

STADT DEGGENDORF
www.donau-anzeiger.de

Wer ist der beste Schachspieler?

Deggendorf. (red) Der Schachverein Deggendorf ruft alle Schachspieler zur Teilnahme an der offenen Deggendorfer Stadtmeisterschaft im Schach auf. An sieben Terminen jeweils an einem Freitag (25. Oktober, 15. November, 13. Dezember, 24. Januar, 14. Februar, 7. März und 11. April) um 19 ist jeweils eine Schachpartie zu absolvieren, wie Schachvereinsvorsitzender Prof. Dr. Johannes Grabmeier mitteilt. Im Verhinderungsfall kann individuell ein anderer Spieltermin vereinbart werden. Die Bedenkzeit ist „Fischer kurz“, das heißt, für die ersten 40 Züge hat jeder Spieler 90 Minuten, danach 30 Minuten für den Rest der Partie, wobei zusätzlich 30 Sekunden pro Zug gutgeschrieben werden. Die Partien finden im ersten Stock des Stadthotels Kolpinghaus statt. Eine Anmeldung ist per E-Mail bis Sonntag, 20. Oktober, an johannes@grabmeier.net möglich. Das Startgeld beträgt zehn Euro, für Jugendliche und Studierende fünf Euro. Weitere Infos gibt es auf der Homepage www.schachverein-deggendorf.de.

Kirchenvorstandswahl: Lokale und Termine

Deggendorf. (red) In der evangelischen Kirchengemeinde laufen noch bis Sonntag, 20. Oktober, bayernweit die Kirchenvorstandswahlen. Am Sonntag stellten sich die Kandidaten in einer Gemeindeversammlung vor. Die Kirchenverwaltung informiert, dass bereits viele Wahlunterlagen per Briefwahl im Pfarramt eingegangen sind. Am Sonntag, 20. Oktober, gibt es auch die Möglichkeit, in Wahllokalen zu wählen. Diese sind im Georg-Rörer-Saal in Deggendorf und im Dietrich-Bonhoeffer-Saal in Metten.

Pegelstand der Donau

Deggendorf. (red) Der Pegelstand der Donau betrug am Donnerstag um 11 Uhr 3,76 Meter. Zum Vergleich: Am Mittwoch um 11 Uhr lag der Wert bei 3,54 Metern.

Die Polizei meldet

Betrug im Internet

Deggendorf. Eine 66-Jährige hat einem Online-Betrüger über 6000 Euro überwiesen. Am Mittwoch gegen 14 Uhr erhielt die Frau eine Nachricht auf ihrem Handy. Der unbekannt Täter täuschte darin vor, die Tochter der Geschädigten sei in einer Notlage. Daraufhin veranlasste die Frau zwei Überweisungen an den Unbekannten in Höhe von fast 6500 Euro auf ein deutsches und ein niederländisches Konto aus. Erst nach den Überweisungen durchschaute die Geschädigte die betrügerische Absicht und erstattete Anzeige bei der Polizei.

Fahrzeug ohne Versicherung

Deggendorf. Polizisten fiel am Mittwoch gegen 16 Uhr ein Transporter in der Altstraße auf. Bei der Kontrolle des 52-jährigen Fahrers und dessen Fahrzeug stellten die Beamten fest, dass für den Transporter aktuell kein Versicherungsschutz besteht. Daher wurden eine Weiterfahrt unterbunden, das Kraftfahrzeug entstempelt und ein Verfahren eingeleitet.



Bälle passen im Stuhlkreis – kein Kinderspiel, sondern eine körperliche Übung, die erwiesenermaßen das Gehirn aktiviert und – bei regelmäßigem Training – das Risiko einer Demenz verringert. Fotos: Andrea Weidemann

