

## Warum Yoga bei Demenz und Alzheimer hilft...

Viele Menschen praktizieren Yoga um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Die Kombination aus achtsamer Bewegung, Meditation und dem Singen von Mantras\* hält das Gehirn sogar fitter als Gedächtnistraining.

Eine regelmäßige Yogapraxis kann Einiges zur Demenz-Prävention beitragen und das Fortschreiten verlangsamen.

Wer sich regelmäßig bewegt

- versorgt Blut und Gehirn mit mehr Sauerstoff
- hält die Blutgefäße elastisch und gesund
- senkt den Blutdruck
- minimiert das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall
- baut das Stresshormon Cortisol ab
- Serotonin, bekannt als Glückshormon, und Dopamin werden ausgeschüttet, was sich positiv auf die Gemütsstimmung auswirkt und das Depressionsrisiko minimiert (Demenz-Risiko-Faktor!)

Nicht nur der körperliche Part auf der Yogamatte spielt eine Rolle für die mentale Gesundheit. Auch Meditation kann einen großen Einfluss haben.

Es verbessern sich

- das visuell-räumliche Gedächtnis (etwa das Erinnern an Orte)
- die Belastbarkeit bei Stress (Alzheimer-Risiko-Faktor)
- die verbalen Gedächtnisfähigkeiten, die beim Erinnern von Namen und Wörter-Listen zum Tragen kommen
- die Schlafqualität

Es kommt zu einem vermehrten Wachstum der Nervenzellen – sowohl im präfrontalen Kortex als auch vorderen Inselkortex der rechten Gehirnhälfte, was den Alterungsprozess verlangsamt und die Gedächtnisleistung, Sinneswahrnehmung und emotionale Bewertungen verbessert.

Das Schmerzempfinden sinkt und Angst und Depressionen können minimiert werden.

Sowohl ältere, als auch Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung (erhöhtes Demenzrisiko!) und Menschen mit bereits bestehender Alzheimer-Demenz profitieren von Yoga und Meditation.

Yoga kann in Seniorenzentren, in ambulant betreuten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz, in der Akut-Geriatrie als Übung angeboten werden.

Es wird keine Matte für die Ausübung benötigt. Alles gelingt auch auf dem Stuhl oder im Rollstuhl.

Das Mitgefühl ist entscheidend im konkreten Üben mit demenziell veränderten Menschen. Was bei jedem Menschen bis zuletzt bleibt, ist das Gefühl. Es ist wichtig mit einem friedvollen Geist und Mitgefühl den Betroffenen zu begegnen. Es ist eine Yogapraxis der kleinen, manchmal auch der ganz kleinen Schritte. Demut ist ein guter Begleiter.

Britta Rietzke  
Yogalehrende  
[www.yoga-mit-britta.de](http://www.yoga-mit-britta.de)

### **Erläuterungen:**

Das Wort **Mantra** stammt aus der Hindu-Sprache Sanskrit. Es bedeutet "Spruch". Aber auch ein Gebet, ein Satz, ein Wort, ein Name oder eine Silbe können ein Mantra sein.

**Der präfrontale Kortex** ist das anatomische Korrelat für Aspekte der Persönlichkeit, der Motivation und höherer kognitiver Leistungen. Zudem ist er an Gedächtnisfunktionen, Emotionen und der gerichteten Aufmerksamkeit beteiligt.

**Der vordere Inselkortex** dient der Wahrnehmung von Körpergefühlen, achtsamer Wahrnehmung von Empfindungen und Bewusstsein der jetzigen emotionalen Zustände.

### **Quellen:**

**„Meditation und Hirnalterung, Implikationen für die Demenz-Prävention“**  
(Inauguraldissertation zur Erlangung des Grades eines Doktors der Medizin des Fachbereichs Medizin der Justus-Liebig-Universität Gießen) – Karl Philipp Rumpf – 2016

**„Die Nonnenstudie“** – Epidemiologe David A. Snowdon u. Forschungsteam - Universität von Minnesota in den USA u.a. mit der Forschungsfrage: "Welche Faktoren in der frühen, mittleren und späten Lebensphase erhöhen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken?" (1986-2001)

**„Die Effekte von Meditation auf Körper und Psyche“** – Christiane Eitle, Meditationslehrerin und Bloggerin bei Journey Inside Meditation, arbeitet selbstständig als Marketing-Freelancerin YogaEasy.de

**„Traumasensibles Yoga – TSY“** – Angela Dunemann, Regina Weiser und Joachim Pfahl