

Klavier spielen hält geistig fit

TÖNISVORST/KEMPEN (RP) Immer öfter hört und sieht man von Studien, die eindeutig belegen, welch hochwirksamer Schutz davon ausgeht, wenn man nach dem Ende der Berufstätigkeit etwas ganz Neues lernt. Eine besonders effektive Methode, das Gehirn fit zu halten, hat sich die Anratherin Margret Westermann ausgesucht: Sie lernt Klavier spielen.

Völlig neu, ohne Vorkenntnisse aber mit viel täglichem Fleiß und Hartnäckigkeit geht sie seit einigen Wochen zum Training und ist begeistert: „Anfangs war ich ja sehr skeptisch, ob ich das überhaupt



Margret Westermann lernt Klavier spielen.
RP-FOTO: W. KAISER

schaffe, doch die Erfolge, das Lob von Freunden und Verwandten und viel Freude mit der Musik haben mich jetzt wirklich überzeugt“, so die vitale Seniorin. Täglich mehrmalige kurze Übungszeiten sollen genau die Gehirnregionen intensiv beanspruchen, die nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben am stärksten vom Abbau bedroht sind., der als Auslöser für demenzielle Erkrankungen gilt.

Näheres, bei „Play and Learn Kempen“, Telefon (0 21 56) 4 92 81 94.

www.joannagrigit.com/erwachsene.htm

Klavier und Englisch helfen gegen Demenz

VORBEUGUNG Joanna Grigat und Stefan Herzog bieten Kurse für Senioren an.

Von Werner Dohmen

menz bekannt seien.

Tönisvorst. Auch im Alter geistig fit sein – das wünschen sich viele. Die Realität sieht anders aus: Bei Erreichen der durchschnittlichen Lebenserwartung erkrankt jeder Dritte Deutsche an einer Demenz, meist an Alzheimer. Dagegen kann man etwas tun: Nach Studien der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft führen regelmäßige „geistig anregende Tätigkeiten“ zu einem geringeren Auftreten von Demenz. Hier setzen Joanna Grigat und Stefan Herzog an: Senioren können bei ihnen Englisch, Klavier und Computer-Fähigkeiten erlernen.

Das tägliche Kreuzworträtsel reicht nicht mehr aus

„Das tägliche Kreuzworträtsel können viele im Schlaf. Neue Sprachen und Klavier sind dagegen erfolgversprechende Methoden, um dem Gehirn die nötigen Anstrengungen zu bieten“, sagt Stefan Herzog. Wie der ausgebildete Sänger, Organist und Chorleiter erläutert, sei es die regelmäßige geistige Anstrengung, die die Bildung und Ablagerung der „Plaques“ verhindere, die als Auslöser für De-

Große Beanspruchung der Schnittstellen im Gehirn

„Beim Klavierspielen werden motorische und sensorische Nervenbahnen intensiv benutzt, so dass das Gehirn die heilsame Menge an Impulsen verarbeiten und ausgeben muss“, sagt Herzog. Ähnliches gelte auch, wenn man sich im Alter dazu entscheide, den Computer kennenzulernen. „Es kommt zu einer intensiven Beanspruchung der Schnittstellen im Gehirn durch völlig neue, ungewohnte Herausforderungen.

Herzog hat bereits positive Erfahrung mit Computerkursen für Senioren gemacht. „Besonders, wenn man plötzlich mit den Enkeln in Übersee per Video-Telefonat verbunden ist, ist die Begeisterung groß“, berichtet er.

Die Engländerin Joanna Grigat, die in Vorst lebt, ist schon seit Jahren in Tagesstätten und sozialen Einrichtungen aktiv, um Kindern und Erwachsenen die englische Sprache näher zu bringen. Diese Kurse seien auch eine gute Demenz-Vorbeugung. „Ich mache das mit Leib und Seele“, so Grigat.



Im Alter kann man noch das Klavierspielen lernen – und beugt damit gleichzeitig Demenzerkrankungen vor.

PLAY AND LEARN KEMPEN

FAKTEN Joanna Grigat (Englisch) und Stefan Herzog (Klavier, Orgel und Computer) bieten die Kurse über die Firma „Play and Learn Kempen“ an.

KOSTEN Der „Vollservice“ kostet 20 Euro pro 30 Minuten, beim „Gegenseitigkeitsprinzip“ können Lernende mit kleinem Einkommen ihre persönlichen Gaben als Bezahlung einsetzen. „In vielen Städten funktionieren

solche Talent-Tauschbörsen gut“, sagt Grigat.

TERMINE Die Kurse sind donnerstags von 18.30 bis 19.30 Uhr und nach Vereinbarung. Die Gruppen treffen sich bei den Teilnehmern zu Hause in Kempen und Umgebung. Weitere Informationen und Anmeldung unter Telefon 02156/492 8194 sowie im Internet unter:

www.joannagrigit.com

Kurse für Senioren bieten sie und Herzog nach eigenem Bekunden auch in der Begegnungsstätte am Vorster Markt und im Keller des Kempener Seniorenheims an. „Sie wer-

den auf jeden Geldbeutel passend zugeschnitten“, so Herzog. Angebote gebe es auch bei „Play and Learn Kempen“, einem Unternehmen, das Grigat gegründet hat.