



Praktisch für die Praxis – Material-Box für Projektpartner »Sport für Menschen mit Demenz«: Unser Foto zeigt – hinten, von links – Adelheid Fischer, Evelyn Gellrich, Anke Thumel, Nicole John, Birgit Naber, Gabi Klasmeier (Wiedenbrücker TV) sowie vorne Margret Eberl (KSB Gütersloh) und Birgit Jaschkowitz (TV Werther). Es fehlen: Nicole Lütkebohle (SV Spexard) und Margarete Langwald (Alzheimer Gesellschaft Gütersloh). FOTO: HK

Sport für Menschen mit Demenz

Pilotvereine und Alzheimer Gesellschaft ziehen an einem Strang

■ Kreis Gütersloh (HK). „Stellen Sie sich vor, Sie suchen gerade Ihr Auto im Parkhaus, da kommt eine nette junge Dame, hakt sich vertrauensvoll ein und sagt: ‚Wir gehen jetzt duschen‘.“ Eine der in diesem Szenario beteiligten Personen ist offenbar im falschen Film oder von einer Demenz betroffen. Mit diesem Bild startete Dr. Gerhard Nübel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh und Facharzt für Psychiatrie, seinen Vortrag zum Thema Grundlagen der Krankheit Demenz, zu dem der KSB Gütersloh Projekt-Übungsleiterinnen eingeladen hatte.

Seit August 2014 beteiligt sich der Kreissportbund mit drei Pi-

lotvereinen – dem Wiedenbrücker TV, dem SV Spexard und dem TV Werther – sowie der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh an dem Projekt »Sport für Menschen mit Demenz«. Träger der Initiative sind der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW) und der Landessportbund NRW. Weitere Partner sind die Landesinitiative Demenz-Service, die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und die TU Dortmund als wissenschaftliche Begleitung.

Gefördert wird das Projekt vom Land NRW und den Pflegekassen. Die Umsetzung vor Ort vollzieht sich zunächst in eher kleineren Dimensionen. Gefragt ist Basisarbeit. Ziel des Projektes ist es, Bewegungsan-

gebote für Demenz-Betroffene im Frühstadium einzurichten und die hier gewonnenen Erfahrungen an möglichst viele Sportvereine im Kreis weiterzugeben.

Fortbildung für Vereine am 9. Mai

Bewegung und das gemeinsame Aktivsein in einer Sportgruppe, davon sind alle Projektbeteiligten überzeugt, ist für Betroffene und ihre Angehörigen ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität. Dabei geht es nicht nur um die Stärkung und den Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern ebenso um das Er-

leben von Gemeinschaft und die Teilhabe an ganz normalen Dingen, wie zum Beispiel zum örtlichen Sportverein gleich um die Ecke gehen zu können. Mit-tendrin sein statt außen vor!

Als Starter-Kit für die Gestaltung demenzgerechter Bewegungsangebote in zunächst inklusiven Sportgruppen überreichte der KSB Gütersloh den beteiligten Projektpartnern jetzt eine Materialien-Box im Wert von je 200 Euro. Mit einer Fortbildung »Sport für Menschen mit Demenz« am 9. Mai will der KSB auch weitere Sportvereine für das Thema sensibilisieren.

Weitere Infos zum Thema gibt es unter ☎ (05241) 85 1441. Mehr zum landesweiten Projekt findet sich im Internet unter: www.brsnw.de/demenz.



Gruppentraining: Nicht nur die eigentliche Bewegung, sondern auch der gesellschaftliche Aspekt sei wichtig, sagen die Fachleute, getreu dem Grundsatz "Das Herz hat kein Alzheimer". Fotos: Robert Becker

Sport hilft gegen Demenz

Kreissportbund und Alzheimer-Gesellschaft starten neues Projekt

VON ROBERT BECKER

■ Gütersloh. „Mitten drin statt außen vor“ lautet der Titel eines Sportprojekts, das der Kreissportbund und der Verein Alzheimer Gesellschaft Gütersloh mit drei Vereinen angeschoben haben. Am Sonntag trafen sich die Akteure zum Austausch im Parkbad. Ursprünglich war eine Veranstaltung unter freiem Himmel für und mit Alzheimer-Sportlern geplant. Aufgrund des Regens wurde sie nach drinnen verlegt.

Alzheimer nehme nicht zu, aber die Menschen werden älter. Verbunden damit erkrankten mehr Menschen daran, erklärte Dr. Gerhard Nübel, der das Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“ maßgeblich angeschoben hat. Nübel praktizierte über 20 Jahre in den LWL-Kliniken und betreibt aktuell eine eigene Praxis in Gütersloh. Anlass, die Veranstaltung durchzuführen, war unter



Im Parkbad: Margret Eberl (Kreissportbund, v.l.), Margarete Langwald (Alzheimer Gesellschaft Gütersloh e.V.), Brunhilde Peil (Diakonie) und Dr. Gerhard Nübel (Alzheimer Gesellschaft Gütersloh e.V.)

anderem das Ansinnen, auf den Welt-Alzheimerstag am 21. September hinzuweisen.

