

# „Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining fördert die Selbstständigkeit im Alter“

Interview mit Professor Wolf D. Oswald



## Zur Person

Prof. Dr. W. D. Oswald (geb. 1940 in Nürnberg) war von 1981 bis 2004 Professor für Psychologie an der Universität Erlangen-Nürnberg und hat dort unter anderem den Studiengang Psychogerontologie und das Institut für Psychologie sowie Psychogerontologie ins Leben gerufen. Seine Arbeitsschwerpunkte sind unter anderem die Grundlagenforschung über Intelligenzveränderungen, Gedächtnis und Alterungsvorgänge – insbesondere die Entwicklung von Testverfahren zur Früherkennung von Alterungsprozessen und Demenzen sowie zur Wirksamkeitsprüfung von Arzneimitteln. Von 1990 bis 2004 leitete er das interdisziplinäre Langzeit-Forschungsprojekt über Bedingungen zur Erhaltung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter (SimA). Im Anschluss daran gründete er die SimA-Akademie e.V., deren Vorstand er bis heute ist. Professor Oswald ist Träger des Bundesverdienstkreuzes.

**Herr Professor Oswald, Sie haben viele Jahre Ihres Lebens der Altersforschung gewidmet. Würden Sie für unsere LeserInnen einen Blick in die Zukunft werfen? Wo liegen aus Ihrer Sicht die größten gesellschaftlichen Probleme? PA**

In Zukunft wird – bedingt durch den demografischen Wandel – jeder Einzelne von uns kaum noch eine Chance haben, dass er jemanden findet, der ihn pflegt. Warum? Im Jahr 1880 kamen auf einen 75-Jährigen 79 jüngere Personen, also 79 potenzielle Pflegepersonen; heute liegen wir ungefähr bei 10,5 und im Jahr 2050 werden es nur noch 3,9 sein. Völlig unabhängig davon, ob das jetzt Angehörige sind oder nicht – die meist ohnehin nicht mehr in

der Nähe wohnen –, können wir schon rein rechnerisch nicht 3,9 jüngere Menschen in die Pflege bringen. Wir brauchen ja auch noch Leute, die Strom erzeugen, Brötchen backen und andere Dinge übernehmen. Auf der anderen Seite werden wir in Zukunft alle 80 oder sogar 85 Jahre alt werden. Die Horrorzahlen aus der Demenzforschung lauten, dass bei den 85- bis 90-Jährigen jeder Zweite eine Demenz hat. Wie unsere Gesellschaft das unter einen Hut bringen will, ist noch völlig offen. WDO

**Haben Sie eine Antwort darauf? PA**

Meine Antwort darauf lautet: Hilfe zur Selbsthilfe! Wir müssen alles tun, um durch Präventionsmaßnahmen, kognitiv und durch Be-

wegung, Demenzen hinauszuzögern. Wenn es gelingen würde, flächendeckend den Demenzeintritt um fünf Jahre hinauszuzögern, würde sich das Problem schon halbieren, weil ein Großteil der Menschen dann den Eintritt der Demenz nicht mehr erleben und vorher sterben würde. Wenn wir durch solche Präventionsmaßnahmen den Eintritt ins Heim flächendeckend in Deutschland nur um ein halbes Jahr hinauszögern könnten, dann würden wir darüber hinaus im Jahr schon sieben Milliarden Euro an Heimkosten sparen.

Wir wissen von all diesen Maßnahmen, dass sie nicht Leben verlängernd wirken, sondern – um es in den Worten von Professor Ursula Lehr zu sagen – den Jahren mehr Leben geben. [WDO](#)

**War das der Anstoß für die SimA-Studie und können Sie unseren LeserInnen erklären, was Sie im Rahmen dieser Langzeitstudie gemacht haben?** [PA](#)



### SimA (Selbstständig im Alter)

Das SimA-50+ Trainingsprogramm greift auf die im Rahmen der 1991 begonnenen Interventions- und Längsschnittstudie „Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter“ gewonnenen Erkenntnisse zurück. Ein Teilbereich der Studie beschäftigte sich mit der Evaluation verschiedener Übungs- und Trainingsansätze für selbstständig lebende ältere Menschen mit dem Ziel der Verbesserung und des Erhalts der Selbstständigkeit. Es wurde deutlich, dass ein regelmäßig durchgeführtes, kombiniertes Psychomotorik- und Gedächtnistraining allen anderen geprüften Ansätzen in Wirkung und Nachhaltigkeit weit überlegen war. Entsprechend wurde dieser multimodale Ansatz weiterverfolgt. Es handelt sich bei SimA um das erste, unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Kriterien, langfristig überprüfte Trainingskonzept zum Erhalt der Selbstständigkeit für Senioren.

