

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Dank	7
<b>1. Die Zahnbürste in der Aktentasche</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Demenz – was ist das eigentlich?</b>	<b>9</b>
1.1.1 Primäre Demenzen	10
1.1.2 Sekundäre Demenzen	10
1.1.3 Depression – die Pseudo-Demenz	11
1.1.4 Weitere Begriffe für verminderte kognitive Leistungsfähigkeit	12
<b>1.2 Je älter, desto höher das Demenzrisiko</b>	<b>13</b>
<b>1.3 Ursachen und Auswirkungen, Risiken und Schutzfaktoren</b>	<b>14</b>
1.3.1 Botenstoffe als Schlüsselsubstanzen	15
1.3.2 Durchblutungsstörungen im Gehirn	15
1.3.3 Gesundheitsbewusst leben schützt	16
1.3.4 Bildung verzögert Symptome	17
1.3.5 Kontakte halten gesund	18
1.3.6 Demenzrisiko per Test ermitteln	18
<b>1.4 Nur wer sich erinnern kann, weiß wer er ist</b>	<b>19</b>
1.4.1 Demenz verändert	19
1.4.1.1 Merken und erinnern	20
1.4.1.2 Denken, urteilen, entscheiden	20
1.4.1.3 Vitalität und Stimmung	22
1.4.1.4 Sprechen und verständigen	24
1.4.1.5 Orientieren und bewegen	26
1.4.2 Die großen A – Kopf und Körper gehören zusammen	30
1.4.3 Stück für Stück – Stadien einer Demenz	32
<b>2. Im Gehirn bewegt sich was ...</b>	<b>37</b>
<b>Auswirkungen von Bewegung auf das Gehirn</b>	<b>37</b>
<b>2.1 Wirkungen von Bewegung auf das gesunde Gehirn</b>	<b>37</b>
2.1.1 Mehr Sauerstoff fürs Gehirn	38
2.1.2 Neue Blutgefäße im Gehirn	38
2.1.3 Stimulation und Wachstum von neuronalen Netzwerken	39
2.1.4 Neubildung von Gehirnzellen im Hippocampus	40
<b>2.2 Wirkungen von Bewegung auf das alternde Gehirn</b>	<b>41</b>
2.2.1 Veränderungen der Gehirnstrukturen und -funktionen im Alter	41
2.2.2 Bewegung hält das Gehirn jung	43
<b>2.3 Bewegung reduziert das Demenzrisiko</b>	<b>44</b>

<b>3. Möglichst lange selbständig und mobil ...</b>	
<b>Wirkungen von Bewegung auf demenziell erkrankte Menschen</b>	47
3.1 Wissenschaftliche Erkenntnisse	48
3.2. Wirkungen von Bewegung auf Menschen mit Demenz	49
3.2.1 Verlangsamer Abbau kognitiver Leistungen	49
3.2.2 Erhalt körperlicher Alltagsfunktionen	49
3.2.3 Verbesserung typischer Verhaltensauffälligkeiten	50
3.2.4 Erhalt sozialer und kommunikativer Kompetenzen	50
3.2.5 Erhalt der Körperwahrnehmung	50
3.3 Welche Bewegung beeinflusst welche Symptome?	51
<b>4. Bevor es in die Praxis geht ...</b>	
<b>Wie Bewegung für Menschen mit Demenz angeboten werden muss</b>	53
4.1 In die Erlebenswelt der Teilnehmer einsteigen – Zugang finden	53
4.1.1 Erspüren und nachempfinden	54
4.1.2 Training an kognitiven Status anpassen	55
4.1.3 Vom Einfachen zum Zusammengesetzten	56
4.1.4 Konstanter Rahmen vermittelt Sicherheit	57
4.1.5 Einladende, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen	58
4.1.6 Motivieren: Lob macht Lust	60
4.1.7 Miteinander verständigen	61
4.1.8 Spiegeln – Verständigen durch Nachahmen	63
4.1.9 Entscheidungen ermöglichen und Fragen stellen	64
4.1.10 Validieren – auf Gefühle eingehen	65
4.1.11 Korrigieren mit Fingerspitzengefühl	66
4.1.12 Biografisches für Bewegung nutzen	67
4.1.13 Rhythmische Signale setzen	67
4.1.14 Automatisierte Bewegungsimpulse nutzen	68
4.1.15 Mit Therapiepuppen zur Bewegung anregen	69
4.1.16 Verkleiden – in eine andere Haut schlüpfen	70
4.1.17 Rollen tauschen	70
4.2 Trainingswissenschaftliche Hinweise	71
4.2.1 Die Häufigkeit des Trainings	72
4.2.2 Die Dauer des Trainings	72
4.2.3 Die Intensität des Trainings	72
4.2.4 Überlastung verhindern	73
4.2.5 Sicherheitshinweise	73
4.3. Wenn es beim Bewegen Probleme gibt	74
4.3.1 Wenn die Welt sich dreht – Schwindelgefühle während der Bewegung	74
4.3.2 Dies und das	77
4.3.2.1 Schmerzen	77
4.3.2.2 Weglaufen	78
4.3.2.3 Ablehnung	78
4.3.2.4 Ablenkung	79
4.3.2.5 Leseschwächen	79

