



## YOGA FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

# Wer rastet, der rostet

Immer mehr Menschen erkranken in Deutschland an Demenz. Yoga bietet Möglichkeiten, mit den Betroffenen zu arbeiten und ihre Beschwerden zu mildern, denn passende Bewegung ist die einfachste und kostengünstigste Gesundheitsförderung im Alter.

Text: Ulrike Reiche, Fotos: Robert Kneschke

Nach dem Urlaub wusste mein Vater nicht mehr, in welchem Küchenschrank das Geschirr stand, obwohl sich an der häuslichen Ordnung seit Jahren nichts geändert hatte. Meine Mutter beobachtete, wie er eine Tür nach der anderen öffnete, um die Teller an den richtigen Platz zu stellen. Im Urlaubsort war ihr bereits aufgefallen, dass er beim Spazierengehen den Weg zum Hotel nur unter Anleitung zurück fand. So oder so ähnlich nehmen häufig zunächst die Angehörigen die Anzeichen einer dementiellen Erkrankung wahr. Diese stellt sich meistens schleichend ein und fällt erst dann auf, wenn die Betroffenen ihren Alltag nicht mehr ohne weiteres bewältigen können. Derartige

Beschwerdebilder greifen immer mehr um sich. Nach Schätzungen sind momentan weit mehr als eine Million Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Seit Jahren steigt diese Zahl an. Aktuell beobachtet man über 200 000 Neuerkrankungen pro Jahr. Die Gründe dafür liegen in der demografischen Entwicklung der Gesellschaft: Die höhere Lebenserwartung in Kombination mit der zunehmenden Zahl von älteren Menschen.

Auf Grund der Vielzahl der Erkrankungen und der rasanten Entwicklung hat die Thematik eine gesellschaftspolitische Dimension und ist damit in den Fokus der politischen Institutionen

gerückt. Seit Jahren werden Projekte und Studien gefördert, die nach Ansätzen suchen, wie der Herausforderung einer immer älter werdenden Gesellschaft begegnet werden kann und wie insbesondere dementiell Erkrankte und ihre Angehörigen unterstützt werden können. Es liegt nahe, in den Reihen der mehreren Millionen Yoga-Praktizierenden in Deutschland eine Vielzahl von Menschen zu vermuten, die direkt oder als Angehörige von Demenzerkrankungen betroffen sind. Die Yoga-Praxis bietet zahlreiche hilfreiche Ansätze, dementiellen Beschwerden zu begegnen und ihre Auswirkungen zu mildern.

### Demenz – Ursachen und Auswirkungen

»Ich glaub', ich hab' Alzheimer.« – Im Scherz sprechen wir von dieser Krankheit, wenn wir einmal etwas vergessen haben. Nun ist Alzheimer zwar die häufigste Demenz-Erkrankung, geht aber weit über einen situativen Konzentrationsmangel hinaus. Der Begriff **Demenz** beschreibt eine Gruppe ungleicher Erkrankungen, bei denen das Gedächtnis und die Denkfähigkeit immer mehr abnehmen. Alzheimer ist nur eine von vielen möglichen Verlaufsformen. Entscheidend für eine Demenzdiagnose ist, dass mehrere geistige und intellektuelle Bereiche gleichzeitig betroffen sind, wie die Orientierung oder die Lern- und Urteilsfähigkeit, und dass dies die betroffenen Menschen in ihren alltäglichen Aktivitäten erheblich beeinträchtigt. Während das Kurzzeitgedächtnis früh nachlässt, verblasst die Erinnerung an Vertrautes und früher Erlerntes erst im Krankheitsverlauf. Störungen der Orientierung, der Sprache, der Auffassung und der Gefühlskontrolle kommen hinzu. In den Spätstadien einer Demenz ist meist ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus zu beobachten und körperliche Beschwerden wie Blasenschwäche oder Verstopfung können auftreten.

