

Mobil bleiben!

Bewegung bei Demenz

Prof. Dr. Klaus Hauer | Sylvia Kern

Mangel an Bewegung ist ein Thema, das nicht nur alte und demente Menschen betrifft. Mit steigendem Alter nehmen jedoch in hohem Maß die Fähigkeiten und Möglichkeiten ab, Bewegungsdefizite auszugleichen. Gleichzeitig steigt im Alter bei allen Menschen der Verlust an Muskelkraft und Balance. Chronische Krankheiten und zunehmende Immobilität können selbst alltägliche Bewegungen wie das Aufstehen von einem Stuhl, Gehen und Gegenstände Anheben erschweren oder unmöglich machen.

Erhöhtes Sturzrisiko durch Demenz

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung stehen diesbezüglich in der Regel vor einem weiteren Problem: Unzählige Alltagssituationen erfordern die Koordination von Bewegung und gleichzeitiger geistiger Beanspruchung, etwa eine Unterhaltung bei einem Spaziergang oder der Versuch, sich an etwas zu erinnern, während man eine Treppe hinuntergeht.

Bei einer Demenz ist die Fähigkeit zu einer solchen Mehrfachleistung (sogenannte »Dual-Task-Handlungen«) stark herabgesetzt. So reicht die Aufmerksamkeit des Betroffenen zum Beispiel nicht aus, ein sicheres Gehen bei gleichzeitiger Konzentration auf ein Gespräch zu gewährleisten. Es kommt zu Bewegungsfehlern, die Person stürzt.

Demenziell erkrankte Menschen sind dreimal so häufig von Stürzen mit teils schweren Verletzungen betroffen wie nicht erkrankte Personen.

Auch alte Menschen profitieren von regelmäßigem körperlichem Training

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ältere und alte Menschen generell von körperlichem Training profitieren und bei regelmäßigen Übungen eine Steigerung der Kraft und der Balancefähigkeit erzielt werden kann, womit das Sturzrisiko gemindert wird. Das gilt auch für Menschen mit Demenz.



Allerdings können die vielen existierenden Seniorsportgruppen nicht unbedingt den besonderen Bedürfnissen und Anforderungen von Menschen mit Demenz gerecht werden. Es entstehen deshalb immer mehr spezielle Bewegungsangebote für diesen Personenkreis – als Gymnastikgruppe ebenso wie als Wandertreff oder Tanzcafé. Eine Auswahl finden Sie unter

- www.alzheimer-bw.de
→ Hilfe vor Ort → Betroffenengruppen

Training zu Hause

Aber auch zu Hause, in den eigenen vier Wänden besteht die Möglichkeit, etwas für seine Beweglichkeit zu tun. Im Agaplesion Bethanien Krankenhaus, dem Geriatrischen Zentrum des Klinikums der Universität Heidelberg, wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Hauer zum Beispiel eine barrierefreie, interaktive Webseite zum körperlichen Training bei demenzieller Erkrankung entwickelt.

Neben grundsätzlichen Informationen über Demenzen und körperliches Training bietet die Webseite einen Fitnessstest an, auf dessen Grundlage der Nutzer aus einem Heimtrainingsprogramm die für ihn angemessenen Übungen (Einsteiger/ Fortgeschrittene/Profi) wählen kann. Die einzelnen Übungen werden auf dem Bildschirm von einer Trainerin demonstriert. Sie finden diese Website unter

- www.bewegung-bei-demenz.de



Kurz und kompakt

Bewegung



Bewegung ist gesund...

- ...und tut gut – in jedem Alter und mit oder ohne Demenz!

Im Alter und insbesondere bei Demenz nimmt die Kraft und die Beweglichkeit ab...

- ...dafür steigt das Sturzrisiko – mit teils gravierenden Verletzungsfolgen. Menschen mit Demenz sind in besonderem Maße von Koordinationsschwierigkeiten betroffen.

Regelmäßiges Training steigert die Kraft...

- ...und die Beweglichkeit auch bei Demenz – und vermindert damit die Sturzgefahr.

Immer mehr Sportvereine bieten eine Gruppe für Menschen mit Demenz an...

- ...denn in der Gruppe macht Sport mehr Spaß. Sollte das nicht möglich sein oder es etwas mehr Training sein darf, gibt es auch für zu Hause Trainingsprogramme.

