



Naturgestützte
Demenzprävention
im interkulturellen Kontext



Naturgestützte Demenzprävention

Naturgestützte Prävention

Potentiale für die Arbeit im
interkulturellen Kontext

Klimakrise als Chance?



„Das ist ja genau das Problem in der bisherigen Präventionslandschaft, [...]. Da wurde bisher zu wenig geguckt, wen erreichen wir denn eigentlich? Erreichen wir die Menschen, die es wirklich nötig haben, oder erreichen wir Frauen aus der weißen Mittelschicht, die sowieso gut versorgt sind?“

Dr. Birgit Wolter, Institut für gerontologische Forschung,
Berlin 2019, Expert*inneninterview

These: Naturgestützte Prävention ist besonders geeignet, um Menschen außerhalb des „typischen Präventions-Klientels“ anzusprechen.

Neue Formen der Prävention wagen:

Der derzeitige Schwerpunkt der Bewegungsförderung in der gesundheitlichen Prävention im Alter ist evidenzbasiert und sinnvoll, **erreicht aber nicht die Zielgruppe der sozioökonomisch benachteiligten älteren Bevölkerung**, die oft bewegungsfern ist und über eine geringe Gesundheitskompetenz verfügt (Quenzel & Schaeffer, 2016).

Meist ist dies gekoppelt an ein **negatives Bild des Alters** generell sowie des eigenen Alterns (Wurm & Tomasik, 2010) und an eine schlechte Stressregulation.

These: Es fehlt eine „abholende“ Form der Prävention mit dem Schwerpunkt auf der Minderung von sozialer Isolation und chronischem Stress sowie einer niedrigschwelligen Förderung von Gesundheitskompetenz.

*Chronischer Stress gilt als ein Hochrisikofaktor für die Entwicklung und den schlechteren Verlauf chronischer, psychischer und dementieller Erkrankungen sowie für ein vorzeitiges biologisches Altern.
(Cohen, Edmondson, 2015; Epel, Crosswell, 2018; Franceschi & Campisi, 2014; Olvera, Kubzansky, 2018; Blackburn & Epel, 2012; Davis, Holmes, 2017)*

Eine besonders enge Verbindung besteht zwischen Stress und temporären oder dauerhaften kognitiven Einschränkungen, Angststörungen und Depressionen (Khalsa, 2015).

Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund und geringen sozio-ökonomischen Ressourcen sind in besonderem Maße gefährdet, chronischen Stress zu erleiden.



Trotzdem sind die Förderung der Emotions- und Stressregulation und die Vermeidung von chronischem Stress bisher oft unterbewertete Bereiche der gesundheitlichen Prävention im Alter (Khalsa, 2015; Mezuk et al, 2013; Mooney, 2015)



Multidimensionale Interventionen, die sowohl die physische als auch die psychische und soziale Gesundheit stärken, sind noch sehr wenig verbreitet. Und dies, obwohl die soziologische Stressforschung in über fünf Jahrzehnten eigentlich klare Erkenntnisse gewonnen hat (Thoits, 2010).



„Das Thema Stress ist ein bisschen in Mode, aber für ältere Menschen ist es nicht präsent und es gibt auch keine Strategien dazu. In den Berliner Gesundheitszielen ist die psychische Gesundheit ein Thema, aber da liegt der Schwerpunkt eher auf Demenz. Stressprävention für alte Menschen als Präventionsziel, das müssen wir für Berlin ganz klar verneinen.“

*Expert*innen-Interviews, Anonym, 2019*



- **These des „Inflam-Aging“:** Chronischer Stress und Alternsprozesse fördern über verschiedene Wirkmechanismen chronische Entzündungen im Körper und im Gehirn, die wiederum Depressionen und dementielle Erkrankungen verstärken oder auslösen können. (Pilar Carrera-González & Cantón-Habas 2022; Andronie-Cioara, Ardelean, 2023)
- **Einsamkeit** und soziale Isolation, Armut, geringe Bildung und Diskriminierung erzeugen chronischen Stress.



