Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 81 (2010)

Heft: 12: Heimkinder gestern und heute : was uns die dunklen Jahre lehren

Artikel: Regelmässige Bewegung hat in jedem Alter eine positive Wirkung : Krafttraining und Spaziergänge schützen vor Alzheimer-Demenz

Autor: Leuenberger, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-805568

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: 29.07.2025

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

Regelmässige Bewegung hat in jedem Alter eine positive Wirkung

Krafttraining und Spaziergänge schützen vor Alzheimer-Demenz

Wer jeden Tag zu Fuss unterwegs ist, hält nicht nur seinen Körper in Schwung, sondern vermindert auch das Risiko deutlich, geistig abzubauen und an einer Alzheimer-Demenz zu erkranken. Doch vielen Menschen fehlt im Alter die nötige Kraft für Spaziergänge. Deshalb empfehlen Sportwissenschafter den Seniorinnen und Senioren: Ab in den Kraftraum – zweimal wöchentlich.

Von Beat Leuenberger

«Sechs bis neun Meilen pro Woche» sollten Menschen im Alter zu Fuss gehen, um ihren Geist aufs Beste in Schwung zu halten und Alzheimer vorzubeugen. Das heisst: Wöchentlich mindestens zehn Kilometer. Diese Wegstrecke ermittelte der amerikanische Psychologieprofessor Kirk Erickson in seiner neuen Studie. Die Ergebnisse waren Mitte Oktober im Fachmagazin «Neurology» zu lesen.

Spazieren tut Kopf und Hirn also gut. Doch Gehen allein genügt nicht. «Wer im Alltag möglichst lange selbständig bleiben will, muss mehr tun als spazieren,» sagt PD Dr. Eling de Bruin vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Zürich. Vielen Menschen im hohen Alter fehle es an Kraft. Und ohne Kraft machten sie sich auch nicht auf zum Spaziergang, gibt de Bruin zu bedenken. Das Nachlassen von Kraft und Beweglichkeit bei Menschen, die in die Jahre kommen, sei jedoch keineswegs ein Naturgesetz, sondern die Folge davon, dass sie ihren Körper zu wenig beanspruchen, «ihn geradezu vernachlässigen». Warum? Darüber gibt es nur Vermutungen. Etwa die: «30-Jährige, die gleichzeitig Karriere machen und eine Familie gründen, haben in diesen strengen Jahren viel zu viel um die Ohren. Um sich etwas Luft zu verschaffen, muss häufig als Erstes der Freizeitsport dran glauben», sagt Eling de Bruin. Und wer einmal aufgehört hat, sich zu bewegen, fängt damit meistens nie mehr an.

Wer einmal aufgehört hat, sich zu bewegen, fängt damit meistens nie mehr an.

