



LANDKREIS CHAM
www.chamer-zeitung.de

Corona-Update: Inzidenz bei 3186,7

Das Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit meldet am Montag 188 Neuinfektionen für den Landkreis Cham. Damit steigt die Zahl derer, die seit Beginn der Pandemie positiv getestet wurden, auf 37071 Personen. Die Sieben-Tage-Inzidenz je 100000 Einwohner liegt aktuell bei 3186,7. Neue Todesfälle gibt es nicht, es bleibt bei 261 Verstorbenen.

In den Sana-Kliniken des Landkreises Cham werden derzeit 30 Corona-Patienten stationär behandelt, einer davon liegt auf der Intensivstation. Von den neun verfügbaren Intensivbetten bei Sana sind aktuell sechs belegt. -red-

Landkreissplitter

Betrunkene greifen Polizisten an

Zwei betrunkenen Tschechen haben am Samstagabend am Bahnhof in Cham Polizeibeamte tätlich angegriffen. Gegen sie ermittelt nun die Bundespolizei.

Um 21.45 Uhr erging an die Bundespolizeiinspektion Waldmünchen eine Mitteilung über vier Randalierer am Bahnhof Cham. Beamte des Bundespolizeireviere Furth im Wald und der Mobilen Kontroll- und Überwachungseinheit Hannover, die aktuell wegen der ukrainischen Flüchtlinge in Furth im Wald eingesetzt sind, eilten an den Einsatzort. Als die Beamten eintrafen, trug keiner der vier Männer eine erforderliche FFP2-Maske. Ein 32 Jahre alter Tscheche rauchte trotz bestehenden Rauchverbotes. Die Polizisten verlangten die Ausweispapiere, um die Identität der Personen festzustellen. Der 32-jährige Tscheche wollte sich nicht ausweisen. Als die Polizisten den Mann nach Ausweisdokumenten durchsuchen wollten, schwang er die Arme in die Richtung der Beamten. Zunächst hielten die Polizisten nur die Arme fest. Als der Mann sich weiterhin gegen die Maßnahme widersetzte, brachten die Polizisten ihn zu Boden und fesselten ihn. Die anderen drei Personen verwiesen sie des Bahnhofes. Die Beamten mussten den drei Männern mehrfach androhen, dass sie den Platzverweis notfalls auch mit Zwang durchsetzen würden. Nur widerwillig verließ die Gruppe den Bahnhof. Hierbei versuchte ein 40-Jähriger, einen der Beamten mit der Faust im Bauch zu treffen. Die Bundespolizisten überwältigten den Tschechen und legten ihm Handfesseln an. Alle Beteiligten blieben unverletzt. Der 40-Jährige war mit 2,72 Promille und der 32-Jährige mit 1,4 Promille alkoholisiert.

Die Bundespolizei Waldmünchen hat Ermittlungen wegen tätlichen Angriffs auf Vollstreckungsbeamte, Widerstands gegen Vollstreckungsbeamte und Körperverletzung aufgenommen. Zudem erwartet die vier Männer eine Anzeige wegen Verstoßes gegen das Infektionsschutzgesetz. Der 32-jährige Tscheche muss sich zusätzlich wegen eines Verstoßes gegen das Bundesnichtraucherschutzgesetz verantworten. Nachdem der 32-Jährige im Bundespolizeirevier Furth im Wald versucht hatte, sich selbst zu verletzen, wies ein Notarzt den Tschechen ins Klinikum Cham ein. Den 40-Jährigen entließen die Bundespolizisten nach der Ausnüchterung aus der Dienststelle. -red-

Von Sonja Seidl

Eine Gaudi ist es schon, wenn 14 Leute zwei Kreise bilden und sich gelbe Luftballons zuwerfen. Erst im Uhrzeigersinn, dann andersrum, mal mit einem Händeklatschen, bald gefühlvoll zuspüren, schließlich rechts annehmen, links abspielen und umgekehrt. Das lässt sich steigern: Den Ballon erst mit dem rechten Daumen weiterspielen, dann mit dem Zeigefinger, Mittelfinger und so weiter. Da wird im Chamer Kolpingsaal doch einiges gelacht, denn die Übung hat es in sich. Sie verlangt viel Konzentration. Und doch steckt auch ein Quäntchen Ernst dahinter. Zum Spaß sind die Teilnehmenden nämlich – nicht nur – da. Sie wollen lernen, wie sich die Volkskrankheit Demenz hinauszögern lässt. Später wird auf der Teilnehmerurkunde stehen, dass sie erfolgreich den Kurs zum Demenzverzögerer gemeistert haben.

