetz zitiert einen Artikel aus der Zeitschrift für Sportmedizin (2/2008): Fünf von sieben Studien hätten ergeben, dass regelmäßiger Ausdauersport wie Schwimmen, Laufen, Gehen, Radfahren ab dem mittleren Lebensalter das Demenzrisiko senke. „Bei uns ist neu, dass wir den genetischen Aspekt mit einbeziehen“, erklärt Dr. Hans-H. Klünemann, Leiter der Gedächtnisambulanz.

„Wir sind nicht dafür gemacht, vor dem Fernseher zu sitzen und Kartoffelchips zu essen“, stellt er fest. Das Alter sei nicht schrecklich, jeder könne selbst etwas unternehmen, um gesund zu bleiben. „Wir wissen, dass eine Alzheimer-Lawine auf uns zurollt. Wir wissen, es gibt ein genetisches Risiko. Wir wissen, dass Alzheimer mit dem Fettstoffwechsel zu tun hat und wir wissen, dass Sport hilft.“ Unklar sei, ob er auch den Risikopatienten helfe. Das wolle die Studie herausfinden.

Wie läuft die wissenschaftliche Untersuchung ab? Teilnehmen werden 20 Leute im Alter zwischen 40 und 70 Jahren, die bereits an einer leichten kognitiven Störung leiden, also vor allem



Wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur etwas für den Körper, sondern auch für die geistige Fitness. Foto: Archiv

DIE UNTERSUCHUNG

➤ **Studienteilnehmer:** Interessenten können sich beim Lehrstuhl für Psychologie unter Telefon (0941) 943-3683 melden.

➤ **Leichte kognitive Störungen:** Der Begriff meint Gedächtnisprobleme, Lernschwierigkeiten und eine verminderte Konzentrationsfähigkeit. Oft besteht ein Gefühl geistiger Ermüdung bei dem Versuch, Aufgaben zu lösen. Objektiv erfolgreiches Lernen wird als schwierig empfunden. Betroffene entwickeln häufig eine Demenz. Gemeint ist ein krankhafter Zustand, der mit dem normalen Nachlassen geistiger Leistungen im Alter nicht erklärt werden kann. (ko)

Probleme mit dem Gedächtnis haben – und sich wenig bewegen. Mit normierten Tests wird gemessen, ob eine normale Vergesslichkeit oder eine echte kognitive Störung vorliegt. „Dass ein bisschen was gelöscht wird, ist klar und muss sein. Aber wenn ein 48-jähriger schlechter ist als 97 Prozent seiner Altersgruppe, dann gehört er zu den Hochrisikopersonen“, betont Neurologe Dr. Klünemann.



Während der Magnetresonanztomografie müssen die Studienteilnehmer Denkaufgaben lösen, damit Veränderungen der Gehirn-Durchblutung erkennbar werden. Die Betreuer der Untersuchung (v. l.): Dr. Frank Möckel, Dr. Hans-H. Klünemann und Prof. Dr. Mark Greenlee

Foto: Koller

Für die Studie trifft sich die Gruppe regelmäßig zum Nordic Walking. Zu Beginn und nach drei Monaten Training erhebt Dr. Frank Möckel sportmedizinische Daten zur Gesundheit und Fitness. Professor Dr. Mark Greenlee macht mittels der strahlungsfreien Magnetresonanztomographie Aufnahmen vom Gehirn. „Wir wollen die Veränderung im Gehirn verfolgen“, sagt der Psychologe. Die Probanden

werden jeweils im Ruhezustand und bei Gedächtnisaufgaben aufgenommen. Wenn bestimmte Gehirnbereiche nach dem Vierteljahr Sport stärker durchblutet sind, deutet das auf einen positiven Trainingseffekt hin. Für Menschen mit einem genetischen Risiko für eine Alzheimer-Erkrankung wäre es ein Hoffnungsschimmer. Für sie würde das bedeuten, dass sie der Demenz davonlaufen können.