Wer kann mitmachen?

Um teilnehmen zu können, sollten Sie…

- 50-80 Jahre als sein,
- eine im Schlaflabor bestätigte, klinische Diagnose einer isolierten REM-Schlaf-Verhaltensstörung haben,
- **Weniger als 10.000 Schritte pro Tag und weniger als 120 Minuten Sport oder Outdoor-Aktivität pro Tag machen**
- über uneingeschränkte oder ausreichend korrigierte Hör- und Sehfähigkeit verfügen,
- ausreichend gut Deutsch sprechen, und
- ein geeignetes Smartphone besitzen (mindestens 4,6 Zoll Bildschirmgröße, Android-Version 9 oder höher bzw. iOS-Version 15 oder höher).

Leider können Sie nicht mitmachen, wenn Sie…

- unter einer relevanten Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden,
- **motorische Einschränkungen (z. B. der Fingerfertigkeit) oder kognitive Beeinträchtigungen haben, die die Nutzung eines Smartphones erschweren, oder**
- selbst nicht mehr in der Lage sein sollten, in die Behandlung einzuwilligen.

An der MRT-Untersuchung können Sie leider nicht teilnehmen, wenn Sie…

- Herzschrittmacher, Cochlea Implantate, Gefäßclips, Stimulationsgeräte, Medikamentenpumpen oder Metallsplitter im Körper tragen.
- Tattoos haben, die größer als 20cm sind.
- Angst vor engen Räumen haben.

→ *In einem solchen Fall können Sie aber dennoch am Rest der Studie teilnehmen!*

Wir freuen uns, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Sie haben Interesse?

Zur Anmeldung oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Gerne lassen wir Ihnen per Telefon, Post oder E-Mail weitere Informationen zukommen. Zum Kontakt per Mail nutzen Sie gerne den QR Code.

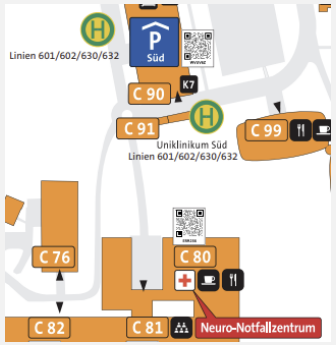
Hier können Sie uns erreichen:

Email:
RBDStudie@ukbonn.de

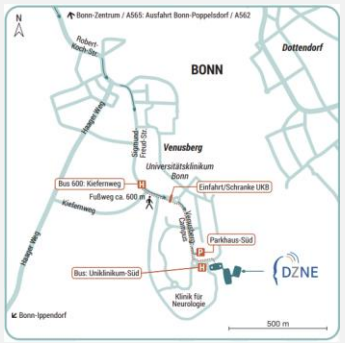
Telefonnummer:
+49 0228 287 - 19436

Anfahrt

Universitätsklinikum Bonn
Gebäude 80
Venusberg-Campus 1
53127 Bonn



DZNE Bonn
Gebäude 99
Venusberg Campus 1
53127 Bonn



ALPHA-FIT

Studie zur Verlangsamung des kognitiven Abbaus durch Steigerung der körperlichen Aktivität

Liebe Interessentinnen und Interessenten,

die isolierte REM-Schlaf-Verhaltensstörung gilt als mögliches Frühsymptom von Parkinson und ist mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden. Bisher steht keine eindeutig gesicherte präventive Behandlung zur Verfügung, und Studien deuten darauf hin, dass ein aktiver Lebensstil – insbesondere regelmäßige Bewegung – das Risiko für Parkinson und kognitiven Abbau senken kann.

In unserer Studie möchten wir daher untersuchen, wie sich mehr Alltagsbewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirkt. Gesucht werden Teilnehmende, die über etwa ein Jahr ein digitales **Bewegungsprogramm** per App und kostenloser **FitBit-Smartwatch** nutzen. Begleitend finden drei Kliniktermine sowie regelmäßige Tests zu Hause statt. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenfrei.

Weitere Informationen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre AG Sommerauer

Ziele der Studie

Das übergeordnete Ziel der Studie besteht darin zu überprüfen, ob eine Smartphone-App-gestützte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität bei Personen mit isolierter REM-Schlaf-Verhaltensstörung positive Effekte auf geistige Leistungen zeigt.

Der Erfolg der Intervention wird daran gemessen, wie sich die körperliche Aktivität sowie die geistigen Funktionen (z.B. Gedächtnis und Aufmerksamkeit) in dieser Zeit verändern. Außerdem werden auch weitere klinische Daten, Blutmarker und Bildgebungen des Gehirns, untersucht.

Bewegung gezielt steigern!

Über ein Jahr begleitet Sie eine App dabei, Ihre Alltags-bewegung schrittweise zu steigern. Während des Interventionszeitraums zeichnet die App und die FitBit-Smartwatch Ihre Bewegungsdaten selbstständig auf. Sie erhalten dann individuelle Bewegungsziele, motivierende Rückmeldungen und spielerische Elemente – direkt auf Ihr Smartphone.

Datenerhebung

In einer 4-wöchigen Beobachtungsphase werden Bewegungs-parameter über die Fitbit und die App aufgezeichnet. Hiermit testen wir, ob Sie für die Studie geeignet sind.
Im Anschluss werden in einem Zeitraum von ca. 1 Jahr über 3 Termine hinweg, kognitive und motorische Tests, klinische Untersuchungen mit Blutabnahmen sowie Module zur Bildgebung des Gehirns mittels MRT und eine Schlaf-untersuchung zu Hause durchgeführt.
Außerdem werden in einem Abstand von 2 Wochen Ihre kognitiven Fähigkeiten ebenfalls digital über die NeuroNation-App an Ihrem Handy erfasst.

Bildgebung des Gehirns

Das nicht-invasive Verfahren der **Magnetresonanz-tomographie (MRT)** kann optional eingesetzt werden, um mögliche Effekte der gesteigerten körperlichen Aktivität auch im Gehirn sichtbar zu machen. Während dieser Untersuchung liegen Sie in einer Art „Röhre“ und es wird eine detaillierte Bildgebung Ihres Gehirns durchgeführt. Zusätzlich erfolgt im MRT ein sogenannter Body-Fat-Scan (Körperfettanalyse), mit dem die Körperzusammensetzung – also das Verhältnis von Muskelmasse, Fettmasse und Wasseranteil – bestimmt werden kann.

Die MRT-Messungen finden am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) statt.

Ablauf der Studie & Termine

- **Studienstart (Visite 1):**
  - Tests zu Kognition & Motorik, Fragebögen, Blutabnahme, optional MRT & Schlafmessung
- **4 Wochen Beobachtungsphase:**
  - Passive Bewegungsmessung mit FitBit & App
- **12 Monate Interventionsphase:**
  - Aktive Nutzung von FitBit & App, alle 2 Wochen kurze kognitive Tests mit Neuro-Nation-App
- **Zwischenvisite nach 6 Monaten (Visite 2):**
  - Tests zu Kognition & Motorik, Fragebögen, Blutabnahme, optional Schlafmessung (ohne MRT)
- **Abschlussvisite nach 12 Monaten (Visite 3):**
  - Tests zu Kognition & Motorik, Fragebögen, Blutabnahme, optional MRT & Schlafmessung