

# Bevor ich's vergesse

Das ehrenamtliche Projekt „Woaßt as no?!“ im Landkreis Cham soll älteren Menschen helfen, Demenz vorzubeugen. Über die Angst vor dem Vergessen – und einen Versuch, dagegenzuhalten.

Von Julia Rabenbauer

Welcher Tag ist heute?“, fragt Sabine Schwarzfischer in die Runde.

Kurz ist es still. Dann sagt eine Stimme: „Der 15. April“. Ein paar wiederholen die Antwort, andere stimmen laut zu. Manche sagen nichts.

Mittwoch, 14 Uhr, im Sportheim in Traitsching (Landkreis Cham). Im Stuhlkreis sitzen 14 Senioren. Man kennt sich – schließlich trifft man sich hier jede Woche, immer zur gleichen Zeit. Nicht zum Kaffeetrinken, Kuchen essen, Karten spielen. Zur Demenzverzögerung.

Die Teilnehmer im Kurs sind nicht dement. Noch nicht. Trotzdem ist die Angst da. Vor dem, was bleibt, wenn Erinnerungen verschwinden. Einige von ihnen verbringen die meiste Zeit allein. Der Ehemann ist verstorben, die Kinder kommen nur manchmal zu Besuch, die Tage sind lang, man hält sich mit Kreuzworträtseln fit. Aber das wird auch eintönig.

## Die Angst schwingt leise mit, in kurzen Sätzen

Wenn die Senioren vorm Kursraum in ihre Turnschuhe schlüpfen, über den immer stärker werdenden Schwindel sprechen, sich nach dem neuen Arzt erkundigen, dann scheint die Angst vor der Demenz nicht präsent, nicht laut zu sein. Eher schwingt sie leise mit, in kurzen, beiläufigen Sätzen: „Ich merke schon, dass im Alltag Lücken entstehen“ oder „Meine Mama war dement.“ Die Senioren sind hier, weil sie sich fragen: Ist das nur Vergesslichkeit oder sind das schon Vorboten von Demenz? Kommt bald noch ein Schub? Und wie schlimm wird es noch?

Ziel des Projekts „Woaßt as no?!“ ist es, Menschen zu helfen, im Alter fit zu bleiben, sich zu bewegen, den Ausbruch der Demenz hinauszuzögern. Karlheinz Sölch sitzt heute mit im Stuhlkreis. Er hat das Projekt ins Leben gerufen.

2018 stößt er auf eine Studie: Wer sich körperlich und geistig fit hält, kann den Ausbruch von Demenz hinauszögern. Um bis zu sieben Jahre. „Und wenn es bloß sieben Monate sind. Dann ist es für den Betroffenen schon ein Lebensgewinn“, sagt Sölch.

Er entwickelt ein Konzept, erhält Unterstützung vom Landrat, von der Krankenkasse, von einem Ausbilder der Universität Erlangen. Heute gibt es 139 ehrenamtliche Demenzverzögerer im Landkreis, die regelmäßige Kurse an 16 Standorten halten. Sabine Schwarzfischer gehört seit vier Jahren dazu.

Nach der Frage zum Datum folgt, wie jede Woche, die Bauernregel des Tages. „Heute ist Kuckuckstag“, sagt Schwarzfischer. Ein Raunen geht durch die Runde. Einige Senioren nicken aufgeregt. „Das hab ich schon mal gehört“, ruft eine. Schwarzfischer liest vor: Man solle heute mit vielen Münzen in den Säckchen in den Wald gehen. Ruft der Kuckuck, schüttelt man das Säckchen. Dann komme das Geld immerzu. Leises Lachen.

Was ist es, das Schwarzfischer und Sölch bewegt, die Kurse in ihrer Freizeit abzuhalten? Sind es persönliche Erfahrungen mit Demenz? Kurz zögern sie. Schwarzfischer erzählt, dass die Frau ihres Opas schwer dement war. So schwer, dass die Familie die Betreuung nicht mehr stemmen konnte, sie ins Altersheim geben musste.

Ob sie das dazu bewegt hat, Demenzverzögerer zu werden? Bestimmt. Sölch hingegen winkt ab: Demenzverzögerer zu sein, Senioren dabei zu helfen, fit zu bleiben, sei mehr eine gesellschaftliche Verantwortung als ein privater Grund.



Auch Demenzverzögerer Karlheinz Sölch, der das Projekt „Woaßt as no?!“ ins Leben gerufen hat, macht die Übungen im Kurs jedes Mal mit. „Man kann nicht früh genug anfangen“, findet er.



Rita Seidl, Karlheinz Sölch und Sabine Schwarzfischer leiten die Kurse.

Was sie in den Kursen machen, lernen die Demenzverzögerer in der dreitägigen Ausbildung in Cham. Auch, wie sie die Inhalte an die Teilnehmer anpassen, je nachdem, wie fit sie sind. Bei der Kursvorbereitung müssen sie sich fragen: Wer braucht mehr Hilfe, wer weniger, wer bewältigt schwere Aufgaben, wer muss klein beginnen?

Doch gibt es wirklich Belege dafür, dass die Kurse Demenz verzögern können? Um diese Frage zu beantworten, wird das Projekt „Woaßt as no?!“ seit 2022 von der Sporthochschule Köln begleitet. Alle sechs Monate werden verschiedene Fähigkeiten der Teilnehmer getestet, zum Beispiel, wie schnell sie eine bestimmte Strecke laufen, Geld



Demenzverzögerin Sabine Schwarzfischer inmitten ihrer Kursteilnehmer. Gerade üben die Senioren die Koordination von Händen und Füßen. Bewegung ist ein wichtiger Teil der Demenzverzögerungskurse.

zählen, sich Buchstabenfolgen merken können. Obwohl die Ergebnisse der Studie noch nicht endgültig ausgewertet wurden, sagt Sölch: „Man kann feststellen, dass sie schneller werden, oder zumindest nicht schlechter.“ Für die Demenzverzögerer ist das ein wichtiger Erfolg. Doch er geht darüber hinaus. Sölch denkt, für die Teilnehmer des Kurses stehe das Thema Demenz längst nicht mehr im Vordergrund.

