

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.

Demenzerkrankte 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

TVWerther, 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. „Demenzbetroffene 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 mache, 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 Verl an der St.-Anna-Straße 34 a. Weitere Infos zum Thema beim Kreissportbund unter ☎ (0 52 41) 85 14 46.