

# SFB 1436 - Zentralprojekt Z03:

*Erstellung und Untersuchung einer Biomarker-basierten Alterskohorte*

## Probanden-Rundbrief März 2026



Neural Resources  
of Cognition





## Vorwort

Liebe Probandinnen und Probanden,

Wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen Probanden-Rundbrief zukommen lassen zu dürfen. Es ist uns weiterhin ein besonderes Anliegen, Sie über die aktuellen Entwicklungen im Zentralprojekt Z03 des Sonderforschungsbereichs 1436 (“Neurale Ressourcen der Kognition”) zu informieren.

Der Z03-Rundbrief wird Ihnen in regelmäßigen Abständen, etwa alle drei bis sechs Monate, per E-Mail zugesendet. Sollten Sie diesen nicht empfangen wollen, teilen Sie uns dies bitte kurz mit und wir entfernen Ihre Adresse selbstverständlich aus dem Mail-Verteiler.

Dieser Rundbrief ist ein Ostergruß an Sie. Wir berichten über unsere Weihnachtsfeier und möchten Sie gerne an der erfolgreich abgeschlossenen Promotion unserer Mitarbeiterin Dr. Svenja Schwarck teilhaben lassen. Außerdem haben wir eine kleine Bastell- und Rezeptidee für Ostern und in der Rubrik “Von Probanden für Probanden” berichten wir über eine Kunstaussstellung, die Sie besuchen können.

Zum Schluss finden Sie, wie immer, eine Übersicht unseres Teams inklusive der Kontaktdaten aller Mitarbeiter, um Ihnen bei eventuellen Rückfragen die Kontaktaufnahme zu erleichtern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Lektüre!

Prof. Dr. Anne Maass und das gesamte Team des Zentralprojekts “Z03”



---

---

## Wir verabschieden uns mit großem Dank von unseren ehemaligen Teammitgliedern:

**Dr. Svenja Schwarck** war von 2021 bis März 2026 als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentralprojekt tätig. Zu ihren Aufgaben gehörten die methodische Planung im Kontext des Zentralprojekts sowie die Durchführung und Leitung der Fitness-Untersuchungen. Zudem umfasste ihr Tätigkeitsbereich das Datenmanagement und -analyse, die Betreuung von Studierenden, wissenschaftliches Publizieren sowie die Präsentation von Forschungsergebnissen. Im Januar 2026 verteidigte sie erfolgreich ihre Promotion mit Auszeichnung.

**Eric Lampe** war von Januar 2025 bis März 2026 studentische Hilfskraft im Z03-Projekt und war unter anderem für Digitalisierung, Fragebögen und Assistenz bei der Blutabnahme zuständig. Seit Oktober 2025 ist er als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg am Lehrstuhl für theoretische Philosophie tätig. Aktuell strebt er eine Promotion an der Schnittstelle Philosophie des Geistes und Wissenschaftstheorie an.

---

## Stand der Rekrutierung

Bis zum jetzigen Zeitpunkt wurden in insgesamt drei Briefaktionen in Kooperation mit der Stadt Magdeburg 18.000 Bürgerinnen und Bürger per Brief angeschrieben und um Teilnahme an unserer Studie gebeten. Ca. 1.050 interessierte Personen (6%) haben sich gemeldet. Von den interviewten Personen erfüllten bisher 522 (50%) die Einschlusskriterien, um zur Studie eingeladen zu werden. 144 (27%) der eingeladenen Personen konnten nicht in die Studie aufgenommen werden oder mussten die Studie abbrechen, wobei die häufigsten Gründe kognitive Beeinträchtigungen oder fehlende Zeit/ Motivation zum Weitermachen waren. Derzeit sind 376 Probanden aktiv in der Studie oder haben diese bereits abgeschlossen. 106 (28%) der aktiven Teilnehmer sind im 80. Lebensjahr oder älter. 266 (71%) der Probanden haben zudem an mindestens einem der Teilprojekte aus dem Sonderforschungsbereich teilgenommen, die eigene Fragestellungen zum gesunden Altern untersuchen (z.B. den Effekt eines Gedächtnistrainings, Aufgaben zur Orientierung etc.) Derzeit sind noch nicht alle Teilprojekte der zweiten Förderperiode mit ihrer Datenerhebung gestartet. Wir erwarten jedoch, dass sich dies im Laufe des Jahres ändert und würden uns dann zur Vermittlung bei interessierten Probanden melden.