Den Akteuren geht es in erster Linie darum, Öffentlichkeit zu schaffen, die Übungsleiter zu schulen und die Betroffenen auf Angebote hinzuweisen. Die Vereine hätten festgestellt, dass Sportler an Demenz erkranken und dann nicht mehr zur Sportstunde kämen. Einfach zu Hause bleiben ist der schlimmste Fall, sagen die Projektbeteiligten. „Bewegung geht uns alle an“, schiebt Margarete Langwald, die Mitglied der Alzheimer Gesellschaft ist und ein Heim in Langenberg leitet, das Thema in den Blickpunkt.

Im Winter hat im Kreishaus eine Schulungsreihe stattgefunden, in der Nübel und Katja Plock einige Mediatoren von Vereinen mit Wissen versorgt hatten. Die zentrale Frage lautete: „Wie können wir Alzheimerpatienten zurückholen in die Gesellschaft? Und zweitens, wie gehen wir mit Demenzkranken um? Mit dem SV Spe-

xard, dem Wiedenbrücker TV und dem TV Werther hat der KSB drei Vereine gefunden, die das Programm umsetzen. „Über Bewegung wissen die Übungsleiter eine ganze Menge, aber über den Umgang mit Demenz eher wenig“, erklärte Margret Eberl, die das Projekt seitens des Kreissportbunds betreut.

Mit zwei Ansätzen soll der Sport nun an den Patienten gebracht werden. Der eine verfolgt die „normale“ Sportstunde im Verein: Der einzelne Demente unter gesunden Sportlern. Der andere beschreibt das Training in einer „homogenen“ Gruppe von Alzheimerpatienten, gegebenenfalls in einer Einrichtung. „Wir haben Vereinsgruppen, in denen der 80-Jährige normal geworden ist“, erklärt Nübel, warum die Demenz in den nächsten Jahren auf die Vereine zurollt.

Sicher sind sich alle Beteiligten, dass Sport hilft, mit Alzheimer umzugehen. „Über lange Strecken kann der Demenzkranke Sport machen“, sagt

Nübel. Halte man den Patienten fit durch Sport, steige die Wahrscheinlichkeit, dass er am Ende an einer ganz anderen Erkrankung stirbt, so Nübel. Die Medizin wisse, dass Bewegung dazu beiträgt, kognitive Fähigkeiten zu erhalten oder sogar zurückzuholen. Weil die kurzfasrige Muskulatur, die zur Stabilisierung des Körpers wichtig ist, sich schneller zurückbilde als die übrige, sei besonders ein Training dieser Muskelgruppen wichtig, um Sturzrisiken zu verringern. „Die Gesetze der Trainingslehre sind durch Demenz nicht außer Kraft gesetzt“, sagt Nübel.

Zwei wichtige Ergebnisse skizzierte Margret Eberl: Die Menschen seien nach dem Sport oft ruhiger; sie haben ihren Bewegungsdrang abgearbeitet. Ein weiterer Punkt ist das Gruppengefühl. „Das Herz wird nicht dement“, sagt Brunhilde Peil, die für die Diakonie Gütersloh Beratung anbietet. In Wiedenbrück werden Demenzerkrankte bereits in einer „Reha-Sportgruppe Neurologie“ trainiert. Dort üben unter anderem Demenz- und MS-Erkrankte, Schlaganfall- und Parkinsonpatienten. „Sie haben alle die gleichen Indikationen“, erläutert Eberl diese Zusammenführung.

Eberl kann sich für Demente auch einfache Übungsstunden vorstellen, wie Walking in der Gruppe. Mit Erfolg wird von den gleichen Initiatoren seit einhalb Jahren das Projekt „Wir tanzen wieder“ bei Stüwe-Weissenberg angeboten. Ingrid Werner, Übungsleiterin von „Wir tanzen wieder“, war gestern im Parkbad dabei.

„Sport für Menschen mit Demenz“

Vergessenes lebt dank Musik wieder auf

Langenberg (ew). Mit dem Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ gehen seit 2014 der Behinderten- und Rehabilitationsverband und der Landessportbund neue Wege. Daran beteiligt ist auch ein lokales Netzwerk im Kreis Gütersloh. Das Besondere dabei ist, dass Sportvereine, Alteinrichtungen und Fachexperten zusammenarbeiten und somit Kompetenzen aus den Bereichen Bewegung, Pflege und Selbsthilfe bündeln.

„Bewegung und das Aktivsein in einer Sportgruppe ist für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebensqualität“, weiß Margret Eberl, Mitarbeiterin im KSB Gütersloh. Dabei gehe es nicht nur um den Erhalt von Fitness und Mobilität, sondern auch um das Erleben von Gemeinschaft, sozialer Einbindung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Jüngst wurden zehn Übungsleiterinnen im St.-Antonius-Altenpflegeheim Langenberg unter dem Motto „Tanzen für Menschen mit Demenz“ fortgebildet. Als Referent arbeitete Udo Dumbeck aus Bonn mit den Frauen. Außer

der Freude am Tanzen standen Fragen der Tanz- und Musiktheorie sowie der Tanzmethodik im Zentrum der acht Lerneinheiten.

