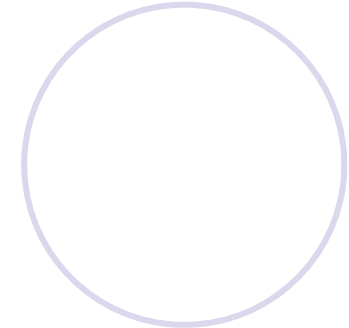
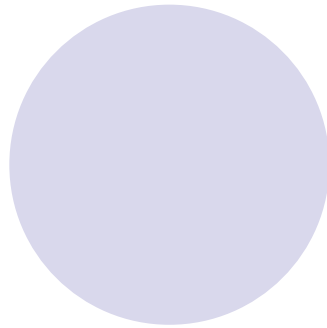


# Bewegung als Lebenselixier - auch für Menschen mit Demenz



Treffpunkt 50plus Stuttgart

5. Juni 2013



# Strukturpunkte des Vortrags

1. Was ist ein Elixier?
2. Wie wirkt das „Breitband-Elixier“ Bewegung allgemein?
3. Aus welchen Bestandteilen setzt sich das Elixier „Bewegung“ zusammen?
4. Bewegungsaktivitäten, die auch Menschen mit Demenz gut tun könnten.
5. „Bewegungshäppchen“ - Anregungen für alle

# 1. Was ist ein „Elixier“ ?

- In Wein oder Alkohol gelöster Auszug aus Heilpflanzen
- **Zaubertrank** aus einem Gemisch von Zutaten
- **Lebenssaft, Leben spendender Saft**





# Arznei – Medikament - Elixier

Alle dienen der Verbesserung eines „kranken“ Zustands.

## Zu beachten:

- Wofür? (Diagnose und Therapie)
- die altersgerechte Dosis
- die Einnahmezeit und –dauer
- Nebenwirkungen
- Tatsächliche Wirkung

Gilt das auch für  
das Elixier  
„Bewegung“?

A decorative graphic consisting of two groups of three circles. The first group on the left has a solid light purple circle on the left and an empty light purple circle on the right. The second group on the right has a solid light purple circle on the left, an empty light purple circle in the middle, and a solid light purple circle on the right.

Hinweis

SÜDWESTRUNDFUNK

SWR2 WISSEN - Manuskriptdienst

[www.swr2.de/wissen/Manuskripte](http://www.swr2.de/wissen/Manuskripte)

„Gefährliche Nebenwirkungen -  
Wenn Medikamenten-Cocktails krank machen“

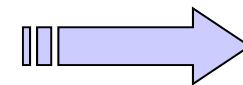
Autorin und Sprecherin: Margrit Braszus

Redaktion: Sonja Striegl

**Sendung: Mittwoch, 5. Juni 2013, 08.30 Uhr, SWR2**

# Gesunden ...

- Wir haben alle einen wunderbaren Arzneischränk in uns.
- Wir sollten ihn kennenlernen.
- Wir können ihn nutzen lernen.
- Eigentlich ist er immer verfügbar.



# Der geheilte Patient



- Johann Peter Hebel, 1760 – 1826
- **Kalendergeschichten**, die er ab 1803 für den Badischen Landkalender und besonders ab 1807 für dessen Nachfolger, den Rheinländischen Hausfreund (ab 1811) schrieb.
- Zur Erbauung und Lehre

# Der geheilte Patient - „Elixier“

- **Ziel:** Gesundheitszustand verbessern

- **Gesundungs-Aufgabe:**

tägliches (umfangreiches) **Gehen** in Luft, Licht, Natur  
Begegnungen mit Mensch und Tier  
andere Essgewohnheiten (weniger)

- **wahrnehmen:**

sich besser fühlen durch die tägliche Bewegung (Unter

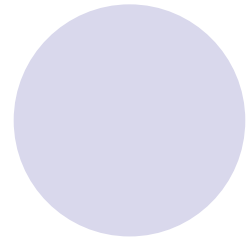
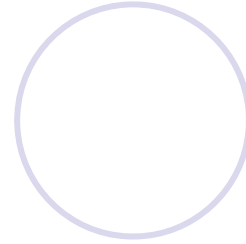
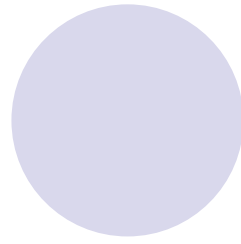
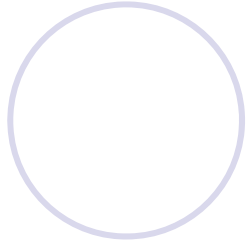
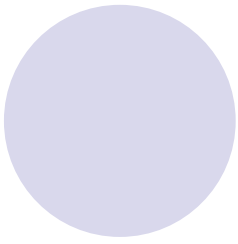
- **Selbstverantwortung:**

