

## Zusammenfassung zum Video „Training Demenz - Teil 1 Körper“

Bei der Ausbildung zum Demenz-Trainer wurden auch spezielle Trainings gezeigt. Es nennt sich „stadienspezifisches retrogenetisches Training“ (oder auch: Ressourcen-Training)

**Stadienspezifisch** bedeutet, dass alle Trainings an das jeweilige Stadium angepasst sind (siehe unser Video Stadien Alzheimer). So dürfen wir in Stadium 4 durchaus noch kognitive Kompetenzen erwarten und daher etwa beim Gedächtnistraining etwas höhere Ansprüche stellen. In Stadium 6 hingegen werden wir keine kognitiven Aufgaben mehr stellen - oder völlig vereinfacht. Bitte stets bei ALLEN Trainings bedenken, dass man mit leichteren Aufgaben zunächst prüft, ob dies noch möglich ist und NIE überfordern darf - denn dann ist die Mitwirkung der Betroffenen vielleicht NICHT mehr möglich! Viele schämen sich, wenn sie eine Aufgabe nicht mehr lösen können! Bei allen Trainings ist auch zu überlegen, wie man den Spaß dabei fördern kann...

„**retrogenetisch**“ heißt, dass verwirrte Menschen ihre Fähigkeiten (zumindest zumeist) in der umgekehrten Reihenfolge verlieren, wie sie sie als Kinder aufgebaut haben (siehe unser Video Stadien Alzheimer - Retrogenese).

**ACHTUNG!** Bei **allen Übungen VORHER** mit **Angehörigen klären**, welche körperlichen Trainings gemacht werden dürfen. Ev. soll **Arzt** oder **Physiotherapeut** befragt werden. Vorsicht auch, wenn Menschen Kreislaufprobleme haben (Schwindelgefühl)

Es geht **nicht** darum, zu zeigen, **wie fit SIE sind**, sondern es soll ein **Anreiz** für **Betroffene** sein, sich länger körperlich fit zu halten.

Die Übungen dürfen **niemals ÜBERFORDERN**, es darf **NICHT schmerzhaft** sein. Für die Durchführung soll es **Anerkennung** geben - egal, wie gut sie war - dennoch soll das **Lob** ehrlich gemeint sein, denn die betroffene Person versucht ja das, was eben noch möglich ist.

Im Internet gibt es viele Ideen, TV-Fitness-Sendungen für Senioren, Bücher, vielleicht gibt es sogar Senioren-Fitnessprogramme in der Nähe.

Die folgenden Übungen sind **KEIN Trainingsprogramm**, sondern nur kleine **Beispiele** dafür, worum es geht. Manches kann ohne viel Aufwand mit einfachen Mitteln gemacht werden...

In späteren Stadien der Demenz nur noch leichte Übungen, wenn möglich.

Nutzen: Vorbeugen gegen Sturzgefahr (steigt im Alter stark an), Knochen werden gestärkt (Osteoporose), Stärkung Herz / Kreislauf, Verlauf der Demenz-Krankheit kann verzögert werden; Beweglichkeit, Kraft, Gedächtnis, Sinneswahrnehmung und Alltags-Fähigkeiten werden gefördert. Nach körperlicher Betätigung oft Wohlgefühl, gibt auch Sicherheit, länger selbständig bleiben... Ist auch ein Gewinn für Betroffene, Angehörige und Personenbetreuung - dadurch Erleichterung der eigenen Arbeit;

### **Körperliches Training - Aufwärmen:**

Lockerer Bewegungen, z.B. am Stand gehen, langsam schneller werden, Arme kreisen, usw.  
Vor jedem körperlichen Training aufwärmen.

### **Körperliches Training - Ausdauer:**

Typischerweise sind dies Spaziergänge. Kann auch Schwimmen oder, wenn noch möglich, Radfahren sein.

---

Der folgende Clip soll zeigen, dass gerade ein Ausdauer-Training absolviert wurde.

### **Situation Clip "Ausdauer":**

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings.

### **Clip Inhalt "Ausdauer":**

Frau Gerti und Frau Hannelore kommen von einem ausgedehnten Spaziergang zurück. Frau Gerti scheint erschöpft und die Füße tun ihr weh. Frau Hannelore sagt, dass es 3 km waren. Frau Gerti meint, dass sie tüchtig gewesen sei. „Nun haben wir uns was zu trinken verdient!“ sagt Frau Hannelore und bringt 2 Gläser mit Wasser. Sie sagt „Prost“ und beide trinken.

