



Helios Brunner-Plosky

Dipl. Sportlehrerausbildung, Staatl. geprüfter Mentaltrainer, Aqua-Fitnesstrainer, Dance-Abilitytrainer, Dipl. Motopädagogikausbildung, LnB-Schmerztherapeut, Balance-Experte Sybobatrainner



DEMENZ – PRÄVENTION DURCH BEWEGUNG

WAS IST DEMENZ? THEORIE

Bei Demenz handelt es sich um eine kollektive Zusammenfassung von mehreren pathologischen Zuständen im Gehirn. Dazu gehören eine Reduzierung der mentalen (geistigen) Funktionen, emotionale Probleme und Schwierigkeiten, die praktischen Aufgaben im Alltag zu bewältigen. Demenz betrifft hauptsächlich Menschen über 65 Jahren (95 % aller Fälle), aber auch jüngere Personen können Demenz entwickeln.

Die verminderten geistigen Funktionen beginnen meist schleichend und entwickeln sich mit der Zeit. Häufige Symptome sind die Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses und der Sprachfähigkeit sowie Schwierigkeiten beim Schreiben, Zählen, Erkennen von Personen und Dingen, bei der Orientierung und bei der Ausführung praktischer Aufgaben im Alltag. Auch soziale Funktionen und die Persönlichkeit verändern sich, was sich darin zeigt, dass die Person sich isoliert und passiv wird. Emotionale Probleme und der Verlust von Hemmungen und Urteilsvermögen können ebenso auftreten wie Aggressionen. Die Diagnose einer Demenz setzt voraus, dass die Symptome schwerwiegend genug sind, dass sie sich auf die tägliche Lebensweise auswirken und länger als 6 Monate andauern. Bei bestimmten Demenzzuständen kann eine Beeinträchtigung der motorischen Fähigkeiten ein frühes Anzeichen sein, in späteren Stadien können Schwierigkeiten beim Gehen, Sturzneigung, Probleme bei der Selbsternährung und Inkontinenz auftreten. In der Mehrzahl der Fälle zeigt die Demenz einen progressiven (fortschreitend entwickelnden) Verlauf und führt zu einer verkürzten Lebenserwartung.

WIE WIRKT KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEI DEMENZ?

Demenz ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem, das vor allem ältere Menschen betrifft. Aktuelle Forschungen zeigen, dass körperliche Aktivität sehr positiv wirkt – sowohl in der Prävention als auch in der Therapie.

Regelmäßige Bewegung ist im Allgemeinen sehr wichtig, um der Entwicklung chronischer Erkrankungen entgegenzuwirken. Bei Demenz betrifft es nicht nur die Prävention (das Verhindern der Entstehung der Erkrankung), sondern auch die weitere Behandlung bei bereits bestehender Demenz, um die Entwicklung von parallelen Erkrankungen und Einschränkungen der Lebensqualität zu reduzieren oder zu verhindern.

In den vergangenen Jahren wurden mehrere wissenschaftliche Studien durchgeführt, die bestätigen, dass **regelmäßige körperliche Aktivität einen schützenden Effekt gegen das Risiko der Entwicklung einer senilen Demenz** hat. Unter seniler Demenz versteht man die häufigste Form, von der vor allem ältere Personen betroffen sind.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Personen, die allgemein aktiver sind, ein geringeres Risiko haben als jene, die sich weniger bewegen. Wie intensiv diese Aktivität ist, spielt laut aktuellen Forschungsergebnissen eine untergeordnete Rolle – Hauptsache aktiv! Diese positiven Effekte konnten bis ins hohe Alter (über 85 Jahre) beobachtet werden.

Die schützende Wirkung von körperlicher Aktivität wird zusätzlich positiv unterstützt, wenn diese physische Aktivität zusammen mit mentalen und sozialen Aktivitäten in Verbindung steht. Gemeinsames Aktivsein oder Aktivwerden ist also sehr wertvoll. Gleichzeitig steht ein gesunder, aktiver Lebensstil ganz deutlich für den Schutz vor Faktoren, die sich negativ auf kognitive (mentale) Funktionen auswirken können. Neben der körperlichen Aktivität zeigt auch die ausgewogene Mischkost der mediterranen Diät präventive Wirkungen.

