

**Tagungsdokumentation
Zuhause wohnen trotz Demenz**

3

expert+ / Zürich / 22. Juni 2015



Referat von Dr. Garuth Chalfont, Chalfont Design, Sheffield, Grossbritannien

Natürliche Umgebungen für ein hirngesundes Leben

Für den Architekten und Landschaftsplaner Garuth Chalfont steht es ausser Frage, dass Menschen mit Demenz von natürlichen Umgebungen profitieren. Freude, Genuss, Entspannung, Ruhe, Friede, Sinnesanregungen, mehr Appetit, Stärke, Beweglichkeit, gute Stimmung – ein ganzes Füllhorn von Vorteilen breitete der im britischen Sheffield lebende Referent vor dem Publikum aus. Aber nicht nur demenzkranken Personen nütze die Natur: «Ein naturverbundener, gesunder Lebensstil ist die beste Methode, um einer Demenz vorzubeugen.»



Auch Demenzkranke sollen die Natur genießen.

Dr. Garuth Chalfont

Chalfont Design, Sheffield, Grossbritannien

Garuth Chalfont ist promovierter Architekt und Landschaftsplaner. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren hauptsächlich mit therapeutischen Pflegeumgebungen für Menschen mit Demenz. Sein wichtigster Anspruch besteht darin, den Bewohnern die Vorteile der freien Natur zugänglich zu machen. Indem er Landschaftsplanung und Architektur integriert, ermöglichen seine Entwürfe die optimale Nutzung von innen und aussen. Chalfont hat eine Reihe von Gebäuden für Menschen mit Demenz realisiert: Tageszentren, Wohnstätten, Pflegeheime und Spitaleinheiten. Durch Weiterbildung, Beratung und Publikationen hilft er Pflegeinstitutionen, die Qualität ihrer Dienstleistungen zu verbessern. Sein Wissen mehrt er über die stete Überprüfung seiner Entwürfe und deren Wirkung auf demenzkranke Menschen, und er nutzt diese Einsichten, um seine Gestaltungskriterien laufend zu verbessern.

→ chalfontdesign.com

→ ripe4uk.org

Die ABCs der Demenzprävention

hat Garuth Chalfont in seinem Konzept «Dementia Beat Camp» zusammengefasst. Es umfasst körperliche Aktivität, Gehirntaining, Ausflüge ins Freie und gesunde Ernährung mit wenig Zucker.

Chalfonts Ideen für eine demenzfreundliche Architektur sind in Buchform erschienen: Chalfont (2010): *Naturgestützte Therapie*. Bern. Verlag Hans Huber. Im November 2015 erscheint im Hans Huber Verlag Garuth Chalfonts Praxishandbuch *Dementia Green Care* auf Deutsch.

Wie überzeugt man einen Saal mit 400 aufmerksamen, aber kritischen Personen am besten von seiner Botschaft? Indem man sie vorlebt. «Geht nach draussen, genießt die Natur, läuft barfuss», rief Garuth Chalfont – ein britisch-amerikanischer Doppelbürger – dem Publikum zu. Und um zu beweisen, dass es ihm tatsächlich ernst war, zog der quirlige Referent seinen rechten Schuh aus, um in den folgenden 25 Minuten mit nacktem Fuss über die Bühne zu hüpfen. Von diesem Moment an hatte Chalfont den Saal in der Tasche.

Für die Anfälligkeit auf Demenz hat die Wissenschaft mittlerweile eine ganze Reihe von Risikofaktoren eruiert. Dazu zählen Gewohnheiten, die uns auch sonst krank machen: schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen, Schlafprobleme etc. Gesellt sich dazu eine genetische Veranlagung – als wichtigster genetischer Risikofaktor für Alzheimer gilt das ApoE4-Gen –, stehen die Karten besonders schlecht. «Die gute Nachricht ist, dass ein gesunder Lebensstil präventiv wirkt, das Auftreten der Krankheit verzögern oder den Abbau verlangsamen kann», erläuterte Chalfont. Nämlich mit kognitiver Stimulation, gesunder Ernährung und den richtigen Vitaminen, besserem Schlaf, Aktivitäten, kognitives Training, weniger Stress und vielem mehr – das «Dementia Beat Camp» nannte es der Referent (siehe Infokasten).

