

Lokalsport

NR. 2, SAMSTAG/SONNTAG, 3./4. JANUAR 2015



Mitten drin: Übungsleiterin Barbara Quade (2. v. l.) bei der Aufwärmübung, die Peter Ullrich (r.) gerne mitmacht. FOTOS: JURGEN KRÜGER

R  
 ■ Lübbe  
 Jahr ist  
 da heißt  
 becker  
 wieder St  
 regionale  
 11. Januar  
 ter beim  
 gionale T  
 Spring-  
 Deutschl  
 sur- und  
 der Mü  
 nannten  
 großem  
 Für  
 kämpfe  
 sen die  
 Uhr in d  
 erst in d  
 der Diet  
 sitzender  
 rer für d  
 mann (C  
 Sandig (C  
 Oberbau  
 Mimberg  
 Uwe Dül  
 Die S  
 macher  
 Neuenkn  
 (Minden)

# Gemeinsam ist besser als allein

KREISSPORTBUND: Neue Sportgruppe für an Demenz Erkrankte und Angehörige

VON JURGEN KRÜGER

■ Lübbecke. Peter Ullrich hat sein Leben lang Sport getrieben. Der ehemalige Berufsschullehrer hat nicht nur den schwarzen Gürtel im Judo, sondern den rot-weißen (6. DAN) und ist in dieser Sportart in Nordrhein Westfalen durchaus ein bekannter Mann. Das alles aber ist Geschichte, denn der 69-Jährige leidet unter Demenz, diagnostiziert vor zwei Jahren. Sport macht er dennoch, gemeinsam mit seiner Frau Karin geht er regelmäßig in die neue Sportgruppe von Barbara Quade.

Die Diplom-Pädagogin ist die Trainerin von „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige und Freunde“. Die 55-jährige Lübbeckerin verfügt über reichlich Erfahrung als Übungsleiterin und hat sich im Bereich Sport und Demenz weitergebildet. Die Konzeption und Umsetzung der anderthalbstündigen Übungsabende in der Sporthalle der Regenbogenschule in Lübbecke ist äußerst anspruchsvoll, denn nicht alle Teilnehmer sind sportlich derart vorgebildet wie Peter. Das sei auch nicht notwendig, wie Olaf Wittkamp vom Kreissportbund Minden-Lübbecke (KSB) betont. „Die neue Sportgruppe eignet sich gleichermaßen für Menschen mit und ohne sportliche Erfahrung“, sagt der Diplom-Sportwissen-

schaftler und Sportreferent „Gesundheitssport/Sport der Älteren“.

Barbara Quade steht als praktische Trainerin aber dennoch vor der Herausforderung, keinen der Teilnehmer zu überfordern oder zu unterfordern. Dabei muss sie ihre Sportlerinnen und Sportler dort abholen, wo sie körperlich und geistig gerade sind und gleichzeitig auf die richtige Zusammenstellung der Übungsgruppen achten. Sie und ihre Kolleginnen schaffen diese Gratwanderung immer wieder. Beinahe ausnahmslos bieten sie Gruppenaktionen an. „Niemand soll alleine für sich Sport machen“, sagt Barbara Quade. Das Training fordert die Teilnehmer sowohl geistig als auch körperlich: Bewegung, Koordination, Aufmerksamkeit. Aber es gibt auch Rituale, wie den Stuhlkreis zu Beginn, um alle Teilnehmer zu begrüßen und einzustimmen. „Wir beginnen meistens mit einer Übung, die etwas mit Erinnerung zu tun hat“, sagt die Trainerin.

Besonders ist, dass die Teilnehmer ihre Angehörigen und Freunde mitbringen dürfen, aber nicht müssen. „Es tut vielen Angehörigen sicherlich gut, mal aus dem Alltag herauszukommen und zu sehen, was ihre erkrankten Familienmitglieder oder Freunde tatsächlich noch leisten können. Das ist manchmal erstaunlich, und ich denke mir dann, man muss sie gar nicht so betüdeln“, sagt

Barbara Quade. Die Angehörigen und Freunde seien aber nicht dafür da, um sich während der Sportstunde um ihren erkrankten Partner zu kümmern, sondern sie sollen selber für sich Sport machen. Das ist auch der Grund, warum Barbara Quade das Training nie alleine leitet, sondern immer eine speziell ausgebildete Helferin mit dabei hat. In Lübbecke stehen ihr Barbara Radszuhn und Gudrun Otte zur Seite. „Das Training gefällt uns gut“, werten Karin und Peter Ull-

rich.

Das neue Angebot „Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz und deren Angehörige und Freunde“, ist ein Pilotprojekt, das Ende Oktober dieses Jahr gestartet ist. Getragen wird es vom Kreissportbund Minden-Lübbecke, dem Verein BSG (Bewegung, Sport, Gesundheit) und der Alzheimergesellschaft „Leben mit Demenz“ Minden-Lübbecke. Durch die vielfältigen Angebote und den Beratungsgesprächen der Alzheimergesellschaft werden die potentiellen Teilnehmer auch auf die neue Sportgruppe aufmerksam. Bei Susanne Windhorst von „Leben mit Demenz“ laufen in Lübbecke die Fäden zusammen. „Die Leute kommen freiwillig auf mich zu, und wir führen zunächst ein Erstgespräch, bei dem ich die Sportgruppe konkret vorstelle. Für die Teilnahme daran ist allerdings Voraussetzung, dass die Demenz diagnostiziert ist“, sagt Windhorst. Außerdem versucht sie, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des potentiellen Sportlers einzuschätzen. Für Betroffene, die zum Beispiel einen Rollator brauchen, sei die neue Sportgruppe nicht geeignet.

Dass Sport sich positiv auf den Krankheitsverlauf der bislang unheilbaren Demenz auswirkt, sei mittlerweile wissenschaftlich belegt, wie Olaf Wittkamp vom KSB Minden-Lübbecke sagt. Weitere Infos unter Tel. (05 71) 82 90 755.



Konzentriert: Peter Ullrich wirft in der Sporthalle der Regenbogenschule einen Igelball.