Die Empfehlungen für körperliche Aktivität zur Prävention von Demenz orientieren sich an den **allgemeinen Richtlinien zur Gesundheitsförderung durch Bewegung**. Das bedeutet, dass man an den meisten Tagen der Woche für mindestens 30 Minuten aktiv sein sollte. Diese Aktivität kann auch aufgeteilt werden (z. B. dreimal 10 Minuten). Neben dem Training des Herzkreislaufsystems (Ausdauertraining) sollte auch die Muskulatur trainiert werden (Krafttraining). Sehr wertvoll ist zudem das Training der koordinativen Fähigkeiten. Als Ausgleich und um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden, wird regelmäßiges Dehnen empfohlen. **Es rentiert sich, bereits in jungen Jahren aktiv zu werden, ist aber auch bei fortgeschrittenem Alter nie zu spät!**

US-Forscher:innen haben in einer aktuellen Studie einen neuen Nachweis für die Wirksamkeit sportlicher Betätigung im hohen Alter erbracht. Man hat an der Universität von Pittsburgh zwei Patient:innengruppen zwischen 55 und 80 Jahren untersucht. Im Untersuchungszeitraum von einem Jahr hatte die Testgruppe ein Sportprogramm zu absolvieren, das vor allem aus dreimal wöchentlich durchgeführten Aerobic-Übungen bestand. Die Kontrollgruppe führte hingegen nur Dehnübungen durch. Die Gehirne beider Gruppen wurden mit MRT-Scans überwacht.

Man wollte insbesondere untersuchen, wie sich der späte Einstieg in die körperliche Aktivität auf den Abbau von Gehirnzellen und das Fortschreiten von Demenzerkrankungen auswirkt.



KOORDINATIVE BEWEGUNG LÄSST NEUE GEHIRNZELLEN WACHSEN

Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht, die neue und zum Teil überraschende Erkenntnisse zutage förderten. So ging man bspw. noch bis in die späten 90er-Jahre davon aus, dass in einem erwachsenen Menschen keine neuen Gehirnzellen mehr wachsen. Heute weiß man es besser. Ein erwachsener Mensch kann jeden Tag tausende neue Neuronen aus neuronalen Stammzellen entstehen lassen. Und Sport ist ein Schlüssel dazu.

Die angeregte Neubildung von frischen und damit leistungsfähigeren Hirnzellen kann daher neurodegenerativen Erkrankungen (z. B. Parkinson, Alzheimer, Altersdemenz) vorbeugen.

BEWEGUNG LÄSST HIPPOCAMPUS WACHSEN STATT SCHRUMPFEN

Das Ergebnis nach einem Jahr: Der vordere Bereich des Hippocampus, der vor allem für die Gedächtnisleistung zuständig ist, war bei den Sportpatient:innen um zwei Prozent gewachsen, während er in der Kontrollgruppe altersgerecht um 1,4 Prozent geschrumpft war. Erstaunlich ist, dass selbst über kurze Zeiträume mit dem späten Einstieg in die sportliche Aktivität im Alter noch solche Effekte erzielbar sind.

PRAXIS-DEMENZ-PROFILAXE VON UND MIT HELIOS

4 Säulen:

1. Achtsame Sensibilisierung
2. Konkrete Ansteuerung
3. Kraft als Ressource
4. Ökonomische Mobilität

1. ACHTSAME SENSIBILISIERUNG

A. ATMUNG

Vom Einfachen zum Komplexen

Die Übungen werden jeweils 2–3 Min. durchgeführt.

Ü1 Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen.

Ü2 Ballonatmung: Handflächen auf den Bauch legen und tief ein- bzw. ausatmen, sodass sich der Bauch aufbläst und auch wieder in die Ausgangsposition kommt.

Ü3 Unterschiedliche Rhythmen atmen, z. B. 4 Sek. einatmen, 4 Sek. ausatmen; weite Ausatmung verlängern, z. B. 4 Sek. ein- und 6 Sek. ausatmen.

Nach einer gewissen Zeit Ausatmung verlängern auf 8 Sek. usw.

→ Hinweis: Achte darauf, die Übung wieder zu erleichtern, wenn dir schwindlig oder unwohl wird!

B. 1 K&K = KÖRPER & KONTAKT

→ Hinweis: Eigene Körperwahrnehmung bzw. auch Wahrnehmung über eine andere Person erhöht das Potenzial!

Ü1 Körperpunkte mit einer Fingerkuppe berühren und in weiterer Folge benennen, z. B. ich berühre mein rechtes Knie usw.

ERWEITERUNG 2 K&K = KÖRPER & KOMPLEXITÄT

Ü2 Partner:innenübung:

Partner:in berührt einen Körperteil/einen Punkt und der/die Berührte muss den Körperpunkt benennen.

Erweiterte Komplexität: Mehrere Punkte hintereinander berühren und danach muss der/die Berührte die Körperteile in der richtigen Reihenfolge ansagen.