Ende 2024 haben wir unsere Verlaufsuntersuchungen begonnen. Hierzu werden die Probanden etwa 2 Jahre nach Ihrer ersten MRT-Messung nochmal bei uns eingeladen, um die im Zentralprojekt absolvierten Untersuchungen (Kognition, Blut, Fragebögen zu Lebensstil, Hirnbildgebung) erneut durchzuführen. Diese sogenannten "Follow-up Messungen" sind für uns sehr wichtig, da wir dadurch einen Einblick in mögliche Veränderungen seit der letzten Studienvisite gewinnen können. 180 Probanden haben ihre Verlaufsuntersuchung bereits begonnen oder sogar schon erfolgreich abgeschlossen. **Vielen Dank, dass Sie uns auch weiterhin so tatkräftig unterstützen!**

---

## Weihnachtsfeier 2025

Zur Weihnachtsfeier des Zentralprojekts Z03 „Geistig fit im Alter“ trafen sich am 20. November 2025 rund 200 Probandinnen und Probanden im neuen Hörsaal der Universitätsklinik.

Dr. Beate Schumann-Werner führte durch das abwechslungsreiche Programm, bei dem zunächst Frau Prof. Anne Maass den aktuellen Rekrutierungsstand im Z03-Projekt vorstellte und die für die zweite Förderperiode geplanten Untersuchungen skizzierte.



Ein besonderes Highlight war daraufhin der Gastvortrag von PD Dr. Cornelius Werner (Chefarzt für Neurologie und Geriatrie am Johanniter- Krankenhaus in Stendal) zum Thema „Gehirn und Sprache“, in dem er u.a. erläuterte, wie Mehrsprachigkeit und Spracherlernen im Alter die geistige Fitness fördern.



---

Prof. Emrah Düzel demonstrierte den Probandinnen und Probanden eine Gedächtnisübung für zuhause („Schatzkiste“). Danach konnten die Teilnehmenden ihr Wissen in einem Quiz testen und sich über eine Preisverleihung freuen.

Zudem wurden zwei Probanden für ihr besonderes Engagement geehrt: Willy Bartz und Ilona Heckmann waren Teil der im Oktober ausgestrahlten Hirschhausen-Dokumentation „Hirschhausen und das große Vergessen“ und wirkten auf dem Silbersalz-Festival in Halle, auf dem die Doku vorab exklusiv vorgestellt wurde, an einer Podiumsdiskussion mit.



Beim anschließenden Beisammensein im Foyer bot ein weihnachtliches Buffet den Probandinnen und Probanden Gelegenheit zu Austausch und Gesprächen untereinander, aber auch mit den Referenten – ein stimmungsvoller Abschluss, der die Bedeutung sozialer Kontakte für gesundes Altern unterstrich.

Von links: Dr. Beate Schumann-Werner, Prof. Dr. Anne Maass, Niklas Behrenbruch, Vivica Sommerfeld, Dr. Tina Sehm, Anna-Therese Büchel, Ulrike Pankratz

---

## Promotionsabschluss



**Am 20.02.2026 hat Svenja Schwarck ihre Dissertation erfolgreich verteidigt.**

In meiner Promotion untersuchte ich, wie körperliche Fitness und Ausdauertraining das Gedächtnis im Alter beeinflussen. Mich interessierte dabei besonders, was im Gehirn passiert und welche Strukturen durch Bewegung gestärkt werden.

Ich erforschte, wie Sport helfen kann, geistig fit zu bleiben, und ob gezieltes Training auch Menschen mit Alzheimer unterstützen kann.

Grundlage waren unter anderem Daten aus den Fitnessuntersuchungen des Zentralprojekts Z03.

