

**Alexander Prinz, Kathrin Rehfeld, Carolin Mertens, Sabrina Blum,
Nadine Krause, Tobias Ströer & Kerstin Witte**

Entwicklung und Umsetzung eines musikbasierten Kraftausdauertrainings für Seniorinnen und Senioren mit Demenz

Summary

Music and physical exercise interventions are important in respect of prevalence of age-related involutions, but also regarding therapy of degenerative diseases like Alzheimer's disease. A music-based strength-endurance exercise program was established claiming on i) feasibility such as acceptability and ii) the influence of cognitive and motor skills on dementia sufferers and the selection of appropriate tests. For this purpose, eight demented seniors practice three months, twice a week for 45 minutes. Cognitive and motor functions were recorded in pre-, inter- and post-tests with possible test procedures for dementia patients and the acceptance of the music-based strength-endurance program was assessed. On the one hand, no improvements in cognitive and motor skills were found during the study period. On the other hand, a training program was developed which was feasible in dementia patients and met with acceptance. The study showed initial findings as well as experiences that future studies can use.

Zusammenfassung

Musik- und Bewegungsinterventionen nehmen einen wichtigen Stellenwert in der Prävention altersbedingter Abbauprozesse, aber auch in der Therapie degenerativer Erkrankungen wie die Alzheimerdemenz, ein. Es wurde ein musikbasiertes Kraftausdauer-Programm entwickelt, das i) auf Machbarkeit sowie Akzeptanz und ii) hinsichtlich des Einflusses auf kognitive und motorische Fähigkeiten bei Demenzerkrankten inklusive der Auswahl entsprechender Tests untersucht wurde. Für diesen Zweck trainierten acht Demenzerkrankte eines Demenzzentrums drei Monate, zweimal pro Woche für 45 Minuten. In den Prä-,

Zwischen- und Posttests wurden kognitive und motorische Fähigkeiten mit für Demenzpatienten möglichen Testverfahren erfasst und die Akzeptanz des musikbasierten Kraftausdauerprogramms erhoben. Einerseits konnten keine Verbesserungen der kognitiven und motorischen Fähigkeiten im Untersuchungszeitraum festgestellt werden. Andererseits wurde ein Übungsprogramm entwickelt, welches bei Demenzpatienten durchführbar war und auf Akzeptanz traf. Die Studie zeigt erste Untersuchungsergebnisse als auch Erfahrungen, worauf zukünftige Studien zurückgreifen können.

Schlagwörter: Demenz, Musik, Kraftausdauer, Kognition, Motorik