

Thema: Fachtagung in Minden zum Welt-Alzheimerstag

Demenz ist eine Krankheit, die immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die zunehmende Zahl der Fälle und der hohe Betreuungsaufwand stellt

Gesundheits- und Sozialsysteme vor große Probleme. Mit der Fachtagung „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ wurden im

Mindener E-Werk Verbindungen zwischen den beteiligten Organisationen und den betroffenen Menschen geknüpft.

ZUM THEMA

■ Auf der Fachtagung „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ widmeten sich Betroffene, Angehörige und Vertreter von Organisationen und Vereinen dem Thema Demenz. Veranstalter waren der Minden-Lübbecke-Verband „Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft“ und der Kreissportbund Minden-Lübbecke (KSB).

■ Das dreijährige Projekt „Was geht“ wird getragen von der Gesellschaft „Demenz-Support“ und exemplarisch seit einhalb Jahren im Mühlengarten umgesetzt. Der KSB beteiligt sich unter anderem mit der Qualifizierung der Übungsleiter für Vereine. Mehrere Vereine der Region bieten bereits spezielle Angebote für Menschen mit Demenz an.

■ Olaf Wittkamp, Organisator auf Seite des KSB, zog ein positives Fazit der Tagung: „Es ist uns gelungen, die verschiedenen Gruppen und Akteure zusammenzubringen. Es hat sich gezeigt: Es lohnt sich, Angebote für Demenzkranke zu machen.“

■ Auch Harriet Heier, Vorsitzende des Vereins „Leben mit Demenz“, war angetan. „Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren überwältigend positiv. Wir sehen unser Ziel der Tagung als erfüllt an, nämlich nicht nur theoretisch darüber zu sprechen „was geht“, sondern ganz praktisch zu zeigen, wie Menschen mit Demenz gut einbezogen werden können in bewegungsorientierte Aktivitäten.“

■ Informationen zu den heimischen Sportangeboten für Menschen mit Demenz und Angehörige im Internet. ksb-ml.de leben-mit-demenz.info



Musikpädagoge Uwe Pecewitsch brachte mit Trommelrhythmen die Tagungsgäste in Bewegung. Auch Wildor Hollmann (2. von rechts) und Olaf Wittkamp vom Kreissportbund (rechts) machen bei der stimmungsvollen Begrüßung munter mit. MT-Foto: Riechmann

Für etwas Bewegung ist es nie zu spät

Wildor Hollmann macht Gäste der Demenz-Tagung in Minden munter / Praktischer Tipp: Treppengehen mit Glas Wasser

Von Marcus Riechmann

Minden (mt). Jeder Mensch hat Einfluss darauf, wie er älter wird und ob er alt wird. Soweit bekannt. Doch Wildor Hollmann hat gute Neuigkeiten: es ist nie zu spät, damit anzufangen.

In einem kurzweiligen und mit zahlreichen geistvollen Pointen gewürzten Vortrag führte der Ausnahme-Wissenschaftler in das Thema „Gehirn, Geist, körperliche Aktivität“ ein und bot den bemerkenswerten Abschluss der Mindener Fachtagung „Sport, Bewegung und Demenz“ im Veranstaltungszentrum E-Werk. Der Begründer des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln gab eine Fülle

von Anregungen für die Prävention von Demenz. Eindrucksvoll präsentierte Hollmann die Wirkung von Bewegung auf die Lebensqualität. „Die alten Griechen wussten bereits: Der Geist prägt den Körper“, dozierte Hollmann, „heute weiß man, es gilt auch umgekehrt: Der Körper prägt auch den Geist.“

Dazu unterlegte Hollmann seine Ausführungen mit zumeist eigenhändig an seinem Institut erstellten Untersuchungen und Statistiken. Doch vor allem war er selbst der beste Beleg für den Wahrheitsgehalt seiner Aussagen: Der 89-Jährige sprühte auf der Bühne vor Energie und Sprachwitz. Das Altern berge noch viele Geheimnisse, gestand Hollmann offen ein, gab aber eine Menge der bestehenden Erkenntnisse preis. Die durchschnittliche Lebensdauer der Menschen habe sich immer weiter erhöht. Beim Steinzeitmenschen war nach durchschnittlich 22 Jahren Schluss, im 19. Jahrhundert lag die mittlere Lebenserwartung bei 43 Jahren. Heute liege sie bei Männern bei fast 78, bei Frauen bei knapp 84 Jahren. Das sei zunächst mal sehr positiv, doch die Entwicklung berge auch Gefahren. „Je älter der Mensch, desto höher auch die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken“, sagte Hollmann.

weitere Maßnahmen gegen das Altern auf: Soziale Kontakte seien äußerst wichtig, ebenso positives Denken: „Das hat unerhörte Auswirkungen auf die biochemischen Prozesse im Körper.“ Hollmann warb für regelmäßige Untersuchungen und die Behandlung von Risikofaktoren. „Die können wir heute fast alle in den Griff bekommen“, meinte er und führte zum Thema Sozialkontakte das Beispiel zweier alleinlebender Achtzigjähriger an: „Der eine kauft sich einen Kanarienvogel. Das erhöht seine Lebenserwartung um zwei bis drei Jahre.“

