
Körperliche Aktivität verbessert Gedächtnis

r -- Lautenschlager NT, Cox KL, Flicker L et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. JAMA. 2008 (3. September); 300: 1027-37

[\[LINK\]](#)

In Kohortenstudien war mehr körperliche Aktivität mit besseren kognitiven Fähigkeiten im Alter assoziiert. Die Wirkung eines 24-wöchigen Programms zur Erhöhung der körperlichen Aktivität wurde hier in einer randomisierten Studie untersucht. Bei über 50-Jährigen mit Gedächtnisproblemen aber ohne Demenz war nach 18 Monaten ein kleiner, aber messbarer Unterschied bezüglich Gedächtnisleistung gegenüber der Kontrollgruppe vorhanden.