



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 02.05.2018

Die „Fünf Esslinger“

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

Durch einen gesunden Lebensstil ist es möglich, seine Chancen auf Wohlbefinden in den späten Jahren zu erhöhen. Doch es reicht nicht, chronischen Krankheiten vorzubeugen, auch Fitness und Beweglichkeit müssen gepflegt werden. Wer beweglich bleibt, ist als alter Mensch im Alltag weniger und für einen kürzeren Zeitabschnitt auf fremde Hilfe angewiesen. In der zweiten Lebenshälfte nimmt die Fitness schubweise ab, bis nicht mehr zu übersehen ist, dass man schlimmstenfalls kraftlos, steif, langsam und unsicher geworden ist – kurz: sich nicht mehr so mühelos bewegen und vieles nicht mehr so leicht bewältigen kann. Die genannten Einbußen führen zusätzlich häufig zu Stürzen, in deren Folge viele Betroffene noch bewegungsunfähiger werden. Auch das Gehirn leidet unter mangelnder Beweglichkeit des Körpers, denn die Bewegung, durch die neuronale Verbindungen in der Hirnrinde erhalten bleiben, fehlt. Bewegung gilt als eine der Maßnahmen zur Demenzprävention und sogar der Krankheitsverlauf von Demenzerkrankten kann positiv beeinflusst werden.



Der Esslinger Arzt *Dr. Martin Runge* hat auf der Grundlage von neuen Erkenntnissen der Altersmedizin das Trainingsprogramm „Fünf Esslinger“ erarbeitet, nach dem heute viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte in ganz Deutschland trainieren, um ihre körperliche Fitness zu erhalten. Die Physiotherapeutin *Christina Barrotta* kommt aus seinem Umfeld und bildet bei „Dienste für Menschen“ in Esslingen selbst Übungsleiter aus. Am 2. Mai 2018 war sie zu Gast im Treffpunkt 50+ und erläuterte und demonstrierte die „Fünf Esslinger“-Übungen.

Die Komponenten der Fitness

Zur sicheren Fortbewegung sind fünf Kernkompetenzen erforderlich:

- Kraft in Beinen und Rücken
- Kraft in Rumpf und Armen
- Balance
- Beweglichkeit/ Dehnung der Sehnen
- Leistung (Kraft x Geschwindigkeit)

Die abnehmende **Kraft** der unteren Körperhälfte wird schon am hüftumgebenden Gesäßmuskel (*musculus gluteus maximus*) sichtbar. Es wird spätestens nötig, diesen und die Oberschenkelmuskulatur zu trainieren, wenn man nicht mehr aufstehen kann, ohne sich abzustützen. Sind die hüftumgebenden Muskeln schwach, so ist die Sturzgefahr erhöht.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Kraft in den Armen ist beispielsweise erforderlich, um eine Einkaufstasche zu tragen. Und nicht nur für die Armknochen ist der Zug starker Muskeln die beste Vorbeugung und Therapie von Osteoporose.

Kraftübungen sollen nicht öfter als 2-3mal in der Woche ausgeführt werden, da sich die Muskeln danach regenerieren müssen.

Den Körper in **Balance** zu halten ist für den Menschen insofern schwer, als die beiden Füße nur eine geringe Unterstützungsfläche bieten. In höherem Alter wird die Balance zunehmend unsicher, was noch verstärkt wird durch Schmerz, Krankheit oder Schwindel. Beim Gehen wird das Gewicht jeweils abwechselnd auf ein Bein verlagert, und diese Gewichtsverlagerung auf ein Bein und zur Seite muss beherrscht werden, um z.B. bei schnellen Richtungswechseln nicht zu stürzen. Stürze zur Seite sind besonders häufig Ursache von Hüftfrakturen. Der Tagesablauf bringt viele Gelegenheiten mit sich, ganz nebenbei die Balance zu üben: beim morgendlichen Zähneputzen, beim Ankleiden oder beim Telefonieren.

Um schnelle Bewegungen mit hoher Energie durchzuführen, muss das Gewebe in der Lage sein, vor der Bewegung Energie zu speichern. Muskeln, Bänder und Sehnen müssen hierfür flexibel sein; damit sie nicht steif werden und sich verkürzen, **dehnt** man sie regelmäßig. In Kulturkreisen, in denen man, statt auf einem Stuhl zu sitzen, auf dem Boden hockt, werden Muskeln, Sehnen und Bänder täglich gedehnt, die Menschen bleiben gelenkiger und es gibt weniger Stürze.

Dehnübungen sollten immer wieder in den Alltag eingebaut werden, indem man seine Muskeln und Sehnen, wann immer möglich, streckt.

Es gibt Situationen, in denen sehr schnell Kraft aktiviert werden muss, zum Beispiel um nicht zu stürzen. Man spricht dann von **Leistung**, denn die ist gleichzusetzen mit Kraft mal Geschwindigkeit. Leistung ist Kraft in Bewegung.

