



# RECALL DEMENZ AKADEMIE

innovative Demenzarbeit - Für Unternehmen und Privat

DEMENZKONGRESS AM 01. UND 02.10.2024 IN VALLENDAR - TICKETS UNTER RECALL-AKADEMIE.DE

## Nachrichten und Aktuelles

### Herzlich willkommen zu unserem September Newsletter

Liebe Leser unserer Newsletter und Unterstützer der Recall Demenz Akademie,

wir hoffen, ihr hattet alle eine gute Sommerzeit und ihr geht mit viel Schwung in den anstehenden Herbst.

Wir konzentrieren uns jetzt in dieser Zeit weiter auf den **Recall Demenz Campus**.

Momentan wird gerade das Video zu den **Lebenserfahrungen** bearbeitet.

Dabei wird noch einmal deutlich, wie wichtig es ist, die Aussagen, Handlungen, Mimik und Gestik zuzuordnen, damit der Beziehungsaufbau unter den derzeitigen Bedingungen gut möglich ist. Die Erfahrungen zu Nähe und Distanz oder der Wunsch nach Anerkennung und Autonomie sind der Schlüssel, für den Aufbau der Beziehung. In unserem Video bringen wir die einzelnen Facetten noch einmal zum Klingen, damit ein Gesamtbild der Person entstehen kann. Mit Hilfe dieses Bildes können dann Beziehungen auch unter erschwerenden Bedingungen gelingen. Dieses Video ist auch gerade für Neueinsteiger im Arbeitsfeld Demenz von besonderer Bedeutung. Mit diesem Basiswissen sind Begegnungen deutlich leichter positiv zu gestalten.

Wir freuen uns darauf dieses Video in diesem Herbst dem breiten Publikum vorzustellen.

- **Die „MIND Diät“ [Aus Kompetenz statt Demenz (KSD)]**
- **Recall Demenz Campus Ausbildung zum Demenz Manager\*in online**
- **Fachtagung „Die letzte Reise“**
- **Hinweis zum Recall YouTube Kanal**
- **Zum Abschluss ein Gedicht**

NEWSLETTER

# Die „MIND Diät“ [Aus Kompetenz statt Demenz (KSD)]



Wussten Sie, dass sich das Demenzrisiko allein durch eine gezielte und bewusste Ernährungsweise, um mehr als 50% senken lässt?

**Unglaublich, aber inzwischen mit hoher Evidenz wissenschaftlich nachgewiesen.**

Martha Clare Morris, ScD, Professor für Epidemiologie und Leiterin der Abteilung für Ernährung und Ernährungsepidemiologie bei der Rush University, Chicago, Illinois beschrieb in einem Vortrag auf der Konferenz „Die Rolle der Ernährung bei Demenz – Prävention und Behandlung“, bei der New Yorker Akademie der Wissenschaften aus dem Jahr 2015, Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus verschiedenen Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Demenz.

Sie begann damit Studien zu Mikronährstoffen in Lebensmitteln, wie Vitamin E, DHA und Folsäure, in Bezug auf die Schutzfunktion gegen die Alterung des Gehirns zu überprüfen und zu bewerten. Sie bemerkt hierzu: „Es ist überraschend, dass in den Medien oft behauptet wird, diese Mikronährstoffe hätten keine Schutzfunktion in Bezug auf kognitive Fähigkeiten des Gehirns“. Klinische Studien machen dabei oft grobe Fehler und berücksichtigen zum Beispiel beim Start einer prospektiven Studie nicht die Ausgangslage, also die Basis-Ernährungssituation des Probanden. Werden derartige Faktoren allerdings berücksichtigt, ergeben sich – zum Beispiel bei den oben genannten Mikronährstoffen – signifikante protektive Effekte.

Gleiches gilt bei der Bewertung von bestimmten Ernährungsmustern, wie zum Beispiel der Mittelmeerdiät.

