



Demenzprävention durch Bewegungsförderung

Alfred Rütten, Karim Abu-Omar



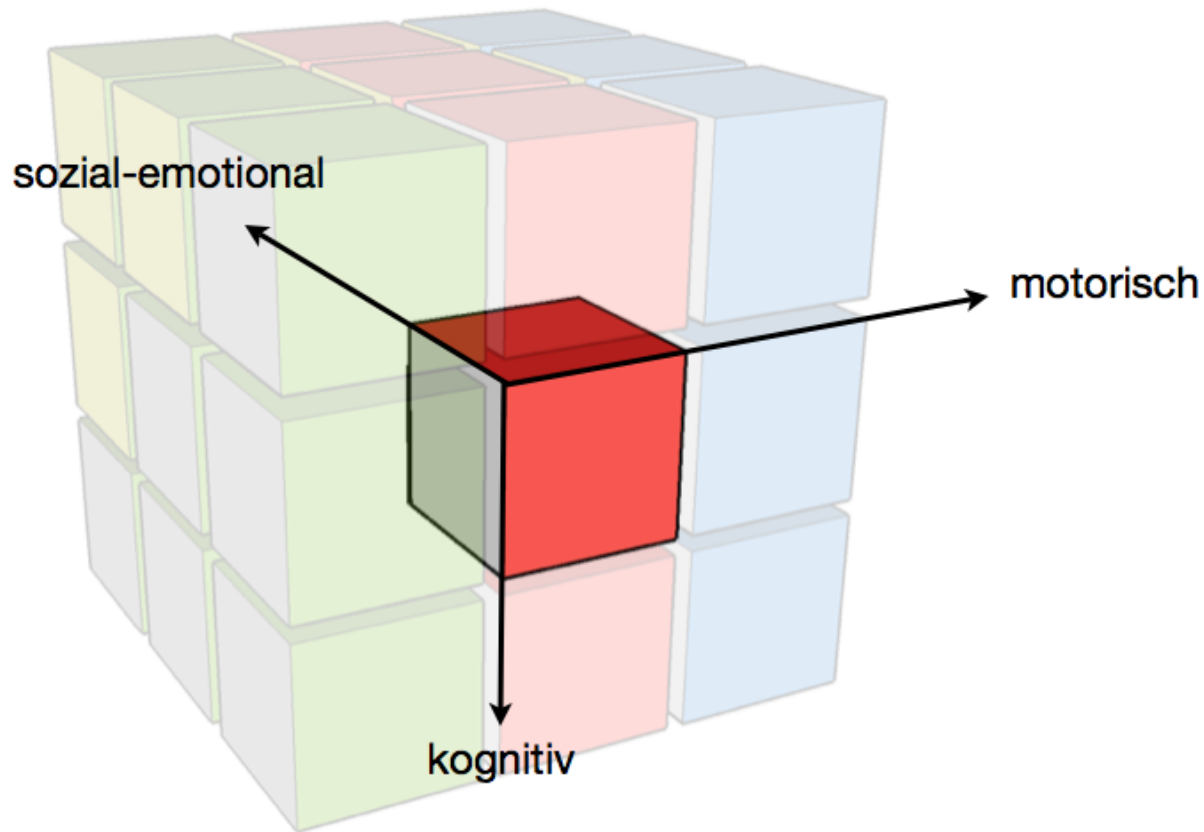
Evidenzen



Was kann man tun?

