

# Demenz bewegt

Ideen für die Sportpraxis



BEWEGT ÄLTER WERDEN IN OBERBERG!

# Inhalt

|        |                                                 |    |
|--------|-------------------------------------------------|----|
| 1.     | Was ist Demenz?                                 | 3  |
| 1.1.   | Primäre Demenzen                                | 4  |
| 1.2.   | Sekundäre Demenzen                              | 5  |
| 1.3.   | Wie zeigt sich Demenz?                          | 5  |
| 2.     | Warum Sport und Bewegung?                       | 7  |
| 3.     | Ideen für die praktische Umsetzung              | 8  |
| 3.1.   | Grundsätze für die Praxis                       | 8  |
| 3.2.   | Kleine Regelkunde der Kommunikation             | 9  |
| 3.3.   | Grenzen erkennen!                               | 10 |
| 3.4.   | Beispielübungen und –spiele                     | 11 |
| 3.4.1. | Musikstopp: Gangvariationen zur Aktivierung     | 11 |
| 3.4.2. | Strichmännchen-Tanz                             | 13 |
| 3.4.3. | Reifendonner                                    | 14 |
| 3.4.4. | Kartenspiel                                     | 15 |
| 3.4.5. | Bewegungsgeschichte mit Erinnerungskoffer       | 16 |
| 3.4.6. | Bälle auf Reise                                 | 17 |
| 3.4.7. | Sitzgymnastik                                   | 18 |
| 3.4.8. | Familie Meier im Zoo – eine Bewegungsgeschichte | 18 |
| 3.5.   | Materialeinsatz                                 | 20 |
| 3.6.   | Sportarten                                      | 20 |
| 4.     | Quellen                                         | 21 |
| 5.     | Impressum                                       | 21 |

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird in der folgenden Publikation nur die männliche Form in der Beschreibung und Aufzählung von Personengruppen genannt. Dabei sind jedoch immer beide Geschlechter gleichermaßen gemeint.

## Abkürzungen

TN = Teilnehmer

ÜL = Übungsleiter/Übungsleitung

## 1. Was ist Demenz?

Demenz ist ein anhaltender bzw. fortschreitender Zustand verminderter Fähigkeiten des Gedächtnisses, des Denkens, Fühlens und weiterer Bereichsleistungen des Gehirns. Die Leistungsminderung wird im Vergleich zum bisherigen, individuellen Niveau einer Person gemessen und bezieht sich nicht auf zeitweise Bewusstseinsstörungen oder Verwirrheitszustände.

Aktuell rechnet man mit 1,3 Mio. Demenzerkrankten in Deutschland, wobei sich diese Zahl bis zum Jahr 2050 höchstwahrscheinlich verdoppeln wird und eine große Dunkelziffer immer mitschwingt. Eine Erklärung ist die demografische Veränderung unserer Bevölkerung. Durchschnittlich ist von den 60-jährigen Deutschen jeder Hundertste betroffen, wohingegen jeden zehnten 80-Jährigen und jeden dritten 90-Jährigen eine wahrscheinliche Diagnose trifft.

Über die Ursachen der Krankheit ist sich die Wissenschaft bis heute nicht einig. Jedoch werden verschiedene Formen der Demenz definiert.

## 1.1. Primäre Demenzen

### Alzheimer-Krankheit

Diese Form der Demenz macht ca. zwei Drittel der Diagnosen aus und definiert sich durch Abbauprozesse von Nervenzellen im Gehirn, die auf fehlerhafte Stoffwechselvorgänge (hierbei Eiweißanlagerungen) zurückzuführen sind.

### Vaskuläre Demenz

Etwa 15 % der Demenzerkrankten weisen typische Symptome aufgrund verminderter Gehirndurchblutung auf. Ursachen können dabei die Verdickung von Blutgefäßen in sensiblen Regionen des Gehirns und die damit verbundenen Verschlüsse kleiner und großer Blutgefäße sein.

### Mischformen und weitere Demenzkrankheiten

Ein weiterer Anteil von ca. 15 % wird durch Mischformen der oben genannten Demenzerkrankungen sowie weitere Krankheiten bedingt, die fortschreitende Hirnabbauprozesse bedingen (z.B. Lewy-Körper-Krankheit, Parkinson-Demenz).

