

## PRÄVENTION

### Im Kopf fit bleiben

**D**ie Deutsche Alzheimer Gesellschaft geht davon aus, dass sich die Zahl der Demenzerkrankten in Deutschland bis 2050 fast verdoppeln wird. „Die steigende Lebenserwartung führt auch zu einer Steigerung der Demenzerkrankungen“, erklärt Fabienne Hofmann, Expertin Leistungen der Schwenninger Krankenkasse. Um Bewohner von Pflegeeinrichtungen, unter denen sich auch einige Demenzerkrankte befinden, in ihrem Alltag zu unterstützen, ihr Wohlbefinden zu verbessern und nach Möglichkeit auch ihre Medikation zu verringern, unterstützt die Schwenninger zwei innovative Präventionsansätze in Pflegeeinrichtungen: „Life Kinetik“ und das Projekt „Es war einmal ... Märchen und Demenz“.

**Neue Synapsen** Montagmorgen in Fulda: 20 Angestellte verschiedener Pflegeeinrichtungen trafen sich in der Niederlassung der Schwenninger, um zum „Life-Kinetik-Seniorencoach“ ausgebildet zu werden. Die erste Übung: Alle Teilnehmenden halten in beiden Händen jeweils einen kleinen Jonglierball. Zunächst werden die Bälle

zeitgleich hochgeworfen und wieder gefangen – bereits nach wenigen Versuchen liegen die ersten Bälle am Boden. „Das ist aber gar nicht schlimm“, sagt Hofmann. Durch die Übungen mit nichtalltäglichen Bewegungsabläufen sollen im Gehirn neue Synapsen gebildet werden. „Die Übungen werden dabei nie so lange trainiert, bis sie sich automatisieren, denn nur dann können sich die neuen Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen bilden“, erklärt Hofmann. Beispielsweise kann man als Variante versuchen, die Bälle parallel hochzuwerfen und mit überkreuzten Händen zu fangen.

**Ein Einsatz, der sich lohnt** Die dreitägige Ausbildung besteht aus einem Theorieteil, der die wissenschaftlichen Grundlagen sowie die Gehirnforschung und die Bewegungs- und Trainingslehre umfasst, und dem praktischen Training der Übungen. Sechzig Mitarbeiter von 27 Pflegeeinrichtungen haben das Programm bereits durchlaufen. „Wir sind mit der Resonanz sehr zufrieden, weil es für Pflegeeinrichtungen nicht immer einfach ist, Mitarbeiter für die Zeit der Ausbildung freizustellen“, betont Hofmann.

Das positive Feedback aus den Einrichtungen rechtfertigt den Aufwand: Durch die Übungen nimmt die räumliche Wahrnehmung und

Orientierung zu, Bewegungsabläufe werden harmonischer und die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination verbessern sich. Das hilft beispielsweise Stürzen vorzubeugen. „Symptome der Demenz lassen sich ebenfalls nachweislich durch die Übungen mildern“, sagt Hofmann. Life Kinetik hilft aber nicht nur Demenzerkrankten, auch Profisportler wie Skifahrer Felix Neureuther oder Fußballtrainer Jürgen Klopp haben die Übungen fest in ihren Trainingsplan integriert, um eine stabilere Leistung und eine bessere Konzentration zu erreichen.

**Es war einmal ...** Am stärksten sind bei Demenzerkrankten Erinnerungen aus der Kindheit präsent. „Aus praktischen Erfahrungen weiß man, dass Märchen Demenzpatienten guttun“, erklärt Edith Schuster, Referentin für Gesundheitsförderung bei der Schwenninger. Von 2012 bis 2015 wurden diese Erfahrungswerte in einer wissenschaftlichen Studie von Märchenland, dem deutschen Zentrum für Märchenkultur, zusammen mit der Alice Salomon Hochschule Berlin bestätigt. „Regelmäßiges, professionelles Märchenerzählen steigert das Wohlbefinden, aktiviert normale Verhaltensmuster von Demenzerkrankten und erhöht damit die Lebensqualität“, fasst Schuster die Ergebnisse zusammen. Deswegen fördert die Schwenninger das Projekt „Es war einmal ... Märchen und Demenz“ zusammen mit der Korian-Gruppe, dem größten europäischen Betreiber von Pflegeeinrichtungen für Senioren. In einigen Pfloteinrichtungen werden bereits regelmäßig Märchen erzählt.

**Abtauchen in eine andere Welt** Natürlich beginnen die Erzählungen meistens mit „Es war einmal ...“. Die Senioren hören aufmerksam zu und tauchen ein in die Märchenwelt. Außer den Bewohnern sind auch Mitarbeiter der Pflegeeinrichtung im Publikum. Im Rahmen des Projektes werden sie in einem zweitägigen Workshop mit Schauspielerinnen Marlies Ludwig zu professionellen Märchenerzählern ausgebildet. Sie hören zu, um von der erfahrenen Märchenerzählerin zu lernen. Das Feedback der Pflegekräfte ist durchweg positiv: „Nicht nur die Heimbewohner begeben sich beim Märchenerzählen zurück in ihre Kindheit, auch die Märchenerzähler selbst genießen diese Auszeit“, berichtet Schuster. Der eingesetzte Märchenmantel hat eine besondere Funktion: Er



Die Schauspielerin Marlies Ludwig erzählt Märchen in Pflegeeinrichtungen.

steht mit seinen schimmernden Farben bewusst im Kontrast zur normalen Berufsbekleidung und signalisiert den Bewohnern dadurch, dass jetzt etwas Besonderes passiert. Manche sind während der Erzählung wie ausgewechselt: „Bewohner, die am Anfang teilnahmslos waren, konzentrieren sich mehr und mehr auf die Geschichte, öffnen die Augen und beobachten den Erzähler“, beschreibt Schuster eine der Reaktionen.

**Vorbeugen ist (noch) besser als Heilen** „Demenz gehört zu den häufigsten Erkrankungen im Alter und geht häufig mit Depressionen einher“, erklärt Hofmann. Mit den beiden vorgestellten Projekten möchte die Schwenninger Pflegekräfte und Angehörige entlasten, indem die vorhandenen kognitiven Ressourcen der Demenzerkrankten und Senioren gestärkt werden: „Wir möchten dadurch gleichzeitig alternative Therapiemöglichkeiten zu Medikamenten anbieten. Außerdem verbessert sich das Wohlbefinden der Senioren und ihre Lebensqualität erhöht sich“, fasst Hofmann zusammen.



Mehr Informationen zu Life Kinetik finden Sie hier:

[www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de)

