

Pilotprojekt im Kampf gegen Demenz

Die Volkshochschule Fürth bietet vorbeugendes Training für graue Zellen an - vor 4 Stunden

FÜRTH - Vorbeugen ist die beste Medizin. Diese Erkenntnis macht sich die Volkshochschule Fürth bei einem neuen Pilotprojekt zunutze. Vier Dozenten wollen ab März die grauen Zellen auf Trab bringen, um so Demenzerkrankungen schon im Vorfeld wirksam Paroli bieten zu können.



Die Suche nach Erinnerung: Eine alte Frau lehnt ihren Kopf nachdenklich an einen Baum.

Foto: Fotolia

Entwickelt hat das Konzept der Psychologe Dr. Reinhard März. Er wird das Programm auch begleiten und auswerten. Von Fürth aus soll das Kursmodell an weitere Volkshochschulen Bayerns exportiert werden. Das Angebot richtet sich an alle Menschen ab etwa 40 Jahre, die im Kopf fit bleiben wollen. Voraussetzung ist eine gewisse Beweglichkeit. Denn das Koordinationstraining spielt eine wichtige Rolle — gerade zur Pflege der Nervenleitungen.

Mit von der Partie sind neben Dr. März die Yogalehrerin Katrin Rößler, die Tanz- und Gymnastiklehrerin Claudia Böschel und die Physiotherapeutin Susanne Hindenberg. Im Mittelpunkt steht für den Psychologen der

kreative Umgang mit dem Denken. Die ideale Einstellung skizziert Dr. März mit den Worten: „Ich will selbst mit der Fernbedienung zurechtkommen und sie mir nicht von jemand anderem erklären lassen.“

Bei den Tanzübungen wiederum geht es nicht um das perfekte Einstudieren bestimmter Bewegungsmuster, sondern um Auseinandersetzung mit Ungewohntem. Spaß soll das Ganze machen und ein gutes Gefühl erzeugen. In zwölf Trainingseinheiten ab 24. März werden die Hirnwindungen jeweils donnerstags von 14.30 bis 15.30 Uhr auf vielfältige Weise angeregt.

Zuvor wird Dr. März am 17. März um 18.30 Uhr in einem kostenlosen Vortrag ebenfalls in der Fürther Volkshochschule erläutern, was man inzwischen über das Nachlassen und Aufrechterhalten der geistigen Kräfte alles weiß. Er will aufzeigen, dass die Gewöhnung an Unzulänglichkeiten das Risiko einer Demenzerkrankung erhöht.

Näheres und Anmeldung unter Telefon (0911) 9741700 und www.vhs-fuerth.de