



BEWEGEN NICHT VERGESSEN !

Ein Bewegungskonzept der Universität Hamburg in Zusammenarbeit
mit dem Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

In Deutschland leben ca. 1,7 Millionen Menschen mit einer Demenz. Allein in Schleswig-Holstein sind über 60.000 Personen von einer Demenz betroffen. Aufgrund des demografischen Wandels werden diese Zahlen in den nächsten Jahren deutlich zunehmen.

Regelmäßige Bewegung wirkt dabei in jedem Alter gesundheitsfördernd und beeinflusst die eigene Selbständigkeit und das Wohlbefinden positiv. Durch die Variation der Schwierigkeitsgrade können Menschen mit und ohne Demenz die Übungen nach ihren persönlichen Fähigkeiten und Wünschen durchführen.

Wir wünschen uns, dass diese Handreichung dazu beiträgt, dass immer mehr Menschen mit Freude in Bewegung kommen.

Ihr Team des Kompetenzzentrum Demenz

Universität Hamburg

In diesem Fächer werden Ihnen verschiedene Bewegungsübungen über Bilderreihen erklärt. Es gibt fünf Übungsschwerpunkte:

1 Erwärmung, 2 Koordination, 3 Gehen mit Zusatzaufgaben, 4 Kraft & Balance und 5 Abwärmen.

Die meisten Übungen können Sie allein ausführen, andere im besten Fall mit einer zweiten Person Ihrer Wahl. Suchen Sie sich pro Bewegungseinheit ca. fünf Übungen aus (am besten eine pro Kategorie), die Sie in Ruhe konzentriert durchführen. Angaben zur Dauer und Wiederholung der Übungen helfen Ihnen, eine angemessene Belastung zu finden. Zum Einstieg ist es

sinnvoll, den niedrigeren Umfang zu wählen. Achten Sie darauf, dass Sie die Übung auch während der letzten Wiederholung richtig ausführen. Zur besseren Orientierung ist jede Übung mit einem Schwierigkeitsgrad versehen. Somit können Sie mit leichten Übungen beginnen und diese später steigern!

Legen Sie gerne zwischen den Übungen Pausen ein, um sich nicht zu überfordern. Wenn Sie bei einer der Übungen Schmerzen o.ä. feststellen, kontaktieren Sie ihren Arzt, Physio- oder Ergotherapeuten.

Das Team der Uni-Hamburg wünscht Ihnen viel Spaß beim Bewegen!

Wir danken der Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. für
die hilfreiche Unterstützung beim Erstellen dieses Fächers.



Alzheimer Gesellschaft
Stormarn e.V.
Selbsthilfe Demenz

Erwärmung

Bei der Erwärmung geht es darum, den Kreislauf für die anstehenden Bewegungen in Schwung zu bringen, sprich „warm“ zu machen.

Wenn Sie sich fit, gesund und schmerzfrei fühlen, können Sie mit den weiteren Übungen dieses Bewegungsfächers fortfahren.

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Oberschenkel. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

Übung:

Gehen Sie 1-3 Minuten lang im Sitzen. Heben Sie dazu Ihre Füße vom Boden an. Variieren Sie die Bewegung, indem Sie Ihre Füße

- mal gering (niedrig) und mal stark (hoch) anheben.
- mal schneller und mal langsamer anheben.



Varianten:

1.a) Führen Sie während des Gehens im Sitzen Ihre Arme abwechselnd mit.



1.b) Kreisen Sie während des Gehens im Sitzen die Schultern.

1.c) Zur Entspannung können Sie beide Füße auf dem Boden stehen lassen und von der Ferse bis zu den Zehenspitzen abrollen.

2) Gehen Sie im Stehen auf der Stelle und führen Sie Ihre Arme abwechselnd mit.