Die stresslösende Wirkung von Natur, der großzügige „Raum,“ in Gärten und Stadtparks, der auch ein Beobachten aus der „zweiten Reihe“ und ein absichtloses Beobachten im Vorbeigehen zulässt, macht naturgestützte Prävention zu einem wirksamen Instrument für eine Präventionsarbeit mit sozial zurückgezogenen Menschen.



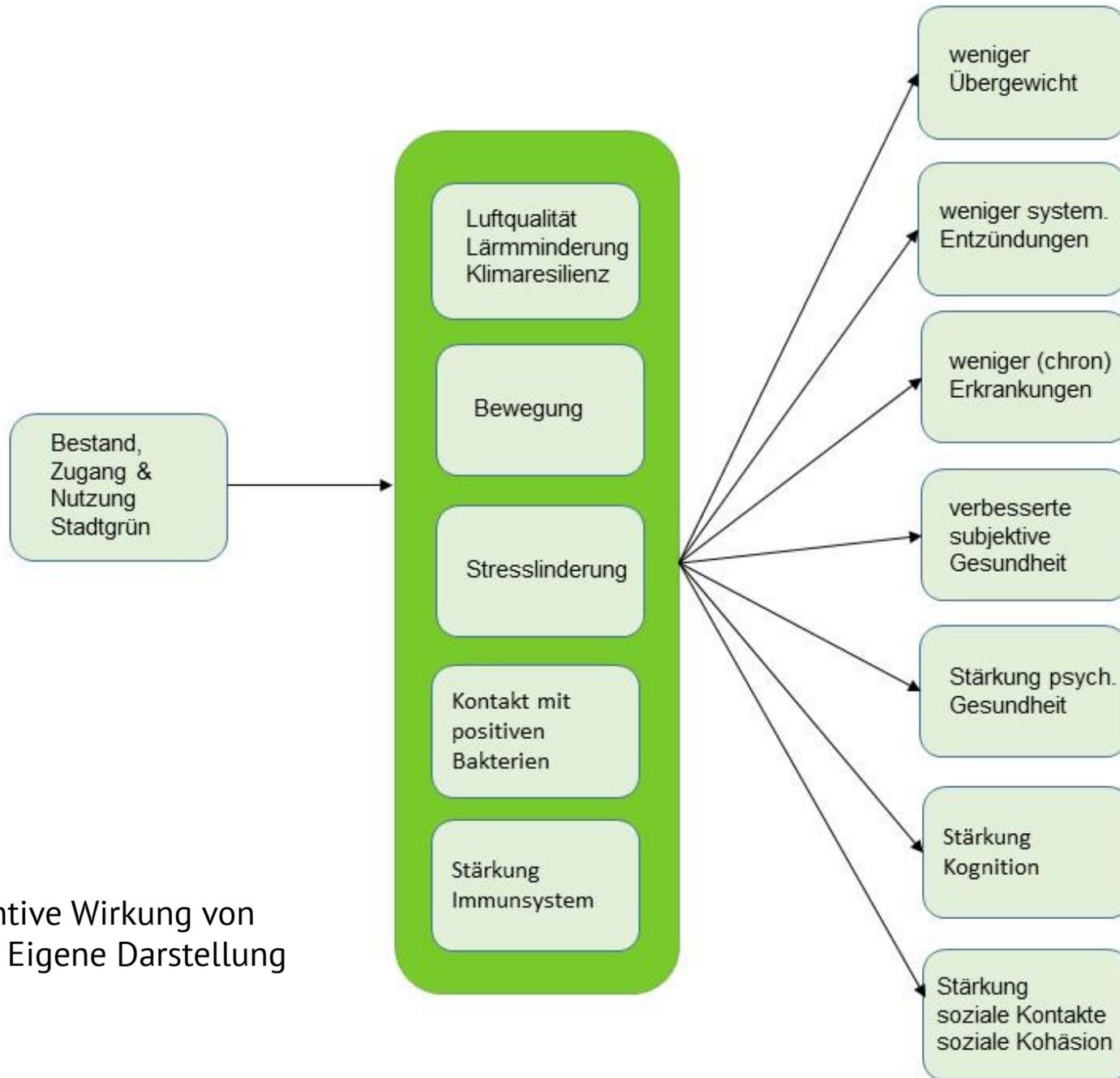
Natur lindert Stress. Naturgestützte Prävention, wie die Gartentherapie...

