

5. August 2025 | 07:00 Uhr

Muskeltraining wirkt positiv auf Hirnleistung

Krafttraining wirkt sich positiv auf die Hirnleistung aus und kann bei leichter kognitiver Beeinträchtigung das Demenzrisiko senken. Das zeigen diverse Untersuchungen und bestätigt jetzt erneut eine Studie aus Brasilien. Auch der Pflegeanbieter Domino World in Berlin, der seinen Bewohnern ein spezielles rehabilitatives Coaching anbietet, beobachtet die positive Wirkung von Krafttraining.



© Domino/Andreas Frieze

Domino World hat ein eigenes rehabilitatives Coaching für seine Bewohner entwickelt und es sogar als Marke eintragen lassen

An der Studie der Universidade Estadual de Campinas in Sao Paulo haben, so berichtet die Zeitschrift »Tagespflege«, 44 Senioren mit leichten kognitiven Einschränkungen teilgenommen. Eine Gruppe machte zweimal die Woche Krafttraining, die Kontrollgruppe war körperlich

so aktiv wie gewohnt, absolvierte aber kein Krafttraining. Es zeigten sich deutliche Verbesserungen in der Trainingsgruppe: Ihre verbale Gedächtnisleistung nahm zu. Die Wissenschaftler sahen auf den MRT-Scans, dass das Krafttraining bestimmte Hirnareale vor Atrophie schützt.

"Sport bestes nicht-medikamentöses Mittel, um kognitive Leistung bei Demenz zu verbessern"

Lutz Karnauchow, Gründer und Vorstand von [»Domino World](#) in Berlin, wundert der Befund nicht: "Bewegung und Sport sind aus unserer Sicht die wirksamsten nicht-medikamentösen Interventionen, um kognitive Leistungen bei Demenzkranken zu verbessern sowie vorbeugend gegen die Alzheimerkrankheit zu wirken."

Die Effekte des Muskeltrainings, so Karnauchow, hänge mit den sogenannte Myokinen zusammen: Diese hormonartigen Stoffe würden während des Trainings ausgestoßen und wirkten positiv auf das Gehirn, aber auch auf alle anderen Organsysteme.

Kirsten Gaede