### **Worum ging es in meiner Forschung im Zentralprojekt?**

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Gehirn - das ist ganz normal. Manche Menschen bleiben jedoch geistig lange fit, auch wenn sich im Gehirn bereits alters- oder krankheitsbedingte Veränderungen zeigen. Genau das wollte ich besser verstehen:

**Welche Rolle spielt körperliche Fitness dabei, das Gehirn gesund zu halten?**

### **Was habe ich gemacht?**

Im Rahmen des Zentralprojekts Z03 haben wir **300 ältere Erwachsene** untersucht, die geistig gesund waren. Dabei haben wir:



- 
- die **körperliche Fitness** gemessen (Ausdauer und Muskelkraft),
  - die **Gedächtnisleistung** getestet,
  - und mit modernen bildgebenden Verfahren geschaut, wie es dem **Gehirn** geht.

### Was haben wir herausgefunden?

- Menschen mit **mehr Muskelkraft** zeigten weniger altersassoziierte Veränderungen in bestimmten Bereichen des Gehirns, die mit der „Reinigung“ des Gehirns zusammenhängen.
- Menschen mit **guter Ausdauer** hatten im Durchschnitt eine **besser erhaltene Gehirnstruktur**.
- Veränderungen im Gehirn, die mit der Alzheimer-Krankheit in Verbindung stehen, gingen mit einem schlechteren Gedächtnis einher.
- Körperliche Fitness konnte diese Veränderungen **nicht vollständig ausgleichen**, zeigte aber Hinweise darauf, dass sie das Gehirn **widerstandsfähiger** machen kann.

### Was bedeutet das?

Auch wenn körperliche Fitness das Altern des Gehirns nicht aufhält, scheint sie dabei zu helfen, es **länger funktionsfähig** zu halten. Das spricht dafür, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zu einem **langen, selbstständigen und geistig aktiven Leben** leisten kann.

Für Interessierte: Unterstützung einer Masterarbeit

# Hitzeanpassung im Sommer

Senioren & Seniorinnen für  
Interview gesucht

## Worum geht es?

Im Rahmen meiner **Masterarbeit** untersuche ich, wie sehr Senioren und Seniorinnen von Hitze belastet sind, wie sie sich anpassen und was es bräuchte, damit dies noch besser gelingt.

Hierzu suche ich **Personen (≥ 65 Jahre)**, die dazu bereit wären ein Interview von ca. 30 Minuten zu geben. Es ist kein weiteres Vorwissen nötig, auch Ort und Zeit lassen sich individuell festlegen.

## Interesse?

Sie haben Interesse an der Studie teilzunehmen oder noch weitere Fragen? Dann melden Sie sich gerne bei den angegebenen Kontaktdaten.

## Kontakt:

Mail: [david.fritz@ovgu.de](mailto:david.fritz@ovgu.de)  
Tel.: 0176 4584 2250

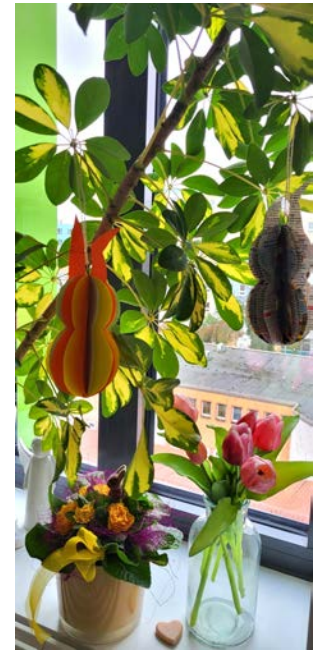


## Basteln zur Osterzeit

Wir haben für Sie eine Bastelidee zur Osterzeit:

Sie benötigen:

- Schere, Zange, Basteldraht, Schnur, Kleber, Büro-Tacker
- buntes Papier oder Zeitschrift
- selbstgemachte Schablone eines Hasen



Und los geht's:

1. Aus Pappe die Schablone eines Hasen kreieren.
  2. Mit der Schablone die Hasenkörper auf buntem Papier oder Zeitschrift zeichnen und ausschneiden.
- Ziel:** 7x Hasenmotiv **ohne** Ohren und 1x **mit** Ohren

3. Mit Basteldraht eine kleine Schlaufe formen, mit der Zange auf gewünschte Länge abschneiden und mit Kleber auf den einen Hasenkörper „mit Ohren“ fixieren.

