



Redaktionen der örtlichen Zeitungen

Dammstücken 39
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 / 96 91 91
Fax 04193 / 96 91 92
info@drk-hu.de
www.drk-hu.de

Susanne Nähr
Pressearbeit

Tel. 04193 / 96 91 91
Fax 04193 / 96 91 92
hanna.mueller@drk-
henstedt-ulzburg.de

VR-Bank in Holstein e.G.
Henstedt-Ulzburg
GENODEF1PIN
DE10221914050065538500

Pressemitteilung

20 Jahre DRK Gedächtnistraining

Nicht erst, wenn die Gedächtnisleistung nachlässt, sollte man seine grauen Zellen gezielt trainieren. Beim DRK-Ortsverein Henstedt-Ulzburg ist das schon lange möglich.

Im Januar 2001 wurden die ersten Kurse für Gedächtnistraining angeboten, das ist jetzt 20 Jahre her. Damals wie heute leitet Vera Luther die ursprünglich wöchentlich, heute alle zwei Wochen stattfindenden Kurse. „Uns wurde das Angebot gemacht, Gedächtnistraining beim DRK anzubieten,“ erzählt sie. „Aber nach der ersten Probestunde wusste ich: Das kann ich auch!“ Diese Idee unterbreitete sie dem damaligen Ortsvereinsvorsitzenden Norbert Krebs. Der war sofort einverstanden und so konnten die Übungsstunden von ihr als Ehrenamtlerin geleitet werden.

Ursprünglich sollten nicht mehr als 15 Teilnehmer dabei sein, aber die anregenden Übungen wurden schnell so beliebt, dass bald mehr als 20 Leute zusammen kamen. Von den heute 21 Teilnehmern sind neun von Anfang an dabei, einige von ihnen sind schon über 90 Jahre alt. Wegen des Corona-Lockdowns musste für einige Zeit der Trainingsbetrieb eingestellt werden und auch das 20-jährige Bestehen konnte leider nicht am Gründungsgeburtstag gefeiert werden, aber das wurde im September mit einem gemeinsamen Frühstück nachgeholt.

Anregungen für die Übungen bekommt Vera Luther aus dem Alltag. Selbst ihr mit Dreiecken gemusterter Badezimmerteppich wurde kopiert und diente zu der Frage, wieviele Winkel dort wohl zu sehen wären. Zur Erwärmung werden stets Themen aus der Natur aufgegriffen. Beispiel: Welche Körpertemperatur hat ein Pinguin? Antwort: 39 Grad. Das macht Spaß und darauf, so Vera Luther, kommt es an.

Sie liebt „Ihre“ Gruppe. „Wir sind Freunde, fast so etwas wie eine Familie,“ schwärmt sie.