„Musik und Tanz stehen im engen Zusammenhang und sind von elementarer Bedeutung für die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen“, erläutert Dumbeck. Das kognitive Vermögen der Erkrankten sei nicht mehr ausreichend, doch die Musik lasse vielfältige Bewegungen wieder aufleben. Außer dem Gemeinschaftserlebnis sei für die Betroffenen von großer Bedeutung, dass Gelenke und Muskeln in Aktion bleiben. „Das führt zu neuer Bewegungssicherheit“, betont der Referent.

Der KSB Gütersloh ist bestrebt, weitere Sportvereine für diese Arbeit zu sensibilisieren. „Für Kooperationen von Vereinen und Altenheimen stehen alle Wege offen“, macht Margret Eberl im Gespräch mit der „Glocke“ deutlich. So bahnte sich bereits eine engere Zusammenarbeit in Langenberg mit dem Altenpflegeheim an, dessen Leiterin Margarete Langwald auch in der Alzheimer-Gesellschaft Kreis Gütersloh aktiv ist.



Zehn erfahrene Übungsleiterinnen wurden jetzt im St.-Antonius-Altenpflegeheim Langenberg in einem Tageslehrgang unter dem Motto „Tanzen für Menschen mit Demenz“ fortgebildet. Als erfahrener Referent arbeitete Udo Dumbeck aus Bonn mit den Frauen.

Mit Bewegung gegen die Demenz

Fachtag Sport & aktiv: Im Kreishaus stellen sich Vereine und Organisationen des Netzwerkes vor

■ **Kreis Gütersloh** (am). Walzerklänge erklangen im Kreishaus. Die Teilnehmer der Veranstaltung „Fachtag & Sport aktiv“ schwenkten bunte Luftballons und Schwungtücher. „Auf und ab“, „rechte Hand und linke Hand“, leitete Ulrike Bohnenkämper vom Bundesverband Seniorentanz den Auftakt der ganztägigen Veranstaltung ein. Das Motto: „Bewegt trotz Demenz.“

Wenn man einen Luftballon schwenkt, lächelt man“ stellte Hans Fuß, Moderator des Tages und Chef des Kreissportbundes Gütersloh, fest. Genau das ist eines der Ziele der veranstaltenden Vereine und Organisationen: der Alzheimer Gesellschaft, der Aktion „Atempause“ der Diakonie Gütersloh, der Turnvereine Werther, Wiedenbrück, Verl und Gütersloh, des SV Spexard und des Kreissportbunds. Sie haben sich zum Netzwerk „Sport und Demenz“ zusammengeschlossen.

Im Kreishaus stellten sie sich vor und präsentierten ihre Angebote, die BIGS und das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe waren dabei ebenfalls vertreten.

Schirmherr der Veranstaltung war Landrat Sven-Georg Adenauer.

Mehr als hundert angehörige Betroffene, Fachkräfte aus Sportvereinen sowie dem Sozial- und Gesundheitswesen ließen sich informieren, hörten Vorträge über Frühdeemenz-Arbeit, Bewegung und Tanzen und beteiligten sich an den verschiedenen Work-

shops. „Auch Menschen mit Demenz möchten in Gemeinschaft sein und sich bewegen“, sagte Christine Disselkamp.

Vor dem Hintergrund der immer älter werdenden Menschen sei das ein wichtiges Thema, so die stellvertretende Landrätin. „Durch Bewegung wird man auch geistig fit“, nannte Facharzt Gerhard Nü-

bel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft, eine Maßnahme zur Prävention. Weitere seien das Erlernen eines Musikinstrumentes und das Jonglieren, zum Beispiel mit zwei Bällen.

In Deutschland leben 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen. Gerade im frühen Stadium der Erkrankung seien noch viele Aktivitäten möglich, sagte Veronique Wolter. Die Wissenschaftlerin von der Universität Dortmund referierte über Sport und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen. „Auch wenn der Kopf nicht mehr so gut mitmacht, will der Körper unbedingt noch“, nannte sie ein Ergebnis ihrer Untersuchungen.

Ein großer Faktor sei, bestehende Teilnehmer in Sportgruppen zu halten und passende Rahmenbedingungen zu schaffen zum Beispiel durch qualifizierte Anleitung, ein Sportangebot mit Betreuungsmöglichkeit oder eine Beförderung. Dabei sein und Spaß haben sei genauso wichtig wie die Bewegung.



Aktiv: Mit Luftballons und Schwungtüchern startet Ulrike Bohnenkämper vom Bundesverband Seniorentanz einen bewegten Auftakt des Fachtages.

FOTO: MARIANNE BORGELT

Mehr Lebensqualität durch Sport

Demenz: Netzwerk lädt zu Fachtag mit Referenten und Workshops ins Kreishaus ein

■ Von Eva Ludwig

Gütersloh (WB). Das Gütersloher Netzwerk »Sport und Demenz« hat jetzt im Kreishaus einen Fachtag mit zahlreichen Referenten und Workshops veranstaltet.

Nach Angaben der Gastgeber sind Sport und Bewegung bei der Behandlung von Demenz wichtige, aber bisher noch unterschätzte »Helfer«, die maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen könnten.

Der »Fachtag & Sport aktiv« war eine offene Veranstaltung, die sich sowohl an Angehörige Betroffener, Interessierte, Fachkräfte und in der Praxis Tätige aus Sportvereinen und Einrichtungen der Altenarbeit sowie des Sozial- und Gesundheitswesens richtete.

