

Bewegung und Balance!

Internationale Auszeichnung für das Goslarer Gesundheitsprojekt

Dorothea Beigel



Bewegung und Gleichgewicht sind Unterstützer körperlicher, seelischer und geistiger Leistungsfähigkeit. Sie erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, verbessern das Gedächtnis, stärken die Muskelkraft, verringern Stürze, unterstützen Bewegungssicherheit und ermöglichen eine selbstständige Lebensführung. Angemessene Bewegungs- und Gleichgewichtsangebote können individuell im Liegen, Sitzen, Stehen oder in Bewegung erfolgen – altersunabhängig begegnen sie auf einfache und doch wirkungsvolle Weise dem Stress – und machen auch noch Spaß!

Im Folgenden wird ein international ausgezeichnetes Gesundheitsprojekt vorgestellt, das neben den beteiligten Institutionen auch die Bevölkerung mit einbezieht und damit einen wertvollen Beitrag zum Gemeinwohl leistet.

Die International Hospital Federation (IHF), welche Kontakt zur WHO (Weltgesundheitsorganisation), ILO (Internationale Arbeitsorganisation) und OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) pflegt, ist Ansprechpartner für Krankenhausorganisationen aus allen Teilen der Welt. Jährlich zeichnet die IHF Innovationen, Exzellenz, Best Practices und herausragende Leistungen von Krankenhäusern und Gesundheitsdienstleistern auf der ganzen Welt aus. Der Fokus des Verbands liegt auf dem Austausch von Erfahrungen sowie auf grenzüberschreitenden Netzwerken. Weltweit reichten im Jahr 2021 insgesamt 250 Institutionen aus 38 Ländern – u. a. aus Australien, USA, Kanada, Asien und Europa – ihre Projekte zur Begutachtung beim Congress of the International Hospital Federation (Welt-Krankenhaus-Kongress) ein.

Mit großer Freude nahmen die Organisatoren des Netzwerks „Movement and balance. Health in the



Abb. 1: Die Projektleiterin Beata Boronczyk nimmt die Auszeichnung der IHF entgegen.

city“ („Bewegung und Balance – Gesundheit in unserer Stadt“) die Nachricht entgegen, dass eine Prämierung des Goslarer Modellprojekts durch die IHF geplant war. Das Modellprojekt, erarbeitet mit diversen Netzwerkpartnern, eingereicht von den Asklepios Kliniken Harz/Goslar, wurde schließlich in Barcelona beim 44. International Hospital Federation (IHF) mit einem Ehrenpreis (dem „Seddiqi Holding Excellence Award for Corporate Social Responsibility“) für ein „bisher einzigartiges interdisziplinäres Interventions- und Präventionsprojekt zur Unterstützung, Pflege und Förderung der körperlichen, seelischen und kognitiven Gesundheit“ ausgezeichnet¹ (Abb. 1).

1. Hintergrund und Inhalte des international prämierten Projekts

Das ursprüngliche Modellprojekt „Bewegung und Balance bei Demenz. Intervention – Prävention – einbe-

¹ <https://www.asklepios.com/presse/pressemitteilungen/goslar/2021/November/BarcelonaIHFaward2021-ref=ff5bd88e-4d1c-4aaf-a31b-154777882307->

zogene Gesundheitspflege der Betreuenden“ wurde 2019 vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung als innovatives Modellprojekt an Krankenhäusern ausgezeichnet und mit Fördermitteln unterstützt. Die Inhalte des Programms „Bewegung und Balance bei Demenz nach Dorothea Beigel®“ wurden und werden in Kooperation der Asklepios Harzkliniken Goslar mit weiteren medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Einrichtungen, in Kliniken, Seniorenresidenzen, Tagespflege- und Therapieeinrichtungen, Sport- und Bewegungsgruppen ... mit sehr positiver Rückmeldung umgesetzt. Kooperations- und Netzwerkpartner sind die Asklepios Harzlinik Goslar, das Hansa Senioren- und Pflegeheim sowie weitere 14 Einrichtungen (Seniorenzentren, Tagespflegen, Psychiatrische Pflegezentren, Berufsbildende Schulen aus Stadt und Landkreis, Lebenshilfe, Alzheimer Gesellschaft, Kita, Schule, Elternvertretung, Stadtteilverein, Anwohner:innen, Apotheke, Ehrenamtliche).

