

# Erleben im Hier und Jetzt



Fotos: ADFC/lehmkuehler-fotografie.de

**ADFC-RADTOUR MIT DEMENZERKRANKTEN.** Zusammen ist man weniger allein: Der Verein „Leben mit Demenz“ und der ADFC Minden-Lübbecke organisieren Radtouren für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium und ihre Angehörigen. Das Bewegungsangebot sorgt für Austausch untereinander.

**A**ls es nach einer Pause auf der Radtour zwischen Minden und Nienburg weitergehen soll, fragt Klaus Arndt\* verzweifelt: „Wo ist denn nur mein Fahrrad?“ Zwischen den vielen Rädern stehend blickt er hilflos umher. Auf den Hinweis von einem der Mitfahrer: „Hier ist es“, knufft er ihn in die Seite, lacht und sagt: „Mensch, weiß ich doch – war nur ein Scherz!“

Der ältere Herr hat Demenz in einem frühen Stadium, und entweder geht er spielerisch damit um oder er hat sein Fahrrad tatsächlich nicht erkannt und verbirgt seine Unsicherheit mit Witz. Den Mitfahrer hat er jedenfalls erfolgreich an der Nase herumgeführt.

*\*Namen der Demenzerkrankten geändert*





Ein Stück Verantwortung abgeben: Geführte Radtour des ADFC mit Demenzkranken und ihren Angehörigen.

Seit dem Morgen haben Klaus Arndt und sechs weitere im Frühstadium an Demenz Erkrankte, Angehörige und Helfer bereits gut 30 Kilometer hinter sich. Sie haben einen platten Reifen geflickt, zur Mittagszeit in einer Schutzhütte die Butterbrote ausgepackt und später noch an einer Eisdiele gehalten.

„Bei anfangender Demenz ist es oft ein schmaler Grat zwischen dem normalen Zustand und dem Vergessen, was gerade passiert ist“, sagt Hartmut Schilling vom Verein „Leben mit Demenz“. Während der Radtour auf dem Weser-Radweg fragt Klaus Arndt den Mitfahrer jedenfalls noch zweimal: „Was machen wir denn gleich noch?“

Beide Male erklärt der Mitfahrer, dass vor ihnen eine Kaffeepause liegt, und dann – nach 65 Kilometern – in Nienburg ein Besuch im Spargelmuseum folgt. Abends



Wolfgang Weber vom ADFC Minden-Lübbecke und Hartmut Schilling vom Verein „Leben mit Demenz“ organisieren Radtouren für Menschen mit Demenz.

geht es noch zum großen Pellkartoffelessen, dem Abschluss des traditionellen Schützenfestes „Nienburger Scheibenschießen“.

Die Tagestour gehört zum Aktivitätsprogramm des Vereins „Leben mit Demenz“, Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke. Für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium bietet der Verein unter dem Motto „Zusammen sind wir weniger allein“ Gesprächskreise und Sportkurse. Die Tages- und Feierabendradtouren in Zusammenarbeit mit dem ADFC Minden-Lübbecke gibt es seit 2009.

Der Verein Leben mit Demenz hat 2010 den Hertie-Preis für Engagement und Selbsthilfe erhalten, mit dem die Stiftung modellhafte Aktivitäten von Selbsthilfegruppen in dem Bereich auszeichnet. Finanziell unterstützt wird das Ausflugsprogramm unter anderem vom Förderprogramm „Menschen mit Demenz in der Kommune“ der Robert-Bosch-Stiftung und vom Land Nordrhein-Westfalen.

**Bewegung und Austausch.** „Wir wollen mit den Radtouren einen Beitrag zum Erhalt der Lebensqualität leisten“, sagt Hartmut Schilling, der im Verein zuständig für die Frühdemenzprojekte ist. „Wenn die Erkrankten die Diagnose erhalten haben, ziehen sie sich in der Regel aus Unsicherheit und Scham aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.“ Demenz bezeichnet Krankheiten, bei denen die Fähigkeiten des Gedächtnisses nach und nach verloren gehen, das Bewusstsein aber nicht getrübt ist. Ein großes Problem im Alltag sei, dass die Ehepartner oft

## INFO

Leben mit Demenz,  
Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke  
e. V.: [www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)



>

## EIN MUSTER VON SYMPTOMEN

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bezeichnet Demenz als einen anhaltenden oder fortschreitenden Zustand herabgesetzter Fähigkeiten des Gedächtnisses. Dazu gehören das Denken, die Merkfähigkeit oder etwa die Orientierung und das Sprachvermögen. Das Bewusstsein ist dabei nicht getrübt.

Demenz ist keine bestimmte Krankheit, sondern bezeichnet ein Muster von Symptomen, das unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann und verschiedene, teils noch nicht bekannte, Ursachen hat. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit, bei der im Gehirn die Nervenzellen und -kontakte durch fehlerhafte Stoffwechselfvorgänge abgebaut werden.

Man unterscheidet drei Stadien von Demenz, deren Dauer je nach Krankheitsbild unterschiedlich lang sein kann. Im frühen Stadium ist vor allem die Fähigkeit des Verarbeitens von neuen Informationen eingeschränkt, ebenso die Fähigkeiten, Urteile zu fällen und Probleme zu lösen. Die Betroffenen sind sich zumindest teilweise über das Nachlassen ihrer Leistungsfähigkeit bewusst.