## 1.2. Sekundäre Demenzen

Nur etwa 10 % aller diagnostizierten Demenzen lassen sich den sogenannten *Sekundären Demenzen* zuordnen. Dabei handelt es sich um neurologische Krankheiten, Infektionen des Gehirns, Stoffwechselkrankheiten, Hirnverletzungen oder -vergiftungen (z.B. durch Medikamente, Umweltgifte, Alkohol).

## 1.3. Wie zeigt sich Demenz?

Bei einer Demenz gibt es vielfältige Symptomaten, die nicht immer (zuerst)

- die Gedächtnisleistung beeinträchtigen

sondern auch Defizite in

- anderen Bereichen der kognitiven Leistungsfähigkeit
- der emotional-affektiven Leistungsfähigkeit
- der sozialen Leistungsfähigkeit
- der motorischen Leistungsfähigkeit

aufweisen.

Zu erkennen sind dabei unter anderem:

- Störungen der Konzentration
- des Urteilens, Denkens und Entscheidens
- sowie der Vitalität
- und Kommunikation.

Motorische Einbußen zeigen sich insbesondere in

- Beeinträchtigungen der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion, usw.)
- einer veränderten Gehleistung/-qualität sowie
- Schwierigkeiten, sogenannte *Dual-Tasks* zu bewältigen.

## Dual Task

Die Fähigkeit, Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Auffälliges Beispiel ist das ***Stop-walking-when-talking-Phänomen***.  
(Stehen bleiben, um zu sprechen oder zu erzählen).



### Wo finde ich Kooperationspartner bzw. Beratung zum Thema?

- Landesinitiative Demenz-Service NRW
- Landessportbund NRW e. V.
- Kreissportbund Oberberg e.V.
- Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e. V.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. und viele mehr...

## 2 Warum Sport und Bewegung?

Wissenschaftliche Studien und Projekte aus der Praxis zeigen:

### Sport und Bewegung bis ins hohe Alter wirkt sich positiv auf...

- die Stimulierung der Neubildung von Nervenzellen
- die Regulierung der Hirndurchblutung sowie des Blutdrucks
- den Abbau bzw. Abtransport von Blutfetten und anderen Ablagerungen in den Blutgefäßen
- den Erhalt der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- die Prävention von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten (wie z.B. Diabetes)
- die soziale Teilhabe durch ein gemeinsames Miteinander
- das psychische Wohlbefinden jedes Einzelnen
- einen gesunden Lebensstil insgesamt und damit auch auf den langen Erhalt der Lebensqualität

...aus.

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN OBERBERG!

Viele Argumente sprechen also für den Einsatz von Bewegungsprogrammen zur Prävention und Therapie von Demenz.

Insbesondere die positiven Effekte auf die motorische Leistungsfähigkeit und den damit verbundenen Erhalt der Alltagskompetenz bzw. eine Regulierung der *Activities of Daily Living* (ADL) wurden durch nationale und internationale Studien belegt.

### 3 Ideen für die praktische Umsetzung

#### 3.1. Grundsätze für die Praxis

- Inhalte im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung auswählen
  - motorische, kognitive, aber vor allem emotionale und soziale Leistung fördern
  - eine Kopplung von Elementen ist effektiver als isolierte Übungen (Dual-Task!)
  - Grundlagen können bekannte Übungen / Spiele aus dem Sport der Älteren sein
  - der Einsatz von Musik und Tanz erhält durch die emotionale Anregung sowie das Abrufen von Rhythmik und teils komplexen Bewegungsmustern eine besondere Bedeutung



- Biographiearbeit ist im Vorfeld wie auch in der Übungsstunde unabdingbar
- feste Rituale (z.B. Willkommens-/Abschiedslied) und Rahmenbedingungen schaffen Vertrauen und innere Ruhe
- wie aus dem Sport der Älteren bekannt, sind vor allem Elemente zur Förderung der Kraft und Ausdauer zum Erhalt der Alltagskompetenzen von großer Bedeutung

### 3.2. Kleine Regelkunde der Kommunikation 😊

- Stets freundlich und wertschätzend.
- Wenn möglich, direkte namentliche Ansprache mit Augenkontakt.
- Kurze, einfache Sätze gebrauchen.
- Übungsanleitungen kurz halten, wiederholen und durch Eigendemonstration verdeutlichen.
- Langsam und deutlich sprechen.
- Unnötiges Korrigieren und Diskutieren vermeiden.
- Validation = das Verhalten als gültig akzeptieren, Person im aktuellen Sein begleiten.

