

Warum Sport und Bewegung gegen das Vergessen helfen

Kreissportbundes und der Alzheimer Gesellschaft werben auf ihrer Infoveranstaltung dafür, demenziell Erkrankte unbedingt zu mobilisieren.

■ **Rheda-Wiedenbrück.** 1,7 Millionen demenziell erkrankte Menschen leben in Deutschland. Tendenz bedingt durch die immer älter werdende Gesellschaft steigend.

Demenz kann jeden treffen, egal welchen Alters, welcher Herkunft oder Bildung. Bewiesen ist laut einer Aussage von Gerhard Nübel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh, dass Sport und ausreichend Bewegung dem Gehirn Impulse und Reize geben und so die Krankheit nicht ausmerzt, aber verzögert werden kann. Aus der AG „Sport und Demenz“ auf Initiative des Kreissportbundes und der Alzheimer Gesellschaft ist ein funktionierendes Netzwerk aus Akteuren und Sportvereinen entstanden, die sich für „Sport und Bewegung

bei Demenz“ engagieren.

Gewinner dieser Synergien sind die Menschen mit Demenz, denen Teilhabe an Sport- und Vereinsleben trotz ihrer Krankheit ermöglicht und denen neue Angebote eröffnet werden. Zu der gut besuchten Infoveranstaltung im Kreishaus Wiedenbrück lud die AG „Sport und Demenz“ ein. Moderatorin Margret Eberl vom Kreissportbund und ihren Mitstreitern wollten die Menschen für das Thema sensibilisieren und die Angebote der Sportvereine vorstellen. Eingeladen waren an Demenz Erkrankten, Angehörige, Mitarbeitende aus Beratungsstellen und dem Sozial- und Gesundheitswesen, Übungsleitungen aus Sportvereinen und Interessierte. Eberl verdeutlichte in praktischen Übungen,

wie wichtig und einfach es ist, das Gehirn zu trainieren. Das beginnt bei Übungen daheim wie Fingerübungen, denn 60 Prozent der Gehirnrinde bildet die Tätigkeit der Finger ab. „Bei Bewegungen konzentrieren wir uns und es werden kognitive und musku-

läre Bereiche gefordert“, erklärte Eberl bei ihrer Demonstration, wie die eine Hand den Hasen spielt, die andere Hand den Jäger und immer wieder Richtungswechsel stattfinden. „Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts“, betonte sie. Stadtverbandsvorsitzende

Annette Ahn dankte Ehrenamtlichen und Engagierten, dass sie sich zum Wohle der erkrankten Menschen einsetzen und diese nicht vergessen werden. Für viele sei Sport die schönste Nebensache der Welt, doch sobald der Körper nicht mehr so mitmacht wie ge-

wohnt, gäbe es sofort Einschränkungen in der Lebensqualität. Deshalb sei es wichtig, dass man genau da abgeholt werde und sich nicht seinem Schicksal ergibt. Die Übungsleiter berichteten davon, dass demenziell Erkrankte oft bei neuen Übungen nicht klarkämen, aber Dinge, die sie früher gemacht haben wie Tennisspielen, Tanzen, Wandern, Radfahren oder Federballspielen noch perfekt können, weil es im Gehirn fest verankert ist.

Ziel der Arbeitsgemeinschaft, zu dem der Wiedenbrücker TV, Sportverband Spexard, TV Werther, Gütersloher TV, TV Verl, Grün Weiß Varendell, Gesundheits- und Rehabilitationssportverein, Kreissportbund, Diakonie und die Alzheimer Gesellschaft gehören, ist, auf die Bedeutung

von Sport und Bewegung bei Demenz aufmerksam zu machen. Familien, die mit der Diagnose konfrontiert werden, denken oft nicht an Sport. Daher sei es wichtig, das Thema publik zu machen, damit Menschen mittendrin bewegt sind. Ein Poetry-Slam-Beitrag von Leah Weigand zum Titel „Vergessenslücken“ beeindruckte. Mancher musste sich eine Träne verdrücken, weil die junge Frau die Krankheit sehr eindrucksvoll dargestellt.

Am morgigen Mittwoch, 31. Mai liest Schauspielerinnen und Autorin Katy Karrenbauer um 19 Uhr auf Einladung der Alzheimer Gesellschaft im Haus der Begegnung, Kirchstraße 14 a in Güterslohaus ihrem Buch „Ich wollt einen Hund – jetzt hab ich einen Vater“. Der Eintritt ist frei.



Sie gehören zur AG Sport und Demenz und haben den Infoabend gemeinsam gestaltet: Birgit Jaschkowitz (v.l.), Annette Dankow, Heike Maibrink, Jennifer Jones, Ingrid Werner, Gerhard Nübel, Brunhilde Peil, Adelheid Fischer, Anke Thumel, Margret Eberl.

Foto: KSB