Hier wird oft nur der Anteil einer allgemeinen Bevölkerungsgruppe betrachtet, der sich entsprechend ernährt, anstatt die Aufnahmemengen der Mittelmeer-Bevölkerung (die bei Lebensmitteln wie Fisch und Gemüse viel höher sind, als bei einer innerstädtischen Bevölkerung) in Betracht zu ziehen.

Diese Verfahren führten zu groben Fehleinschätzungen über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gehirnalterung

## Die MIND-Studie

Die von Martha C. Morris durchgeführte MIND-Studie, hat nun einen sehr viel genaueren Blick auf die Wirkung zweier Diäten – der Mittelmeer-Diät und der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – auf den kognitiven Verfall geworfen und sie mit einem neuen weiterentwickelten Diät-Plan verglichen. Die MIND-Diät (Mittelmeer-DASH Intervention für Neurodegenerative Delay) verwendet die Mittelmeer- und DASH-Diäten als Grundlagen und modifiziert sie in Bezug auf Lebensmittel, die von der Forschung schon heute als Faktoren zur Verbesserung der kognitiven Funktion identifiziert worden sind bzw. den kognitiven Verfall verzögern.

## Der Forschungsansatz

Die MIND-Studie verfolgte 923 Personen im Alter zwischen 58 bis 98 über durchschnittlich 4,5 Jahre (in einem Bereich von zwei bis 10 Jahren).

Die Einhaltung der Diät wurde mit einem 154-elementigen Fragebogen bewertet und die kognitive Funktion wurde jährlich unter Verwendung von 19 kognitiven Testverfahren gemessen.

Das Teilnehmer-Essverhalten wurde mit einem Bewertungsraster evaluiert, das zeigt inwieweit sich ein Teilnehmer an die MIND-, DASH- oder Mittelmeer-Diät hält. Für jede dieser Diäten war eine hohe Einhaltung der Regeln mit einem stark reduzierten Risiko für den Verfall von kognitiven Fähigkeiten verbunden.

Für die Menschen, die einer Diät am weitesten folgten, hatte die Mittelmeerdiet die größte Wirkung. Das oberste Drittel der Anhänger zeigte eine 54%-ige Reduktion des Risikos der Entwicklung von Alzheimer Demenz (AD). Die MIND-Diät folgte dicht mit 53% Reduktion.

Die MIND-Diät war aber insgesamt die effektivste, da auch das mittlere Drittel der MIND-Diät Anhänger (also jene die der Diät Empfehlung nur moderat folgten) eine signifikante Reduktion des AD-Risikos (35%) aufwies, was bei den anderen Diäten nicht nachzuweisen war.

„Im Gegensatz zu den anderen zwei untersuchten Diäten, reduziert auch eine moderate Einhaltung der MIND-Ernährung das Demenzrisiko signifikant „, sagt Morris.

## Und so sieht die MIND-Ernährung aus:

### Hoher Anteil Häufigkeit

Grünes Blattgemüse	Täglich
Andere Gemüse	Mindestens einmal täglich
Nüsse	Täglich
Beeren	Mindestens zwei Mal pro Woche
Bohnen	Jeden zweiten Tag
Vollkornprodukte	3 Mal pro Tag
Fisch	mindestens einmal pro Woche
Geflügel	mindestens zweimal pro Woche
Olivensöl	sehr häufig
Wein	ein Glas pro Tag

### Stark limitierter Anteil Häufigkeit

Rotes Fleisch	So wenig wie möglich
Butter und Margarine	Weniger als ein Teelöffel pro Tag
Käse	Weniger als einmal pro Woche
Gebäck und Süßigkeiten	Nur als Ausnahme
Gebratenes oder Fastfood	Weniger als einmal pro Woche

**Fazit:**  
**Eine Ernährung, die einem kognitiven Verfall und der Alzheimer Demenz vorbeugt, ist relativ einfach einzuhalten.**  
**Selbst bei nur moderater Einhaltung der MIND-Diät sind signifikante Effekte zu erwarten. Sie müssen es nur tun und vor allen Dingen weitersagen.**  
**Die Ernährungsschemata in Senioren und Altenheimen müssen dringend überarbeitet werden.**  
**Sie können ihren Kindern und Enkeln und sich selbst einen Gefallen tun, wenn Sie sich schon jetzt an ein derartiges Ernährungsprofil gewöhnen.**  
**Die Zuckerwatte oder die Schwarzwälder Kirschtorte zum Geburtstag ist sicherlich kein Problem, das tägliche Glas Cola trägt allerdings sicher zum langsamen geistigen Verfall bei.**

