



Bewegung gegen das Vergessen



SA, 3. 8.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Zuerst ist es der Schlüssel, dann das Essen, später der Name oder gar die eigene Persönlichkeit – durch das Vergessen wandelt sich der Alltag für Demenzpatienten zum nur schwer überwindbaren Hindernis. Neben dem geistigen kann auch der körperliche Leistungsverlust das Leben der Erkrankten stark einschränken. Denn körperliche Leistungen wie Gehen, von einem Sessel aufstehen oder Treppen steigen sind Schlüssel zur Selbstständigkeit älterer Menschen. Fällt etwa das Gehen oder Aufstehen schwer, ist die selbstständige Lebensführung unmittelbar gefährdet.

Patienten Halt geben. Viele Betroffene schämen sich dafür und ziehen sich zurück. Denn sie nehmen den Verlust ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durchaus wahr. Daher ist es besonders wichtig, ihnen Wärme, Zuneigung und Emotionalität zu vermitteln, das Gefühl, nicht alleine und genauso wertvoll wie vor dem Ausbruch der Krankheit zu sein. Aber auch Bewegung hat positive Effekte bei Demenz.

Bewegung verbessert Gehirnleistung. Neueste Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung den Stoffwechsel im Gehirn anregt. Die Nervenzellen können sich dadurch dichter vernetzen und sind aktiver. Das heißt, sie tauschen Informationen untereinander schneller und besser aus. Ein Umstand, der besonders im Hinblick auf Demenz beachtet werden sollte, denn schließlich beruht sie zu großen Teilen auf Gefäßverengungen. Neben der eigentlichen

Erkrankung ist aber auch die mangelnde körperliche Aktivität der Betroffenen eine Ursache für den körperlichen Leistungsverlust. In der Folge kommt es zu einem Rückgang der motorischen Fähigkeiten wie Kraft und Gleichgewicht.

Gefährliche Folgen. Die Patienten zeigen Unsicherheiten beim Gehen (Schwanken, Ausgleichen) oder scheitern am Versuch, von einem Stuhl aufstehen zu wollen. Im schlimmsten Fall kann der Kraft- und Gleichgewichtsverlust zu Stürzen führen. Bei demenziell Erkrankten ist das Sturzrisiko dreifach höher als bei nicht betroffenen Personen. Die Wahrscheinlichkeit, sich bei Stürzen schwer zu verletzen, ist drei bis vier Mal so hoch.

Durch ein gezieltes Training kann diesem Abbau, auch bei bestehender Demenz, effektiv entgegengewirkt werden. Denn körperliche Aktivität wirkt nicht nur vorbeugend, sie bremst auch den geistigen Verfall bei bestehender Demenz.

Aktivität mit Maß und Ziel.

Wichtig ist es, nichts zu übertreiben. Betroffene sollten weder mit

Druck noch mit Zwang an die Sache herangehen, sondern einzig mit Freude. Es genügt oft, hinauszugehen, die Natur zu genießen, sie sinnlich wahrzunehmen und sich dabei zu bewegen.

Begonnen kann damit in jedem Alter und in jedem Stadium der Krankheit werden. Bewegung, Sport oder einfach körperliche Aktivität können ein Teil der individuellen Therapie werden – oder zumindest eine gute Möglichkeit darstellen, diese Krankheit besser hinauszuzögern und den Betroffenen damit für möglichst lange Zeit eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. ■



„BEWEGUNG
ERLEICHTERT
SELBSTSTÄNDIGE
LEBENSFÜHRUNG“