

Steno kontra Demenz – Kurzschrift gegen Vergesslichkeit

Ein Forschungsprojekt der Mindener Stenografenschaft E. V. mit ärztlicher Beteiligung

Betrachten wir zuerst, warum es wichtig ist, aufgrund des demografischen Wandels in unserer Gesellschaft neue Wege zu gehen oder auch ein wenig „quer“ zu denken.

Kognitive Einschränkung bis hin zur vollen Ausprägung einer Demenz sind häufig und steigen mit zunehmendem Lebensalter an. Zurzeit leben ca. 1,2 Mio. Menschen in Deutschland mit einer Demenz und die Prognose bis 2050 sagt eine Verdoppelung der Erkrankten voraus. Mit dem kontinuierlichen Anstieg unserer Lebenszeit beunruhigt der Gedanke, im hohen Lebensalter an einer Demenz erkranken zu können, zunehmend viele Menschen. Sie stellen sich daher die Frage, wie sie gesund alt werden können.

Die medizinische Forschung hat eine Vielzahl von Faktoren identifiziert, die dazu beitragen können, gesund und funktionell selbstständig zu altern. Ein relativ junges Gebiet ist das sogenannte kognitive Training. Wie der Körper, insbesondere z. B. die Muskulatur, besitzt das Gehirn die Fähigkeit der Plastizität. Das bedeutet, dass das Gehirn sich kontinuierlich an die gestellten Aufgaben anpasst. Diese Fähigkeit zur Anpassung – zum Lernen – bleibt lebenslang erhalten und ist in einer Vielzahl von Experimenten wissenschaftlich belegt. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass – insbesondere in der Zusammenschau mit einem allgemein gesundheitlich förderlichen Lebensstil – es keine Limitation durch das Alter für das Erlernen neuer Fähigkeiten gibt.

„Steno kontra Demenz“ – eine Idee, die während eines Seminars des DStB in Biene-Holthausen in der Nähe von Lingen im Oktober 2009 entstanden ist. Eine Idee, die bei einem abendlichen Kamingespräch „in den Raum“ geworfen wurde und vielleicht anfangs auch ein wenig belächelt wurde. Aber die Diskussion

zeigte dann, dass daraus vielleicht etwas werden könnte. Also wurden wir gebeten, diese Idee weiter zu verfolgen: Ihr habt die Idee gehabt, nun macht mal schön ...

Jetzt ging es also bei uns Mindenern los. Zuerst wurde ein Brainstorming angesetzt, wurden Ideen eingebracht und weiter entwickelt, voraussichtliche Kosten ermittelt (können wir uns das überhaupt leisten?) und Fragen aufgeworfen, wie man Ärzte „ins Boot holen“ konnte.

Wichtig waren uns die Ärzte; denn ohne medizinische Unterstützung konnten wir ein brauchbares Ergebnis nicht erzielen. Die erste Anlaufstelle waren im November 2009 unsere Hausärzte. Der Leiter der örtlichen Hausärztervereinigung hatte im März 2010 eine Sitzung einberufen und versprach, unser Projekt in diesem Gremium vorzustellen. Zu diesem Zweck wurde eine Projektmappe mit den entsprechenden Unterlagen übergeben, die unsere Ziele definierte. Ende März 2010 wurde der Arzt wieder angesprochen. Er hatte unser Projekt bei den Hausärzten vorgestellt und es wurde zur Kenntnis genommen. Sie waren bereit, uns zu unterstützen. Doch welche Unterstützung diese leisten konnten, wurde nicht festgelegt. Damit hatten wir einen Zeitverlust von fast vier Monaten zu verkraften.

Eines hatten wir aber in der Zwischenzeit erreicht: Wir konnten einen Facharzt für Geriatrie und Gerontologie und gleichzeitig Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Gerontologie im Krankenhaus Lindenbrunn in Coppenbrügge und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie gewinnen. Herr Dr. Gogol fand unsere Idee so gut, dass er umgehend seine Hilfe angeboten hatte. Kurze Zeit später konnten wir auch in Minden eine ärztliche Anlaufstelle schaffen. Die Praxismgemeinschaft Dr. Kühne und Partner vom Gesundheitszentrum

Kutenhausen beteiligte sich ab sofort an unserem Projekt.

