

Wie Bewegung und Sport bei Demenz helfen können

Verl (gl). Sport bei Demenz – geht das? „Ja, das geht unbedingt“, teilt der Kreissportbund Gütersloh jetzt mit. Gerade im frühen Stadium der Erkrankung seien noch viele sportliche Aktivitäten möglich. Das war die Botschaft der Informationsveranstaltung „Sport, Bewegung und Demenz“, zu der die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ in das Verler Gymnasium eingeladen hatte.

Fast 80 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 ist und wie viele Menschen in unterschiedlichsten Zusammenhängen betroffen sind. Aktuell leben etwa 1,8 Millionen demenziell er-

krankte Menschen in Deutschland. 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. Als Ausrichter und Gastgeber des Abends hatten Sandra Hasenbein vom Fachbereich der Stadt Verl und Jörg Peters vom TV Verl für den organisatorischen Rahmen Sorge getragen.

Nach den Grußworten des stellvertretenden Bürgermeisters der Stadt Verl, Josef Dresselhaus, und der Vorsitzenden des TV Verl, Maja Kraft, referierte Margret Eberl (Kreissportbund Gütersloh) über die positiven Auswirkungen von Bewegung und sportlichen Aktivitäten auf das Gehirn. Die

Devise müsse lauten: Mitmachen statt Rückzug und trotz Erkrankung mittendrin bewegt bleiben, denn das stelle eine Facette dar, die zumindest helfende und teils auch verzögernde Wirkungen auf das Krankheitsbild haben.

Buchstäblich bewegt wurden die Besucher während der Veranstaltung mit „Bewegungshäppchen“: Annette Dankow vom Gütersloher Turnverein und Sabine Metzger-Klokkers vom TV Verl luden zum Mitmachen ein. Gymnastik mit Fliegenklatsche und ein Tänzchen zu Sambaklängen holten nicht nur alle von den Stühlen, sondern sorgte für Aufhellung und eine heiter bewegte Atmosphäre.

Zu weiteren Fragen rund um das Thema Demenz konnten sich die Besucher an den Infoständen umschauen und beraten lassen.



Nach der Theorie kommt die Praxis: Bei der Gymnastik mit Fliegenklatsche machten alle mit. Foto: KSB Gütersloh