Demenz heiße nicht gleich Demenz. Entscheidend seien die einzelnen Stadien der Krankheit, hieß es vor Ort. Besonders im frühen Stadium seien noch viele Aktivitäten möglich. Einsamkeit sei in dieser Hinsicht eine der größten Ge-

fahren in der Gesellschaft, besonders im Alltag, meinte Moderator Hans Fuß, Vorsitzender des Kreissportbunds Gütersloh, in einer Ansprache.

Die Referentin Dr. Veronique Wolter von der Technischen Universität (TU) Dortmund sagte, für Demenz-Erkrankte seien besonders gemischte Sportgruppen hilfreich. »Neben den Angehörigen, die oft mit am Kursus teilnehmen, können sich die Betroffenen so auch mal an anderen Leuten orientieren«, sagte die Referentin. Demenz-Erkrankte sollten nicht überfordert werden, hieß es weiter. Vielmehr sei es sinnvoll, jene Tätigkeiten für sich herauszufiltern, die dem jeweiligen Niveau entsprächen.

Von der Alzheimer-Gesellschaft Minden-Lübbecke äußerte sich Hartmut Schilling zum Schwerpunkt-Thema. »Ziel ist es, für Demenz-Erkrankte im Frühstadium Angebote zu schaffen, die vorhandenen Fähigkeiten und soziale Kontakte fördern, die Vereinsamung verhindern und die Angehörigen entlasten«, meinte er. Nach dem Motto »Gemeinsam be-

wegen wir uns lieber als alleine«, stehen in der Gesellschaft Fahrrad-, Kanutouren und weitere Aktivitäten auf dem Plan.

»Wir wollen die Bewegung möglichst breit fassen«, sagte Schilling. Der Aspekt der Gemeinschaft, also etwas zusammen zu unternehmen, stehe für viele erkrankte Menschen meist noch vor dem Sport im Mittelpunkt. »Die glücklichen Gesichter der Teilneh-

mer sind etwas ganz Kostbares.« Der Verein passe sich zudem auch an den Wünschen und Stadien der einzelnen Teilnehmer an, in dem sie zum Beispiel die Größe der Gruppen beim Fahrradfahren variierten. Meist sind die Gruppen, mit Menschen, die bereits in späteren Stadien erkrankt sind, kleiner – aber auch Einzelbegleitungen seien möglich.

»Gemeinschaft und Spaß steht

im Vordergrund, der Rest kommt schon von alleine«, weiß Schilling. Zu Beginn habe es Gruppen ausschließlich mit Betroffenen gegeben, bis bei den Angehörigen der Wunsch aufgekommen sei, ebenfalls dabei sein zu wollen.

Neben Vorträgen gab es Workshops, zum Beispiel »Erlebnis Tanz«. Gefördert wurde die Veranstaltung vom Landessportbund NRW.



Teilnehmer des Fachtags bei einer einfachen Übung für Demenzkranke.

Foto: Eva Ludwig

Gütersloh, 09.08.2021

Sport – Bewegung – Demenz – Vier-Jahreszeiten- Spaziergänge »Gemeinsam bewegt« im Kreis Gütersloh

Start am 14. August 2021 in Rietberg-Varensell

4 JAHRESZEITEN-SPAZIERGÄNGE IM KREIS GÜTERSLOH

...für alle, die sich gerne
gemeinsam mit anderen
in der **NATUR** bewegen



Veranstalter
AG „Sport und Demenz“
mit:
Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh
Wiedenbrücker Turnverein
Turnverein Werther

Gütersloher Turnverein
Sportverein Spexard
Turnverein Verl
SC Grün-Weiß Varensell
Diakonie Gütersloh - Aktion „Atempause“
Kreissportbund Gütersloh



Unter dem Motto »Gemeinsam bewegt« lädt die Arbeitsgemeinschaft »Sport und Demenz« an verschiedenen Orten und Terminen im Kreis Gütersloh zu jahreszeitlichen Spaziergängen ein. Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind und ihre Angehörigen sowie an alle, die sich gerne gemeinsam mit anderen in der Natur bewegen.

Bewegung und das gemeinsame Aktivsein in einer Gruppe ist für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebenssituation. »Mitten drin bewegt sein« lautet daher ein weiteres Motto. Spaziergänge tragen zum körperlichen Wohlbefinden bei, was aber vor allen Dingen gut tut und stärkt, ist das Erleben von Gemeinschaft und die soziale Einbindung.

Der erste Jahreszeiten-Spaziergang ist eine »Landpartie durchs Grüne« und findet am Samstag, 14. August 2021, in Rietberg-Varensell statt. Treffpunkt: 14 Uhr, Grundschule an den Kastanien, Schulstraße 44 (Varensell).

Weitere Spaziergänge folgen am Samstag, 25. September 2021, in Werther. Hier heißt es »Auf den Spuren des Malers Böckstiegel«. Treff: 14 Uhr, ZOB Werther. Am Samstag, 9. Oktober 2021, geht es in Verl »Rund um den Verler See«. Treff: 14 Uhr, Geschäftsstelle Turnverein Verl, Sankt-Anna-Straße 34 a.

Die als »Rundgang« angelegten Strecken sind jeweils rund drei Kilometer lang und führen nach gut einer bis anderthalb Stunden zurück an den Ausgangspunkt.