Hier hatten wir die auch Möglichkeit, unser Projekt an einem „Tag der offenen Tür“ im Gesundheitszentrum Kutenhausen im Juli 2010 vorzustellen. Wir präsentierten uns mit Darstellungen mittels Overheadprojektor, Unterrichtsmaterialien, Großaufsteller usw. an unserem Stand. Wir konnten einige Gespräche über die Stenografie allgemein und auch bezogen auf unser Projekt führen. Die Resonanz war unter den gegebenen Umständen in unseren Augen sehr gut.

Im Oktober 2010 hielt Herr Dr. Gogol vor einem medizinischen Gremium im Gesundheitszentrum Kutenhausen einen Fachvortrag, in dem er unser Projekt aus seiner Sicht vorstellte.

Die Teilnehmerinnen (nur Rechtshänderinnen und keine Männer) wurden mehr oder weniger durch direkte Ansprache und durch Mundpropaganda zusammengebracht. Linkshänderinnen und auch Männer haben eine andere Gehirnstruktur, die die medizinischen Untersuchungen verkompliziert hätten. Unsere Mühe hatte sich jedoch gelohnt. Inzwischen hatten wir etwa 20 Frauen im Alter von 60 bis 78 Jahren zusammen, die sich in unserem einmaligem Forschungsprojekt zu einer eingeschworenen Gemeinschaft entwickelten. Alle waren gewillt, ein Jahr lang ihren Urlaub einzuschränken und alle medizinisch notwendigen Untersuchungen über sich ergehen zu lassen. Die Erstuntersuchungen führte Herr Dr. Kühne durch. Die Kosten wurden vom Gesundheitszentrum Kutenhausen übernommen.

Herr Dr. Gogol hatte anschließend eine Verbindung zur Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) geschaffen. Der MHH wurde die Teilnehmerliste mit Telefonnummern übersandt, um die Termine mit den Teilnehmerinnen abzustimmen. Diese Kommunikation zwischen der MHH und den Teilnehmerinnen brachte jedoch einen erheblichen Rückschlag für unser Projekt. Die MHH wollte absprachegemäß die Teil-

nehmerinnen durch eine MRT (Magnetresonanztomografie) laufen lassen. Leider waren nur vier der Teilnehmerinnen „MRT-fähig“ und die Ethik-Kommission hätte diesem Verfahren nicht zugestimmt. Diesen Rückschlag galt es zu verkraften.

Wir waren uns aber darüber einig, diesen Kurs mit einem prüffähigen Ergebnis trotzdem durchzuführen, weil wir von unserer Idee überzeugt waren und auch heute noch sind.

Inzwischen hatten wir vom DStB die Zusage, dass die Lehrbücher vom Bildungsverlag Eins gesponsert würden. Damit war eine weitere Hürde genommen, weil den Teilnehmerinnen an unserem Forschungsprojekt keine Kosten entstehen durften. Schließlich stellen sie sich für ein derartiges Forschungsprojekt mit allen gestellten Forderungen zur Verfügung: Teilnahme über 50 Wochen, ein- bis zweimal wöchentlich, ohne längeren Urlaub und mit der Zusage, die ärztlichen Untersuchungen über sich ergehen zu lassen, einschließlich der Fahrten zur Untersuchung nach Coppenbrügge.

Für die Übernahme der Fahrtkosten nach Coppenbrügge gibt es ebenfalls eine Zusage durch den DStB. Die Kosten für die Entschädigung der Dozentin, das Unterrichtsmaterial (Blätter in DIN A 4 mit einem Liniennetz in verschiedenen Größen, Bleistifte, Anspitzer, Unterrichtsmappen usw.), Mietkosten für die Unterrichtsstätte (die Durchführung dieses Unterrichts in unserer Schule ist wegen der Schulferien nicht durchgehend möglich) oder eventuelle zusätzlich aufkommende Kosten werden von der Mindener Stenografenschaft getragen. Da unser Vereinsbudget die gesamten Kosten nicht tragen kann, werden wir die Hilfe des DStB in Anspruch nehmen müssen, der ja zu Spenden für unser Projekt aufgerufen hat.