«Lasst den Zucker weg!»

Chalfont betonte, für die präventive Wirkung einer gesunden und naturverbundenen Lebensführung gebe es eine Fülle wissenschaftlicher Evidenz. So verwies er bei seinen Ausführungen über die Schädlichkeit von Zucker auf eine vielbeachtete Studie aus dem *New England Journal of Medicine* vom August 2013. Probanden mit erhöhtem Blutzuckerspiegel erkrankten in dieser Untersuchung häufiger an Demenz als die Kontrollgruppe, unabhängig davon, ob sie an Diabetes litten oder nicht. Die Autoren dieser US-Studie waren zum Schluss gekommen, «dass Zucker einen schädlichen Einfluss auf das alternde Gehirn ausübt». Im Weiteren hob Chalfont die Forschungsarbeiten des



Bewegung im Freien regt die Sinne an.



Übergangsräume gewähren den Zugang nach draussen.

kalifornischen Buck Institute hervor, einem wichtigen Zentrum der Langlebigkeitsforschung. Dort konnte die Hirnleistung von Alzheimer-Patienten innerhalb von drei Monaten signifikant verbessert werden. Die Probanden hatten sich in einer Pilotstudie einer innovativen, ganzheitlichen Therapie unterzogen, die vor allem den Stoffwechsel – und damit auch den Zuckerkonsum – ins Zentrum rückte. «Die Verbesserungen waren nachhaltig», betonte Chalfont in Zürich. Untersuchungen aus Japan deuten darauf hin, dass die Durchblutung des Gehirns durch kreative Aktivitäten auch im Alter wieder zunehmen kann. Forschung auf diesem Gebiet betreibt Dr. Kenshi Nishino, der die Nishino Klinik in Kitakyushu leitet.

Gewächshäuser und Übergangsräume

Am meisten gespannt waren die Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmer auf Chalfonts Ideen, wie sich die Erkenntnisse aus der Demenzprävention konkret auf die Umgebungsgestaltung für Menschen mit Demenz übertragen lassen. Und auch diesbezüglich präsentierte der Referent – immer noch barfuss – eine reiche Palette von Vorschlägen:

Umgebungsgestaltung

Durch Aktivitäten im Freien, durch Frischluft und die Witterung werden die Sinnesreize demenzkranker Menschen angeregt. Chalfont schlug vor, Gewächshäuser als feste Bestandteile von Tageszentren und Wohnstätten zu installieren, wo die Bewohner eigenes Gemüse anbauen und Blumen ziehen können. Auch für Wildtiere solle man in den Wohnstätten Platz schaffen, so Chalfont. «Ein Ententeich, Insektenhotel, Futterstellen für Wildtiere oder gar eine Igelstation bieten den Bewohnern tägliche Abwechslung und eine Möglichkeit, sich sinnvoll zu beschäftigen.» In den Niederlanden besuchen Menschen mit Demenz auch sogenannte Pflege-Bauernhöfe, wo sie alltägliche Hofarbeiten übernehmen und in Kontakt mit Tieren kommen.

Körperliche Aktivität und Übungen

Auch für Menschen mit Demenz ist es nie zu spät, mit

einem Fitness-Training zu beginnen, sei es durch Übungen im Freien, sei es, indem sie ihre Muskeln und Gelenke beim Gärtnern aktivieren. «Beim Herz-Kreislauf-Training pumpt das Herz Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn», so Chalfont. Diese erzeugen die Wachstumsfaktoren BDNF (engl. Brain-derived neurotrophic factor, dt. etwa «vom Gehirn stammender neurotropher Faktor»), und diese wiederum fördern das Wachstum neuer Zellen. Auch Endorphine («Glückshormone») werden produziert, die als Stimmungsaufheller, Schmerzmittel und Entzündungshemmer wirken. Kurz: «All diese Faktoren wirken sich auf die Hirngesundheit aus und reduzieren das Risiko für Demenz.»

