

Einsamkeit ist sehr ungesund

Experte gibt am Demenztag der Stadt Unterschleißheim viele gute Tipps

VON ANDREAS SACHSE

Unterschleißheim – „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“, prahlt ein jung gebliebener Sparkassenkunde im TV. Im Alter geht das so: „Mein Rollator, meine Windeln, mein Hörgerät.“ Den Demenz-Tag hat die Stadt mit einer Ausstellung zum Thema Depression und Karikaturen von Peter Gaymann bereichert.

Die im Foyer des Unterschleißheimer Bürgerhauses ausgestellten Zeichnungen des bekannten Cartoonisten wirken als Eyecatcher auf den Rest der Veranstaltung. Mit einem Augenzwinkern laden die mit flinker Feder zu Papier gebrachten Bilder selbst Betroffene ein, sich mit Demenz zu befassen: „Heute Nacht war ich fünf Mal pinkeln“, sagt ein Oldie zum anderen: „Aber nur zwei Mal habe ich das Klo gefunden.“

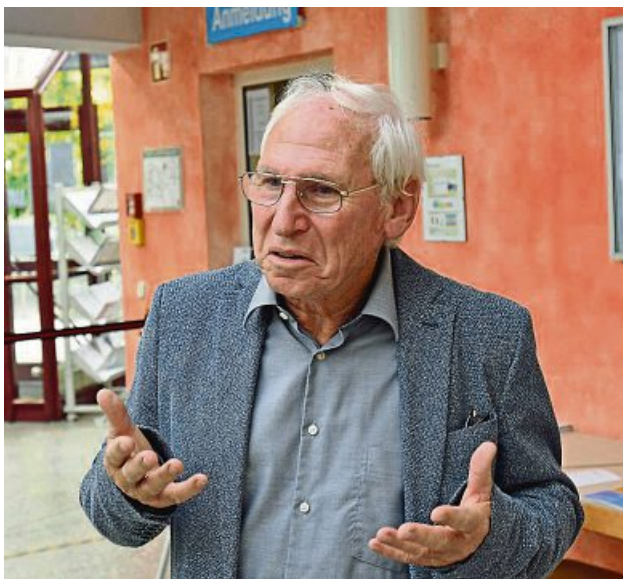
Lachen ist gesund! Das bestätigt Peter Wagner dem Publikum. Der Psychologe ist Demenzbeauftragter der Stadt. Den weit über 100 Zuhörern aus Unterschleißheim und aus benachbarten Kommunen gibt Wagner einen Katalog von Verhaltensvorschlägen an die Hand. Empfehlungen, um der Krankheit vorzubeugen, eine beginnende Demenz hinauszuzögern und Demenz von Altersvergeßlichkeit zu unterscheiden.

Luise Dorer (87) ist aus Hohenbrunn gekommen. Als Mitglied des örtlichen Seniorenbeirats hofft die durchaus fidel wirkende Dame auf Anregungen für eigene Veranstaltungen. „Wir haben gehört, dass bei Euch eine hervorragende Ausstellung läuft.“ Mit 87 Jahren ist sie persönlich an dem Thema interessiert. „Ich habe schon öfter vom Herrn Alzheimer Besuch bekommen“, verrät sie,



Der Vortrag von Peter Wagner findet beim Publikum großes Interesse.

FOTOS: GERALD FÖRTSCH



„Ganz gleich was – nur tut etwas.“ Peter Wagner gibt Ratschläge, wie man der Krankheit vorbeugen kann.



Offen für Anregungen: Luise Dorer (87) aus Hohenbrunn ist an dem Thema sehr interessiert.

mag aber nicht ausschließen, womöglich ein ganz klein wenig überzureagieren, wenn ihr mal ein Wort nicht einfällt.

Mit dem Problem der gewöhnlichen Altersvergeßlichkeit schlagen sich ziemlich viele Senioren, die sich von Peter Wagner beraten ha-

ben lassen, herum. Wer mal ein Wort vergisst oder seine Brille verlegt, der sollte sich keine allzu großen Sorgen machen: Wer die Brille hin-

gegen an eher ungewöhnlichen Orten wie dem Kühlschrank oder im Blumentopf verräumt, dem empfiehlt Peter Wagner schon den Gang

zum Hausarzt und zur Demenzsprechstunde.