Bei allen Spaziergängen geht es darum, bewegt und gemeinsam die Natur zu erleben, sich gegenseitig kennenzulernen und auch Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen. Gleichzeitig soll die Gelegenheit genutzt werden, Interessierte über weiterführende Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in bestehenden Gruppen im Kreis Gütersloh zu informieren.

Veranstalter ist die Arbeitsgemeinschaft »Sport und Demenz« mit der Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Gütersloh, der Aktion »Atempause« der Diakonie Kreis Gütersloh, den Sportvereinen Turnverein Werther, Wiedenbrücker Turnverein, Gütersloher Turnverein, Sportverein Spexard, Turnverein Verl, SC Grün-Weiß Varensell und dem Kreissportbund Gütersloh.

Gefördert wird das Angebot durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen im Rahmen des Programms »Bewegt ÄLTER werden in NRW!«.

Die Teilnahme ist kostenlos. Vorherige Anmeldung wird erbeten beim Kreissportbund Gütersloh, Telefon (05241) 851446, E-Mail ksb@gt-net.de, Alzheimer Gesellschaft, Telefon (05241) 35498, info@alzheimer-guetersloh.de

Demenz

Kurzer Spaziergang mit nachhaltiger Wirkung

Von GERD DAUB-DIECKHOFF

Rietberg-Varensell (gl). Immer wieder haben zwei Dutzend Teilnehmer das bauliche Merkmal Varensells aus verschiedenen Perspektiven erblickt: die Benediktinerinnen-Abtei. Die „Landpartie durchs Grüne“ in der Umgebung des Klosterdorfs bildete nun den Auftakt einer Reihe.

Die meisten Teilnehmer waren demenziell Erkrankte, die sich erstmalig kennenlernten. In den 90 Minuten, die unter dem Motto „Gemeinsam bewegt“ für den sommerlichen Spaziergang zur

Verfügung standen, war für Annäherung gesorgt. Deshalb gediehen erste Kontakte mit Gleichgesinnten und Betroffenen zu „wirklich guten Gesprächen“, wie eine Teilnehmerin bekannte. Alle zeigten sich sichtlich bemüht, dass in der Diskussion die individuell häufig als heikel eingestufte Thematik ohne Scheu und Vorbehalte behandelt wurde.

Mit mehreren kompetenten Gesprächspartnern wie beispielsweise Dr. Gerhard Nübel, dem Vorsitzenden der 2005 gegründeten Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Gütersloh, oder Margret Eberl vom Kreissportbund Gü-

tersloh war eine Gelegenheit zum Meinungsaustausch gegeben. Die Landpartie hatte Andrea Uhrmeister von Grün-Weiß Varensell ausgearbeitet.

„Unser Angebot, im gesellschaftlichen Leben weiterhin mitreden zu sein, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu fördern, richtet sich an Menschen, die mit Demenz belastet sind, und ihre Angehörigen. Was vor allen Dingen guttut und stärkt, ist das Erleben von Gemeinschaft und damit die soziale Einbindung“, erläuterte Margret Eberl. Was auch bedeute, dass Erkrankte nicht mehr stigmatisiert leben müssten,

„weil sie nun nicht mehr so reagieren, wie man es von ihnen erwartet und bisher gewohnt war“. Eberl ist sicher: „Es ist besser, mit Gleichgesinnten unter freiem Himmel in Bewegung zu kommen, als zuhause im Wohnzimmer Kreuzworträtsel zu lösen.“

Ein gemeinsames Unternehmen, das zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitrage, muss nach Ansicht der Fachfrau des Kreissportbunds als wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebenssituation gesehen werden: „Das Gute daran ist, dass die Demenzerkrankten erfahren haben: Wir gehören dazu.“

Auch Ingrid Werner, medizinisch tätige Fachkraft im LWL-Klinikzentrum und seit zehn Jahren ehrenamtlich in der Alzheimer-Gesellschaft aktiv, pflichtete Eberl bei: Viele unterschätzten die Wirkung, die selbst ein solch kleiner Spaziergang wie der in Varensell auslöse: „Beim Gehen kommt es zu einer luxuriösen Mehrdurchblutung des Gehirns, die Venenpumpen werden aktiviert und die Psyche wird positiv beeinflusst. Das sind messbare Ergebnisse“, sagte Ingrid Werner. Außerdem befände und empfinde man sich mittendrin in einer aufgeschlossenen Gemeinschaft.

Zwei weitere Aktionen geplant

Rietberg-Varensell (gdd). Ein Teilnehmer mit Rollator hielt zum Abschluss die Daumen hoch: „Ich komme wieder“, versicherte er. Und ein 93-Jähriger, den zwei Töchter begleiteten, strahlte über das ganze Gesicht. Er bewertete den Ausflug so: „Es war wunderbar, weil alle so freundlich sind.“

Die Alzheimer-Gesellschaft und der Kreissportbund sind in der Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ präsent, zusammen mit weiteren Einrichtungen auf Kreisebene. „Gemeinsam bewegt“ lautet das Motto der Reihe, das gleich den ersten Spaziergang erklärt.

