

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 81 (2010)

**Heft:** 9: In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren

**Artikel:** "MAKS aktiv!" - ganzheitliches Training für Menschen mit Demenz : Aktivierungsprogramm verzögert geistigen Abbau

**Autor:** Leuenberger, Beat

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805519>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**«Unser Aktivierungsprogramm stabilisiert die Fähigkeiten der Menschen mit Demenz»:**

Psychogerontologin  
Birgit Eichenseer.



**«MAKS aktiv!» – ganzheitliches Training für Menschen mit Demenz**

# Aktivierungsprogramm verzögert geistigen Abbau

Eine Kombination von motorischen, alltagspraktischen, kognitiven und spirituellen Übungen führt bei demenzkranken Menschen zu einer Stagnation des geistigen Abbaus. Erste Ergebnisse eines «Leuchtturmprojekts» in deutschen Pflegeheimen lassen hoffen.

Von Beat Leuenberger

Gegen geistigen Abbau und die zugrunde liegenden Demenzkrankungen, allen voran die Alzheimer-Demenz, ist kein Kraut gewachsen. Doch könnte ein passgenaues Training im Alltag von Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeheimen das Fortschreiten einer dementiellen Erkrankung messbar verzögern? Dies war die Frage, die Wissenschaftler der Universität Erlangen mithilfe ihres Projekts «MAKS aktiv!» beantworten wollten. Motorische, alltagspraktische, kognitive und spirituelle Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz: Daraus schufen sie «MAKS aktiv!», eines von 29 «Leuchtturmprojekten Demenz», die das deutsche Gesundheitsministerium mit einer halben Million Euro unterstützt.

Erste Antworten kann Birgit Eichenseer, eine der Projektverantwortlichen, nach der Auswertung von einjährigen Studiendaten bereits geben. «Mit der Aktivierungstherapie stabilisierten sich die Fähigkeiten der Menschen in der Therapiegruppe, während sie in der Kontrollgruppe, die keine spezifische Therapie bekam, weiter abnahmen», sagt die Psychogerontologin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen.

«MAKS aktiv!» ist ein Kooperationsprojekt, an dem neben den Erlanger Wissenschaftern auch Pflegekräfte eines deutschen Diakoniewerks mitarbeiteten. Gemeinsam entwickelten sie ein spezielles Aktivierungsprogramm gegen den fortschreitenden Gedächtnisverlust, das motorische, alltagspraktische, kognitive und spirituelle Elemente kombiniert.

## Jeden Tag zwei Stunden Training

In fünf Pflegeeinrichtungen schulten die Projektverantwortlichen die Mitarbeitenden in «MAKS aktiv!» und befähigten sie, das tägliche Programm, das zwei Stunden dauert, von jeweils Montag bis Samstag während eines Jahres durchzuführen. Vergleichsgruppen ermöglichten es, die Wirksamkeit dieser intensiven nichtmedikamentösen Aktivierungstherapie zu ermitteln.

**«Die Fähigkeiten der Menschen mit Demenz in der «MAKS aktiv!»-Therapiegruppe stabilisieren sich.»**

«Wir entwickelten «MAKS aktiv!» aus den vier verschiedenen Bausteinen, um bei den Demenzkranken so viele Sinne wie möglich anzuregen», erklärt Birgit Eichenseer. «Dass Bewegung Menschen in jedem Alter gut tut, ist unumstritten.» So leiteten die MAKS-geschulten Pflegekräfte die Therapiegruppen zu einfachen gymnastischen Übungen für die psychomotorische Aktivierung an mit Handgeräten wie Hanteln, Rhythmushörner, Kirschkernsäckchen, Doppelklöppel, bunte Tücher, Zauberschnur und Bälle. Gemeinsame Aktivitäten, etwa kleine Mahlzeiten zubereiten, und handwerkliches Gestalten förderten senso-motorische, soziale und alltagspraktische Kompetenzen. Mit dem jahreszeitlichen Bezug der Aktivitäten beabsichtigten die Projektverantwortlichen, die kulturelle Identität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stärken.



Huttransport: Demenzkranke Bewohnerinnen eines Pflegeheims in Deutschland trainieren ihre Psychomotorik. Sie nehmen am «MAKS aktiv!»-Projekt teil.