### **Analyse "Ausdauer":**

Frau Hannelore sagt beim Heimkommen, dass sie einen Spaziergang gemacht haben. Frau Gerti meint, dass er **sehr lange** war und ihr die **Füße wehtun**. Die **Körpersprache** und auch die Aussage („...es waren 3 km...“) lassen aber erahnen, dass **Frau Hannelore** in Frau Gertis Aussage möglicherweise einen **Vorwurf** sieht und die **Entfernung abschwächen** möchte... (z.B. die linke Hand!). Das ist hier **völlig verkehrt!** Sie **sollte die Leistung loben** (großartig, weite Strecke, usw.). Frau

**Gerti** wirft ein, dass sie **tüchtig** gewesen seien, **aber** Frau **Hannelore geht** (leider) **NICHT darauf ein**. Genau das (tüchtig) sollte sie aber bestätigen und zum Thema machen.

Dafür verwendet sie aber den Spaziergang dazu, zum Trinken zu animieren. Sie sagt „...wir haben uns was zu **trinken verdient...**“. Das ist eine sehr **gute Formulierung**, wird besser angenommen, als würde sie sagen „Sie **müssen** jetzt etwas trinken...“; auch das „Prost“ ist für viele eine Aufforderung zu trinken, daher versuchen, Betroffene zum Trinken anzuregen. Auch gemeinsam trinken. Ev. Getränke vorbereiten mit Zitronenscheiben, Kräutern, usw. („...ich hab uns ein gutes Getränk vorbereitet...“)

---

Nach Ausdauer-Training nicht auf Pause vergessen. Zeit zum Ausruhen lassen...

## **Körperliches Training - Koordination und Balance:**

---

Der folgende Clip soll zeigt ein Beispiel für ein Koordinationstraining

### **Situation Clip “Koordination“:**

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings. Diesmal ist wieder ihre Freundin, Frau Sissy (77) dabei.

### **Clip Inhalt “Koordination“:**

Frau Hannelore kündigt ein Koordinationstraining an. Frau Gerti fragt, ob sie das auch können werde. Frau Hannelore sagt „Ja“ und erklärt, dass die Übung günstig ist, weil die linke Hand von der rechten Gehirnhälfte und die rechte Hand von der linken gesteuert wird. Und sie versuchen nun, mit beiden Händen etwas anderes zu machen. Die linke Hand soll am Bauch kreisförmige Bewegungen machen, während die rechte Hand leicht oben auf den Kopf klopft.

### **Analyse “Koordination“:**

Frau Hannelore leitet das Spiel an, alle probieren, ob sie es können. Es ist letztlich egal, ob sie es gut können oder nicht. Auch Frau Hannelore darf Fehler machen (oft haben Betroffene sogar mehr Spaß, wenn die Personenbetreuung es auch nicht kann...). Wichtig ist, dass es alle probieren.

Und nun ein Clip zum Thema Balance.

### **Situation Clip “Balance“:**

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings.

### **Clip Inhalt “Balance“:**

Frau Hannelore sagt, dass sie eine Übung fürs Gleichgewicht vorbereitet hat. Nun fragt sie, ob Frau Gerti Lust dazu hat und Frau Gerti macht mit. Sie soll in einer Bahn gehen ohne die Begrenzungen zu berühren. Frau Hannelore bietet an, sie dabei zu halten, aber Frau Gerti meint es geht ohne und geht die vorgegebene Strecke langsam in kleinen Schritten. Frau Hannelore bleibt aber ganz nahe bei ihr, hält die Hand über den Rücken, um sie rasch aufzufangen, falls es Probleme mit dem Gleichgewicht gäbe. Frau Gerti ist stolz auf sich, als sie durch ist.

### **Analyse “Balance“:**

Frau Hannelore hat gefragt, ob eine Hilfestellung erwünscht ist oder nicht. Obwohl Frau Gerti dies ablehnt, bleibt Hannelore ganz nahe und gibt Frau Gerti damit auch ein Gefühl von Sicherheit. Hannelore ist voll konzentriert und hält ihren Arm knapp über dem Rücken von Frau Gerti, um sie jederzeit zu stabilisieren. Die Übung kann man je nachdem, was die Betroffenen noch können, variieren: Breitere Wege machen, mehr oder weniger Kurven, nur auf der Linie gehen, usw. Man könnte in die Nähe des Weges vielleicht ein Stück Apfel auf eine Kommode legen (als Zwischenziel). Den darf man als Belohnung essen (Anregung, wenn wenig gegessen wird)

---

### **Körperliches Training - Beweglichkeit, Dehnen:**

---

Im nächsten Clip zeigen wir ein Beispiel für Beweglichkeit.

### **Situation Clip “Beweglichkeit Arme“:**

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings. Diesmal ist wieder ihre Freundin, Frau Sissy (77) dabei.