Zwei weitere Spaziergänge sind vorgesehen: am Samstag, 25. September, in Werther auf den Spuren des Malers Böckstiegel (Treffen ist um 14 Uhr am ZOB in Werther) und am Samstag, 9. Oktober. Dann heißt es in der Ölbachgemeinde „Rund um den Verler See“. Treffpunkt ist um 14 Uhr vor der Geschäftsstelle des Turnvereins Verl, St.-Anna-Straße 34 a. Die Teilnahme ist jeweils kostenlos. Anmeldungen nehmen der Kreissportbund Gütersloh unter ☎ 05241/851446 und die Alzheimer-Gesellschaft unter ☎ 05241/35498 entgegen.



„Gemeinsam bewegt“: So lautete das Motto einer Landpartie durchs Grüne in Varensell, die sich an demenziell Erkrankte und deren Angehörige richtete. Ziel der Aktion ist es, das geistige und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Foto: Daub

Mit Bewegung gegen die Demenz

Am Samstag, 25. September, sind Betroffene und Angehörige zu einem Rundgang eingeladen.

■ **Werther** (aha). Was tun, wenn das Gedächtnis schwindet, das Denken nicht mehr selbstverständlich ist und eine Demenz vom Gehirn Besitz ergreift? Dann können Bewegung in der Natur und der Kontakt zu anderen Menschen neue Impulse setzen. Wie beim Spaziergang „Auf den Spuren Böckstiegels“, zu dem der TV Werther in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Gütersloh, der Alzheimer-Gesellschaft und der AG Sport und Demenz am Samstag, 25. September, in die Böckstiegelstadt einladen. Treffpunkt ist um 14 Uhr auf dem Busbahnhof.

Bewegung und das gemeinsame Aktivsein in einer Gruppe, das haben wissenschaftliche Studien belegt, ist für demenziell erkrankte Menschen, aber auch für ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung ihrer Lebenssituation. Das weiß auch Birgit Jaschkowitz vom TV Werther. Spaziergänge, sagt sie, machten Freude, seien anregend und vermittelten neue Einblicke. Doch sie würden nicht nur zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. „Was vor allen Din-

gen guttut, ist das Erleben von Gemeinschaft und die soziale Einbindung.“

Der Rundgang ist etwa drei Kilometer lang und führt nach gut ein bis eineinhalb Stunden zurück zum Ausgangspunkt. „Wir wollen gemeinsam die Natur erleben, uns



*Birgit
Jaschkowitz*

gegenseitig kennenlernen und Erinnerungen austauschen“, sagt Birgit Jaschkowitz. Und natürlich Stationen besuchen, die auch für den Maler Peter August Böckstiegel eine Bedeutung hatten.

Die Teilnahme ist kostenlos, es wird allerdings um eine Anmeldung gebeten. Und zwar beim Kreissportbund Gütersloh unter ☎ (0 52 41) 85-14 46 und ksb@gt-net.de oder der Alzheimer-Gesellschaft im Kreis unter ☎ (0 52 41) 3 54 98 und info@alzheimer-guetersloh.de. Es gelten die aktuellen Corona-Hygienevorschriften.

Vergissmeinnicht: Sportlich gegen Demenz

Alles, was man aufs Bewegungskonto einzahlt, rentiert sich irgendwann. Deshalb bietet der Kreissportbund jetzt spezielle Spaziergänge an. Sie stärken die Motorik und bereiten den Weg aus der sozialen Isolation.

Silke Derkum-Homburg

■ **Werther.** „Wer mit der Diagnose Demenz konfrontiert ist, denkt an alles andere, aber nicht an Sport“, sagt Margret Eberl vom Kreissportbund. Und dabei könne gerade der Sport so viel für Demenzerkrankte tun. Aus diesem Grund hatten sich am Samstagmorgen auch 20 Menschen am ZOB eingefunden, um einem Aufruf des TV Werther, der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh und dem Kreissportbund zu folgen.

„Die meisten denken an pflegerische Maßnahmen und nicht an den Sportverein“

Die drei Akteure gehören zu den Initiatoren der Vier-Jahreszeiten-Spaziergänge, die Menschen mit Demenz sowie deren Angehörige und Freunde aus der Isolation holen und vor allem aufzeigen möchten, wie wohltuend und einfach es sein kann, der Krankheit entgegenzuwirken. „Bewegung kann Demenz nicht heilen“, betont Margret Eberl, aber sie könne ganz viele Defizite im motorischen Bereich abmildern, die mit der Krankheit einhergehen und vor allem die soziale Isolation verringern.

Demenz erkrankte haben ein dreifach erhöhtes Sturzrisiko, die Reaktionsfähigkeit leide, sagt Margret Eberl. Deshalb sei es zum Beispiel wichtig, dass Betroffene ihre Beinmuskulatur und natürlich den gesamten Bewegungsapparat in Schuss halten. Viele Sportvereine haben entsprechende Angebote, wie einen Gehreff oder Seniorensportgruppen, die vor allem im frühen Stadium noch sehr gut geeignet seien. „Aber die Erkrankten und deren Familien denken natürlich zuerst einmal an pflegerische



Bewegung und Sport können Demenzpatienten helfen. Auf den Spuren Böckstieglers waren rund 20 Teilnehmer der Einladung des Kreissportbundes und der Alzheimer Gesellschaft gefolgt und bewegten sich gemeinsam.