Das zielgerichtete, niederschwellige Programm „Bewegung und Balance bei Demenz“ entstand im Austausch mit Fachkräften aus Medizin, Therapie und Pädagogik und basiert auf Grundlagen wissenschaftlicher Erkenntnisse sowie auf langjährigen praktischen Erfahrungen im Bereich der altersübergreifenden Bewegungs- und Gleichgewichtsförderung. Die Umsetzung erfolgt in drei Schwerpunktbereichen:

- **K1:** Einzelprogramm mit bettlägerigen, demenzbetroffenen (wie auch mit nicht demenzbetroffenen, bettlägerigen) Patient:innen in Kliniken (Zeitraumen ca. 5 Minuten pro Tag). Unterstützt werden die bettlägerigen Patient:innen durch geschultes Betreuungs- und Fachpersonal der Klinik.
- **K2:** Kleingruppen-Aktivitäten zur Unterstützung demenzbetroffener Menschen in Kliniken, Seniorenheimen, Tageseinrichtungen. Die sanften Übungen werden im Sitzen, Stehen oder in Bewegung durchgeführt. Die Teilnahme am Rollator und im Rollstuhl ist unproblematisch möglich. Die Teilnehmenden können von Angehörigen, Betreuenden oder Ehrenamtlichen begleitet werden. Tägliche, ritualisierte Übungen mit einem Zeitaufwand von ca. drei Minuten ergänzen das Gruppentreffen. Einzelangebote mit identischen Inhalten bieten bei Bedarf eine Alternative zum Kleingruppenprogramm.
- **K3:** Wöchentlich stattfindende Präventionsangebote/Gruppenstunden für Bürger:innen aller Altersklassen. Erhaltung und Wiedergewinnung des

äußeren und inneren Gleichgewichts, der körperlichen und geistigen Fitness, Kraftaufbau sowie individuelle Hör- und Sehwahrnehmung stehen im Mittelpunkt. Ein tägliches „Minuten-Training“, das im Alltag unproblematisch umsetzbar ist, unterstützt die präventive Gesundheitspflege. Körperliche, seelische und kognitive Anteile werden beachtet.

Die Inhalte von K1, K2, K3 sind jeweils individuell und situationsbedingt umsetzbar.

Eine Besonderheit besteht darin, dass alle drei Programme ganz bewusst auch Unterstützungsangebote zur Gesundheitspflege für die im Programm tätigen Pflegekräfte, Betreuenden, Helfenden und Angehörigen beinhalten.

Die Be- und Überlastung von Fachkräften, Helfenden und Angehörigen in der Pflege und Betreuung von Hochbetagten und Demenzbetroffenen ist bekannt. Das Konzept bezieht in seiner praktischen Umsetzung der drei Einzelprogramme daher ganz bewusst auch die Unterstützenden in die kurzminütige körperlich-seelisch-geistige Gesundheitspflege ein.

Beschäftigte aus Kliniken (Geriatric, Intensivstation, Onkologie ...), Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie, Pflegeheimen, Seniorenresidenzen, Häuslichen Pflegediensten, Ausbildungsschulen, Diakonie, DRK, AWO, Lebenshilfe, Psychiatrischen Zentren ... sowie Ehrenamtliche, Betreuende und Angehörige haben/hatten die Möglichkeit, an 40 Unterrichtseinheiten zur theoretischen und praktischen Einweisung in das Projekt teilzunehmen.

