



Foto: Kay Burmester / Naturschutzakademie

## LebensWege

### Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz

Tipps und Hintergründe für die Gestaltung  
demenz-sensibler Naturangebote



---

## Impressum

### **LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz**

Tipps und Hintergründe für die Gestaltung demenz-sensibler Naturangebote

#### **Herausgeber:**

Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz  
Hof Möhr, 29640 Schneverdingen  
Telefon: 05199-989-10  
Email: [poststelle@nna.niedersachsen.de](mailto:poststelle@nna.niedersachsen.de)  
Homepage: [www.nna.niedersachsen.de](http://www.nna.niedersachsen.de)

**Gefördert** mit Mitteln des europäischen LEADER-Programms zur Stärkung und Weiterentwicklung der ländlichen Räume in der Naturparkregion Lüneburger Heide und vom Niedersächsischen Ministerium für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz

Diese Handreichung ist im Rahmen des Bildungsprojektes „**LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz**“ entstanden, das in den Jahren 2020 bis 2021 in Kooperation mit den **Projektpartnern** Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e. V. Kreissportbund Harburg-Land e. V. Naturparkregion Lüneburger Heide e. V. und Wanderfreunde Nordheide e. V. an der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz stattgefunden hat.

#### **Konzeption und Redaktion:**

Dorit Behrens unter Mitwirkung von Helen Schepers, Tanja Grünberg, Robin Marwege, Peter Sieffert und Julia Steckelberg

#### **Fotos:**

Naturschutzakademie / Kay Burmester sowie weitere Bildquellen (s. Bildunterschriften)

#### **Gestaltung:**

WIR-Mediendesign UG  
Marie-Curie-Str. 12 · 21337 Lüneburg

#### **Auflage:**

1.500 Exemplare  
Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier  
Circlesilk Premium White

#### **Druck:**

dieUmweltDruckerei GmbH  
Lavesstraße 3 · 30159 Hannover



#### **Onlineausgabe:**

<https://www.nna.niedersachsen.de/download/172749>



---

## Vorwort

### Liebe Leserinnen und Leser,

Natur wirkt – auch und besonders auf Menschen mit einer Demenz. Aktuell leben in Deutschland rund 1,6 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung. Experten gehen davon aus, dass sich diese Zahl in den kommenden 30 Jahren ungefähr verdoppeln wird. Das Erleben von Pflanzen, Tieren und Ökosystemen kann diese Erkrankung zwar nicht aufhalten, die Natur verfügt jedoch über wirkungsvolle Kräfte, die die Lebensqualität demenziell erkrankter Menschen spür- und messbar verbessern können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen diese Wirkweisen vorstellen und Sie dafür begeistern, eigene Naturangebote für diese Zielgruppe zu gestalten.

Natürlich tut ein Spaziergang auch ohne theoretischen Überbau gut. Doch das Bewusstsein für die Zusammenhänge von Mensch und Natur hilft uns, gesundheitliche Effekte bewusst in Betreuung, Förderung und Freizeitgestaltung einzusetzen. In dieser Broschüre führen wir Sie deshalb zunächst in die Grundlagen rund um das Thema Demenz ein, stellen Ihnen anschließend vor, wie Naturkontakte die Lebensqualität von Menschen mit einer Demenz steigern können, und geben Ihnen schließlich eine Auswahl praktischer Anregungen für Planung, Kommunikation sowie Bewegungs- und Sinnesübungen für Erlebnisangebote in und mit der Natur. Als Naturschutzakademie ist es uns ein wichtiges Anliegen, ein Bewusstsein für den Wert der Natur zu schaffen und zu verdeutlichen, wie sehr wir gesunde Ökosysteme und eine reiche Artenvielfalt brauchen – nicht zuletzt auch für unser eigenes Wohlergehen. Aus diesem Grund geben wir Ihnen auch Hinweise und Anregungen, wie Sie unterwegs schützen können, was uns allen so gut tut.

Apropos Vielfalt: Demenz-sensible Naturangebote erlauben es einer ganzen Reihe Teilnehmender, die Kraft der Natur auf sich wirken zu lassen. Im Sinne der Inklusion möchten wir zu Angeboten anregen, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit einer Demenz abgestimmt sind und gleichzeitig auch anderen einen Mehrwert bieten. Wenn Sie ein Naturangebot planen, denken Sie also ruhig auch an Personen wie pflegende An- und Zugehörige. Auch für sie kann die Natur eine wichtige Quelle für Kraft und Erholung sein.

Gestatten Sie mir noch eine Bemerkung zur Entstehung dieser Broschüre. Im Jahr 2021 hat die Naturschutzakademie das Pilotprojekt „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ durchgeführt, mit dem Ziel,



Foto: NABU / Eric Neuling

demenz-sensible Angebote der gesundheitsfördernden Naturbegegnung und gesellschaftlichen Teilhabe in der Lüneburger Heide zu schaffen. Mit einem breiten Bündnis aus Alzheimer Gesellschaft Lüneburg, Naturpark Lüneburger Heide, Kreissportbund Harburg-Land und Wanderfreunden Nordheide ist es uns gelungen, Fachkräfte aus Umweltbildung, Betreuung, Sport und Freizeit zu qualifizieren und erste Naturangebote für Menschen mit und ohne Demenz zu gestalten. Die Inhalte dieses spannenden und lehrreichen Projektes und die persönlichen Einblicke unserer Teilnehmenden fließen in diese Publikation mit ein.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen Partnerorganisationen, Vortragenden und Teilnehmenden und nicht zuletzt bei unseren Förderern bedanken. Die großzügige Unterstützung aus dem EU-Förderprogramm LEADER und dem Niedersächsischen Ministerium für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz haben unser Vorhaben überhaupt erst möglich gemacht.

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

*Dr. Eick von Ruschkowski*  
*Direktor der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz*



## Unsere Partner und Förderer

Die Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz hat das Bildungsprojekt „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Demenzberatung und -betreuung, Umweltbildung, Sport und Freizeit in der Naturparkregion Lüneburger Heide durchgeführt. Es wurde aus Mitteln des EU-Förderprogramms LEADER und des Niedersächsischen Ministeriums für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz gefördert. Unsere Partner- und Förderorganisationen möchten nachfolgend ihre Grußworte an Sie richten:

### Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e. V.



Menschen haben in der Regel ähnliche Bedürfnisse, egal ob sie an einer Demenz leiden oder nicht. Wir wollen unsere Tage mit sinnerfüllten Aktivitäten verbringen und dabei Teil einer sozialen Gemeinschaft sein. Wir verfügen über eine hohe emotionale, körperliche und sinnliche Erlebnisfähigkeit und brauchen Möglichkeiten, weiterhin neue Erfahrungen zu machen.

Leider haben Menschen, die an einer demenziellen Entwicklung leiden – je nach Schweregrad der Symptomatik – nicht immer die Möglichkeit, diese neuen Erfahrungen zu machen. Vor allem bei Orientierungsproblemen ist ein Gang alleine durch Wiesen und Wälder oftmals nicht mehr möglich. Da durch die Erkrankung zunehmend die Fähigkeit verloren geht, aus eigenem Antrieb den Bedürfnissen entsprechend aktiv zu werden, ist hier oftmals Unterstützung von außen notwendig.

Wir begrüßen und unterstützen daher ausdrücklich das Projekt „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“. Alzheimer Gesellschaften verfolgen mit ihrer Arbeit immer auch das Ziel, neue Angebote zur gesellschaftlichen Teilhabe, zur aktiven Freizeitgestaltung und zu gesundheitsfördernden Naturbegegnungen für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte zu schaffen. Meine Mutter sagte immer, grün ist gut für unsere Seele. Dem stimme ich absolut zu.

*Kerstin Löding-Blöhs,  
1. Vorsitzende Alzheimer  
Gesellschaft Lüneburg e.V.*



### Kreissportbund Harburg-Land e. V.



Demenz stellt ein Problem sowohl für den betroffenen Menschen als auch für die betreuenden Personen dar. Der Demenzkranke spürt seine Veränderung, wird dadurch unsicher und teilweise verzweifelt. Der Pflegenden spürt seine Hilflosigkeit, den Veränderungsprozess nicht aufhalten zu können. Bewegung in der Natur ist eine gute Möglichkeit, neue Impulse zu setzen, Entspannung herbeizuführen und Konfliktpotentiale zu relativieren.

Die in diesem Projekt erlernten und erprobten Maßnahmen bieten positive Erlebnisse und Wirkungen für die an Demenz erkrankten Menschen und können daher auch zu

einem harmonischen Zusammenwirken von Demenzkranken und betreuenden Personen beitragen. Zudem können Sport und Bewegung bereits präventiv schon viel früher einen wertvollen Anteil leisten und einer Erkrankung entgegenwirken. Daher unterstützen wir als Kreissportbund gerne das Projekt „LebensWege“ mit unseren Erfahrungen und unserem Wissen rund um Sport und Bewegung. Wir würden uns freuen, wenn die Projektidee weitergeführt wird.



*Uwe Bahnweg,  
1. Vorsitzender Kreissportbund  
Harburg-Land e.V.*



## Naturparkregion Lüneburger Heide e. V.



Unser Naturpark Lüneburger Heide ist vieles zugleich: ein Erholungsort für Einheimische und Touristinnen und Touristen, eine Nachhaltigkeitsregion mit hoher Lebensqualität,

eine Gesundheits- und Naturerlebnisregion für die gesamte Gesellschaft. Gelebte Inklusion ist dem Naturpark dabei ein besonderes Anliegen, der hierfür nicht nur schöne Kulisse sein will, sondern in seiner Vielfalt wahrgenommen werden will. Diese Vielfalt für alle Menschen erlebbar zu machen, ist immer wieder eine Herausforderung.

Umso schöner ist es, dass Sie mit der Broschüre zum Projekt „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und

ohne Demenz“ in kompakter Form wissenswerte Grundlagen sowie praktische Tipps und Anleitungen erhalten, damit möglichst viele demenz-sensible Naturerlebnisse in unserem Naturpark und darüber hinaus gestaltet werden können.



Mein besonderer Dank gilt der Alfred Toepfer Akademie für Naturschutz für ihr diesbezügliches Engagement!

*Olaf Muus,  
Vorsitzender des Naturpark-Trägervereins  
Naturparkregion Lüneburger Heide e. V.*

## Wanderfreunde Nordheide e. V.



Die Wanderfreunde Nordheide e.V. wurden 1980 als zuständiger Bezirksverein für den Landkreis Harburg gegründet und hat aktuell 470 Mitglieder. Jährlich bieten unsere Wanderführerinnen und Wanderführer unseren Mitgliedern und Gästen über 300

Veranstaltungen an. Wir sind Mitglied im Wanderverband Norddeutschland e.V. und darüber hinaus auch Mitglied im Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine e.V., dem bundesweit ca. 600.000 aktive Wanderinnen und Wanderer angehören.

Das Durchschnittsalter unserer Mitglieder steigt kontinuierlich seit vielen Jahren und liegt zurzeit bei ca. 72 Jahren.

Um diesen älteren Mitgliedern gerecht zu werden, haben wir uns an dem Projekt „LebensWege“ beteiligt und werden es auch in Zukunft aktiv begleiten.



*Hans-Günter Freyer,  
1. Vorsitzender Wanderfreunde Nordheide e. V.*

## EU-Förderprogramm LEADER



Als Regionalmanagerin der LEADER-Naturparkregion Lüneburger Heide ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass das Projekt „LebensWege“ mit LEADER-Fördermitteln unterstützt wird. In unserer LEADER-Naturparkregion verfolgen wir das Ziel, die nachhaltige Entwicklung zu gestalten und zu fördern. Dabei berücksichtigen wir selbstverständlich auch die demografische Entwicklung in unserer Region. Mit dem LEADER Projekt „LebensWege“ konnte es gelingen, ein Angebot für gesellschaftliche Teilhabe für Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen und weitere Naturinteressierte zu schaffen. Die im Rahmen des Projektes geschulten Begleiterinnen und Begleiter ermöglichen das Erleben und Genießen von Naturerfahrungen für diejenigen, die aufgrund ihrer Erkrankung zuvor

Hemmungen oder keine Möglichkeiten hatten, die Natur zu erkunden. Diesen inklusiven Charakter des Projektes schätze ich besonders und freue mich, dass nun noch mehr Menschen unsere wunderschöne Landschaft in der Naturparkregion genießen können.

*Lina Dening,  
LEADER-Regionalmanagement*



Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete mit der Maßnahme:  
„Leader“  
Mit dieser Maßnahme wird die Zusammenarbeit und die Initiierung, Organisation und Umsetzung von Projekten zur nachhaltigen Entwicklung in ländlichen Gebieten („LEADER-Region“) unterstützt.