Foto: Margret Eberl

Maßnahmen und kommen nicht auf die Idee, einen Sportverein zu kontaktieren“, sagt Margret Eberl.

Und genau diesen Anstoß sollte es nun beim Vier-Jahreszeiten-Spaziergang in Werther geben, denn neben den Betroffenen waren auch Vertreter der Sportvereine mit von der Partie. Nachdem im August bereits in Rietberg gemeinsam spaziert wurde, hatte nun Birgit Jaschkowitz, langjährige Übungsleiterin beim

TV Werther, ebenda einen Spaziergang auf den Spuren Böckstieglers organisiert. Und da sie in Werther auch den Gehreff leitet, waren dessen Teilnehmer natürlich auch mit am Start.

Bei den Gesprächen untereinander wurde dann auch schnell deutlich, wie wichtig neben der körperlichen Erleichterung auch die soziale Komponente ist. „Demenz betroffene ziehen sich häufig zurück“, berichtet Margret Eberl,

die soziale Isolation verstärke die Folgen der Erkrankung. Wie leicht man bei einem Spaziergang in der Gruppe allerdings miteinander ins Gespräch kommt, erlebten die Teilnehmenden nun besonders intensiv. „Es wurde so viel gelacht“, erzählt Margret Eberl, aber auch die Informationen über die Angebote für demenziell Erkrankte nahmen alle interessiert auf, wie zum Beispiel die besonderen Vergissmeinnicht-Führungen im

Böckstiegel-Museum in Werther-Arrode.

Aber ob demenzerkrank oder nicht, „Bewegung ist immer gut fürs Gehirn, denn es wird, wie auch der restliche Körper, dabei stärker durchblutet“, erklärt die Expertin und hat noch einen weiteren interessanten Fakt: „Die Krankheit Demenz entsteht schon Jahrzehnte, bevor die ersten Symptome auftreten“, sagt sie. Wer sich also schon mit 30 oder 40 aufs Fahrrad

schwingen oder Yoga machen, tue unbewusst auch etwas für die Demenzprophylaxe. „Alles, was man aufs Bewegungskonto einzahlt, rentiert sich irgendwann.“

Der nächste Spaziergang in dieser Reihe findet am Samstag, 9. Oktober, 14 Uhr rund um den Verler See statt. Treffpunkt ist die Geschäftsstelle des TV Verler an der St.-Anna-Straße 34 a. Weitere Infos zum Thema beim Kreissportbund unter ☎ (0 52 41) 85 14 46.

4-Jahreszeiten-Spaziergang in Verler Natur weckte Erinnerungen

 [tv-verl.de/2021/10/mehrgenerationenspaziergang-in-verler-natur-weckten-erinnerungen/](https://www.tv-verl.de/2021/10/mehrgenerationenspaziergang-in-verler-natur-weckten-erinnerungen/)

Über zwanzig Männer und Frauen aller Altersgruppen, Demenzerkrankte mit ihren Angehörigen und mehrere Kinder beteiligten sich am „4- Jahreszeiten-Spaziergang“ des TV Verl am vergangenen Wochenende. Es war für alle Teilnehmer*innen ein Erlebnis in der Natur „Rund um den Verler See“, der die Sinne und nicht zuletzt den Austausch untereinander anregte.

Unter dem Motto „Gemeinsam bewegt“ lädt die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ an verschiedenen Orten und Terminen im Kreis Gütersloh zu jahreszeitlichen Spaziergängen ein. Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind und ihre Angehörigen sowie an alle, die sich gerne gemeinsam mit anderen in der Natur bewegen.

Startpunkt war diesmal die Geschäftsstelle des TV Verl für einen Spaziergang „Rund um den Verler See“. Organisatorin vor Ort war Jessica Schittek, die als Übungsleiterin beim TV Verl verschiedene Rehasport-Gruppen leitet und sich in der AG „Sport und Demenz“ engagiert. Unterstützt wurde sie von dem Paten-Team der beliebten Verler Gehtreffs, Thekla Pieper, Elisabeth Echterhoff und Robert Felsl. „Wir kennen fast jeden Weg in Verler“, so Thekla Pieper, die sich eine schöne Strecke für den gut eineinhalbstündigen Herbst-Spaziergang am Samstag überlegt hatte.

Bewegung und das gemeinsame Aktivsein in einer Gruppe ist für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebenssituation. „Mitten drin bewegt sein“ lautet daher das Motto.

„Wir haben Blumen am Wegesrand gepflückt, viele Pflanzen angeschaut und ihre nutzbringende Wirkung für Menschen und Tiere angesprochen. Wir haben die Natur im wahrsten Sinnen des Wortes erlebt“, berichtet Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh voller Freude.

Und Jessica Schittek betont die positiven sozialen Erfahrungen, die so ein gemeinsames „bewegtes Naturerlebnis“ insbesondere auch für die Teilnehmer mit einer Demenz hat.

„Alle Beteiligten haben die Gelegenheit genutzt, sich gegenseitig kennenzulernen, Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen. Natürlich haben wir auch über das Thema „Bewegung“ allgemein informiert“.

