

## Benefiz-Aktion

### Gemeinsam durch Höhen und Tiefen - 800 km für Menschen mit Demenz und Angehörige

Weil pflegende Angehörige eine Stimme brauchen, gehört und gesehen werden müssen, greift Sonja Womser, Geschäftsführerin der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e. V. Selbsthilfe Demenz, mit Sitz in Nürnberg, als „Ultra-Botschafterin“ in diesem Jahr zu einer außergewöhnlichen Benefiz-Aktion und verbindet Ihre sportliche Leidenschaft mit ihrem beruflichen Engagement.

Im Namen des Landesverbandes startet die Bambergerin am 22. August 2025 in Aachen das Ultradistanz-Radrennen – Race Across Germany (RAG), das quer durch Deutschland geht und in Görlitz endet. Ohne jegliche Unterstützung und vollkommen auf sich selbst gestellt, will die 60-jährige die 800 km mit 7800 Höhenmeter anspruchsvolle Strecke in 44 Stunden bewältigen.

Sie will mit dieser Aktion symbolisch den täglichen Weg aufzeigen, den Angehörige zusammen mit den Betroffenen gehen, der von der Gesellschaft oft nicht wahrgenommen und gesehen wird. Es ist ein Weg voller emotionaler, geistiger und körperlicher Herausforderungen – aber auch ein Weg mit besonderen Momenten und Erfolgen.

Die Ultra-Botschafterin will auch dazu aufrufen, pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz besser zu unterstützen, da sie selbst kaum die zeitlichen und psychischen Ressourcen haben, ihre Wünsche, Nöte und Bedarfe in die Öffentlichkeit zu tragen.

Sie will mit dieser Aktion auch auf die Bedeutung von Sport und Bewegung als Präventionsmaßnahmen der Demenz und anderen neurologischen Erkrankungen hinweisen, z. B. Parkinson und Multiple Sklerose. Sie betont: „Bewegung wirkt präventiv und erleichtert das Leben mit der Erkrankung – sie schafft Kontakte, vermeidet Isolation und steigert die Lebensqualität.“

Zudem will Sie mit dieser Aktion nicht nur sportliche Grenzen überwinden, sondern auch Spenden für die wichtige Selbsthilfearbeit des Bayerischen Landesverbandes sammeln. Ziel ist es, für jeden Höhenmeter einen Euro zu generieren.

Die Aktion wird über soziale Medien begleitet und Unterstützer können die Tour in Echtzeit verfolgen, motivieren und spenden. Der Erlös kommt ausschließlich Betroffenen und pflegenden Angehörigen zugute. Weitere Informationen zur Aktion, Route und zu Spendenmöglichkeiten werden über die Website und Social-Media-Kanäle des Landesverbandes bereitgestellt.

Weitere Informationen unter:

<https://www.alzheimer-bayern.de/landesverband/spenden/aktion-gemeinsam-durch-hoehen-und-tiefen>