BEWEGUNG AKTIVIERT
GEHIRN UND KÖRPER
UND MACHT SPAß



Schwierigkeit:
Material:

●●○○○
Stuhl

ERWÄRMUNG 2

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Halten Sie ein Handtuch (o.ä.) mit beiden Händen fest. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

Übung:

Rollen Sie das Handtuch zusammen und ziehen Sie es auseinander, sodass es unter Spannung steht. Halten Sie diese Spannung und zählen Sie laut bis 3. Dann lösen Sie die Spannung wieder.

Bis 10 Wiederholungen



Varianten:

1. Ziehen Sie das Handtuch mit ausgestreckten Armen auseinander. Heben Sie die Arme in dieser ausgestreckten Position über den Kopf ...



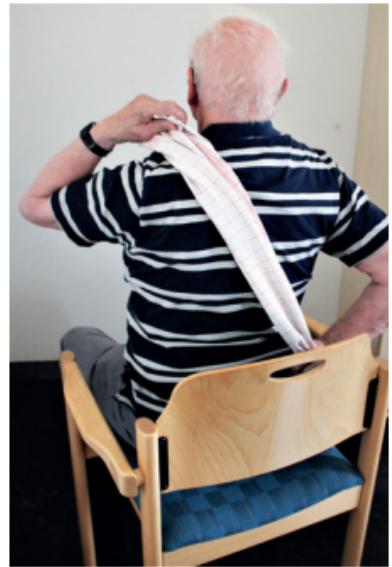
- 1.a) ...und so weit wie möglich nach hinten.
- 1.b) ...und führen Sie beide Arme nach links und nach rechts.

5-10 Wiederholungen

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT
HALTEN KÖRPER UND
GEIST JUNG!

2. Greifen Sie das Handtuch mit beiden Händen diagonal hinter dem Rücken und tun Sie so, als würde Sie sich den Rücken abtrocknen. Wechseln Sie nach ca. 10 Sekunden die Handpositionen, sodass jede Hand einmal unten und einmal oben gegriffen hat.

5-10 Wiederholungen



Schwierigkeit:
Material:

●●○○○
Stuhl, mittelgroßes Handtuch

Koordination

Koordinationsübungen helfen, Ihre Geschicklichkeit, Grob- und Feinmotorik zu verbessern. Sie tragen dazu bei, die Gehirnhälften zu vernetzen.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, um die Übungen konzentriert auszuführen. Sollte Ihnen eine Übung nicht gefallen oder zu schwer erscheinen, wechseln Sie gerne zur nächsten Übung.

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

Übung:

Führen Sie einen Ball im Sitzen insgesamt 1-3 Minuten um den Körper. Alternativ können Sie den Ball um den Bauch, die Brust, den Hals oder den Kopf führen. Variieren Sie die Richtung – mal links und mal rechts herum.



Varianten:

1. Führen Sie den Ball in Achten kreisend um die Oberschenkel.



2. Werfen Sie den Ball hoch und fangen Sie ihn wieder auf. Werfen Sie mal...
 - 2.a) ...mit beiden Händen und fangen auch mit beiden Händen.
 - 2.b) ...mit rechts und fangen Sie mit links.
 - 2.c) ...mit links und fangen Sie mit rechts.

Schwierigkeit:

Material:



Stuhl und Ball



DIE MEISTEN ÜBUNGEN
KÖNNEN AUCH IM ROLLSTUHL
DURCHGEFÜHRT WERDEN!



