Landeszeitung vom 25. Juni 2013

Aktiv trotz Alzheimer

Gemeinsames Modellprojekt von ADFC und Verein „Leben mit Demenz"

Bückeburg. Mit einer gemeinsamen Fahrradtour haben der Verein „Leben mit Demenz" und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Minden-Lübbecke auf ein gemeinsames Modellprojekt aufmerksam gemacht. An der Landesgrenze traf die Mühlenkreis-Delegation um Landrat Dr. Ralf Niermann auf eine Schaumburger Gruppe um Landrat Jörg Farr.

Demenz gilt als eine Krankheit, die schamhaft versteckt wird. Die Freunde und Nachbarn ziehen sich zurück – der Kranke und seine Angehörigen vereinsamen. Geht es nach dem Willen von „Leben mit Demenz", soll sich das ändern. Gemeinsam mit der Demenz Support Stuttgart gGmbH als Projektträger hat der Verein ein bundesweites Modellprojekt auf den Weg gebracht, um Bewegung als „Möglichkeit der Teilhabe und Quelle von Lebensfreude für Menschen mit Demenz" zu erschließen.

Radtourangebote des ADFC Minden-Lübbecke spielen dabei eine große Rolle. Ziel der Tour sei es, die Aktivität des Vereins in Schaumburg bekannter zu machen und zu zeigen, wie gerne und wie gut Menschen mit Demenz Fahrrad fahren könnten, so der Vorsitzende der Alzheimergesellschaft des Kreises Minden-Lübbecke, „Leben mit Demenz", Hartmut Schilling am Rande der Veranstaltung. Der Radsport biete gute Möglichkeiten, weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die Tour „Liebe Gäste und Nachbarn..." sei ein Symbol für das, was mit dem Projekt erreicht werden soll: „Über Grenzen hinweg zu wirken, das heißt, möglichst breit gestreut Impulse zu geben und Aktivitäten anzustoßen."

30 Kilometer lang war die Strecke, die länderübergreifend von Minden in das benachbarte Bückeburg und dort zum Schloss führte. Die Kerngruppe bildeten 20 Menschen mit Demenz und deren Angehörige sowie zehn ehrenamtliche Begleitpersonen. Am Hafen Berenbusch traf die Mühlenkreis-Delegation um Landrat Niermann auf die Schaumburger Delegation um Landrat Farr. Es sei wichtig, über Grenzen hinweg ein Beispiel zu geben, waren sich die Teilnehmer einig. Das Ehepaar G. freute sich vor allem über die Teilnahme von Henning Scherf, dem langjährigen Bremer Senator und Bürgermeister. „Es ist großartig, dass Herr Scherf uns begleitet und so unser Anliegen unterstützt", sagt Frau G., deren Mann an Demenz leidet.

Ein Teil der Radfahr-Gruppe um Henning Scherf. mig

Das Paar ist immer noch sehr aktiv, hört gemeinsam Musik und hat viele Hobbys. Es helfe, vieles gemeinsam zu unternehmen, sagt Frau G.. „Man darf sich nicht zurückziehen." Insgesamt sei die Lebensqualität nicht schlechter geworden. „Wir haben uns ein Leben lang geliebt – es ist schön, jetzt zusammen alt zu werden." Das Leben sei bunt und voller Überraschungen, ist Frau G. überzeugt. „Wir müssen lernen, dafür offenzubleiben."

Henning Scherf, prominenter Weggefährte und eines der ersten Mitglieder des ADFC, zeigte sich sichtlich gerührt vom Beispiel des Ehepaars. „Da geht mir das Herz auf", sagt er. Und: „Alter und Krankheit dürfen nicht dazu führen, dass man sich ausschließt oder ausgeschlossen wird." Rad fahren, so der frühere Politiker, sei eine „wunderbare Brücke, ohne Rücksicht auf unsere Lebenslagen beieinander zu bleiben und gemeinsam mit unseren an Demenz erkrankten Mitbürgern etwas zu unternehmen." Auf diese Weise könne man Vorbild sein für Nachbarn und Angehörige und ihnen sagen: „Sitzt nicht zu Hause rum, geht raus! Macht etwas, was den Körper und den Geist anregt, und was Euch zusammenhält!"

Das Projekt mit dem Titel „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz" findet Scherf „wunderbar, weil es zur Aktivität auffordert und Menschen zusammenbringt, die sonst vielleicht nicht zusammentreffen würden." Alter und Krankheit seien Themen, die mit dem demografischen Wandel immer mehr Raum einnehmen würden. Scherf ist immer noch sehr aktiv auf dem Fahrrad. „Ich komme gerade von einer Tour am Bodensee zurück und bin auch sonst viel mit dem Rad unterwegs," sagte er im Gespräch mit unserer Zeitung. Er könne nicht einfach nur zu Hause sitzen und nichts tun. „Ich muss raus, mich bewegen, an die frische Luft." Das, so Scherf, sei ein Rezept, das er jedem empfehlen könne, der älter wird und sich geistig und körperlich fit halten will. mig