---

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	Seite 2
Vorwort Dr. Eick von Ruschkowski	Seite 3
Grußworte unserer Partner und Förderer	Seite 4
■ Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz	Seite 8
■ Wissenswertes zur Demenz	Seite 10
■ Green Care. Die fördernde Kraft der Natur	Seite 12
■ Impulse für die Vorbereitung	Seite 15
■ 10 Tipps für einen gelungenen Umgang mit Menschen mit Demenz	Seite 18
■ Die Natur – ein Fest für alle Sinne	Seite 20
Sinnesübung #1: Farbkartenspiel	Seite 21
Sinnesübung #2: Unter Bäumen	Seite 21
Sinnesübung #3: Fühlbeutel	Seite 22
Sinnesübung #4: Naturparfum	Seite 22
Sinnesübung #5: Tiere entdecken	Seite 23
Sinnesübung #6: Wacholder	Seite 23
Sinnesübung #7: Gaumenfreuden	Seite 24
Jetzt sind Sie gefragt! ABC der Sinnesübungen in der Natur	Seite 24
■ Bewegung hält beweglich – auch im Kopf	Seite 26
Bewegungsübung #1: Wie geht der Fuchs?	Seite 28
Bewegungsübung #2: Ein Hut, ein Stock...	Seite 28
Bewegungsübung #3: Wie ein Baum	Seite 29
Bewegungsübung #4: Finger-Qigong	Seite 29
Bewegungsübung #5: Liegestütz am Baum	Seite 30
Bewegungsübung #6: Treppensteigen	Seite 30
Bewegungsübung #7: Beine dehnen	Seite 31
Bewegungsübung #8: Brustmuskeln dehnen	Seite 31
■ Kleiner Naturknigge: Schützen, was uns guttut	Seite 32
■ Quellen und weiterführende Literatur	Seite 34
■ Hilfreiche Adressen / Wichtige Hinweise und Gesetze	Seite 35





”

**Die Natur tut mir  
rundum gut.**

Teilnehmerin (73 Jahre)  
eines demenz-sensiblen  
Naturangebotes

“

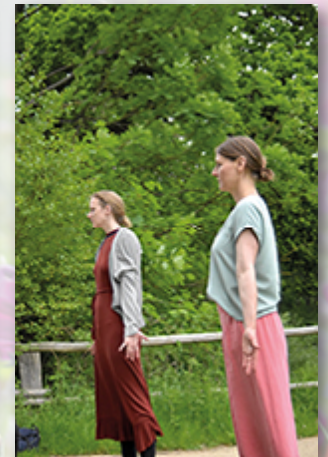


Foto Hintergrund: matthiasboecke@pixabay.com



# N

## aturerleben für Menschen mit und ohne Demenz

Intuitiv wissen wir es alle: Natur tut uns gut. Schließlich kommen wir selten angespannter aus einem Wald heraus als wir hineingegangen sind, lauschen gern dem Konzert der Singvögel, freuen uns über den Duft einer Blüte oder über das Gefühl warmer Sonnenstrahlen auf der Haut. Dabei macht es zunächst gar keinen großen Unterschied, ob wir gesund sind oder an einer Demenz erkrankt.

Die positive Wirkung solcher Phänomene ist mittlerweile recht gut erforscht. Seit den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts beschäftigen sich Fachleute aus Medizin, Psychologie, Biologie, Pflege- und Forstwissenschaften sowie angrenzenden Disziplinen intensiv mit den Auswirkungen des Naturkontaktes auf den menschlichen Organismus. Ihre Erkenntnisse: Der Kontakt mit Pflanzen, Tieren und Ökosystemen wirkt entspannend, stärkt unser Immunsystem, regt die Sinne an, verbessert Schlaf, Stimmung, Konzentration und noch vieles mehr.

Menschen mit einer Demenzerkrankung profitieren von diesen Effekten in besonderer Weise. Zwar können auch Naturkontakte die Krankheit nicht aufhalten, eine Demenz gilt in den meisten Fällen leider noch als nicht heilbar. Die Natur bietet jedoch eine Vielzahl wirkungsvoller Elemente, die Körper, Geist und Seele stärken und so die Lebensqualität spürbar verbessern. Auf diese Weise unterstützt die Förderung in und mit der Natur demenziell erkrankte Menschen und ihre Familien, das Leben auch mit der Krankheit so lebensfroh, würdevoll und bedürfnisgerecht wie möglich zu gestalten.

### Angenommen, wie man ist

Im Laufe einer Demenz gehen grundlegende geistige Fähigkeiten verloren. Schrittweise lässt das Erinnerungsvermögen nach, logisches Denken und Planen fallen zunehmend schwerer, die Orientierung in Raum und Zeit schwindet und immer öfter fehlen die richtigen Worte. Dieser anfangs oft noch bewusst erlebte Verlust kann bei erkrankten Personen starke Gefühle der Angst und Wut auslösen. Warum gelingen die einfachsten Dinge auf einmal nicht mehr – etwa einen Namen zu erinnern



Foto: Hermann Schmidt



Foto: Dorit Behrens



Foto: Dorit Behrens



oder den Weg zum Supermarkt zu finden? Häufig überspielen Betroffene ihre vermeintlichen Unzulänglichkeiten und ziehen sich aus ihrem Umfeld zurück, auch aus Scham vor den Reaktionen Dritter. Ein Teufelskreis, denn soziale Isolation kann die Symptome einer Demenz weiter verstärken.

Die Natur bietet hierzu einen wohltuenden Gegenpol. Ein Wald, die Heide, eine Wiese oder das Meer – sie alle empfangen uns, wie wir sind: gesünder oder kränker, redseliger oder schweigsamer, besser oder schlechter in der Lage, uns etwas zu merken. Diese Wertfreiheit erleben Menschen mit einer Demenzerkrankung oft als besonders angenehm, weil Erwartungen und Bewertungen hier keine Rolle spielen. Anders als im zwischenmenschlichen Kontakt geht es in der Natur nicht darum, was jemand kann oder nicht. Hier dürfen wir einfach sein: akzeptiert und wertvoll, völlig unabhängig von unserer Leistungsfähigkeit.

## Tür nach draußen wieder öffnen

Auf diese Weise schaffen Naturkontakte einen positiven Ausgleich zum Erleben von Verlust und Minderwertigkeit. Sie können aber noch viel mehr: Natur kann zu Bewegung animieren, Schmerzen und Begleiterkrankungen lindern oder verhindern helfen, mit ihren vielfältigen Eindrücken alle Sinne anregen, für ungezwungenen Austausch sorgen, das Vertrauen in die eigene Person wieder stärken und Momente voller Freude und Leichtigkeit schenken.

Damit dies gelingt, kommt uns Anleitenden eine besondere Rolle zu. Wir brauchen einen achtsamen Blick auf unser Gegenüber, um Naturerlebnisse auf die jeweiligen Bedürfnisse und Fähigkeiten abzustimmen. Es ist an uns, die Wirkung der Natur einzuschätzen und förderlich einzusetzen, eine stimmige Route zu wählen, unterwegs immer wieder zu spielerischen Übungen einzuladen und das Erleben der Teilnehmenden behutsam und humorvoll zu begleiten.

”

**Ich würde gerne häufiger  
draußen spazieren gehen.**

Teilnehmerin (76 Jahre)  
eines demenz-sensiblen Naturangebotes

“

Manchmal müssen wir die Tür nach draußen auch erst wieder öffnen. Ein Großteil der heute an Demenz erkrankten Menschen ist zwar im engen Kontakt mit der Natur aufgewachsen und verbindet sehr positive Empfindungen und Erinnerungen mit ihr. Nicht selten haben sie sich jedoch aus Wandergruppen oder Ausflügen zurückgezogen, etwa weil sie das Pensum zunehmend überfordert. Hier sind besonders niedrigschwellige Angebote gefragt, die den Bedürfnissen demenziell erkrankter Menschen gerecht werden und in den Alltag der Familien passen.

Um die uns anvertrauten Menschen zu fördern, ohne zu überfordern, sollten wir stets auch die Grenzen des Machbaren im Blick behalten. Anders als bei klassischen Naturführungen rückt das Vermitteln von Wissen rund um Flora und Fauna deshalb eher in den Hintergrund, auch Kilometerrekorde spielen bei den Touren keine Rolle. Vielmehr stehen bei demenz-sensiblen Naturerlebnissen die Freude am Draußen-Sein und am gemeinsamen Erleben im Mittelpunkt.

Wir laden Sie herzlich ein, diese neue Form des Naturerlebens mit uns kennenzulernen und in Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld fördernd einzusetzen.



# W

## issenswertes zur Demenz



In Deutschland leben aktuell rund 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung, in Niedersachsen sind es rund 150.000. Betroffen sind vor allem Personen über 65 Jahren, Frauen häufiger als Männer. Aufgrund der Zunahme von Neuerkrankungen und der demographischen Entwicklung gehen Experten davon aus, dass sich diese Zahlen in den kommenden 30 Jahren etwa verdoppeln werden.

Die Symptome einer Demenz können dabei sehr unterschiedlich ausfallen. Gemeinsames Hauptmerkmal ist das Nachlassen geistiger Fähigkeiten: Erkrankten Menschen fällt es zunehmend schwerer, sich zu konzentrieren, neue Informationen zu speichern, sich sprachlich mitzuteilen und die Aussagen anderer zu verstehen. Zudem haben sie oft Schwierigkeiten damit, in die Zukunft zu planen, sich örtlich und zeitlich zu orientieren, Gegenstände „richtig“ zu nutzen und Situationen adäquat einzuschätzen. Meist werden die kognitiven Veränderungen auch durch Veränderungen des Verhaltens und der Persönlichkeit begleitet. Der seelische Antrieb, die Stimmung und auch die Steuerung eigener Reaktionen verändern sich. Menschen mit einer Demenz leiden zudem häufig an Depressionen, Ängsten und Unruhe.

In der Summe führt dies schrittweise dazu, dass die betroffenen Personen die Tätigkeiten des Alltags nicht mehr wie gewohnt verrichten können. Zunächst werden komplexere Aufgaben wie berufliche Tätigkeiten oder das Autofahren schwieriger, im weiteren Verlauf auch einfachere Dinge wie das selbstständige Anziehen, die Nahrungsaufnahme und die Körperpflege. Menschen mit einer Demenz benötigen daher zunehmend die Unterstützung und Pflege durch Dritte.

### Demenz ist nicht gleich Demenz

Auslöser für eine Demenzerkrankung sind Schädigungen im Gehirn. Dabei werden die Regionen des Gehirns, die geistige Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen steuern, unwiederbringlich zerstört bzw. die Verbindungsbahnen zwischen ihnen unterbrochen. Es gibt jedoch nicht „die“ Demenz, der Begriff umfasst vielmehr eine ganze Reihe verschiedener Krankheitsursachen.

In etwa 80% der Fälle ist die Ursache eine so genannte neurodegenerative Erkrankung: Aus teils noch unbekanntem Grund werden Eiweißbestandteile im Gehirn fehlerhaft verarbeitet, sie „kleben“ zusammen und schädigen so die Nervenzellen. Nach und nach führt dies zu einem Absterben des Hirngewebes in der betroffenen Region. Die mit Abstand häufigste Form solcher Erkrankungen ist die Alzheimer-Krankheit, weitere die Lewy-Körperchen-Krankheit sowie Erkrankungen des Stirnhirns (Frontotemporale Degenerationen).

Eine weitere häufige Demenzform ist die vaskuläre Demenz, bei der krankhafte Veränderungen der Blutgefäße im Gehirn die Ursache sind. Insbesondere sind kleine Arterien betroffen, die tiefliegende Hirnregionen sowie die Verbindungsbahnen zwischen den einzelnen Hirnarealen versorgen. Durch ihre Veränderung können sie Teile des Gehirns nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen, es kommt zu Infarkten im Hirngewebe und zur Schädigung bzw. zum Absterben der Nervenfasern. Solche Gefäßveränderungen treten häufig in Kombination mit der Alzheimer-Krankheit auf und sind oft eine Folge von Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen sowie von Tabakkonsum.

Neben diesen häufigen Krankheitsursachen gibt es eine Reihe weiterer, insgesamt jedoch seltener Ursachen für eine Demenz: Vitamin- und Hormonmangelzustände zählen hierzu ebenso wie Schilddrüsen- und Tumorerkrankungen, Hirnverletzungen sowie Abflussstörungen des Nervenwassers.

## Stärkung von Alltagsfertigkeiten und Lebensqualität

Trotz intensiver Forschung ist eine Demenzerkrankung bis heute in der Regel nicht heilbar. Nur in sehr seltenen Fällen können die Ursachen so erfolgreich behandelt werden, dass die Symptome dauerhaft gemildert oder behoben werden können. Die Behandlung zielt daher in den allermeisten Fällen auf eine Milderung der Symptome, ein verlangsamtes Fortschreiten der Erkrankung und eine Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität.

