

Demenz: Körperliche Aktivität kann Krankheit verlangsamen

Düsseldorf - Wer sich regelmäßig bewegt, tut Körper und Geist etwas Gutes. Für Menschen mit Demenzerkrankungen wie Alzheimer ist Bewegung wie Medizin: Die Symptome können gelindert, das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt und die Lebensqualität verbessert werden - und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Wir haben den Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler Dr. Tim Fleiner gefragt, welche positiven Auswirkungen körperliche Aktivitäten auf Menschen mit Demenz haben, welche Form von körperlichem Training geeignet ist und wie man Bewegung in den Alltag von Erkrankten bringen kann.

Deshalb hilft Bewegung bei Demenz

Körperliches Training - insbesondere in der Gruppe - kann Menschen mit Demenz helfen, gesünder zu bleiben und ihre geistigen Fähigkeiten länger zu erhalten. „Durch körperliches Training werden nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn in Schwung gebracht“, erklärt Fleiner. „Die Durchblutung des Gehirns verbessert sich, wodurch mehr Sauerstoff und Nährstoffe transportiert werden. Die Nervenzellen werden besser versorgt und die Verbindungen zwischen den Nervenzellen werden gestärkt und neu gebildet. Insgesamt wirkt körperliche Aktivität entzündungshemmend, stimmungsaufhellend und kognitiv anregend. Ähnlich wie beim Schlaf gibt es Untersuchungen, die darauf hinweisen, dass demenzbedingte Abfallstoffe in den Zellen besser abtransportiert werden, wenn sich die Patienten mehr bewegen“.

Auch in den neuen Demenz-Leitlinien wird körperliche Aktivität für Menschen mit Demenz und leichten kognitiven Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten und körperlichen Fitness grundsätzlich empfohlen.

Welche körperlichen Aktivitäten eignen sich für Menschen mit Demenz?

Eine pauschale Empfehlung, welche Sportart für Menschen mit Demenz am besten geeignet ist, gibt es nicht. Jeder und jede bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit, angefangen bei Alter und Grundfitness über die kognitiven Fähigkeiten bis hin zu möglichen Begleiterkrankungen. Auch die Möglichkeiten und Wünsche von Menschen mit Demenz sind sehr unterschiedlich, während die einen ausgeprägten Bewegungsdrang haben, sind andere eher lethargisch. Bewegung kann ganz unterschiedliche Formen haben - wichtig ist, aktiv zu sein, zum Beispiel mit einer Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport, wie Laufen, Walken, Schwimmen oder Radfahren.

Fleiner erklärt: „Kraft- und Ausdauertraining scheint in allen Krankheitsstadien möglich und effektiv zu sein. Neue Ansätze wie Exergaming, also spielerisches Training an Computern oder Trainingsgeräten, haben einen hohen Aufforderungscharakter. Auch ganz einfache Methoden wie das Sitzergometer direkt auf dem Flur sind praktikabel und effektiv!“

Für die körperliche wie für die geistige Fitness gleichermaßen förderlich sind gemäß den Leitlinien außerdem so genannte „Mind-Body-Übungen“. Das sind Trainingsformen, die körperliche Bewegung mit geistiger Konzentration und auch Atemübungen verbinden, wie Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong.

Tipps für mehr Bewegung für Demenzkranke

Menschen mit Demenz bewegen sich oft zu wenig. Mit fortschreitender Krankheit lassen nicht nur die kognitiven, sondern auch die körperlichen Fähigkeiten nach. Viele Erkrankte ziehen sich zurück, weil sie sich immer weniger zutrauen. Wir haben drei Vorschläge, wie man es trotzdem schaffen kann, für mehr Bewegung im Leben von Erkrankten zu sorgen.

Tipp 1: Knüpfen Sie an alte sportliche Vorlieben an

Der Vater ist früher gerne gewandert? Oder die Oma hat gerne getanzt? „Knüpfen Sie an die Bewegungsbiografie des Angehörigen an und lassen Sie Bekanntes wiederaufleben“, rät Fleiner. Dann schauen Sie, welche sportlichen Aktivitäten jetzt noch möglich sind und wer die oder den Erkrankten dabei begleiten kann. Gerade im Frühstadium der Demenz lässt sich oft noch gut an die Vorerfahrungen anknüpfen.

Tipp 2: Gestalten Sie den Alltag aktiv

„Gemeinsame körperliche Aktivität hilft, am Ball zu bleiben. Versuchen Sie, Routinen zu schaffen, indem Sie Verabredungen mit Familie und Freunden auch aktiv gestalten, beispielsweise durch Wanderungen oder Spaziergänge“, rät Fleiner. Selbst bei fortgeschrittener Demenz können viele Erkrankte gewohnte Bewegungsabläufe, wie Hausarbeiten oder leichte Gartenarbeit, noch gut selbst ausführen.

Tipp 3: Machen Sie es sich leicht

„Versuchen Sie, körperliche Aktivität möglichst niederschwellig in den Alltag einzubauen – das heißt, die richtigen Schuhe stehen bereit, die Kleidung sitzt, und es braucht nicht viel mehr, um loszulegen“, erklärt Fleiner. Ist das Training geschafft, belohnen Sie sich, zum Beispiel mit einem gesunden, leckeren Essen.

Zur Person: Dr. Tim Fleiner

Dr. Tim Fleiner ist Physiotherapeut und Sportwissenschaftler am Institut für Geriatriische Forschung an der Universitätsklinik Ulm und forscht in der Arbeitsgruppe „Gerontopsychiatrie in Bewegung“ der LVR-Klinik Köln und der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema Training bei Demenz.

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenz-Forscherinnen und -forscher und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 390 Forschungsaktivitäten mit 16,2 Millionen Euro unterstützen und über 925.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über Alzheimer und andere Demenzerkrankungen informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.