

Die Alzheimer-Gesellschaft Weißenburg startet neues Projekt

Mit Bewegung der Demenz trotzen

Übungsstunden für Gesunde, Betroffene und Angehörige starten am 4. Juli – Vorbeugen und Krankheit verzögern – Geschulte Übungsleiter



Mit Sport in geselliger Runde gegen die Demenz: Die Alzheimer-Gesellschaft Weißenburg und die Eintracht Kattenhochstatt bieten ab dem 4. Juli spezielle Übungsstunden an. Geleitet werden diese von Christine Löffler (2. von links), Dorothea Bauer und Manfred Gempel (rechts neben dem Plakat). Das Angebot ist unverbindlich und für jeden offen. Foto: Heubeck

Übungsstunde unterstützt – etwa in Form eines viertägigen Fortbildungskurses, den Übungsleiter Manfred Gempel absolviert hat. Er wird zusammen mit den Pflege-Fachkräften Christine Löffler und Dorothea Bauer die Übungsstunden leiten. „Dabei werden wir speziell auf die Fähigkeiten der Teilnehmer eingehen“, so Christine Löffler. Die Übungsstunde ist unverbindlich und offen, die Zielgruppe sind „Menschen Ü60“, so Kübler.

Emotionale Entlastung

Willkommen sind aber auch die Angehörigen von Demenzpatienten. Sie können mit oder ohne den jeweiligen Patienten die Bewegungsstunde besuchen und etwas mitnehmen – etwa wie mit einfachen Übungen die Koordinationsfähigkeiten erhalten oder verbessert werden können. „Wichtig ist für die Angehörigen oft auch der Austausch untereinander“, weiß Pflegedienstleiterin Ursula Amler von der Zentralen Diakoniestation in Weißenburg. Mit der Teilnahme an der Bewegungsstunde „werden die Angehörigen zwar nicht zeitlich, aber doch emotional entlastet“, betonen die Initiatoren unisono. Und sie können so manchen fachlichen Tipp für den Umgang mit dem erkrankten Angehörigen mit nach Hause nehmen.

„Wir wollen mit dem neuen Angebot ein möglichst breites Spektrum von Menschen ansprechen“, beschreibt Andreas Kübler den Ansatz. Die Übungsstunde für Gesunde wie Betroffene (die dann auch in unterschiedlichen Gruppen aktiv sein können) soll über Prävention und Krankheitsbegleitung hinaus auch das Verständnis in der Gesellschaft für die Demenz fördern und andere Vereine anregen, derartige Angebote für ihre älteren Mitglieder zu schaffen.

i Fragen zu „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz!“ bei der Eintracht Kattenhochstatt beantworten die Übungsleiter Christine Löffler (Telefon 0 91 41 / 7 17 06), Dorothea Bauer (Telefon 0 98 36 / 6 81) und Manfred Gempel (Telefon 0 91 41 / 59 18). Die Übungsstunden finden ab dem 4. Juli jeden Dienstag um 15.00 Uhr auf dem Sportgelände der Eintracht Kattenhochstatt statt, eine vorherige Anmeldung bei den Übungsleitern wäre sinnvoll. Vereine, die an einem derartigen Angebot interessiert sind, können sich an Andreas Kübler (Telefon 01 63 / 6 31 00 26) wenden.

WEISSENBURG (rh) – Kaum eine andere Krankheit hat eine derartige gesellschaftliche und soziale Sprengkraft: 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind an Demenz erkrankt, jährlich kommen rund 40 000 Betroffene hinzu – so viele wie die Bevölkerung von Weißenburg, Gunzenhausen und Treuchtlingen zusammen. Viel zu oft, so die Weißenburger Alzheimer-Gesellschaft, wird die Krankheit negiert oder ausgeblendet. Dabei können schon kleine und einfache Dinge den Alltag für Betroffene und Angehörige erleichtern und der Verlauf der Krankheit hinausgezögert werden – etwa durch Bewegungs- und Koordinationsübungen. Solche bietet ab dem 4. Juli die Eintracht Kattenhochstatt zusammen mit der Alzheimer-Gesellschaft jeden Dienstag um 15.00 Uhr für Gesunde, Betroffene und deren Angehörige an.

„Für mich geht ein Herzenstraum in Erfüllung“, freut sich Andreas Kübler. Der 2. Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft wollte über seinen Verein

schon länger Angebote für Demenzbetroffene vor Ort schaffen. Denn diese gibt es mit meist nur in größeren Städten wie in Nürnberg oder Fürth. „Dort sind die Ressourcen vorhanden, bei uns nicht.“ Im Weißenburger Land gibt es jedoch etliche Vereine, die schon Angebote für Senioren aufgebaut haben – wie etwa die Eintracht Kattenhochstatt mit ihrem geselligen Seniorentreff. Über den Benefizlauf der Eintracht, dessen Erlös seit etlichen Jahren der Alzheimer-Gesellschaft zugutekommt, war der Kontakt vorhanden.

Spezielles Angebot

Es sollte aber weder eine reine Übungsstunde für ältere Sportler noch ein bloßer geselliger Treff werden. „Wir wollten ein spezielles Bewegungsangebot für Demenzbetroffene schaffen“, beschreibt Kübler, der damit bei der Eintracht auf offene Ohren stieß. Der Verein hat zwar einen Seniorentreff, aber noch kein Angebot für Menschen über 60, die sich bewegen und fit bleiben möchten.

Denn: Bewegung und Fitness beugen nach neuesten Forschungen nicht nur Herz- und Kreislauferkrankungen vor, sondern lassen Menschen seltener an Alzheimer erkranken, zitiert Oliver Riedel entsprechende Studien. Dem Pflegedirektor des Klinikums Fürth und Vorsitzenden der Alzheimer-Gesellschaft zufolge spielen eine gesunde Ernährung, geistige Fitness und soziale Kontakte ebenfalls wichtige Rollen in der Prävention gegen die Demenzerkrankungen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse der Demenzforschung ist, dass die Krankheit bei körperlicher und geistiger Betätigung langsamer fortschreitet. Bewegung in geselliger Runde beugt demzufolge nicht nur vor, sondern verzögert auch den Verlauf der Erkrankung – und ist damit für Gesunde wie Betroffene gleichermaßen wichtig.

Der Projekttitle „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz!“ soll dies auch deutlich machen. Ins Leben gerufen wurde die bundesweite Aktion von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, die auch die Kattenhochstatter Bewe-