

Alzheimer kommt in den Sportverein

Kooperation der Alzheimer-Gesellschaft mit dem FC/DJK Weißenburg.
Sport ist die beste **PRÄVENTION** gegen das Vergessen.

WEISSENBURG. Alzheimer ist auf dem Vormarsch. Das ist eine gute und schlechte Nachricht zugleich. Denn Alzheimer breitet sich aus, weil die Menschen älter werden. Dank besserer Medizin, Ernährung und Versorgung. Die Krankheit selbst bleibt für Betroffene und Angehörige eine Katastrophe. Umso wichtiger, dass man vorbeugt und in der Krankheit aktiv bleibt. Genau das ist das Ziel der Alzheimer-Gesellschaft Weißenburg, die im Juli ein Erfolgsrezept aus Kattenhochstatt nach Weißenburg bringt.

Ab 2. Juli gibt es eine Alzheimer-Sportgruppe in der Großen Kreisstadt. Der FC/DJK Weißenburg hat sich als Kooperationspartner zur Verfügung gestellt und bringt nicht nur Räume und seine Vereinsstrukturen, sondern auch zwei Übungsleiter-Urgesteine mit. Brigitte und Helmut Brand werden die neue Alzheimer-Sportgruppe leiten und dabei zunächst von den ausgebildeten Fachkräften Christine Löffler und Dorothea Bauer unterstützt.

Bei einem Pressegespräch zeigte sich Andreas Kübler von der Alzheimer-Gesellschaft begeistert, dass es nun endlich gelungen ist, dieses Angebot nach Weißenburg zu bringen. Die Weltgesundheitsorganisation habe erst vor wenigen Wochen festgestellt, dass Bewegung die beste Alzheimer-Prävention sei, ergänzte Oliver Riedl, der Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft.

Dass der Alzheimer-Sport nun nach Weißenburg kommt, war zwar keine Schnaps-, aber doch eine Wein-

idee, verriet Kübler. Er habe bei Mario Aprilia, Weinhändler und Vorsitzender des FC/DJK, ein paar Flaschen eingekauft und die Gelegenheit genutzt, Informationsmaterial abzuliefern. Bei Aprilia stieß das auf Interesse. „Ich denke schon, dass wir in Weißenburg ein bisschen auch der andere Verein sind. Vielleicht ähnlich wie Kattenhochstatt.“ Man kooperiere mit der Lebenshilfe habe spezielle Angebote für Senioren und es gehe nicht nur um Leistung, sondern auch viel um Gemeinschaft.

Nachdem man mit dem Ehepaar Brand auch noch die perfekten Übungsleiter im Verein gefunden hatte, stand der Kooperation nichts mehr im Weg. Für die Alzheimer-Gesellschaft ein Glücksfall, denn in Kattenhochstatt, wo man mit der örtlichen Eintracht seit zwei Jahren ein solches Angebot stemmt, sei man restlos ausgebucht.

Vorbild Kattenhochstatt

Dort habe sich genau das entwickelt, was man sich auch für Weißenburg erhofft, erzählt Kübler. Menschen im Anfangsstadium der Demenz, Angehörige, rüstige Senioren und Menschen mit Einschränkung finden dort einen Rahmen, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen. Ganz nebenbei sei ein schöner Zusammenhalt in der Gruppe entstanden, so Kübler. Nach dem Sport sitzt man nun oft zusammen, es werden manchmal Kuchen mitgebracht und es wird geredet. „Das ist schon auch das, was wir uns beim FC/DJK erhoffen“, sagt Aprilia.



Trauen sich gemeinsam die nächste Alzheimer-Sportgruppe aufzumachen: Nach dem erfolgreichen Pilotprojekt bei der Eintracht Kattenhochstatt kooperiert jetzt der FC/DJK Weißenburg mit der Alzheimer-Gesellschaft Weißenburg.

Foto: Jan Stephan

Die beiden Übungsleiterinnen Christine Löffler und Dorothea Bauer weisen darauf hin, dass bei dem Angebot wirklich jeder mitmachen kann. Es gehe um Koordination, Kraft und vor allem um Spaß. „Das ist mit das Wichtigste, sonst kommt uns keiner mehr“, lacht Löffler. Das Spezielle sei, dass die Übungen gut abstufbar seien, sodass die Fitten gefordert, bewegungsmäßig Eingeschränkte aber ebenfalls mitmachen könnten.

Das Demenz-Sport-Angebot sei auch für Angehörige wichtig, erklärte Oliver Riedl. Entweder machen sie selbst mit und fänden so Menschen mit ähnlichen Problemlagen und Erfahrungen. Oder sie nutzen die betreute Zeit für eigene Besorgungen und würden so einmal die Woche für ein, zwei Stunden entlastet.

„Auch für die Vereine ist das eine gute Sache“, ist Andreas Kübler überzeugt. „In Kattenhochstatt hatten wir auch dadurch steigende Mitglieder-

zahlen.“ Für die Vereine sei es ein Weg in die Zukunft, denn auch wenn Alter nicht sexy sei und alle am liebsten junge Nachwuchssportler wollen, das Alter sei die Zukunft.

Zwei Prozent haben Alzheimer

Etwa zwei Prozent der deutschen Bevölkerung habe Alzheimer und dieser Prozentsatz werde sich binnen der nächsten 20 Jahre verdoppeln. „Eigentlich könnte in jedem Ort mit 500 oder 600 Einwohnern eine solche Gruppe eingerichtet werden“, findet Kübler und appelliert an die Vereine. „Meldet euch bei uns, dann reden wir miteinander und schauen, ob wir das hinkriegen.“ In Treuchtlingen, in Solnhofen, auf dem Jura und in Pleinfeld könnte er sich solche Angebote sehr gut vorstellen.

Die Kooperation mit den Vereinen sei dabei das einzig Richtige, denn Alzheimer müsse normal werden. Und das Normalste, was man auf

dem fränkischen Land hat, ist nun mal der Sportverein. Und dort soll es in ein paar Jahren dann vielleicht ebenso selbstverständlich wie die Gymnastik- und Fußballabteilung eine Alzheimer-Sport-Sparte geben. Bis dahin, ist dann aber doch noch einiges zu tun: unter anderem die neue Gruppe in Weißenburg mit Leben zu füllen. Darum kümmert sich aber unter anderem das Ehepaar Brand, mit grundlegend fränkischer Zuversicht. „Das mach mer etz halt amal und dann schau mer weiter“, stellte Brigitte Brand fest. Nicht die schlechteste Devise, um sich an so ein Projekt zu wagen. **JAN STEPHAN**

INFO

Ab dem 2. Juli findet die Alzheimer-Sportgruppe jeden Dienstag um 14 Uhr im Sportheim des FC/DJK Weißenburg im Lehenwiesenweg statt. Weitere Informationen bei Brigitte Brand unter Tel. 09141/92 37 66 oder per Mail an briqitte-brand@gmx.de.