

5. Februar 2018



# wiR Wissenschaft im Rathaus

© Thomas Kurz (Sachsen) \_pixelip.de

## Das All und Demenz: Leistungsfähigkeit durch Sport und Bewegung

Die Ursachen einer Demenzerkrankung sind vielfältig, so haben familiäre Vorbelastungen einen großen Einfluss, ebenso Umweltbedingungen und der persönliche Lebensstil. Studien zeigen, dass körperliche Aktivität und Sport die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern, die Lebensqualität steigern und einen selbstständigen Lebensstil fördern. Sogar das Risiko, an einer altersbedingten Demenz zu erkranken, wird gemindert.

Prof. Schneider schlägt eine Brücke von aktuellen Forschungsergebnissen aus der Weltraumfahrt hin zum Mehrwert von Sport und Bewegung bei einer Demenzerkrankung.

Prof. Dr. Stefan Schneider  
Deutsche Sporthochschule Köln

**Ort**  
Rathaus, Spanischer Bau  
Ratssaal, Rathausplatz  
50667 Köln

**Uhrzeit**  
18:00 – 19:30 Uhr  
**Eintritt frei!**

Die Oberbürgermeisterin



[www.koelner-wissenschaftsrunde.de](http://www.koelner-wissenschaftsrunde.de)

