



Gefördert durch



In Kooperation mit



Das Projekt DenkSport richtet sich an Menschen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Es zielt darauf ab, die Effekte eines gesundheitsorientierten Sport und Bewegungsprogramms bei älteren Menschen mit beginnender kognitiver Beeinträchtigung - häufig die Vorstufe einer Demenz - zu erfassen.

Die Ursachen einer Demenzerkrankung sind vielfältig und die Forschung steckt noch in den Kinderschuhen. Die familiäre Vorbelastung hat einen großen Einfluss, ebenso Umweltbedingen und der persönliche Lebensstil. Leider fehlt es derzeit an verlässlichen Daten. Es wird jedoch angenommen, dass ein aktiver Lebensstil die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung um ein Vielfaches minimiert.

Innerhalb dieses Projekts gehen wir der Frage nach, ob ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm auch bei beginnenden Demenzerkrankungen den Verlauf positiv beeinflussen und die Lebensqualität erhalten kann. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf den / die Erkrankte(n) selbst, sondern auch für das familiäre Umfeld.

Wir suchen für dieses Projekt ältere Teilnehmer/Innen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen. Mit der Teilnahme an diesem Projekt tragen Sie zum Verständnis der Entstehung von Demenzerkrankungen bei. Sie helfen mit der Teilnahme an diesem Projekt daher nicht nur sich selbst, sondern setzen ein nachhaltiges Zeichen auch für die folgenden Generationen.



Nach einer umfassenden Eingangsuntersuchung werden wir für Sie ein einjähriges gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm gestalten. Nach sechs und zwölf Monaten werden wir die Eingangsuntersuchung wiederholen und Sie erhalten Rückmeldung darüber, ob sich das Ausmaß der kognitiven Beeinträchtigungen verlangsamt hat.

Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Wir erwarten die Teilnahme an drei Untersuchungen. Diese werden an der Deutschen Sporthochschule Köln in Müngersdorf und am Universitätsklinikum Bonn durchgeführt. Gerne können Sie Ihren Ehepartner und/oder einen Freund, eine Freundin zum regelmäßigen Sportreiben mitbringen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.dshs-koeln.de/denksport

Sollten Sie Interesse an der Teilnahme haben, schreiben Sie uns: denksport@dshs-koeln.de

Oder rufen Sie uns an:



Prof. Dr.
Cristina Polidori
0177-3376111



Prof. Dr.
Stefan Schneider
0173-707870