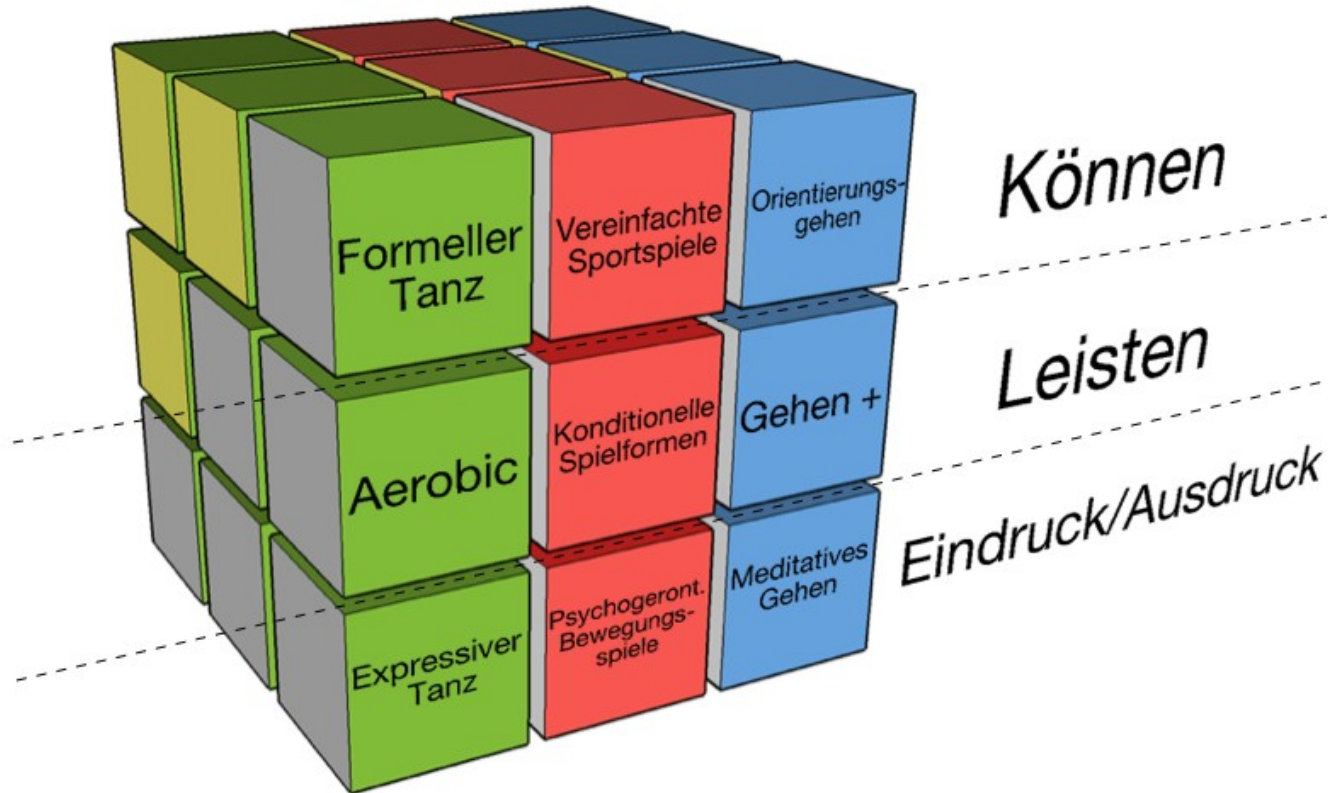


GESTALT - Gehen, Spielen und Tanzen zur nachhaltigen Bewegungsförderung in der Alzheimer Therapie



(Rütten et al. 2009)

GESTALT - Gehen, Spielen und Tanzen zur nachhaltigen Bewegungsförderung in der Alzheimer Therapie



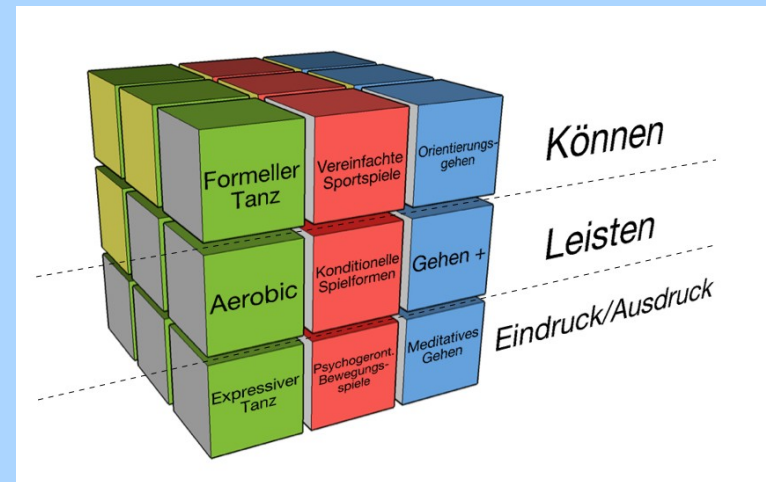
(Rütten et al. 2009)

Machbarkeit?