Das Teilnehmerfeld am „4-Jahreszeiten-Spaziergang“ fand sich jedoch nicht nur aus Verler und seinen Ortsteilen zusammen. Auch aus Rietberg hatten sich Interessierte auf den Weg gemacht und aus Halle war ein Ehepaar mit einer Mundharmonika gekommen. So dauerte es nicht lange, bis die naturverbundenen Spaziergänger*innen in der Trinkpause gemeinsam Lieder anstimmten. Passend hierzu verwöhnte das Wetter mit einer wunderschönen Herbstsonne die Spaziergänger.

Veranstalter und Organisatoren zogen eine durchweg positive Bilanz der Aktion:
„Spaziergänge tragen zum körperlichen Wohlbefinden bei. Was aber vor allen Dingen gut tut und stärkt, ist das Erleben von Gemeinschaft. Demenzerkrankte und ihre Angehörige sollen sich eingeladen und ermutigt fühlen, zukünftig regelmäßig bewegt unterwegs zu sein und sich bestehenden Angebote anzuschließen – z. B. den Gehtreffs des Verler Turnvereins!“

Alle Fotos: (KSB / TV VERL):



Los geht's! Zum ersten „4- Jahreszeiten-Spaziergang“ des TV Verle trafen sich über zwanzig Männer und Frauen aller Altersgruppen, Demenzerkrankte mit ihren Angehörigen und mehrere Kinder beteiligten sich.



In der Pause stimmten die naturverbundenen Spaziergänger*innen gemeinsam Lieder an. Passend hierzu verwöhnte das Wetter mit einer wunderschönen Herbstsonne.

Kontext:

Veranstalter ist die AG „Sport und Demenz“ mit der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh, der Aktion „Atempause“ der Diakonie Kreis Gütersloh, den Sportvereinen Turnverein Werther, Wiedenbrücker Turnverein, Gütersloher Turnverein, Sportverein Spexard, Turnverein Verl, SC Grün-Weiß Varensehl und dem Kreissportbund Gütersloh. Gefördert wird das Angebot durch den Landessportbund NRW im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

AG „Sport und Demenz“

Die AG „Sport und Demenz“ hat sich 2014 gegründet. Anlass hierzu war das landesweite Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW und des Landessportbundes NRW (2014 – 2016). Daraus ist ein Netzwerk aus verschiedenen Akteuren und Sportvereinen entstanden, die sich seither für die Thematik „Sport und Bewegung bei Demenz“ engagieren.

Ziel der AG-Arbeit ist es, auf die besondere Bedeutung von Sport und Bewegung für demenzerkrankte Menschen aufmerksam zu machen. Im Fokus stehen die Schaffung und der Ausbau von Sport- und Bewegungsangeboten für Menschen, die in einem frühen Stadium an einer Demenz erkrankt sind.

Darum geht es: Mitten drin bewegt! Mobil bleiben & Lebensqualität erhalten

Familien, die mit der Diagnose Demenz konfrontiert sind, denken an alles, nur nicht an Sport. Dabei spielt gerade das Thema Sport & Bewegung eine wichtige Rolle, wenn es neben Therapie und medizinischer Betreuung um die alltagsbezogene Bewältigung der Krankheit geht. Denn Sport und Bewegung bei Demenz haben erwiesenermaßen „gute Nebenwirkungen“ und gehören daher als wichtige „Helfer“ zur Verbesserung der Lebensqualität unbedingt dazu.

Studien zeigen, dass körperliche Aktivität ganz wesentlich dazu beitragen kann, Krankheitsbelastungen und krankheitsbedingte Defizite zu kompensieren. Auf der rein körperlich-motorischen Seite sind dies:

- Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit
- Reduzierung des Sturzrisikos durch Kraft- und
- Balance-Training
- Training der Koordination und Beweglichkeit
- Geistige Anregung durch vielfältige Bewegungsreize
- Förderung der Hirndurchblutung

Aber es geht nicht nur um den Erhalt von Fitness und Mobilität, sondern auch und gerade um das Erleben von Gemeinschaft, sozialer Einbindung und gesellschaftlicher Teilhabe. Mitten drin bewegt bleiben! Menschen mit Demenz wollen so lange wie möglich aktiver Teil der Gesellschaft bleiben, sozialen Anschluss halten und geliebte Hobbies fortführen können. Wichtige Orte dafür sind u.a. die Sportvereine. Daher wollen die AG-Initiatoren Demenzerkrankte, insbesondere Betroffene im Frühstadium, ermutigen und einladen, an bestehenden Bewegungsangeboten teilzunehmen. Weil trotz Erkrankung noch Vieles geht!

Weitere Infos zur AG „Sport und Demenz“ mit Kontakten zu den beteiligten Sportvereinen finden sich auf der Homepage des Kreissportbundes Gütersloh:

<https://www.ksb-gt.de/themen/bewegt-aelter-werden/aktivitaeten-im-kreis>

Die AG „Sport und Demenz“

- Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh
- Diakonie Kreis Gütersloh mit der Aktion „Atempause“
- Turnverein Werther
- Wiedenbrücker Turnverein
- Gütersloher Turnverein
- Sportverein Spexard
- Turnverein Verl
- Sportclub Grün-Weiß Varesell
- Behinderten-Sportgemeinschaft Gütersloh
- Kreissportbund Gütersloh