

Mandy Knoll, Peter Blaser, Anita Hökelmann & Notger Müller

Gedächtniserhalt durch körperliches Training: ein Vergleich von sportivem Tanz, Ausdauer- und Kraftsport sowie physischer Inaktivität

Summary

The age-related decline in cognitive performance impacts the execution of everyday activities and thus autonomy in old age. Dancing requires constant learning of new movement patterns and, therefore, is regarded as a highly promising tool to counteract age-related cognitive decline. In this study we investigate whether dance is superior to endurance and strength training and physical inactivity in terms of effects on memory performance. For this purpose, dancers are compared with physically active and inactive control subjects. Ninety healthy seniors (60-85 years) are included in this cross-sectional study. The results show that different physical activities have varying effects on memory performance in old age.

Zusammenfassung

Der altersbedingte kognitive Leistungsrückgang wirkt sich auf die Ausübung von Alltagshandlungen und damit auf die Autonomie im Alter aus. Tanzen erfordert das ständige Lernen neuer Bewegungsmuster und gilt daher als vielversprechendes Mittel, um dem altersbedingten kognitiven Abbau entgegenzuwirken. Es wird untersucht, ob Tanz einem Ausdauer- und Krafttraining sowie der körperlichen Inaktivität hinsichtlich der Effekte auf die Gedächtnisleistung überlegen ist. Hierfür werden Tänzer mit körperlich aktiven und inaktiven Kontrollen verglichen. 90 gesunde Senior_innen (60–85 Jahre) werden in die Studie einbezogen. Die Ergebnisse zeigen, dass verschiedene physische Aktivitäten einen unterschiedlichen Einfluss auf das Gedächtnis haben.

Schlagworte: Kognition, verbales Gedächtnis, körperliche Aktivität