Etwa sieben von zehn Demenzfällen resultieren aus einer Alzheimer-Erkrankung. Die Symptome der Alzheimer-Krankheit richten sich nach dem Krankheitsstadium. Ein typisches Frühsymptom ist die Schwierigkeit, sich in fremden Situationen zu rechtzufinden. Im Verlauf tritt dies auch in altbekannten Situationen auf. Nicht immer lässt sich eine Demenz dabei problemlos von altersbedingter Vergesslichkeit unterscheiden. Ein Beispiel: Der altersvergessliche Mensch mag zuweilen vergessen, die Herdplatte vor Verlassen des Hauses auszuschalten – der Demenzkranke vergisst möglicherweise darüber hinaus, dass er überhaupt hatte kochen wollen. Zu den wichtigsten Symptomen der Alzheimer-Krankheit zählen Wortfindungsstörungen und Wortverwechslungen. Viele Betroffene entwickeln Koordinationsprobleme und bringen zunehmend Bewegungsabläufe durcheinander. Im Endstadium kehren häufig Reflexe aus der frühen Kindheit zurück wie der Greif- oder der Saugreflex. Die Ursachen einer Demenz sind so vielfältig wie ihre Symptome. Bei der Alzheimer-Krankheit handelt es sich um eine Erkrankung des Gehirns. Dort bilden die sogenannten Amyloidablagerungen – Alzheimer-Plaques aus Eiweiß – eine Art Mörtel,

der die Nervenzellen aus- und die Zellfortsätze, die Synapsen, einbetont, und zwar vor allem an der Verbindungsstelle zwischen dem Großhirn, das zuständig für Gedächtnis, Intelligenz, Entscheidungsfähigkeit, Orientierung und Sprache ist, und dem limbischen System, das zuständig für Gefühle, soziale Muster, Rhythmusempfinden und Musikalität ist. Weitere Ursachen für Demenz sind gefäßbedingte Erkrankungen wie Schlaganfall oder Arterienverkalkung. Bei der Pick-Krankheit gehen Nervenzellen im Stirn- und Schläfenlappen des Gehirns zugrunde. Aber auch Infektionen, Stoffwechselkrankheiten oder Sauerstoffmangel im Gehirn sowie Tumore können zu einer Demenz führen.

### Therapeutische Ansätze

In Deutschland setzten die Unterstützungsangebote für dementiell Erkrankte bis in die jüngere Vergangenheit erst im späten Krankheitsstadium an. In der Regel sind die Betroffenen dann jedoch schon schwer pflegeabhängig. Inzwischen setzt sich erfreulicherweise in der Altenpflege die Erkenntnis durch, dass es bei einer Demenzerkrankung mit einer medikamentösen Therapie alleine nicht getan ist und die Betroffenen sehr wohl in der Lage sind, sich unter Anleitung in angemessener Form zu betätigen. Allerdings ist die Pflege im späteren Krankheitsverlauf auf Grund des intensiven Betreuungsaufwandes besonders aufwändig und personalintensiv. Aus diesem Grund konzentrieren sich neuere Betreuungsprojekte darauf, Demenzkranke und ihre Angehörigen schon in einem früheren Stadium zu erreichen und die





Schwere des Krankheitsverlaufs möglichst günstig zu beeinflussen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es, dem häufig mit einer Demenzerkrankung einhergehenden Rückzug aus dem sozialen Umfeld zu begegnen und Kontakt zu anderen Menschen möglichst lang aufrecht zu erhalten.

Neben einer guten medizinischen Versorgung und unterstützender Betreuung ist es für Demenzkranke hilfreich, an speziellen Bewegungsangeboten teilzunehmen. Besonders positiv auf die Gehirnplastizität hat sich in einschlägigen Untersuchungen ein körperliches Training mit möglichst hohem Kombinationsgrad ausgewirkt. Hierzu gehören beispielsweise Überkreuz- und Koordinationsübungen, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe sowie Bewegung unter Einsatz von Alltagsgegenständen in Verbindung mit Atemrhythmus und Musik, Gesang und Rhythmus. Eine Studie der amerikanischen Alzheimergesellschaft hat nachgewiesen, dass sich bei regelmäßiger Praxis einer bestimmten Form des Finger-Yoga, der Kirtan Kriyā aus dem Kuṇḍalinī-Yoga nach Yogi Bhajan, bereits aufgetretene Plaques zurückbilden können.