Weitere Informationen:

[www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de) und [www.wdoswald.de](http://www.wdoswald.de)

Die Übungen sind als 14-Tagesprogramm beschrieben in:  
W. D. Oswald (2005): **SimA®-basic**. Göttingen: Hogrefe

Wer sich lieber am PC übt:

W. D. Oswald (2010): **SimA®-basic-PC**. Göttingen: Hogrefe

Das Projekt SimA steht für „Selbstständigkeit im Alter“ und läuft nun schon seit 20 Jahren. Unsere Themen sind Pflegebedürftigkeit oder positiv gesagt: Selbstständigkeit und Demenz. In den ersten drei Jahren haben 375 Personen an dem Präsentationsprogramm teilgenommen. Uns interessierten dabei zwei Dinge: Sind die Betroffenen in ein Pflegeheim gekommen und, wenn ja, wann sind sie dorthin umgezogen? Danach haben wir ein dreijähriges Folgeprojekt gemacht, in dem wir die Teilnehmenden alle regelmäßig zu uns ins Institut geholt haben bzw. zu Hause ärztlich haben untersuchen lassen. Nach diesen sechs Jahren waren es noch 337 Personen, die wir nun schon über 20 Jahre beobachten. Im Augenblick haben wir noch rund 30 Überlebende der ersten Gruppe, die wir auch noch regelmäßig befragen bzw. ihre Angehörigen, Betreuer, Ärzte oder das Pflegepersonal in den Heimen. Dabei konnten wir bei den Überlebenden bis jetzt 90 Demenzen beobachten, die wenigsten bei jenen, die ein Kombinationstraining aus Gedächtnis und Bewegung machten. Wenn Sie davon ausgehen, dass die Jüngsten bei uns damals 75 Jahre alt waren, dann sind sie jetzt 95 und zum Teil über 100. [WDO](#)

### Was waren die wichtigsten Ergebnisse der SimA-Studie? PA

Unser Ziel war es nicht, nachzuweisen, dass ein Gedächtnistraining das Gedächtnis verbessert. Das wussten wir vorher schon. Wir wussten auch, dass ein Bewegungstraining Bewegung verbessert. Wir haben unter anderem herausgefunden, dass es nicht die Einzelmaßnahmen sind, die Selbstständigkeit länger erhalten und Demenzen hinauszögern, sondern dass erst eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining Pflegebedürftigkeit und Demenz um Jahre hinauszögert. WDO

### Welche Art von Bewegungsangeboten beinhaltete die Studie? PA

Wir haben das Bewegungsangebot bewusst „Psychomotorik“ und nicht „Sport“ genannt. Sport hat immer Kraft und Ausdauer zum Ziel. Bei Psychomotorik geht es vielmehr um Koordination, Wahrnehmung, Gleichgewicht. Wir machen grundsätzlich nur Übungen, bei denen mehr Sauerstoff aufgenommen als verbraucht

wird. Diese leichte Herz-Kreislauf-Stimulation hilft, den Hirnstoffwechsel, insbesondere die Glukoseversorgung – den Brennstoff für die Hirnzellen – zu verbessern.

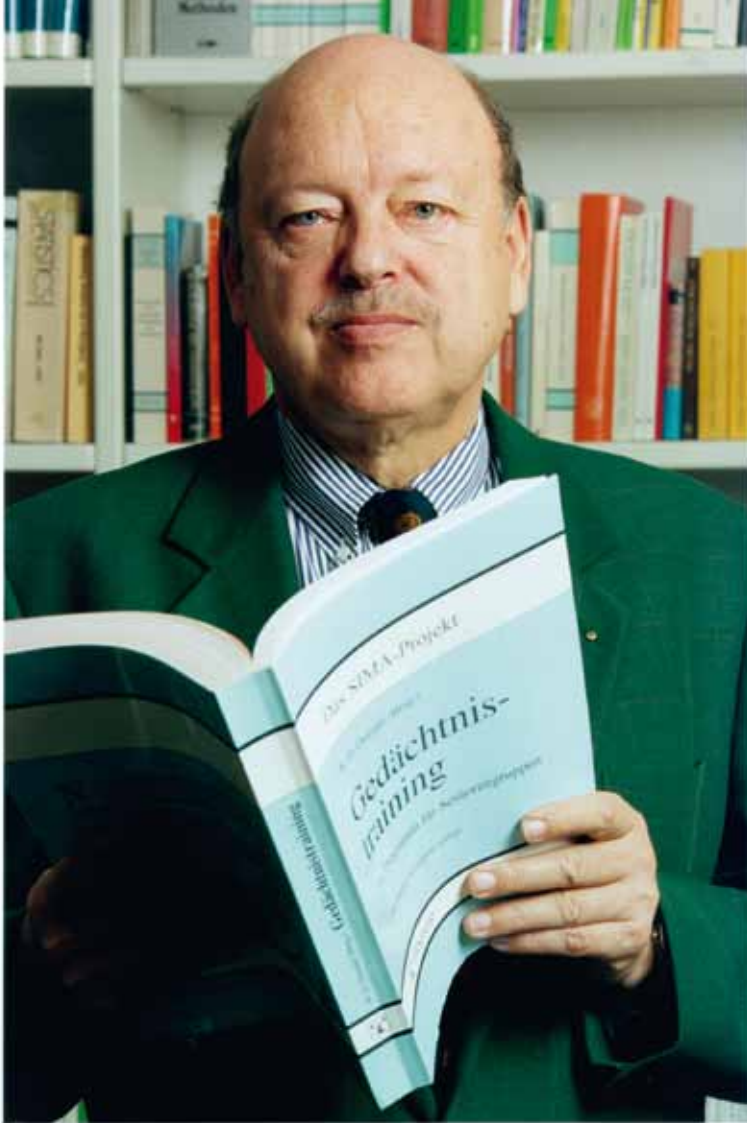
Wir machen unsere Übungen beispielsweise mit Luftballons: Man schiebt den Luftballon mit dem Daumen der rechten Hand hoch und fängt ihn mit dem Zeigefinger der linken Hand auf und dann wechseln wir die Finger systematisch. Das sind zum Beispiel Übungen, bei denen sowohl Motorik als auch Konzentration und Gleichgewicht geschult werden. WDO

