**Zeitschrift:** Physioactive

**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband

**Band:** 45 (2009)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Kurzhinweise = En quelques mots

**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:** 27.11.2025

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

# Kurzhinweise

■ Bewegung wirkt auch bei Demenz

Das Wohlbefinden und den funktionalen Status von Menschen mit Demenz lassen sich mit Bewegung positiv beeinflussen, dafür gibt es immer mehr Evidenz. In der Praxis werden etwa Gehtraining, Tai-Chi, Rhythmik und gar Tanz erprobt. Deutliche Indizien bestehen ebenfalls dafür, dass Bewegung auch präventiv auf die Entstehung von Demenz wirkt. Eine kompakte, lesenswerte Zusammenfassung des Stands der Forschung und Anregungen für die praktische Arbeit finden sich im Journal Dess-orientiert des Demenz Support Stuttgart – gratis herunterladbar im Internet. (bc)

*Quelle: Let's move – Bewegung und Demenz. Dess-orientiert 2/08. Journal des Demenz Support Stuttgart, Zentrum für Informationstransfer. Internet:* ***www.demenz-support.de*** *(Publikationen)*

■ Demenzschutz durch mentale Aktivitäten

Das Gehirn ist viel plastischer als bislang angenommen, sagt Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich. Um nicht eine negative Plastizität auszulösen, braucht es mentale Aktivität bis ins Alter: «Ein automatisiertes ‹Vor-sich-hin-Leben› ist ungesund, es zerstört den Frontalkortex, der für die Aufnahme und Verarbeitung von Neuem zuständig ist.» Jäncke empfiehlt Tätigkeiten, die vom Individuum sinnvoll erlebt werden, worin wir uns vertiefen können: Tanzen, Brett-Spiele wie Schach oder Monopoly, Jonglieren sowie vor allem auch Musizieren. Der «Demenzschutzeffekt» von solchen Aktivitäten sei enorm, besser als jedes Medikament auf dem Markt. (bc)

*Quelle: Geistig fit bleiben bedeutet lebenslang lernen. Interview mit Lutz Jäncke. In: Nova. Das Fachmagazin für Pflege und Betreuung. 11/08.*

■ Gute Lebensqualität trotz Demenz

Der Demenz-Kranke selber habe eine gute Lebensqualität, «weil er fast immer betreut ist». Dies sagt der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein, der sich seit langem für Demenz-Kranke engagiert, in einem Interview. Die Berliner Altenstudie bescheinige Dementen und Nicht-Dementen eine gleich gute Lebensqualität. «Es gibt sogar Demente, denen es besser geht, weil sie ja auch ihre negativen Eigenschaften verlieren», so Wettstein weiter. «Verklemmte Menschen getrauen sich zum Beispiel plötzlich, auf den Tisch zu klopfen und Wünsche zu äussern.» (bc)

*Quelle: «Ich musste den Leuten erst einmal die Augen öffnen». Interview mit Albert Wettstein von Martin Mühlegg. In: Perspektiven 8. Newsletter der Sonnweid AG, September 08.* ***www.sonnweid.ch***

# En quelques mots

■ Faire de l'exercice est bénéfique, y compris pour les personnes atteintes de démence

L'expérience montre de plus en plus que l'exercice a une influence positive sur le bien-être et le statut fonctionnel des personnes atteintes de démence. Les patients peuvent suivre un entraînement à la marche, pratiquer le Tai-chi, la rythmique ou même la danse. De nombreux éléments permettent également d'affirmer que l'exercice aide à prévenir la survenue de la démence. Vous trouverez un résumé à la fois dense et intéressant de l'état de la recherche ainsi que des pistes pour votre pratique quotidienne dans le Journal «Dess-orientiert» du groupe de soutien «Demenz Support Stuttgart» – téléchargeable gratuitement sur Internet. (bc)

*Source: «Let's move – Bewegung und Demenz». Dess-orientiert 2/08. Journal du groupe de soutien «Demenz Support Stuttgart», Centre pour le transfert de l'information. Internet:* ***www.demenz-support.de*** *(publications)*

■ L'activité mentale joue un rôle protecteur contre la démence

Le cerveau est beaucoup plus plastique qu'on ne l'a cru pendant longtemps, souligne Lutz Jäncke, professeur de neuropsychologie à l'Université de Zurich. Pour éviter les effets négatifs de cette plasticité, les personnes âgées doivent continuer d'exercer leurs facultés mentales: «une vie routinière et réglée par des automatismes n'est pas saine, elle détruit le cortex frontal, qui accueille et traite les données nouvelles». M. Jäncke recommande de pratiquer des activités auxquelles on trouve de l'intérêt et dans lesquelles on se plonge avec plaisir: la danse, des jeux de société comme les échecs ou le Monopoly, le jonglage ou la musique. Ces activités auraient un effet protecteur considérable contre la démence, davantage que tous les médicaments disponibles sur le marché. (bc)

*Source: «Geistig fit bleiben bedeutet lebenslang lernen». Entretien avec Lutz Jäncke. Dans: Nova, le magazine spécialisé dans le domaine des soins. 11/08.*

■ La démence n'empêche pas une bonne qualité de vie

La personne atteinte de démence a une bonne qualité de vie, «car on s'occupe presque toujours d'elle». C'est ce qu'explique le docteur zurichois Albert Wettstein, qui traite depuis longtemps des patients atteints de démence. Selon la «Berliner Altenstudie» (une étude sur le vieillissement), les personnes atteintes de démence auraient une aussi bonne qualité de vie que les autres. «Il y a mêmes des patients qui se sentent mieux, parce qu'ils perdent également les facettes négatives de leur personnalité», ajoute M. Wettstein. «Des individus inhibés osent par exemple soudain mettre le poing sur la table et exprimer leurs désirs.» (bc)

*Source: «Ich musste den Leuten erst einmal die Augen öffnen». Entretien avec Albert Wettstein par Martin Mühlegg. Dans: Perspektiven 8. Newsletter de Sonnweid AG, septembre 08.* ***www.sonnweid.ch***