(kundiger Arzt verordnet Therapie – Patient muss seine  
dazu leisten)

- „**dranbleiben**“ am neuen Lebensstil (nachhaltig)

Was sagen  
die  
Experten  
heute zum  
Thema  
Gesundheit  
und  
Bewegung  
?





1

## 2. Wie wirkt das Elixier Bewegung allgemein?

Bewegungsaktivitäten haben Einfluss auf alle menschlichen Systeme (I)

- haben Einfluss auf Kreislauf, Atmung; leisten dadurch Beitrag zur Fettverbrennung und Energiegewinnung
- kräftigen Muskeln und Knochen;
- verbessern die Beweglichkeit von Gelenken und erhöhen Bewegungssicherheit (*fördern Selbständigkeit*)
- stützen das körpereigene Immunsystem
- verlangsamen den Alterns-Abbau-Prozess



## Bewegungsaktivitäten (II)

- fördern bessere Durchblutung des Gehirns und unterstützen dadurch die Hirnleistungen,
- üben positiven Einfluss aus auf die Stimmungslage durch Produktion von Serotonin u.a. ähnlichen Stoffen – und dadurch auch auf die Körperhaltung,
- können sich schmerzlindernd auswirken auf beübte Körperbereiche und durch Wirkung von Neurotransmittern.

Bewegung also ein „Breitband“ – Elixier für Körper, Gehirn und Psyche.  
Das gilt für alle Menschen.

# Bewegung und Depression

## Motion und Emotion

- Aerobe Bewegungsaktivitäten produzieren verschiedene Nervenbotenstoffe und verschaffen dadurch Wohlbefinden.
- Peptide bauen Stress ab und wirken auch gegen Depressionen.
- Demenz und Depression treten häufig zusammen auf.

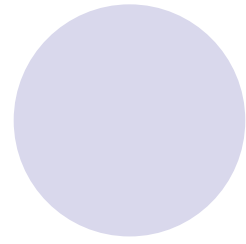
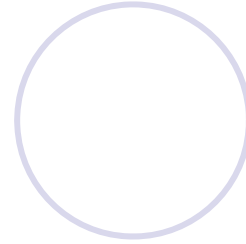
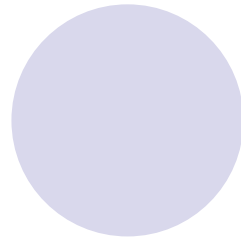
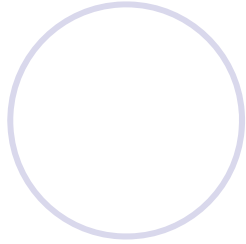
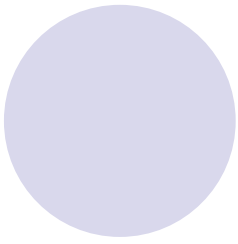


**Nebenwirkung von (Demenz-)Medikamenten**

# Ständiges Zusammenspiel

- Gefühle beeinflussen Denken und Körperhaltung.
- Körperhaltung beeinflusst Denken und Fühlen.
- Denken beeinflusst Stimmung/Gefühle und Körperhaltung.

Auch bei Menschen,  
die nicht mehr „verstandesmäßig“ angesprochen werden können,  
ist über Körperbewegungen /  
Veränderung von Körperpositionen / Körperhaltung /  
Hautkontakte  
ein Einfluss auf Gefühle und auf Stimmung möglich.



2

### 3. Aus welchen Bestandteilen setzt sich das Elixier „Bewegung“ zusammen?

Mit **BEWEGUNG**

ist nicht (nur) Sport gemeint.

wirksame Elemente sind  
verschiedenste Bewegungsaktivitäten  
(drinnen und draußen) -

Rhythmus – Musik - soziales Miteinander

# Überlegungen für einen „bewegten Alltag“

## Wahrnehmungen

- Was tun die Menschen im Verlauf des Tages?
- Wieviele Stunden davon entfallen auf  
SITZEN / STEHEN / GEHEN / KONTAKTE / ...?