### Warum ist ständige Bewegung so wichtig? PA

Wir wissen aus großen epidemiologischen Studien, dass Personen, die mindestens zwei Kilometer am Tag laufen, gegenüber jenen, die sich nur wenig bewegen, fünf bis zehn Jahre später Demenz bekommen. Wenn dies alle beherzigen würden, hätten wir als Gesellschaft wahrscheinlich deutlich weniger Demenzpatienten zu erwarten. WDO







**Sie haben Ihre Studie ja auch in Heimen durchgeführt. Was waren dort Ihre wesentlichen Erkenntnisse? PA**

Wir haben zwei Dinge herausgefunden, die ich für ganz wesentlich halte:

Zum einen hat uns das Personal bescheinigt, dass es sich durch solche aktivierenden Maßnahmen entlastet fühlt. Darüber hinaus konnten wir objektiv feststellen, dass die Zufriedenheit der MitarbeiterInnen gestiegen ist, es also weniger Kündigungen und Fehlzeiten gab. Die MitarbeiterInnen haben das folgendermaßen begründet: Die von uns behandelten demenzerkrankten Personen waren ausgeglichener, man konnte mit ihnen wieder leichter umgehen und sie wurden auch nicht so aggressiv. Außerdem konnten durch die Kombinationsbehandlung die multiplen Stürze, also die Mehrfachstürze, halbiert werden. Wer im Körper und wahrscheinlich hauptsächlich im Kopf wacher ist, der stürzt auch weniger. Ein zentrales Element ist dabei die Bewegung. Wenn Sie aber in unsere Heime schauen, dann sind die Leute

dort meistens kaserniert und können sich kaum bewegen. Da müssen wir im großen Stil ansetzen. WDO

**Gibt es ein persönliches Rezept, was Sie machen, um fit zu bleiben? Entwickelt man nach 20 Jahren Forschung am Thema eine eigene Strategie? PA**

Meine eigene Strategie ist furchtbar simpel. Ich bin offiziell seit fünf Jahren emeritiert, habe erst mich selber an der Uni weiter vertreten, habe mir dann ein neues Büro gebaut, drei MitarbeiterInnen mitgenommen, mit denen ich weiterforsche.

An täglichen Übungen empfehle ich für Jung oder Alt, sich jeden Morgen die Zeitung zu nehmen und in einem Artikel zwei Buchstaben gleichzeitig so schnell wie möglich anzustreichen – jeden Tag ein bisschen schneller.

Wenn man die Zeitung gelesen hat, notiere man so viele Details, an die man sich gerade noch erinnern kann. Also keine oberflächlichen Beschreibungen wie: Da will ein Politiker mal wieder die Renten kürzen, sondern den Namen des Politikers und die genauen Kürzungspläne in Prozent. Nicht: Da ist irgendwo ein Busunglück gewesen, sondern: Wo war das Unglück und wie viele Tote hat es gegeben?

Abends nehme man sich ein weißes Blatt Papier und notiere sich noch einmal die Details vom Morgen.

Testen Sie das! Sie werden sehen, am Abend gibt es diverse Schwierigkeiten. Das ist eine besonders effiziente Übung und kostet fast nichts. WDO

■ Das Interview führte Simone Helck.

**Haben Sie auch praktische Tipps und Erfahrungen zum Thema „Bewegung und Demenz“?**

Lassen Sie unsere LeserInnen daran teilhaben und schreiben Sie uns einen Leserbrief, z. B. per Mail an [proalter@kda.de](mailto:proalter@kda.de). Für die ersten zehn Zusendungen gibt es als Dankeschön ein kostenloses Probeabo!