Ein beachtlicher Teil der potenziell an Demenz erkrankten Menschen leidet an Depressionen, so genannter Pseudo-Demenz. Was seine Ehefrau betrifft, ist Günter Kelch (85) über diese Phase hinaus. Seit zwei Jahren ist seine Frau wegen Demenz in Behandlung.

Viele leiden auch an Depressionen

Bei der Veranstaltung im Bürgerhaus interessieren den in Unterschleißheim lebenden Kelch vor allem Tipps für ein weiterhin aktives Leben. „Wir fahren noch in Urlaub“, berichtet er. Vor wenigen Tagen erst sind die beiden von einer Reise mit dem Wohnwagen zurückgekehrt. Die gemeinsamen Anstrengungen der Kelchs zu einem erfüllten Leben, kann Peter Wagner nur gutheißen: Ebenso wichtig wie der Verzicht auf Tabak, Alkohol und auch übermäßig süße und fette Speisen, sei ein geistig und sozial aktiver Lebenswandel. 30 Minuten sportliche Bewegung pro Tag; dazu offen bleiben für seine Umwelt. Eine Sprache lernen, Musizieren und Lesen helfen auch. „Was rastet, das rostet“, meinte der Demenzbeauftragte.

Was nutzen die 86 Milliarden Gehirnzellen, wenn das im Hippocampus verortete, drei Pfund schwere Organ zur Untätigkeit verdammt ist? Es ist nichts Falsches daran, wenn Senioren sich ins Leben stürzen. Sie ehrenamtlich engagieren, Ausflüge mit der Seniorengruppe, gemeinsame Skatabende. Ganz gleich was – nur tut etwas, lautet Wagners Rat. Die Einsamkeit fördert nämlich Demenz.

IN KÜRZE

Oberschleißheim

Kirchweihingen abgesagt

Das traditionelle Kirchweihingen der Kolpingsfamilie Oberschleißheim am Kirchweihsonntag, 16. Oktober, kann leider nicht stattfinden. Die Kolpingsfamilie bedauert die Absage sehr. mm

Ismaning

Tag der offenen Tür beim Hospizkreis

Anlässlich des Welt Hospiztages findet am Sonntag, 9. Oktober, ein Tag der offenen Tür beim Hospizkreis Ismaning statt – mit interessanten, kostenlosen Angeboten: Ab 15 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen sowie eine Ausstellung zeitgenössischer Gedichte. Um 16.30 Uhr ist ein Vortrag zur Patientenvorsorge und zur Betreuungsvollmacht geplant. Um 17 Uhr heißt es dann „Lyrik und Musik“ – Autoren des Freien Autorverbandes Bayern lesen Gedichte zum Thema „Was am Ende bleibt“. Sie werden musikalisch begleitet von Vlad Cojocar am Akkordeon und von Matthias Well an der Geige. mm

Aschheim

Diskussion zur Pflege

Eine Podiumsdiskussion organisieren die SPD-Ortsverbände Aschheim und Kirchheim am Mittwoch, 12. Oktober, um 19 Uhr im kulturellen Gebäude an der Münchner Straße mit Pflegekritiker Claus Füssek, dem AWO-Geschäftsführer Hans Kopp, der Altenpflegerin Gabrielle Schweller und Michael Wittmann, Geschäftsführer der Vereinigung der Pflegenden in Bayern. Die Moderation übernehmen die Landtagskandidaten Florian Schardt und Christine Himmelberg. mm

Kirchweih in abgespeckter Version

Gottesdienste und gemeinsames Essen, aber keine Stände im Innenhof

Putzbrunn – Ende September wird das Putzbrunner Kirchenzentrum 29 Jahre alt. Nach zwei Jahren Coronapause feierte man wieder vorsichtig gemeinsam Kirchweih, das traditionelle Treffen und Ratschen im Innenhof fiel allerdings aus.

Laut dem Pfarrgemeinderatsvorsitzenden Christian Nuber fanden sich viele Christen zu den ökumenischen Gottesdiensten anlässlich des Kirchenzentrum-Geburtstags ein. Am Kindergottesdienst in der evangelischen Kirche St. Martin nahmen etwa 40 Kinder, beim Gottesdienst in der katholischen Kirche St. Stephan rund 120 Gläubige



Der Innenhof im Kirchenzentrum ist leer geblieben.

