



Demenz

19.08.2011

Von Volker Kiemle

Aktuelle Modellprojekte: Bewegung hilft bei Demenz

Betroffene erleiden deutliche Begrenzungen ihrer Beweglichkeit und zeigen ein extrem hohes Sturzrisiko. In Heidelberg wurde geforscht, was für ein Training hilft.

Der Heidelberger Sportwissenschaftler und Biologe Klaus Hauer zeigt auf, wie geistige und körperliche Fähigkeiten zusammen trainiert werden können.

Eine Untersuchung in Heidelberg zeigte beachtenswerte Erfolge bei leicht bis mittelschwer an Demenz erkrankten Patienten. In einer der weltweit größten Untersuchungen in diesem Forschungsbereich konnte durch ein intensives, dreimonatiges Training eine Steigerung von 30 bis 50 Prozent an Kraft und motorischen Fähigkeiten wie Gehen und Aufstehen erzielt werden. Die Psyche und die Fähigkeiten der Wahrnehmung der Umwelt wurden durch das körperliche Training wesentlich verbessert, was auch in der Nachbeobachtungsphase noch

anhielt.

Spezielles Training hilft

Besondere Bedeutung für den Erfolg hatte ein Trainingsansatz, der speziell auf die Demenzkranken abgestimmt war. Die Ergebnisse dieser Studie weisen daraufhin, dass auch Demenzkranke wirkungsvoll behandelt werden können. Auffällig sind die Verbesserungen in den Fertigkeiten Wahrnehmung, die typisch für demenziell Erkrankte sind. Hier sind vor allem Fähigkeiten zu nennen, zwei verschiedene Aufgaben im Blick zu behalten und auszuführen. Solche Defizite treten im Krankheitsverlauf früh auf und verringern wichtige motorische Fähigkeiten wie zum Beispiel Gehen drastisch um bis zu 50 Prozent. Das schränkt den Alltag von Demenzkranken massiv ein und führt zu einer hohen Sturzgefährdung. Das erfolgreiche Training dieser Leistungen, die bislang als nicht trainierbar galten, stellt einen wichtigen Schritt dar. Geistige und körperliche Fähigkeiten werden zusammen trainiert. Die Forschungsergebnisse werden derzeit in die Praxis überprüft. Bislang existieren kaum Richtlinien zum Training bei Demenz-Patienten und zur Ausbildung von Trainern. Langfristiges Ziel ist die Etablierung eines demenz-spezifischen Trainingsangebots in der Übungsleiterausbildung auf nationaler Ebene, wie auch in Ausbildungseinrichtungen der Pflege und Therapie.

Um ein Heimtraining zu ermöglichen, wurde von der Forschungsgruppe am Bethanien-Krankenhaus ein Internetportal zum Thema »körperliches Training –Aktivierung bei demenzieller Erkrankung« entwickelt und eröffnet, welches eine kostenfreie, animierte Trainingsanleitung, Selbsttests zur motorischen Leistung, Hintergrundinformationen und Querverweise zum Thema Demenz anbietet.

Volker Kiemle