

Alexander Derr hält den Rekord: 50 000 Schritte täglich

Oranienburger Pflegeheim-Bewohner legen in zwei Monaten 56 000 Kilometer zurück – das sind fast 1,5 Erdumrundungen

Von Björn Bethe

Oranienburg. Rollstuhl und Bett – mehr kannte Jutta Wachtel nicht. Zumindest bis sie vor rund 1,5 Jahren ins Domino-Pflegeheim nach Oranienburg kam. Die 71-Jährige verlor Gewicht – und gewann ein Stück Ehrgeiz zurück. Ein kleines zunächst nur, aber ihr Wille war wieder geweckt.

Da passte es, dass Domino zum Ende vergangenen Jahres gemeinsam mit der AOK Nordost einen Gehwettbewerb ins Leben rief. Ziel war die Gesundheitsprävention – und das Gehen wieder zu erlernen. Nach einem Schlaganfall oder einer Operation an der Hüfte sei diese Fähigkeit, über die niemand so recht nachdenkt, oft „einfach weg“, sagte Petra Thees, die Geschäftsführerin von Domino World. Den Patienten dies wiederzugeben bedeute auch, sie in ihrem sozialen Umfeld mehr Teilhabe, Freude und somit Lebensqualität erleben zu lassen. Garniert wird das Ganze mit all den positiven Nebeneffekten, die mehr Bewe-

gung an der frischen Luft für die Gesundheit bringt.

Ursprünglich, erzählte Thees beim auswertenden Pressegespräch am Mittwochnachmittag, sei die Idee aus einer Aktion für die Mitarbeiter entstanden. „Zunächst erschien der Gedanke abwegig, für Pflegeheim-Patienten einen Gehwettbewerb mit 5000 Schritten je Tag zu initiieren“, räumte sie ein.



Oft waren die Oranienburger in geselliger Runde unterwegs, um ihre täglichen Schritte zu absolvieren.

FOTO: PRIVAT

Denn viele von ihnen könnten das Bett nicht verlassen.

Aber das trifft eben nicht auf alle zu. Und spätestens mit dem Startschuss am 1. Oktober vergangenen Jahres waren sämtliche Zweifel verflogen. In den einzelnen Stationen des Pflegeheims bildeten sich regelmäßig Mensentrauben vor den Zetteln, auf denen die Ergebnisse notiert waren. „Da musst du wohl

nochmal los“, habe es ab und an augenzwinkernd geheißen, berichtet etwa Günter Wienecke. Der 88-Jährige kam im Schnitt auf 13 000 bis 17 000 Schritte täglich. Sein Spitzenwert lag bei 22 000 Schritten.

„Gegenseitige Motivation aufbauen und Ehrgeiz wecken war genau das, was wir erreichen wollten“, erklärte Manja Heimhalt, die Leiterin der Oranienburger AOK-Niederlassung. Der Erfolg – gemeinsam legten die Teilnehmer aus den Domino-Häusern in Oranienburg, Tegel und Treptow rund 56 000 Kilometer zurück – hat die Lust auf eine Fortsetzung geweckt. Auch Alexander Derr würde wieder mitmachen – und als Titelverteidiger ins Rennen gehen. Der 71-Jährige schaffte bis zu 50 000 Schritte täglich – mehr als jeder andere.

Jutta Wachtel kam auf bis zu 19 000 täglich. Doch wichtiger ist: Mit Treppensteigen und der Hilfe ihrer Pflegekraft Stefanie Runge erreichte sie ihr selbst gestecktes Ziel: Weihnachten zu Hause feiern. Es soll nicht das letzte gewesen sein.

Wieder gut zu Fuß – was hat es gebracht?



„Auf den Stationen konnte man sehen, wie viel die anderen gelaufen sind. Das hat den Ehrgeiz geweckt.“

Günter Wienecker
88 Jahre



„Auch dank des Wettbewerbs konnte ich raus aus dem Rollstuhl – und Weihnachten zu Hause verbringen.“

Jutta Wachtel
71 Jahre



„Mir hat der Wettbewerb viel Spaß gemacht. Ich bin oft auch mehrmals am Tag meine Runde abgelaufen.“

Alexander Derr
71 Jahre