

Wolf D. Oswald

SimA[®]-basic
Selbständig im Alter

Aktiv gegen Demenz

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter mit dem
SimA[®] Gedächtnis- und Psychomotoriktraining

2., überarbeitete
und erweiterte Auflage



HOGREFE



Aktiv gegen Demenz – Fit und selbstständig bis ins hohe Alter
mit dem SimA[®] Gedächtnis- und Psychomotoriktraining

Wolf D. Oswald

Aktiv gegen Demenz

Fit und selbstständig bis ins hohe Alter
mit dem SimA[®] Gedächtnis- und
Psychomotoriktraining

2., überarbeitete und erweiterte Auflage



HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Universität Erlangen-Nürnberg
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
am Institut für Psychogerontologie

e-Mail: forschung@wdoswald.de
Homepage: www.wdoswald.de

Die erste Auflage dieses Buches erschien unter dem Titel „SimA®-basic-Gedächtnistraining und Psychomotorik – Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100“.

SimA® und das SimA®-Logo sind geschützte Markenzeichen. Alle Rechte vorbehalten.

© 2014 Prof. Dr. W. D. Oswald

Verlag und Vertrieb: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, D-37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © WavebreakMediaMicro – Fotolia.com
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2607-5

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Vorwort zur 1. Auflage

Dieses Buch ist auf Wunsch der vielen Gruppenteilnehmer entstanden, die einen SimA[®]-Kurs durchlaufen haben und für das „Danach“ ein Tagesprogramm wollten oder eine profunde Zusammenfassung des Gehörten. Dafür ist das Buch bestens geeignet, aber auch für die Leser, die nicht in eine Gruppe gehen wollen. Diese können hier in leicht verständlicher Form erfahren, wie man sich körperlich und geistig auf wissenschaftlich gesicherter Basis fit hält und dem eigenen Altern entgegenwirken kann. Neben der Einführung enthält das Buch ein Trainingsprogramm, das sich alle 14 Tage wiederholt. Nur wer täglich einige Minuten konsequent übt, für den gilt nicht:

„Wer geistig und körperlich rastet, der rostet“.

In diesem Sinne ist dies ein Buch für alle zwischen 50 und 100, die sich ihre geistige und körperliche Fitness und Alltagskompetenz erhalten wollen.

Mein besonderer Dank gilt hierbei meiner Frau Barbara, die mich im Urlaub in Ruhe an diesem Buch arbeiten ließ, denn an der Universität bin ich nie dazu gekommen, Herrn Peter Jaensch, der das Layout besorgte und Herrn Dr. Roland Rupprecht, der mir mit Korrekturen und Ratschlägen zur Seite stand.

Bei Herrn Rüdiger Wilhelm und Herrn Dr. Rupprecht bedanke ich mich für die fotografische Dokumentation der Psychomotorik-Übungen. Frau Dr. Ellen Freiberger stellte dankenswerterweise viele Ideen und Konzepte zu diesen Übungen sowie einführende Texte dieses Bereiches zur

Verfügung. Außerdem traten sie und Herr Simon Derer als Akteure für die instruktiven Fotos auf. Auch hierfür gilt Frau Dr. Freiburger und ihrem Mitarbeiter mein besonderer Dank.

Darüber hinaus danke ich auch den vielen SimA®-Teilnehmern, die mich ermunterten, mich ans Werk zu machen.

Erlangen, im Herbst 2004

Wolf D. Oswald

Vorwort zur 2. Auflage

„Aktiv gegen Demenz“ ist eine aktualisierte, überarbeitete und erweiterte Ausgabe des Werkes „SimA[®]-basic-Gedächtnistraining und Psychomotorik“ und der gekürzten Lizenzausgabe „Training gegen Alzheimer“. In diesem Buch können Sie in leicht verständlicher Form erfahren, wie Sie sich auf wissenschaftlich gesicherter Basis körperlich und geistig fit halten, dem Altern entgegenwirken und vor Alzheimer schützen können.

In der zweiten Auflage wurde besonderer Wert auf die Überarbeitung und Aktualisierung der Themenbereiche Gedächtnis und Alzheimer gelegt. Neben der Darstellung neuester Erkenntnisse zu Risiko- und Schutzfaktoren und den daraus abzuleitenden Empfehlungen zum präventiven Handeln wurde das Buch um praktische Tipps zum Kompetenzerhalt erweitert.

Am Ende des Buches finden Sie neben einem wissenschaftlichen überprüften Selbsttest zur Demenzfrüherkennung Hinweise zu Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten an der SimA[®]-Akademie sowie zu weiterführender Literatur.

Die zweite Auflage wurde von Frau Dipl.-Psych. Monika Wachter redaktionell betreut. Sie aktualisierte alle Abbildungen, Literaturverweise und Hinweise zur SimA[®]-Ausbildung und redigierte die Texte. Ihr gilt mein besonderer Dank.