### **Clip Inhalt “Beweglichkeit Arme“:**

Nun eine Übung für die Beweglichkeit der Arme. Dazu stehen alle auf. Sie fragt, ob jemand „Äpfel pflücken“ kennt. Beide Arme abwechselnd nach oben strecken und Bewegungen machen, als würde man Äpfel pflücken.

### **Analyse “Beweglichkeit Arme“:**

Frau Hannelore erklärt die Übung. Es geht nicht um echte Äpfel, sondern man stellt sich einen Apfelbaum vor und pflückt Äpfel. So weit wie möglich nach oben strecken. Frau Hannelore sollte aber besser nochmals dazu sagen, dass man sich nur so weit strecken soll, dass es keine Schmerzen verursacht. Als Variante könnte man (je nach körperlicher Fitness) auch die Äpfel in einen Korb legen (sich bücken). Äpfel mit Partnern austauschen (Arme nach vor strecken), ist...

In einem weiteren Clip: Beweglichkeit für die Füße:

### **Situation Clip “Beweglichkeit Füße“:**

Wie oben

### **Clip Inhalt “Beweglichkeit Füße“:**

Nun eine Übung für die Beweglichkeit der Füße. Schuhe ausziehen, Frau Hannelore bringt Zeitung, legt den beiden Freundinnen und sich ein Stück Zeitungspapier unter die Füße und erklärt, dass man mit den Füßen das Zeitungsblatt zu einer Kugel formen soll.

### **Analyse “Beweglichkeit Füße“:**

Frau Hannelore erklärt die Übung: Mit den Füßen einen Bogen Zeitungspapier zu einer Kugel zusammenrollen. Dabei wird die Feinmotorik der Füße trainiert, die Bein- und Bauchmuskulatur angesprochen und es erfordert auch Konzentration. Wenn das spielerisch angeleitet wird, dann macht so eine Übung auch Spaß.

---

## Körperliches Training - Kraft:

Je **älter** die Menschen, desto **wichtiger** wird das **Kraft-Training**, denn die Muskeln bauen immer schneller ab. Gerade, wenn wir unsere Muskelkraft spüren, gibt uns das noch ein wenig mehr Sicherheit.

---

Im folgenden Clip geht es um ein Beispiel für Kraft-Training mit den Armen.

### Situation Clip “Kraft Arme“:

Wie oben bei Beweglichkeit

### Clip Inhalt “Kraft Arme“:

Frau Hannelore hat eine Idee zum Kraft-Training und fragt die beiden Damen, ob sie mitmachen wollen. Beide stimmen zu. Hannelore bringt für jede Dame eine Mineralwasserflasche und schlägt vor, diese 5 x mit dem Arm nach oben zu stemmen. Danach mit dem anderen Arm...

### Analyse “Kraft Arme“:

Auch wenn Frau Gerti beim Zählen etwas „schwindelt“, so soll dies nicht zu streng genommen werden. Wichtig ist, dass **Spaß** dabei ist.

Diese Übung kann **variiert** werden: **Kleinere** oder nur 1/2-gefüllte **Flaschen**, damit es nicht so schwer ist; **nur 3 x** oder je nach Fitness **10 x** hinaufstemmen, oder die Hand mit den Flaschen nach vorne oder seitlich strecken, vielleicht ein paar Sekunden halten, usw...

Auch **Thera-Bänder** sind für das Kraft-Training gut geeignet, je nach Farbe haben sie eine unterschiedliche Stärke; Beispiele finden Sie im Internet; man kann auch Kniebeugen für die Beinmuskulatur machen. Sich vielleicht an einer stabilen Sessellehne festhalten; **Liegestütz** müssen nicht am Boden gemacht werden. Man kann sich auch mit den Armen von der **Wand** abstützen oder sich von einer festen Sitzgarnitur-Lehne mit den Armen nach oben drücken oder im Knien auf einer Gummi-Matte, usw.

---

## **Learnings:**

Körperliche Bewegung ist gesund und sorgt für guten Schlaf.

Bewegung ist nicht nur ein Spaziergang, sondern auch Dehnen, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft.

Das Training gibt Sicherheit, in Gesellschaft fördert es die sozialen Kontakte.

Es soll aber Spaß machen und darf nicht Schmerzen bereiten.

## **Literaturempfehlung:**

Bernadett Gera: Finger Qigong (Koordination)

Internet-Recherchen zu „Koordinationstraining“, „Dehnungsübungen Senioren“ und ähnliche Suchen.

Siehe auch unser Video „Stadien Alzheimer“

Siehe auch unser Video „Training Gedächtnis“

Siehe auch unser Video „Training Wahrnehmung“

Siehe auch unser Video „Training Alltag“

Siehe auch unser Video „Training Kreatives“