Wohnen

Grossen Wert legte Chalfont in seinen Ausführungen auf die Übergänge zwischen innen und aussen. «Planen und bauen Sie Übergangsräume», appellierte der Referent an sein Publikum, «ermöglichen Sie damit fließende Überschneidungen zwischen Innen- und Aussenräumen.» Übergangsräume, so Chalfont, fördern die Aktivitäten, ausserdem regen die Eindrücke, Klänge und Gerüche von draussen die Sinne an. Übergangsräume erleichtern die sozialen Kontakte und tragen so zu einer wahrnehmbar besseren Lebensqualität bei. Für die Wohnräume definierte Chalfont folgende Kriterien: Sie sollten einen Zugang nach draussen ermöglichen, Aussicht ins Freie und den Kontakt mit der Natur gewähren. «Überdachte Gehwege und Eingänge fördern dies», so Chalfont.

«Die Natur kann Grundlage für die Gesundheit sein», sagte Garuth Chalfont zusammenfassend. «Die Gestaltung und Nutzung von Flächen fördern soziale Kontakte, Aktivitäten, Bewegung, geistige Stimulation, Ernährung und ein gesundes Gehirn.» Dank einer solchen Lebensführung könnten ältere Menschen länger zu Hause leben, weil damit der Demenz vorgebeugt oder der Ausbruch verzögert bzw. der geistige Abbau verlangsamt würden. Und schliesslich: «Eine solche Nutzung der Umgebung fördert auch die Gesundheit der Gemeinschaft.»

–

Barfusslaufen

Barfusslaufen gehört genauso zu einem naturverbundenen Lebensstil wie gesunde Ernährung und der Aufenthalt im Freien: Das ist nicht nur Garuth Chalfonts persönliche Überzeugung, sondern wird in zahlreichen Barfussparks auf der ganzen Welt nachgelebt. Auf speziellen Parcours geraten die Füsse in unmittelbaren Kontakt mit der Vielfalt des Erdbodens: Stein, Gras, Lehm, Wasser, Holz, Mulch und vielem mehr, und zwar kalt oder warm, trocken oder feucht, belebend, anregend – oder auch mal ekelhaft. Barfussparks wollen den Besuchern das «füssische» Lebensgefühl vermitteln, das nicht nur für unsere Vorfahren selbstverständlich war, sondern auch heutzutage viele Menschen nicht anders

kennen. Schon aus anatomischen Gründen empfehlen Ärzte, ab und zu die Schuhe wegzulassen – um Muskeln, Bänder und Sehnen zu trainieren und Fehlstellungen zu entkommen. Darüber hinaus hat das Barfusslaufen noch einen weiteren Effekt:

Bewegt sich der Mensch ohne Schuhe, wirkt sich die Stimulation an den Fusssohlen positiv auf die inneren Organe aus. Verantwortlich dafür sind Reflexbögen und Verschaltungen im Körper. Barfusslaufen regt die Fussreflexzonen und damit den gesamten Organismus an, zudem wird der Blutdruck reguliert. Auch die Abwehrkräfte, das Herz-Kreislauf-System und schliesslich das Gehirn profitieren.



Sinnliche Erfahrungen haben eine stimulierende Wirkung.

Impressum

Tagungsdokumentation «Zuhause wohnen trotz Demenz» · Juni 2015

Text: Irène Dietschi,
«Really fine ideas»

Redaktion: Andreas Sidler

Titelbild: Veronique Honegger

Bilder: Dr. Garuth Chalfont,
Präsentation, Zürich 22. Juni 2015

Gestaltung: Büro4, Zürich

expert+

expert+ heisst die Veranstaltungsreihe von Wohnbaugenossenschaften Schweiz zum Thema Wohnen im Alter. Die Grundlage für den vorliegenden Beitrag bildet das Referat von Dr. Garuth Chalfont vom 22.6.2015. Leitung Fachtagung: Simone Gatti
→ expert-plus.ch

Fokusthemen der Age-Stiftung

Die Age-Stiftung legt ihren Fokus auf Wohnen und Älterwerden. Dafür fördert sie Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen. Sie engagiert sich für inspirierende zukunftsfähige Lösungen und informiert über gute Beispiele. Die Age-Stiftung fasst Informationen aus Projektpraxis und Forschung regelmässig in Fokusthemen zusammen. Der vorliegende Beitrag stammt aus dem Fokusthema «Zuhause wohnen mit Demenz».

→ age-stiftung.ch/fokusthemen