→ Hinweis: Hier kann der Schwierigkeitsgrad jeweils erhöht bzw. jederzeit auch wieder vereinfacht werden – bis es gelingt!

2. KONKRETE ANSTEUERUNG

A. K&K = KÖRPER & KONTROLLE (PARTNER:INNENÜBUNG)

Ü1 Eine Bewegung vorsagen und dann machen, z. B. „Ich hebe meinen linken Arm – ich drehe meinen Kopf nach links und dann nach rechts“ usw. Partner:in kontrolliert, ob richtig angesagt und ausgeführt wird.

C54 D74



Ü2 Erweiterung: Partner:in sagt die Übung vor, der/die Übende sagt sie nach und führt die Übung danach aus.

Ü3 Steigerung: Mehrere Ansagen/Übungen hintereinander und dann wiederholen.

→ Hinweis: Natürlich werden immer wieder Wechsel der Übenden bzw. Partner:innenwechsel durchgeführt, um das Potenzial zu steigern!

B. BRAIN FITNESS

Ü1 Ein Ball wird zugeworfen, währenddessen werden Übungen angesagt und durchgeführt.

Gruppen-Übungen

Ü2 Auf verschiedenfarbige Fliesen am Boden steigen und immer die jeweilige Farbe ansagen.

Ü3 Ein Tennis-, Hand- oder Gymnastikball wird während des Gehens auf den Boden geprellt (Wechsel rechts/links).

Ü4 Steigerung: Unterschiedliche Bälle werden untereinander zugeworfen.

Ü5 Sozialkompetenz: Die Fliesen werden hintereinander aufgelegt. Jede:r versucht, sich die Farben in der richtigen Reihenfolge zu merken und sie einem/einer Partner:in aufzusagen. Ziel ist es, sich durch den gemeinsamen Austausch alle zu merken.

Ü6 Viele Hütchen oder Hölzer mit unterschiedlichen Farben werden am Boden im ganzen Raum aufgestellt/verteilt. Dann durchgehen, durchlaufen (vorwärts/seitwärts/rückwärts), darübergrätschen, darübersteigen, auf allen vieren dasselbe und noch selbst viele kreative Varianten ausprobieren lassen.

Ü7 In einer gewählten Fortbewegung wird auf Kommando die angesagte Farbe mit unterschiedlichen Körperteilen berührt.

Ü8 Die Hölzer unterschiedlich in Fortbewegung balancieren.

3. KRAFT ALS RESSOURCE (STABILITÄT)

A. EIGENES KÖRPERGEWICHT BENÜTZEN

- Ü1 Im hüftbreiten Stand eine leichte Kniebeuge machen und auch hier auf die bewusste Ein- bzw. Ausatmung achten.
- Ü2 Aus dem Gehen heraus auf Kommando stoppen und in die Kniebeuge gehen.
- Ü3 Aus dem Gehen heraus auf Kommando stoppen, und in den Ausfallschritt gehen und dabei die Arme hochstrecken.
- Ü4 Mit einem Gymnastikball in den Händen gehen und auf Kommando stoppen (gleichzeitig den Ball zusammendrücken), in den Ausfallschritt gehen und dabei die Arme hochstrecken.

B. KRAFTANSTRENGUNGEN KOORDINIERT UMSETZEN

- Ü5 Aus dem Gehen heraus auf Kommando stoppen, in den Ausfallschritt gehen und dabei die Arme hochstrecken. Anschließend ein Bein in den Einbeinstand hochziehen, die Arme sind gestreckt.
Weitere Variante: Kniebeuge – Ausfallschritt – Einbeinstand

C. EINFACHE HILFSMITTEL BENÜTZEN (ZUGBAND)

- Ü5 Alle vorausgehenden Übungen mit einem Zugband in den Händen kombinieren.

4. ÖKONOMISCHE MOBILITÄT/ERHALTENDE MASSNAHMEN

A. AKTION–REAKTION „STOP AND GO“

- Ü1 Im individuellen Tempo gehen und auf unterschiedliche Kommandos und Ansagen in die angesagte Position kommen.

B. RHYTHMUS AUFBAUEN, TAKT FINDEN

- Ü2 Mit einem rhythmischen Klang (Trommel/Holzstäbe) unterschiedliche Rhythmen vorgeben.

C54 D74



C. ALLES MITEINANDER VERBINDEN

Ü3 Unterschiedliche Kraftpositionen (aus dem Rhythmus heraus) auf unterschiedliche Kommandos mit Zugband oder Ball Positionen ausführen.

ABSCHLIESSEND

Achtsame Sensibilisierung – Atmung