### Bei Menschen mit Demenz

- Welche Situationen im Tagesverlauf geben Anregungen für Bewegungsaktivitäten?
- Welches beobachtete Verhalten könnte Anregungen geben für Aktivitäten?
- Welche Eigeninitiativen für Bewegungsaktivitäten sind beobachtbar?



Machen wir es den Katzen nach ...



Katzen scheinen viel zu faulenz.

Wie erhalten sie sich dennoch ihre Körperfunktionen?

Eine Katze erhebt sich scheinbar gelangweilt, gähnt,  
fängt an sich zu strecken  
(schiebt Vorderpfoten weit nach vorne).

Dieses Ritual ist des öfteren den Tag über zu beobachten.

# Was passiert dabei anatomisch/physiologisch ?

- Muskeln werden angespannt,
- Wirbelsäule gedehnt,
- Gelenke sanft bewegt,
- Lymphfluss wird angeregt zum Abtransport von „Müll“,
- Kreislauf kommt in Schwung,
- tieferes Atmen ergibt bessere Sauerstoffversorgung für den Organismus,
- ...

**Wäre das nicht eine gesunde Anregung?**

**– Recken - Strecken – Gähnen - Seufzen ?**

**Und das immer wieder den Tag über. Tag für Tag.**

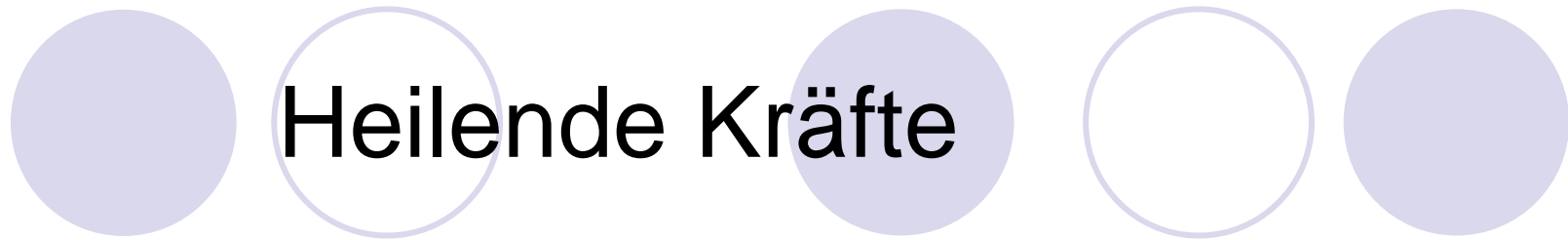
# Alter und Demenz als Schonzeit ?

Hippokrates (460-377 v. Chr.)

*„Alle Teile des Körpers,  
die zu einer Funktion bestimmt sind,  
bleiben gesund, wachsen  
und haben ein gutes Alter,*

*wenn sie mit Maß gebraucht werden  
und in den Arbeiten,  
an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden.*

*Wenn man sie aber nicht braucht,  
neigen sie eher zu Krankheiten,  
nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“*



# Heilende Kräfte

Im alten Griechenland beschäftigte sich die Heilkunst mit den Kräften von Rhythmus, Musik und Bewegung auf Menschen, die „außer Balance“ geraten waren.

Man betrachtete diese Quellen auch als stabilisierende Faktoren für ein Leben in Balance / in Harmonie.

*Das macht auch Musik und Rhythmus interessant für gesundheitsfördernde Angebote im Blick auf alte und vor allem an Demenz erkrankte Menschen.*

# Musik – Rhythmus - Bewegung

Die akustischen Reize der Musik werden vom Körper

- in (spontane) Bewegungen oder / und
- in inneres Bewegtsein umgesetzt.

Der Austausch zwischen der Musik und den körperlichen Bewegungen geschieht unwillkürlich, vor allem dann, wenn die Musik bekannt und vertraut ist.

