FREITAG, 28. OKTOBER 2016

Gemeinsame Wanderungen für alle: Bei der Touristengesellschaft Damm wandern seit Langem Menschen mit und ohne Handicap zusammen. Nun arbeitet der Verein mit der Alzheimer-Gesellschaft zusammen und wendet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, um sie für Bewegung und Geselligkeit zu gewinnen. Foto: Verein

Auch bei Demenz über Stock und Stein

Soziales: Alzheimer-Gesellschaft, Beratungsstelle und Touristengesellschaft Damm kooperieren

Von unserer Redakteurin
CAROLINE WADENKA

ASCHAFFENBURG. Beim Wanderausflug ins Altmühltal sei die Frau richtig aufgeblüht, erzählt Norbert Kolb. »In der Gemeinschaft hat sie sich so wohl gefühlt und viel von früher erzählt«, berichtet der Vorsitzende der Touristengesellschaft Damm. Dass sie an einer Demenzerkrankung leidet, merkten viele gar nicht. Lediglich im Gasthaus sei ihr entfallen, was sie kurz vorher bestellt hatte.

Unter den Mitgliedern der Touristengesellschaft Damm ist das kein Einzelfall. Der Verein hat also bereits Erfahrungen mit der bewusstseinsverändernden Demenz. Doch beim Wandern sind alle gleich: »Kein Wanderführer weist darauf hin, wenn wir jemanden mit Demenz dabei haben.« Jeder könne ganz normal mitgehen.

Gewinn für alle Seiten

Der demenzerfahrene Wanderverein kooperiert nun mit der Beratungsstelle Demenz Untermain und der Alzheimer-Gesellschaft Aschaffenburg. Deren Vorsitzende Friederike Platzek spricht von einer Gewinnsituation für alle Seiten:

- Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen fänden eine gesellige Aktivität mit Bewegung und Naturerlebnis.
- Für den Wanderverein seien neue Gäste eine Bereicherung. Laut Kolb müssen sie nicht Mitglieder werden, um an den Wanderungen teilzunehmen.
- Für die Alzheimer-Gesellschaft und die Beratungsstelle stehen die Teilnahme der Kranken am normalen Leben und die Entlastung der Angehörigen im Mittelpunkt.

Laut Norbert Kolb gibt es verschiedene Wanderangebote, die sich an alle Interessierten wenden. »Das sind keine gezielten Demenz-Veranstaltungen, sondern jeder geht in den normalen Gruppen mit.« Das sind Halbtages- oder Ganztagestouren, mal mit, mal ohne Bus, aber immer mit Wanderführer. »Niemand muss den Weg finden, das macht der Wanderführer.« Fragen zu den Anforderungen der Strecke beantworten er und seine Mitstreiter.

Friederike Platzek spricht von »gelebter Inklusion«, da der Verein Menschen mit Handicap einbeziehe. Allerdings betont sie, dass die Wanderausflüge kein Betreuungsangebot für Demenzkranke sind. Voraussetzung ist, dass eine Bezugsperson mitwandert, die sich um denjenigen kümmert. Zudem sollten Teilnehmer über eine gewisse Mobilität verfügen, feste Schuhe, passende Kleidung und Rucksackverpflegung mitnehmen.

Vom Wandern in der Gesellschaft verspricht sich die Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft, deren Mutter selbst betroffen war, verschiedene positive Effekte: Wandern fördere die körperliche und geistige Gesundheit, sorge für Freude und Ausgeglichenheit und könne Demenz-Symptome wie Umherlaufen oder Unruhe mildern.

Diese Erfahrung haben die Verantwortlichen der Beratungsstelle Demenz und der Alzheimer-Gesellschaft auch mit einem anderen Projekt gemacht: Seit ein paar Jahren gibt es einen Tanzkurs für Menschen mit und ohne Demenz.

2016 noch vier Termine

Vor allem ist es aber der soziale Aspekt, der im Vordergrund der Gruppenwanderungen steht. Aus Scham ziehen sich viele Demenzkranke und Angehörige zurück. Die Folge sind weniger soziale Kontakte, damit auch weniger Anregungen und dadurch ein Fortschreiten der Krankheit. Norbert Kolb von der Touristengesellschaft Damm nennt deshalb die wichtigste Voraussetzung: »Wer dabei ist, muss Lust auf Gesellschaft haben und darf nicht nur nebenher laufen.«

Wandertermine der Touristengesellschaft in diesem Jahr: 6. November Welzbacherweg, 20. November Rechts des Mains nach Kleinostheim, 11. Dezember Schaafheim – Pflaumheim, 28. Dezember »Zwischen den Jahren«, Informationen und weitere Termine: www.touristen-damm.de; Kontakt zur Alzheimer-Gesellschaft **Tel. 06021/7713177**

Hintergrund: So senken Sie Ihr Demenz-Risiko

Vielen Menschen haben große Angst, im Alter wegen einer Demenz geistige Fähigkeiten zu verlieren. Die Alzheimer-Gesellschaft Aschaffenburg gibt **sechs Empfehlungen**, mit denen sich bei lebenslanger Beachtung ein Drittel aller Demenz-Erkrankungen vermeiden ließe:

- Möglichst tägliche **Bewegung**, mindestens aber drei Mal pro Woche 30 Minuten Sport
- **Verzicht auf Rauchen** und nur **moderater Alkoholkonsum**
- Kontrolle von **Blutdruck** und **Blutzucker**, **Vermeidung von Übergewicht**
- Gesunde **Ernährung** und erholsamer **Schlaf**
- **Geistige Aktivität** wie lebenslanges Lernen, Lesen oder Lachen
- **Soziale Aktivität** mit Familie, Freunden, in Vereinen, beim Tanzen oder anderen Hobbies. (caw)