#### **MERKE:**

Gesten, Mimik und Körpersprache sind häufig wichtiger und deutlicher!

### 3.3. Grenzen erkennen!

Alle an einem Bewegungsangebot beteiligten Personenkreise (Demenz-erkrankte, ihre Angehörigen, Übungsleiter, weitere Mitarbeiter der Institutionen) haben ihre Grenzen. Nicht immer gelingt es, Überreaktionen, Wutausbrüchen oder sehr individuellem Verhalten (z.B. häufiges Weggehen, Entfernen, erhöhte Unruhe) mit der nötigen Gelassenheit entgegenzutreten. Daher ist es sehr wichtig, immer wieder zu reflektieren, ob und wie eine Teilnahme an einem Gruppenangebot bzw. dessen Leitung möglich und von Vorteil ist.

### 3.4. Beispielübungen und -spiele

Hinweis: Je nach Voraussetzung der Gruppe und einzelnen Teilnehmer müssen Übungen und Spiele stark differenziert werden.

#### 3.4.1. Musikstopp: Gangvariationen zur Aktivierung



Zum Rhythmus der Musik gehen die TN kreuz und quer durch den Raum.  
Zum Musikstopp bleiben alle stehen und bekommen eine Aufgabe:

- jeder sucht sich einen Partner
- alle zeigen auf einen roten Gegenstand
- alle treffen sich am blauen Stuhl
- die Arme kreisen lassen usw.

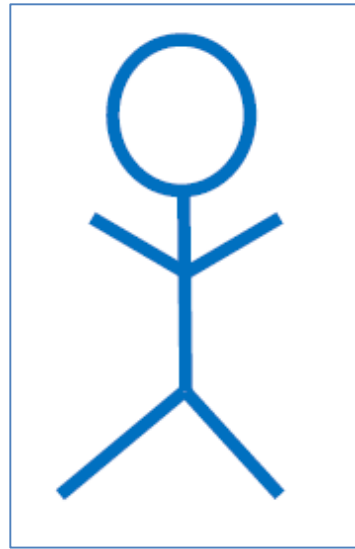
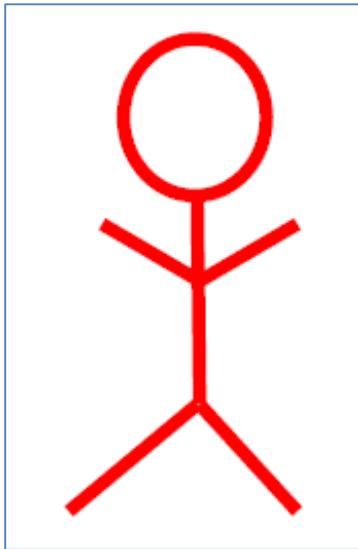
Startet die Musik erneut, gehen alle TN wieder durch den Raum.

### Mögliche Variationen (inklusive Dual-Task-Aufgaben):

- vorwärts, seitwärts, rückwärts gehen
- Knie hoch ziehen, auf Zehenspitzen gehen...
- während des Gehens einen Luftballon auf einer bzw. auf der linken/rechten Hand tippen lassen
- ein Säckchen auf den Kopf tragen und dabei in 5er-Schritten von 100 abwärts zählen
- zu zweit einen Ball oder Luftballon zuspielen (und gleichzeitig die 3er-Reihe aufzählen)
- Beispiel in der Sporthalle: nur auf den (blauen) Linien gehen...

### 3.4.2. Strichmännchen-Tanz

Vorbereitung: Auf zwei große Karteikarten deutlich Strichmännchen in unterschiedlichen Farben malen.



Organisationsform: Blockaufstellung mit Partner



Jedes Paar ahmt zur Musik die Bewegungen nach, die der ÜL mit den Karteikarten demonstriert. Hierbei geht es vor allem um die Orientierung im Raum und zueinander (vor und zurück, rechts und links, umeinander herum, usw.)