**Referenzen:**

1. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.* 2015;11(9):1007-1014. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25681666>
2. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement.* 2015;11(9):1015-1022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26086182>

## **Informationen zum Recall Demenz Campus**



### **Neu: Ausbildung zum/r Demenz Manager\*in 2025 - jetzt im Online-Format!**

Willkommen bei der Recall Demenz Akademie - Ihrer Komplettlösung für Fort- und Weiterbildung zum Thema Demenz für Mitarbeiter in der Pflege und pflegende Angehörige. Unser Ziel ist es, einen digitalen Campus zu schaffen, der Pflege- und Betreuungskräften sowie Angehörigen praktische Hilfestellungen im Umgang mit Demenz bietet.

Warum unser Angebot?

Wir haben uns darauf spezialisiert, den Alltag von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen stressfreier zu gestalten. Unsere praxisnahen Lerninhalte richten sich nach den alltäglichen Herausforderungen, die in der Pflege und Betreuung entstehen.

Zusätzlich bieten wir weiterhin Vor-Ort-Schulungen in Präsenz an.

## **Unser Highlight 2025:**

Die Ausbildung zum/r Demenz Manager\*in startet online! Diese Ausbildung richtet sich an alle, die Teams bei herausfordernden Verhaltensweisen von demenziell veränderten Menschen unterstützen möchten. Wir bieten praxisnahe Workshops, Lernvideos und Live-Online-Sitzungen, die fundiertes Wissen und praktische Fähigkeiten vermitteln.

## **Auszug aus den Inhalten:**

### **Workshop 1:**

- **Wissen zum neuesten Stand in der Demenzforschung** (Live, 90 Min.)
- **Analyse von Klienten:** Biografie, Ängste, Stress, Ernährung, Bewegung und Schlaf (Live, 120 Min.)
- **Lernvideos:**
  - Lebenserfahrungen & Bedürfnisse von Demenzkranken (40 Min.)
  - Wichtige Biografie Daten (20 Min.)
  - Modelle von Dale Bredesen und anderen Forschern (60 Min.)

### **Workshop 2:**

- **Die Verstehens-Hypothese: Verhalten und Ursachen erkennen** (Lernvideo, 30 Min.)
- **Präsentation von Klienten-Analysen der Teilnehmer** (Live, 120 Min.)
- **Lernvideos zu Stressfaktoren im Alltag:**
  - Ordnung, Unruhe, Berührungen, etc. (40 Min.)
  - Aufmerksamkeitsdefizit, Sprachschwierigkeiten, unrealistische Bilder (30 Min.)
  - Praxisbeispiele aus der Arbeit mit Demenzkranken (60 Min.)

### **Workshop 3:**

- **Intensive Lösungsstrategien für Stresssituationen** (Live, 120 Min.)
- **Integration von Aktivitäten in die Betreuung** (Live, 90 Min.)
- **Lernvideo:** Gestaltung und Durchführung von Tests zur Dokumentation (20 Min.)
- 

### **Workshop 4:**

- **Beratung von Teams und Angehörigen** (Live, 90 Min.)
- **Lernvideo:** Leitung von Fallbesprechungen (60 Min.)
- **Kriseninterventionen bei Demenz** (Live, 120 Min.)

## **Begleitungen von demenziell veränderten Menschen:**

Jede Teilnehmerin/ jeder Teilnehmer begleitet 2x eine demenziell veränderte Person (ca. 60 Minuten). In Vorfeld wird in einem 30-minütigen Gespräch per Videokonferenz (Dozent-Teilnehmer/in) die Strategie besprochen.

Nach der Begleitung findet jeweils eine 45-minütige Reflexion statt.

