

Backen als wirksame Therapie

Diese Therapie steigert die Gedächtnisleistung, verbessert die Feinmotorik und erhöht die Standfestigkeit: Mit gezielten Übungen lassen sich Fähigkeiten von neurologisch Kranken erhalten und sogar verbessern

VON DIETLIND HEBESTREIT

Zutaten herrichten, Eier trennen, Teig rühren: Was in vielen Küchen zum Alltag gehört und als selbstverständlich angesehen wird, eignet sich auch als Therapie – zum Beispiel bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson und Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall. Erfahrung damit hat das Team im Klinikum Bad Hall. Dort wird seit fünf Jahren eine sogenannte Backgruppe angeboten. Patienten produzieren unter Anleitung und mit individueller Unterstützung Kuchen, Kekse und andere Desserts.

Therapieleiterin Marianne Fuchs erklärt: „Zum Erhalt der Handlungsfähigkeit zählen funktionelles und kognitives Training. Ziel ist es, dass Betroffene ihren Alltag wieder möglichst selbstständig bewältigen und am sozialen Leben teilhaben können. Dabei werden nicht nur die jeweiligen Abläufe trainiert, sondern auch andere positive Effekte erzielt.“ (siehe Infokasten rechts)

Einer, der dieses Training durchlaufen hat, ist Karl Thumfart aus Zeil im Mühlviertel. Der 68-



Karl Thumfart übt in der Backgruppe in Bad Hall.

(Klinikum Bad Hall)

Jährige leidet an Multipler Sklerose und einer degenerativen Wirbelkanalstenose: „Das Training tut mir gut und ist eine Abwechslung. Ich hoffe, dass es wirkt.“

Dass das durchaus realistisch ist, hat Fuchs in der Vergangenheit bereits bei zahlreichen anderen Patienten erlebt.

„Die Feinmotorik und die taktischen Fähigkeiten verbessern sich. Die Arbeit in der Küche fördert das Gleichgewicht und sicheres Stehen. Aber auch die kognitiven Leistungen können dadurch gesteigert werden: Handlungsplanung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis werden geschult, indem sich die Patienten Rezepte und

den Ablauf merken oder die Zutaten abwägen“, erklärt die Therapeutin.

Alltägliche Abläufe üben

„Gerade die Vorweihnachtszeit eignet sich besonders, um motorische und kognitive Fähigkeiten mit der Familie zu trainieren. Gemeinsames Keksebacken ist für Menschen mit neurologischen Erkrankungen aber nicht nur ergotherapeutisches Training – es bringt auch viel Abwechslung, Freude und schöne Erinnerungen an die Kindheit in den Alltag“, so Fuchs.

Das Backen sei natürlich nur ein Mosaiksteinchen im Programm

ERGOTHERAPIE

Primar **Robert Hatschenberger**, Neurologe und Ärztlicher Direktor am Klinikum Bad Hall, erklärt, wie Ergotherapie wirkt:

Das Gehirn verändert sich durch Eindrücke und Erfahrungen. Wenn man etwa Abläufe häufig wiederholt, werden andere Areale im Gehirn aktiviert und neue Neuronenschaltungen angebahnt. Das hilft Menschen mit neurologischen Erkrankungen.

Die stationäre neurologische **Rehabilitation** hilft, die Handlungsfähigkeit im Alltag schrittweise zu verbessern. Möglich ist sie zum Beispiel bei Schlaganfall, Rückenmarksverletzungen, Schädel-Hirn-Trauma, Parkinson oder MS.

der Patienten. Bei der Ergotherapie steht das Training alltäglicher Abläufe im Vordergrund, beispielsweise sich anziehen, ein Brot bestreichen, Zähne putzen, Knöpfe zumachen oder Schuhe binden. Die Einschränkungen der Betroffenen sind sehr unterschiedlich, die Behandlung wird daher individuell abgestimmt.

„Vorrangige Ziele werden festgelegt und der Therapieplan wird darauf abgestimmt“, sagt die Therapieleiterin. Wichtig sei auch immer, die Familie mit ins Boot zu holen: „Unser Motto lautet: so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich unterstützen, damit Betroffene so weit wie möglich selbstständig leben können. Besser ist es, den Patienten ein Hemd mit nur zwei Knöpfen anziehen zu lassen und geduldig zu warten, bis er diese zugemacht hat, als dass Angehörige bei einem Hemd mit vielen Knöpfen diese selbst schließen.“



„Die Arbeit in der Küche fördert das Gleichgewicht und sicheres Stehen.“

■ **Marianne Fuchs**,
Therapieleiterin