Fotos: zvg

#### Begeisterung nach anfänglicher Skepsis

Innovativ war sodann der Einsatz von computergestützten geistigen Übungen. Die zum Teil aufwändig animierten Fra-gestellungen – mit Beamer an die Wand pro-jiziert und moderiert von einer Therapeutin – lösten die Gruppen gemeinsam. Der Einsatz von Bildern aus dem Alltag bot einen spielerischen Zugang zu einfachen Zuordnungs-, Durchstreich- und Zählaufgaben, Merk-übungen und Erkennungsrätseln. Lächelnde oder enttäuscht blickende Smileys zeigten an, ob etwas richtig oder noch nicht so gut gelöst war. Trotz anfänglicher Skepsis auf Seiten der Pflegenden wurden diese Beamerübungen ein grosser Erfolg. «Die Bewohner wurden richtig wach und hatten riesig Spass, die Aufgaben zu lösen. Ich war anfangs entschieden dagegen, aber mit der Zeit wuchs auch meine Begeisterung», fasst eine Therapeutin ihre Erfahrungen zusammen.

#### Erste klinische Studie, die Kombination untersucht

Elmar Grässel, Professor an der Psychiatrischen Universitäts-klinik Erlangen und Projektleiter von «MAKS aktiv!», sagt: «Ganz wichtig war es für uns, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Freude an dem Förderprogramm hatten und dabei nicht überfordert, aber auch nicht unterfordert waren.» Bisher gab es noch keine klinische Studie, die die Wirksamkeit einer Kombination alltagspraktischer, psychomotorischer und kognitiver Trainingselemente bei Demenzkranken in Pflegeheimen untersuchte. Am «MAKS aktiv!»-Projekt nahmen 143 Heimbewohnende teil, 73 in der Therapie- und 70 in der Kontrollgruppe. Sie litten gemäss ärztlicher Diagnose an einer Demenz. Der Wert des gebräuchlichen Tests, der ihr geistiges Rüstzeug feststellte («Mini Mental Status Examination»), war bei allen unter 24 Punkten. Dies kommt einer

krankheitswertigen Beeinträchtigung gleich. 119 Personen schlossen die sechsmonatige Therapie und die anschlies-sende Untersuchung ab. 70 Testpersonen konnten die Erlanger Wissenschaftler auch noch nach zwölf Mona-ten untersuchen. Das Projekt befindet sich derzeit noch in der Auswertungsphase. Erste Ergebnisse der Einjahresdaten liegen jedoch schon vor. Birgit Eichenseer fasst sie so zu-sammen: «Unsere Studie zeigt erstmals, dass es möglich ist, den kognitiven Abbau und den Verlust von alltagspraktischen Fähigkeiten >>

**«**MAKS aktiv!** zeigt, dass es möglich ist, den geistigen Abbau ohne Medikamente zu verzögern.»**

#### Zwei wichtige Unterschiede

Die «MAKS aktiv!»-Aktivierungstherapie unterscheidet sich in doppelter Hinsicht von anderen nicht medika-mentösen Demenztherapien:

- Zum einen fördert sie nicht nur einen Bereich wie das Gedächtnis, sondern stellt ein ganzheitliches Therapiekonzept dar, das auf die drei von Demenzen am meisten betroffenen Bereiche Bewegung, Denken und Selbstän-digkeit im Alltag einwirkt. Dazu ist die Aktivierungsthe-rapie in einen spirituellen Rahmen eingebettet, der dem Sicherheitsbedürfnis und den existenziellen Fragen des höheren Lebensalters Rechnung trägt.
- Zum anderen findet «MAKS aktiv!» an sechs Tagen in der Woche für jeweils zwei Stunden in einer Gruppe von zehn Teilnehmern und drei Therapeuten statt. Diese In-tensität ist im Vergleich zu anderen fördernden Angebo-ten ungewöhnlich hoch.

**EXHIBIT  
& MORE**

**FACHMESSE FÜR  
DEN GESUNDHEITSMARKT**

Messe Zürich  
**26.-29. Oktober 2010**



**IFAS 2010**  
[www.ifas-messe.ch](http://www.ifas-messe.ch)

Exhibit & More AG · Bruggacherstrasse 26 · Postfach 185 · CH-8117 Fällanden-Zürich/Schweiz  
Phone +41 (0)44 806 33 77 · Fax +41 (0)44 806 33 43 · info@ifas-messe.ch · www.ifas-messe.ch

**Galexis**

**heinz stampfli ag**  
notfall- und medizintechnik  
technique d'urgence et médicale

**mediwar ag**  
Medizin- und Rehabilitationstechnik

**ZOLL**  
[defibrillator.ch](http://defibrillator.ch)

**bigla**  
care

**Miele**  
PROFESSIONAL

 **ADT** Fire & Security

**sedorama** 

**COSANUM**

**Triamun**  
HCI Solutions

**SIEMENS**

... und über 400 weitere renommierte Aussteller erwarten Sie.