<b>5. Die Praxis ... Welche Bewegung für Menschen mit Demenz?</b>	<b>81</b>
5.1 Funktionstraining zur Förderung von Alltagsbewegungen	82
5.1.1 Sturzprävention	82
5.1.1.1 Gleichgewichtsübungen	83
5.1.1.2 Kraftübungen für die Beine	90
5.1.2 Aufstehen, gehen, Treppen steigen ...	98
5.1.2.1 Gehtraining	98
5.1.2.2 Treppen steigen	104
5.1.2.3 Aufstehen und Hinsetzen	106
5.1.2.4 Bücken und Aufrichten	107
5.1.2.5 Vom Liegen zum Aufstehen	109
5.1.3 Sich waschen und anziehen - Die Beweglichkeit trainieren	111
5.1.4 Heben, Tragen, Ziehen und Schieben - Kraftübungen für Arme und Schultern	119
5.2 Dual-Task-Training (motorisch-kognitives Kombinationstraining)	124
5.2.1 Wirkungen des Dual-Task-Trainings auf Menschen mit Demenz	125
5.2.2 Denken und Bewegen	125
5.2.2.1 Im Sitzen	126
5.2.2.2 Im Stehen	129
5.2.2.3 Im Gehen	131
5.3 Ausdauertraining	133
5.3.1 Die Wirkungen des Ausdauertrainings auf demenziell Erkrankte	133
5.3.2 Angebotsformen	134
5.3.3 Schritt für Schritt	136
5.3.3.1 Spazieren gehen	137
5.3.3.2 Spazieren gehen mit Gespräch	138
5.3.3.3 Brainwalking - Denkspaziergänge	139
5.3.3.4 Ausdauertraining in Räumlichkeiten	140
5.3.3.5 Ausdauertraining im Sitzen	142
5.4 Koordinationstraining	143
5.4.1 Die Wirkungen von Koordinationstraining auf demenziell Erkrankte	144
5.4.2 Abgestimmt - Übungen und Spiele	144
5.4.2.1 Im Einklang - Körperteile unterschiedlich bewegen	145
5.4.2.2 Von jetzt auf gleich - Reagieren	149
5.4.2.3 Angepasst - Auge-Hand-Koordination	153
5.4.2.4 Stück für Stück - Raum und Zeit erfassen	156
5.5 Wahrnehmungstraining	158
5.5.1 Meine Welt - deine Welt	158
5.5.1.1 Ich traue meinen Augen nicht	158
5.5.1.2 Wer bin ich eigentlich? Körperwahrnehmung	159
5.5.2 Die Wirkungen von Körperwahrnehmungsübungen auf demenziell Erkrankte	160
5.5.3 Sich selbst spüren - Übungen zur Körperwahrnehmung	160
5.6 Mit allen Sinnen	165
5.6.1 Die Wirkungen von Sinnesübungen auf demenziell Erkrankte	166
5.6.2 Reiz-voll gestalten. Training für die Sinne	166
5.6.2.1 Für die Augen	166
5.6.2.2 Für die Ohren	168
5.6.2.3 Für die Nase	170

5.7 Tanzen und Schwingen ....	
Musik und Bewegung .....	172
5.7.1 Die Wirkungen von Musik auf demenziell erkrankte Menschen .....	172
5.7.2 Musik und Bewegung – eine perfekte Kombination zur Bewegungsförderung demenziell erkrankter Menschen .....	172
5.7.3 Umsetzung und Übungen .....	174
6. Organisatorisches .....	181
6.1 Gemeinsam geht es besser .....	181
6.2 Klein, aber fein – Gruppengröße und –zusammensetzung .....	182
6.3 Anbieter und Organisationsformen .....	183
6.4 Biografieorientiert und individuell – Einzelaktivierung .....	184
6.5 Tag für Tag – Dauer, Häufigkeit und Zeitpunkt des Trainings .....	185
6.6 Der Raum und seine Ausstattung .....	187
6.7 Bewegungsraum Natur .....	190
6.8 Geräte und Materialien motivieren .....	191
6.9 Kleidung – bequem und zweckmäßig .....	192
6.10 Mitarbeiter – beständig und kompetent .....	193
6.11 Dokumentation: Analysieren, formulieren, handeln, auswerten .....	194
6.12 Bewegen nützt ... fast allen .....	195
7. Literaturverzeichnis .....	196
8. Die Models .....	199