

Sport ist auch bei Demenz die beste Medizin

„AG Sport und Demenz“: Bewegte und bewegende Infoveranstaltung im Spexarder Bauernhaus.

■ **Kreis Gütersloh.** Eine Demenzerkrankung ist kein Grund, sich körperlich zurückzuziehen und weniger Sport zu treiben. Ganz im Gegenteil: Bewegung und Sport können bei Menschen mit der Diagnose „Demenz“ sogar den Krankheitsverlauf abmildern. Auf jeden Fall tragen sie zu mehr Wohlbefinden bei. Zudem wirkt der Sport präventiv. Will heißen: Wer sich regelmäßig sportlich betätigt, kann sein persönliches Risiko einer Demenzerkrankung verringern. Das jedenfalls waren die Kernbotschaften einer Informationsveranstaltung zum Thema „Sport, Bewegung und Demenz“. Dazu hatten sich in diesen Tagen rund 50 Betroffene, Angehörige, Mitarbeitende von Beratungsstellen und aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, Vertreter von Sportvereinen sowie andere Interessierte im Spexarder Bauernhaus eingefunden. Gastgeber war die „AG Sport und Demenz“ im Kreis Gütersloh.

Wer von den Anwesenden mit dem Gedanken gekommen war, sich in seinem Stuhl entspannt zurücklehnen zu können, um den Vortragenden mehr oder weniger passiv zu lauschen, sah sich schon bald getäuscht. Nach Gruß-

worten von Güterslohs stellvertretender Bürgermeisterin Ingrid Hollenhorst und KSB-Vorstandsmitglied Monika Paskarbies riss KSB-Referentin Magret Eberl all jene aus diesen Gedanken. Ein sogenanntes Warming-up war angesagt. Bewegungsspiele wie die „Liegende Acht“ und das „Luft-Klavierspiel“ sowie die Koordinationsübung „Hase und Jäger“ brachten die Besucher in Schwung.

Danach waren sie voll aufnahmefähig für die Informationen, die ihnen Gerhard Nübel als Vorsitzender der Alzheimer-Gesellschaft Gütersloh lieferte. Nach den Worten des

niedergelassenen Psychiaters und Psychotherapeuten aus Salzkotten kann eine Demenz jeden treffen. In Deutschland seien aktuell 1,7 Millionen Menschen demenziell erkrankt. Diese Zahl werde sich schon bald verdoppeln. In Anbetracht dieser zu erwartenden Entwicklung hat sich im Kreis Gütersloh die „AG Sport und Demenz“ gegründet. Unter dem Motto: „Lokal vernetzt – gemeinsam engagiert“ hat sie sich das Thema „Sport bei bzw. trotz Demenz“ auf die Fahnen geschrieben.

Zu der AG gehören neben der Alzheimer-Gesellschaft und dem Kreissportbund die Dia-

konie Gütersloh mit ihrer Aktion „Atempause“, der Gütersloher Turnverein, der SV Spexard, der Turnverein Werther, der SC Grün-Weiß Varense, der Turnverein Verl, der Wiedenbrücker Turnverein sowie der Gesundheits- und Rehabilitationssportverein Gütersloh.

Alle beteiligten Partner bieten eigene Bewegungs- bzw. Sportangebote für demenzerkrankte Menschen an. Ein Beispiel dafür sind die einstündigen Geh-Treffs an 20 Stellen in acht Kommunen des Kreises. Für alle Betroffenen, die sich gerne gemeinsam mit anderen in der Natur bewegen, gibt es zudem vier Jahreszeiten-Spaziergänge. Den diesjährigen Sommerspaziergang durch die Flora Westfalica organisiert der Wiedenbrücker Turnverein. Treffpunkt ist am Samstag, 16. Juli, um 14 Uhr am Parkplatz der Stadthalle. „Eine Demenz ist kein Grund, auf Lebensqualität zu verzichten. Deswegen ziehen im Kreis Gütersloh viele an einem Strang, um Erkrankten und auch ihren Angehörigen den Zugang zu Bewegungs- und Sportangeboten zu erleichtern“, sagt Magret Eberl. Mit der Vernetzung und der Vielfalt seiner Angebote, so Eberl,

sei der Kreis Gütersloh gut aufgestellt. Eberl: „In den Jahren 2015 bis 2016 haben wir an einem landesweiten Projekt teilgenommen. Dort haben wir wertvolle Erfahrungen im Bereich Bewegung und Frühdemenz-Arbeit gesammelt. Später sind wir dafür sogar ausgezeichnet worden.“ Die Sportreferentin hält es für wichtig, dass Demenzerkrankte so lange wie möglich in sozialen Bezügen bleiben. Und für alle anderen gelte die Devise: „Immer sportlich am Ball bleiben, denn ich will mir ja meine Gesundheit erhalten.“

Buchstäblich am Ball blieben die Besucher gegen Ende der bewegten und bewegenden Informationsveranstaltung: Da lud Annette Dankow vom Gütersloher Turnverein zum Mitmachen ein. Mit so genannten Success-Bällen, das sind eigens für die psychomotorische Aktivierung entwickelte Stoffbälle, zeigte sie, welche Spiele für Menschen mit Demenz besonders gut geeignet sind. Das Schlusswort von Magret Eberl und zugleich die Quintessenz des unterhaltsamen Abends: „Bewegung ist die beste Medizin und obendrein zaubert sie den Menschen ein Lächeln ins Gesicht.“



Zum Aufwärmen und Auflockern forderte Sportreferentin Magret Eberl (r.) dazu auf, die Hände in die Luft zu halten und mit den Fingern wie am Klavier zu spielen.