4. Jeweils 3 Hasenkörper (ohne Ohren) längs in der Mitte kniffen, mit Büro-Tacker auf Hasenkörper (mit Ohren) mittig von beiden Seiten fixieren

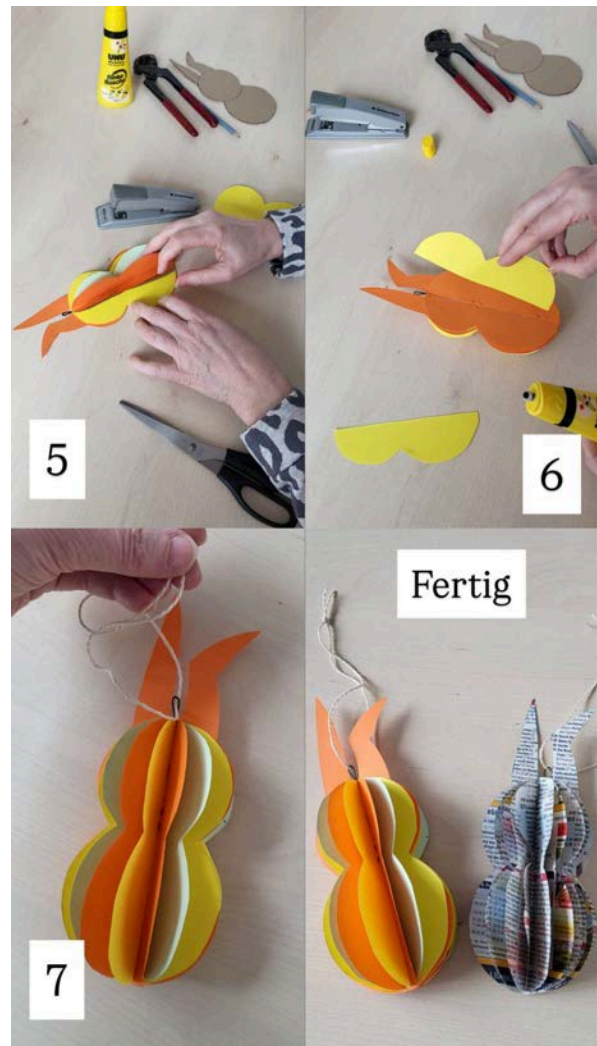
5. Alle Hasenkörper auffächern

6. den 7. Hasenkörper längst in der Mitte halbieren und auf die getackerten Stellen kleben