FOTO: BERT BROSCHE

teil. „Das waren deutlich mehr als die üblichen 20 bis 30 Gottesdienst-Besucher an sonntags“, berichtet Christian Nuber.

Die Musik gestalteten ein gemeinsamer Chor von St. Stephan und der Jubilate-Gemeinde sowie der evangelische Posaunenchor. Nach dem Gottesdienst bestand Gelegenheit, zum Mittagessen zu bleiben, was zahlreiche Putzbrunner nutzten. Die ansonsten üblichen Stände und Sitzgelegenheiten im Innenhof des Kirchenzentrums gab es heuer nicht.

„Wir wussten nach Corona nicht, wie viele Menschen tatsächlich kommen würden

und wollten nicht durch zu enge Sitz- und Ratschgelegenheiten zum Super-Spreader werden“, so Nuber. Gut genutzt wurden von vielen Besuchern die aufgestellten Stellwände, an die man farbige Zettel pinnen konnte. Zu ergänzen war der vorgeschriebene Satz „Ich merke, dass es im Kirchenzentrum um mehr geht...“

Da in den vergangenen beiden Jahren viele Veranstaltungen ausfielen und aktuell Unsicherheit herrscht, wie es konkret mit dem Kirchenzentrum weitergeht, vervollständigten einige den Satz unter anderem mit: „Wenn alle zusammenhalten.“ bb

LESERFORUM

Risiken sind nicht überschaubar

Sabina Brosch; „Kein Raketenbauer auf der Finckwiese“ sowie Kommentar von Günter Hiel, Münchner Merkur vom 29. September:

Aus meiner Sicht hat der Gemeinderat dank reiflicher Überlegung die Ansiedlung des Raketenbauers in Haar abgelehnt, weil wohl Risiken nicht überschaubar sind. Wer garantiert, dass die möglichen 600 Mitarbeiter in Haar wohnen? Wenn ja, wo?

Wer bezahlt Verkehrsschließungen und Infrastrukturmaßnahmen? Die notwendigen und fast 30 Meter

hohen Produktionshallen passen sicher auch nicht gut in die Landschaft.

Haben Befürworter der Ansiedlung Blicke in die Bücher der Firma geworfen, die (tief) rote Zahlen schreibt? Wenn man liest, dass circa zehn bis 15 Jahre keine Gewerbesteuer zu erwarten ist, dann ist es kein Wunder, dass Bürgermeister Bukowski ein „Spardiktat“ (20. Mai) verhängt; ebenso Gemeinderat Keymer (Münchner Merkur vom 20. Mai).

MSD hinterlässt eine große Lücke. Gemeinderat Peter Paul Gantzer hat recht: Es

gibt keinen Vorteil.

Zum Kommentar von Günter Hiel sei gesagt: Wer gegebenenfalls 2026 die „Arbeit auf der Finckwiese“ aufnimmt, zehn Jahre keine Gewerbesteuer zahlt, der stellt auch ein Risiko dar, weil es für eine positive Entwicklung keine Garantie gibt. Kein politisches Gremium kann für die nächsten 15 Jahre eine verbindliche Entscheidung treffen, sondern nur aus heutiger Sicht für drei bis sieben Jahre – nach bestem Wissen und Gewissen. Warum haben in der BRD die Politiker die Folgen des Ukraine-Krieges

(Vorhersehbarkeit) nicht früher bedacht?

Arco Eitzinger
Haar

Reden Sie mit!

Wir legen Wert auf Ihre Meinung. Ihre Zuschriften müssen sich auf Veröffentlichungen in dieser Zeitung beziehen. Äußerungen in Leserbriefen geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Schreiben Sie uns: **Münchner Merkur Nord** Münchner Straße 10 82008 Unterhaching lk-nord@merkur.de



Nachhaltig. Auch im letzten Schritt.

Haben Sie Interesse an klimabewusster und umweltfreundlicher Feuerbestattung in der bis Ende 2023 zu 100% klimaneutralen Feuerbestattung Traunstein? Sprechen Sie mit dem Bestattungsunternehmen Ihrer Wahl, dort kennt man den Weg zu uns.

www.feuerbestattung-so.de

Feuerbestattung Südostbayern GmbH · Feuerbestattung Traunstein
Wasserburger Straße 96 · 83278 Traunstein



Klimaneutrale
Feuerbestattung