### 3.4.3. Reifendonner



Jeder TN bekommt einen Reifen und alle TN verteilen sich über den gesamten Raum. Nun versucht die gesamte Gruppe (alternativ auch jeder an seinem Platz) alle Reifen in Bewegung zu setzen, sodass sie sich auf der Stelle allein drehen. Bei dem ÜL-Kommando "Stopp" darf kein Reifen mehr gedreht werden. Alle TN bleiben still stehen, schließen (wenn möglich) die Augen und lauschen.

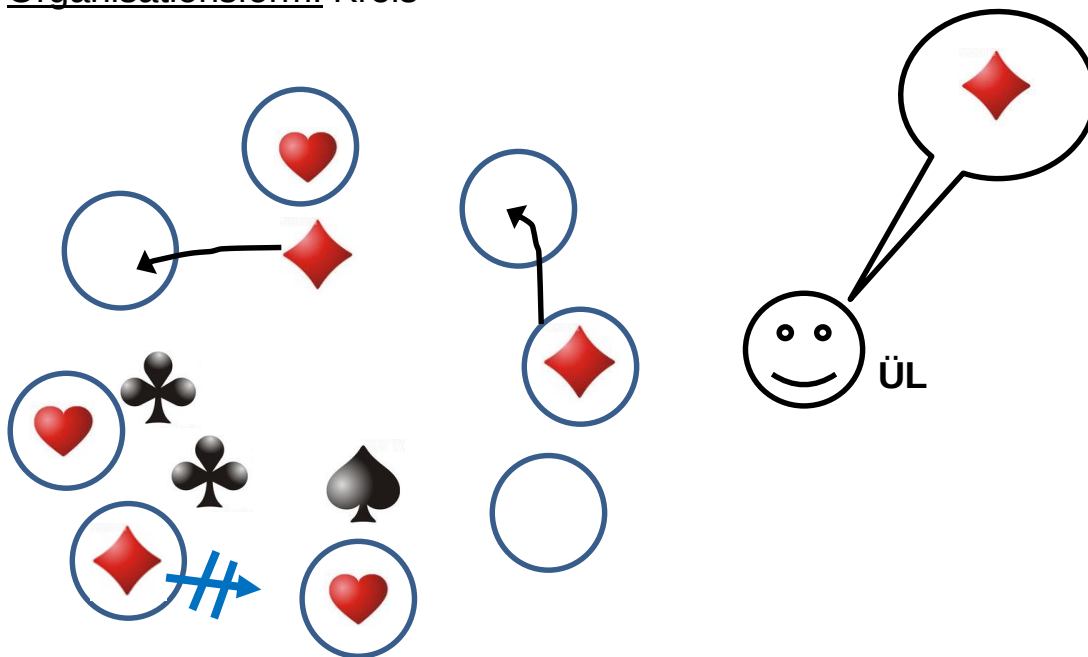
Ziel der Übung: die TN warten ab, bis alle Reifen gefallen sind und zeigen auf den Reifen, der als letztes ein Geräusch von sich gibt.

Hinweis: funktioniert mäßig bei Teppichboden und benötigt Platz!



### 3.4.4. Kartenspiel

Organisationsform: Kreis



Jeder TN steht in einem auf dem Boden liegenden Reifen und bekommt eine Karte aus einem Kartenspiel ausgehändigt oder ein Symbol (Herz, Kreuz, Karo oder Pik) zugeordnet. Der ÜL nennt in einer ungeordneten Reihenfolge diese Symbole (beziehungsweise hebt immer eine neue Karte vom restlichen Kartenstock ab). Immer, wenn ein TN sein Symbol hört, darf er einen Reifen nach rechts gehen. Steht dort schon jemand, blockiert er diesen, in dem er sich vor ihn stellt. Wird nun das Symbol des Hintermanns gerufen, kann dieser nicht weitergehen. Immer nur der Vorderste darf einen Platz weiterrutschen, sobald das passende Symbol ausgerufen wird. Ziel ist es, eine ganze Runde zu schaffen und wieder auf dem anfänglichen Platz zu landen.

