

# Nordic Walking gegen die Demenz im Alter

**FORSCHUNG** Wie körperliche Bewegung gegen geistigen Verfall hilft, ist Thema an der Uni Regensburg. 180 Teilnehmer kamen gestern zum „Dem-Walk“.

VON GERTRUD BAUMGARTL, MZ

**REGENSBURG.** Geistige, aber auch körperliche Beweglichkeit sind nicht nur für den aktuellen Gesundheitszustand wichtig, sondern möglicherweise auch für das Wohlergehen im Alter. An der Universität Regensburg ist man seit zwei Jahren dabei, fächerübergreifend die Zusammenhänge zu erforschen. Schon zum zweiten Mal veranstaltete daher gestern das Institut für Sportwissenschaft an der Uni Regensburg, das Institut für Psychologie und das Bezirksklinikum Regensburg mit der Stiftung „Alzheimer Demenz: Pflege und Forschung“ den sogenannten „Dem-Walk“ – sechs Kilometer Nordic-Walking-Strecke auf dem Areal der Universität gegen Demenz im Alter. Gekommen waren bei herrlichem Frühlingwetter 180 Teilnehmer, um sich auf dem Rundkurs zu verausgaben. Nicht gekommen waren die Schirmherren und Promi-



180 Teilnehmer kamen zur Sportarena der Universität, um am zweiten „Dem-Walk“ teilzunehmen.

Foto: Lex

Sportler Rosi Mittermaier und Christian Neureuther, die kurzfristig absagten. Stattdessen wurde ein Regensburger Nachwuchstalent zum Warm-Up auf dem Rasen vorgestellt. Es ist die 23-jährige Regensburger Sportstudentin Michelle Weitzel, die im Hallenweitsprung 6,61 Meter schaffte und damit die bisherige Norm um sechs

Zentimeter überbot. Bei der Europameisterschaft in Paris kam sie auf einen ehrenvollen 15. Platz in der Gesamtwertung. Bürgermeister Joachim Wolbergs, der den Lauf mit der Startpistole eröffnete, erinnerte an den Versorgungsdruck, der mit einer Demenzerkrankung einhergeht: „Schon deshalb müssen wir möglichst viel

Wissen darüber erlangen, aber auch Öffentlichkeit herstellen.“ Neben Stiftungsvorstand Dr. Klaus Gürtler wirkte auch Marion Fuchs von der Regensburg Marathon GmbH an der Organisation mit. Beim abschließenden Kuchenbüffet mit „Wadlbeißer“-Musik machte der Frühling gleich noch einmal soviel Spaß.