



Schnippeln für das Gedächtnis

Die ehrenamtliche Helferin Gudrun Holzner leitet die Alzheimer-Patienten Walter Richnowski und Christa Klein beim Kochen an

Rezepte gegen das Vergessen

Durch Training lässt sich das Gedächtnis von Demenzkranken positiv beeinflussen. Auch soziale Kontakte zögern nachweislich den Krankheitsverlauf hinaus. Beides verbinden Patienten beim gemeinsamen Kochen der Alzheimer Gesellschaft München (AGM)

Ein Menü für zwölf Personen – die fünf Teilnehmer der Alzheimer-Kochgruppe haben sich gemeinsam mit zwei ehrenamtlichen Betreuern und Sozialpädagogin Viola Graus von der AGM Großes vorgenommen. „Es macht Spaß, ich bleibe aktiv und habe noch eine Bedeutung“, sagt Walter Richnowski. Die Diagnose Alzheimer bekam er bereits in seinen 60ern – so wie die anderen Hobbyköche in der Gruppe. Das Aktiv-Angebot der Alzheimer-Gesellschaft richtet sich an Patienten in einem frühen Demenzstadium. Gemeinsam planen, einkaufen und kochen fördert die kognitiven Fähigkeiten der Mitglieder und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl. „Für mich ist es wichtig zu erfahren, wie es anderen Betroffenen geht“, erzählt Ines Berger. Die 66-Jährige erhielt die Nachricht, dass sie

an Alzheimer erkrankt ist, erst vor wenigen Wochen. Sie hatte immer wieder kurze Aussetzer, konnte sich nicht mehr erinnern, was sie am vergangenen Tag gemacht hatte. „Seit ich so aktiv bin und mein Gedächtnis anstrenge, ist mir das nicht mehr passiert.“ Während ein Teil der Gruppe einkaufen geht, deckt Gudrun Troitzsch den Tisch. Sie wohnt im Heim und kocht dort nicht mehr selbst. „Aber in der Gruppe geht es noch“, bemüht sie sich zu erzählen, denn das Sprechen fällt ihr inzwischen schwer. „Wenn etwas mal nicht klappt, lachen wir gemeinsam darüber.“ Da ist es auch nicht schlimm, wenn einer vergisst, was eigentlich gekocht wird. Am Ende warten gefüllte Spitzpaprika auf die Büromitarbeiter der AGM, und alle genießen zusammen.