- *kann kleinschrittig auf die Ressourcen der TN angepasst werden,*
- *verbindet Generationen und Kulturen,*
- *ist ohne viel Sprache möglich,*
- *ist auch für Männer eine attraktive Form der Prävention,*
- *ist in Form von Achtsamkeit in der Natur niedrigschwellig durchführbar.*



Naturgestützte Prävention: Auch für Männer attraktiv! : Gartentherapie mit syrischen Geflüchteten und Menschen mit angeborener Lernschwäche und beginnender Demenz

Rehaklinik Bad Zurzach: Gartentherapie nach Schlaganfall mit Hemiparese.



Präventive Wirkung von
Natur: Eigene Darstellung



Gartentherapie im Altersheim: Kräuterzupfen

Die Mechanismen sind noch ungeklärt. Naturkontakt könnte bewirken, dass Gehirnregionen angesprochen werden, die für Nähe, Kontakt und moralisches Verhalten und Urteilen zuständig sind
(Kim, Jeong, 2010)

Natur fördert Sozialkapital durch..

- eine erhöhte Toleranzschwelle
- die Förderung sozialer Offenheit und von Hilfsbereitschaft

(Oh, Zhang, 2022; Jennings , Bamkole, (2019)



Was ist eine wirksame (Demenz)-prävention und wie kann die Wirkung nachgewiesen werden? *„Wirkungsevaluation bewegt sich immer im Spannungsfeld zwischen Einfachheit, die Wichtiges vernachlässigt und Komplexität, die nicht mehr zu bewältigen ist“ (Ackermann, 2015).*



Studienergebnisse zugunsten der Wirksamkeit naturgestützter Prävention/ Wirkung Natur: u.a.

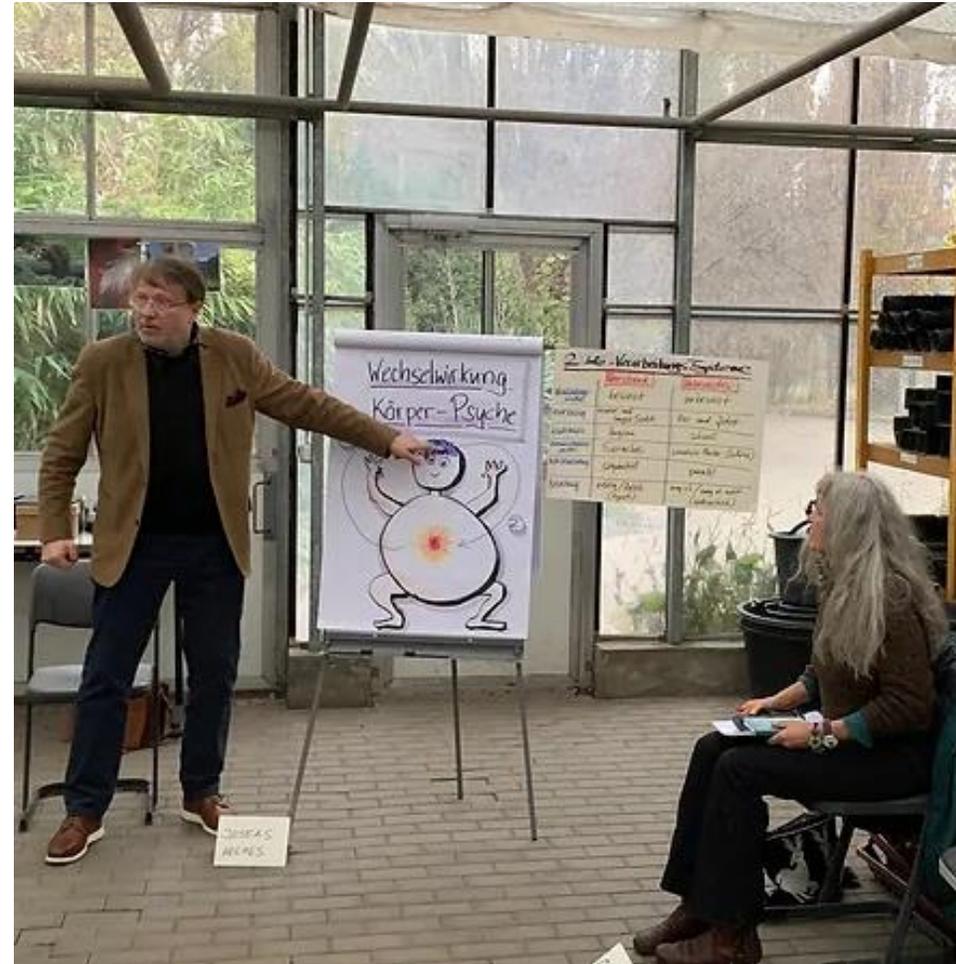
- *vermindeter Cortisolspiegel, vermehrter Spiegel Oxytocin (Stresshormon versus „Bindungshormon“)*
- *Förderung des Wachstums von Nervenzellen im Gehirn*
- *Erhöhte Anzahl der T-Zellen nach Aufenthalt in der Natur- Stärkung des Immunsystems*
- *Minderung von Depression*
- *Stärkung Aufmerksamkeit und Kognition*