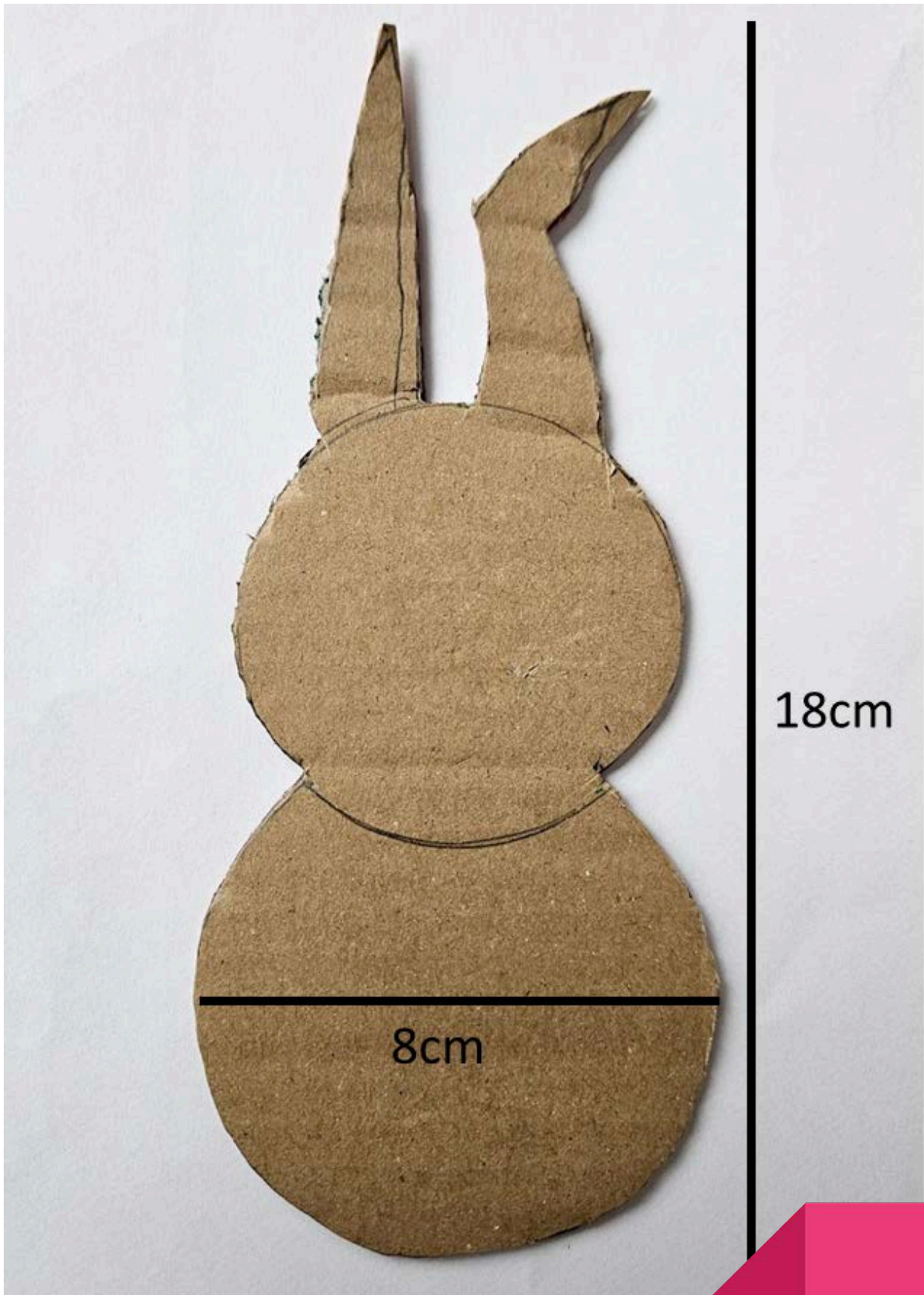
7. Schnur durch die Öse fädeln und verknoten

8. **FERTIG** 👍

**FROHE OSTERN!**



Schablone des Hasens auf der nächsten Seite:



## Backidee für Ostern



## Karotten- kuchen



### Zutaten:

- 400g Karotten
- 250g Zucker
- 200g Weizenmehl
- 200g gemahlene Mandeln
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 4 Eier (Gr. M)
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Orangensaft
- 1 Prise Salz
- etwas Butter für die Form

### Für die Glasur & Deko:

- 200 g Puderzucker
- 3 EL Orangensaft
- 1 Pck. Marzipanmöhren

### Vorbereitung:

- Karotten putzen u. reiben
- Eier trennen, Eiweiß schaumig schlagen
- Backofen vorheizen
- Springform mit Butter einfetten

### Teig:

- Eigelb, Zucker schaumig schlagen
- nacheinander Karotten, Mehl, Mandeln, Öl, Orangensaft, Salz u. Backpulver hinzufügen und verrühren
- zum Schluß das schaumige Eiweiß unter die Masse heben
- den Teig in die Springform füllen u. glatt streichen
- bei 175° abbacken, ca. 45 min.
- Kuchen abkühlen lassen