Nürnberg, im Herbst 2013

Wolf D. Oswald

Inhalt

1	Über dieses Buch	13
1.1	Altern und Alzheimer: Schicksal oder Herausforderung?	18
1.2	Warum bringt die Zukunft so viele Probleme? – Die demografische Entwicklung	20
2	Alt werden wir alle, aber wie?	29
3	SimA® – wissenschaftlich	37
3.1	Die SimA®-Trainings-Studie	37
3.2	Ergebnisse	40
3.3	Die SimA®-Risiko-Studie	48
3.4	Risikofaktoren für Unselbstständigkeit	48
3.5	Risikofaktoren für Demenz	51
3.6	Schutzfaktoren vor Demenz	55
4	SimA® als Botschaft	61
5	Mein Gedächtnis lässt nach	67
5.1	Veränderung unserer Gedächtnisfunktionen mit dem Alter	67
5.2	Gedächtnis, was ist das?	67
5.3	Wo altern wir im Gedächtnis, wo nicht?	74
5.4	Wie viel Information verträgt das Gedächtnis?	75
5.5	Und wenn der Platz nicht reicht: Ordnung ist das halbe Leben	80
5.6	Technik, Technik	82
6	Gedächtnisprobleme – kurz gefasst	89

7	Wie bleibt man kompetent?	93
7.1	Warum ist Kompetenz im Alltag so wichtig?.....	93
7.2	Das SimA®-Kompetenztraining.....	95
7.3	Lernen von der Kompetenz von Piloten	96
7.4	Checklisten für kompetentes Handeln	97
7.4.1	Flüssigkeitsaufnahme (Trinken)	97
7.4.2	Einkaufen und Vorratshaltung	104
7.4.3	Urlaub.....	109
8	Sich regen bringt Segen!	
	Oder: Was ist Psychomotorik?	117
9	Man nehme täglich	125
9.1	Die Gedächtnis-Übungen	126
9.2	Die psychomotorischen Übungen	136
10	Das 14-Tage-Programm	159
11	Testen Sie sich selbst!	217
12	SimA®-Gruppentrainingsbücher	223
13	SimA®-Kurse, Kontakte, Adressen	229
13.1	Die SimA®-Gruppenleiter-Ausbildung	229
13.2	SimA®-online	230
14	Quellenverzeichnis	235
14.1	Bildnachweis	235
14.2	Tabellenverzeichnis	235
14.3	Weitere Quellen und Erläuterungen.....	237
14.4	Weiterführende Literatur	241

Über dieses Buch

1 Über dieses Buch

Ein Leben lang sein gutes Gedächtnis zu erhalten, im Alltag kompetent und selbstständig sein, anderen nicht zur Last zu fallen und im hohen Alter nicht dement zu werden, hätte man vor einigen Jahrzehnten noch als schicksalhafte Fügung einiger Wenigen abgetan.

Man wusste schon immer, dass wenn man älter wird, auch das Gedächtnis nachlässt. Heute wissen wir, dass dies ein allgemeiner lebenslanger degenerativer Prozess im Gehirn ist, der viele Jahrzehnte vor Ausbruch der Krankheit „Alzheimer“ beginnt – manche meinen sogar schon kurz nach der Pubertät – und der bei jedem Einzelnen unterschiedlich schnell verläuft. Wir wissen heute aber auch, dass man selbst etwas tun muss und gar nicht früh genug damit beginnen kann. Es gilt, diesen Prozess durch eigenes Zutun – möglichst schon in der Jugend beginnend – so zu verlangsamen, dass eine Demenzerkrankung, selbst im höchsten Alter, vermieden werden kann.

Die Krankheit „Alzheimer“ ist nach dem deutschen Psychiater und Neuropathologen Alois Alzheimer benannt, der sie als erster beschrieb. Alois Alzheimer wurde 1864 in Marktbreit, einem bekannten Weinort bei Würzburg, geboren. Dort kann man noch heute sein Geburtshaus besichtigen.

Alzheimer ist die häufigste Demenzform und meist hauptverantwortlich für das Nachlassen unserer Gedächtnisleistungen und unserer Alltagskompetenz. Entgegen vieler widerlegter Ansichten gehen wir heute davon aus, dass bis zu 95 Prozent aller demenziellen Erkrankungen der Alz-

heimer-Krankheit zuzuordnen sind, auch wenn sich bei rund 30 Prozent zusätzlich Gefäßveränderungen im Gehirn beobachten lassen (früher sprach man vom „Verkalken“), die sich noch „oben drauf setzen“.

Dieses Buch will nicht Angst machen, im Gegenteil! Es will zeigen, dass man durch eigenes Tun weitgehend gesund altern kann, auch im Kopf. Es will zeigen, was man tun muss um seine Selbstständigkeit zu erhalten und den Abbau von Gedächtnisleistungen zu verhindern. Die Übungen im zweiten Teil dieses Buches – wenn man sie täglich durchführt – können dazu helfen.

In diesem Sinne herzlich willkommen, liebe Leser,
an Bord von SimA[®]!
Was ist SimA[®]?
Hierauf versuche ich
im Folgenden eine erste Antwort zu geben:



Abbildung 1: Univ.-Prof. Dr. Wolf D. Oswald

SimA[®] ist unter meiner Leitung aus einem Forschungsprojekt des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entstanden.

SimA[®] ist die Abkürzung für

- **S**elbstständigkeit
- **i**m
- **A**lter.

SimA[®] ist ein seit 1990 laufendes Forschungsprogramm, in welchem untersucht wird, warum der eine von uns länger in Selbstständigkeit altert und ein anderer schon relativ früh viel Hilfe von außen benötigt, pflegebedürftig wird oder Alzheimer bekommt.

Aus den Erkenntnissen dieses Forschungsprojektes sind ein Gruppenprogramm und Übungen entstanden, die