## Die Demenz steht nicht mehr im Vordergrund

Vielmehr sei es mittlerweile die Gemeinschaft, die sich entwickelt hat. Man ist untereinander befreundet, trifft sich auch außerhalb, alle

fünf Wochen wird gemeinsam Kuchen gegessen. Es fällt auf: Wer einmal dabei ist, wird nicht so schnell vergessen. Auf einem Tisch vor dem Gruppenraum liegen zwei Karten mit Genesungswünschen, für Lisl und Resi. Aus gesundheitlichen Gründen können sie den Kurs länger nicht besuchen. Alle haben unterschrieben.

Sölch erzählt von drei Frauen. Sie stammen aus verschiedenen Orten, ohne den Kurs hätten sie sich vermutlich nie kennengelernt. Jetzt sind sie befreundet, treffen sich wöchentlich. Sölch nickt. Solche Erfolge erinnern ihn, wieso er das Ehrenamt macht.

Jetzt folgt Bewegung. Unter ihren Stühlen holen die Teilnehmer kleine

Säckchen hervor. Ein Bein vor das andere, danach das Säckchen hochwerfen, wieder fangen. Dann von einer Hand zur anderen. Manche kommen ins Schwanken. „Hoppla!“ Das erste Säckchen liegt auf dem Boden. Gelächter. Nicht gehässig, eher liebevoll. Fehler gehören hier dazu.

Die Übungen haben System. Körperliche Bewegung, dazu Koordination und Balance – zum Ende folgt Denksport.

Ein Spiel mit Wörtern: Jeder nennt einen Buchstaben, für den Anfang und das Ende eines Wortes. „R“ und „I“ sind die ersten beiden. Leises Raunen, kurzes Schweigen. Dann geht es schnell. „Rudi, Rimini, Radi“, rufen die Teilnehmer in die Runde. Es fällt auf: Manche sind lauter, bringen sich ein, scheuen sich nicht, in den Kreis zu rufen. Andere sind zurückhaltend, hören lieber zu. Auch sie hebt Schwarzfischer dazu, mit Blickkontakt, kleinen Fragen, Ermutigungen, einem Lächeln.

Ob es nicht Angst vor der eigenen Zukunft macht, sich ständig mit dem Thema Demenz zu beschäftigen? Beide schütteln den Kopf. „Im Gegenteil. Eher macht es Mut“, sagt Sölch. Zu wissen, aufgehoben zu sein, zu einer Gruppe zu gehören, nie wirklich allein zu sein.

Kurz nach 15 Uhr, der Kurs ist zu Ende. Langsam verlassen die Senioren den Gruppenraum. Erschöpft wirken sie nicht, eher zufrieden. Ein Mann bleibt stehen. Er ist fast 100, sagt aber mit einem Grinsen, er sei „über 80“. Ob er nächste Woche wiederkommt? „Freilich“, sagt er. Solange es geht.

## Demenz frühzeitig erkennen – und vorsorgen

Um Demenz so gut wie möglich entgegenwirken zu können, ist es wichtig, erste Anzeichen früh zu erkennen. Doch wie äußern sich diese überhaupt?

Ein typisches Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung ist, dass altbekannte Routinen verstärkt zur Herausforderung werden. Zum Beispiel, wenn man Spielen oder Kochrezepten, die man gut kennt, auf einmal nicht mehr folgen kann. Weitere Symptome sind Wortfindungs- und Orientierungsstörungen sowie ein schwindendes Kurzzeitgedächtnis. Dinge aus der weiter zurückliegenden Vergangenheit bleiben hingegen oft in Erinnerung. Außerdem: Betroffene neigen dazu, Gegenstände an ungewöhnli-

chen Stellen zu verlegen – weil sie vergessen, wofür sie gut sind. Auch starke Stimmungsschwankungen oder Persönlichkeitsveränderungen können Anzeichen sein. Einige fühlen sich etwa an unbekanntem Orten unwohl oder verhalten sich aggressiv. Nicht zu verwechseln sind frühe Symptome für Demenz hingegen mit einer gewissen Zerstretheit, die im Alter normal sein kann. Auch ganz ohne Erkrankung kann es beispielsweise passieren, dass ältere Menschen Namen oder Verabredungen kurzfristig vergessen oder verwechseln.

Doch was kann man tun, um Demenz vorzubeugen? Erst einmal gibt es einige Risikofaktoren, die es dringend zu vermeiden gilt. So ge-

hen ein überhöhter Alkoholkonsum und Rauchen mit einem erhöhten Demenzrisiko einher. Auch erhöhte Blutfettwerte und Übergewicht sind Risikofaktoren.

Außerdem: Etwa 40 Prozent aller Demenzfälle lassen sich mit einer gesunden Lebensweise vermeiden oder verzögern. Dazu gehören eine gesunde und ausgewogene Diät und mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche. Doch nicht nur körperlich sollte man sich fit halten – auch mittels Denksport kann Demenz ein Stück weit vorgebeugt werden. Beispiele hierfür sind eine geistig anspruchsvolle Arbeit, regelmäßige Denksportübungen oder das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Instruments. (jur, dpa)