

VIELBEWEGT: mit Demenz aktiv und sportlich mittendrin!

So lautete das Motto einer Tagung, die am 3. und 4. März 2016 in Frankfurt am Main stattfand. VIELBEWEGT wurde durch Demenz Support Stuttgart gGmbH in Kooperation mit dem Verein *Leben mit Demenz* der Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke organisiert und ausgerichtet.

Neben dem Entwicklungsprojekt **Was geht! Sport, Bewegung und Demenz** beteiligten sich zahlreiche weitere Sport- und Bewegungsinitiativen, die Teilhabechancen für Menschen mit Demenz schaffen. Workshops, Plenumsveranstaltungen, Präsentationen wie auch das Rahmenprogramm gaben Gelegenheit zu intensivem Austausch zwischen Aktiven und Entscheidern aus der Welt des Sports und der Bewegung einerseits mit solchen aus dem Sozialbereich und der Altenhilfe andererseits.

Zwei mit Information und Kommunikation angefüllte Tage gipfelten schließlich in einer Musik- und Tanz-Aktion mitten



auf der Konstablerwache in der Frankfurter Innenstadt.

Dr. Georg Schick vom BRSNW Behinderten- und Rehabilitations-sportverband Nordrhein-Westfalen e. V. präsentierte in Frankfurt das nordrhein-westfälische Modellprojekt **SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ** und beteiligte sich an VIELBEWEGT auch mit diesem Statement zu den gesundheitlichen Effekten von körperlicher Aktivität:

Körperliche Aktivität für Menschen mit Demenz: Effekte auf die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert die Gesundheit des Menschen facettenreich: **Gesundheit ist ein bio-psycho-soziales Phänomen.** Was heißt das?

Da ist zunächst **die physische Gesundheit.** Sie zeigt sich zum Beispiel in der körperlichen Funktionsfähigkeit: Wieviel Kraft habe ich? Wieviel Ausdauer? Wie beweglich bin ich? Wie ist es um mein Gleichgewicht bestellt?

Die psychische Gesundheit umfasst Faktoren wie Konzentration und Gedächtnis, sogenannte kognitive Faktoren. Aber auch solche, welche die emotionale und motivationale Situation beschreiben: Geht es mir gut? Bin ich zufrieden? Habe ich Energie?

Die soziale Gesundheit betrifft die Beziehung zu anderen Menschen: Habe ich die Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben? Gibt es Menschen, die sich um mich kümmern? Gibt es Menschen, um die ich mich kümmern kann?

Physische, psychische und soziale Gesundheit: In diesem bio-psycho-sozialen Rahmen ist auch die **Entstehung, Entwicklung und Bewältigung von Krankheit** zu betrachten: Woran leide ich? Inwieweit gelingt es mir, Krankheit oder Behinderung zu bewältigen? Das individuelle Zusammenwirken körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren entscheidet, ob und wie gut oder schlecht, langsam oder schnell dies gelingen kann.

In der sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Forschung zum Thema *Demenz und Sport* stehen **Effekte auf die körperliche Funktion und präventive, also vorbeugende Effekte auf die Hirngesundheit** im Vordergrund. Effekte auf die psychosoziale Gesundheit werden in Deutschland hingegen kaum untersucht. Das ist verwunderlich, hat doch die psychosoziale Gesundheit von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen eine hohe gesundheits- und sozialpolitische Bedeutung.

Bei den deutschsprachigen wissenschaftlichen Studien zum Thema handelt es sich allerdings vorwiegend um **trainingswissenschaftliche Untersuchungen**. Und die Trainingswissenschaftler sind an messbaren Trainingseffekten auf die körperliche Leistungsfähigkeit interessiert. So belegen sie denn auch eindrucksvoll, dass **Kraft und Koordination, insbesondere das Gleichgewicht, auch bei Demenz bis ins hohe Alter trainierbar** sind. Leider wird in den trainingswissenschaftlichen Studien ein logischer Fehlschluss gezogen, wenn dort körperliche Leistungsfähigkeit als das Maß für die Gesundheit von Menschen mit Demenz gilt. Die Trainingswissenschaftler nehmen an: "Je intensiver das Training, desto größer die körperliche Leistungsfähigkeit, desto besser die Gesundheit." Oder kurz gesagt: "Mehr hilft mehr!" – Doch diese Annahme ist ein Irrtum.