**FAS MED**  
Schweizerische Medizintechnik  
Swiss Medical Device Technology  
Technologie Médicale Suisse

 **FMH SERVICES**

**VSFM**

Verband Schweizerischer Fachhäuser für Medizinalinformatik

**H+**

DIE SPITALER DER SCHWEIZ  
LES HÔPITAUX DE SUISSE  
GLI OSPEDALI SVIZZERI



Langweilig? Anstrengend? Zum Schmunzeln? Die Gesichtsausdrücke der Bewohnerinnen beim Hanteltraining im Rahmen des Projekts «MAKS aktiv!» verraten unterschiedliche Seelenlagen.

durch ein nicht medikamentöses Therapieangebot deutlich zu verzögern. Ein multimodales Aktivierungsprogramm stabilisiert die Fähigkeiten in den Therapiegruppen über den Zeitraum eines Jahres – sie bleiben im Durchschnitt konstant. Dagegen nehmen die Fähigkeiten in den Kontrollgruppen mit Standardversorgung entsprechend des chronisch fortschreitenden Krankheitsverlaufs der Demenz weiter ab.»

#### «MAKS aktiv!» wirkt ebenso gut wie Medikamente

Ausserdem haben die Forscherinnen und Forscher Anhaltpunkte, dass ihre Aktivierungstherapie auch günstige Auswirkungen zeigt auf die Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, da sie ein höheres Mass an Selbständigkeit im Alltag bewahren können. Verhaltensauffälligkeiten und Stimmung verbessern sich eindeutig, während sie in den Kontrollgruppen gleich bleiben. Es gibt sogar erste Hinweise darauf, dass «MAKS aktiv!» ebenso gut wirkt wie moderne Medikamente zur Behandlung von Demenzen. Sollte der Nachweis nach der Auswertung aller Daten wirklich gelingen, stünden damit neue Möglichkeiten der Demenztherapie zur Verfügung

## So sieht ein «MAKS aktiv!»-Wochenprogramm aus

- Spirituelle Einstimmung, 10 Minuten (Montag bis Samstag)
- motorisches respektive psychomotorisches Training, 30 Minuten (Montag: Übung mit der Zauberschnur; Dienstag: Tischfussball; Mittwoch: Übung mit dem Schwungtuch; Donnerstag: Hanteltraining; Freitag: Zielwerfen; Samstag: Tanz oder Sitztanz)
- 10 Minuten Pause
- kognitives Training, 30 Minuten (Montag: kognitiv und alltagspraktisch; Dienstag: Zählübung; Mittwoch: Gegenstände benennen; Donnerstag: Symbolpaare erkennen; Freitag: Wörter im Buchstabenblock erkennen; Samstag: ABC-Übung, fehlende Buchstaben in Wörter einsetzen)
- alltagspraktisches Training, 40 Minuten (Montag: Imbiss zubereiten; Dienstag: Dominospiel basteln; Mittwoch: weben; Donnerstag: alltagspraktisches Spiel, freie Wahl; Freitag: Übung mit Hammer und Nägel; Samstag: Arbeit im Gartenbeet)

#### Weitere Informationen

Auf Grundlage der «MAKS aktiv!»-Übungen entsteht derzeit ein Handbuch, das es demnächst zu kaufen geben wird. Die Veröffentlichung ist auf Ende 2010/Anfang 2011 geplant: «Das MAKS-aktiv-Therapiehandbuch – motorische, alltagspraktische und kognitive Aktivierungstherapie mit spiritueller Einstimmung für Menschen mit Demenz.» Kontakt: [www.maks-aktiv.de](http://www.maks-aktiv.de)

– ohne unerwünschte Nebenwirkungen, dafür mit sozialer Einbindung. Derartige nicht medikamentöse Therapien sollten nach Ansicht der Projektverantwortlichen sobald als möglich einen grösseren Stellenwert in der Versorgung Demenzkranker einnehmen und grosszügiger finanziert werden. ●

Anzeige

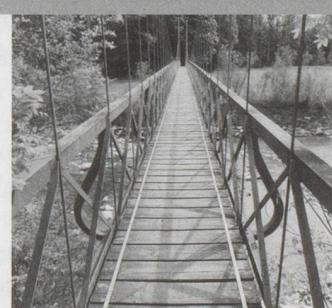
**jumentum**  
neue Wege in der Altersarbeit



**Wir beraten, unterstützen und begleiten Heime und Trägerschaften im Altersbereich.**

Wir packen an, zeigen Lösungsmöglichkeiten und Wege, leiten Projekte und führen – falls gewünscht – Institutionen auf Zeit. Unsere Lösungen sind massgeschneidert.

Wie können wir Ihnen behilflich sein?  
Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



jumentum gmbh  
baarerstrasse 57  
postfach 4459  
6304 zug

[www.jumentum.ch](http://www.jumentum.ch)