

Hier erläutern wir Ihnen Begriffe rund um das Thema Demenz.  
Diesmal geht es um den Buchstaben Y.

## Unser Demenzlexikon

### Y<sub>wie</sub> Yoga für Menschen mit Demenz

(ok) Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Im modernen Yoga, wie wir es zumeist kennen, liegt der Schwerpunkt auf meditativen oder körperbezogenen Elementen. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, eher ruhige Körperübungen (*Asanas*), Entspannung und richtige Ernährung. Körper, Geist und Seele sollen verbunden werden. Yoga bedeutet übersetzt genau das: *verbinden*.

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Bei den *Asanas* werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. So verbessert sich durch die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen die Durchblutung und die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Damit kann Yoga unter Umständen dazu beitragen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen zu verringern.



Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung, kann etwa durch Atemübungen und Meditation den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken und Gesundheitsbeeinträchtigungen wie Durchblutungs-, Schlaf- und Angststörungen oder Depression lindern.

Auch bei oder trotz einer demenziellen Erkrankung können mit Yoga-Übungen positive Resultate in der körperlichen Fitness erzielt werden, wie mehrere Studien der letzten Jahre gezeigt haben (*Kollak 2016, Seite 171 – Angaben zum Buch am Ende des Beitrags*). Natürlich geht es – auch angesichts des in aller Regel höheren Alters der Betroffenen – nicht darum, möglichst komplizierte Körperbewegungen und -stellungen einzuüben. Oder salopp formuliert: Den Fuß hinter den Nacken zu legen und ähnliches – also das, was viele Laien sich vielleicht landläufig unter Yoga vorstellen – ist eher nicht Ziel von Yoga mit Menschen mit Demenz.





Im Buch »Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren« widmet sich die Pflegewissenschaftlerin

Prof. Ingrid Kollak in einem Kapitel dem Thema *Yoga für Menschen mit Demenz: Von der Kunst, Atmung, Bewegung und Konzentration zu verbinden*. Ihm sind die folgenden Informationen entnommen:



Bei einer Demenz nehmen kognitive und sinnliche Fähigkeiten nicht im gleichen Maße ab. Ziel von Yoga für Menschen mit Demenz muss also sein, eher das sinnliche Erleben, die Gefühle, das Wohlbefinden in den Vordergrund zu rücken. Ein guter Yoga-Unterricht muss also Körper und Geist ansprechen.

Auch Ehrgeiz und Konkurrenzdenken spielen in der Regel nicht mehr die Rolle, wie sie vielleicht noch bei Jüngeren eher zu finden sind.

Wichtig ist, dass die Übungszeiten kein »special event« sind, sondern in den Alltag, die alltägliche Routine eingebunden sind.

Wie bei allen Aktivitäten mit Menschen mit Demenz ist es auch beim Yoga wichtig, ein Maximum an Geborgenheit und Sicherheit zu geben:

- Immer die gleiche Zeit und die gleiche Umgebung (möglichst einen ruhigen, hellen Raum) für die Yoga-Übungen wählen.

Ideal wären täglich 20 Minuten möglichst bald nach dem Aufstehen, denn Yoga fördert die Durchblutung und erhöht die Sauerstoffversorgung der Muskeln. So lässt sich der Rest des Tages besser bewältigen.

- Auch wenn die Teilnehmenden noch stehen und gehen können, ist es wichtig, mit einem Stuhl-Halbkreis zu beginnen, damit sich alle erst einmal orientieren können.

- Yoga-Übungen brauchen weder spezielle (nur bequeme) Kleidung noch eine besondere Ausrüstung. Da im fortgeschrittenen Alter und/oder bei einer Demenz eine barfußige Teilnahme eher unwahrscheinlich ist, können auch zum Beispiel bequeme Haus- oder Straßenschuhe getragen werden.

