

Ein Brettspiel, das die grauen Zellen anregt

Mit Schach gegen das Vergessen

Verschiedene Studien belegen die positive Wirkung von Schach auf die Altersdemenz. Der Abensberger Schachclub hat deshalb eine Gruppe gegründet, die Betroffenen helfen soll.



Rundschau · Mittwoch, 11. Dezember 2013

Fit im Kopf mit Schachspiel

Mit Futter für den Kopf Demenz vorbeugen – das will Schachliebhaber Klaus Werner.

Von Lucia Pirkl

Abensberg. Klaus Werner ist begeisterter Schachspieler und er hat eine Mission: Wenn nur einer seiner neuen Schüler von der Altersdemenz verschont bleibt oder sie zumindest hinauszögern könnte, dann wäre er mehr als zufrieden. Schach spielen ist dem Vorsitzenden des Abensberger Schachclubs eine Herzensangelegenheit. Der Kampf gegen die Altersdemenz ebenso: „Meine Mutter hat Alzheimer, es ist schon tragisch zu sehen, was das anrichtet.“ Den Krankheitsverlauf habe er in den letzten zwölf Jahren in Zeitlupe mitbekommen, „nur, dass das keine wissenschaftliche Studie ist, sondern ein Mensch, der



Klaus Werner beim Erklären der Schachregeln. Seit Oktober läuft ein Kurs zur Demenzvorbeugung durch Schach.

Foto: Werner, Titelfoto: PeterFranz / pixelio.de

dahintersteckt“, bemerkt Werner bitter. Kein Zufall also, dass der Abensberger auf verschiedene Studien aufmerksam wurde, die bewiesen, dass das Schachspiel das Risiko einer Demenz vermindern kann.

Was lag also näher, als auch in heimischen Gefilden einen Kurs mit Älteren zu starten? Die gute Resonanz gibt Werner recht.

Seit eineinhalb Monaten läuft nun der Kurs. Jeden Samstag treffen sich neun Schachwillige zwischen 40 bis Mitte 80 in Janas Café, um das Spiel zu erlernen und vor allem, um drohender Demenz vorzubeugen. Und das kann man eben auch schon ab 40.

Werner arbeitet mit einem Konzept aus Holland, das Grundla-

gen vermitteln soll. „Die Teilnehmer sind begeistert.“ Das Positive am Schach ist, dass gerade beim Taktieren auch die Lebenserfahrung zählt – ein Vorteil für ältere Schachspieler. Die Spieler in spe pauken zunächst viel Theorie, zum Beispiel über Angriff und Verteidigung. Wie geht das Schach und vor allem das Schachmattsetzen? Werner demonstriert das an einem großen Brett an der Wand.

Bis Februar soll der Kurs laufen und natürlich juckt es vielen schon in den Fingern, denn sie wollen nun endlich das Erlernte auf dem Spielbrett umsetzen. Schon jetzt melden sich weitere Interessierte, die ebenfalls so einen Kurs durchlaufen möchten. Und für den derzeitigen Kurs ist auch schon eine Fortsetzung geplant. Beste Voraussetzung also, um nicht nur die grauen Zellen auf Trab zu bringen, sondern auch einem anderen Risikofaktor von Alzheimer und Co. entgegenzutreten: der sozialen Vereinsamung. Denn auch die fördert den schnellen Verlauf der Krankheit.