Im mittleren Stadium ist die Krankheit so weit fortgeschritten, dass eine selbstständige Lebensführung nicht mehr möglich ist. Die Patienten brauchen Hilfe bei einfachen Aufgaben des täglichen Lebens wie Einkaufen oder Körperpflege. Das Zeitgefühl geht verloren, und auch die Erinnerung an lang zurückliegende Ereignisse sowie die Wahrnehmung des eigenen Krankseins. Im fortgeschrittenen Stadium besteht ein hochgradiger geistiger Abbau. Das Sprachvermögen beschränkt sich auf wenige Wörter oder versiegt ganz, die Patienten sind bei allen Verrichtungen des täglichen Lebens auf Hilfe angewiesen.

**INFO:** Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V., [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



**Kleine Kaffeepause.**



**Wichtig: Das Absichern der Straße.**



**Gruppenbild mit Mühle.**

- > noch arbeiten müssten, während die an Demenz Erkrankten häufig den Tag über allein zu Haus verbrachten, obwohl sie ihren Alltag in zunehmendem Maße nicht mehr bewältigen könnten. „Abgesehen von ihrer Krankheit sind sie körperlich noch ziemlich fit“, sagt Schilling. „So eine gemeinsame Radtour ist nicht nur willkommene Bewegung in der Natur, sondern ermöglicht den Austausch in der Gemeinschaft, auch für die Angehörigen“, ergänzt Wolfgang Weber, Kreisvorsitzender des ADFC Minden-Lübbecke und erfahrener Tourenleiter.



Im Prinzip ist die Fahrt bei durchschnittlich 15 Stundenkilometern an dem schwül-warmen Tag Ende Juni durch Wiesen und Felder nahe der Mittelweser eine ganz normale geführte Radtour des ADFC: mit Wolfgang Weber als Tourenleiter vorneweg und einem Schlussfahrer in gelber Warnweste. „Solange die Erkrankten im normalen Radtourenfluss mitfahren können und keine Entscheidungen treffen müssen, gibt es in der Regel keine Schwierigkeiten“, sagt Weber, „man weiß aber nie, ob einer der Erkrankten einfach weiter geradeaus fährt, während der Rest der Gruppe abbiegt.“ Deshalb gehören zur Tour vier ehrenamtliche Begleiter, die Wolfgang Weber alle mit Funkgeräten ausgestattet hat. Sie verteilen sich über die Gruppe, kündigen das nächste Abbiegen an und sichern beim Überqueren von Landstraßen souverän die Überfahrt.

Solch eine Situation an einer befahrenen Landstraße mit Abbremsen, Anhalten, Absteigen und wieder Anfahren und auf die Kommandos der Helfer achten, kann für einen an Demenz Erkrankten auch im Frühstadium zu viel Information auf einmal bedeuten. Dann nehmen ihnen die Helfer die Entscheidung ab und führen sie am Arm über die Straße.

**Ein gutes Gefühl bleibt.** „Die Tourenbegleitung ist eine große Hilfe“, sagt Beate Vogt, die mit ihrem Mann auch vor seiner Erkrankung gerne Rad gefahren ist. „Wenn ich mit ihm alleine fahre, muss ich ganz schön herumbölkeln, damit nichts passiert. Aber auch wenn ich dreimal sage, es geht gleich links herum, biegt er manchmal rechts ab.“

Für Herrn und Frau Vogt begann der Radtourtag eine Stunde früher als gewöhnlich. „Ich kann nicht einfach sagen, zieh dir bitte die Schuhe an, sondern muss ihn nehmen und sagen: Komm, wir gehen mal zusammen zum Schuheanziehen“, sagt sie. Das sei in etwa so wie mit einem kleinen Kind, nur dass Kinder halt schnell dazulernen. Es sei nicht immer leicht und die organisierte Radtour eine willkommene Abwechslung. „Es tut gut, sich mit den Angehörigen austauschen und einen Teil der Verantwortung abgeben zu können“, sagt Frau Vogt.

Zum Besuch im Spargelmuseum treffen die Radfahrer auf Mitglieder des Vereins aus den Gesprächskreisen, die nicht so gerne Rad fahren. „So macht jeder das, was er kann und gerne macht, am Ende treffen sich aber alle“, sagt Hartmut Schilling.

Als die Gruppe nach dem Fest auf den Bus zurück nach Minden wartet, bricht über Nienburg ein Wolkenbruch herein. Die Gruppe freut sich, dass sie im Trockenen steht.

Es sei gut möglich, dass einige Erkrankte die Radtour und auch das Unwetter zu Hause wieder vergessen haben, sagt Hartmut Schilling. „Was bei an Demenz Erkrankten zählt, ist das Erleben im Hier und Jetzt“. Und das gute Gefühl, sich an der frischen Luft viel bewegt zu haben, bleibe auf jeden Fall auch noch am nächsten Tag.

○ Carsten Schabacher



„H-Diver Dynamo“

kleiner 20 Lux LED Dynamo  
Scheinwerfer mit optimaler  
Lichtverteilung

*Beleuchtung in Perfektion,  
die man eben nur von Menschen  
erwarten kann, die 51 Tage am  
Stück im Dunkeln leben.*

*Wir bauen die besten Teile  
für Ihr Rad. Das ist unsere Natur...*

www.herrmans.eu

**Herrmans**

Besuchen Sie uns auf der EUROBIKE  
Halle A7 Stand 412, 31.08.-03.09.2011



VERKAUFSLEITER FÜR DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH, SCHWEIZ UND BENELUX  
Thorsten Krüger TEL +49 (0) 2377 787 315 FAX +49 (0) 2377 786 954  
MOBIL +49 (0) 160 9620 5722 EMAIL thorsten.krueger@herrmans.eu

**GONSO**<sup>®</sup>  
BIKE & ACTIVEWEAR

**NATUR UND MENSCH IN BALANCE** – FÜR EINEN AUGENBLICK...



WWW.GONSO.DE