



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Nachlese | Mit Demenz leben | 09.12.2020

## Rehasport für Menschen mit Demenz

70 Prozent der Deutschen treiben mehr oder weniger regelmäßig Sport. Sport ist gut für die Gesundheit, macht Spaß, bringt Geselligkeit mit sich und ermöglicht, über sich selbst hinauszuwachsen. Im Folgenden geht es um Sport zur Rehabilitation hochaltriger Menschen mit Demenz. Bei richtiger Anleitung können deren geistige und körperliche Fähigkeiten länger erhalten bleiben und auch sie können und sollen dabei Spaß haben und sich an der Geselligkeit erfreuen.



Lothar Kienle hat viel Erfahrung als Übungsleiter im Behindertensport und besitzt Lizenzen für die Arbeit mit Menschen mit unterschiedlichsten Krankheiten. Im Jahr 2015 hat er das Unternehmen Rehasport Illertal (RSI) gegründet. Heute führen sieben MitarbeiterInnen wöchentlich bis zu 27 Gruppeneinheiten in Alten- und Pflegeheimen an über 40 Standorten durch.

Am 9. Dezember 2020 verfolgten 45 ZuschauerInnen per Live-Schaltung vor ihren Bildschirmen zuhause seine Ausführungen zum Thema Rehasport mit demenziell Erkrankten und hatten Gelegenheit, Fragen zu stellen.

### Rehasport ist Teil der Maßnahmen zur Rehabilitation

Rehasport wird als Bewegungsprogramm vom Arzt verordnet, die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen und zumeist auch von Privatkrankenkassen erstattet. Die PatientInnen haben ein Recht darauf, dass der Rehasport als ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation genehmigt wird, in der Regel werden 50 Übungseinheiten in maximal 18 Monaten verordnet.

### Wer eine Rehasportgruppe leiten will, benötigt eine Lizenz

Jede/r Interessierte kann Übungsleiterlizenzen erwerben. Diese werden von den Landesfachverbänden des Behindertensports (Landesbehindertensportverband) ausgestellt. Dort finden auch die Lehrgänge statt. Die Ausbildung erfolgt in zwei Ausbildungsblöcken:

- Grundlagenblock mit 90 Lerneinheiten
- Profilblock mit 90 bzw. 120 Lerneinheiten

Übungsleiterlizenzen gibt es für

- Orthopädie (z.B. Hüfte, Knie, Rücken, Schulter)
- Innere Medizin (z.B. Herz, Lunge, Diabetes)
- Neurologie (z.B. Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Schizophrenie, Magersucht, Phobien)
- Geistige Behinderung/Lernbehinderung (z.B. Down-Syndrom)
- Sensorik (z.B. Blindheit, Taubheit)
- weitere Beeinträchtigungen wie z.B. das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADHS)



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Die Ausbildung kostet 1.500 bis 2.000 €, wer sich jedoch über einen Sportverein anmeldet, kann die Ausbildung vergünstigt absolvieren.

### **Zielgruppe des Rehasport Illertal (RSI) sind hauptsächlich Menschen mit Demenz**

BewohnerInnen und Gäste von Senioren- und Pflegeeinrichtungen, bei denen eine orthopädische Diagnose oder demenzielle Erkrankung durch den Arzt festgestellt wurde, können teilnehmen. Auf einen Rollstuhl oder einen Rollator angewiesen zu sein, ist dabei kein Hindernis, jedoch sollte es den Teilnehmenden möglich sein, 45 Minuten dem Bewegungsprogramm zu folgen.

### **Was zu beachten ist**

- Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit aller Organe und Organsysteme ab. Bei PflegeheimbewohnerInnen ist davon auszugehen, dass sie geistig und/oder körperlich vergleichsweise deutlich weniger Ressourcen haben. Dabei kann die nachlassende Koordinationsfähigkeit häufig zu Stürzen führen.
- Für das Anleiten einer Rehasportgruppe für Menschen mit Demenz ist es wichtig zu wissen, welche Form der Demenz, etwa die Alzheimer Demenz, eine Frontotemporale Demenz oder eine vaskuläre Demenz, vorliegt und in welchem Stadium sich die Teilnehmenden befinden: Im frühen Stadium von Alzheimer etwa ist Vergesslichkeit und leichte Beeinträchtigung im Alltag und im sozialen Leben zu beobachten. Im mittleren Stadium wird die selbstständige Lebensführung schwierig, die Menschen brauchen Unterstützung, beispielsweise bei der Fortbewegung und bei der Nahrungsaufnahme. Im späten Stadium ist ständige Pflege und Betreuung notwendig, eine Kommunikation mit den Betroffenen ist nur noch eingeschränkt möglich. Häufig ist auch ein Rückzug und kaum noch Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft und gemeinsames Tun mit anderen zu beobachten.



### **Demenziell Erkrankte stellen Übungsleiter vor besondere Anforderungen**

Im Mittelpunkt jeder Trainingseinheit steht der Mensch mit seiner Körperlichkeit, seinem Fühlen und seiner sozialen Einbindung. Das heißt:

- Die Programmgestaltung sollte motivierend sein und die Teilnehmenden emotional erreichen.
- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die individuellen Ressourcen, die es zu erhalten gilt.
- Durch Bewegungsprogramme kann die Stimmung aufgehellt und die psychische Verfassung verbessert werden.
- Die physische Gesundheit wird gefördert durch Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

- Im Hinblick auf die kognitiven Fähigkeiten werden Wahrnehmung, Konzentration und Gedächtnis gefordert.
- Daneben sollen sich das Sozialverhalten und die Integration verbessern und insgesamt die Lebensqualität durch Hilfe zur Selbsthilfe gesteigert werden.
- Die Lebensqualität von bettlägerigen Menschen kann verbessert werden.

