

Mit Bewegung und Sport gegen Demenz

Hohes Interesse an einem brisanten Thema.

■ **Kreis Gütersloh.** Sport bei Demenz – geht das? Ja, das geht unbedingt! Gerade im frühen Stadium der tückischen Erkrankung sind noch viele sportliche Aktivitäten möglich. Das war die Botschaft der Informationsveranstaltung „Sport, Bewegung und Demenz“, zu der die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ ins Dietrich-Bonhoeffer-Haus nach Steinhagen eingeladen hatte.

Mehr als 60 Betroffene, Angehörige, Mitarbeitende aus Beratungsstellen sowie dem Sozial- und Gesundheitswesen, Übungsleitungen aus Sportvereinen sowie Interessierte waren der Einladung gefolgt. „Es sind mehr gekommen, als wir erwartet haben“, sagt Dr. Gerhard Nübel von der Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Gütersloh. Das zeige nur, wie brisant das Thema Demenz sei und wie viele Menschen in unterschiedlichsten privaten wie auch beruflichen Zusammenhängen betroffen sind.

Aktuell leben etwa 1,8 Millionen demenziell erkrankte Menschen in Deutschland. Tendenz steigend. Vor diesem Hintergrund hat sich die AG „Sport und Demenz“ gegründet. Unter dem Motto: „Lokal vernetzt – gemeinsam engagiert“ hat sie sich das Thema Sport bei beziehungsweise trotz Demenz auf die Fahnen geschrieben. Zu der AG gehören neben der Alzheimer-Gesellschaft und dem Kreissportbund die Diakonie Gütersloh mit der Aktion „Atempause“,

der Gütersloher Turnverein, der SV Spexard, der Turnverein Werther, der SC Grün-Weiß Varenzell, der Turnverein Verl, der Wiedenbrücker Turnverein sowie der Gesundheits- und Rehabilitations-sportverein Gütersloh.

Nach den Grußworten von Andreas Kleen aus der evangelischen Kirchengemeinde Steinhagen und des Vorsitzenden des Kreissportbundes Gütersloh, Hans Feuß, stand ein Vortrag mit Erläuterungen zu der Krankheit Demenz sowie zu der besonderen Bedeutung von Sport und Bewegung sowohl in der Prävention als auch bei bereits vorliegender Erkrankung auf dem Programm.

Viele Studien zeigen, so hieß es an diesem Abend, dass Bewegung und körperliche Aktivität ganz wesentlich dazu beitragen können, Krankheitsbelastungen und krankheitsbedingte Defizite zu kompensieren und den Teufelskreis Demenz ein wenig zu durchbrechen.

Die Hauptbotschaft des Abends formulierte Margret Eberl (Kreissportbund Gütersloh) so: „Die Bewegung unserer Arme und Beine ernährt unser Gehirn. Das ist elementar im Kontext Demenz. Es gibt aber auch ein „Elixier“ für die Seele – und das ist das Erleben von Gemeinschaft und Zugehörigkeit zum Beispiel in einer Sportgruppe.“ Die Devise müsse lauten: Mitmachen statt Rückzug und trotz Erkrankung mitten drin bewegt bleiben.



Das Thema Bewegung bei Demenz fand großen Anklang, mehr als 60 Interessierte kamen, um sich zu informieren. Foto: KSB Gütersloh