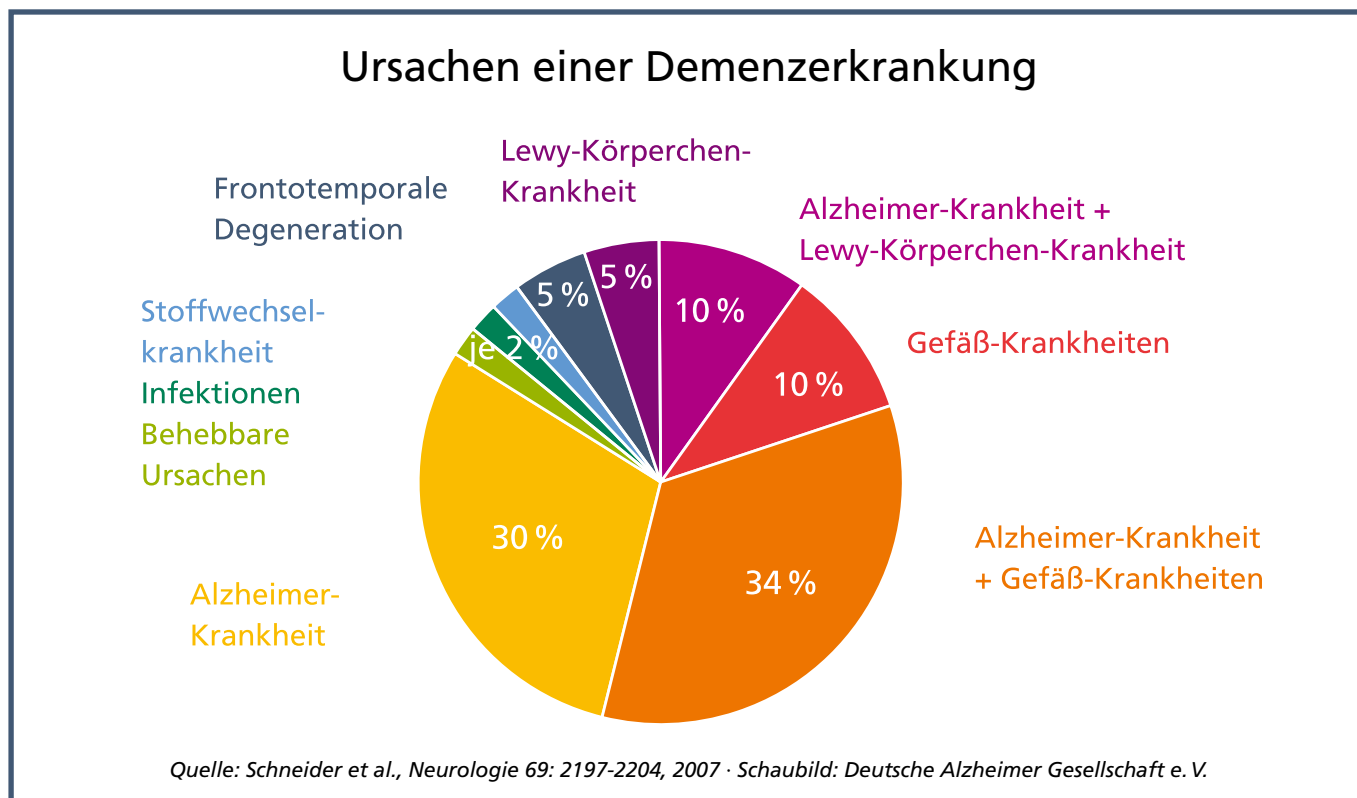
Die Demenztherapie gliedert sich dabei in medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsansätze. Mit Hilfe medikamentöser Therapien kann die Kommunikation zwischen den Nervenzellen zeitweise verbessert und das Fortschreiten der Erkrankung vorübergehend verlangsamt werden. Neben einer Behandlung der Demenzsymptome kommt auch der Förderung des allgemeinen Gesundheitszustandes ein wichtiges Augenmerk zu, insbesondere dem Erkennen und Lindern von Schmerzen und der Behandlung von Begleiterkrankungen. Sofern keine anderen Maßnahmen greifen, können auch Verhaltensänderungen wie Unruhe, Sinnestäuschungen oder impulsives Verhalten medikamentös behandelt werden. Besonders bei Letzterem ist

jedoch immer zu prüfen, ob das Verhalten eine Reaktion auf einen ungünstigen Umgang, Überforderung o. ä. ist und somit auch ohne medikamentöse Hilfe behoben werden kann.

Daneben kann eine ganze Reihe nicht-medikamentöser Verfahren erheblich dazu beitragen, das Leben mit der Demenzerkrankung lebenswert zu erhalten. So kann etwa das Gedächtnistraining geistige Fähigkeiten länger aufrechterhalten. Physio- und Ergotherapie helfen, Grob- und Feinmotorik zu trainieren. Kreativtherapien wie Malen oder Musizieren sowie die Arbeit mit Erinnerungen in der Biografiearbeit vermögen es, das seelische Wohlbefinden und das Ich-Empfinden zu stärken.

Im Kontext der nicht-medikamentösen Verfahren bietet die naturgestützte Förderung zahlreiche Effekte, die positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden und teilweise sogar auf die geistigen Fähigkeiten selbst haben. Quellen für weitere wissenswerte Details rund um das Thema Demenz finden Sie im Literaturverzeichnis auf Seite 34.

Im folgenden Kapitel stellen wir Ihnen wesentliche Hintergründe und Anwendungsgebiete des fördernden Naturkontakts vor und zeigen Ihnen Einsatzmöglichkeiten in der Förderung von Menschen mit einer Demenz.



# G

## reen Care. Die fördernde Kraft der Natur

Die Natur gilt als die älteste Apotheke der Welt und spielte im Laufe der Menschheitsgeschichte immer wieder eine tragende Rolle für unser Wohlergehen. So reichen die Wurzeln heutiger naturgestützter Ansätze zurück bis zu den frühen Naturvölkern aller Kontinente, die noch in engem Kontakt mit der Tier- und Pflanzenwelt lebten und über ein enormes Heilwissen verfügten. Zu Beginn unserer Zeitrechnung legten in China die Daoisten Gärten zur Gesundheitsförderung an. Im alten Griechenland philosophierte Epikur mit seinen Schülern so oft im Garten, dass seine Schule nach dem griechischen Wort dafür auch Kepos genannt wird. Und im England des ausgehenden 19. Jahrhunderts ging Sigmund Freud, berühmter Begründer der Psychoanalyse, mit seinen Patienten und Hund Jofie spazieren, weil es ihrer Seele guttat – um nur einige Beispiele zu nennen.

Bis zu einem ersten wissenschaftlichen Beleg für die fördernde Kraft der Natur dauerte es jedoch noch bis ins Jahr 1984. In seiner als „Fensterstudie“ bekannt gewordenen Forschungsarbeit stellte der Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich fest: Krankenhauspatientinnen und -patienten, die nach einer Operation durch ihr Fenster auf einen Baum blickten, erholten sich schneller und bei wesentlich geringerem Einsatz von Schmerzmitteln als solche mit Blick auf eine Wand. Allein die Aussicht auf die Natur steigerte also offenbar ihre Selbstheilungskräfte. Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe an Studien, die die wohltuenden und gesundheitsfördernden Effekte des Naturkontaktes belegen.

Einige zentrale Erkenntnisse stellen wir Ihnen im nebenstehenden Infokasten vor, für detaillierte Beschreibungen schauen Sie gern ins Literaturverzeichnis auf Seite 34.

### Biophilie: Unser evolutionäres Erbe

Für Evolutionsbiologen, die die Entwicklung des Lebens im Laufe der Erdgeschichte untersuchen, sind Forschungsergebnisse wie diese keine Überraschung. Immerhin hat der Mensch seit seiner Entstehung mehrere Millionen Jahre in enger Verbundenheit mit Tieren, Pflanzen und weiteren

”

Angebote in der Natur sind eine tolle Bereicherung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Sie sind dann viel ausgeglichener.

Mitarbeiterin einer Pflegeeinrichtung

“

Naturelementen gelebt. Im Laufe ihrer gemeinsamen Entwicklung, der Koevolution, bildeten sie ein eng verwobenes Netzwerk, in dem alle Elemente im Wechselspiel miteinander standen. Angesichts dieser enormen Zeitspanne erscheint es im wahrsten Sinne des Wortes „natürlich“, dass es uns auch heute noch in die Natur zieht und dass wir von ihren Einflüssen profitieren.

### Naturkontakte wirken...



#### ...auf den Körper:

- regulieren Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung
- senken Stresshormone
- verringern das Schmerzempfinden
- aktivieren Killerzellen gegen Viren und Krebs
- helfen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, u. a. Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes und Demenz
- wirken gegen Allergien und Asthma, Neurodermitis und Schuppenflechte
- verhindern Vitamin D- und Serotoninmangel

#### ...auf Geist und Seele:

- verhindern chronischen Stress
- steigern Konzentrations- und Merkfähigkeit
- verbessern Kreativität und Problemlösekompetenz
- steigern Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl
- stärken Sinn- und Kohärenzgefühl
- reduzieren Unruhe und negative Gedanken
- mindern Ängste, Depressionen und ADHS

#### ...auf das Sozialverhalten:

- erleichtern zwischenmenschliche Kontakte
- fördern (non-) verbale Kommunikation
- stärken Gruppengefühl und Zugehörigkeit
- steigern Empathie und Kooperationsbereitschaft



Evolutionsbiologe Edward O. Wilson bezeichnet dieses Phänomen als Biophilie (von griechisch *bio*: das Leben betreffend und *philia*: Liebe, Freundschaft). In seiner Biophilie-Hypothese aus dem Jahr 1984 formulierte er, dass uns Menschen die „Liebe zum Lebendigen“, also eine tiefe Naturverbundenheit, bereits in die Wiege gelegt sei, weil wir eine so lange Entwicklungsgeschichte miteinander teilen. Und diese Beziehung dauert offenbar bis heute an. Wir scheinen die Kraft der Natur für unser Wohlergehen zu brauchen, selbst wenn bzw. gerade weil sich unsere menschliche Lebenswelt immer weiter von der natürlichen entfernt.

## Wirkeffekte bewusst einsetzen

Erkenntnisse wie diese bereiten den Weg dafür, dass naturgestützte Fördermaßnahmen heute nicht mehr nur rein intuitiv, sondern zunehmend gezielt und wissenschaftlich fundiert in Prävention und Therapie eingesetzt werden. Im deutschsprachigen Raum werden diese Ansätze unter dem Begriff *Green Care* zusammengefasst, also als grüne Pflege bzw. grüne Fürsorge bezeichnet. In der engen Verbindung mit unserer natürlichen Umwelt liegt danach ein wesentlicher Schlüssel für unser Wohlbefinden, sowohl in körperlicher, geistiger und seelischer Hinsicht als auch im Hinblick auf unsere sozialen Fähigkeiten.

Der Ansatz versteht sich als sinnvolle Ergänzung für therapeutische, pädagogische oder anderweitig fördernde Konzepte. Green Care-Maßnahmen richten sich an Personen mit jeglichem Förderbedarf – etwa an Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, Personen mit körperlichen, seelischen oder geistigen Einschränkungen bzw. Erkrankungen und auch an lebensverkürzt erkrankte und sterbende Menschen. Neben therapeutisch wirksamen Einsätzen findet Green Care auch in Prävention und Gesundheitsförderung Anwendung, beispielsweise als Waldbaden, einem achtsamen Naturerleben, das chronischem Stress vorbeugen kann.

Für Menschen mit einer Demenzerkrankung werden Green Care-Interventionen bereits in verschiedenster Form angeboten. So kommen in (teil-) stationären Einrichtungen

immer häufiger Sinnesgärten und tiergestützte Interventionen zum Einsatz, etwa in Form von Hundebesuchsdiensten oder Möglichkeiten zur Vogelbeobachtung. In Pilotprojekten werden zudem Bauernhöfe als Orte der Begegnung mit Tier und Natur genutzt. Auch das bewegte Naturerleben findet nach und nach Anwendung, so gibt es bereits erste demenz-sensible Wanderungen und Waldbaden-Exkursionen sowie, noch sehr vereinzelt, Natururlaube für Menschen mit Demenz.



## Green Care und Demenz

Menschen mit einer Demenzerkrankung profitieren auf vielfältige Weise von naturgestützten Fördermaßnahmen. So zeigt ein Forschungsprojekt aus Bayern, dass das Beobachten von Singvögeln und der Austausch über die Tiere sowohl die geistige, körperliche und seelische Gesundheit als auch das Sozialverhalten der teils an Demenz erkrankten Probandinnen und Probanden verbesserten. Noch besteht für diese Personengruppe jedoch weiterer Forschungsbedarf.

Im Folgenden stellen wir daher einige zentrale Wirkeffekte der Natur vor, die für Menschen mit einer Demenz belegt oder auf sie übertragbar sind: Im Bereich der **seelischen Gesundheit** unterstützen Aufenthalte in der Natur nachweislich die Erholung und den Abbau von Stress. Anspannungszustände, Depressionen sowie starke Gefühle wie Wut oder Angst sind häufige Begleiter einer Demenzerkrankung. Durch den Aufenthalt in natürlicher Umgebung können diese aktiv gemildert werden. Naturaufenthalte aktivieren den Parasympathikus, einen Teil des vegetativen Nervensystems, der unsere Entspannung steuert. Der so genannte „Nerv der Ruhe“ verringert u. a. die Konzentration von Stresshormonen im Blut, senkt Herzfrequenz und Blutdruck, regt die Verdauung an und sorgt dafür, dass benötigte Energiereserven wieder aufgefüllt werden.

In der Natur verbessert sich zudem oft die Gemütslage. Amerikanische Forscher stellten fest, dass vor allem eine hohe Baumdichte – sprich: ein Wald – stimmungsaufhellend wirkt. Das im Erdboden vorkommende Bakterium *M. vaccae* wirkt außerdem Ängsten und Depressionen entgegen, ein Anreiz für gemeinsame Gartenarbeit und das Barfußlaufen. Kleine Erfolgserlebnisse wie das Zurücklegen einer Wegstrecke oder das Gefühl des bedingungslosen Angenommen-Seins in der Natur stärken zudem das Selbstbewusstsein und die Empfindung, handlungsfähig, kompetent und selbstwirksam zu sein.

### Green Care

„Der Begriff Green Care fasst alle Interventionen zusammen, die die positive und unterstützende Wirkung der Natur, von Tieren und Pflanzen nutzen, um Menschen zu helfen und sie zu fördern.“

*Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Wien*



”  
Es macht Spaß, zusammen spazieren zu gehen und sich zu unterhalten.

