



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Vortragsnachlese

Körper & Geist brauchen Bewegung – auch bei Demenz!

„Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat wie körperliche Bewegung, dann läge sie jeden Morgen auf dem Frühstückstisch!“



Michaela Böhme steht voll und ganz hinter diesem Statement des Altersmediziners Dr. Martin Runge. Auf ihrem bisherigen Berufsweg förderte sie zumeist sportliche Aktivitäten in unterschiedlichem Kontext. Seit 2015 berät und unterstützt sie in freiberuflicher Tätigkeit Vereine, Organisationen und Kommunen. Sie war am 1. Juni 2016 zu Gast im Treffpunkt 50+ in Stuttgart, um bewusst zu machen, was regelmäßiges Training für die Erhaltung der Gesundheit und zum Verlangsamen natürlicher Alterungsprozesse leisten kann. Bei verschiedenen gemeinsam durchgeführten Übungen konnten die Zuhörer selbst erfahren, dass das auch noch Spaß macht!

Sport und Bewegung leisten einen Beitrag zur Demenzprävention

Neben gesunder Ernährung, geistiger Aktivität und der Pflege sozialer Kontakte ist Sport eine tragende Säule der Demenzprävention. Das Training von Kraft und Ausdauer bewirkt eine Steigerung der bioelektrischen Hirnaktivität und das Wachstum von Nervenzellen. Körperliche Aktivität sorgt für bessere Durchblutung des Gehirns und vermindert die Risikofaktoren, die mit Bewegungsmangel in Zusammenhang stehen: Bluthochdruck, Cholesterin, Blutzucker, Übergewicht. Auch Menschen mit Demenz profitieren von Bewegungsübungen. Es ist nie zu spät, mit sportlichen Übungen zu beginnen. Alle motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination/Beweglichkeit und Balance) sind bis ins hohe Alter trainierbar.

Ausdauertraining für Herz und Gehirn

Mit zunehmendem Lebensalter ermüden Menschen schneller, eine körperliche Leistung kann zunehmend nur noch kürzer erbracht werden. Ohne regelmäßiges Training nimmt die Ausdauer ab dem 30. Lebensjahr um 7-10% je Lebensjahrzehnt ab. Ausdauertraining bewirkt, dass Zellen effektiver mit Nährstoffen versorgt werden, die Mitochondrien (= Zellorgane, die aufgenommene Nahrung im Blut in Energie umwandeln) in den Körperzellen werden vermehrt und vergrößert, Blutdruck- und Blutfettwerte werden verbessert. Ausdauertraining kräftigt die Lunge, das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen (z. B. Herz- und Hirninfarkt) wird reduziert, das Demenzrisiko vermindert.

Krafttraining baut die Muskulatur auf und erhöht die Knochendichte

Die größte Muskelkraft haben 30-jährige. Ohne gezieltes Training gehen bis zum 50. Lebensjahr alle 10 Jahre 6-7% Muskelkraft verloren, ab dem 50. Lebensjahr 12-15 % pro Jahrzehnt. Verlangsamen lässt sich der Abbau nur mit altersgerechtem Sport und Bewegung. Da Krafttraining der häufig auftretenden Osteoporose entgegenwirkt, ist es noch wichtiger als Ausdauertraining. Mit Muskeltraining werden funktionelle motorische Beschwerden verbessert, einer Osteoporose vorgebeugt und Körperfett reduziert.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Eine Rolle bei der muskulären Kraftübertragung spielen auch die Faszien (= Bindegewebe). Bei geschwächter Muskulatur werden die Faszien überlastet und verhärtet sich. Wenn wegen der so entstehenden Schmerzen eine Schonhaltung eingenommen wird, so führt das zu weiterem Muskelverlust und zu Immobilität und Stürzen. 70% der Rückenschmerzen sind nicht bandscheibenbedingt, sondern werden von verklebten Lumbalfaszien verursacht. Dann helfen Dehnungsübungen.

Training von Koordination und Beweglichkeit erleichtert den Alltag

Koordination ist das Zusammenspiel des Zentralnervensystems als steuerndes Organ und der Muskulatur als ausführendes Organ im Rahmen eines Bewegungsablaufs.

