

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Der Saarländische Turner-Bund lädt zum „Forum Netzwerk Demenz“ ein. Dabei geht es unter anderem darum zu zeigen, wie Sport die Erkrankung verlangsamen kann.

VON SEBASTIAN ZENNER

SAARBRÜCKEN Wer schon einmal mit ihr zu tun hatte, weiß, welche Herausforderungen sie mit sich bringt: die Diagnose Demenz. Doch es gibt Hoffnung: Dem geistigen Verfall, der mit der Krankheit zwangsläufig einhergeht, kann mit unterschiedlichen Maßnahmen entgegengewirkt werden. Unter anderem mit sportlicher Bewegung. Zu diesem Thema veranstalten der Saarländische Turner-Bund (STB) und der Kneipp-Verein St. Ingbert an diesem Samstag, 17. Juli 2021 in der St. Ingberter Ingobertushalle das „Forum Netzwerk Demenz“.

„Wir wollen Menschen bewegen“, stellt Giovanna Karle klar. Die stellvertretende Geschäftsführerin des STB-Bildungswerks erklärt: „Es geht uns darum zu zeigen, wie Sport eine Demenz-Erkrankung verlangsamen kann.“ Damit greift der STB die Kampagne „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ des Deutschen Olympischen Sportbundes auf. Zur Zielgruppe der Veranstaltung in St. Ingbert gehören Betroffene und Angehörige genauso wie Vereins-Übungsleiter. Sie können sich informieren und Kontakte knüpfen – untereinander und zu Beratungsstellen wie dem STB-Kooperationspartner Netzwerk Demenz im Saarpfalzkreis, das sich zu Beginn der Veranstaltung vorstellen wird.

Danach folgt ein Impulsreferat von Dr. Rosa Adeline Fehrenbach, der ersten Landesärztin für Demenz im Saarland. „Wir sind sehr froh, dass wir Dr. Fehrenbach für uns gewinnen konnten“, sagt Giovanna Karle: „Es war uns wichtig,



Sportvereine sind gerade für ältere Menschen ein Stück Heimat. Der Saarländische Turner-Bund möchte Trainer und Übungsleiter unterschiedlicher Sportarten für das Thema Demenz sensibilisieren. Betroffene sollen sich nicht ausgegrenzt fühlen, sondern im Verein begleitet und somit gehalten werden. FOTO: KOEN SLINK/DPA

sie als Expertin und Aushängeschild des Saarlandes in diese bundesweite Kampagne einzubinden.“

In das Programm der Veranstaltung eingebunden ist auch der „HeartChor Saar“. Bevor Diplom-Sozialpädagogin und Gerontologin Uschi Wihr von der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft ihr Buch „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz“ vorstellt, geben die 60- bis 80-jährigen Sänger ihre Interpretationen bekannter Pop- und Rocksongs zum Besten.

Am Nachmittag wird es spezi-

eller, es folgen Weiterbildungen für Übungsleiter – die sogenannte Multiplikatoren-Schulung. Seit einigen Jahren bildet der STB diese gezielt zum Thema Demenz aus und fort. Beispielsweise gehören Lehrgänge zum DTB-Kursleiter „Menschen mit Demenz bewegen“ und „Sturzprävention“ wie auch das Thema „Gehirntraining durch Bewegung“ zum jährlichen Angebot des STB-Bildungswerks. Darüber hinaus können diverse Module zur Bewegungsförderung im Alter, für Menschen mit Demenz und bei

neurologischen Erkrankungen absolviert werden.

Vereine können mit dieser Expertise entsprechende Kurse anbieten. Zudem werden Trainer unterschiedlicher Sportarten für das Thema sensibilisiert. Sie sollen beispielsweise erste Anzeichen einer Demenz wie Wesens- und Verhaltensänderungen erkennen und von altersbedingter Vergesslichkeit unterscheiden zu können. „So können Erkrankte direkt angesprochen und begleitet werden und vor allem in den Sportgruppen gehalten werden“, erklärt

Giovanna Karle: „Andernfalls stellen die Erkrankten irgendwann selbst fest, dass etwas nicht stimmt, und bleiben den Einheiten fern. Dabei ist die Isolation der Betroffenen ja genau das, was wir verhindern wollen.“ Der soziale Aspekt des Sports komme hier voll zum Tragen: „Der Verein ist für viele ein Stück Heimat und ein Ort, an dem sie sich wohlfühlen. Das soll solange es geht auch so bleiben. Niemand soll sich ausgegrenzt fühlen – und da sind die Übungsleiter gefordert.“

www.stb.saarland