

## Die hantelnden Senioren (OVV vom 15.05.2008)

**Draußen im Garten hat sich eine fröhliche Runde zum Fußballspiel zusammengefunden. Drinnen werden Hanteln gestemmt, später geht es dann zum Kegeln. «Wer rastet der rostet», lacht einer der Teilnehmer, denn das Bewegungsprogramm, das das Seniorenheim pro Vita seinen Bewohnern anbietet, erfreut sich sehr großer Beliebtheit. Und zeigt: Mit dem aktiven Leben muss beim Einzug in ein Heim noch ganz und gar nicht Schluss sein.**



«Was hast' denn da alles versteckt?», fragt ein älterer Herr neckisch den jungen Ergotherapeuten Niko Scheuer, während er vorsichtig mit kleinen Schritten auf einem unebenen «Pfad» quer durch das Zimmer geht. Kantige Gegenstände, ganz weiche Materialien und ein mit Luft gefülltes Sitzkissen unter den Matten machen den Weg schwer berechenbar, verlangen den Senioren volle Konzentration und eine gehörige Portion an Gleichgewichtssinn ab. Sicher geleitet werden sie von Niko Scheuer, der genau aufpasst, dass keiner der

Teilnehmer stolpert und fällt. Ziel dieses Sturzpräventionsprogramms, ein Projekt der AOK für Senioren, die die ärztliche Genehmigung dafür haben, ist es, die Muskeln zu stärken und zu erhalten und dadurch Stürze und Brüche zu vermeiden.

Jeder macht die Tour zweimal hin und zurück. Mit Eifer ist ein älterer Herr dabei, der auch die anschließenden Hantelübungen nicht ausfallen lässt. «Als er vor einigen Jahren zu uns kam, saß er fast bewegungsunfähig im Rollstuhl und war ziemlich aggressiv», sagt Friedlinde Behrend, die Trägerin des Heims, und sieht stolz, wie beweglich und ausgeglichen der Mann durch regelmäßiges Training mittlerweile geworden ist.



«Wir gönnen uns den Luxus, uns zwei Ergotherapeuten zu leisten», erklärt Friedlinde Behrend. Denn sie und ihr Team sind überzeugt: «Die Regelmäßigkeit des Trainierens von Balance, Kraft und Ausdauer ist entscheidend.» Deswegen gibt es für jeden Tag mit Ausnahme des Wochenendes die Morgentherapie und ein festes Angebot, das vom Kegeln und Gymnastik über Ringwerfen und Spielen bis zu Übungen am Schwungtuch reicht. «Am beliebtesten sind die Ballspiele - Tischtennis, Softball, Fußball, Luftballons und der große Globusball sind der Renner», hat Friedlinde Behrend festgestellt.

Auch wer körperlich nicht mehr so gut beieinander ist, wird mit zur Morgentherapie genommen. «Diese Senioren üben dann das Greifen oder Rollen - auch das ist schon Aktivität.» Bei bettlägerigen Bewohnern kommt die Einzeltherapie zur Anwendung. Diese greifen Gegenstände in einer Kiste, werden mobilisiert oder passiv «durchbewegt», damit sich die Gelenke nicht versteifen.



«Bei uns ist ständig was los», freuen sich die Senioren, von denen manche fast täglich am Bewegungsprogramm teilnehmen - auch, weil sie die Geselligkeit dabei so schätzen. Während die einen noch gerne mit dem Hund von Friedlinde Behrend Gassi gehen, «fährt» Inge Mikok besonders gerne mit ihrem «Auto» herum, wie sie schmunzelnd ihren Rollator nennt: «Seit ich hier bin, habe ich gut abgespeckt», erzählt sie stolz. «Ich gehe gern zum Kegeln - auch wenn ich bis jetzt noch nichts getroffen habe. Auch mit den Hanteln trainiere ich, schließlich sind meine Muskeln noch nicht steif. Und wenn ich einen gescheiten Tanzpartner hätte, würde ich am liebsten auch noch tanzen», meint sie vergnügt.

«Sehr viel Spaß macht mir das Gedächtnistraining, da bin ich ganz schön schnell», bringt Inge Mikok einen weiteren wichtigen Aspekt ins Gespräch. «Durch Beschäftigung körperlicher und geistiger Art kann man auch Demenz vorbeugen», erklärt proVita-Geschäftsführer Florian Behrend. Denn die Erhaltung der Lebensqualität in jeder Hinsicht ist das oberste Gebot des Seniorenheimes. Auch die Ausflüge, Herbstfest-, Zirkus- oder Café-Besuche sorgen dafür, dass die Senioren mobil bleiben.

E. Langwieder