

**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  $\geq 50$  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.