Teilnehmer (64 Jahre)  
eines demenz-sensiblen Naturangebotes

“

Naturaufenthalte können auch Unruhezustände wie das *Sundowning* positiv beeinflussen. Einige Demenzerkrankte erleben insbesondere in den Abendstunden Angst- und Erregungszustände, die mit einem hohen Bewegungsdrang und zunehmenden Schlafstörungen einhergehen. Tageslicht wirkt hier als so genannter zirkadianer Schrittmacher auf die innere Uhr. Insbesondere Aufenthalte im intensiven Morgenlicht können die Symptome zu verringern und den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren. Zudem kann das Erleben jahreszeitlicher Phänomene wie das erste zarte Grün der Bäume, blühende Sommerblumen, die Herbstfärbung und der Schneefall zur zeitlichen Orientierung beitragen.

Das Sonnenlicht hat auch Einfluss auf die **körperliche Gesundheit**. Es regt beispielsweise die körpereigene Produktion von Vitamin D an, das die Knochen stärkt und einer ganzen Reihe an Erkrankungen wie Osteoporose, Muskelschwäche, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma und Multipler Sklerose vorbeugen hilft. Natürliches Licht aktiviert ferner die Produktion des Neurotransmitters Serotonin, der wach macht und u. a. schmerzhemmend wirkt.

Auch die Bereitschaft zu körperlicher Aktivität steigt in der Natur. Während Menschen mit einer Demenz bis zu 17,3 Stunden und damit große Teile des Tages im Sitzen verbringen, bieten reizvolle Landschaften vielfältige Bewegungsanreize: Das Beobachten von Tieren, das Spüren warmer Sonnenstrahlen, das Sammeln von Zapfen und Steinen – oder auch die Aussicht, im Anschluss an einen Spaziergang ein schönes Stück Kuchen im Café zu genießen. Re-

gelmäßige Bewegung begünstigt eine Vielzahl körperlicher Prozesse, die für demenziell erkrankte Personen von großer Bedeutung sind, darunter die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn, die Regulierung der Hirndurchblutung, der Abbau von Gefäßablagerungen und die Stärkung des Bewegungsapparates. Die verbesserte Koordinationsfähigkeit beugt ferner folgenreichen Stürzen vor, steigert die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und erhält weitgehend Autonomie und Lebensqualität.

Moderate Bewegung, die anstrengt, ohne zu überfordern, stärkt zudem die **geistige Gesundheit**. Nach einer Studie der Sporthochschule Köln bremst sie das Fortschreiten einer beginnenden Demenz und steigert Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. Die Natur verstärkt diesen Effekt: Im Grünen steigen Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie Kreativität und Problemlösekompetenz. Ein natürliches Umfeld kann auch vor einer Demenzerkrankung schützen. So haben Personen in Wohnumgebungen mit hohem Grünanteil ein geringeres Risiko eine kognitive Erkrankung zu entwickeln.

Auch auf **soziale Aspekte** von Gesundheit und Wohlbefinden wirkt die Natur. Demenziell erkrankte Menschen ziehen sich häufig aus Aktivitäten und Beziehungen zurück. Ein Teufelskreis, denn Einsamkeit kann demenzielle Symptome verstärken und den Fortschritt der Erkrankung beschleunigen. Als so genannter „sozialer Katalysator“ wirkt die Natur dieser Entwicklung entgegen. Das gemeinsame Naturerleben kann eine Verbindung zum Umfeld schaffen, indem sie für immer neuen Gesprächsstoff sorgt. Eine Untersuchung legt nahe, dass der Kontakt zur Natur die Sprache von Menschen mit Demenz verbessern kann. Aber auch die nonverbale Interaktion wird angeregt, das Miteinander mit positiven Erlebnissen angereichert und so die Gefahr sozialer Isolation verringert.

Sie möchten diese und weitere wissenschaftliche Erkenntnisse detailliert nachlesen? Schauen Sie gern in die Rubrik „Quellen und weiterführende Literatur“ auf Seite 34.

### Tipps von unserer Green Care-Expertin

„Für den Erfolg einer Green Care-Maßnahme ist es wichtig, die Ressourcen, Vorlieben und auch die Grenzen der Teilnehmenden zu kennen, um diese zu fördern, ohne zu überfordern. Grundsätzlich verbinden viele der heute an Demenz erkrankten Personen positive Kindheitserinnerungen mit der Natur. Dennoch sind persönliche Vorlieben und Abneigungen, etwaige Allergien und auch das Voranschreiten der Erkrankung selbst zu beachten. Während zu Beginn der Erhalt und die Verbesserung geistiger und motorischer Fähigkeiten als Förderziele gelten können, rücken in späteren Phasen zunehmend Kontakt, Wohlbefinden und Lebensfreude in den Fokus.“

Dorit Behrens, Projektleiterin „LebensWege“, Naturschutzakademie



Foto: Naturschutzakademie / Saskia Schutter

## Impulse für die Vorbereitung

Um eine Gruppe sicher durch die Natur zu führen und sie in den Genuss des Naturkontaktes kommen zu lassen, braucht es eine gute Vorbereitung. Dies gilt insbesondere, wenn wir die Bedürfnisse von Menschen mit kognitiven und ggf. auch körperlichen Einschränkungen berücksichtigen müssen. Im Vorfeld eines demenz-sensiblen Naturangebotes sollten Sie sich deshalb zu folgenden Punkten Gedanken machen:

### 1. Teilnehmende

Kennen Sie Ihre Teilnehmenden bereits? Dann können Sie sie bezüglich Alter, körperlicher und geistiger Fitness, Vorerkrankungen, Behinderungen und Unterstützungsbedarf vermutlich gut einschätzen. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie diese Aspekte im Vorfeld abfragen, möglichst schon bei der Anmeldung. So können Sie sich besser auf die jeweiligen Bedürfnisse einstellen und Ihr Angebot entsprechend planen. Grundsätzlich sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, ohne dauerhafte Unterstützung ca. 90 Minuten inklusive Pausen zu gehen.

### 2. Gruppengröße

Vor allem für den Einstieg gilt: Weniger ist mehr! Sie als Anleitende oder Anleitender tragen zumindest eine Teilverantwortung dafür, dass unterwegs niemand zu Schaden kommt. Starten Sie also lieber mit einer kleinen Gruppe von ca. vier bis sechs Teilnehmenden und planen Sie dabei auch nicht erkrankte Personen wie einen Kollegen oder eine Kollegin, pflegende Angehörige oder Betreuungskräfte ein, die Sie bei der Aufsicht unterstützen können. So empfiehlt es sich stets, eine weitere Aufsichtsperson am Ende der Gruppe laufen zu lassen, damit niemand verlorengeht.

### 3. Anmeldungen

Besonders bei Ihnen vorher nicht bekannten Teilnehmenden sollten Sie mit Voranmeldungen arbeiten. So haben Sie die Möglichkeit, wichtige Eckdaten wie Fitness oder Unterstützungsbedarf im Vorfeld zu klären. Zudem können



Sie die Kontaktdaten erfassen und die Teilnehmenden bei Bedarf erreichen – etwa, wenn die Witterung am Tag der Wanderung zu schlecht ist und das Angebot abgesagt oder verlegt werden muss. Das Dokumentieren der Teilnehmerdaten ist auch unter Haftungsaspekten sinnvoll. Sorgen Sie dafür, dass die angemeldeten Personen vorab alle wichtigen Informationen zur Wanderung erhalten, v. a. Datum, Uhrzeit, Treffpunkt, ungefähre Dauer und Hinweise zur benötigten Ausrüstung.

### 4. Treffpunkt

Der Treffpunkt sollte gut gewählt sein. Dabei spielt die Erreichbarkeit per Auto und nach Möglichkeit auch per öffentlichem Nahverkehr ebenso eine Rolle wie die Infrastruktur vor Ort. Ein Wanderparkplatz beispielsweise bietet ausreichend Parkflächen für alle Teilnehmenden und wartet oft mit öffentlichen Toiletten und der Möglichkeit einer Einkehr auf. Der Ort sollte zudem möglichst gut ausgeschildert und für Navigationsgeräte auffindbar sein.



Reitz-Hofmann@stock.adobe.com



## 5. Route

Die Auswahl der Strecke ist das A und O jeder Wanderung. Neben der Naturnähe, besonderer Sehenswürdigkeiten und schöner An- und Aussichten entlang des Weges spielt bei dementsprechenden Naturangeboten auch die Gesamtlänge eine wichtige Rolle. Insgesamt sollte diese nur wenige Kilometer betragen, so dass sie in etwa 90 Minuten gemütlich erwandert werden kann, um weder körperlich noch geistig zu überfordern. Die Beschaffenheit der Wege ist ebenfalls wichtig: Für die angesprochenen Zielgruppen eignen sich breitere, möglichst barrierearme Wege, die ohne größere Mühe passierbar sind. Planen Sie zudem stets Abkürzungen ein, so dass Sie bei Bedarf schneller wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren können, etwa bei umschlagender Witterung oder weil Teilnehmende Hilfe benötigen.



## 6. Pausen

Pausen werden in der Planung gern vergessen, sind aber gerade für ältere Zielgruppen entscheidend. Zum einen, um langsameren Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, wieder zur Gruppe aufzuschließen (so genannte Auflaufpausen). Zum anderen, um Übungen an einem bestimmten Ort durchzuführen oder gemeinsam Rast zu machen. Für letzteres eignen sich Rastplätze mit Bänken und Tischen, an denen komfortabel der Proviant eingenommen werden kann. Manchmal tut es aber auch ein umgefallener Baumstamm. Planen Sie auch die Möglichkeit einer Einkehr zum Ende der Wanderung ein. So können die Teilnehmenden den Ausflug auf Wunsch mit einem Stück Kuchen beschließen und – sehr wichtig – eine Toilette aufsuchen!



## 7. Witterung

Zu einer verantwortungsvollen Planung gehört auch, immer das Wetter im Blick zu behalten. Bei starkem Sonnenschein sollten Wanderungen nicht durch offene Landschaften ohne Schatten führen. Bei Hagel, Hitze, Starkregen, Sturm oder Un-



wetter muss das Angebot aus Sicherheitsgründen abgesagt bzw. verlegt werden. Nutzen Sie für die Planung zuverlässige Wetterdienste wie etwa die Smartphone-App „DWD WarnWetter“ des Deutschen Wetterdienstes oder die App „NINA“ vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, die der Bevölkerung dringende Warnmeldungen zukommen lässt.

## 8. Ausrüstung

Je nach Witterung und Wegebeschaffenheit sollten die Teilnehmenden eine angemessene Ausrüstung dabei haben. Hierzu zählen stabiles (Wander-) Schuhwerk – nach Möglichkeit keine vorn offenen Sandalen –, witterangepasste Kleidung im „Zwiebelprinzip“ sowie Wind-, Regen- bzw. Sonnenschutz. Bei warmen Temperaturen sollte hellere Kleidung gewählt werden, diese heizt nicht so schnell auf und hat den weiteren Vorteil, dass Zecken auf ihr besser sichtbar sind. Ein geeigneter Zecken- und Mückenschutz, etwa zum Aufsprühen, sollte ebenfalls im Gepäck sein, gepaart mit dem Hinweis, sich nach der Wanderung gründlich abzusuchen und bei einem Zeckenstich das Tier schnellstmöglich zu entfernen und die Stelle zu desinfizieren. Auch ausreichend Getränke und ggf. etwas Proviant sollten die Teilnehmenden mitbringen. Wer mag, bringt auch seine Wanderstöcke mit, sie können zusätzlichen Halt geben.



## 9. Material

Für einige Übungen benötigen Sie Materialien wie etwa Farbkarten, Naturmaterialien oder Bilder von Tieren oder Pflanzen. Bitte bereiten Sie diese vor und haben Sie sie griffbereit in Ihrem Rucksack. Unbedingt sollten Sie auch ein Erste-Hilfe-Set dabei haben, um kleinere Verletzungen o.ä. erstversorgen zu können!







Foto: jarmoluk@pixabay.com



Foto: Svitlana@stock.adobe.com

## 10. Gestattung und Haftung

Nicht zuletzt sollten Sie im Vorfeld auch Gestattungs- und Haftungsfragen klären. Je nachdem, ob Ihr Angebot gewerblich ist, Sie also Geld damit verdienen, und wo Sie sich in der Natur bewegen, kann es erforderlich sein, eine Genehmigung einzuholen. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel „Kleiner Naturknigge“ auf Seite 32. Daneben sollten Sie für einen ausreichenden Versicherungsschutz sorgen, entweder durch Ihren Arbeitgeber oder, im Falle einer Selbstständigkeit, durch eine Betriebshaftpflichtversicherung, die Outdoor-Angebote abdeckt.

In Waldgebieten ist es außerdem hilfreich, die nächstgelegenen forstlichen Rettungspunkte zu kennen. Dabei handelt es sich um fest definierte Orte im Wald, die mit Koordinaten versehen sind und bei Unfällen als Treffpunkt mit dem Rettungsdienst dienen. Im Notfall können und sollten Sie auch in der Natur die 112 wählen! Und: Bitte mindestens eine weitere Person in Ihre Routen- und Notfallplanung einweisen – schließlich könnten auch Sie selbst von einem Unfall betroffen sein.

## 11. Für alle (Not-) Fälle

Sollte eine Teilnehmende oder ein Teilnehmender sich unterwegs verletzen, ist schnelle Hilfe gefragt. Ein Erste-Hilfe-Set im Rucksack kann helfen, kleinere Wunden zu versorgen. Anleitende Personen sollten einen Erste-Hilfe-Kurs absolvieren und regelmäßig auffrischen. Hilfsorganisationen führen diese in ganz Deutschland durch, es werden auch spezielle Kurse für den Outdoor-Bereich angeboten.



Foto: Hermann Schmidt



### Tipps von unserem Wanderexperten

„Dank moderner Technik stehen für die Routenplanung mittlerweile eine ganze Reihe verschiedener Navigationsprogramme sowie Streckenvorschläge in Wanderforen zur Verfügung. Vor Ort sollten Sie sich allerdings nicht ausschließlich auf die digitale Technik verlassen. Online-Programme verbrauchen viel Akkuleistung, in abgelegeneren Landschaften kann zudem die Internetverbindung mangelhaft sein – und schon stehen Sie unterwegs ohne Kartenmaterial da. Dann sollten Sie ein Backup haben, zum Beispiel in Form einer guten alten Wanderkarte aus Papier. Mein Tipp für Einsteiger und bei neuen Strecken: Wandern Sie die Route mindestens einmal vor!“

*Peter Sieffert, Wanderfreunde Nordheide e. V.*



# 10

## Tipps für einen gelungenen Umgang mit Menschen mit Demenz

Im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, kommt es manchmal zu Missverständnissen. Ursache hierfür ist häufig ihre nachlassende Fähigkeit, die passenden Worte zu finden und die des Gegenübers zu verstehen. Auch die Wahrnehmung der betroffenen Personen verändert sich im Laufe der Erkrankung. Mit ein wenig Fingerspitzengefühl und den folgenden unterstützenden Maßnahmen kann die Kommunikation gut gelingen:



### 1. Auf Augenhöhe

Stellen Sie Blickkontakt her, bevor Sie Ihr Gegenüber ansprechen. So kann sich die angesprochene Person auf Sie einstellen und das Gesagte besser verstehen.



### 2. Der kürzeste Weg

Ein offener Gesichtsausdruck und ein herzliches Lächeln lassen Ihren Gesprächspartner wissen, dass Sie freundlich und zugewandt sind. Achten Sie auch auf die nonverbalen Äußerungen des anderen, sie verraten viel über seine Stimmung.



### 3. Der Körper spricht mit

Gesten unterstützen Ihr Gegenüber darin, das Gesagte besser zu verstehen. Mit sanften Berührungen, z. B. am Arm, können Sie Kontakt und Nähe herstellen. Bitte achten Sie darauf, ob und wo Sie die Person berühren dürfen!



### 4. Klar und deutlich

Eine Information pro Satz – so lautet eine wichtige Grundregel. Nutzen Sie zudem einfache Worte und passen Sie Sprachtempo und Lautstärke an Ihren Gesprächspartner an. Verzichten Sie dabei bitte auf Kindersprache, Ihr Gegenüber ist erwachsen!

### 5. Einfache Fragen

W-Fragen, die mit einem Fragewort wie Wer, Was, Warum, Woher u. ä. beginnen, bereiten demenziell erkrankten Menschen oft Schwierigkeiten. Fragen Sie stattdessen so, dass Ihr Gesprächspartner mit Ja oder Nein antworten kann („Möchten Sie etwas trinken?“) bzw. grenzen Sie die Auswahlmöglichkeit auf zwei Alternativen ein („Möchten Sie Kaffee oder Tee?“).





Foto: chokniti@stock.adobe.com

## 6. Tempo anpassen

Manchmal braucht Ihr Gegenüber etwas Zeit, um die passenden Worte zu finden. Stellen Sie sich auf sein Tempo ein und signalisieren Sie ihm, dass sie ihn nicht zu einer Antwort drängen. Vielleicht können Sie auch gemeinsam nach der Antwort suchen?



Foto: Halfpoint@stock.adobe.com

## 7. Die Wahrheit des anderen

Nicht immer verstehen wir, was in der anderen Person vorgeht, oder wir halten ihre Antwort für schlichtweg falsch. Bestätigen Sie dennoch ihre Wahrnehmung – für Ihr Gegenüber ist sie in diesem Moment stimmig. Vermeiden Sie es unbedingt, auf Fehler hinzuweisen, über richtig oder falsch zu diskutieren oder auf Ihrem Standpunkt zu beharren.



## 8. Selbstständigkeit fördern

Wer aktiv ist, bleibt länger unabhängig – auch und gerade mit einer Demenz. Anstatt die betreffende Person zu bevormunden und ihr alles abzunehmen, schauen Sie lieber achtsam hin: Was kann und mag sie? Wo können sanfte Hilfestellungen helfen, etwas noch (fast) allein zu schaffen?



## 9. Erfolge feiern

Kleine und größere Erfolgserlebnisse sind Balsam für die Seele und verdienen ein kräftiges, echtes Lob. Damit helfen Sie Ihrem Gesprächspartner, sich kompetent und selbstwirksam zu fühlen. Ganz nebenbei stärken Sie auch die Bindung zueinander – und die gute Laune.



## 10. Tipp von unserer Demenzexpertin

„Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen kann herausfordernd sein. Deshalb empfehle ich eine gute Portion Selbstfürsorge. Kümmern Sie sich nicht nur um andere, sondern auch um das eigene Wohlergehen. Gönnen Sie sich z.B. regelmäßig kleine Auszeiten in der Natur – das unterstützt Sie dabei, sich zu erholen und Kräfte zu tanken. Weitere Tipps und Hinweise finden Sie bei den örtlichen Alzheimer Gesellschaften.“

*Julia Steckelberg, Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e. V.*



Foto: Alzheimer Gesellschaft Lüneburg e. V.

# Die Natur – ein Fest für alle Sinne

Warme Sonnenstrahlen auf der Haut spüren, einem vielstimmigen Vogelkonzert lauschen, den Duft des würzigen Waldbodens einatmen oder Beeren direkt vom Strauch naschen – die Natur bietet eine Vielzahl an Sinneseindrücken, die für Augen, Ohren, Nase, Haut und Zunge ein wahres Fest darstellen. Wenn wir auf diese Weise mit der Welt in Kontakt sind, wird zur Nebensache, wie das Gegenüber heißt oder welcher Tag heute ist. Während bei einer demenziellen Erkrankung geistige Fähigkeiten schrittweise verloren gehen, bleiben die Wahrnehmungsfähigkeit über die Sinnesorgane und das emotionale Erleben und Erinnern meist lange erhalten. Oft finden sich nun sogar wieder einige Worte, die vorher längst verschwunden schienen.

Unterstützend wirken hierbei neurophysiologische Vorgänge, die durch die Wahrnehmung der Natur in Gang gesetzt werden. So aktivieren natürliche Sinnesreize den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Erholung sorgt. Hiervon profitieren Menschen mit einer Demenzerkrankung besonders, da sie häufig agitiert sind und sich schnell überfordert fühlen. Auch Angehörige, für die die Betreuung des Erkrankten oft eine große psychische Belastung darstellt, können so einen wohltuenden Ausgleich erfahren und neue Kraft schöpfen.

Selbst für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist die Anregung der Sinne in und mit der Natur ein guter Weg zu mehr Wohlfühl. Schon ein kurzer Ausflug per Rollstuhl in den Garten ermöglicht in kleinerer Form vieles, was die freie Natur zu bieten hat. Immer mehr Pflegeeinrichtungen verfügen hierfür über eigens angelegte Sinnesgärten, in denen Nasch- und Duftbeete, Barfußzonen mit verschiedenen Untergründen oder Tiergehege zur sinnlichen Wahrnehmung einladen. Alternativ kann die Natur auch ins Haus geholt werden, etwa beim jahreszeitlich inspirierten Dekorieren mit Naturmaterialien oder dem gemeinsamen Aussäen von Kräutern und Blumen.

”

Ich mag es, wie der Wald riecht,  
wenn die Sonne scheint.

Teilnehmer (64 Jahre)  
eines demenz-sensiblen Naturangebotes

“



Auf diese sinnlich-greifbare Weise kann die Natur auch den Prozess des Akzeptierens unterstützen. Menschen mit und ohne Demenz erleben in der Natur, wie sich alles immerzu verändert: Der Tag wird zur Nacht, aus Frühling wird Sommer, Herbst und Winter, auf das Werden folgt immer das Vergehen – und irgendwann beginnt alles von neuem. Das Erleben dieser Kreisläufe ist für viele Menschen sehr berührend und gleichzeitig tröstend, führt es doch vor Augen, dass wir alle ein Teil davon sind und nichts wirklich verloren ist, sondern nur seine Form verändert. So lehrt uns die Natur, Augenblicke und Menschen achtsam in ihrer Einzigartigkeit und Vergänglichkeit zu erleben, ohne sie festhalten oder verändern zu wollen.

Die folgenden Übungen zur Aktivierung der Sinne in und mit der Natur wurden von den Teilnehmenden unserer Fortbildung „LebensWege – Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ beigesteuert und praktisch erprobt. Gemeinsam wünschen wir nun auch Ihnen viel Freude beim Entdecken mit allen Sinnen!

## Sinnesübung #1: Farbkartenspiel

**Ziel:** Anregung des Sehsinns

**Umsetzung:** stationär oder im Gehen · **Dauer:** ca. 20 Minuten

**Material:** Farbkarten, z. B. aus dem Baumarkt

**Anleitung:** Bei dieser Übung dreht sich alles um die Farben der Natur, die anhand der Karten bewusst wahrgenommen und spielerisch zusammengetragen werden. Die Teilnehmenden wählen hierzu je eine Karte aus und finden passend zur Farbe ein oder mehrere Naturelemente: eine rosafarbene Blüte zu rosafarbenen Karte, ein grünes Blatt zur grünen, eine braune Rinde zu braunen etc. Schließlich werden die gefundenen Naturobjekte gemeinsam betrachtet und gewürdigt. Auch Geschichten, Lieder und Erinnerungen zu den Naturschätzen haben hier ihren Platz. Die anleitende Person kann zudem auf die Bedeutung der Farben in der Natur eingehen: Anlocken, Abschrecken, Tarnen...

**Hilfestellungen:** Falls Personen mit der Übung überfordert sind, können Sie vorab Paare bilden. So ist niemand mit der Aufgabe allein und zusammen macht die Suche noch mehr Spaß! Bitte achten Sie darauf, der Natur keinen unnötigen Schaden zuzufügen, etwa durch Abbrechen von Zweigen o. ä. Falls Sie sich in einem Naturschutzgebiet befinden, ist das Sammeln und Mitnehmen von Naturmaterialien nur sehr eingeschränkt gestattet. Bitte informieren Sie sich vorab!

**Variation:** Sie können die Fundstücke entweder im Gehen begutachten oder sie – sofern gestattet – zu einem kleinen Naturkunstwerk (LandArt) zusammentragen.



## Sinnesübung #2: Unter Bäumen

**Ziele:** Anregung des Hörsinns und der Körperwahrnehmung

**Umsetzung:** stationär im Wald · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Material:** -

**Anleitung:** Bitten Sie die Teilnehmenden, sich einen Baum auszusuchen, an seinen Stamm anzulehnen und die Augen zu schließen. Zunächst regen Sie sie zu einer kleinen Körperreise an, etwa durch Fragestellungen wie: „Wie fühlen sich Ihre Füße an? Haben Sie auf einem Fuß mehr Gewicht als auf dem anderen? Wie fühlt es sich an, vom Boden gestützt und gehalten zu werden? Spüren Sie durch die Kleidung die Struktur der Baumrinde?“ Wenn alle einen bequemen Stand gefunden haben, kann es mit dem Hören losgehen. Hier bitten Sie die Teilnehmenden, in den Wald zu horchen. „Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Welche gehören in die Natur? Was hören Sie in der Ferne? Welche Geräusche sind ganz nah?“ Anschließend soll einige Minuten in Stille den Naturgeräuschen gelauscht werden. Dann kann sich die Bewegungsübung #3: „Wie ein Baum“ anschließen (siehe Seite 29).

**Hilfestellungen:** Falls nicht genügend Bäume vorhanden sind, können sich zwei Personen einen Baum teilen. Wählen Sie einen Ort, an dem Geräusche deutlich hörbar sind, gerade auch für Teilnehmende mit eingeschränktem Hörsinn.

**Variationen:** Die Übung ist auch im Sitzen möglich. Das stille Lauschen kann alternativ auch im Gehen durchgeführt werden. Hier bitte auf einen geräuscharmen Untergrund achten!





## Sinnesübung #3: Fühlbeutel

**Ziel:** Anregung des Tastsinns

**Umsetzung:** stationär · **Dauer:** ca. 15 Minuten

**Material:** Naturobjekte wie Steine, Zapfen, Federn, Holzscheiben, Kastanien, Blätter

**Anleitung:** Füllen Sie vorab und der Anzahl der Teilnehmenden entsprechend ein natürliches Objekt in je einen Stoffbeutel. Nacheinander befühlt nun jede Person ihren Gegenstand „blind“ im Beutel und beschreibt ihn, ohne ihn anzusehen: Ist er eher rund oder eckig, glatt oder rau, weich oder hart, kühl oder warm...? Die haptische Erfahrung lädt die Teilnehmenden ein, ganz genau hinzuspüren. Im zweiten Schritt kann das Erfühlte dann benannt bzw. eine Vermutung geäußert und das Objekt aus dem Beutel gezogen werden. Hier eignen sich auch Anknüpfungen wie kleine Geschichten und Zusammenhänge, die erinnert werden.

**Hilfestellungen:** Um das Objekt wirklich unbesehen zu ertasten, kann es hilfreich sein, die Teilnehmenden zu bitten, ihre Hände auf den Rücken zu legen und das Objekt dort ohne Beutel zu platzieren. Letzteres ist auch hilfreich, wenn Teilnehmende aus Scheu nicht in den Beutel greifen möchten. Aus hygienischen Gründen die Objekte gegebenenfalls vorher desinfizieren.

**Variation:** Alternativ zu den Naturmaterialien eignen sich auch kleine Tiermodelle, etwa wenn das Thema Waldbewohner im Mittelpunkt steht.



Foto: pics\_kartub@pixabay.com



## Sinnesübung #4: Naturparfum

**Ziel:** Anregung des Geruchssinns

**Umsetzung:** stationär · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Material:** natürliche Duftträger oder ätherische Öle

**Anleitung:** Bei dieser Übung geht es darum, Düfte aus der Natur wahrzunehmen. Füllen Sie hierzu vorab natürliche Duftträger wie kräftig duftende Kräuter, Baumharze, Gewürze, zerriebene Nadeln oder feuchte Walderde in kleine (Film-) Dosen und händigen Sie diese vor Ort an die Teilnehmenden aus. Beschränken Sie sich auf wenige, dafür markante Düfte mit einem hohen Wiedererkennungswert. Die Übung besteht darin, die Düfte wahrzunehmen und nach Möglichkeit zu beschreiben: „Riecht das Naturparfum harzig, blumig, scharf, süß, frisch oder ganz anders? Erinnert es Sie an etwas?“

**Hilfestellungen:** Die olfaktorische Wahrnehmung ist eng ans Erinnerungszentrum gekoppelt und kann Emotionen auslösen – positiver oder negativer Art! Bei letzterem bitte das Erlebte bestätigen und anschließend einen anderen Duft anbieten, um die Übung mit einem guten Gefühl zu beenden. Falls die Sprache zum Beschreiben der Düfte fehlt, darf auch einfach nur geschnuppert werden.

**Variationen:** Alternativ können auch ätherische Öle auf ein Wattepad aufgebracht und ausgehändigt werden. Je nach Zusammensetzung der Gruppe kann das Spiel weitergehen, indem sich die Personen mit demselben Duft zu einem „Dufttrudel“ zusammenfinden. Dies eignet sich – je nach Hemmschwelle – für die Stärkung der sozialen Interaktion.

## Sinnesübung #5: Tiere entdecken

**Ziel:** Anregung des Hör-, Seh- und Tastsinns

**Umsetzung:** stationär oder im Gehen · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Material:** Vogelfeder, Tierbilder; ggf. Hörstift

**Anleitung:** Bei dieser Übung entdecken wir die tierischen Naturbewohner bzw. ihre Spuren. Leiten Sie dies mit Fragen an: „Können Sie Tierstimmen hören? Ruft da ein Vogel? Bellt dort ein Hund?“ Lassen Sie die Teilnehmenden lauschen und antworten. Anschließend geht es auf Spurensuche: „Entdecken Sie Pfotenabdrücke am Boden? Fraßspuren oder Nisthöhlen an den Bäumen? Hat hier wohl ein Specht gearbeitet?“ Und schließlich das Tasten: Reichen Sie z. B. eine Vogelfeder oder ein leeres Wespennest herum und lassen Sie die Teilnehmenden das Objekt betasten. Um die Übung abzurunden, zeigen Sie Bilder der örtlich vorkommenden Tiere. Vielleicht läuft Ihnen ja sogar ein echtes Tier über den Weg? In der Lüneburger Heide stehen die Zeichen für eine Begegnung mit Heidschnucken gut!

**Hilfestellungen:** Nicht immer deckt sich die Wahrnehmung der Teilnehmenden mit Ihrem Wissen zur heimischen Tierwelt. Bestätigen Sie sie dennoch und ergänzen Sie, abgestimmt auf die Gruppe, etwas Tierwissen.

**Variation:** Falls gerade keine Vögel singen, können Sie auch Vogelstimmen vorspielen, z. B. mit einem Hörstift für Vogelstimmen.



## Sinnesübung #6: Wacholder

**Ziel:** Anregung des Seh-, Tast-, Geruchs- und Geschmackssinns

**Umsetzung:** stationär · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Material:** Wacholder und Wacholderprodukte

**Anleitung:** Die Gruppe steht vor einem Wacholder. Regen Sie zunächst ihre visuelle Wahrnehmung an: „Wie groß ist die Pflanze? Sie kann eine Höhe von bis zu zwölf Metern erreichen! Blüht sie oder bildet sie bereits Beeren aus? Sind diese noch grün oder – nach zwei bis drei Jahren – schon schwarz-blau und damit ertüpfelt?“ Lassen Sie schätzen, wie alt die Pflanze sein mag. Für die taktile Wahrnehmung können die Teilnehmenden Zweige erfühlen: Aufgrund seiner festen, spitzen Nadeln wird der Wacholder von Heidschnucken gemieden und dient als „Ammenbaum“ – andere Bäume wachsen in seinem Schutz. Die Vermehrung erfolgt v. a. durch Vögel wie die Wacholderdrossel: „Können wir sie entdecken oder ihren Gesang hören?“. Nun riechen wir: „Riechen Sie den holzigen Duft der Zweige und das würzige Aroma der Beeren?“ Schließlich dürfen alle probieren, z. B. einen Wacholdersirup. „Erinnert Sie der Geschmack an etwas? Haben Sie Wacholder schon mal in der Küche verwendet?“ Hier können Erinnerungen, botanische Fakten oder auch Sagen rund ums Thema anknüpfen.

**Hilfestellungen:** Falls saisonal nicht alles in der Natur zu finden ist, können Sie Bilder, Töne und Produkte vorbereiten. Beim Probieren immer auf Allergien und Unverträglichkeiten achten!

**Variation:** Der immergrüne Wacholder ist typisch für die Heidelandschaft und nur ein Beispiel dafür, wie Sie anhand einer Pflanze mehrere Sinne, Erinnerungen und den Austausch anregen können. In anderen Regionen kann z. B. ein Brombeerstrauch für die Übung genutzt werden.

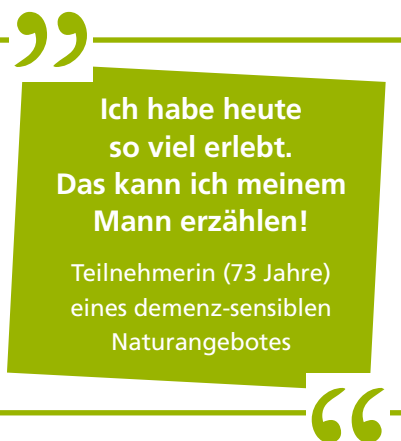


Foto: Dorit Behrens





## Sinnesübung #7: Gaumenfreuden

**Ziel:** Anregung des Geruchs- und Geschmackssinns

**Umsetzung:** stationär · **Dauer:** ca. 15 Minuten

**Material:** Produkte aus der Region

**Anleitung:** Diese Übung eignet sich für eine stärkende Pause oder einen genussvollen Abschluss des Naturangebotes. Der Mensch kann die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft) wahrnehmen. Für ein umfassendes Geschmackserlebnis eignet sich eine Kombination mehrerer Richtungen. Hier können Sie kreativ werden und Erzeugnisse aus der Region wählen, z. B. Brot mit Kräutersalz, Heidehonig oder verschiedenen Marmeladen sowie frische Beeren oder Gemüsesorten wie Zuckererbsen, Tomaten etc. Die Teilnehmenden sind zum Probieren eingeladen und Sie können nebenbei Geschichten und Anekdoten rund um die Erzeugnisse ergänzen und die Erinnerung anregen. Guten Appetit!

**Hilfestellungen:** Menschen mit einer Demenz bevorzugen oft süße Geschmacksrichtungen. Schauen Sie zudem, was wann Saison hat. Beim Verkosten von Produkten bitte immer auf Allergien und Unverträglichkeiten achten und diese bereits bei Anmeldung abfragen!

**Variation:** Der Vielfalt der Geschmackserlebnisse sind kaum Grenzen gesetzt. Werden Sie erfinderisch: Was ist in Ihrer Region typisch? Was lässt sich einfach vor- und zubereiten? Welcher Geschmack erinnert an früher?




## Jetzt sind Sie gefragt!

Auf der nebenstehenden Seite können Sie eigene Ideen für Übungen zur Sinnesaktivierung in und mit der Natur sammeln, die Sie gern umsetzen möchten. Alternativ eignet sich das Blatt auch für das Gedächtnistraining: Teilnehmende mit beginnender Demenz können zu den Anfangsbuchstaben Wörter assoziieren, z. B. zu Themen wie „Im Wald“, „Auf der Sommerwiese“ oder ähnlichen.

**Beispiel:** A wie Apfel: Bewegungsübung „Apfel pflücken“, Apfelkuchen essen, Geschichten über Äpfel erzählen...







## ABC der Sinnesübungen in der Natur

A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_

D: \_\_\_\_\_

E: \_\_\_\_\_

F: \_\_\_\_\_

G: \_\_\_\_\_

H: \_\_\_\_\_

I: \_\_\_\_\_

J: \_\_\_\_\_

K: \_\_\_\_\_

L: \_\_\_\_\_

M: \_\_\_\_\_

N: \_\_\_\_\_

O: \_\_\_\_\_

P: \_\_\_\_\_

Q: \_\_\_\_\_

R: \_\_\_\_\_

S: \_\_\_\_\_

T: \_\_\_\_\_

U: \_\_\_\_\_

V: \_\_\_\_\_

W: \_\_\_\_\_

X: \_\_\_\_\_

Y: \_\_\_\_\_

Z: \_\_\_\_\_



# Bewegung hält beweglich – auch im Kopf



Menschen sind für Bewegung gemacht, auch und gerade im fortgeschrittenen Alter und mit einer Demenzerkrankung. Denn körperliche Aktivität begünstigt die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn, reguliert die Hirndurchblutung, hilft beim Abbau von Ablagerungen in den Blutgefäßen, erhält Kraft, Kondition und Koordination und somit ein großes Maß an körperlicher Eigenständigkeit und Selbstbestimmung. Zudem kann regelmäßige Bewegung Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten verhindern oder verringern, folgenreichen Stürzen vorbeugen, Schmerzen lindern, soziale Teilhabe ermöglichen und eine drohende Isolation vermeiden.

Bewegung kann sogar auf die Demenz selbst einwirken. Forschungsergebnisse der Sporthochschule Köln belegen, dass moderate Aktivität, die anstrengt, ohne zu überfordern, das Fortschreiten einer beginnenden Demenzerkrankung bremsen und die geistige Leistungsfähigkeit sogar wieder verbessern kann. Entscheidend hierfür ist weniger die Intensität als die Regelmäßigkeit. Die Empfehlung lautet: Zwei- bis dreimal pro Woche für rund eine halbe Stunde in Bewegung kommen, z.B. bei einem zügigen Spaziergang! Im Freien profitiert auch die Seele. So verbessern Aufenthalte in der Natur nachweislich die Stimmung, die Nähe zu Bäumen reduziert Ängste, Unruhe und Depressionen – alle drei häufige Begleiterscheinungen einer Demenz.

## Wieder in Bewegung kommen

Die Herausforderung im Zusammenhang mit einer Demenzerkrankung besteht oft darin, überhaupt erst wieder in Bewegung zu kommen, denn körperliche Aktivität nimmt mit einer Demenz merklich ab. Die Gründe hierfür

„  
Es tut gut,  
an der frischen Luft zu sein,  
auch wenn es mich  
ein bisschen anstrengt.  
Teilnehmer (86 Jahre)  
eines demenz-sensiblen Naturangebotes  
“

sind vielfältig und reichen von einer zunehmenden Bewegungsunlust aufgrund von altersbedingten Verschleißerscheinungen über einen demenzbedingt nachlassenden Antrieb bis hin zu fehlenden Anreizen im Umfeld.

Als solch ein Anreiz kann die Natur wirken. Die Interaktion mit ihr bereitet den meisten Menschen große Freude, sorgt für Abwechslung, weckt Erinnerungen, stiftet Sinn, kann oft noch weitgehend selbstbestimmt umgesetzt werden und auf diese Weise kleine und größere Erfolgserlebnisse und das Gefühl von Selbstwirksamkeit vermitteln. Die natürlichen Bewegungsanreize sind dabei individuell sehr verschieden: Eine Person motiviert das Pflücken von Wildblumen zu einem Spaziergang, eine andere kommt gern zum Beobachten der Vögel in den Garten, eine dritte liebt Waldspaziergänge, weil sie der Duft an ihre Kindheit erinnert. So werden Naturelemente zu so genannten Motivationsobjekten und animieren, je nach Vorliebe und Stimmung, oft zu mehr körperlicher Aktivität als es in geschlossenen Räumen allein möglich wäre.



## Anregungen für Bewegungsangebote in der Natur

Das Wandern oder Spaziergehen in der Natur ist an sich bereits ein guter Weg, wieder in Bewegung zu kommen. Es trainiert Ausdauer und Koordination, bringt Kreislauf und Atmung in Schwung und vermittelt zahlreiche Eindrücke, die Abwechslung in den Alltag bringen. Zusätzlich stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten eine Reihe weiterer Bewegungsübungen vor, die sich für Menschen mit und ohne Demenz eignen. Sie dienen vor allem der Mobilisation, einige fördern zudem die Kraftausdauer. Die Übungen können allein oder mit einer weiteren Person ausgeführt werden und benötigen keine weiteren Hilfsmittel als jene, die in der Natur zu finden sind.

Zu jeder Übung finden Sie Angaben zu den jeweiligen Zielen. Sie erhalten Informationen darüber, ob die Übung unterwegs oder stationär an einem Ort durchgeführt wird und wieviel Zeit Sie hierfür in etwa einplanen sollten. So können Sie Ihre Teilnehmenden nach ihren persönlichen Fähigkeiten anleiten. Dabei gilt immer: anstrengen, ohne zu überfordern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Bewegen!

### Tipps von unserer Bewegungsexpertin

„Zum Einstieg empfehle ich, einen niedrigen Schwierigkeitsgrad und koordinativ einfache Übungen zu wählen. Steigern Sie dann schrittweise das Übungspensum, indem Sie zuerst den Umfang, dann den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Leiten Sie die Übungen differenziert an und geben Sie dabei an, wie lang oder wie oft eine Übung durchzuführen ist. Achten Sie auf die korrekte Ausführung, Qualität kommt hier vor Quantität. Loben Sie korrekte Ausführungen kräftig und authentisch. Korrigieren Sie Fehlhaltungen behutsam, aber bestimmt, z. B. indem Sie die Übung noch einmal zeigen. Planen Sie zwischendurch immer wieder Pausen ein, um Überforderung zu vermeiden. Sollten Ihre Teilnehmenden Schmerzen äußern, brechen Sie die Übung bitte ab und verweisen an einen Arzt oder Physiotherapeuten.“

*Tanja Grünberg, Kreissportbund Harburg-Land e. V.*





## Bewegungsübung #1: Wie geht der Fuchs?

**Ziele:** Allgemeines Aufwärmen, Förderung der Koordination, Anregung von Körperwahrnehmung, Fantasie und Erinnerungen

**Umsetzung:** zunächst stationär, dann in Bewegung · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Anleitung:** Führen Sie mit einer kurzen Geschichte in die Übung ein. „In der Natur lassen sich viele verschiedene Tiere entdecken, z. B. der Fuchs, das Wildschwein, der Storch...“ Hier können Sie auch die Einfälle der Teilnehmenden aufgreifen. Nun wird ein Tier ausgewählt und deren Gangart durch Sie vorgemacht. Sodann schlüpft auch die Gruppe in die Rolle des Tieres und kommt in Bewegung. Unterwegs werden weitere Tiere gewählt und ihre Gangart durch Sie oder einzelne Teilnehmende vor- und in der Gruppe nachgemacht.

**Hilfestellungen:** Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind ggf. nicht in der Lage, alle Gangarten nachzumachen (z. B. den Storchengang mit hohem Knie). Hier bitte leichtere Variationen anbieten oder die Person kurz aus- und beim nächsten Tier wieder einsetzen lassen.

**Variationen:** Dank der Anlehnung an die Tierwelt bietet die Übung eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten, um mal langsam, mal zügig, mal kräftig, mal leichtfüßig, mal auf den Fußballen und mal auf den Fersen in Bewegung zu kommen. Eine schöne Variante ist zudem das (vorsichtige) Barfußlaufen: Es regt die Nervenzellen an der Fußsohle an und weckt Kindheitserinnerungen. Werden Sie kreativ!



## Bewegungsübung #2: Ein Hut, ein Stock...

**Ziele:** Allgemeines Aufwärmen, Förderung der Koordination, Anregung von Atmung, Kreislauf und Erinnerungen

**Umsetzung:** in Bewegung · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Anleitung:** Wir nutzen den alten Kinderreim, um ans (Körper-) Gedächtnis der Teilnehmenden anzuknüpfen und in Bewegung zu kommen. Dazu rezitieren Sie: „Und \*eins und \*zwei und \*drei und \*vier. Ein \*Hut, ein \*Stock, ein \*Regen\*schirm. Und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran. Hacke, Spitze, hoch das Bein!“ Bei jedem Sternchen wird ein Schritt nach vorn gemacht, bei der Passage „vorwärts...“ im Stand ein Fuß in die entsprechende Richtung bzw. ans andere Bein geführt. Beim Wort „Hacke“ werden die Ferse, bei „Spitze“ die Zehen aufgestellt und bei „hoch das Bein“ das Bein nach vorn ausgestreckt.

**Hilfestellungen:** Die Übung kann herausfordernd sein, da sie ein erhöhtes Maß an Koordinationsfähigkeit erfordert. Hier kann zunächst das Tempo gedrosselt werden, um Bewegungsabläufe zu üben. Zudem sollte der Spaß im Vordergrund stehen!

**Variationen:** Bei Menschen mit eingeschränkter Mobilität bei „hoch das Bein“ das Bein bitte nur unter Kniehöhe nach vorn bewegen. Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht eine andere Person unterhaken.

## Bewegungsübung #3: Wie ein Baum

**Ziele:** Förderung von Koordination und Beweglichkeit der oberen Extremitäten sowie Gleichgewicht, Anregung von Körperwahrnehmung und Fantasie

**Umsetzung:** stationär im Wald, mindestens eine Armlänge Abstand zu umstehenden Bäumen · **Dauer:** ca. 10 Minuten

**Anleitung:** Bitten Sie die Teilnehmenden, sich aufrecht hinzustellen, die Beine etwa hüftbreit auseinander mit leicht gebeugten Kniegelenken. Laden Sie die Gruppe ein, sich vorzustellen, wie die Bäume um sie herum zu sein: „Aus Ihren Füßen wachsen Wurzeln, die sich fest mit dem Erdboden verbinden. Die Beine sind der Baumstamm, der Oberkörper ist die Baumkrone, die Arme sind die Äste.“ Nun folgen verschiedene Übungen, die Sie jeweils durch Ihre Erzählung einleiten: „Die Äste wachsen und wollen weit hinaus und über den ganzen Wald schauen.“: Die Teilnehmer strecken die Arme so weit wie möglich nach oben. „Die Äste wollen sich zu allen Seiten bewegen.“: Strecken der Arme nach links und rechts, vorn und hinten. „Es herrscht Ruhe vor dem Sturm“: Die Arme hängen entspannt herunter. „Nun zieht ein Wind auf und schaukelt den Baum hin und her, die Wurzeln halten ihn aber stabil und sicher, so dass er nicht umfällt“: Der Oberkörper neigt sich nach links und rechts, vorn und hinten, die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden verankert. „Der Wind wird immer stärker und die Äste werden in alle Richtungen geweht“: Die Arme kreisen und schwingen. „Allmählich lässt der Wind wieder nach und es wird wieder ruhiger.“: Langsam die Bewegung auspendeln lassen und nachspüren.



**Hilfestellungen:** Menschen mit Bewegungseinschränkungen in Armen und Schultern können die Arme ggf. nicht über den Kopf heben und/oder kreisen. Hier leichtere Variationen anbieten.

**Variationen:** Anstelle der Armkreise und Bewegungen über dem Kopf leichtes Schwingen unterhalb der Schulterebene anbieten. Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht darf sich angelehnt bzw. am Baumstamm festgehalten werden.

## Bewegungsübung #4: Finger-Qigong

**Ziele:** Mobilisation der Arme, Hände und Finger, Förderung der Koordination, Anregung von Körperwahrnehmung und Konzentration

**Umsetzung:** stationär, ggf. mit Möglichkeiten zum Sitzen und/oder Anlehnen  
**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Anleitung:** Die Teilnehmenden kommen im Kreis zusammen, stellen die Beine hüftbreit auseinander und halten ca. zwei Armweiten (ca. 1,5m) Abstand zur Nebenperson. **Vorübung:** Die Teilnehmenden atmen ruhig ein und aus und führen ihre Arme ausgestreckt vor dem Körper zusammen, die Handflächen zeigen nach innen, die Finger nach vorn. Bei der nächsten Ausatmung drehen die Handflächen nach außen und die Arme bewegen sich von der Körpermitte in einer horizontalen Bewegung nach außen. Während der Einatmung drehen sie die Handflächen wieder nach innen und führen die Hände wieder vorm Körper zusammen. Einige Male im eigenen Tempo wiederholen. **Hauptübung:** Die Hände auf Brusthöhe in Gebetshaltung zusammenlegen, die Handflächen berühren sich, die Finger zeigen nach oben. Nun legt sich der kleine Finger der rechten Hand vor den der linken, ebenso verfahren Sie mit den anderen Fingern. Dann lösen sie die Verschränkung rückwärts wieder auf und starten neu, dieses Mal liegt der jeweils linke Finger vor dem rechten. Drei bis fünf Wiederholungen.

**Hilfestellungen:** Die Übung erfordert ein erhöhtes Maß an Koordinationsfähigkeit und Feinmotorik. Hier bedarf es ggf. einer individuellen Anleitung sowie einer guten Portion Geduld und Humor.

**Variationen:** Um sich voll auf die Bewegung zu konzentrieren, kann die Übung bei Bedarf an einen Baumstamm gelehnt, sitzend und mit geschlossenen Augen ausgeführt werden. Auf ausreichend Halt achten!





## Bewegungsübung #5: Liegestütz am Baum

**Ziele:** Kräftigung der Rumpf-, Brust- und Armmuskulatur, Förderung der Koordination

**Umsetzung:** stationär an Baumstamm · **Dauer:** ca. 5 Minuten

**Anleitung:** Bitten Sie die Teilnehmenden, sich vor einen Baum zu stellen. Die Arme sind nach vorn ausgestreckt, die Handflächen liegen auf Brusthöhe am Stamm. Nun werden die Arme langsam gebeugt und der Oberkörper kontrolliert in Richtung Baum geführt. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt und der Oberkörper in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Während der Übung bleibt der Oberkörper gespannt, der Bauchnabel zieht nach innen, der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule. Der Körper bildet eine Linie von der Ferse bis zum Kopf. So viele Wiederholungen wie möglich, Zielwert sind ca. 10 Wiederholungen.

**Hilfestellungen:** Menschen mit Bewegungseinschränkungen in Armen und Schultern sollten in sehr kleinem Abstand zum Baum beginnen und die Trainingsintensität langsam steigern. Darauf achten, dass die Füße einen sicheren, rutschfesten Stand haben.

**Variation:** Je größer der Abstand zum Baum, umso höher der Schwierigkeitsgrad. Wer noch mehr für die Kräftigung tun will, kann die Übung auch an einem niedrigeren Objekt wie einer Bank durchführen. Auf ausreichend Stabilität achten!



## Bewegungsübung #6: Treppensteigen

**Ziele:** Kräftigung der Oberschenkel-, und Gesäßmuskulatur, Förderung von Koordination und Gleichgewicht

**Umsetzung:** stationär an einem Stein oder liegenden Baumstamm. Der Kniewinkel des aufsteigenden Beines sollte größer als 90° sein.

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Anleitung:** Die Teilnehmenden stellen sich an eine Stufe, platzieren einen Fuß sicher darauf, der andere Fuß bleibt am Boden. Nun steigen sie auf die Stufe, indem sie das vordere Bein strecken und sich mit dem hinteren Fuß vom Boden abdrücken. Das Knie des hinteren Beines wird angewinkelt vor den Körper gezogen. Der Körper steht nun „in der Luft“ über der Stufe. Anschließend das gestreckte Bein wieder beugen und das obere langsam auf den Boden in die Ausgangsposition zurückführen. Beinwechsel. Pro Bein so viele Wiederholungen wie möglich, Zielwert sind ca. 10 Wiederholungen.

**Hilfestellungen:** Diese Übung sollte auf stabilem Grund stattfinden und langsam aufgebaut werden, da sie ein erhöhtes Maß an Koordinationsfähigkeit, Kraft und Balance erfordert. Bei Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht die Hand reichen, um Halt zu geben. Bei Schmerzen in den Kniegelenken die Übung bitte abbrechen und die Ursache der Schmerzen ermitteln lassen.

**Variation:** Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades können Teilnehmende sich zunächst vorsichtig in die Kniebeuge begeben, bevor sie das hintere Bein hochziehen.



## Bewegungsübung #7: Beine dehnen

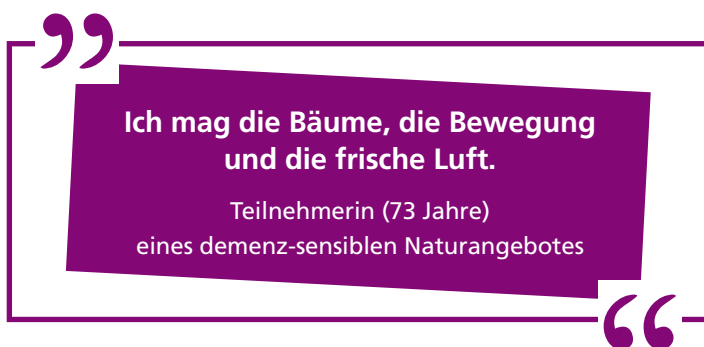
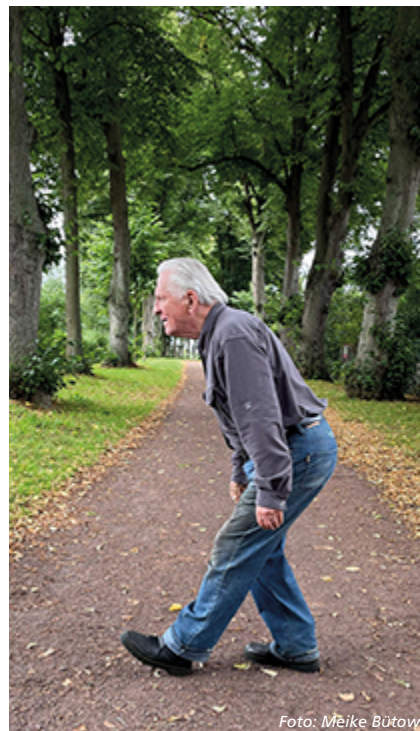
**Ziel:** Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

**Umsetzung:** stationär · **Dauer:** ca. 5 Minuten

**Anleitung:** Die Teilnehmenden stehen auf stabilem Untergrund aufrecht in hüftbreitem Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Nun verlagern sie ihr Gewicht langsam auf das linke Bein. Das rechte Bein strecken sie nach vorn aus und stellen die Ferse auf den Boden. Nun schieben sie das Becken langsam nach hinten, bis sie eine Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur des rechten Beines spüren. Der Rücken bleibt gerade, der Bauchnabel wird eingezogen und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Ruhig und gleichmäßig atmen. Die Position halten, bis die erste Zugspannung ein wenig nachlässt, dann das Bein wechseln.

