

Titel:

Demenzprävention – Änderung der Risikofaktoren durch Fitnessstraining

Zentrale Forschungsfragen:

Führt ein Fitnessstraining zu einer Veränderung demenzassoziierter Risikofaktoren (Lebensstil, geistige Leistungsfähigkeit)?

Methodik:

Die Untersuchung ist als observationale Multicenter-Studie konzipiert. Über einen Zeitraum von 6 Monaten werden Neukunden in Fitness-Unternehmen hinsichtlich Veränderungen von Risikofaktoren, Lebensstilfaktoren, der subjektiv wahrgenommenen Arbeitstauglichkeit sowie hinsichtlich der geistigen Leistungsfähigkeit durch Fitnessstraining untersucht.

Outcomes:

Folgende Test- bzw. Messparameter werden via Fragebogen erhoben:

- Anamnese zum Vorliegen bekannter Risikofaktoren/Erkrankungen
- Erfassung der körperlichen Aktivität (validierter Fragebogen)
- Erfassung der Ernährungsgewohnheiten (validierter Fragebogen)
- Erfassung der subjektiv wahrgenommenen Arbeitstauglichkeit (Work Ability Index)

Die geistige Leistungsfähigkeit wird via standardisiertem Test erfasst.

Folgende Testzeitpunkte sind für die Fragebogenerhebungen vorgesehen:

- t_0 : Vor der Aufnahme der Trainingsintervention
- t_1 : 3 Monate nach t_0 bzw. Aufnahme der Trainingsintervention
- t_2 : 6 Monate nach t_0 bzw. Aufnahme der Trainingsintervention

Folgende Testzeitpunkte sind für die Testung der geistigen Leistungsfähigkeit vorgesehen:

- t_0 : Vor der Aufnahme der Trainingsintervention
- t_1 : 30 Min. nach t_0
- t_2 : 7 Tage nach t_0
- t_3 : 3 Monate nach t_0 bzw. Aufnahme der Trainingsintervention
- t_4 : 6 Monate nach t_0 bzw. Aufnahme der Trainingsintervention

Probandenstichprobe:

Die Probandenstichprobe wird über die nachfolgend aufgeführten Ein- und Ausschlusskriterien definiert:

- Einschlusskriterien: Frauen und Männer ≥ 50 Jahre, die noch keine Erfahrung mit Fitnessstraining haben (Neumitglieder in Fitnessstudios).
- Ausschlusskriterien: Frauen und Männer außerhalb des o.g. Altersbereichs, fortgeschrittene Fitnesssportler, gesundheitliche Einschränkungen, welche die Durchführung eines regelmäßigen Fitnessstrainings verbieten.