Ein Booster fürs Gehirn

Zwei Stunden gegen das Vergessen: Beim Demenzpräventionskurs für fitte Ältere

Von Andrea Weidemann

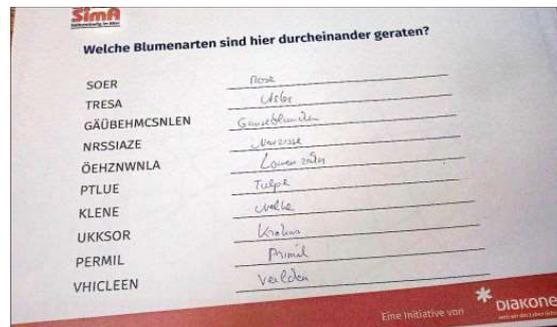
Deggendorf. Über die Zeiten von Stuhlkreis und Ballspiele bin ich hinaus. Dachte ich. Bis ich mich – in Ausübung meiner Reportertätigkeit – eines Nachmittags inmitten von 20 „fitten Älteren“ in eben einem solchen Stuhlkreis wiederfinde. „Ich bin die Sabine“, sagt unsere „Kreis-Vorsitzende“ und wirft einen roten Gummiball der Dame auf der gegenüberliegenden Kreis-Seite zu. „Rosmarie“, sagt die und passt den Ball ihrerseits zum Herrn schräg rechts von ihr. „Günther“, reagiert der Brillenträger mit dem schütternden Haar und taxiert sein nächstes Ziel. „Demenz-Präventionstraining? – Das ist ja was für Kleinkinder“, denke ich.

20 Minuten später bin ich geläutert. Das Ballspiel, bei dem es mit steigendem Schwierigkeitsgrad darum ging, sich die Namen der Mitspielenden einzuprägen und sie gezielt anzuwerfen, hat meine kleinen grauen Zellen schon in Habacht gebracht. Aber die folgende Übungs-einheit mit den handlichen Sandsäckchen ist am Ende auch für mich – ich bin fit und noch gar nicht soooo alt! – eine zerebrale Herausforderung.

Dabei hört sich auch diese Aufgabe so einfach an... „Werft das Säckchen mit der einen Hand hoch und fangt es mit der anderen auf“, fordert uns „Gehirntrainerin“ Sabine auf. Mach' ich doch mit links. Auch ein bisschen höher werfen geht problemlos, obwohl ich schon aufpassen muss, dass die Flugkurve des Übungsobjekts meinen Hand-Radius nicht verlässt. „So. Und jetzt werfen wir das Säckchen hoch und fangen es mit dem Handrücken der anderen Hand auf“, erhöht Sabine den Anspruch. Hoppala. Schon rutscht das Teil zu Boden. Ein verstohlener Blick in die Runde zeigt mir, dass ich nicht die Einzige bin, deren Handrücken als Landefläche versagt. Elisabeth – den Namen hab' ich mir gemerkt! – bückt sich gerade nach ihrem abgestürzten Flugobjekt, neben ihr krabbeln Margit und Maria auf der Suche nach den verlorenen „Fliegern“ über den Landratsamt-Fußboden.

„Woaßt as no?“

Ach ja, wir befinden uns im großen Sitzungssaal des Amtes. Der Landkreis beziehungsweise die „GesundheitsregionPlus“ haben die Woche der Demenz ausgerufen und am dritten Wochentag, dem Mittwoch, unter dem Motto „Woaßt as no?“ zum kostenlosen Demenz-Präventions-Workshop eingeladen. Geschätzt 50, 60 Herrschaften (auch weiblichen Geschlechts, um das klarzustellen) haben sich eingefun-



Buchstaben sortieren – hier sind die kleinen grauen Zellen gefordert. Vorteil von dieser und ähnlicher Übungen: Sie machen auch Spaß!

den, um in Theorie und Praxis zu erfahren, was jeder tun kann, um das mit steigendem Alter steigende Risiko einer Demenz zu verringern. „Verschiedene Studien belegen, dass der Ausbruch einer Demenz durch ein strukturiertes körperliches und geistiges Training verzögert werden kann“, berichtet der Mediziner Dr. Christian Hetzel von der Sporthochschule Köln, Leiter der Studie rund um das Projekt „Demenzverzögerer“, zu Beginn der Veranstaltung. „Wer rastet, der rostet“, hat Landrat Bernd Sibling den Teilnehmern zuvor noch mit auf den Weg – den Nachmittag – gegeben.

Und dann kann es losgehen. Der eine Teil der Kursbesucher begibt sich mit Sabine in den hinteren Teil des Saals zu besagtem Stuhlkreis. Der andere bleibt sitzen, wo er ist, und bekommt von Rainer Unrecht, der im Landratsamt die „GesundheitsregionPlus“ verantwortet, ein Arbeitsblatt vorgelegt. Jetzt ist der Kopf gefordert, ist mir klar, als ich nach der letzten Säckchen-Koordinations-Übung zu meinem Platz zurückkehre.