Drei Tage dauert diese Grundausbildung, die aktuell in die zweite Runde geht. Karlheinz Sölch, einst Leiter des Treffpunkt Ehrenamt am Landratsamt, hat sich darum bemüht, diese im Landkreis zu etablieren, und konnte auch Landrat Franz Löffler dafür gewinnen. Zwischenzeitlich hat Sölchs Nachfolger Reinhold Huger übernommen. Er teilt die Begeisterung für das Projekt und hat den ersten Kurs selbst mitgemacht.

Der Grundgedanke: Durch die Kombi von körperlicher und geistiger Betätigung soll beginnende Demenz hinauszögert werden. Ein präventives Vorgehen, das auch wissenschaftlich bestätigt worden ist, etwa im Rahmen der Oswald-Studie. Demnach kann der Verlauf so bis zu sieben Jahre nach hinten verschoben werden. „Verhindern lässt sich einsetzende Demenz damit aber nicht ganz“, erklärt Huger.

Die Studie dient der SimA-Akademie als Grundlage für Präventionskurse etwa zur Demenzverzögerung. Einer ihrer Dozenten ist der Sportlehrer Gerd Miehlung, der auch die künftigen Demenzverzögerer im Chamer Kolpingsaal unterrichtet. Miehlung erklärt: „Packt man Körper und Geist in einer Kursstunde mit Training zusammen, können sich die beiden gegenseitig befruchten – egal, welches Alter die Teilnehmer haben.“ Das liegt daran, dass das Gehirn besser durchblutet und somit leistungsfähiger wird, sobald der Kreislauf in Schwung gerät. Deswegen ist es auch ideal, wenn Kinder zur Schule radeln, nennt er ein Praxisbeispiel.

Seine Trainingsstunden beginnt er mit Aufwärmen zu Musik und funktionalen Bewegungen für die Gelenke. Sind alle in Schwung, wird das Gedächtnis mithilfe von kognitiven Übungen trainiert. Hier stehen Aufmerksamkeit und Konzentration, Kurz- und Langzeitgedächtnis im Fokus. Ein Beispiel: Auf Zuruf bestimmte Bewegungen ausführen. Auch die taktile und akustische Wahrnehmung wird angesprochen – überhaupt die Sinnesorgane. Bei Übungen wie dem Ballonzuspielen werden Sinn und Motorik vereint. „Da muss man immer auf der Hut sein“, weiß Miehlung. Und das ist auch gut so. Die Übungen setzen beim Gedächtnis an, das mit dem Alter langsamer wird. Wer selber eine spürbare Veränderung feststellt, kann also aktiv werden und gewisse Alterungsprozesse nach hinten schieben.

Hauptzielgruppe sind Miehlung zufolge diejenigen, die noch zuhause leben und selbstständig und fit

Zusammen weniger vergesslich

Mit einer Kombi aus körperlicher Aktivität und kognitiven Übungen kann Demenz hinausgezögert werden. Das Rüstzeug dazu holen sich Demenzverzögerer in einem Kurs



Nicht nur dicke Ordner wälzen: Die Schulung unter Dozent Gerd Miehlung (rechts) umfasst Theorie und Praxis – und in der Praxis wird viel gelacht, wie Barbara Attenberger-Haimerl (oben) demonstrieren.

Fotos: Sonja Seidl



sind. „Die Übungen halten das Gehirn am Laufen.“ Regelmäßig einmal wöchentlich in der Gruppe, das habe eine „Strahlkraft auf die Alltagsgestaltung“.

Miehlung gibt nicht nur Tipps, wie jeder für sich selbst kognitiv und motorisch fit bleiben kann. Die Veranstaltung soll den angehenden Demenzverzögerern auch das Rüstzeug mitgeben, um das Wissen weiter in die Gemeinden zu tragen.

Ideal wären Treffen, bei denen miteinander einer möglichen Demenz entgegen gewirkt wird. Teilnehmer müssen dabei nicht unbedingt Senioren sein, das Angebot kann sich an alle richten. Einen ersten Geschmack auf mögliche Treffen bekommen die Teilnehmer bereits jetzt: Bis zur letzten Kurseinheit in zwei Wochen hat Miehlung eine Hausaufgabe für sie: zu zweit eine 20-minütige Kursstunde mit Motorik- und Gedächtnisübungen vorbereiten und durchführen. Noten gibt es keine.

Vielmehr zählt das Ausprobieren, ein Gespür dafür bekommen. Außerdem werden die Teilnehmer so dazu angehalten, sich intensiver mit ihren dicken Ordnern auseinanderzusetzen, die sie begleitend zum Kurs erhalten haben.

Eine Teilnehmerin, die schon ganz konkrete Pläne hat, ist Barbara Attenberger-Haimerl. Sie leitet die Parkinson-Gruppe im Landkreis. „Demenz ist auch eine mögli-

che Spätfolge von Parkinson“ erklärt sie. Das war für sie ein Grund, sich zum Kurs anzumelden. Die Demenzverzögerung will sie in ihre Gruppentreffen integrieren – etwa beim wöchentlichen Rehasport.

Für Huger wäre es ideal, wenn es künftig in jeder Gemeinde einen ehrenamtlichen Demenzverzögerer gäbe. Deshalb will er „das Feuer in die Gemeinden“ tragen. Auch vor dem Hintergrund des demografischen Wandels. „Die Leute werden immer älter und sind auch längere Zeit alt. Damit steigt prozentual das Risiko für Demenzerkrankungen“, folgert er. Und selbst wenn jemand nicht gefährdet ist, schadet es nicht, geistig fit zu bleiben. Die Ausbildung richtet sich an Menschen mit oder ohne Demenz-Diagnose. „In schweren Fällen sind wir aber raus“, klärt Huger auf.

Ein weiterer Punkt: Der Spaß darf nicht auf der Strecke bleiben, ebenso wenig das Pflegen sozialer Kontakte. „Das sind die Hauptziele“, betont Huger. Miehlung pflichtet ihm da bei: „Wichtig ist nicht nur das Körperlich-Kognitive, sondern auch das seelisch-emotionale soziale Miteinander.“ Wer allein lebe, sei statistisch gesehen stärker gefährdet, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken. Huger ergänzt: „Die gemeinsamen Übungen stärken auch in der Gemeinde den Zusammenhalt.“ Ganz im Sinne von Treffpunkt Ehrenamt.

In hinterster Reihe im Kolpingsaal sitzt außerdem Dr. Christian Hetzel. Der Kölner Sportwissenschaftler begleitet die Reihe im Rahmen einer Studie wissenschaftlich. Mittels Fragebögen, Gesprächen, Workshops und Beobachtung

Spaß und Soziales dürfen nicht zu kurz kommen – die Übungen stärken den Zusammenhalt.“

dokumentiert er, wie sich Leistungsfähigkeit und das soziale Miteinander entwickeln. Das Hauptziel, die Demenz zu verzögern, soll nach dem Hintergrund des demografischen Wandels. „Die Leute werden immer älter und sind auch längere Zeit alt. Damit steigt prozentual das Risiko für Demenzerkrankungen“, folgert er. Und selbst wenn jemand nicht gefährdet ist, schadet es nicht, geistig fit zu bleiben. Die Ausbildung richtet sich an Menschen mit oder ohne Demenz-Diagnose. „In schweren Fällen sind wir aber raus“, klärt Huger auf.

Wie effektiv die Übungen sind, erfährt Hetzel auch am eigenen Leib. Er steht mit im Kreis und wirft seinem Nebenmann den Luftballon zu. Mal mit der Linken, der Rechten, mal mit allen Fingern nacheinander.

Für Interessierte

Der nächste Ausbildungskurs ist im Mai geplant. Einen Aufbaukurs für die zweite Ausbildungsreihe soll es außerdem nächstes Jahr geben. Interessierte können sich per E-Mail an Huger wenden (ehrenamt@lra.landkreis-cham.de). Außerdem sind regelmäßige Treffen vorgesehen, bei denen sich die Demenzverzögerer austauschen können. Wegen Corona sind die Planungen zuletzt ins Stocken geraten.