KOORDINATION 2

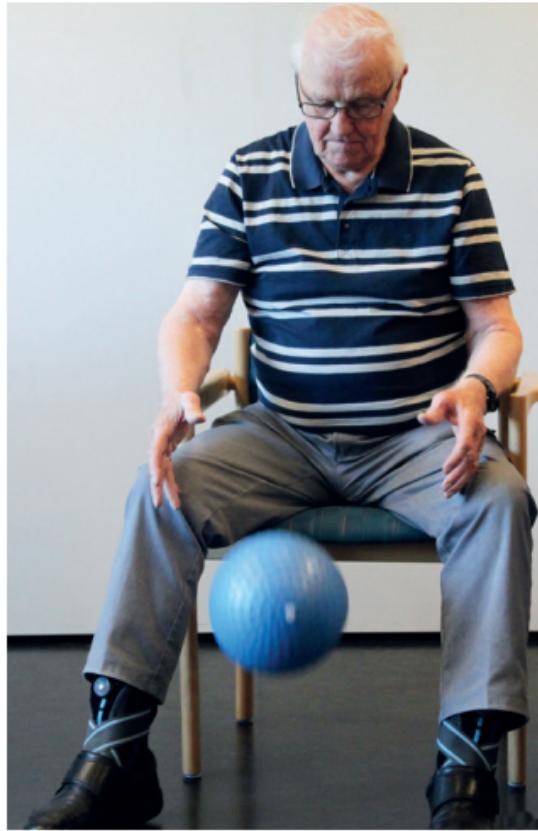
Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden.

KOORDINATIONSÜBUNGEN SIND
DAS BESTE GEHIRNJOGGING UND
VERBINDEN KÖRPER UND GEIST

Übung:

Prellen Sie den Ball 1-3 Minuten vor dem Körper auf den Boden und fangen Sie den Ball danach wieder. Variieren Sie, indem Sie mal mit einer Hand und mal mit beiden Händen prellen und fangen. Versuchen Sie das Gleiche im Stehen.



Varianten:

- Übung zu zweit: Setzen Sie sich gegenüber voneinander hin und...
 - werfen Sie sich einen Ball zu.
 - prellen Sie sich einen Ball zu.



Schwierigkeit:
Material:

●●●○
Stuhl, Ball, Handtuch

- Übung zu zweit: Setzen Sie sich gegenüber voneinander hin. Halten Sie zu zweit ein Handtuch an allen vier Ecken fest. Legen Sie den Ball auf das Handtuch und versuchen Sie so, den Ball hochzuwerfen und wieder aufzufangen.



Übung zu zweit



Vorbereitung:

Setzen Sie sich Rücken an Rücken auf zwei Stühle. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

SCHALTEN SIE GERNE MUSIK AN. MIT FLOTTEM RHYTHMUS GEHT ALLES BESSER!

Übung:

Übergeben Sie sich den Ball seitlich mit...
...einer Hand.
...beiden Händen.

5-10 Wiederholungen

Übergeben Sie den Ball mal links und mal rechts herum. Achten Sie auf eine kontrollierte Oberkörperdrehung.



Varianten:

1. Übergeben Sie den Ball über dem Kopf.



2. Machen Sie diese Übungen im Stehen, Rücken an Rücken und versuchen Sie, den Ball...
 - 2.a) ...seitlich zu übergeben.
 - 2.b) ...über dem Kopf zu übergeben.
 - 2.c) ...wenn möglich, zwischen den Beinen zu übergeben.

ACHTUNG! DAS VORBEUGEN
KANN SICH AUF IHREN KREISLAUF
AUSWIRKEN. ACHTEN SIE HIERBEI
BESONDERS AUF IHR
WOHLBEFINDEN.

Schwierigkeit:
Material:

●●●○
Stuhl, Ball

Gehen mit Zusatzaufgaben

Das Gehen mit Zusatzaufgaben ist besonders gut geeignet, um Ihr Gleichgewicht zu stabilisieren und möglichen Stürzen vorzubeugen.

Es trainiert Alltagsanforderungen, wie z.B. das Einkaufen. Die Übungen stärken die Rumpf- und Beinmuskulatur. Achten Sie bei den Übungen auf Ihre Sicherheit!

Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen Raum oder Flur, in dem Sie etwa 20-30 Sekunden lang geradeaus gehen können. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Übung:

Gehen Sie eine Strecke von ca. zehn Metern hin und zurück. Variieren Sie das Tempo – mal schnell, mal langsam.