Nach den umfangreichen Vorarbeiten, die uns viel Aufwand und Zeit gekostet hatten, wurde am 26. Oktober 2011 die Auftaktveranstaltung in unserer Unterrichtsstätte durchgeführt. Hier konnten wir neben Mitgliedern unseres Ver-

eins, den Teilnehmerinnen an unserem Projekt und weiteren interessierten Zuhörern die Präsidentin des DStB, Hannelore Schindelasch und aus dem Bezirk Ostwestfalen den Bezirksvorsitzenden Eckhard Winkler mit Ehegattin, den Vorsitzenden des Paderborner Stenografenvereins, Heinz Sürig, mit Ehegattin und die Vorsitzende des Hamelner Stenografenvereins, Dr. Hannelore Krüger willkommen heißen. Besonders begrüßt wurde der Stellvertretende Bürgermeister der Stadt Minden, Herr Harald Steinmetz, der vor Jahren auch Vorsitzender der Mindener Stenografenschaft war. Anwesend waren natürlich die beteiligten Ärzte, Dr. Manfred Gogol und Dr. Michael Kühne. Die Grußworte des Stellvertretenden Bürgermeisters zogen einen Bogen vom demografischen Wandel in der Gesellschaft bis hin zum Projekt, das einmalig in Deutschland hier in Minden stattfinden wird und vielleicht die Keimzelle einer neuen Entwicklung für die Stenografie sein könnte. Die Präsidentin des DStB verwies auf die tollen Möglichkeiten, die die Stenografie auch heute noch bietet und jetzt einen neuen Aspekt bekommen hat. Die beiden beteiligten Ärzte gingen in ihren Ansprachen auf die medizinischen Aspekte ein. Dr. Gogol sprach insbesondere die Teilnehmerinnen an dem Projekt an und gab viele Hinweise, was aus medizinischer Sicht auf sie zukommen wird.

Das Projekt begann dann am 31. Oktober 2011 mit letztendlich 17 Teilnehmerinnen zwischen 61 und 77 Jahren. Die medizinischen Untersuchungen – nunmehr auf neuro-psychologischer Basis – begannen am 18. Januar 2012. Die Kosten für diese Untersuchungen werden aus Forschungsgeldern des Krankenhauses Lindenbrunn in Coppenbrügge getragen. Die umfangreichen Blutuntersuchungen werden von einigen Universitätskliniken und dem Max-Planck-Institut Ulm durchgeführt.

Der Erfolg gibt uns hoffentlich Recht, dieses Projekt angefangen zu haben. Wir sind sicher, dass wir nachweisen können, dass das Erlernen der Stenografie gegen das Vergessen einge-

setzt werden kann. Da unser Forschungsprojekt "Steno kontra Demenz – Kognitives Training und gesundes Altern" auch dem Ansehen der stenografischen Bewegung helfen kann und damit wieder vermehrt junge Menschen dazu anregen kann, die Stenografie zu erlernen, ist vielleicht eine Folge unseres Projektes.

In folgenden Diskussionen sollten wir immer darauf verweisen, dass das Erlernen der Stenografie mehr Gehirnregionen anspricht als andere Anwendungen oder Therapien, die in der Beschäftigung mit älteren Menschen angewandt werden, um sie geistig fit zu halten.

Die Stenografie spricht nach unseren Recherchen die folgenden Domänen an:

1. die Gedächtnisleistung als solche durch das Erlernen einer neuen Schrift mit Umsetzung in Sprache und ihrer Systematik,
2. die Verbindung aus Auffassung und Umsetzung von Klang- in Wortbilder einschließlich der Verbindungen Sprechen und Denken sowohl bei der Aufnahme als auch bei der Wiedergabe,
3. das Trainieren von Aufmerksamkeit bzw. Konzentrationsfähigkeit sowie Ausdauer,
4. die Steigerung der Leistungsanforderungen durch kontinuierliche Aufgabenschwere und -schnelligkeit,
5. die Steigerung des Allgemeinwissens und des Sprachwissens (Wortschatz, -aufbau, Satzstruktur etc.) durch Verwendung geeigneter Textmaterialien,
6. das motorische Training durch das Schreibtraining selbst sowie
7. die Interaktion in der sozialen Gruppe und Förderung der positiven Lerneinstellung durch geeignete Gruppengestaltung und -aktivitäten.