### 3.4.5. Bewegungsgeschichte mit Erinnerungskoffer

Organisationsform: Sitzkreis



Der ÜL bringt einen Koffer oder Rucksack mit Gegenständen mit, die zu einer Wanderung passen, zum Beispiel einen Wanderhut, einen Wanderstock, eine Brotdose, ein Liederbuch, Schuhe und Karten. Die Gegenstände werden in der Mitte des Kreises ausgebreitet. Eine Geschichte über einen Waldspaziergang wird nun mit Bewegungen im Sitzen verbunden. Beispiele: Wanderbewegungen werden nachgeahmt, die TN erleben einen Tagesablauf (was muss ich einpacken?, was ziehe ich an?) usw.

Die Materialien in der Mitte des Sitzkreises fordern auf, eigene Geschichten von erlebten Wanderungen einzubauen, zwischendurch Lieder zu singen und die Lebensgeschichten der anderen TN kennen zu lernen. Anstatt einer Wanderung kann es natürlich auch ein Ausflug zum Strand oder ein beliebtes Urlaubsziel sein.

### 3.4.6. Bälle auf Reise

Organisationsform: Sitzkreis



Mehrere Bälle werden im Kreis weitergegeben:

- Roter Ball = an den rechten Nachbarn
- Gelber Ball = unter dem rechten Bein hindurch zum rechten Nachbarn
- Blauer Ball = einmal um den Körper herum und dann zum linken Nachbarn
- Weißer Ball = erst hoch werfen, fangen und dann zum rechten Nachbarn

Variation: in der Bewegung durch den Raum spielen → obwohl alle kreuz und quer durch den Raum wandern, geben sie die Bälle in der gleichen Reihenfolge wie bisher an den (vormals) rechten bzw. (vormals) linken Nachbarn weiter

### 3.4.7. Sitzgymnastik

Bekannte Übungen aus der Sitzgymnastik auf oder um einen Stuhl herum sind immer sehr gut anzuwenden. Hier ein Beispiel:

#### **Arm- und Bein-Wechselspiel**

Alle TN gehen auf der Stelle – im Sitzen. Die ÜL gibt eine Armbewegung vor (zum Beispiel Schulterkreisen, Frontheben, leichter Armkreis), die TN übernehmen diese Bewegungsformen. Dabei sind Arme und Beine gleichzeitig in Bewegung. Auf das Signal der ÜL wird die Beinbewegung eingestellt, die Arme sind weiterhin aktiv. Ein TN der Gruppe schlägt eine neue, andere Beinbewegung vor, diese wird zur ersten Armbewegung durchgeführt. Dann haben die Arme „Pause“. Die Beine bleiben weiter in Bewegung, bis die nächste Armbewegung hinzukommt. In dieser ständig wechselnden Form kommen verschiedene Arm-Bein-Kombinationen zustande.

### 3.4.8. Familie Meier im Zoo - eine Bewegungsgeschichte

Organisationsform: Sitzkreis

Der ÜL verteilt alle in der Geschichte vorkommenden Rollen (Vater, Mutter, Tiger, usw.). Jedes Mal, wenn ein TN seine Figur oder die passende Figurengruppe in der Geschichte hört, erledigt er eine vorher festgelegte Aufgabe (zum Beispiel einmal um den Stuhl herum, einmal aufstehen und hinsetzen).

An einem schönen Sonntagmittag beschloss die **Familie Meier**, in den Zoo zu gehen. Susi fragte ganz aufgeregt: „Was für Tiere gibt es denn da?“ Die Mutter antwortete: „**Tiger, Bären, Affen** und viele mehr.“

**Vater Meier** ging in die Garage um den Wagen zu holen. **Mutter** machte noch ein paar Brote zurecht, während **Peter** und **Susi** noch im Garten mit **Dackel Waldemar** spielten.

