

Bewegung gegen das Vergessen

Sorgen teilen, Ängste bewältigen und gemeinsam hoffen: Die Demenz-Sportgruppe bei Eintracht Hildesheim ist für Betroffene und Angehörige ein Schritt aus der Isolation.



Sport mit Demenzkranken? Da hatten wir große Zweifel.

Gundula Pfeifer, Übungsleiterin

”



An die Panikattacken gewöhnt man sich nie, das sind schlimme Momente.

Monika Hänsch, Ehefrau

”



Als sie uns Geschenke machten, kamen mir die Tränen.

Laura Fritsche, FSJ-Absolventin

”

Demenzsport

Demenzsport bei Eintracht: Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag von 11.15 bis 12.45 Uhr im Balance-Bewegungszentrum (An den Sportplätzen 10 in Hildesheim). Interessierte sind sehr willkommen. Kontakt unter Telefon 05121-44433. Informationen zum Thema findet man auch im Internet unter www.bewegung-bei-demenz.de.

VON THORSTEN BERNER

HILDESHEIM. „Hier war ich noch nie“, sagt Jürgen Hänsch. Dabei kommt er jeden Donnerstag ins Balance-Bewegungszentrum. Aber für Hänsch ist es immer das erste Mal. Er hat vergessen, dass er vor einer Woche hier war – dass er seit vier Monaten mitmacht in der Demenzsportgruppe von Eintracht Hildesheim. Man kann es auch so sehen: Jede Übungsstunde ist für ihn ein neuer Anfang.

Manchmal kehrt ein Stück Erinnerung zurück. „Dann erkennen uns die Teilnehmer wieder“, sagen die Übungsleiterinnen Gundula Pfeifer und Dagmar Gronau. „Wir sehen das an ihrem Lächeln. Das sind schöne Momente, wenn wir etwas zurück bekommen. Wenn wir merken, dass es nicht umsonst ist, was wir tun.“

Seit einem Jahr leiten Pfeifer und Gronau die Demenzsportgruppe bei Eintracht. „Als im Verein die Idee aufkam, so etwas zu machen, hatten wir erst große Zweifel. Sport mit dementen Menschen – wie sollte das gehen? Wir hatten doch gar keine Erfahrungen damit“, sagt Pfeifer. Aber da war auch die Motivation, betroffenen Menschen und ihren Angehörigen zu helfen. Pfeifer und Gronau vertieften sich in das Thema, absolvierten eine Fortbildung bei der Hildesheimer Alzheimergesellschaft. Danach waren sie sich einig: „Wir versuchen es.“

Gerold Steins fährt Auto. Er hält einen großen Turnreifen in den Händen und läuft durch die Sporthalle. Er dreht den Reifen nach rechts und läuft in die gleiche Richtung. „Gut so“, ruft Gronau. Steins lächelt – und gibt Gas, er läuft schneller. Der Reifen ist sein Lenkrad. „Das ist wie Autofahren“, sagt er. Manchmal „fährt“ Steins in die falsche Richtung. Es gibt gute und schlechte Tage.

Mit solchen kleinen Übungen werden Koordination und Orientierung gefördert. Demenz ist nicht heilbar, aber Sport kann die Krankheit hinauszögern. Das haben Studien der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ergeben. Zudem bleibt die Muskelkraft erhalten, und im Alltag fallen manche Bewegungen leichter. Durch die Übungen werden Erinnerungen geweckt, Reize gesetzt. Und das kann eventuell dazu führen, dass die Nervenzellen nicht zu schnell absterben.

Dieter Hartmann marschiert auf einer weichen Turnmatte auf der Stelle. Er gerät in leichte Schiefelage, aber er fällt nicht. „Sturzprophylaxe“, erklärt Pfeifer. „Diese Übung schult die Balance und den Gleichgewichtssinn.“

Die Männer trainieren nicht allein, ihre Frauen sind immer dabei. Jede Einheit wird im Tandem absolviert. „Es ist wichtig, dass ein vertrauter Mensch dabei ist“, erklärt Pfeifer. „Das gibt Sicherheit.“ In der Halle ertönt Musik. Spontan fängt Gerold Steins an zu tanzen. Er fasst seine Frau an den Händen, beinahe beschwingt tänzeln sie durch die Halle, immer im Takt. „Gerold war früher ein guter Tänzer“, erzählt Edelgard Steins. „Wir haben oft zusammen getanzt“, fährt sie lächelnd fort. Damals, als die Welt der Steins noch in Ordnung war.

Irgendwann wird Gerold Steins nicht mehr tanzen können, irgendwann wird er seine Frau nicht mehr wieder erkennen. „Davor habe ich Angst“, sagt sie. „Lebe den Tag“ – das ist für Edelgard Steins längst zum Motto geworden. Sie hofft, dass noch viele Tage folgen, an denen ihr Mann neben ihr aufwacht und sie wieder erkennt, dass er ihr ein Lächeln



Ein Stück Lebensqualität: Für Jürgen Hänsch ist jede Übungsstunde ein neuer Anfang.