Die Teilnehmer an Stenografie-Anfängerkursen können hier neue Fähigkeiten erlernen und – als Nebeneffekt – ihr Gehirn trainieren. Das In-

teressante am Mind: Projekt ist, dass neben rein kognitiven Fähigkeiten zugleich motorisches Lernen und soziale Interaktion erfolgen und damit für ein gesundes Altern des Menschen wichtige Domänen angesprochen werden.

Das Erlernen der Kurzschrift selbst ist bisher nicht wissenschaftlich untersucht worden. Die aktuellen Forschungsergebnisse weisen aber darauf hin, dass das Erlernen der Kurzschrift

Jahreshauptversammlung der südhessischen Stenografen in Beerfelden

Zur Jahreshauptversammlung 2012 des Bezirks Süd Hessen im Hessischen Stenografenverband E.V. trafen sich die Stenografenvereine Süd Hessens Mitte März in Beerfelden. Manfred Clauss, Vorsitzender des gastgebenden Beerfeldener Stenografenvereins, wies in seiner Begrüßung darauf hin, dass sein Verein im Jahre 1904 in diesen Räumen gegründet wurde. Der 2. Vorsitzende Kurt Walther (Erbach) leitete die Mitgliederversammlung und berichtete von den Aktivitäten des Bezirks.

Trotz eines leichten Mitgliederrückganges ist der Bezirk Süd Hessen der größte Bezirk in Hessen und hat mehr Mitglieder als die Bezirke Mittel- und Nordhessen zusammen. Der Stenografenverein Beerfelden ist mit ca. 200 Mitgliedern der größte Stenografenverein Hessens, gefolgt vom Langener Stenografenverein.

Erfreulich war, dass sich auch im vergangenen Jahr wieder Mitglieder der südhessischen Stenografenvereine bei allen regionalen und überregionalen Wettbewerben bis hin zu den Weltmeisterschaften in Paris mit Erfolg beteiligten.

Dem Vorstand des Bezirks Süd Hessen wurde einstimmig Entlastung erteilt und der neue Vorstand wie folgt gewählt:

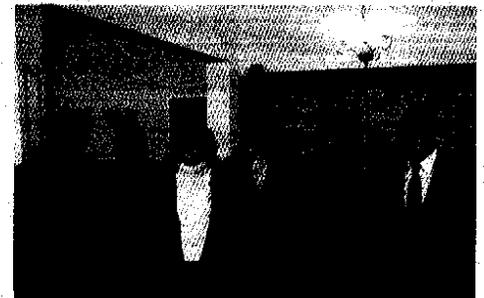
ein gutes und praktikables Beispiel dafür sein könnte, wie wir die Möglichkeiten unseres Gehirns besser nutzen und dem vielfach gefürchteten schleichenden Abbau bis hin zu demenziellen Syndromen etwas entgegen setzen können.

Norbert Haacke
1. Vorsitzender der
Mindener Stenografenschaft E. V.

1. Vorsitzender und Wettschreibobmann Kurzschrift: Michael Raub, Langen
2. Vorsitzender: Kurt Walther, Erbach
Rechnerin: Elke Eckel, Beerfelden
Schriftführerin: Katrin Schmitz, Langen
Wettschreibleiterin (Texterfassung und -bearbeitung): Andrea Walther, Erbach.

Die Delegierten wählten den ausgeschiedenen Vorsitzenden Rüdiger Busch für seine 22-jährige Vorstandsarbeit zum Ehrenvorsitzenden des Bezirks. Die Ehrung soll anlässlich des Südhessischen Stenografentages am 25. August in Langen erfolgen.

(mr)



Von links nach rechts: Manfred Clauss (StV Beerfelden), Elke Eckel (Beerfelden), Andrea Walther (Erbach), Michael Raub (Langen), Katrin Schmitz (Langen), Kurt Walther (Erbach).

(Foto: Harald Bechtold)