**Hilfestellungen:** Bei Problemen mit dem Gleichgewicht bitte die Person stützen oder an einen Baum o. ä. festhalten lassen.

**Variation:** Wer beweglich ist und gut das Gleichgewicht halten kann, kann versuchen, den Hüftwinkel zu verkleinern und den Oberkörper bei geradem Rücken tiefer zu senken.



## Bewegungsübung #8: Brustmuskeln dehnen

**Ziel:** Dehnung der Brustmuskulatur

**Umsetzung:** stationär an einem Baum · **Dauer:** ca. 5 Minuten

**Anleitung:** Die Teilnehmenden stehen seitlich neben einem Baum, strecken den ihm zugewandten Arm zu ihm aus und legen die Hand an den Stamm. Nun machen sie vorsichtig einen mittelgroßen Schritt nach vorn, der Arm befindet sich jetzt ausgestreckt etwa auf Schulterhöhe, eine Zugspannung in der Brustmuskulatur entsteht. Ruhig und gleichmäßig atmen. Die Position halten, bis die erste Spannung ein wenig nachlässt, dann die Seite wechseln.

**Hilfestellungen:** Bei Erkrankungen der Schultern diese Übung bitte nicht ausführen!

**Variation:** Die Dehnübung kann auch ohne Baum durchgeführt werden. Dazu wird ein stabiler Stand eingenommen und beide Arme werden gleichzeitig auf Schulterhöhe nach hinten geführt.



# K

## leiner Naturkniige: Schützen, was uns guttut



Bei demenz-sensiblen Naturangeboten ist die Landschaft mehr als eine schöne Kulisse. Die Natur ermöglicht uns unverwechselbare Erlebnisse und wirkt auf vielfältige Weise wohltuend. Auch wir können und sollten ihr etwas Gutes tun, um sie zu schützen und zu erhalten – für unser Wohlergehen und um ihrer selbst willen. Der erste Schritt zum Schutz der natürlichen Artenvielfalt ist das Bewusstsein darüber, in welcher Landschaft wir uns gerade bewegen. In Deutschland gibt es gesetzlich geschützte Areale wie etwa die Naturschutzgebiete, in denen bestimmte Lebensräume unter besonderem Schutz stehen. In solchen Gebieten, aber auch ganz generell in der Natur ist es daher wichtig, einige Grundregeln zu beachten.

### Dos und Don'ts in der Natur

- **Auf dem Weg bleiben:** Bitte erkundigen Sie sich vor der Wanderung, ob das Verlassen der Wege gestattet ist oder nicht – und halten Sie sich daran.
- **Bitte nicht stören:** Genießen Sie die Ruhe und das natürliche Licht anstelle von Lärm und Feuer. Auf diese Weise stören Sie die Naturbewohnerinnen und -bewohner möglichst wenig.
- **Wenig eingreifen:** Für Übungen wie Naturkunstwerke können Sie lose Objekte wie Zapfen, Blätter etc. nutzen, sie anschließend aber bitte in der Natur belassen. Beeren und Pilze bitte nicht großflächig ernten. In Naturschutzgebieten bitte gar nichts entnehmen.
- **Keine Spuren hinterlassen:** Parken Sie bitte nur auf ausgewiesenen Parkflächen und nehmen Sie Abfälle wieder mit.
- **Keine Wildtiere füttern:** So faszinierend wild lebende und andere Tiere wie z.B. die Heidschnucken sind, sie haben eine angepasste Ernährungsweise und verlieren durch das Anfüttern ihre natürliche Distanz zum Menschen. Dies kann sie gefährden und auch für uns zu unangenehmen Situationen führen.
- **Leinen los?** Falls Sie einen Hund mitführen, belassen Sie ihn bitte an der Leine. So gehen Sie mit gutem Beispiel voran und können sich voll und ganz auf Ihre Teilnehmenden konzentrieren.

Die genannten Regeln gelten besonders in der **Brut- und Setzzeit vom 01. April und bis 15. Juli**. In dieser Zeit ist die Landschaft eine echte Kinderstube und jede Störung kann dazu führen, dass Tiereltern nicht mehr zu ihren Jungen zurückkehren, um sie zu versorgen. Auch in der kalten Jahreszeit sollten Sie laute Geräusche vermeiden, denn jedes Aufschrecken bedeutet für ein Tier einen Verlust dringend benötigter Fettreserven, die es im Winter nicht mehr auffüllen kann.







Foto: Dorit Behrens

## Rahmenbedingungen vorab klären

Grundsätzlich gilt: Wälder und offene Landschaften dürfen betreten werden. Besitzer können das Betretungsrecht jedoch aus wichtigen Gründen einschränken bzw. nur unter Auflagen gestatten. Diese Gründe können u. a. den Schutz der Besucher, den Wald- und Waldbrandschutz oder die Bewirtschaftung des Areals betreffen. Bitte informieren Sie sich daher schon im Vorfeld, in welchem Gebiet Ihr Angebot stattfinden soll.

Für Naturschutzgebiete sind die örtlichen Unteren Naturschutzbehörden die ersten Ansprechpartner für Ihre Fragen. Hinweise geben zudem die örtlichen Naturschutzgebietsverordnungen. Eine Übersicht aller Schutzgebiete im Land Niedersachsen finden Sie auf der Internetseite des Niedersächsischen Landesbetriebs für Wasserwirtschaft, Küsten- und Naturschutz. Bei Wäldern und Feldern sollten Sie sich nach den Besitzverhältnissen erkundigen. Hier können Ihnen die betreffende Kommune, die Forstdienststellen sowie die Forstämter der Niedersächsischen Landesforsten Auskunft geben, ob bzw. unter welchen Bedingungen das Naturangebot stattfinden kann. Die wichtigsten Adressen hierfür finden Sie auf Seite 35.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen viele schöne und wohltuende Erlebnisse in der Natur!

### Tipps von unserem Naturparkexperten

„Naturparke wie die Lüneburger Heide bestehen zu großen Teilen aus Naturschutz- und Landschaftsschutzgebieten, die seltenen Pflanzen und Tieren wichtige Rückzugsorte bieten. So gibt es hier spezialisierte Arten wie den Schmetterling Heidebläuling, der nur in dieser Region vorkommt und darauf angewiesen ist, dass sein Lebensraum erhalten bleibt. Durch Ihre Rücksichtnahme tragen Sie dazu bei, dass diese einzigartige Natur erhalten und geschützt wird. Vielen Dank!“

*Robin Marwege, Naturparkregion Lüneburger Heide e. V.*



Foto: Naturparkregion Lüneburger Heide e. V.



---

## Quellen und weiterführende Literatur

ARVAY, C. G. (2018): Der Heilungscode der Natur. Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. 4. Auflage, Wilhelm Goldmann Verlag.

BUNDESAMT FÜR NATURSCHUTZ (2019): Konflikte durch Erholungsnutzung in Großschutzgebieten und deren Entschärfung durch innovatives Besuchermanagement. [www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/Skript520.pdf](http://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/Skript520.pdf)

CERVINKA R., SCHWAB M. (2019): Natur und Demenz. In: Gebhard D., Mir E. . [Hrsg.]: Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz. Springer.

CHALQUIST, C. (2009): A Look at the Ecotherapy Research Evidence. In: Ecopsychology, Ausg. 1 Nr. 2 , S. 1-12

DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT (2018): Infoblatt 1. Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de). Hier finden sich zahlreiche weitere Informationen rund um das Thema Demenz.

DEUTSCHE SPORTHOCHSCHULE KÖLN (2019): Denksport. [www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)

GILLIARD, J. & MARSHALL, M. [Hrsg.] (2012): Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz. Natürliche Umgebungen zur Förderung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz nutzen. Huber

HAMMERLA, M. (2016): Bewegen ist Leben. Menschen mit Demenz mobilisieren. Schlütersche

HAUBENFOFER, D. et al. (2012): Wirkungen und Nutzen von Green Care. Eine Recherche und Analyse fachbezogener Artikel. Ein Bericht für das Ländliche Fortbildungsinstitut und die Landwirtschaftskammer Wien

HOCHSCHULE FÜR AGRAR- UND UMWELTPÄDAGOGIK (2019): Was ist Green Care? [www.greencare.at](http://www.greencare.at)

KALS, E. (2020): LBV-Präventionsprojekt „Alle Vögel sind schon da – Vogelbeobachtung in vollstationären Pflegeeinrichtungen“. Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitstudie.

[www.lbv.de/umweltbildung/fuer-seniorenheime/](http://www.lbv.de/umweltbildung/fuer-seniorenheime/)

KAPLAN, R., & KAPLAN, S. (1989): The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press

KITWOOD, T. (2008): Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Huber

KNÜMANN, S. (2019): Naturtherapie. Beltz

LI, Q. (2018): Die wertvolle Medizin des Waldes. Rowohlt

NATURFREUNDE INTERNATIONALE [Hrsg.] (2015): Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen. [www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege\\_Gesundheit.pdf](http://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege_Gesundheit.pdf)

PETZOLD, H. G. (2014): Green Care – Manifest für „Green Care Empowerment“. Transdisziplinäre Überlegungen zu einer konvivialen Ökologie. [www.greencare.at](http://www.greencare.at)

STAEDT, J. et al. (2014): Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus bei Patienten mit einer Demenz – Grundlagen und Therapieoptionen. In: NeuroGer 2004; 1 (2): 87-94

ULRICH, R. (1984): View through a window may influence recovery from surgery. In: Science, 27.04.1984: 420-421

WILHELM, K. (2011): Die Kraft der Natur. In: Gehirn & Geist 5\_2011, 44-49

WILSON, E. O. (1993): Biophilia and the Conservation Ethic. In: S. R. Kellert & E. O. Wilson: The Biophilia Hypothesis. Island Press

## Hilfreiche Adressen

DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT E. V.  
Selbsthilfe Demenz  
Friedrichstraße 236  
10969 Berlin-Kreuzberg  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND E. V.  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERSACHSEN  
Mars-la-Tour-Straße 1-13  
26121 Oldenburg  
[www.lwk-niedersachsen.de](http://www.lwk-niedersachsen.de) bzw.  
[www.lwk-niedersachsen.de/index.cfm/portal/4/nav/2372.html](http://www.lwk-niedersachsen.de/index.cfm/portal/4/nav/2372.html) (Forstdienststellen in Niedersachsen)

NATIONALE NATURLANDSCHAFTEN E. V.  
Pfalzburger Straße 43/44  
10717 Berlin  
[www.nationale-naturlandschaften.de](http://www.nationale-naturlandschaften.de)

NIEDERSÄCHSISCHER LANDESBETRIEB FÜR  
WASSERWIRTSCHAFT, KÜSTEN- UND NATURSCHUTZ  
Göttinger Chaussee 76 A  
30453 Hannover  
[www.nlwkn.niedersachsen.de](http://www.nlwkn.niedersachsen.de) bzw. [www.nlwkn.niedersachsen.de/naturschutz/schutzgebiete/die\\_einzelnen\\_naturschutzgebiete/schutzgebiete-auf-der-interaktiven-umweltkarte-45324.html](http://www.nlwkn.niedersachsen.de/naturschutz/schutzgebiete/die_einzelnen_naturschutzgebiete/schutzgebiete-auf-der-interaktiven-umweltkarte-45324.html) (Schutzgebiete in Niedersachsen)

NIEDERSÄCHSISCHE LANDESFORSTEN  
Bienroder Weg 3  
38106 Braunschweig  
[www.landesforsten.de](http://www.landesforsten.de) bzw. [www.landesforsten.de/forstaemter](http://www.landesforsten.de/forstaemter) (Forstämter in Niedersachsen)

VERBAND DEUTSCHER GEBIRGS- UND WANDERVEREINE E. V.  
(Deutscher Wanderverband)  
Kleine Rosenstr. 1-3  
34117 Kassel  
[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

VERBAND DEUTSCHER NATURPARKE E. V. (VDN)  
Holbeinstr. 12  
53175 Bonn  
[www.naturparke.de](http://www.naturparke.de)

## Wichtige Hinweise und Gesetze

GESETZ ÜBER NATURSCHUTZ UND LANDSCHAFTSPFLEGE  
(Bundesnaturschutzgesetz – BNatSchG) vom 29. Juli 2009

NIEDERSÄCHSISCHES AUSFÜHRUNGSGESETZ  
ZUM BUNDESNATURSCHUTZGESETZ  
(NAGBNatSchG) vom 19. Februar 2010

NIEDERSÄCHSISCHES GESETZ ÜBER DEN WALD  
UND DIE LANDSCHAFTSORDNUNG  
(NWaldLG) vom 21. März 2002

HINWEISE ZUM BETRETUNGSRECHT  
[www.waldsportbewegt.de/fileadmin/content/pdf/DWV\\_Uebersicht\\_Naturschutz-und\\_Betretungsrecht.pdf](http://www.waldsportbewegt.de/fileadmin/content/pdf/DWV_Uebersicht_Naturschutz-und_Betretungsrecht.pdf)

HINWEISE ZU SCHUTZGEBIETEN  
[www.bund.net/themen/naturschutz/schutzgebiete/](http://www.bund.net/themen/naturschutz/schutzgebiete/)



