

27.04.2023, 13:03 Uhr, BR24, Quelle:

<https://www.br.de/nachrichten/bayern/wie-demenz-verzoegerer-kurse-die-krankheit-hinauszogern-sollen,TccWygo>

Wie "Demenz-Verzögerer-Kurse" die Krankheit hinauszögern sollen

Im Landkreis Cham laufen Kurse, die helfen sollen, Demenzerkrankungen bei älteren Menschen möglichst lange hinauszuzögern. Die Kurse werden wissenschaftlich begleitet und könnten deutschlandweit starten, wenn sich zeigt, dass sie etwas bringen.

Von



Renate Roßberger-Köppel

Über dieses Thema berichtet: Mittags in Niederbayern und Oberpfalz am 27.04.2023 um 12:10 Uhr.



MEDIA

Im Landkreis Cham laufen Kurse, die helfen sollen, Demenzerkrankungen bei älteren Menschen möglichst lange hinauszuzögern. Die Kurse werden wissenschaftlich begleitet und könnten deutschlandweit starten, wenn sich zeigt, dass sie etwas bringen.

© BR/Renate Roßberger

Im Vereinsheim des SV Wilting treffen sich einmal pro Woche nicht die Fußballer, sondern 20 bis 25 Senioren. Sie sitzen im Kreis, machen eine Stunde lang Gehirnjogging, Bewegungsspiele, Gedächtnis- und Gleichgewichtsübungen. Die Atmosphäre ist locker. Manches passiert im Sitzen, anderes im Stehen und zwischendurch ist die Gruppe auch mal zu Musik im ganzen Saal unterwegs. Jede Woche sind andere Übungen dran und es gibt jedes Mal auch Hausaufgaben. Besonders wichtig sind die Übungen, bei denen die beiden Gehirnhälften

miteinander verknüpft werden, zum Beispiel Überkreuzbewegungen. Das soll alles helfen, geistig und körperlich aktiv zu bleiben.

Kann man eine Demenzerkrankung verzögern?

Die Idee zu den Kursen hatte 2020 Karl-Heinz Sölch, der langjährige Leiter des "Treffpunkts Ehrenamt" im Landratsamt Cham. Konkret starten konnten sie dann erst 2022 - nach der Corona-Pandemie. Sölch, inzwischen 67 und selbst im Ruhestand, war vom Ergebnis einer Studie der Universität Nürnberg-Erlangen fasziniert. Sie war der Auslöser für seine Initiative.

"In der Studie wurde festgestellt, dass man den Ausbruch einer Demenzerkrankung bis zu sieben Jahre hinauszögern kann, wenn man sich frühzeitig kognitiv und auch körperlich - in der Kombination - beschäftigt und aktiv bleibt." Karl-Heinz-Sölch, Initiator der Demenzverzögerer

Alltagsaktivitäten reichen nicht

Ob es am Ende wirklich sieben Jahre sind, sei nicht so wichtig. Schon sieben Monate würden im Ernstfall sieben Monate mehr Lebensqualität und weniger Belastung für Betroffene und ihre Angehörigen bringen, findet Sölch.

Die Aktivitäten im Alltag allein reichten im Alter meistens nicht aus, um wirklich fit zu bleiben. Denn was man in Haus oder Garten macht, sind meistens gewohnte Standardtätigkeiten, die für das Gehirn keine Herausforderung mehr sind.

Aber natürlich helfe es, überhaupt etwas zu tun. "Es heißt, man soll jeden Tag mit dem Hund spazieren gehen, auch wenn man gar keinen Hund hat", sagt Sölch. Auch Tanzen wäre eine gute Möglichkeit, den Kopf aktiv zu halten.

56 ehrenamtliche Kursleiter gibt es schon

Die Kurse werden ehrenamtlich durchgeführt. Dafür gibt es im Landkreis Cham inzwischen 56 Männer und Frauen, die sich ohne Bezahlung engagieren. Weitere wollen dazustoßen. Der nächste Kurs im September ist schon ausgebucht und wird jeweils von der "SimA"-Akademie in Fürth durchgeführt. Die Landwirtschaftliche Krankenkasse finanziert drei Jahre lang diese dreitägige Kursleiter-Ausbildung.

Sporthochschule Köln wertet Kurserfolg aus

Inzwischen laufen die Kurse in sieben Orten im Landkreis Cham, wobei sich die Kursleiter abwechseln, damit das Ehrenamt nicht zu viel wird. Die Kursteilnehmer werden regelmäßig getestet, um zu sehen, ob die Übungen was bringen. Die Testergebnisse gehen an die Sporthochschule Köln, die das Pilotprojekt wissenschaftlich begleitet. Wenn sich am Ende herausstellen sollte, dass die Kurse einen messbaren Effekt haben, könnten sie vielleicht sogar bayern- oder deutschlandweit umgesetzt werden.

Hemmschwelle ist groß

Es gibt zwar schon viele Teilnehmer, aber es könnten noch mehr sein, heißt es beim "Treffpunkt Ehrenamt". Die Kurse sind kostenlos und für alle geeignet, die geistig fit bleiben wollen. Aber man merkt eine Hemmschwelle.

"Der Begriff Demenz ist negativ belegt. In den Dunstkreis will keiner kommen. Das ist wie bei den 'Anonymen Alkoholikern'. Da will sich auch keiner outen, dass er hingehört. Aber uns geht's ja nicht um die Erkrankten, sondern um die

Gesunden, die Demenz möglichst lang nicht bekommen sollen." Karl-Heinz Sölch, Initiator der Demenzverzögerer

Jüngere sind übrigens ebenfalls willkommen. Denn den Kopf fit zu halten, schadet niemandem.



Bildrechte: BR/Renate Roßberger

Bildbeitrag

Im Landkreis Cham gibt es 56 Ehrenamtliche, die die Kurse abhalten.