

# Demenz kann verzögert werden

## Seniorenbeauftragte organisierten einen Vortrag mit zwei Referenten

**Arrach.** (mm) Auf Initiative der Seniorenbeauftragten aus Arrach, Lam und Lohberg, Marion Weber Michaela Lohberger und Hermann Kaml, kamen Reinhold Huger und Sabine Schwarzfischer als Referenten zum Thema Demenz in den Klausenhof nach Arrach.

Der Einladung gefolgt sind lediglich 20 Damen und Herren. In seinem Grußwort als gastgebender Bürgermeister meinte Gerhard Mühlbauer, dass es viele Menschen gebe, die an Demenz leiden. Ziel der Veranstaltung sei es, dafür zu sensibilisieren, wie man mit diesem Thema umgehen könne. Huger erläuterte zunächst einiges zum Treffpunkt Ehrenamt: Dort werden Ehrenamtliche vermittelt, die für Arztbesuche oder Gespräche zur Verfügung stehen). Demenzverzögerer seien Ehren-

amtliche, die in den Gemeinden mit ihren Mitbürgern körperlich-geistige Übungen machen.

Damit sei es möglich, bei 40 Prozent der Demenzerkrankten eine Verzögerung zu erreichen. Nichts tun könne man bei den übrigen 60 Prozent, zumal diese genetisch bedingt seien. Aktuell gebe es sieben Standorte im Landkreis Cham und 68 Ehrenamtliche, die Kurse abhalten.

Bei Kaffee und Kuchen erlebten die Teilnehmer einen interessanten Nachmittag, bei dem es galt, das Gedächtnis zu trainieren. Sabine Schwarzfischer begann mit Blick auf den Tag der Veranstaltung, nämlich dem Gedenktag des Heiligen Andreas, mit einigen Bauernregeln, hatte ferner schriftliche Übungen, Fingerübungen oder wei-

tere Aufgaben, die dazu anregen, das Gehirn zum Überlegen anzuregen, dabei. Besonders gut für das Gehirn sei Tanzen. Dabei sei es nämlich nicht nur erforderlich, sich auf einen Partner einlassen, sondern zudem auf die Musik zu hören und vor allem die Schrittfolge zu beachten. Bei Zwiefachen sei die Herausforderung noch intensiver.

Erfreut über die Begeisterung, mit der alle Teilnehmer bei der Sache sind, machte Huger darauf aufmerksam, dass es wichtig sei, Spaß zu haben und mindestens einmal pro Woche gezielte Aufgaben zu machen. Mit einer Koordinationsübung, bei der es galt, mit Händen und Füßen unterschiedliche Bewegungsabläufe zu bewältigen, beendeten Huger und Schwarzfischer ihren Vortrag zum Mitmachen.



Arrachs Seniorenbeauftragte Marion Weber bedankte sich bei Reinhold Huger und Sabine Schwarzfischer (v.l.) für den lehrreichen Nachmittag mit einem Geschenk. Foto: Martina Münsterer