5-10 Wiederholungen

BEI GUTEM WETTER KÖNNEN
SIE DIE ÜBUNGEN AUCH NACH
DRAUßen VERLEGEN!



Varianten:

1. Konzentrieren Sie sich beim langsamen Gehen auf das Abrollen des Fußes.



2. Steigen Sie beim langsamen Gehen über ein kleines Hindernis, wie z.B. ein Küchenhandtuch. Wenn dies gut funktioniert und Sie sich sicher fühlen, können Sie das Tempo erhöhen.



**ACHTUNG: LEGEN SIE DAS
HANDTUCH NICHT AUF GLATTE
BÖDEN ODER FLIESEN!**

Schwierigkeit:
Material:

●●○○○
Küchenhandtuch o.ä.



Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen Raum oder Flur, in dem Sie etwa 20 bis 30 Sekunden lang geradeaus gehen können. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Übung:

Gehen Sie eine Strecke von etwa 20 bis 30 Sekunden hin und zurück. Machen Sie dabei mal große und mal kleine Schritte.

5-10 Wiederholungen

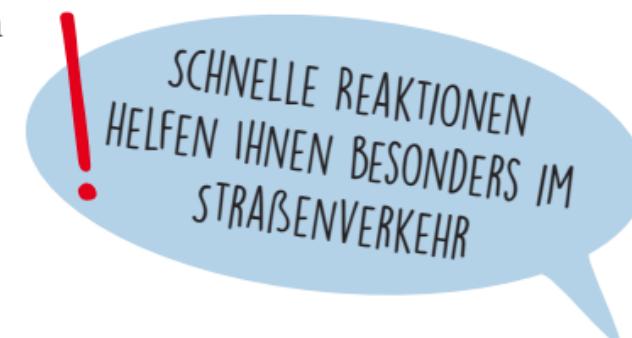


MACHEN SIE DIE ÜBUNGEN
AUCH GERNE IN DER GRUPPE:
MIT FREUNDEN, VERWANDTEN
ODER NACHBARN



Varianten:

1. Machen Sie ganz kleine Schritte. Setzen Sie dabei einen Fuß vor den anderen. Halten Sie während der kleinen Schritte abrupt, am besten auf ein Stopp-Signal einer zweiten Person, an.
2. Machen Sie große Schritte und...
2. a) ...halten Sie abrupt, am besten auf das Stopp-Signal einer zweiten Person, an. Machen Sie nach dem Anhalten einen Ausfallschritt (siehe Bild).
2. b) ...gehen Sie bei jedem Schritt nach vorne etwas in den Ausfallschritt.



Schwierigkeit:



Material:

/

Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen Raum oder Flur, in dem Sie etwa 20 bis 30 Sekunden lang geradeaus gehen können. Stellen Sie einen Stuhl an ein Ende der Strecke. Stellen Sie sich aufrecht hin.

5-10 Wiederholungen

KRAFTTRAINING VERBESSERT
DAS TREPPENSTEIGEN



Übung:

Gehen Sie eine Strecke von etwa 20 bis 30 Sekunden. Setzen Sie sich am Ende der Strecke auf den dort stehenden Stuhl und stehen Sie danach wieder auf. Gehen Sie die Strecke zurück. Wiederholen Sie dies beliebig oft.



Varianten:

1. Gehen Sie am Ende der Strecke 1-2 Mal um den Stuhl herum. Versuchen Sie dabei,
 - a) ...so wenig Schritte wie möglich zu machen.
 - b) ...den Blick und den gesamten Körper immer in die gleiche Richtung zu wenden. Machen Sie also auch Schritte zur Seite und nach hinten.

Übung zu zweit



WENN SIE SICH SICHER FÜHLEN,
VARIEREN SIE GERNE AUCH IM
ALLTAG IHRE GANGARTEN!