Die Abstimmung zwischen Nervensystem und Muskel erfolgt sowohl innerhalb eines Muskels (intramuskuläre Koordination) als auch zwischen verschiedenen Muskelgruppen (intermuskuläre Koordination).

Koordinative Fähigkeiten sind: Reaktions-, Umstellungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Ohne regelmäßiges Training nimmt die Koordinationsfähigkeit ab dem 35. Lebensjahr um ca. 10 % pro Lebensjahrzehnt ab.

Das Training erfordert ständige Variation und Flexibilität der Übungen, um dem Gehirn und den Muskeln neue Reize zu bieten und gleichzeitig mehrere koordinative Fähigkeiten zu trainieren.

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer bzw. optimaler Schwingungsweite der Gelenke auszuführen.

Training bei Demenz

Gruppentraining soll immer in derselben Räumlichkeit durchgeführt werden, angeleitet werden sollte es stets von der gleichen Bezugsperson. Das Training soll in einer Kleingruppe von maximal 6 Personen durchgeführt werden, oder Angehörige sollten helfen. Jeder Teilnehmer soll sich nach seinen Möglichkeiten und seinen Fähigkeiten bewegen und belasten, dabei muss natürlich ein Sturzrisiko so gut wie möglich ausgeschlossen werden.

Training kann auch in den Alltag eingestreut werden. Durch Beobachtung des Menschen mit Demenz können gute Momente gefunden und genutzt werden.

Menschen mit Demenz brauchen einfache Erklärungen und dürfen nicht durch Perfektionismus und Kritik entmutigt werden. Vielmehr gilt es, mit- bzw. vorzumachen und Freude am Tun zu vermitteln.

Tipps für den Alltag und Übungsbeispiele

- Stuhl mit Lehne: langsam hoch und runterdrücken – mit weit geöffneten Beinen sitzen – langsam nach vorne beugen
- Treppensteigen statt Aufzugfahren bringt den Kreislauf in Schwung, ebenso wie flotte Spaziergänge, statt „Schaufensterbummel“.
- Die Balance kann ganz nebenbei geübt werden, wenn man z.B. beim Zähneputzen auf einem Bein oder im Tandemstand steht.





Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

- Zur Muskelkräftigung kann man sich auch auf den Vorderfuß stellen und wippen oder die Gesäßmuskeln für 30 Sekunden anspannen.
- Auf einem Stuhl/einer Parkbank: Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden). Wenn möglich sollte diese Übung ohne Armeinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5x, dann auf 10x steigern.
- An einem Tisch/Wand/Baum: mit den Händen abstützen, Schritt zurück, Körper absenken und zurück.
- Die mehr als 2000 Jahre alte TaiChi-Übung "Rückkehr des Frühlings" (= Rückkehr der Jugend) ist von dem Altersmediziner Martin Runge in die Übungsgruppe "Fünf Esslinger" übernommen worden. Man steht aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lässt sich 164 Mal locker und gleichmäßig in die Knie fallen. Die Übung sieht zwar leicht und harmlos aus, soll aber eine erstaunliche positive Wirkung auf viele Organsysteme haben.



Links

- Die fünf Esslinger sind eine Auswahl von Übungen, die geeignet sind, ein gutes Niveau der körperlichen Fitness in der zweiten Lebenshälfte zu erhalten
www.privatpraxis-dr-runge.de/schwerpunkte/5-esslinger/uebungen
- Bewegung – auch für den Kopf: Ein Projekt der Sportvereinigung Feuerbach, der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und der Uni Stuttgart
www.alzheimer-bw.de/aktuelles/projekte/bewegung-auch-fuer-den-kopf
- Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz
www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/kontakt-daten-der-sport-und-bewegungsangebote
- Informationen rund um das körperliche Training bei demenzieller Erkrankung
www.bewegung-bei-demenz.de
- Neue Studien zeigen: Sport kann beim Lernen helfen, Depressionen lindern und der Demenz vorbeugen
<http://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/spiegel/pdf/137878579>

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg