

# uni | mediendienst | forschung

Seite 1 von 2

---

## Aktiv gegen das Vergessen

### FAU-Forscher entwickeln Demenz-Therapie ganz ohne Medikamente

Mit einem speziellen Programm aus Bewegung, geistiger Aktivität und alltagspraktischem Training kann das Voranschreiten von Demenz nachhaltig verzögert werden – und das ganz ohne Medikamente. Das hat eine Studie von Forschern um Prof. Dr. Elmar Gräbel von der Psychiatrischen und Psychotherapeutische Klinik am Universitätsklinikum der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) ergeben. Die Wissenschaftler haben eine Therapie für Demenzkranke entwickelt und diese ein Jahr lang gemeinsam mit Bewohnern von Pflegeheimen in Bayern erprobt. Ihre Forschungsergebnisse haben sie jetzt in der renommierten Fachzeitschrift *Biomed Central Medicine* veröffentlicht. ([www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-9-129.pdf](http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-9-129.pdf))

Demenzkrankungen können viele verschiedene Ursachen haben. Ihre Symptome sind Verwirrung, Gedächtnisverlust, Sprach- und Verständnisprobleme. Ganz gleich, ob die Demenz langsam oder schnell verläuft, geht sie immer mit geistigem und körperlichem Abbau einher. Sowohl für die betroffenen Patienten als auch für deren Angehörige kann die Krankheit eine große Belastung darstellen. Mit der neuen Aktivierungstherapie „MAKS“ lässt sich die das Fortschreiten der Demenz mindestens zwölf Monate aufhalten, sagen die Erlanger Forscher.

Das MAKS-Programm umfasst ein ganzheitliches Therapiekonzept, das auf Bewegung, Denken und Selbstständigkeit im Alltag einwirkt. Die Abkürzung MAKS steht dabei für „motorisch, alltagspraktisch, kognitiv und spirituell“. Sportspiele wie Bowling und Krocket, Gleichgewichtsübungen und kognitive Aufgaben wie Buchstabenrätsel sind Bestandteile des Programms, aber auch Alltagsaktivitäten wie das Zubereiten von Essen, Gartenarbeit und Basteln gehören dazu. Darüber hinaus schließt die MAKS-Therapie ein „spirituelles Element“ ein, das unter anderem existenziellen Fragen des höheren Lebensalters Rechnung trägt, aber auch gemeinsames Singen einschließt. „Die einzelnen Elemente der Therapie sind zwar nicht neu“, betont Professor Gräbel, „wir haben sie jedoch weiter entwickelt, das heißt auf die Fähigkeiten von Menschen mit Demenz angepasst.“ In einem Handbuch haben die Wissenschaftler eine Vielzahl von verschiedenen Aufgaben detailliert beschrieben und die kognitiven Übungen neu erstellt, so dass sie in abgestuften Schwierigkeitsgraden vorliegen. So kann die MAKS-Therapie in allen Pflegeeinrichtungen nach dem gleichen Konzept angegangen werden.“

An der Studie zur Erprobung der Aktivierungstherapie nahmen insgesamt 50 Bewohner aus fünf bayerischen Pflegeeinrichtungen teil, die in Gruppen von zehn Personen zwei Stunden pro Tag, sechs Tage in der Woche mit dem MAKS-Programm gefördert wurden. Darüber hinaus nutzten

# uni | mediendienst | forschung

Seite 2 von 2

die Patienten auch die regulären Angebote der Pflegeheime. Auf die Einnahme von Arzneimitteln jeglicher Art wurde kein Einfluss genommen. Zwölf Monate nach Therapiebeginn zeigten sich die geistigen und alltagspraktischen Fähigkeiten der MAKS-Teilnehmer noch immer stabil, berichten die Erlanger Forscher. Bei der ebenfalls 50 Personen umfassenden Kontrollgruppe hingegen, nahmen diese Fähigkeiten weiter ab, ganz besonders im zweiten Halbjahr der Untersuchung.

„Vergleicht man nun die Wirkstärke der MAKS-Aktivierung mit der von Arzneimitteln gegen die Alzheimer-Demenz aus anderen Studien, zeigt sich folgendes Bild: Bei milder oder moderater Demenz wirkt die MAKS-Therapie auf die geistigen Fähigkeiten der Demenz-Patienten genau so effektiv wie spezielle Arzneimittel zur Behandlung der Alzheimer-Demenz, auf die alltagspraktischen Fähigkeiten sogar deutlich stärker“, fasst Professor Gräbel die Ergebnisse der Untersuchung zusammen. Das zeige, dass die MAKS-Therapie dazu geeignet sei, die Lebensqualität von Demenzpatienten in Pflegeheimen zu verbessern. Zudem sei aus den Heimen viel positives Feedback zu hören, einige Teilnehmer seien beispielsweise wacher, besser gelaunt, finden mehr Anschluss und zeigten mehr Eigeninitiative.

Vor diesem Hintergrund wollen die Wissenschaftler jetzt in Anschlussprojekten erforschen, ob man mit dem Therapieprogramm das Voranschreiten der Demenz über einen längeren Zeitraum aufhalten kann und wie sich die Anwendung im ambulanten Bereich, speziell in der Tagespflege, auswirkt. „Aber bereits jetzt ist es wichtig, alle wissenschaftlich in ihrer Wirksamkeit abgesicherten Therapieverfahren gemeinsam einzusetzen“, betont Gräbel. Das bedeute, dass Menschen mit Alzheimer-Demenz sowohl einen Therapieversuch mit antidementiven Medikamenten, als auch eine wirksame nicht-medikamentöse Therapie erhalten sollten, um den Krankheitsverlauf so günstig wie möglich zu beeinflussen.

Mehr Informationen zum „MAKS-Projekt“ finden sich im Internet unter [www.maks-aktiv.de](http://www.maks-aktiv.de)

Handbuch zu MAKS-Therapie:

Birgit Eichenseer, Elmar Gräbel: Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz. München: Urban & Fischer, 2011. ISBN: 978-3-437-28020-7



Prof. Dr. Elmar Gräbel  
Tel.: 09131/85-34810  
[elmar.graessel@uk-erlangen.de](mailto:elmar.graessel@uk-erlangen.de)