

Den Geist in Bewegung halten

Experte gibt Tipps zur Demenzvorbeugung. WAZ-Mobil: Leser vermissen spezielle Wohnmodelle

Von Eva Arndt

Zu einem spannenden Vortrag mit Prof. Dr. Manfred Blank lud der 16. Hattinger Gesundheitstag zum Abschluss der Veranstaltung ein. „Herz und Hirn: Anfang – Ende“ lautete der Titel. Es ging darum, was man selbst tun kann, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen.

Klare Aussage des 83-Jährigen: „Ein aktives Leben führen, soziale Kontakte pflegen, den Geist in Bewegung halten.“ Das könne man nicht, indem man vor dem Fernseher sitzt und sich beschallen lässt. Da muss mehr passieren, zum Beispiel lesen, lesen, lesen, er selbst liest jede Woche ein Buch. Der Mediziner verriet, was dem Gehirn außerdem ausgesprochen gut tut.

„Nehmen Sie täglich eine halbe Stunde lang zwei bis fünf Kugeln in



Am WAZ-Mobil im Gespräch mit Redakteurin Sabine Kruse (li.): Dieter Adam, Rudolf und Marlis Krilla (v. li.).

eine Hand und spielen Sie damit. Wenn der Daumen in Bewegung ist, wird ein riesiges Areal im Gehirn aktiviert.“ Und noch einen Rat hatte er: „Gesundheit ist, wie man mit seiner Krankheit umgeht.“ Pfarrer Udo Polenske führte als

Moderator durch die anschließende Diskussion.

Am WAZ-Mobil nahm Redakteurin Sabine Kruse wichtige Anregungen mit: Hattingen braucht mehr Wohnformen für Demenzerkrankte, was Elisabeth Warnecke

von der Alzheimer Gesellschaft bestätigte. Verbesserung sei aber in Planung, deutete sie an. In der Betreuung Demenzerkrankter von der ambulanten Pflege bis zur stationären Aufnahme sei Hattingen aber sehr gut aufgestellt. Bemängelt wurde von Lesern auch, dass trotz einer enormen Apothekendichte in der Innenstadt der Notdienst nicht bürgerfreundlich geregelt sei und dass die Wartezeiten auf Fachärzte auch bei akuten Herzbeschwerden drei Monate dauern könnten.

Bei akuten Schmerzen gibt es bei uns schnelle Termine für eine unmittelbare Annahme, versprach Orthopäde Dr. Jürgen Bachmann. Und Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt der Chirurgischen Klinik des Evangelischen Krankenhauses, riet bei wirklich akuten Problemen zum Krankenhausbesuch.