2. Wenn Sie sich sicher fühlen, dann schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens durch Anweisungen („rechts“, „Stopp“,...) durch den Raum/entlang der Strecke führen.



Schwierigkeit:
Material:

●●●○
Stuhl

Kraft & Balance

Die Kraft & Balance- Übungen helfen dabei, das Zusammenwirken der Muskeln, vor allem der Oberkörper- und Armmuskulatur, zu verbessern. Zudem fördern sie die Bewältigung von Alltagsaufgaben wie z. B. Treppensteigen oder Einkaufen.

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Legen Sie ihre Hände auf die Armlehnen oder auf die Oberschenkel. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

Übung:

Stehen Sie vom Stuhl auf und setzen Sie sich wieder hin. Stützen Sie sich zur Unterstützung auf den Armlehnen ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie in einer senkrechten Linie stets hinter den Fußspitzen sind.



5 - 10 Wiederholungen

Varianten:

1. Wenn Ihnen diese Übung keine Probleme bereitet, können Sie versuchen, ohne die Armlehne zu berühren, aufzustehen. Halten Sie hierzu Ihre Arme verschränkt vor dem Körper.

5 - 10 Wiederholungen



Übung zu zweit



2. Vorbereitung:

Setzen Sie sich gegenüber aufrecht hin. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie sich an den Händen halten können.

Übung:

Halten Sie Ihre Arme leicht gebeugt. Stehen Sie gleichzeitig auf und setzen Sie sich wieder hin.

5 - 10 Wiederholungen

Schwierigkeit:
Material:

●●●●○
Stuhl

Vorbereitung:

Stellen Sie sich hinter den Stuhl. Halten Sie sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit fest auf den Boden.

Übung:

Stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen. Bleiben Sie 5-10 Sekunden in dieser Position. Am besten zählen Sie laut mit. Stellen Sie sich danach erneut auf die Zehenspitzen, rollen Sie aber diesmal direkt danach wieder auf die komplette Fußfläche ab.

5-8 Wiederholungen



DIESE ÜBUNG KANN
AUCH IM SITZEN
DURCHGEFÜHRT WERDEN



! BAUEN SIE GERN
KLEINE PAUSEN EIN

Varianten:

1. Heben Sie ein Bein an und bewegen Sie es maximal bis Kniehöhe nach links, rechts, vorne und hinten. Lassen Sie das Bein in der Luft kreisen. Malen Sie mit dem Bein Achten in der Luft. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.
2. Gehen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig etwas in die Hocke. Machen Sie eine leichte Kniebeuge. Achten Sie auf einen geraden Rücken und darauf, dass Sie Ihre Fußspitzen noch sehen.

5-10 Wiederholungen



AUCH DIESE ÜBUNG IST ZU ZWEIT MÖGLICH. HALTEN SIE SICH HIERZU AN BEIDEN HÄNDEN FEST UND GEBEN SIE SICH SO DEN NÖTIGEN HALT.



Schwierigkeit:
Material:

●●●●○
Stuhl

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rutschen Sie mit dem Gesäß etwas nach vorne, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung mit geradem Rücken. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden.

Übung:

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf das Elastikband. Halten Sie das andere Ende des Elastikbandes mit der rechten Hand fest, sodass es auf Spannung ist. Heben Sie nun Ihren Unterarm auf und ab. Lassen Sie dabei Ihren Oberarm am Oberkörper.

5-10 Wiederholungen pro Seite

ÜBERANSTRENGEN SIE
SICH NICHT. HÖREN SIE
AUF IHREN KÖRPER



Um die Schwierigkeit zu verändern, können Sie die Zugkraft variieren. Lassen Sie hierzu das Elastikband länger, damit es leichter geht oder halten Sie es enger, damit es schwerer geht.



2. Machen Sie diese Übung im Stehen. Die Zugkraft nimmt nun zu. Heben Sie die Unterarme entweder nacheinander oder gleichzeitig.

