

Jeden Tag Schritte gezählt

Pflegeheimbewohner durch Gehwettbewerb wieder mobil

Oranienburg. Alexander Derr hängt alle anderen ab: Das Ziel, innerhalb von zwei Monaten die 238 Kilometer lange Strecke bis zum Harz zurückzulegen, hatte er schon nach zwei Wochen geschafft. Stolz zeigt der 71-jährige Bewohner des Pflegeheims „Domino World“ sein Notizbuch mit den besten Tageswerten. 53 915 Schritte ist er einmal gelaufen. „Morgens um 7.30 Uhr nach dem Frühstück habe ich die erste Runde gemacht. Dann wieder mittags und abends“, sagte Alexander Derr. Beim virtuellen Gehwettbewerb „In 60 Tagen in den Harz“ wurde der Senior damit Erster und Gewinner eines Pokals.

Insgesamt machten 301 Bewohner der drei Häuser von „Domino World“ in Oranienburg, Tegel und Treptow in 18 Teams mit, davon 107 aus Oranienburg. Mit Unterstützung der AOK Nordost wurde jeder Teilnehmer mit einem Schrittzähler ausgerüstet. Durchschnittlich legten die Se-

nieren täglich 3 809 Schritte zurück. Insgesamt wurden 70 Millionen Schritte gezählt. Das entspricht einer Strecke von 56 000 Kilometern, also so viel wie 1,4 mal um die Erde. „Wir haben mehr erreicht, als wir uns erhofft haben“, sagte AOK-Niederlassungsleiterin Manja Heimhalt. „Ich habe jeden Tag eine kleine und eine große Runde gemacht. 13 000 bis 17 000 Schritte waren überhaupt kein Problem“, sagte der 88-jährige Günter Wienecke.

Jutta Wachtel ist durch den Gehwettbewerb sogar wieder mobil geworden. Als die heute 71-Jährige vor knapp zwei Jahren ins Pflegeheim kam, sei sie bettlägrig gewesen und habe 138 Kilogramm gewogen. „Jetzt sind es 50 Kilogramm weniger“, sagt die Seniorin stolz. Sie habe zwar die allermeisten Schritte auf dem Ergometer gezählt, doch steht die Rollstuhlfahrerin inzwischen auch wieder auf ihren Beinen. Kurze Strecken legt sie mit Hilfe

ihres Rollators zu Fuß zurück. „Ich fühle mich super wohl“, sagte Jutta Wachtel.

Für „Domino World“-Geschäftsführerin Petra Thees ist der Wettbewerb ein Beitrag zur Mobilmachung der Pflegeheimbewohner. Denn die meisten von ihnen könnten nicht mehr gehen. Gemeinsam mit der AOK sei daher der Wettbewerb entwickelt worden, an dem sich auch Mitarbeiter beteiligten. Ansonsten sorgten die Pflegekräfte dafür, dass die Schrittzähler jeden Abend ausgelesen und morgens wieder an den Schuhen befestigt wurden. Das ganze Haus wurde dadurch mobiler. Ziel müsse es sein, dass die Patienten wieder nach Hause kommen können, so Petra Thees. Zweimal täglich sollen sie sich daher an Bewegungsprogrammen beteiligen. Den Gehwettbewerb will sie wiederholen. „Es wäre schön, wenn wir daraus ein festes Ritual machen könnten“, sagte Petra Thees. (kd)



Ihnen hat es Spaß gemacht: Günter Wienecke (l.), Jutta Wachtel und Alexander Derr machten fleißig Schritte für den Wettbewerb „In 60 Tagen in den Harz“.

Foto: Klaus D. Grote