„Urban Green Space: Interventions and Health“

Evidenzbericht der WHO: Durch multidimensionale Interventionen, die die Umgestaltung von Stadtgrün nach den Bedürfnissen der Zielgruppen mit der Förderung sozialer Teilhabe und Partizipation verbinden, gelingt es besonders effektiv, bisher unterrepräsentierte Zielgruppen in die Gesundheitsförderung einzubinden. (World Health Organization, 2017)

Park-Haus-Berlin.de

Multidimensionale Prävention:
Stärkung Gesundheitskompetenz
Einbindung in die Gemeinschaft und
Bewegung. www.park-haus-berlin.org





Park-Haus-Berlin: Tanz im Gewächshaus, Tänzer ohne Grenzen e.V.



Vorhandene Ressourcen multivocodiert nutzen: Präventionsangebote in Gartenarbeitsschulen

Park-Haus-Berlin.de



Tanzchoreografie im Garten, Tänzer ohne Grenzen e.V.



Garten der Begegnung, Wangen Allgäu, einfache, aber sinnstiftende Arbeiten fördern interkulturelle und intergenerative Begegnung: Bau einer Mauer in der „Earthbag-Technik“.

Achtsamkeit in der Natur



Achtsamkeit in der Natur- auch bei fortgeschrittener Demenz wirksam

Klimaanpassung der Städte als Chance für Prävention nutzen:



- Rückbau von Straßenraum und Begrünung der Städte mutiger angehen.
- Wohnortnahe Orte der Begegnung und nachbarschaftlicher Kontakte schaffen.
- Präventionsangebote niederschwellig in den diesen neuen Begegnungsräumen verorten.
- Kombination von Regenrückhalt, Begrünung, Treffpunkt, Ort für Gartentherapie & Gesundheitsbildung, Lotsen- und Informationstelle...schaffen.

Klimaanpassung der Städte als Chance für Prävention nutzen:

Empfehlungen zur zukünftigen Gesundheitsvorsorge im Quartier
(nach Punktevergabe)



Bürger*innenwünsche: Aus: Berliner Bürgerdialog Pflege 2030, Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, 2021 begleitet durch Nexus Institut GmbH



Kerstin Hauswald, kerstinhauswald@gmx.de; 0176-20014251, www.park-haus-berlin.org

Quellen:

- Quenzel, G., & Schaeffer, D. (2016). Health Literacy–Gesundheitskompetenz vulnerabler Bevölkerungsgruppen. *Bielefeld: Universität Bielefeld*.
- Wurm, S., Tomasik, M. J., & Tesch-Römer, C. (2010). On the importance of a positive view on ageing for physical exercise among middle-aged and older adults: Cross-sectional and longitudinal findings. *Psychology and Health, 25*(1), 25-42.
- Cohen, B. E., Edmondson, D., & Kronish, I. M. (2015). State of the art review: depression, stress, anxiety, and cardiovascular disease. *American journal of hypertension, 28*(11), 1295-1302.
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in neuroendocrinology*.
- Franceschi, C., & Campisi, J. (2014). Chronic inflammation (inflammaging) and its potential contribution to age-associated diseases. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences, 69*(Suppl_1), S4-S9.
- Olvera, H. A., Kubzansky, L., Campen, M., & Slavich, G. (2018). Early Life Stress, Air Pollution, Inflammation, and Disease: An Integrative Review and Immunologic Model of Social-Environmental Adversity and Lifespan Health. *Neuroscience and biobehavioral reviews*.
- Blackburn, E. H., & Epel, E. S. (2012). Telomeres and adversity: Too toxic to ignore. *Nature, 490*(7419), 169.
- Davis, M. T., Holmes, S. E., Pietrzak, R. H., & Esterlis, I. (2017). Neurobiology of Chronic Stress-Related Psychiatric Disorders: Evidence from Molecular Imaging Studies. *Chronic stress, 1*, 2470547017710916.
- Khalsa, D. S. (2015). Stress, meditation, and Alzheimer's disease prevention: where the evidence stands. *Journal of Alzheimer's Disease, 48*(1), 1-12.
- Mezuk, B., Abdou, C. M., Hudson, D., Kershaw, K. N., Rafferty, J. A., Lee, H., & Jackson, J. S. (2013). "White Box" epidemiology and the social neuroscience of health behaviors: the environmental affordances model. *Society and mental health, 3*(2), 79-95.

Mooney, C. J. (2015). *Perceived Control, Chronic Stress, and Geriatric Frailty: Explicating Frailty's Psychosocial Etiology*: University of Rochester.

Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of health and social behavior*, 51(1_suppl), S41-S53.

Pilar Carrera-González, M., Cantón-Habas, V., (2022); Rich-Ruiz, M-; Aging, depression and dementia: The inflammatory process; *Adv Clin Exp Med*. 2022;31(5):469-473

Andronie-Cioara, F.L.; Ardelean, A.I.; Nistor-Cseppento, C.D.; Jurcau, A.; Jurcau, M.C.; Pascalau, N.; Marcu, F. Molecular Mechanisms of Neuroinflammation in Aging and Alzheimer's Disease Progression. *Int. J. Mol. Sci.* 2023, 24,1869. <https://doi.org/10.3390/ijms2403186>

Rachel R.Y. Oh, Yuchen Zhang, Le T.P. Nghiem, Chia-chen Chang, Claudia L.Y. Tan, Shimona A. Quazi, Danielle F. Shanahan, Brenda B. Lin, Kevin J. Gaston, Richard A. Fuller, Roman L. Carrasco: Connection to nature and time spent in gardens predicts social cohesion, *Urban Forestry & Urban Greening*, Volume 74, 2022, 127655, ISSN 1618-8667, <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127655>.

Jennings V, Bamkole O. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Feb 4;16(3):452. doi: 10.3390/ijerph16030452. PMID: 30720732; PMCID: PMC6388234.

Kim, G.-W., Jeong, G.-W., Kim, T.-H., Baek, H.-S., Oh, S.-K., Kang, H.-K., Song, J.-K. (2010). Functional neuroanatomy associated with natural and urban scenic views in the human brain: 3.0 T functional MR imaging. *Korean Journal of Radiology*, 11(5), 507-513.

Ackermann, G. (2015). *Evaluation und Komplexität: Wirkungskonstruktion in der Evaluation von Gesundheitsförderung und Prävention*. University_of_Basel

World Health Organization. Regional Office for Europe. (2016). *Urban green spaces and health : A review of the evidence*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/345751> : WHO/EURO:2016-3352-43111-60341

Bürgergutachten Pflege 2030, Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, 2021 : Text: nexus Institut für Kooperationsmanagement interdisziplinäre Forschung; file:///C:/Users/GGV/OneDrive%20-%20GGV-FK-e.V/Desktop/Downloads/buergergutachten_pflege_dez_2020-1.pdf