Fotos: Kaiser

cheln schenkt und manchmal mit ihr tanzt. Die Angst ist ihr ständiger Begleiter, aber da ist auch die Hoffnung, dass das gnadenlose Fortschreiten der Krankheit vielleicht eine Pause einlegt.

„Ich genieße die Übungen mit meinem Mann und den anderen“, sagt Edelgard Steins. „Es ist so wichtig, dass es ein solches Angebot gibt.“ Sie ist eine lebensfrohe und optimistische Frau: „Für mich ist das Glas immer halbvoll.“ Sie scheut sich nicht, über das Leben mit ihrem Mann, die Krankheit und ihre Sorgen zu reden. Aber zu selten

hört ihr jemand zu. „Das ist das Schlimmste“, sagt sie. „Diese Isolation. Freunde und Bekannte ziehen sich zurück, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Man fühlt sich oft allein gelassen.“ Und die Kinder? „Die helfen uns natürlich, aber sie müssen auch ihr eigenes Leben leben.“ Warum wir? Diese Frage haben sich Edelgard Steins und die anderen Frauen oft gestellt. Es gibt darauf keine Antwort.

Fünf Paare kommen derzeit jeden Donnerstag in das Bewegungszentrum. „Es könnten mehr sein“, sagt Pfeifer. „Es gibt so viele Menschen, die es trifft.“ Aber die Scheu ist groß. Viele trauen sich nicht in die Öffentlichkeit. Vor allem Männer, deren Frauen an Demenz leiden, ziehen sich zurück. „Sie schämen sich“, sagt Pfeifer. „Leider.“

Thomas Rohajn und Laura Fritsche (beide 18) haben keine Berührungängste. Rohajn ist Auszubildender bei Eintracht, Fritsche absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Sie assistieren Pfeifer und Gronau bei den Übungen, manchmal übernehmen sie auch selbst eine Einheit. „Das sind prägende Erfahrungen“, sagt Rohajn. „Zu sehen, dass es anderen Menschen nicht so gut geht wie einem selbst. Und dass es trotzdem Möglichkeiten gibt, ihnen zumindest ein wenig zu helfen.“

„Die Dankbarkeit der Teilnehmer ist unsere größte Motivation“, erzählt Fritsche. „Als sie uns kurz vor Weihnachten

Geschenke mitgebracht hatten und wir bei Kaffee und Kuchen zusammen gesessen haben, da sind mir vor Rührung die Tränen gekommen.“

Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist der Gruppensport ein Stück zurück gewonnene Lebensqualität, ein Schritt raus aus der Isolation, ein wenig Normalität. Montags treffen sich nur die Frauen zum Sport bei Eintracht. Dann bleiben die Krankheit und die Sorgen außen vor. Manchmal treffen sich die Frauen auch privat, um ihre Sorgen und Ängste zu teilen. Und um sich Hoffnung zu machen. „Es muss ja weitergehen, trotz allem.“

Trotz der Panikattacken, die Jürgen Hänsch manchmal heimsuchen. „Das sind sehr schlimme Momente“, sagt Monika Hänsch. „Daran gewöhnt man sich nie.“ Es muss weitergehen. Trotz der Phasen, in denen Dieter Hartmann in tiefe Depressionen verfällt. „Dann lässt er sich zu nichts bewegen, wie ein störrisches Kind“, erzählt Ute Hartmann. Ihr Mann leidet unter einer sehr seltenen Form der Krankheit: der Frontotemporalen Demenz (FTD). „Er ist oft klar im Kopf, und man kann sich ganz normal mit ihm unterhalten“, erläutert sie. Bei der FTD handelt es sich um einen so genannten Nervenzellenuntergang in

den Stirnlappen (Frontallappen) und Schläfenlappen (Temporallappen) des Gehirns. Dadurch verändern sich die Persönlichkeit und das Verhalten der Betroffenen. Manche sind depressiv und in sich gekehrt, andere werden aggressiv.

Dieter Hartmann raucht. „Er hat früher nie geraucht“, sagt seine Frau. Heute raucht er viel, sehr viel. Während einer Übungspause verlässt er den Raum und steckt sich eine Zigarette an. Ute Hartmann hindert ihn nicht daran. „Manchmal ist es schwer, ihn donnerstags dazu zu bewegen, hierher zu fahren“, berichtet sie. Bislang hat sie es meistens geschafft.

Auch Jürgen Hänsch fragt oft: „Was soll ich da? Ich war da noch nie.“ Und wenn die 90 Minuten vorbei sind, sagt er jedesmal: „Es hat Spaß gemacht.“



Ob als Lenk- oder Schwungrad: Die Ringe kann man zu vielerlei Übungen einsetzen, um die Koordinationsfähigkeit zu erhalten. Jürgen Hänsch hat den Bogen raus.



Sie treten auf der Stelle: Zusammen mit seiner Frau Ute marschiert Dieter Hartmann auf der Matte. „Das fördert den Gleichgewichtssinn“, sagt Übungsleiterin Dagmar Gronau (links).



Ballfertig: Konzentriert wirft Gerold Steins auf den Korb. Ehefrau Edelgard verfolgt staunend die Flugbahn des Balles.

