

Juliane Schlindwein \*

## Sport und Bewegung verringern Demenzrisiko

In Deutschland leben rund 1,4 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Schätzungen zufolge wird sich diese Zahl aufgrund des demografischen Wandels und der steigenden Lebenserwartung bis zum Jahr 2030 auf 2,2 Millionen erhöhen. Hauptrisikofaktor für eine Demenz ist ein hohes Lebensalter und damit verbundene Erkrankungen wie beispielsweise Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen. Demenz ist nicht heilbar und es gibt bisher keine medikamentösen Möglichkeiten der Demenzvorbeugung.



Foto: Rainer Sturm/PIXELO

In zahlreichen Studien, in denen das langfristige Demenzrisiko körperlich aktiver und inaktiver Personen verglichen wurde, ergab sich fast durchweg ein geringeres Demenzrisiko der körperlich aktiven Personen. So lässt sich eine Reduktion des Risikos einer Demenz vom Alzheimer-Typ – der häufigsten Demenzform – um über ein Drittel direkt auf die körperliche Aktivität zurückführen.

### Projekt „Demenzfreundliche Kommune“ im Landkreis Reutlingen

Die Altenhilfefachberatung des Landkreises Reutlingen hat in Kooperation mit dem Kreisverband Reutlingen e.V. des Deutschen Roten Kreuzes und dem Schwäbischen Turnerbund ein beispielhaftes Projekt auf den Weg gebracht. Im Rahmen des Projekts „Demenzfreundliche Kommune“ bietet der Landkreis Reutlingen Leiterinnen und Leitern von

Sport- und Bewegungsgruppen 60+ eine zweitägige Schulung unter dem Titel „Sportgruppen im Landkreis Reutlingen demenzfreundlich gestalten“ an.

Der Landkreis Reutlingen unterstützt damit den Ansatz der Primärprävention bei Demenz. Er sensibilisiert gleichzeitig für das Thema Demenz und den Umgang mit Demenzerkrankten im Anfangsstadium innerhalb des gewohnten Lebensumfelds, wie beispielsweise der Sportgruppe. Die Leiter von „Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen 60+“ können viel dazu beitragen, dass sich betroffene Teilnehmer, besonders in der ersten Phase der Erkrankung, die durchaus einige Jahre dauern kann, weiterhin in ihrer Gruppe wohlfühlen. Sie können so unterstützen, dass Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen mit einer beginnenden Demenz noch lange erhalten bleiben können.

Die Schulungen richten sich deshalb an die Leiter von bestehenden Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen 60+, die im Landkreis Reutlingen in gemeinnützigen Organisationen und ehrenamtlich engagiert sind.

Die Schulungen bieten als Einstieg theoretische Informationen zum Thema Demenz, Übungsbeispiele sowie Praxistipps. Die Kosten übernimmt der Landkreis Reutlingen mit Unterstützung der Seniorenstiftung der Kreissparkasse. ■

Az. 500.00

\* Juliane Schlindwein ist Referentin Freizeit- & Gesundheit, Schwäbischer Turnerbund