Ergänzend zu den genannten Übungen, welche dem Muskel- und Knochenaufbau, der Balanceschulung und der Verbesserung schneller Bewegungen dienen, nennt Dr. Runge **Ausdauertraining** zur Verhütung und Verbesserung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Er schlägt vor, dreimal wöchentlich 20 bis 30 Minuten zu walken.

Stürze gefährden die Selbständigkeit

Stürze sind bei über 65jährigen verbreitet, ungefähr ein Drittel dieser Altersklasse stürzt einmal im Jahr. Zu den möglichen gravierenden Folgen von Stürzen gehören Knochenbrüche (bei 5% der Stürze, davon jeder fünfte mit Hüftfraktur).



Risikofaktoren für Stütze sind

- verminderte Muskelleistung
- verminderte seitliche Haltungskontrolle
- starke Gehstörungen (können erfasst werden durch Gehgeschwindigkeit, die mit dem Alter abnimmt)
- Demenz
- frühere Stürze, die ängstlich machen
- regelmäßige Einnahme von mehr als vier Medikamenten, insbesondere solchen, die auf das Zentralnervensystem einwirken wie Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Schwindelgefühle, Kreislaufstörungen

Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, umso höher ist das Sturzrisiko.

Die „5 Esslinger“ sollen das Sturzrisiko samt den schlimmen Folgen vermindern, und insbesondere die Kraftübungen sollen die Knochen festigen. Schwimmen und Rad fahren haben hier keine Wirkung.

Weitere vorbeugende Maßnahmen:

- Protektorenhosen (Hosen mit eingenähten Polstern, die den Aufprall bei einem Sturz abmildern)
- Festes Schuhwerk
- Nachts nicht im Dunkeln auf die Toilette gehen, sondern lieber einen Nachtstuhl neben dem Bett aufstellen.
- Im Wohnbereich darf der Boden nicht zu glatt sein
- Stolperfallen wie lose Kabel und Teppiche beseitigen
- Handlauf an Treppe montieren

Mit einfachen Tests lässt sich die Sturzgefahr ermitteln. Der Tandemtest zeigt, ob die Balance ausreichend ist. Die Füße stehen in einer Linie hintereinander, die Hacke des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren. Sturzgefahr besteht, wenn der Tandemstand keine zehn Sekunden aufrechterhalten werden kann, oder wenn weniger als acht Schritte im Tandemgang ausgeführt werden können.

Mit dem Aufstehtest wird festgestellt, ob die Muskelleistung in Ordnung ist. Sturzgefährdet ist jeder, der nicht in elf Sekunden oder schneller fünfmal aus einem Stuhl in üblicher Höhe aufstehen kann, ohne sich dabei mit den Armen abzustützen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Die Übungen zu den „5 Esslingern“

Für jede der genannten Kompetenzen kann unter mehreren Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad ausgewählt werden, womit dem individuellen Leistungsvermögen Rechnung getragen wird.

Für die **Kraft** in Beinen und Rumpf wird beispielsweise langsames Aufstehen vom Stuhl und wieder Hinsetzen geübt. Für Kraft in Rumpf und Armen können Liegestütze an der Wand oder in Stuhlhöhe ausgeführt werden. Die Armmuskeln werden auch zur Erhöhung der Knochendichte durch Armbeugen gekräftigt, wobei durch Therabänder, Gewichte oder Mineralwasserflaschen der Kraftaufwand erhöht wird.

Die **Balance** kann geübt werden mit

- Tandemstand



- Stehen im Einbeinstand
- Wippen im Einbeinstand
- seitlichem Wiegeschritt im Einbeinstand und seitlichem Beinheben.



Sehnen werden gedehnt mit

- Wadendehnung: Dehnschritt vorwärts



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz



- Rumpfdehnung: Rumpfneigung zur Seite



- Rumpfbeuge: Oberkörper nach vorne beugen, Wirbelsäulenflexibilität trainieren

Zur **Steigerung der Leistung** ist die alte Tai Chi Übung „Rückkehr des Frühlings“ geeignet. Mit dem ganzen Körper wird 164mal gleichmäßig gewippt, die Übung kann auch im Sitzen gemacht werden. Eine weitere Übung ist das Trippeln auf den Vorfuß. Es wird dabei die Flüssigkeit in den Adern bewegt und die Koordination der Muskulatur trainiert.

Angebote zum Trainieren der Fünf Esslinger

Die fünf Esslinger werden am besten unter Anleitung erfahrener Übungsleiter erlernt. Angebote gibt es bei Sportvereinen, in ambulanten und stationären Altenhilfeeinrichtungen und als ehrenamtliche Hilfeangebote für ältere Menschen.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Entscheidend ist das regelmäßige Üben. Die Komponenten des Bewegungssystems Nerven, Muskeln, Sehnen und Knochen werden jeden Tag etwas belastet, aber nicht überlastet. Balanceübungen und Flexibilitätsübungen sollen in den Tagesablauf eingebaut werden, Kraftübungen alle zwei bis drei Tage durchgeführt werden. Man kann aus jeder Gruppe jeweils die Übungen auswählen, die dem eigenen Trainingsstand entsprechen.

Weitere Informationen: www.privatpraxis-dr-runge.de > Schwerpunkte > Fünf Esslinger

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