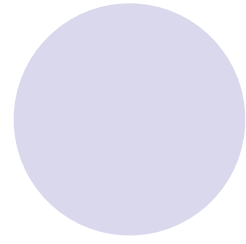
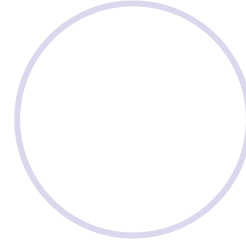
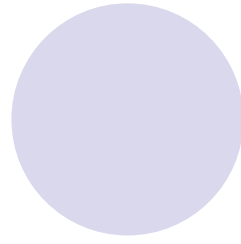
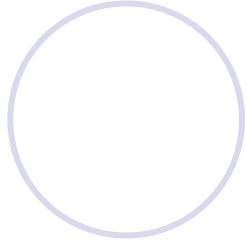
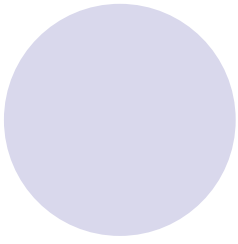
# Durch Musik angeregte Bewegungen

## **äußerlich sichtbar und hörbar (Motionen):**

*schreiten, gehen, hüpfen, tanzen, springen,  
singen, schreien, klatschen, stampfen, wiegen,  
(Arme) schwingen, usw.*

## **innere Gefühlsregungen (Emotionen)**

*Freude, Trauer, Wachheit, Erregung, Gerührtsein,  
Entspanntheit, Gespanntheit, Ausgelassenheit,  
Wut, Ärger usw.*



## 4. Bewegungsaktivitäten, die auch Menschen mit Demenz gut tun könnten.

Die bisher genannten Inhalte und Wirkungen von Bewegung sind für alle Menschen gültig.

Menschen, die an einer bestimmten Krankheit leiden, sind Menschen.

Demenz ist eine Krankheit (wie Parkinson u.a.)

Je nach Krankheitsbild müssen die Bewegungsaktivitäten und die Anleitung angepasst werden.



# Demenz hat viele Gesichter...



Es gibt verschiedene Formen von Demenz und verschiedene Entwicklungsstufen.

Der Krankheitsprozess ist außerdem

- individuell verschieden ausgeprägt
- verläuft in unterschiedlichem Tempo
- birgt immer wieder Überraschungen

Pauschale Empfehlungen wie „Das ist gut für ...“ müssen deshalb immer im Blick auf die Personen / TN der zu betreuenden Gruppe geklärt werden.

# Seligpreisungen eines alten Menschen

Selig, die Verständnis zeigen für meinen stolpernden Fuß und meine zitternde Hand!

Selig, die begreifen, dass mein Ohr sich anstrengen muss, um alles aufzunehmen, was man zu mir spricht!

Selig, die zu wissen scheinen, dass mein Auge trübe und meine Gedanken träge geworden sind !

Selig, die mit freundlichem Lächeln verweilen, um ein wenig mit mir zu plaudern!

Selig, die niemals sagen: "Diese Geschichte haben Sie mir heute schon zweimal erzählt!"

Selig, die mich erfahren lassen, dass ich geliebt, geachtet und nicht allein gelassen bin!

Selig, die mir in ihrer Güte die Tage erleichtern, die mir auf dem Weg in die ewige Heimat noch bleiben!

*Aus Afrika*

# Elixier „Bewegung“ auch bei Demenz



## Bei Demenz sind von Interesse

- Körpersprache - eine Form der nichtsprachlichen Verständigung (Gestik, Mimik, Körperhaltung)
- Bewegung als probates Mittel bei Innerer Unruhe, Sie nimmt das Bewegungsbedürfnis auf.
- „Urform“ rhythmisches Bewegen (kann anregen oder beruhigen und Sicherheit geben)
- Übungen zur Körperwahrnehmung, um Selbstbild / Identität nicht zu schnell zu verlieren
- Berührt werden – berührt sein (Kontakte über Sinnesorgan Haut)

# Welche Inhalte wären also nützlich?

- Training der motorischen Grundfähigkeiten
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Atemübungen
- Rhythmische Übungen / Körperinstrumente
- Bewegungen zur Musik
- kreative Bewegungsformen
- Übungen mit Materialien
- Übungen in der Gemeinschaft

# Körperwahrnehmung



- Körpererfahrungen ermöglichen bessere Einschätzung von Bewegungsfähigkeiten und –möglichkeiten.
- Zu Körpererfahrung kommt es nicht nur durch **Körperbewegungen**, sondern auch durch **Haut- und Körperkontakt**.
- Zum Erhalt des Körperbildes im Gehirn braucht es Sinnesreize für Tastsinn, Lagesinn, Gleichgewichtssinn und Bewegungssinn. Fehlen solche Sinnesreize, kommt es zu **Bewegungs- und Orientierungsstörungen**.
- Durch Körperwahrnehmungen erfahren wir uns selbst und bauen so an unserem Selbstbild (Identität).