3 x 120 Minuten pro Woche

Anfahrt/Abfahrt

Heimtrainingsprogramm



WHO Empfehlungen für 65+ (2010)

(1) 150 Minuten moderate Aktivitäten oder 75 Minuten intensive Aktivitäten pro Woche

(2) Für zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen das Doppelte

(3) Balance Training zur Sturzprävention an 3 oder mehr Tagen pro Woche

(4) Krafttraining an 2 oder mehr Tagen pro Woche

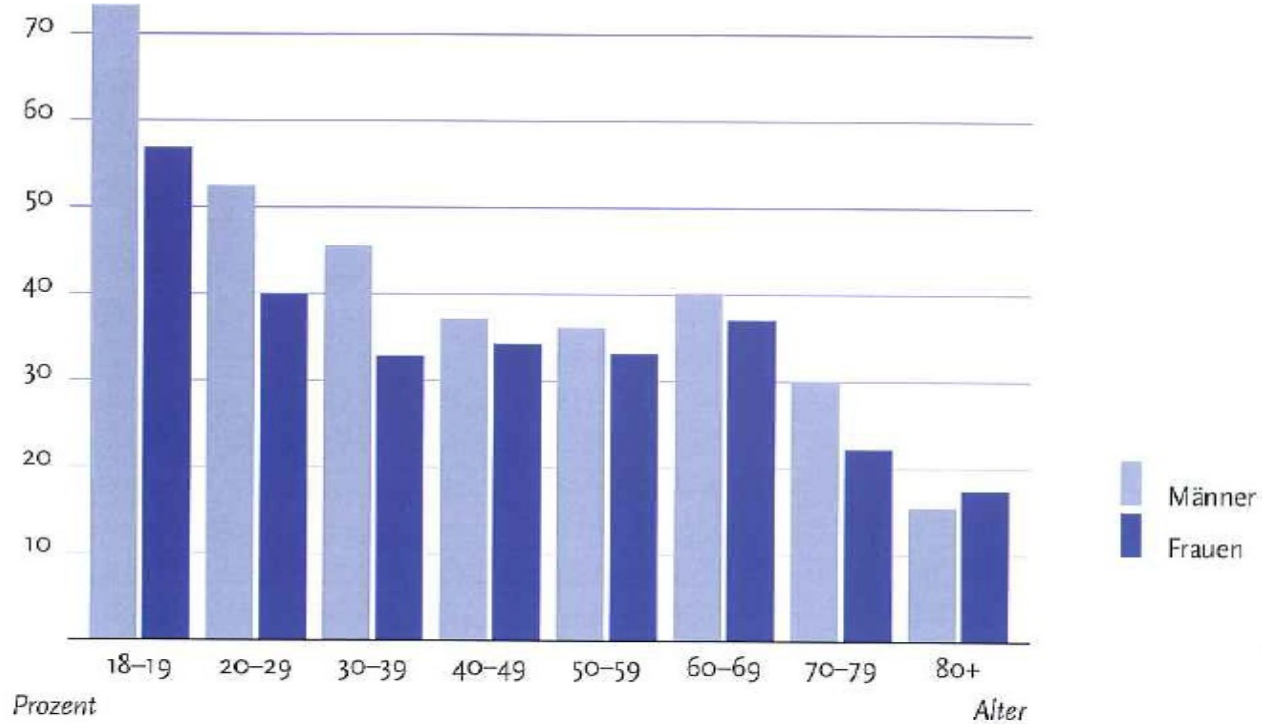


Wie lassen sich Menschen aktivieren?

Abbildung 1

Anteil der Männer und Frauen, die wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind

Quelle: Telefonischer Gesundheitsurvey des RKI 2003



(RKI 2005)

Wie lassen sich Menschen aktivieren?