**Abschluss:** Das Programm endet mit einem 120-minütigen Abschlussgespräch, in dem der Verlauf und die Erkenntnisse der Ausbildung reflektiert werden.

**Kosten:** 1.300 € inkl. MwSt. für das komplette Programm.

# Fachtag „Die letzte Reise“

## - Einblicke in die palliative Begleitung von Menschen mit Demenz



Am 4. September 2024 fand in der Aula der Julius-Wegeler-Schule in Koblenz der Fachtag **„Die letzte Reise: Palliative Begleitung von Menschen mit Demenz“** statt.

Diese Veranstaltung, die im Rahmen des 20-jährigen Jubiläums des Netzwerks Demenz Koblenz organisiert wurde, bot die Gelegenheit zu einem intensiven fachlichen Austausch über die Herausforderungen der palliativen Begleitung bei Demenz. Frau Ina Rohlandt, Geschäftsführerin des Ambulanten Hospizvereins Koblenz, eröffnete die Veranstaltung mit einem Vortrag über die besonderen Herausforderungen der Hospizarbeit bei Menschen mit Demenz.

Sie verdeutlichte, wie wichtig es ist, Achtsamkeit und Sensibilität in diesen Prozess einzubringen, um den letzten Lebensabschnitt würdevoll zu gestalten.

Herr Dr. med. Theo Breidbach und Frau Sylvia Töpfer vom Palliativnetz Koblenz e.V. präsentierten die komplexen Anforderungen der ambulanten Palliativversorgung von Menschen mit Demenz.

Sie betonten die Notwendigkeit einer engen Verbindung zwischen medizinischer Betreuung und menschlicher Zuwendung, um den Betroffenen eine möglichst friedvolle und würdevolle letzte Lebensphase zu ermöglichen.

Einen weiteren Schwerpunkt bildete der Vortrag von Herrn Rolf Dietrich, Akademieleiter der Recall Demenz Akademie, der in seinem Beitrag „Wie die Lebenserfahrungen der Menschen gerade am Ende des Prozesses wirken und wie wir den Weg mitgestalten können“ betonte, wie bedeutsam es ist, die Erinnerungen und Lebenserfahrungen von Menschen mit Demenz auch in den letzten Tagen zu berücksichtigen. Mit einer Mischung aus fachlicher Expertise und menschlicher Wärme sprach er darüber, wie diese Erinnerungen selbst in der Vergesslichkeit noch aufleuchten können und den Betroffenen Trost und Sicherheit spenden. Der Fachtag „Die letzte Reise“ bot den Teilnehmenden vielfältige Einblicke in die palliative Begleitung und regte zum Nachdenken an, wie Menschen mit Demenz in ihrer letzten Lebensphase begleitet werden können – sowohl mit fachlicher Kompetenz als auch mit Empathie und Verständnis.

**Folgen Sie uns weiterhin auf YouTube !**

Wir stellen auf YouTube Inhalte aus unserer Arbeit mit demenziell veränderten Menschen vor.

**Zurzeit präsentieren wir ihnen folgende Themen:**

- **Demenzprävention:** Tipps und Strategien für ein gesundes Altern
- **Umgang mit Sprachschwierigkeiten**
- **Stressbewältigung bei Demenz**
- **Einfühlsame Kommunikation mit Demenzkranken**
- **Erfolgreiche Beziehungen gestalten:** Einblick in den Umgang mit Demenz

## *Bleib dir treu*



*Bei jedem neuen Schritt ins Ungewisse  
verliere nicht den Blick  
auf das was du kennst  
und was dir etwas wert ist.*

*Bei allem was wir denken und fühlen  
klingt Vergangenheit und Zukunft  
als wahrer Ton der Gegenwart  
und gibt uns die Lebendigkeit des Moments.*

*Immer wieder Neues gestalten  
und Zurückliegendes in Freude betrachten.  
Einfach mit dir einverstanden sein  
und dich zu lieben so wie du bist.*

**Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit**

**Die Redaktion der Recall Demenz Akademie**