5-10 Wiederholungen



Varianten:

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Elastikband. Halten Sie das Band mit beiden Händen an den Enden fest. Heben Sie die Arme gleichzeitig.

5-10 Wiederholungen

Schwierigkeit:
Material:

●●●○○
Stuhl, Elastikband

Abwärmen

Hierbei geht es darum, nach den Bewegungsübungen wieder zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Versuchen Sie, auf eine ruhige Atmung zu achten. Dies verlangsamt auch Ihren Puls. Nehmen Sie sich gerne Zeit für die Massagen und führen Sie diese in Ihrem eigenen Tempo durch. Da es hierbei um Entspannung geht, können Sie die Übungsdauer frei wählen.

Vorbereitung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Lehnen Sie sich gerne zurück. Atmen Sie tief ein und aus.

Übung:

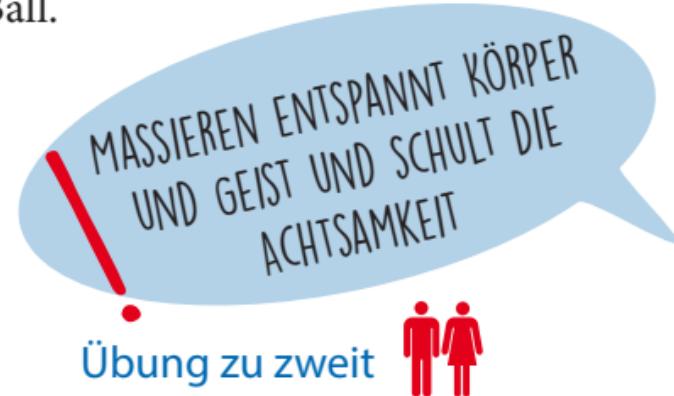
Klopfmassage: Klopfen Sie zunächst Ihre Waden und Oberschenkel, dann das Gesäß, den Bauch und die Arme sachte mit den Fingern ab. Machen Sie dies langsam und in aller Ruhe.

Variieren Sie, indem Sie die genannten Körperstellen streichen (Streichmassage). Legen Sie dabei den Fokus auf das Gesicht (Ohrläppchen, Schläfen).



Varianten:

1. Massieren Sie mit dem Tennis- oder Igelball sanft, mit leichtem Druck, Ihre Arme, Oberschenkel, die Schulter und, wenn Sie möchten, die Wangen. Machen Sie langsame und kreisende Bewegungen mit dem Ball.



2. Machen Sie diese Übungen mit einer Person Ihres Vertrauens.

Schwierigkeit:
Material:

● ● ● ●
Stuhl, Tennis- oder Igelball



Aufgrund der Corona-Pandemie sollen soziale Kontakte gemieden werden. So ist es Ihnen derzeit nicht möglich, die Senioren-Sportgruppe Ihres Vereins zu besuchen.

Ganz auf Sport verzichten müssen Sie dennoch nicht. Unsere Übungen helfen Ihnen nicht nur dabei, fit zu bleiben, sondern sorgen auch für Abwechslung im Alltag.

Bleiben Sie gesund!

IMPRESSUM

Autor*innen:

Steffen Schulz, Adele Kruse und
PD Dr. Bettina Wolllesen
Universität Hamburg
Institut für Bewegungswissenschaft

Herausgeber:

Kompetenzzentrum Demenz
in Schleswig-Holstein

Ein Projekt der:

Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V.
Selbsthilfe Demenz / Landesverband
Hans-Böckler-Ring 23c in 22851 Norderstedt

Kontakt:

① 040 609 264-20 / ② 040 308 579-86
info@demenz-sh.de
www.demenz-sh.de

Urheberrechte:

©2019

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein,
alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung
und Verbreitung unter der Verwendung elektronischer
Systeme vorbehalten.



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



KOMPETENZZENTRUM
Demenz in Schleswig-Holstein