Warum ist „Rhythmus“ so interessant  
- gerade auch für Menschen mit Demenz?

## Bausteine von Rhythmus

- Gliederungen, Ordnung, Regelmäßigkeit
- Wiederholungen
- Variationen
- Akzente, Betonungen

Besonders die **Wiederholungen** bringen die Akteure in eine gemeinsame Schwingung, in eine gemeinsame Energie.

# Erweiterung des Bewegungsrepertoires

## **Wenn ein Mensch nach und nach sein Selbst verliert**

bleiben Bewegungen, Berührungen, Rhythmen, Melodien, Musik, Malen, um mit demenzkranken

Menschen zu kommunizieren. Dabei werden häufig bisher unbekannte Gefühlsqualitäten entdeckt.

In diesem Sinne ist **Bewegung als Lebensmittel** zu betrachten wie Essen und Trinken und **deshalb konsequent und kontinuierlich in den Alltagsablauf zu integrieren.**

**Tägliche Dosis des Elixiers nicht vergessen.**





## 5. Anregungen für einen „bewegten Alltag“

- „natürliche“ Bewegungen aufgreifen  
(wiegen, hin- und herrutschen, wischen; recken-strecken, gähnen, heben-senken, öffnen - schließen...)
- Sitzpositionen immer wieder verändern
  - durch dynamisches Sitzen
  - durch Aufstehen und Stehen/Übungen
  - durch Aufstehen und (Schritte) Gehen
- Gehen
  - Tägliche Gehstrecken 10-30 Minuten/ draußen und drinnen
  - AOK Schrittzähler für „erprobte Geher“
  - Begleitetes Gehen / in der Umgebung

# Empfehlungen für die Auswahl Fortsetzung

- Verschiedenste Übungen für die Aufrichtung und den Atemfluss
- Körperwahrnehmung - sich spüren - abklopfen – Massage (z.B. Handmassagen mit Tennissocken)
- Bewegen zu Musik / auch freies Bewegen anregen
- rhythmisch Üben mit Körperinstrumenten
- Bewegungsspiele, die die Reflexe ansprechen
- Ritualisierte Bewegungsabläufe (Gewohntes und Neues)

# Empfehlungen für die Auswahl Fortsetzung

- ein Programm „**Von der Sitzkultur zur Gehkultur**“ aufbauen
- täglich mehrmals mit „**Bewegungshäppchen**“ verlocken zur Bewegung
- eigene „kreative Bewegungs-Lustmacher“ aus der Schatzkiste holen
- anregen, fördern, fordern, zutrauen, sich überraschen lassen, z.B. Üben im Stehen und Gehen, ...
- „mentales Üben“ beim Zuschauen ermöglichen (Schlaganfall, ...)

# „Alte Anleitung zu gesunder Lebensweise aus dem „Reich der Mitte““

*Man soll sich öfter die Haare kämmen,  
das Gesicht reiben, die Augen bewegen, über die Ohren  
rubbeln, den Gaumen lecken, mit den Zähnen klappern,  
den Speichel sammeln und in kleinen Portionen hinunter  
schlucken, „trübes Qi“ ausatmen, den Rücken warm  
halten, die Brust schützen, den Bauch massieren, den  
Anus hochziehen, die Gelenke möglichst umfangreich  
bewegen, die Fußsohlen reiben, nasse Haut gut  
trocknen, sich baden und massieren, den Mund  
schließen und nicht zu viel reden.*

Aus: Wu yao yuan Quan

Vielen Dank  
für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit

·  
Nun wünsche ich Ihnen  
fruchtbare Erfahrungen  
mit eigenen Bewegungsaktivitäten  
und gutes Gelingen bei Ihren  
Bewegungseinheiten mit Angehörigen  
oder in Ihren Gruppen.

*Traudel Theune*

