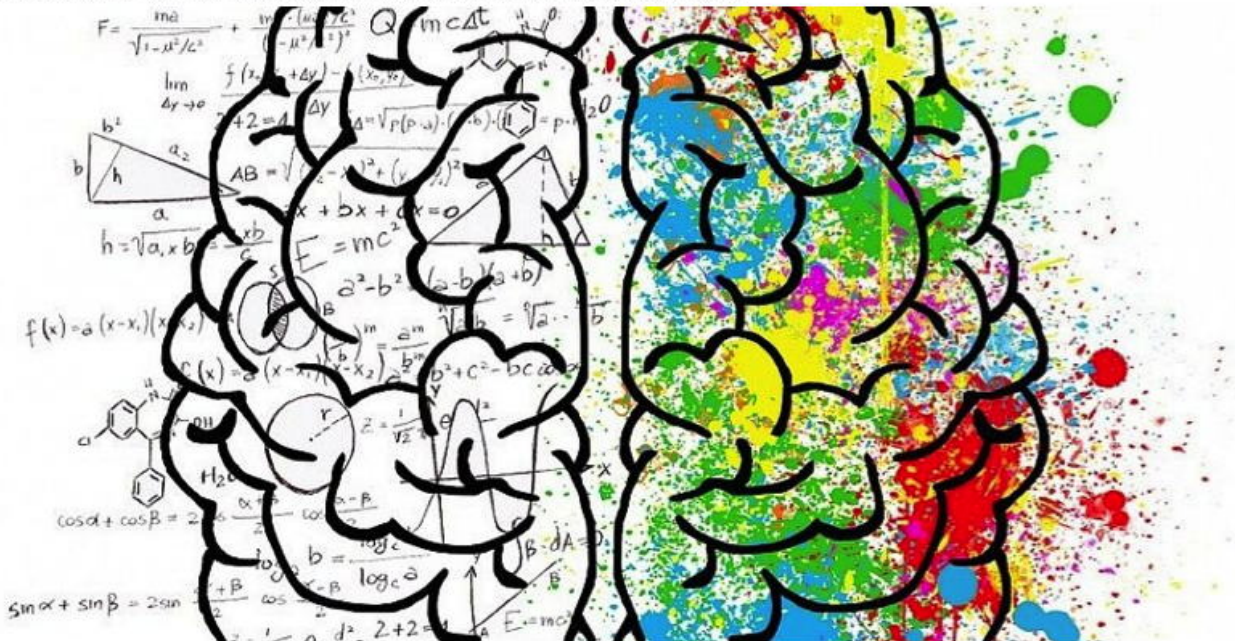


HOME > LOKAL > BIELEFELD > MITTE > SPEZIAL-TRAINING: WIE SICH SCHON JUNGE VOR DEMENZ SCHÜTZEN KÖNNEN



Ab 30: Auch in jungen Jahren kann spätere Demenz verhindert bzw. hinausgezögert werden. | © picture alliance/dpa

BIELEFELD

Spezial-Training: Wie sich schon Junge vor Demenz schützen können

Ganzheitliche Übungen können Symptome der Krankheit um bis zu fünf Jahre aufschieben. Zur Zielgruppe des neuen Angebots zählen nicht nur Senioren



Ingo Kalischek
- 13.12.2018 | Stand 13.12.2018, 18:33 Uhr



Beim "Fühl"-Memory: Eine Gedächtnistrainerin (2.v.r.) bietet Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen an. | © Sarah Jonek

Bielefeld. Wer im Kopf fit bleiben will, muss trainieren. Und das nicht erst mit 80 Jahren. Beim Gedächtnistraining gilt die Devise: Je eher und regelmäßiger, desto besser. Denn bereits ab dem Alter von 30 Jahren beginnen Abbauprozesse im Gehirn, die Formbarkeit lässt langsam nach. Gezielte Übungen können gegensteuern. Ein neuer Arbeitskreis (AK OWL) kann helfen.

"Ins Fitnessstudio gehen wir ja auch nicht erst mit 60"

In ihm haben sich Gedächtnistrainer aus Bielefeld und Umgebung zusammengeschlossen. Das Angebot richtet sich ausdrücklich nicht nur an Senioren. Gezielte Übungen eignen sich für bestimmte Altersgruppen – im Prinzip zwischen 6 und 100 Jahren. „Ins Fitnessstudio gehen wir ja auch nicht erst mit 60“, sagt Sabine Weiss, Professorin an der Uni Bielefeld.

Mehrere Studien belegten den positiven Effekt von facettenreichem Gehirntaining, so Weiss: „Dadurch bauen wir im Gehirn eine Art kognitive Reserve auf, von der wir bis ins hohe Alter zehren können.“ Studien sagten auch: Regelmäßiges Training kann Demenz nicht verhindern, aber immerhin die Symptome um bis zu fünf Jahre aufschieben. „Das sind fünf Jahre Lebensqualität“, sagt Weiss.

In Bielefeld gibt es unter anderem Kurse bei der Volkshochschule (VHS), der AWO und dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) – mit ausgebildeten Gedächtnistrainern, zertifiziert durch den Bundesverband Gedächtnistraining.

Ungewöhnliche Gedächtnis-Übungen

So wie Marion Kronshage. Mit den Kursteilnehmern arbeitet sie meist in der Gruppe – mit Übungen wie diesen: Merktraining: Ein Teilnehmer wird gebeten, kurz den Raum zu verlassen. Die anderen Teilnehmer müssen versuchen, ihn so detailliert wie möglich zu beschreiben. Einige weitere Übungen sind ein „Fühl-Memory“ mit verschiedenen Stoffen, Bewegungs-Übungen für Finger und Arme, Rechenaufgaben, Merktechniken durch das Erzählen von Geschichten und Wahrnehmungsübungen wie Quadrate zählen.

Wichtig: Bei dem sogenannten Ganzheitlichen Gedächtnistraining (GGT) werden Körper, Seele und Geist berücksichtigt; Spaß und Erfolg stehen im Vordergrund. „Wir schauen nicht bloß auf das Resultat der Übungen. Der Weg dahin ist wichtiger“, sagt Kronshage.

„Viele Teilnehmer kommen oft etwas müde zu den Kursen und sind anschließend aufgekratzt und gut gelaunt“, sagt Kronshage. Sie selber habe während ihrer Ausbildung nach wenigen Tagen gespürt, dass sie sich im Kopf frischer und schneller fühle. „Ich hätte wieder anfangen können zu studieren“, sagt Kronshage und grinst

Im Alltag wieder sicherer

Sie empfiehlt Kursfolgen von sechs bis acht Wochen, einmal wöchentlich. Noch besser: Zwei bis drei Mal pro Woche, einen Monat lang. Das Ganze mehrfach pro Jahr. Weiss: „Teilnehmer werden nach zwei bis drei Wochen erste Erfolge merken.“

Das heißt: „Sie werden im Alltag sicherer und somit zufriedener, weil sie sich Dinge besser merken können – wie Begriffe und Namen. Das reduziert Stress-Situationen, zum Beispiel beim Einkaufen.“ Infos unter Kronshage-GGT@web.de sowie servicebuero@bvgt.de.