#### **Demenzkranke in Bewegung bringen**

Bewegung ist die einfachste und kostengünstigste Gesundheitsförderung im Alter. Spezifische Programme für Demenzkranke beziehen deren sogenannte Bewegungsbiografie mit ein. Bei der Auswahl des Übungs- und Musikangebotes werden die im vergangenen Leben ausgeführten Aktivitäten beziehungsweise In-

teressen bestmöglich berücksichtigt, um die im Langzeitgedächtnis verorteten Erinnerungen wach zu halten beziehungsweise erneut zu beleben. Grundlegende Bewegungsmuster lernen wir in der Kindheit, dort finden motorische Prozesse auf der Hirnstammebene statt. Neue motorische Fertigkeiten können wir unser Leben lang dazu lernen. »Use it or lose it« – auch einfache Fertigkeiten müssen immer wieder durch konkrete Nutzung aktiviert werden. Bis zum Erwachsenenalter bildet sich auf Basis des persönlichen Bewegungsverhaltens eine »koordinative Handschrift« aus, die ohne weitere Übung ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Ab dem 50. Lebensjahr kommt es zu Rückbildungen. Dies macht deutlich, wie wichtig es ist, Bewegungsangebote nicht erst im hohen Alter in Anspruch zu nehmen, sondern bereits in der Mitte des Lebens präventiv tätig zu werden. Über alle Lebensphasen hinweg reagiert unser Körper auf Bewegung durch eine Fülle biochemischer und biophysikalischer Reaktionen in den Organen und Drüsen. Das Gehirn bleibt bis ins hohe Erwachsenenalter ein plastisches, sich veränderndes Organ. Physische Bewegung regt die Neubildung von Nerven- und Stützzellen im Gehirn an, verbessert die Durchblutung und Sauerstoffzufuhr im Kortex, Kleinhirn und Hippocampus und trägt zu einer Verdichtung des Gewebes und einer Zunahme des Hirnvolumens bei, insbesondere in der Hirnrinde und im Stirnlappenbereich und schläfenseitig. Körperliche Aktivität beeinflusst die Hirnplastizität günstig und kognitive Fähigkeiten werden gefördert. Der Verlust von Gehirnstrukturen kann – zumindest teilweise – rückgängig gemacht werden.

Unabhängig davon, wie sich im Einzelfall eine Demenz entwickelt, geht sie auf Grund der erhöhten Anpassungsleistung an die Umwelt immer mit einer Stressbelastung einher. Hinzu kommt, dass viele Betroffene Angst vor der Demenz haben und sich im Krankheitsverlauf immer weniger zutrauen. Bewegung ist Ausdruck der gesamten Persönlichkeit, es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Handeln. Daher ist es sehr förderlich, den Betroffenen positive Trainingserfahrungen zu ermöglichen – wer merkt, wie gut ihm Bewegung tut, wird gern weiter machen. Hinzu kommt, dass Bewegung ein wirksames Mittel zum Stressabbau ist und zu einem verbesserten Körpergefühl führt.

#### **Yoga für Menschen mit Demenz**

Methodisch gesehen ist Yoga ein ideales Übungssystem für Menschen mit Demenz. Als anerkannte Methode zum Stressabbau führt Yoga alle oben geschilderten Auswirkungen herbei. Neben den reinen Bewegungsaspekten können je nach Möglichkeit der Teilnehmenden bewusste Atemführung, Mantra, Klang und Rhythmus integriert werden. Je höher der Kombinationsgrad, desto positiver wird sich die Yoga-Praxis auswirken. Voraussetzung für eine Integration in Bewegungsprogramme ist eine an die Möglichkeiten angepasste Ausführung der Übungspraxis unter Berücksichtigung der Bewegungsbiografie. Viele Angehörige der heutigen älteren Generation haben in jungen

Jahren, zum Beispiel während des Studiums in den 60er Jahren, Berührung mit Yoga gehabt und knüpfen heute gern wieder daran an.