Die ganze **Familie Meier** freute sich schon lange auf den Besuch im Zoo. **Vater** ärgerte sich, weil er den Wagen nicht aus der Garage fahren konnte, da der **Dackel Waldemar** den Weg versperrte. „**Waldemar!**“ rief der **Vater**, „ins Auto mit dir!“

Die **Familie** hatte es auf einmal eilig. **Peter** und **Susi** sprangen auf den Rücksitz, **Mutter** setzte sich auf den Beifahrersitz, **Vater** an das Steuer und schon ging die Reise los. Als **Familie Meier** schon ein Stück gefahren war, bemerkte **Peter**, dass der **Dackel Waldemar** gar nicht im Wagen war. **Susi** weinte und rief: „Der arme **Dackel Waldemar**! Wir können den **Dackel Waldemar** doch nicht einfach zurücklassen!“ – „Ist ja schon gut“, sagte die **Mutter** während der **Vater** das Auto wendete. Als die **Familie** zuhause parkte, stiegen alle aus, um den **Dackel Waldemar** zu suchen.

Als sie den **Dackel Waldemar** endlich gefunden hatten, stiegen sie wieder in das Auto und fuhren zum Zoo. Im Zoo angekommen, rannte **Susi** sofort zu den **Tigern**; **Peter** wollte unbedingt die **Affen** sehen; **Vater** und Mutter konnten sich zwischen den **Affen** und **Tigern** nicht entscheiden und gingen schließlich zu den **Bären**.

Der **Dackel Waldemar** kläffte zuerst die **Tiger**, dann die **Bären** und zum Schluss auch noch die **Affen** an. **Peter** rannte sofort zu ihm hin und rief: „**Waldemar** lass das, wir wollen jetzt weiter. Es gibt noch viel mehr zu sehen!“

Als **Familie Meier** sich auch noch den restlichen Zoo angeschaut hatte, fuhr sie nach Hause. Sie denken auch heute noch gerne an den Besuch im Zoo zurück. Es war für alle ein wunderschöner Tag und ein unvergessliches Erlebnis.

Quelle: [www.kolping-bezirk-wiedenbrueck.de](http://www.kolping-bezirk-wiedenbrueck.de)

### 3.5. Materialeinsatz

Grundsätzlich gibt es keine Grenzen des Einsatzes von Sport- und Spielmaterialien in der Bewegung mit Demenzerkrankten. Dennoch sollten Materialien genutzt werden, die gut zu fangen (zum Beispiel Luftballon oder Softball, statt Fuß- oder Tischtennisball) und leicht zu handhaben sind. Das bunte Schwungtuch ist dabei genauso geeignet wie Kleinhanteln oder Alltagsmaterialien.

### 3.6. Sportarten

Altersgerechte Bewegungsangebote aus den Bereichen Wandern, Radfahren, Qi Gong, Yoga und so weiter sind gute Alternativen und beziehen sich im Idealfall auf die Bewegungsbiographie der TN.



## 4. Quellen

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. (2012). Das Wichtigste über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzformen. Ein kompakter Ratgeber von Prof. Alexander Kurz. Schriftenreihe der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e. V. (21. aktualisierte Auflage). Berlin.

Eisenburger, M. & Tak, T. (2013). Bewegte Bewegungsstunden für Menschen mit Demenz. Aachen: Meyer & Meyer.

Jasper, B.M. & Regelin, P. (2011). Menschen mit Demenz bewegen. 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper. Hannover: Vincentz Network.

Leuthe, F. (2009). Richtig sprechen mit dementen Menschen. München: Ernst Reinhardt.

Powell, J. (2013). Hilfen zur Kommunikation bei Demenz (7. Auflage). Köln: Kuratorium Deutsche Altershilfe.

Radenbach, J. (2009). Aktiv trotz Demenz. Handbuch für die Aktivierung und Betreuung von Demenzerkrankten. Hannover: Schlütersche.

## 5. Impressum

**Herausgeber:** Kreissportbund Oberberg e.V.

**Autorin:** Veronique Wolter (Sportwissenschaftlerin, M.Sc.)

**Fotos:** Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

**Stand:** Auflage, Februar 2015





Am Kerberg 7  
51643 Gummersbach  
Telefon: 02261-91193-0  
Fax: 02261-91193-20  
Mail: [info@ksb-oberg.de](mailto:info@ksb-oberg.de)  
[www.kreisportbund-oberg.de](http://www.kreisportbund-oberg.de)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



BEWEGT ÄLTER WERDEN IN OBERBERG!