

Wer kann mitmachen?

Einschlusskriterien

- Alter ab 60 Jahren
- Leichte kognitive Beeinträchtigung ICD10, F06.7
- Zeitliche Verfügbarkeit
- Bereitschaft für eine Einschlussuntersuchung, um mögliche Kontraindikationen abzuklären
- Schriftliche Einwilligungserklärung

Ausschlusskriterien

- Demenz-Diagnose
- Schwere körperliche/geistige Erkrankungen
- Rauchen
- Derzeitige Yogapraxis
- Zeitgleiche Teilnahme an anderen klinischen Interventionsstudien



Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an der KAYH-Studie!
Ihr KAYH-Projektteam



Über diesen QR-Code gelangen Sie zu unserer Website.

Anfahrt zum Studienort



Informationen

Die Untersuchungen und Therapieeinheiten finden hauptsächlich in den Räumlichkeiten des Universitätsklinikums Tübingen, Abteilung Sportmedizin (Gesundheitszentrum, Kliniken Berg, Gebäudenummer 480) statt.

Parkmöglichkeiten finden Sie in den Parkhäusern P4, P5 und P6 auf dem Schnarrenberg.

Die Yoga-Kurse werden im Talklinikum, Calwerstraße 14, des Universitätsklinikums Tübingen für Psychiatrie und Psychotherapie angeboten.

Impressum

Herausgeber

Universitätsklinikum Tübingen
Medizinische Klinik, Abt. Sportmedizin
Hoppe-Seyler-Str. 6, 72076 Tübingen
Gebäudenummer 480

Bildnachweis

Universitätsklinikum Tübingen,
Abt. Sportmedizin

© 2025 Universitätsklinikum Tübingen

www.medizin.uni-tuebingen.de

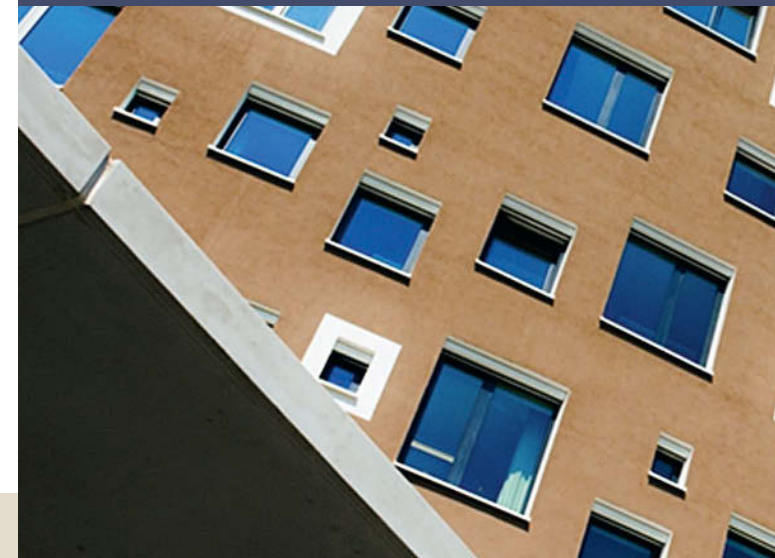
Universitätsklinikum Tübingen

Institut für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung
Psychiatrie und Psychotherapie – Geriatriisches Zentrum
Abteilung Sportmedizin

KAYH-Studie Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht

Komplementärmedizin:

Aerobes Intervalltraining, Yoga,
Hypoxie-Exposition, zur Verbesserung
der Sauerstoffversorgung des Gehirns bei
leichter kognitiver Beeinträchtigung



Universitätsklinikum
Tübingen

Ziel der Studie

Ziel der Studie ist die Untersuchung der **Wirkung** verschiedener **komplementärmedizinischer** Therapieformen auf die **kognitive Leistungsfähigkeit** und Gesundheit bei Personen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung.

Dabei wenden wir vier verschiedene Therapieformen an, welche mögliche positive Effekte auf die kognitive Funktion bei Personen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung haben können.

Welche Therapieformen werden angewendet?



Beim **hochintensiven Intervalltraining** (Ausdauertraining) auf einem Radergometer wird zwischen hochintensiven Belastungsintervallen und aktiven Erholungsphasen gewechselt.



