

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/projekte-angebote/abgeschlossene-projekte/bewegung-bei-demenz/>

## Bewegung bei Demenz

### **Barrierefreie, interaktive Website zum körperlichen Training bei demenzieller Erkrankung**

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 z.B. 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. Unklar war bislang, ob auch Menschen mit Demenz in gleicher Weise von körperlichem Training profitieren und wie ein solches Training vor dem Hintergrund der besonderen Situation einer Demenzerkrankung aussehen kann.

## **Spezielles Trainingsprogramm für Menschen mit Demenz**

Am Agaplesion Bethanien Krankenhaus, dem Geriatrischen Zentrum des Klinikums der Universität Heidelberg, wurde unter der Leitung von PD Dr. Klaus Hauer deshalb ein körperliches Trainingsprogramm speziell für Menschen mit Demenz entwickelt. Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass dieser Personenkreis in vergleichbarer Weise Trainingserfolge erzielen konnte wie nicht demenziell Erkrankte.

Kooperationspartner bei diesem Projekt ist unter anderem die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

## **Trainingsprogramm und Informationen im Internet abrufbar**

Das Trainingsprogramm ist als interaktive Website für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte abrufbar. Neben grundsätzlichen Informationen über Demenzen und körperliches Training bietet die Website einen Fitnesstest 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.

Ergänzt wird die Website durch Informationen für das Training in Gruppen sowie Hinweisen für Fortbildungen für Fachkräfte und weiterführenden Links.

Sie finden die interaktive Website "Bewegung bei Demenz" [hier](#), einen Flyer mit den wichtigsten Zielen und Inhalten

von "Bewegung bei Demenz" hier.

**Trainingsprogramm**  
Übungen

Training assistiert Training kinästhetisch Übung assistiert Nichter Übung

Übungen

1. Stand Platz anheben
2. Stand Platz anheben
3. Stand Platz vor Fuß
4. Stand über Bein
5. Spürboden Anheben
6. Planken vor und zurück

Übungen

7. Hüftbeugen
8. Hüftbeugen
9. Hüftbeugen
10. Beinhängen
11. Zehnstand



Stehen für die Übung richtig unterstützen

**Trainingsprogramm**  
Übungen

Training assistiert Training kinästhetisch Übung assistiert Nichter Übung

Übungen

1. Stand Platz anheben
2. Stand Platz anheben
3. Stand Platz vor Fuß
4. Stand über Bein
5. Spürboden Anheben
6. Planken vor und zurück

Übungen

7. Hüftbeugen
8. Hüftbeugen
9. Hüftbeugen
10. Beinhängen
11. Zehnstand



Mit der Reize schälen und 8 Wiederholungen tun gut!

**Trainingsprogramm**  
Übungen

Training assistiert Training kinästhetisch Übung assistiert Nichter Übung

Übungen

1. Stand Platz anheben
2. Stand Platz anheben
3. Stand Platz vor Fuß
4. Stand über Bein
5. Spürboden Anheben
6. Planken vor und zurück

Übungen

7. Hüftbeugen
8. Hüftbeugen
9. Hüftbeugen
10. Beinhängen
11. Zehnstand



Achtung stehen lassen.  
Wiederholen Sie fünf mal PT in der richtigen Form, während Sie die Beine hängen lassen.