- Auch wenn Yoga-Übungen eigentlich korrekt ausgeführt werden sollen: Sind Menschen mit Demenz die Übenden, ist Kritik oder Korrigieren fehl am Platz. Die Teilnehmenden können dies in der Regel nicht umsetzen und werden eher frustriert oder ärgerlich über den Tadel.

Yoga-Lehrende sollten im Gegenteil eher bestärken und loben, auch wenn nicht alles 100%ig ausgeführt wird. Genaues Vormachen und Geduld sind wichtiger als zu viele detaillierte Hinweise und Korrekturen.

Um Schäden durch falsch ausgeführte Übungen zu vermeiden, muss der Yoga-Lehrende die Übungen entsprechend auf die Fähigkeiten der Gruppe anpassen.

- Yoga-Lehrende sollten deshalb die Teilnehmenden schon im Vorfeld – zum Beispiel durch Gespräche mit Betreuungskräften – gut kennen um abzuklären, welche Übungen auch aus gesundheitlichen Aspekten heraus überhaupt geeignet sind.

**Fortsetzung**

Unser Demenzlexikon:

Y wie **Yoga** für Menschen mit Demenz

- Die Teilnehmenden sollten immer persönlich, d.h. mit Namen angesprochen werden und es muss klar und deutlich formuliert werden, damit auch Menschen, die nicht mehr gut hören und sehen, den Anweisungen folgen können.



- *Kopf nach links und rechts drehen:* Lockerung der Halswirbelsäure.
- *Nah-fern-Sehen:* Training der Augenmuskeln, um zum Beispiel einer Verstärkung der Altersweitsichtigkeit entgegenzuwirken.

Mögliche **Übungen im Sitzen****für Menschen mit Demenz** und ihr Nutzen:

- *Aufrechter Sitz:* Richtet die Wirbelsäule auf und belastet Gesäß wie Füße gleichermaßen.
- *Arme über den Kopf strecken:* Streckt die Wirbelsäule und erweitert den Atemraum.
- *Schultern heben und senken | Schultern kreisen:* Lockert den Schulterbereich.
- *Handgelenke beugen und strecken:* Mobilisierung der Gelenke, Vorbeugung vor einseitiger Haltung.
- *Hände auf der Brust wegatmen:* Bewusste, tiefe Atmung im oberen Atemraum, die in den aufgelegten Händen spürbar wird.
- *Beine strecken und anheben:* Fördert Gleichgewicht und Kraft.
- *Fußgelenke strecken und beugen:* Mobilisierung der Gelenke, Vorbeugung vor einseitiger Haltung.
- *Kniegelenke kreisen:* Beweglichkeit des Knies, Vorbeugung vor einseitiger Haltung.
- *Hände auf dem Bauch wegatmen:* Bewusste, tiefe Atmung im unteren Atemraum, die in den aufgelegten Händen spürbar wird.
- *Kopf zur linken und rechten Schulter neigen:* Beweglichkeit der Halswirbelsäule und Dehnbarkeit der Halsmuskulatur.

- *Liegende Acht:* Übung zur Wahrnehmung des eigenen Gesichtsfeldes.
- *Augen entspannen und blinzeln:* Entspannung für die Augen nach den Augenübungen.
- *Tönen:* Gemeinsames Summen oder Singen als Abschluss der Übungen zur Förderung der Konzentration und der inneren Ruhe.



Ausführlich beschrieben sind diese Übungen sowie weitere, die im Stehen durchgeführt werden können, im Buch

- Ingrid Kollak (Hrsg.): *Menschen mit Demenz durch Kunst und Kreativität aktivieren*

Springer Verlag 2016,

Softcover: ISBN 978-3-662-48824-9, € 34,99,

e-Book: ISBN 978-3-662-48825-6, € 26,99

**Weitere Informationsquellen für diesen Artikel**

- Wikipedia | <https://de.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- Spiegel online | [www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/yoga-begriffe-schnell-erklart-a-861548.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/yoga-begriffe-schnell-erklart-a-861548.html)