Welche Blumenarten sind hier durcheinander geraten?“, lautet die erste Aufgabe. „LPTUE“, lese ich.

„GMHNEVRSETINSIIC“, steht in der Spalte darunter. Mein Auge, momentan ohne Kontakt zum Hirn, springt weiter. „ZSANSRIE“? – Buchstabensalat. Ich luge nach links zu meiner Sitznachbarin. Sie schreibt eifrig. Ob ich wohl mal rüber-spitzen soll? – „Spicken! Du bist doch nicht mehr in der Schule!“, schilt meine innere Stimme. „Ich hab' doch gar nicht“, verteidige ich mich und widme mich wieder meinen Buchstaben. „EGNLSNÜHSBMECEÄ“.

Kopf-Arbeit

Ha! Wie Schuppen fällt es mir von den Augen. Gänseblümchen natürlich! Und Tulpe! Und Vergissm-einicht!

Langsam beginnt die Sache Spaß zu machen. Auf dem nächsten Blatt Papier ist ein Gewirr aus sich überschneidenden Linien zu sehen, jede einzelne führt laut Regieanweisung von einem Kästchen auf der linken Leiste zu einem Kästchen auf der rechten Leiste. Mit dem Auge soll ich nun jeder Linie von ihrem Ausgangs- durchs Gewirr zu ihrem Endpunkt folgen. Ein Blick in die Teilnehmerunde offenbart zwei

Dutzend – zumeist grauhaarige – Köpfe, die sich über Papier beugen. Hinter Brillengläsern zusammengeschnittene Augen, gerunzelte Stirnen. Ein Herr schiebt sein Blatt zufrieden zur Seite. Fertig! – Ich war schneller, registriere ich mit Genug-tuung und warte schon auf Herrn Unrecht, dass er meinem Gehirn die nächste harte Nuss zu beißen gibt.

Das hat Spaß gemacht!

Doch leider, die Stuhlkreisaktuere haben ihr Quantum an hirnaktivierendem Ball- und Säckchensport absolviert und kehren sichtlich ausgelassen zu den Schreibtischstärtern zurück. „Das hat richtig Spaß gemacht. Mein Kopf und mein Körper sind beschwingt“, teilt eine ältere Dame, dem Aussehen nach zu urteilen eine Lehrerin, Kursleiterin Sabine mit. Christian Hetzel, der den Satz gehört hat, nickt. „Gemeinsam zu agieren, besser noch zu interagieren, ist auch eine Möglichkeit, Demenz zu verzögern“, sagt er. Denn während Einsamkeit und Isolation der Krankheit Vorschub leisten, bewirkten soziale Kontakte das Gegenteil. Ich rekapituliere: Bewegung, sei es nun Bälle werfen, Arme kreisen oder spazierengehen, verhindert, dass das Gehirn Rost ansetzt beziehungsweise weiße Stellen entwickelt. Gehirnjogging – bevorzugt gezielte Aufgaben, die zur Demenzprävention entwickelt wurden – hält die kleinen grauen Zellen flexibel. Und der gemeinsame Kaffeenachmittag, die Skatrunde oder der Besuch im „Woaßt as no?“-Kurs, wo viele fitte Ältere zusammen spielerisch „trainieren“, verhindern, dass wir einsam, depressiv und folglich eher als andere demenz werden. „Führen Sie ein buntes aktives Leben“, rät Christian Hetzel uns Workshopteilnehmern. Oder noch besser: „Gehen Sie mal auf die Homepage www.demenz-verzoegerer.de und sehen Sie sich unsere Gruppenangebote an. Bis jetzt noch im Landkreis Cham. Aber demnächst wahrscheinlich auch im Raum Deggendorf!“

Infos zum Projekt

Das Projekt „Woaßt as no?“ findet seit etwa zwei Jahren an aktuell 15 Kursorten im Landkreis Cham statt. Unter dem Titel „Demenz verzögern – selbstständig, fit & geistig aktiv bis ins hohe Alter“ gibt es kostenlose Gruppenangebote, bei denen spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie gezielte körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit durchgeführt werden. Das Projekt wurde bereits vom bayerischen Sozialministerium ausgezeichnet.



„Woaßt as no?“ – Das im Landkreis Cham erfolgreich laufende Demenz-Präventionsprogramm beim Testlauf in Deggendorf.