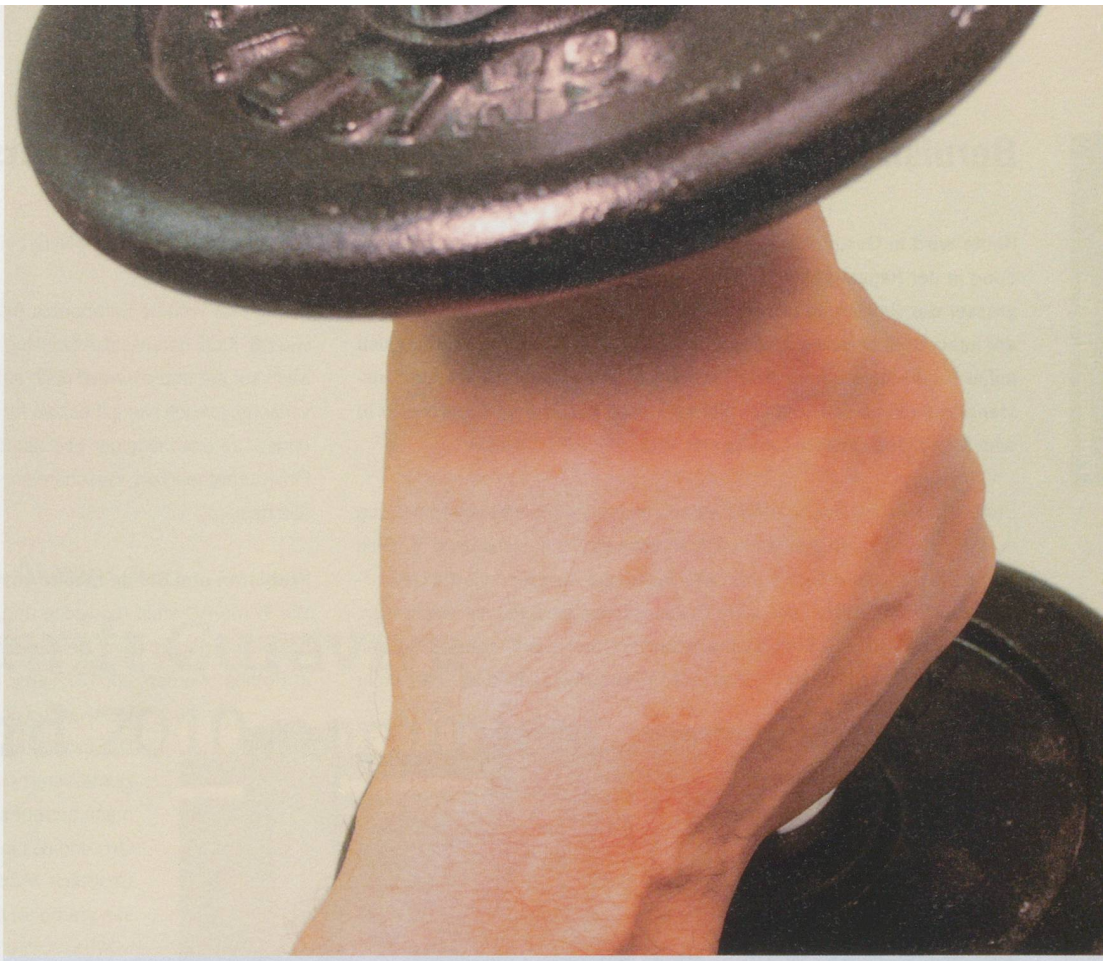
Mindestens zweimal pro Woche Krafttraining

Was ist also zu tun, um die Wirkung von Spaziergängen gegen den geistigen Abbau am eigenen Leib zu erfahren? De Bruins Vorschlag: Frauen und Männer in den Altersheimen sollten Kraft und Gleichgewicht trainieren, und zwar «mindestens zweimal pro Woche». Alte Menschen dazu zu bringen, an Geräten ihre Muskeln zu stärken, sei allerdings ein «sehr schwieriges Unterfangen», sagt de Bruin. Ein Ansporn könnte sein, sie aufzuklären, was sie dabei gewinnen. Und darüber weiss Eling de Bruin bestens Bescheid: «Bewohnerinnen und Bewohner in Altersheimen, die regelmässig Kraft trainieren, zeigen sich begeistert über die Fortschritte, die sie bereits nach zwölf Wochen erreichen.» Sie sind wieder imstand, ohne Hilfe aus dem Stuhl aufzustehen, Treppen zu steigen, selbständig nach draussen zu gehen, ins Tram zu steigen. Und sie haben weniger Angst zu stürzen.

Beste Voraussetzungen also, um Woche für Woche die erforderliche Wegstrecke zu gehen, die gegen den schleichenden geistigen Abbau schützt. Bei der Studie, die Kirk Erickson von der Universität Pittsburgh mit anfangs demenzfreien, im Durchschnitt 78 Jahre alten Seniorinnen und Senioren durchführte, zeigte sich, dass die ausdauerndsten Spaziergänger ihr Risiko für Gedächtnisschwund über Jahre hinweg halbieren konnten.

