

## Rezensionen

**Backes, Birgit; Maschke, Matthias; Wihr, Uschi: Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz. Ernst Reinhardt, München / Basel, 2018, 128 Seiten, € 22,90 (D)**

Es steht außer Frage, dass der Zusammenhang von Bewegung und Kognition – von Wahrnehmen, Bewegen und Denken – ganz eng und von großer Bedeutung ist. Jegliches Bewegungsangebot wirkt im Sinne der Prävention von Demenz, aber auch deren Rehabilitation. Genau diese Thematik liegt diesem Buch zu Grunde.

Nach einem Vorwort von Sabine Jansen, Geschäftsführerin der deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V., betonen die ersten Kapitel die Bedeutung von Bewegung für die Kognition, ergänzt durch den positiven Effekt des Besuches eines Bewegungsangebotes im Hinblick auf soziale Teilhabe. Die Zusammensetzung der Bewegungsgruppen ist nach der Idee der Autorinnen so gestaltet, dass es einerseits um ein Zugehörig-Sein in der Gruppe geht, und andererseits, unter Einbeziehung von Angehörigen, um ein familiäres Miteinander.

Die Idee, betroffene Angehörige miteinzubeziehen und somit gemeinsame, positive Erlebnisse teilen zu können, wird eindrücklich beschrieben. Der begleitenden Person wird die Chance gegeben, die erkrankte Person »anders« als sonst wahrzunehmen, was wiederum beziehungsförderlich in den Pflegealltag wirken kann.

Die Autorinnen bringen ihre jahrelange Erfahrung in der Präventions- und Rehabilitationsarbeit sowie mit Sportgruppen mit Menschen mit Demenz in ihr Werk ein. Es finden sich Beiträge zur

Bedeutung von Aktivität und Bewegung im Sinne der Vorbeugung von Demenz und bei bereits bestehender Erkrankung. Durch seine sportwissenschaftliche Professionalität ergänzt Matthias Maschke mit Berichten zu dieser Thematik aus europäischen Studien und betont die Bedeutsamkeit von Bewegungsangeboten für diese Zielgruppe.

Auf sieben Seiten nimmt sich Uschi Wihr des Umgangs mit demenziell Erkrankten an. Mit realistisch – aus dem Leben – gegriffenen Beispielen von Problemsituationen erläutert sie mögliche Problemlösungen.

Die praktischen Impulse für den Ablauf von Sportstunden mit Senioren und Seniorinnen mit demenzieller Erkrankung beschreibt Birgit Backes sehr informativ, genau, detailreich und übersichtlich.

Auf 67 Seiten finden sich insgesamt 15 Stundenbilder, die klar strukturiert, sehr genau und anschaulich geschildert sind. Fotos veranschaulichen die Umsetzung der beschriebenen Ideen. Ergänzt werden die Anleitungen durch Kopiervorlagen für diverse »Dual-Task«-Aufgaben im Sinne eines bewegten Gedächtnis- und Koordinationstrainings.

Nach den durchgeplanten Vorschlägen finden sich noch weitere Ausführungen zur Zusammenstellung von eigenen Übungsmöglichkeiten.

Zielgruppen des Buches sind ÜbungsleiterInnen und BegleiterInnen von Sport- und Bewegungsgruppen



bzw. GedächtnistrainerInnen, welche mit Senioren und Seniorinnen tätig sind, die regelmäßig zusammenkommen, um präventiv dafür zu sorgen, körperlich und geistig möglichst lange fit zu bleiben. GruppenleiterInnen, die mit Personen mit beginnender Demenz arbeiten – noch dazu, wenn diese möglicherweise von Angehörigen begleitet werden, die auch als aktive Gruppenmitglieder fungieren – werden die Ideen aus dem Buch gut umsetzen können.

Für die Gestaltung von Bewegungsangeboten für Menschen mit fortgeschrittenen Demenzsymptomen erachte ich die im Buch vorgestellten Übungen als zu komplex. Für diese Zielgruppen empfehlen sich Fachbücher, deren Anregungen mehr nach dem motogeragogischen Konzept ausgeführt sind.

*Thesi Zak*

DOI 10.2378 / mot2020.arto8d