



**PRESSEMITTEILUNG**  
LFP

Amberg, 21.09.2021

## Muskeln und Gleichgewicht stärken und damit gefährlichen Stürzen vorbeugen – Übungen für den Alltag bei Demenzwoche vorgestellt

Kraft und Gleichgewicht schulen, die körperliche Aktivität – vor allem auch im Alter – steigern und damit Stürze verhindern und möglichst lange selbstständig bleiben. Das alles sind Ziele des sogenannten LiFE-Programms. LiFE steht für Lifestyle-integrated Functional Exercise. Das Programm wurde hauptsächlich für Menschen über 70 Jahren entwickelt, aber auch Jüngere können mit LiFE mehr Bewegung in ihren Alltag bringen. Wie genau das funktioniert, hat jetzt Christoph Endress, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, bei seinem Vortrag mit anschließenden praktischen Übungen im Rahmen der 2. Bayerischen Demenzwoche am Bayerischen Landesamt für Pflege in Amberg erklärt.

„LiFE nutzt bekannte Gleichgewichts- und Kraftübungen wie Kniebeugen, Tandemgang, auf Zehenspitzen gehen oder den Einbeinstand“, so der Referent. „Allerdings mit einem anderen Ansatz: Es soll nicht eine Stunde am Stück ‚trainiert‘ werden, sondern die Übungen sollen mit alltäglichen Handlungen und Situationen verknüpft und in den Alltag eingebaut werden. Unser Ziel ist es, dass die Menschen, die das Programm nutzen, ihr Verhalten tatsächlich langfristig ändern. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Menschen die Übungen auch wirklich regelmäßig machen.“ Wer das schafft, könne die Gefahr, zu stürzen, verringern.

Damit die Übungen irgendwann automatisch im Alltag gemacht werden, braucht es bestimmte Situationen oder Objekte, mit denen man einzelne Übungen verknüpft: „Das kann die Mikrowelle sein, die man als Schlüsselreiz dafür nimmt, den Tandemgang zu machen“, schildert Endress. „Oder man nimmt sich vor, immer morgens beim Zähneputzen im Einbeinstand zu stehen oder beim Ausräumen der Spülmaschine Kniebeugen zu machen. Diese Übungen werden irgendwann zum Automatismus, weil sie mit einer bestimmten Situation oder einem Objekt verknüpft sind. Anfangs klappt das natürlich nicht immer, aber nach zwei bis drei Monaten verfestigt sich das Verhalten mehr und mehr.“

Wichtig sei, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, weil es sonst zu Verletzungen kommen könnte. „Vor allem sollten sich die Leute nicht überschätzen“, erklärt Christoph Endress. „Sicherheit geht immer vor. Wer unsicher ist bei einer Übung, sollte sich lieber festhalten. Wir wollen durch die Übungen ja keine Verletzungen verursachen, sondern Stürze und Verletzungen vermeiden helfen.“

Wer weitere Informationen über das LiFE-Programm haben möchte, findet diese unter [www.life-alltagsuebungen.de](http://www.life-alltagsuebungen.de) im Internet.

**Fotos:**



**Demenzwoche\_Bewegung im Alltag\_I.jpg**

Referent Christoph Endress erklärt, wie man ganz leicht Bewegung in den Alltag bringen kann.



**Demenzwoche\_Bewegung im Alltag\_II.jpg**

Wer sich bei Übungen nicht sicher ist, sollte sich lieber festhalten, um Verletzungen oder Stürze zu verhindern.



**Demenzwoche\_Bewegung im Alltag\_III.jpg**

Mit geschlossenen Augen werden die Gleichgewichtsübungen noch schwieriger und bringen auch die Jüngerer ins Schwanken.

(Quelle: LfP/Stephanie Gräß)