

T U R N F E S T A K A D E M I E

Do 604

Spielerisch – bewegtes Gehirntraining zur Demenzprophylaxe

Arnd F. Köster

Demenz ist ein Überbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen. Allen Unterformen der Demenz ist gemeinsam, dass sie zu einem Verlust besonderer geistiger Fähigkeiten (Intelligenz) führen. Typisch ist eine Verschlechterung der Gedächtnisleistungen, des Denkvermögens, der Sprache und des praktischen Geschicks, jedoch keine Trübung des Bewusstseins. Diese Veränderungen haben zur Folge, dass Menschen mit Demenz ihre alltäglichen Aufgaben nicht mehr ausführen können.

Die Demenz ist keineswegs eine normale Alterserscheinung, die jeden mehr oder minder betrifft, sondern eine Erkrankung, die typischerweise im Alter auftritt.

(www.patientenleitlinien.de)

Sport als Demenz-Prophylaxe

Nürnberg - Regelmäßiger Sport kann das Risiko vermindern, an Altersdemenz zu erkranken. „Eine körperliche Betätigung von mehreren Stunden pro Woche hält das Gehirn fit“, sagte die Neurologin Professor Dr. Barbara Tettenborn bei einem Neurologenkongress in Nürnberg. Allerdings müsse gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Älteren Menschen riet Tettenborn, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben.

Auch regelmäßiges Spazierengehen mit dem Hund gehöre dazu. Ideal sei ein Fitnessprogramm aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining. Sport sei für Parkinson-Patienten ebenfalls empfehlenswert. „Sie leiden oftmals unter muskulären Schmerzen“, sagte die Neurologin. Diese könnten durch Sport gemindert werden.

dpa, Freitag, 25. September 2009, 15:16 Uhr

Die Praxis oder **Bewegung macht Spaß**

Ganz so einfach ist es aber nicht. Wir müssen den Menschen als Persönlichkeit begleiten und fördern. Es ist weniger wichtig verlorene Fähigkeiten zu fördern als noch bestehende Fähigkeiten und Neigungen zu unterstützen und „Brücken“ zu bauen.

Aus dem Rehabilitationssport ist die Wechselwirkung von Psyche und Motorik bekannt und viele Übungen sind erprobt. Kinder lernen durch gezielte Bewegungsprogramme z. B. leichter lesen oder rechnen. Diese Programme oder Übungen lassen sich in modifizierter Form auch auf ältere Menschen übertragen. Wichtig ist es dabei bestehende Interessen aber auch Abneigungen zu berücksichtigen. Raumwahrnehmung, Koordination, Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe sind einige Stichworte für die Übungsstunde. Aber auch Singen, Erzählen, Tanzen, Spaß haben, sich bewegen usw. ... Wie immer Menschen in Bewegung gebracht werden ist völlig unerheblich, aber sie müssen es freiwillig tun, aus eigenem Antrieb (**nicht**: „Mein Doktor hat aber gesagt ...“) und Bewegung ist nicht nur rein äußerlich darstellbar. Auch sich auf neue Situationen oder andere Menschen einzustellen ist Bewegungstraining (für das Gehirn). Warum nicht Gedichte vortragen lassen, Sodoku spielen oder gemeinsam beim Tanzen Bewegung erfahren?

Aktivität bzw. Bewegung haben viele verschiedene Facetten.