Bereits geringer Aufwand bringt großen Ertrag

Es gebe genetische Vorgaben. Doch daneben besäßen die Menschen umfassende Einflussmöglichkeiten. Neben Ernährung, körperlicher und geistiger Aktivität listete Hollmann

Leben. Jede Form von regelmäßigem Training brächte bereits eine deutlich höhere Lebenserwartung. Ob man indes viel oder wenig Sport treibe, sei nicht relevant. „Da sind die Unterschiede gering“, sagte Hollmann. Neben vielen praktischen Tipps hat er auch diesen parat: Er selbst gehe seit 1970 täglich etwa 300 bis 400 Treppenstufen – am Tag, nicht am Stück. Nähme man dazu noch ein volles Glas Wasser in die Hand hätte man ein gutes Training für Ausdauer und Koordination. Das macht fit und schützt vor Stürzen. Den verschmitzt lächelnden Wildor Hollmann auf dem Podium vor Augen, wuchs bei den rund 80 Besuchern die Erkenntnis: Der Mann hat wohl recht. Sie feierten den Redner mit stehendem Applaus. Auch eine Form von Bewegung.

Vor allem macht Hollmann deutlich: es ist nie zu spät. Untrainierte lassen sich trainieren, auch im höheren Alter und mit geringem Aufwand. Studien der Weltgesundheitsorganisation würden belegen: Nicht-Bewegung verkürzt das

Studien die Bedeutung von Bewegung und Prävention in der modernen Medizin. „Es war ein langer Weg, bis die Präventivmedizin Beachtung gefunden hat“, sagt er. Er prägte den Satz: „Durch geeignetes körperliches Training gelingt es, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben.“ Heute noch erforscht er am Kernforschungszentrum das menschliche Gehirn.

■ Vor rund dreieinhalb Jahren zog sich Hollmann bei einem Unfall etliche Knochenbrüche zu und wurde vier Monate stationär behandelt. Mit einem eigenen Trainingsprogramm habe er sich seine Fitness zurückgeholt, erzählte Hollmann in Minden. (mt)

Bedrohung für die Sozialsysteme

Zahl der Demenzkranken steigt / Bislang kein wirksames Medikament

Minden (mt/ri). Demenz ist auf dem Weg zur Volkskrankheit und wird zu einer Bedrohung für das Gesundheits- und Sozialsystem.

Diese Erkenntnis hat mittlerweile auch die Politik erreicht. Jüngst brachte die Bundesregierung die „Allianz für Menschen mit Demenz“ als Grundstein für eine nationale Strategie auf den Weg.

Demenz ist vor allem – aber nicht nur – eine Alterskrankheit. Etwa jeder Dritte über 90 ist betroffen. Bis zum Jahr 2050 wird die Zahl der Erkrankten von etwa 1,5 Millionen auf 3 Millionen steigen, sofern kein Durchbruch in der Therapie gelingt. Das meldet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft

und warnt: Der hohe und lange Pflegeaufwand macht Demenz zu einer der teuersten Krankheiten im Gesundheitssystem. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels, mit mehr Erkrankten und immer weniger personellen und finanziellen Ressourcen, wird Demenz zu einer der größten Herausforderungen für das Gesundheits- und Sozialwesen. „Demenz erfordert einen vielfachen Betreuungsaufwand im Vergleich mit anderen Krankheiten. Wir kommen irgendwann an die Grenzen der Betreuungsmöglichkeiten. Da muss etwas passieren“, warnt auch Professor Wildor Hollmann. Der Münchener Professor Hans-Jürgen Möller, Vorsitzender der Hirnliga, macht deutlich: „Bislang gibt es kein Medikament, das die Alzheimer-Krankheit heilen kann. Irgendwann wird eine wirksame Therapie zur Verfügung stehen, aber wann das sein wird, ist völlig unklar.“ Auch er empfiehlt dringlich, alle schon vorhandenen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung zu nutzen. „Es ist bekannt, dass beispielsweise die Behandlung von Diabetes und Bluthochdruck das Risiko an einer Demenz zu erkranken senkt“, so Möller.

Bei einer frühzeitigen Diagnose und rechtzeitigem Beginn der Demenz-Therapie ist es möglich, den Verlauf der Krankheit positiv zu beeinflussen, so Möller weiter. Die Therapien bewirken eine Verlangsamung der Krankheitsentwicklung und ermöglichen den Betroffenen und ihren Angehörigen, über einen längeren Zeitraum in Selbstbestimmung und Würde zu leben.



Am Fall des früheren Schalker Fußball-Managers Rudi Assauer, hier bei seinem 70. Geburtstag, wurde Demenz einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Foto: dpa

ZUR PERSON

Wildor Hollmann

■ Wildor Hollmann, geboren 1925 in Minden, gründete 1958 das Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin. 1964 übernahm er den Lehrstuhl für Kardiologie und Sportmedizin an der Sporthochschule Köln. Seine Vorlesungen waren legendär und überfüllt. 20 Jahre lang betreute er als Internist die deutsche Fußball-Nationalmannschaft (1958 bis 1978) sowie daneben zwischenzeitlich auch die Golf- und die Hockey-Nationalmannschaft. Er veröffentlichte hunderte Publikationen und Bücher.

■ Maßgeblich förderte er mit seinen wissenschaftlichen