



Betreuungsassistentin Angelika Hämmerling (links) zeigt die Karten mit Bewegungsanleitung.



Josef Lindner probiert auch das Trainingsrad

## Wer rastet, der rostet

Wie gesundheitsbewusstes Leben im Haus Elisabeth den Bewohnern näher gebracht wird

Von Anneliese Klose  
**Schönebeck** • Mitarbeiter der Ergotherapie hatten den Gemeinschaftsraum im Haus Elisabeth in einen „Gesundheitstempel“ verwandelt: Sportgeräte, Kosmetik- und Pflegeartikel, Obst, Gurken, Mineralwasser und ein bunter Obstsalat. Das klingt nicht unbedingt nach Pflegeheim, aber genau dort war kürzlich all das zu finden.

Ergotherapeut Sven Rudlof hatte sich auch textlich auf diesen Tag vorbereitet und sprach zu verschiedenen Krankheiten wie Demenz, Osteoporose oder Diabetes und vor allem darüber, wie jeder sein Wohlbefinden beeinflussen kann. Er verwies auf Angebote im Haus zum Training für Rollstuhl- und Rollator oder für das Treppensteigen. Bewegung ist

wichtig, auch wenn es schwer fällt oder eingeschränkt ist.

Mit Karten zur Bewegungsanleitung wurden leichte Übungen gezeigt, die mit alltäglichen Hilfsmitteln gelingen. Zur Stabilisierung des Gleichgewichts probierte Josef Lindner auf dem Tritt auf einem Bein zu stehen. Ohne die Hilfe von Ergotherapeut Sven Rudlof nicht möglich, aber mit

der Hilfe gelingt es. Auch auf dem Trainingsrad fühlt er sich wohl.

Eigene Erfahrungen der Bewohner flossen mit in den Dialog und einige Produkte wurden mindestens mit der Nase schon einmal getestet. Verschiedene Apotheken stellten dazu Proben zur Verfügung und ermöglichten so einen Test.

Neben Pflege und Bewegung ist aber auch die Ernährung ein wichtiger Punkt in der gesunden Lebensweise. Frisches Obst gehört auf jeden Fall dazu und das wird regelmäßig im Haus angeboten. Am Gesundheitstag natürlich für jeden Besucher ein Schälchen Obstsalat aus der Produktion der Betreuungsassistenten, vitaminreich, gesund und lecker.