

Südwestpresse Dezember 2015

So bleiben die Senioren fit

Im Hehl-Stift sind pneumatische Trainingsgeräte im Einsatz

Im Seniorenzentrum Gebrüder Hehl Stift werden die Bewohner seit 1. Oktober mit pneumatischen Trainingsgeräten fit gehalten. Die positiven Effekte machen sich jetzt schon bemerkbar.

MONIKA SCHWARZ

Loßburg. Das Loßburger Seniorenheim ist damit die erste Einrichtung dieser Art in ganz Baden-Württemberg, die solche Geräte zum Einsatz bringt, um die Bewohner möglichst lange fit zu halten.

Vor allem in Skandinavien hat man die positiven Effekte eines solchen Trainings schon länger erkannt und arbeitet deshalb in Alten- und Pflegeheimen regelmäßig damit. Dies vor allem mit dem Ziel, die Leute wieder so fit zu bekommen, dass sie das Heim möglichst wieder verlassen und nach Hause zurückkehren können. Die Erfolge sind gut: Nach der mehrwöchigen Trainingsphase können dort anscheinend über 40 Prozent der Senioren, die im Heim gelandet sind, selbiges erst einmal wieder verlassen, weiß Pflegedienstleiter Adamek.

In Loßburg will man durch das gezielte Training unter Anleitung vor allem Stürze der älteren Menschen

durch Aufbau von Muskulatur vermeiden und dem Dauerthema Inkontinenz vorbeugen. „Ab 30 verliert man normalerweise rund ein Prozent an Muskelmasse, wenn man nichts tut“, sagt Thomas Lampart, der die Niederlassung dieser finnischen „HUR“-Geräte in Freudenstadt betreibt.

Er hat deshalb auch Kontakt zum Hehl-Stift aufgenommen und bei Adamek damit offene Türen eingearbeitet. Der hatte sich nach eigenem Bekunden nämlich schon lange Gedanken darüber gemacht, wie man die Bewohner „seiner“ Ein-

richtung bestmöglich fit halten kann. Schutzprophylaxe war deshalb immer wieder ein Thema, mit dem man allerdings nur einen bestimmten Personenkreis angesprochen hat.

Der Kreis der Nutzer dieser neuen Geräte reicht sehr viel weiter. Neben den stationären Bewohnern hat sich die Trainingsmöglichkeit zwischenzeitlich auch im ambulanten Wohnbereich und beim Personal herumgesprochen, das fleißig mittrainiert. „Und alle sind total begeistert“, sagt Adamek.

Nicht nur stationäre Bewohner nutzen die neuen Geräte

Was gerade auch von der älteren Generation geschätzt wird, das ist die einfache Bedienbarkeit, das sind die natürlichen Trainingsbewegungen, die dadurch möglich sind. Bei der Auswahl der Geräte wurde darauf geachtet, dass insbesondere die Muskelgruppen trainiert werden, die für ältere Menschen besonders wichtig sind. Darüber hinaus gibt es ein Ausdauergerät, eine Balanceplatte und ein Gerät, das insbesondere die kognitiven Fähigkeiten schult.

Das Thema Demenz spielt nämlich eine zunehmende Rolle.

Lampart hat der Einrichtung die Geräte zunächst für ein halbes Testjahr vermietet, danach will man entscheiden, wie es weiter geht. „Unser Ziel ist es auf jeden Fall, die Geräte dauerhaft zu behalten, weil wir jetzt schon sehen, was es bringt“, sagt Adamek.

Inzwischen trainieren 45 Personen aus dem Stift oder dem direkten Umfeld regelmäßig, ab Januar will man auch Interessierten darüber hinaus die Möglichkeit bieten, das Angebot gegen ein vergleichsweise geringes Entgelt zu nutzen. Und auch die Krankenkassen sollen möglichst mit ins Boot – es ist schließlich auch ihr Interesse, dass Menschen möglichst lange gesund und fit bleiben.

Dass die pneumatischen Trainingsgeräte in Finnland bisher sehr viel stärker zum Einsatz kommen als in Deutschland, hat übrigens einen ganz banalen Grund: In Finnland wird das Pflegeheim vom Staat bezahlt – das Interesse daran, die Menschen möglichst so fit zu machen, dass sie am Ende doch noch einmal nach Hause zurückkehren können, ist deshalb viel größer als hierzulande, wo der Heimbetreiber ja letztlich an der Unterbringung verdient. „Unser System unterstützt sowas deshalb auch nicht“, bedauert Adamek.



Rücken-Coach Dorit Krüger, Pflegedienstleiter Stefan Adamek (Gebrüder Hehl-Stift) und Thomas Lampart, HUR-Geräte Niederlassung Deutschland in Freudenstadt, (von links) sind von den positiven Effekten der neuen Trainingsgeräte in der Senioreneinrichtung überzeugt. Regelmäßig wird darauf inzwischen trainiert.

Bild: mos