Bei der **Yoga-Therapie** handelt es sich um Gruppenkurse. Diese umfassen eine auf die Zielgruppe angepasste Kombination aus Körperhaltungen, Meditation und Atemtechniken.

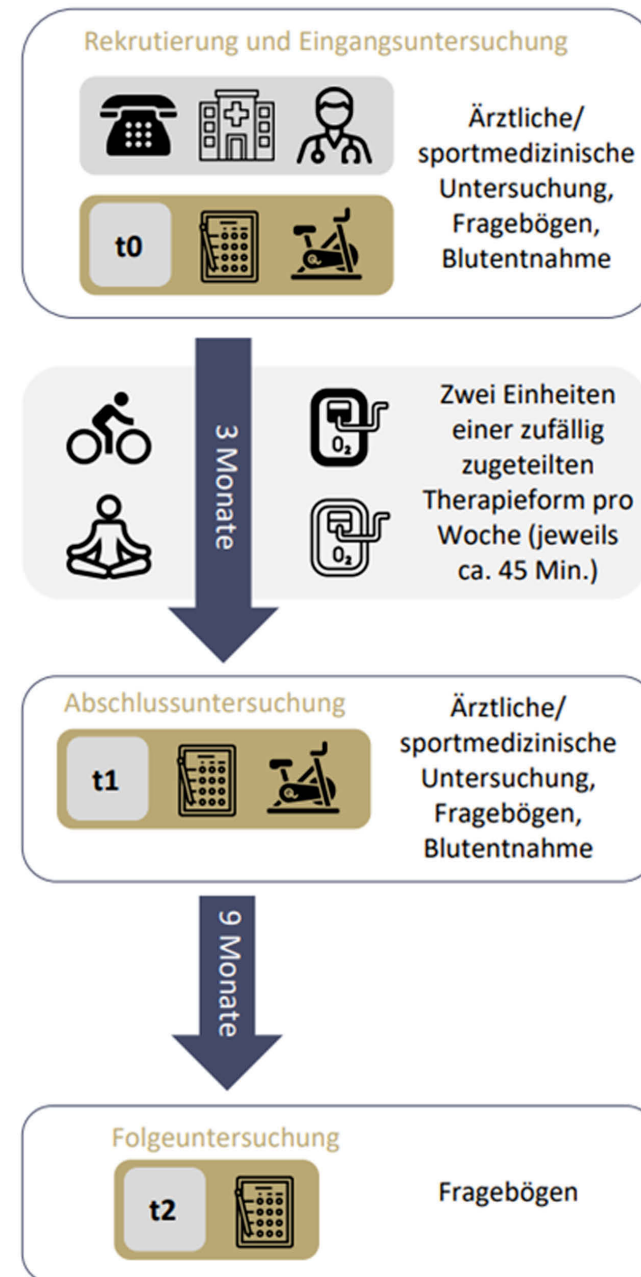


Während der **intermittierenden Hypoxie Hyperoxie Exposition** wird über eine Atemmaske abwechselnd (intermittierend) sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft verabreicht.



Bei der **Normoxie Exposition** wird ein Luftgemisch mit konstantem Sauerstoffgehalt über eine Atemmaske zugeführt.

Ablauf der Studie



Wie ist der Ablauf?

Nach einem ausführlichen **Aufklärungsgespräch** und Ihrer schriftlichen Einwilligung erfolgt eine Eingangsuntersuchung inklusive

- Blutentnahme
- Gedächtnistests
- Sportmedizinische Untersuchung
- Finaler Studieneinschluss

Nach der Eingangsuntersuchung folgt

- Zuteilung in die Therapiegruppen
- 12 Wochen Therapie á 2x pro Woche
- Abschlussuntersuchung
- Nachuntersuchungsfragebogen

Bringt mir die Studie persönliche Vorteile?

Die Studie ist für Sie kostenlos. Sie erhalten eine 12-wöchige Therapie, angeleitet von Fachpersonal. Zudem erfolgt die Ermittlung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes und Ihrer körperlichen Fitness.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bei Silas Wagner unter:

Mail: kayh@med.uni-tuebingen.de oder

Telefon: 07071 29-86489