MTV Bledeln: Trotz 15:15 Punkten noch nicht in Sicherheit

Tischtennis-Oberliga: Mit einem Sieg gegen Eschershausen wäre der Klassenerhalt perfekt – aber wehe, es gibt eine Niederlage ...

HILDESHEIM. Nach dem 9:6-Triumph über den MTV Wolfenbüttel sollte die Herrenmannschaft des Tischtennis-Oberligisten MTV Eintracht Bledeln den Klassenverbleib eigentlich locker geschafft haben. Mit 15:15 Zählern steht für die Crew um Frontmann Hannes Rupp Rang fünf zu Buche. Doch der Schein trügt: Denn der Achte MTSV Eschershausen hat auch schon mehr als zwölf Punkte. Am Sonntag könnte Bledeln mit einem Sieg beim MTSV endgültig die Klasse sichern. Aber wehe, es gibt eine Niederlage ...

„Wir sind optimistisch. Der Gegner ist zwar im Spitzenpaarkreuz mit den beiden Polen Jacek Wandachowicz und

Krzyszof Lubin stark besetzt, doch dafür rechnen wir diesmal mit klaren Vorteilen im mittleren und unteren Abschnitt“, meint Bledelns Abteilungsleiter Boris Kraft.

Vor einer schwer zu lösenden Hausaufgabe steht der RV Kehr wieder Dinklar am Sonntagabend im Verbandsliga-Punktspiel gegen den Badenstedter SC. Die RVD-Cracks sind als Achter dringend auf Erfolgsergebnisse im Abstiegs-kampf angewiesen. „Wir müssen aufpassen, dass wir nicht noch auf Rang neun abrutschen. Der würde nämlich automatisch den Abstieg in die Landesliga bedeuten. Als Achter könnten wir immerhin noch an den Relegationsspielen

teilnehmen“, sagt Dinklars Teamchef Marius Brinkmann. Im Kreisderby der Landesliga werden dem Drittletzten TTC Lechstedt am Sonntagabend Vorteile gegen den Vorletzten TTS Borsum II attestiert. „Wir haben große Personalsorgen. Dennoch wollen wir natürlich versuchen, am Sonntagabend zu verkaufen“, sagt TTS-Mannschaftsführer Olaf Sprung.

Gleich zweimal tritt die Damen-Reserve des PSV Grün-Weiß Hildesheim in der Verbandsliga in Aktion. Während sie am Sonntagabend zu Hause gegen den verlustpunktfreien Spitzenreiter RSV Braunschweig als Außenseiter an den Start gehen, sollte tags darauf ein Auswärtssieg beim TTV Geismar möglich sein. „Ein

Überraschungspunkt gegen Braunschweig wäre für uns im Aufstiegskampf Gold wert. In Geismar sollten wir normalerweise nichts anbrennen lassen“, meint PSV-Spartenleiter Reiner Hopert. In einem Nachholtreffen begrüßt der TTC Lechstedt am bevorstehenden Mittwochabend das Schlusslicht TSV Loccum. Alles andere als ein glatter Heimtriumph wäre eine Überraschung.

Landesmeisterschaft der Senioren

In Dinklage (Bezirk Weser-Ems) finden am Sonntagabend und Sonntag die Landestitelkämpfe der Senioren und Seniorinnen statt. Mit unterschiedlichen

Erfolgsaussichten sind folgende Teilnehmer aus dem Raum Hildesheim mit dabei: Senioren Ü40: Harald Bettels (SV Teutonia Sorsum), Dirk Baule (TTC Lechstedt), Norbert Baule (PSV Grün-Weiß Hildesheim), Ü50: Reinhold Dormeyer (TTS Borsum), Jörg Hasse (TKJ Sarstedt), Ü60: Wolfgang Bunnenberg (SV Emmerke), Friedrich Janz (TTC Lechstedt), Ü70: Klaus Abt (SV Hildesia Diekholzen), Hartmut Dorschfeld (SG Marienburger Höhe), Ü75: Fred Eckhard Binder (SG Marienburger Höhe), Werner Sauer (TuS Nettlingen), Joachim Wünsche (TKJ Sarstedt). Seniorinnen Ü60: Karin Kammer (PSV Grün-Weiß Hildesheim).

KURZ GEMELDET

Wie man Sportpferde richtig füttert

PFERDESPORT. Am Sonntag, 15. März, um 15 Uhr lädt der Kreisverband aller interessierten Reiter und Pferdehalter zu einem Informationsvortrag in die Steuerstube der Reitanlage in Steuerwald ein. Thema ist die „Leistungsgerechte Fütterung eines Sportpferdes“. Für diesen Vortrag konnte Otfried Langenat gewonnen werden, der als Fachmann auf diesem Gebiet gilt. In Zusammenarbeit mit Universitäten, Hochschulen und Forschungseinrichtungen verfügt er über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Im Anschluss steht Karl-Heinz Heise vom Turnierservice für Fragen bereit. Hinweise für diese Vortragsveranstaltung gibt es auch im Internet unter www.reitverein-hildesheim.de.