Sport tut dem Kopf in jedem Alter gut

Zu ähnlich erfreulicher Einsicht kommt auch eine amerikanisch-kanadische Untersuchung, die den Einfluss jeder Art von körperlicher Aktivität auf den geistigen Abbau beleuchtet. Ihre Kernbotschaft: «Ein Leben im Schaukelstuhl als Teenager birgt das grösste Risiko für geistigen Abbau im Alter. Menschen dagegen, die sich schon im Teenageralter ausgiebig bewegen, bleiben im Alter länger frisch im Kopf als Bewegungsmuffel in jungen Jahren», sagt die Altersforscherin Laura Middleton vom Hirnschlag-Rehabilitationszentrum «Sunnybrook» in Toronto, Kanada, welche die Datenauswertung leitete. «Aber auch wer erst später im Leben mit regelmässigem Sport beginnt, tut seinen grauen Zellen noch Gutes. Allerdings ist der Effekt weniger gross.»



Bewohnerinnen und Bewohner in Altersheimen, die regelmässig Kraft trainieren, haben weniger Angst zu stürzen. Foto: Elisabeth Rizzi

Die Wissenschafterinnen um Laura Middleton befragten die Teilnehmerinnen nach Häufigkeit und Intensität ihrer körperlichen Aktivität als Teenager, als 30- und 50-Jährige und im gegenwärtigen Alter. Unter «körperlichen Aktivitäten» verstanden sie jede Art von Bewegung: Tanzen, Tennis spielen, Joggen, Skifahren, aber auch Gartenarbeit und Spazieren. Die kognitiven Funktionen – Orientierungsvermögen, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis – ermittelten sie anhand eines standardisierten Tests, der «Mini-Mental State Examination». Am besten aufhalten lässt sich der Abbau kognitiver Fähigkeiten demnach bei jenen, die schon in der Jugend Sport trieben und nie aufhörten damit. Und den grössten Abbau erleben im Alter diejenigen, die das ganze Leben lang Stubenhocker bleiben.

«Alte Menschen dazu zu bringen, an Geräten ihre Muskeln zu stärken, ist ein schwieriges Unterfangen.»

Mit Bewegung entstehen neue Hirnzellen

Nicht nur der Kunde vom schwindenden Gedächtnis mit fortschreitender Lebenszeit gilt es nach heutigen Erkenntnissen zu widersprechen. Auch der Abbau der Hirnmasse ist kein unausweichliches Merkmal des Alters. «Bewegung wirkt sich günstig auf den ganzen Körper aus – direkt auch auf das Gehirn», sagt die Hirnforscherin Brigitte Stemmer, Professorin am geriatrischen Institut der Medizinischen Universitätsklinik von Montreal, Kanada. «Als Folge von regelmässiger Bewegung können sich sogar neue Hirnzellen bilden. Allerdings, so weit wir wissen, nicht in allen Arealen des Denkorgans. Aber erfreulicherweise im Hippocampus – dem Hirnteil, in dem der Abbau der Nervenzellen bei der Alzheimer-Demenz beginnt.»

Bewegung, so Stemmer, beeinflusse aber auch bereits vorhandene Zellen im Gehirn: «Sie vermehrt die Faserverbindungen, die von diesen Zellen weggehen, und es entstehen mehr Anknüpfungsstellen an die anderen Hirnzellen.»

Für Bewohnerinnen und Bewohner von Alter- und Pflegeheimen – und nicht nur für sie – bedeuten all diese günstigen Forschungsresultate: Raffen Sie sich auf! Geben Sie sich einen Ruck! Besser heute als morgen. Denn: Mit Kraft und Saft in Muskeln und Glieder erhalten sie Ihre Selbständigkeit im Alter. Und lange Spaziergänge tragen dazu bei, das Vergessen hinauszuzögern. ●

Weitere Informationen

Leitfaden zur Planung und Realisierung eines Trainingsraums in einem Altersheim: «Kraftvoll altern im Heim». Als PDF vom Netz laden: www.curaviva.ch > Informationen > Publikationen > Krafttraining

In der Broschüre «Senioren in Bewegung» erfahren ältere Menschen, wie sie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren können. Als PDF vom Netz laden: http://www.wirbewegenzuerich.ch/fileadmin/pdf/broschuere_senioren.pdf