### Glasur:

- Puderzucker u. Orangensaft verrühren
- auf den abgekühlten Kuchen geben u. glatt streichen
- mit Marzipanmöhren verzieren (s. Foto)





---

Weiterhin möchten wir mit dieser Rubrik den Austausch zwischen unseren Probanden verstärken. Wenn Sie etwas mit anderen Probanden teilen möchten, beispielsweise tolle Angebote in Magdeburg, die Ihnen gefallen oder eine Reise, die sie unternommen haben, dann schreiben Sie bitte eine E-Mail an Frau Sehm und wir nehmen Ihre Empfehlung in unserem nächsten Rundbrief mit auf: [tina.sehm@dzne.de](mailto:tina.sehm@dzne.de).

**Wir würden uns sehr über Ihre aktive Teilnahme freuen!**



---

## Z03-Team im Überblick

Name	Aufgabenbereiche	Kontaktdaten
Prof. Dr. Maass, Anne (Gruppenleiterin)	Projektleitung	anne.maass@dzne.de
Prof. Dr. Düzel, Emrah	Projektleitung, Institutsleitung	
Prof. Dr. Kreißl, Michael	Projektleitung, Leitung Nuklearmedizin	
Behrenbruch, Niklas (Wiss. Mitarbeiter)	Kognitive Testung 1 & 2, Datenmanagement	niklas.behrenbruch@ dzne.de  Tel. 0391/67-24560
Büchel, Anna-Therese (Wiss. Mitarbeiterin)	Kognitive Testung 1 und 2, Testauswertungen und Datenaufbereitung	anna-therese.buechel@ dzne.de
Dr. Butryn, Michaela (Studienärztin)	Medizinische Abklärung, Blut- und MRT-Befunde	
Dr. Garcia-Garcia, Berta (Nuklearmedizinerin)	Durchführung der PET-Messungen	
Dr. Glanz, Wenzel (Studienarzt)	Medizinische Abklärung, Blut- und MRT-Befunde	
Maller, Michele (stud. Hilfskraft)	Assistenz Blutabnahme, Digitalisierung der Fragebögen	michele.maller@st.ovgu.de
Mann, Iris (MTA)	Telefonscreenings, Abklärung Studientauglichkeit, MRT- und PET-Termine	iris.mann@med.ovgu.de
Pankratz, Ulrike (MTA)	Telefonscreenings, Abklärung Studientauglichkeit, Termine	ulrike.pankratz@med.ovgu. de

	Kognitive Testungen und Blutabnahme	Tel. 0391/67-25071
Schaeper, Clara (stud. Hilfskraft)	Kognitive Testung 1, Digitalisierung Fragebögen	clara.schaeper@st.ovgu.de
Dr. Schumann-Werner, Beate (Wiss. Mitarbeiterin)	Koordination, Kognitive Testung 1 und 2, Probandenbriefe, Teilprojekte	beate.schumann-werner@ med.ovgu.de  Tel. 0391/67-25065
Schwarck, Svenja (Wiss. Mitarbeiterin)	Fitness-Assessment, Datenmanagement	svenja.schwarck@ med.ovgu.de
Dr. Sehm, Tina (Wiss. Mitarbeiterin)	Telefonscreenings, Kognitive Testung 1, Kognitive Testung 2, Teilprojekte	tina.sehm@dzne.de  Tel. 0391/67-24560
Sommerfeld, Vivica (MTA)	Telefonscreenings, Abklärung Studientauglichkeit, Kognitive Testung 1, Teilprojekte, Probandenbriefe, PET- Termine	vivica.sommerfeld@med.ov gu.de  Tel. 0391/67-25076
Suckert, Anne (stud. Hilfskraft)	Kognitive Testung 1, Fitness-Assessment	anne.suckert@st.ovgu.de

Zudem werden wir bei den Blutabnahmen, kardiologischen Untersuchungen sowie den MRT- und PET-Messungen von weiteren kompetenten ärztlichen und medizinisch-technischen Kolleginnen und Kollegen aus der Uniklinik Magdeburg und dem DZNE unterstützt. Hierfür sind wir sehr dankbar!