

Demenzsport: Er tut Kranken und Angehörigen gut

MTV Vorsfelde möchte Hemmschwellen abbauen und Angebot bekannter machen – **Freundschaften** entstehen

Wolfsburg/Vorsfelde. Auf den ersten Blick haben eine Demenzerkrankung und ein Sportkurs nicht viel miteinander zu tun. Doch dieser Eindruck täuscht: „Demenzsport tut sowohl Betroffenen als auch Angehörigen gut“, sagt Vanessa Mulusinaro, Leiterin der Gesundheitssport-Sparte beim MTV Vorsfelde. Leider sei das immer noch zu wenigen bekannt.

Demenzsport auf Rezept

Grob gesagt ist Demenz eine Erkrankung des Gedächtnisses, des Denkvermögens, der Sprache und der psychosozialen Fähigkeiten. Es kann auch zu einer Persönlichkeitsänderung kommen. Diese Erkrankung trifft vor allem ältere Menschen und ist eine der Hauptgründe für eine Pflegebedürftigkeit. „Demenzsport wird in der Regel vom behandelnden Arzt verschrieben“, erklärt Vanessa Musulinaro.

Blockadehaltung

Oft beginnt das Problem schon an dieser Stelle: „Viele Betroffene wollen nicht wahrhaben, dass sie an Demenz erkrankt sind. Deswegen ist es wichtig, dass der Arzt die Angehörigen von der Notwendigkeit des Sportangebots überzeugt, damit die wiederum den Betroffenen überzeugen können.“ Viele Betroffene würden zunächst in eine Art Blo-



Hemmschwelle abbauen: Trainerin Petra Brecht (r.) und Spartenleiterin Vanessa Mulusinaro wollen Demenzsport bekannter machen.

FOTO: MATTHIAS LEITZKE

ckadehaltung verfallen.

Haben sie es dann zum ersten Mal in die Gruppe von Trainerin Petra Brecht geschafft, fühlen sich viele Teilnehmer auf Anhieb wohl: „Wir kümmern uns intensiv um unsere Teilnehmer“, sagt die Trainerin. „Deshalb darf eine Gruppe auch nicht zu groß sein.“ Man nehme in der Regel nicht mehr als zehn Teilnehmer auf, dann ist auch eine zweite Fachkraft dabei. Wer sich Demenzsport als schweißtreibende Angelegenheit vorstellt, liegt falsch: Natürlich gehe es auch um Bewegung und Motorik, sagt Vanessa Musulinaro. Aber es gehe auch um die Aktivierung des Gehirns.

Routinen entwickeln

„Es ist wichtig, Routinen zu erschaffen“, sagt Trainerin Petra Brecht. Es gebe immer den gleichen Ablauf, damit sich das Gehirn in der kommenden Kursstunde wieder an den Ablauf erinnere. Ein Beispiel: Die Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis und setzen sich immer wieder auf denselben Stuhl. Sie werfen sich einen Ball zu – dabei müsse der Empfänger des Balls vorher mit Namen angesprochen werden. „Durch die immer gleichen Übungen und Kombination von Übungen soll das Gehirn eine Routine entwickeln“, erklärt Vanessa Musulinaro.

Ein zweites Beispiel: Die Betroffenen halte sich an einer Stuhllehne fest und treten abwechselnd auf den Boden und auf ein Sportkissen. Dadurch sollen Bewegungsapparat und Gleichgewichtssinn gestärkt werden – auch das sei immens wichtig bei einer Demenzerkrankung, so Musulinaro. All diese Übungen erfordern viel Aufmerksamkeit von Trainerin und Helferinnen. „Deshalb bilden wir unsere Trainer speziell für solche Aufgaben aus“, betont Musulinaro. „So können die Angehörigen sicher sein, dass der Demenzkranke bei uns in guten Händen ist.“

Positives Feedback

Das Feedback der Teilnehmer sei positiv: „Die Hemmschwelle, an so einem Kurs teilzunehmen, ist zu Beginn sehr groß“, berichtet Spartenleiterin Vanessa Mulusinaro. „Doch in der Regel freuen sich alle Teilnehmer auf die nächste Stunde.“ Nicht nur wegen des Sports an sich, sondern auch, weil sei „ein anderes soziales Umfeld kennenlernen“ würden. Auch das tue den Erkrankten gut.

Auszeit für Angehörige

Gut tue Demenzsport aber auch den Angehörigen, betont Musulinaro: „Sie haben einfach mal Zeit für sich und können in Ruhe einkaufen oder einen Kaffee trinken gehen.“ Auch einen weiteren Effekt beobachte sie häufig: „Unter den Angehörigen der Demenzsportler entstehen manchmal echte Freundschaften. Sie können sich untereinander austauschen und merken, dass sie mit ihrer Belastung nicht alleine sind.“

Infos zur Demenzsportgruppe

Die Demenzsportgruppe des MTV Vorsfelde trifft sich montags um 11.15 Uhr im Mehrgenerationenhaus in der Nordstadt. Interessierte können sich per E-Mail an gesundheits-sport@mtv-vorsfelde.de wenden.

ALLES IST REDUZIERT - jetzt zugreifen und sparen

TOTALAUSVERKAUF
wegen Geschäftsaufgabe



Uhren **Keiser**

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair



BBQ-Restaurant eröffnet

Fortsetzung von Seite 1

Timberjacks-Chef mit Blick auf Kentucky Fried Chicken (KFC) und McDonald's ausdrückt. Dazu kommt, dass die Rahmenbedingungen gepasst hätten. Es handele sich um ein städtisches Grundstück, die Wolfsburger Politik habe hinter seinen Plänen gestanden.

Eröffnung Ende des Jahres geplant

Der weitere Zeitplan sieht vor, dass „wir zum Jahresende fertig sind“, sagt der Geschäftsführer. Die Eröffnung des Restaurants in Fallersleben könnte demnach Ende 2026 über die Bühne gehen.

Im vergangenen Jahr hatte es zunächst ein paar Verzögerungen gegeben. Im September lag die Baugenehmigung vor. Einige Wochen später sollte der Bau starten. Doch es vergingen Wochen und Monate, bis das Unternehmen einen Tiefbauer enga-

gieren konnte. Und dann kam Schneesturm „Elli“, der das öffentliche Leben in Wolfsburg nahezu lahmlegte. Busse und Bahnen fahren nicht, die Schule fiel aus. Bei Timberjacks im Gewerbegebiet war es nicht mehr möglich, weiterzuarbeiten.

Doch das ist buchstäblich Schnee von gestern. Jetzt gehen die Arbeiten weiter, damit im vierten Quartal eröffnet werden kann. Laut Kemner handelt es sich übrigens nicht um ein Fast-Food-Restaurant. Die Gäste werden am Tisch bedient und die Atmosphäre soll gemütlich und einladend sein. Dafür soll insbesondere der Kamin sorgen. Auch große Sessel wird es geben. Das Restaurant soll innen 260 Gästen Platz bieten, im Außenbereich sind weitere 180 Plätze geplant. Es gibt eine Zufahrt und eine Abfahrt über die Straße Westerlinke. Für die Autos der Gäste entstehen mehr als 90 Parkplätze.