Demenzerkrankungen, insbesondere neurologisch bedingte Krankheitsbilder wie Alzheimer, haben den körperlichen Bezug zum Gehirn und Nervensystem. Energetisch werden diese Körperfunktionen dem 7. (Kronen-)Chakra und dem 8. Chakra, der Aura, zugeordnet. Die damit verbundenen Lebensthemen sind zum Beispiel einen Sinn im Leben finden, Einbindung in etwas größeres Ganzes, heil = ganz = Eins werden, Urvertrauen entwickeln und eine Altersspiritualität entwickeln. Rüdiger Dahlke hat es wie folgt beschrieben: »Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder – diese christliche Aufforderung zur zweiten Lebenshälfte passenden Umkehr und inneren Einkehr ist im Falle einer Alzheimer-Erkrankung in den Schatten gesunken. Die Betroffenen werden nicht kindlich, sondern »kindisch« und entwickeln sich nicht im übertragenen, sondern im konkreten Sinne zurück.« Ein spezifisches Yoga-Programm wird auf einfach auszuführenden Übungen basieren, die auf das 7. und 8. Chakra einwirken. Die Arbeit an den höheren Energiezentren erfordert zugleich eine gute Erdung, also die Arbeit am 1. Chakra.

#### Anforderungen an Yogalehrende

Für die erfolgreiche Durchführung von Bewegungsangeboten für Demenzkranke sind bestimmte Rahmenbedingungen und Verhaltensweisen günstig. Der erste Grundsatz: Das Wesentliche ist, überhaupt etwas zu tun. Auch wenn jemand nur noch sehr eingeschränkt am Bewegungstraining teilnehmen kann, ist dies besser als nichts. Es empfiehlt sich, sich an den individuellen Vorlieben der Teilnehmer zu orientieren und ihren inneren Antrieb zu suchen, anzuregen und zu fördern.

Da derartige Bewegungsgruppen sehr betreuungsintensiv sind, empfiehlt es sich, Kurse im Zweierteam anzubieten, damit zu jeder Zeit auf alle Teilnehmer eingegangen werden kann. Idealerweise finden die Kurse im Rahmen einer ambulanten oder stationären Einrichtung statt, wo auf die Unterstützung seitens der Pflegekräfte zurückgegriffen werden kann. Bei der Durchführung des Kurses hat sich die Zusammenarbeit zwischen einer Pflegekraft und einer Yogalehrerin bewährt. Darüber hinausgehend sind folgende persönliche Fähigkeiten im Umgang mit Demenzkranken hilfreich: Geduld, Einfühlungsvermögen und Humor. Wenn gegenseitiges Verstehen auf Grund fortgeschrittener Wortfindungsstörungen schwierig wird, ist ein permanentes Einstellen auf die Erkrankten nötig. In solchen Fällen ist es erforderlich, sich verbal kurz zu fassen und Übungen durch eigenen Körperausdruck/-bewegung anzuleiten. Besonders wichtig ist es, die Demenzkranken als gleichberechtigte Personen zu respektieren und ihnen stets auf gleicher Augenhöhe entgegen zu treten. Auch wenn ihr Verhalten zuweilen kindisch anmuten mag, so bleiben sie doch erwachsene Menschen am Ende ihres Lebens mit all ihren Erfahrungen im Gepäck.

#### Fortbildung

Qualifikation zum Aufbau und zur Leitung von MOMENT!-Bewegungsgruppen mit Demenzkranken (Fortbildung für Sportkursleiter, Yogalehrer und Pflegekräfte in der Altenpflege) in Kooperation der Diakonie Hessen Nassau und dem Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V.

#### Internet

[www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

#### E-Mail

[info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)

#### Quellen

Let's move – Bewegung und Demenz, Demenz Support Stuttgart 02/2008

Wirkung der Kritan Kriyā bei Alzheimer-Kranken, Studie der amerikanischen Alzheimer-Gesellschaft von 2006, [www.alzheimersprevention.org/research.htm](http://www.alzheimersprevention.org/research.htm)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

Bundesgesundheitsministerium: Übersicht von Initiativen, Institutionen und Vereinen, die sich mit dem Krankheitsbild Demenz beschäftigen, [www.bmg.bund.de/pflege/demenz.html](http://www.bmg.bund.de/pflege/demenz.html)