Denn es besteht gerade **kein** eindeutiger Zusammenhang zwischen der Trainingsdosis und der Gesundheit älterer Menschen – mit oder ohne Demenz. Hingegen lässt sich nachweisen, dass **Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit von körperlicher Aktivität im Lebensverlauf** viel wichtiger sind. Regelmäßig und dauerhaft: das ist ausschlaggebend; und zwar unabhängig von der Intensität. Das heißt, wie anstrengend die körperliche Aktivität ist, spielt nur eine nachrangige Rolle.

Die fälschliche Annahme eines Zusammenhangs zwischen Dosis und Wirkung mag daran liegen, dass trainingswissenschaftliche Studien nur einige Wochen, höchstens wenige Monate

dauern. In diesen relativ kurzen Zeiträumen muss die Trainingsbelastung hoch sein, damit überhaupt nennenswerte Effekte erzielt werden können.

Aber **Längsschnittstudien** mit älteren Menschen, in denen Veränderungen über längere Zeiträume, das heißt über Jahre und Jahrzehnte hinweg gemessen werden, liefern ein ganz anderes Ergebnis: **Entscheidend ist nicht, wie intensiv ich mich bewege, sondern dass ich mich überhaupt bewege – und zwar regelmäßig und lebensbegleitend.** Weniger ist manchmal eben doch mehr, als man denkt!

Während die Effekte von körperlicher Aktivität auf die **psychosoziale Gesundheit von Menschen mit Demenz** hierzulande vernachlässigt werden, ist dieser Zusammenhang durchaus Gegenstand internationaler Forschung. Über 30 Studien, darunter mehr als ein Dutzend starke Studien – nämlich solche mit randomisiert-kontrolliertem Design – weisen **deutliche Effekte auf die Psyche und das Verhalten von Menschen mit Demenz** nach. Untersucht werden zum Beispiel Effekte auf aggressives oder unruhiges Verhalten, Schlafstörungen, Depression und Wohlbefinden. Insgesamt zeigt sich, dass körperliche Aktivität bei Menschen mit Demenz zu einer gewissen psychischen Normalisierung beitragen kann: **Aggressivität, Umherwandern und Unruhe werden gemildert; Stimmung, Motivation und Aktivitätsgrad werden angehoben.**

Welche körperlichen Aktivitäten sind nun besonders wirkungsvoll? Wie sollte ein Bewegungs- oder Sportprogramm für Menschen mit Demenz gestaltet sein? Welche Merkmale versprechen Erfolg? Die internationale Forschung liefert folgende Antworten:

1. **Regelmäßiges, am besten tägliches, ausdauerndes Gehen** über eine Dauer von mehr als dreißig Minuten wirkt am zuverlässigsten auf psychische und verhaltensbezogene Symptome.
2. Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit der Teilnahme an einem Gruppenprogramm gelingt nur, wenn **die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz** angemessen berücksichtigt werden – ihre eigene Lebenswelt, die spezifischen Lebensumstände, ihre jeweiligen Vorlieben – und wenn das soziale Umfeld mit einbezogen wird.
3. **Die gemeinsame Teilnahme im Tandem mit einem pflegenden Angehörigen** kann bei diesem die wahrgenommene Belastung reduzieren und sich damit positiv auf das Verhältnis von Betroffenen und Pflegendem auswirken.
4. Wichtig ist **die soziale und emotionale Beteiligung**: Freude an der Bewegung und am Miteinander. Durch **musikalische und tänzerische Inhalte** wird diese freudvolle Beteiligung besonders erfolgreich gefördert.