



 Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. • 10969 Berlin

**10. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft vom  
18. bis 20. Oktober 2018 in Weimar**

## **Zweiter Kongresstag in Weimar: Bewegung kann gegen Demenz helfen**

Weimar, 19. Oktober 2018. Bewegung ist gesund. Das gilt auch für Menschen, die leichte Gedächtnisprobleme haben und befürchten, in den nächsten Jahren eine Demenz zu entwickeln. Sie können durch regelmäßige Bewegung ihre geistigen Fähigkeiten verbessern.

Zu diesem Ergebnis kommt Tim Stuckenschneider von der Sporthochschule Köln, der auf dem Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Weimar ein Forschungsprojekt zu diesem Thema vorstellte. Im Projekt „Denksport“ nahmen 75 ältere Menschen mit leichten kognitiven Störungen an einem Bewegungsprogramm teil. Menschen mit diesen leichten geistigen Einschränkungen gelten als besonders gefährdet, eine Demenz zu entwickeln.

Das Projekt zeigte: Teilnehmer, die mindestens zwei Mal pro Woche ein 60-minütiges Bewegungsprogramm absolvierten, konnten ihre geistige Leistung im Verlauf der Studie verbessern. Dabei spielte es keine Rolle, ob sie an einem Ausdauertraining oder an leichtem Krafttraining teilnahmen.

Weil Demenzerkrankungen wie die Alzheimer-Krankheit bisher nicht heilbar sind, beschäftigt sich die Forschung intensiv damit, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen bzw. das Auftreten erster Symptome zu verhindern.

**Deutsche Alzheimer  
Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz**

### **Anschrift:**

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236  
10969 Berlin  
Tel.: 030 – 259 37 95 0  
Fax: 030 – 259 37 95 29  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
[info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

### **Vorstand:**

#### **1. Vorsitzende:**

Monika Kaus, Wiesbaden

#### **2. Vorsitzende:**

Bärbel Schönhof, Bochum

#### **Schatzmeister:**

Swen Staack, Norderstedt

#### **Beisitzer:**

Heidemarie Hawel, Gera

Sylvia Kern, Stuttgart

Prof. Dr. Alexander Kurz, München

Dr. Winfried Teschauer, Ingolstadt

### **Mitgliedschaften:**

Alzheimer Europe

Alzheimer's Disease International

BAG Selbsthilfe e.V.

BAGSO e.V.

### **Spendenkonto:**

Bank für Sozialwirtschaft Berlin

IBAN: DE32 1002 0500 0003 3778 00

BIC: BFSWDE33BER



Der Vortrag von Tim Stuckenschneider ist einer von mehr als 120 Vorträgen auf dem Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Weimar. Unter dem Motto „Demenz – Gemeinsam Zukunft gestalten“ geht es dort am zweiten Kongresstag unter anderem um die Themen „Jung erkrankte Menschen mit Demenz“, „Digitalisierung und Technik“ sowie „Politik für Menschen mit Demenz und Angehörige“. Mehr als 820 Besucher nehmen an dem Kongress teil, der morgen Mittag mit einer Abschlussveranstaltung endet.

### **Veranstaltungsort:**

congress centrum neue weimarhalle, Unesco-Platz 1, 99423 Weimar  
Pressebüro beim Kongress: im Bereich des östlichen Gangs  
Tel.: 03643 – 74 51 43  
E-Mail: [presse@dalzg.de](mailto:presse@dalzg.de)

Mehr Informationen unter [www.demenz-kongress.de](http://www.demenz-kongress.de)

### **Kontakt:**

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz  
Astrid Lärm und Susanna Saxl  
Friedrichstraße 236, 10969 Berlin  
Tel.: 030 - 259 37 95 0  
Fax: 030 - 259 37 95 29  
E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
Internet: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

### **Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz**

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft engagiert sich für ein besseres Leben mit Demenz. Sie unterstützt und berät Menschen mit Demenz und ihre Familien. Sie informiert die Öffentlichkeit über die Erkrankung und ist ein unabhängiger Ansprechpartner für Medien, Fachverbände und Forschung. In ihren Veröffentlichungen und in der Beratung bündelt sie das Erfahrungswissen der Angehörigen und das Expertenwissen aus Forschung und Praxis. Als Bundesverband von mehr als 130 Alzheimer-Gesellschaften unterstützt sie die Selbsthilfe vor Ort. Gegenüber der Politik vertritt sie die Interessen der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die DALzG setzt sich ein für bessere Diagnose und Behandlung, mehr



kompetente Beratung vor Ort, eine gute Betreuung und Pflege sowie eine demenzfreundliche Gesellschaft.