Ziel des Rehasports ist die ganzheitliche und nachhaltige Förderung der psychischen und physischen Gesundheit.

Lothar Kienle ging in seinem Vortrag auch auf die **didaktischen und pädagogischen Voraussetzungen der Übungsleitenden** ein:

- So sollte die Haltung der Übungsleitenden wertschätzend sein und die Teilnehmenden positiv bestärken.
- Je nach Schwere der Demenz müssen die Anweisungen in einfacher Sprache gegeben und, wenn nötig, wiederholt werden.
- Insgesamt sollten die Bewegungen weniger komplex und die Belastungen nicht zu hoch sein.
- Der Referent empfahl, innerhalb einer Sequenz jeweils das Niveau der Übungen zu steigern, dabei jedoch nicht die Fähigkeiten der Teilnehmenden zu überfordern: In einer Stunde sollte man vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen und vom Leichten zum Schweren voranschreiten. Das ist schon deshalb wichtig, weil Erfolgserlebnisse die Einzelnen bestärken und ermutigen.
- Zum Abschluss einer jeden Einheit habe es sich seiner Erfahrung nach als sinnvoll erwiesen, die Übungsstunde mit einer spielerischen Übung abzuschließen, die den Teilnehmenden Spaß macht.
- Unter Umständen kann es Sinn machen, die Gruppe nach den jeweiligen Fähigkeiten bzw. dem Schweregrad der Demenz aufzuteilen, um allen Teilnehmenden gerecht zu werden, also niemand über- oder unterfordert wird durch das Trainingsprogramm.

Im weiteren Verlauf stellte Lothar Kienle die große Auswahl an Materialien wie Bälle, Schwungtuch, Ringe, Tücher, Aquarolle, Wurfspiele, Ringelhockey und Luftballons vor. Bei Teilnehmenden mit einer Demenz im frühen Stadium können außerdem eingesetzt werden: Therabänder, Hanteln/Gewichtskugeln, Brasils, Elastikbänder, Fingerhanteln, Wäscheklammern.





**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

Musik zur Unterstützung der Bewegungen hat nach Einschätzung des Referenten Vor- und Nachteile. Er selbst führe stets die Übungen mit Musik durch:

- Vorteile sind etwa, dass die Teilnehmenden mit kognitiven Einschränkungen durch Musik aus ihrer Jugendzeit häufig gut zum Mitmachen zu motivieren sind. Musik sorgt für eine lebhaftere, entspannte Stimmung, manche der Teilnehmenden blühen dadurch regelrecht auf. Die Übungen können im Rhythmus der Musik durchgeführt werden.
- Als Nachteil nennt Lothar Kienle, dass Teilnehmende mit einer Gehörschädigung den Übungsleitenden möglicherweise durch die Hintergrundgeräusche schlechter verstehen. Auch empfinden sie diese Musik häufig als störend, da die Geräusche nicht klar zu filtern sind. Außerdem kann man nicht den Musikgeschmack aller Teilnehmenden treffen und dadurch bei einigen auf Ablehnung stoßen.

Abschließend machte der Referent noch einmal die Bedeutung von Rehasport deutlich: Ziel sei es, die vorhandenen Fähigkeiten solange wie möglich zu erhalten. Die Praxis beweist, dass durch die regelmäßige Wiederholung der selben Bewegungsabläufe tatsächlich Verbesserungen bemerkbar sind und teils der Krankheitsverlauf verlangsamt und Symptome gelindert werden können.



## Weitere Informationen

### Internet

[www.rehasport-in-badenwuerttemberg.de](http://www.rehasport-in-badenwuerttemberg.de)

Die Website des Gesundheits- und Rehasportverein Baden-Württemberg-Leinfelden e.V. informiert u.a. darüber, was Rehasport ist, über den Weg zur Teilnahme am Rehasport und zur Übungsleiterausbildung.

Zertifizierung Übungsleiter Rehasport: Julia Haselwander, | Max-Eyth-Straße 13 | 70771 Leinfelden-Echterdingen | Fon: 0711 75 85 778-20 | [julia.haselwander@team-rehasport.de](mailto:julia.haselwander@team-rehasport.de).

[www.rsi-rehasport-illertal.de](http://www.rsi-rehasport-illertal.de)

Website des von Lothar Kienle geführten Unternehmens RSI

## Übersicht Rehasportangebote

- [Angebote Württemberg](#)
- [Angebote Baden](#)
- [Angebote deutschlandweit](#)



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

## **Fachbuch**

Winfried Möck | Rehasport: Verstehen, umsetzen, erfolgreich sein | Verlag Buchner & Partner | 6.  
Auflage 2018 | 9,99 € | [www.rehasport-in-badenwuerttemberg.de/rehasportbuch-winfried-moeck-6te-auflage](http://www.rehasport-in-badenwuerttemberg.de/rehasportbuch-winfried-moeck-6te-auflage)

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