Um die Nachhaltigkeit des Vorhabens „Bewegung und Balance bei Demenz“ zu sichern, finden/fanden regelmäßige (freiwillige) monatliche Treffen mit Austausch und Supervision statt. Eine wöchentliche Telefonbereitschaft ermöglicht(e) zudem das kurzfristige Beantworten von Fragen.

Nach Absolvierung der 40-stündigen Weiterbildungen und einem Jahr der praktischen Mitarbeit im Konzept erhalten/erhielten die Teilnehmenden seitens der ausrichtenden Institution ein Zertifikat „Zusatzqualifikation zur Fachkraft für sensomotorische Förderung bei Demenz“.

Regionale und überregionale Verbände, Kliniken, Fachschulen, Praxen, Vereine sowie weitere Organisationen, die sich auf den Weg machen wollen, Demenz-Prävention und Intervention gleichzeitig mit der Gesundheitspflege und Fürsorge der Pflege- und Betreuungskräfte zu verbinden und sich für eine Koope-

ration bzw. Vernetzung mit dem Projekt interessieren, sind willkommen!

Hintergrundinformationen sowie detaillierte Stundenbilder mit methodisch-didaktischen Hinweisen finden Interessierte in Beigel (2021a)² und Beigel & Silberzahn (2015).

2. Ein Projekt geht weitere Schritte

Die positiven Rückmeldungen aus der Arbeit mit Patient:innen und Bewohner:innen, die trotz starker Pandemie-Einschränkungen die Möglichkeit hatten, an Programmen teilzunehmen, ermunterten das Netzwerk um die Asklepios Harzkliniken, die Maßnahmen im möglichen Rahmen weiterzuführen und zu erweitern.

2020 wurden daher auf den Gängen der Klinik und den Fluren der Senioreneinrichtungen Bewegungsplakate ausgehängt, die Patient:innen, Bewohner:innen und Besucher:innen der Einrichtungen zu moderaten, aber zielgerichteten Bewegungen auffordern (Abb. 2).

Die Schulung der Wahrnehmung, Fein- und Grobmotorik, Freude und Stolz sollten im Mittelpunkt des gesundheitsunterstützenden Angebots stehen. Alle Bewegungsangebote stehen in engem Zusammenhang

² Vgl. auch *physiopraxis* (2021) und Informationen von Netzwerkpartnern: <https://www.hansa-gruppe.info/projekte/bewegung-und-balance-bei-demenz/>



Abb. 2: Bewegte Flure werden regelmäßig genutzt.



Abb. 3: Seelische Gleichgewichtspflege in angenehmer Atmosphäre

mit den Projekt-Inhalten von „Bewegung und Balance bei Demenz“.³

„Gute Stuben“ mit feinmotorischen Spielangeboten und Wahrnehmungsanregungen (z. B. ein Aquarium) laden zum Ausruhen auf den Bewegungspfaden ein und ergänzen das bewegte und gleichgewichtsfördernde Ansinnen auf liebevolle, durchdachte Weise. Die Schaffung einer bewegungsfördernden, gesicherten Umgebung entlang des Pfades soll die Mobilität der Patient:innen erhalten bzw. fördern und einen gesunden Tag-Nachtrhythmus unterstützen (Abb. 3). Kontaktaufbau, gemeinsame Kommunikation sowie das Erfahren von Freude und Selbstvertrauen stehen ebenfalls im Mittelpunkt.

Die „Bewegten Stationspfade“ werden von Patient:innen, Bewohner:innen, Pflege- und Betreuungskräften sehr gut angenommen. 2021 wurde das Angebot beim Asklepios Award als Sieger in der Kategorie Pflege ausgezeichnet. Das Einhalten von Corona-Regeln war/ ist auch in diesem Projektanteil selbstverständlich.

3. Ein Projekt öffnet sich ...

Nachfragen aus der Bevölkerung machten deutlich: Auch Bürger:innen der Stadt möchten von diesem Gesundheits-Projekt profitieren.

³ Siehe dazu auch <https://www.hansa-gruppe.info/projekte/bewegung-und-balance-bei-demenz>

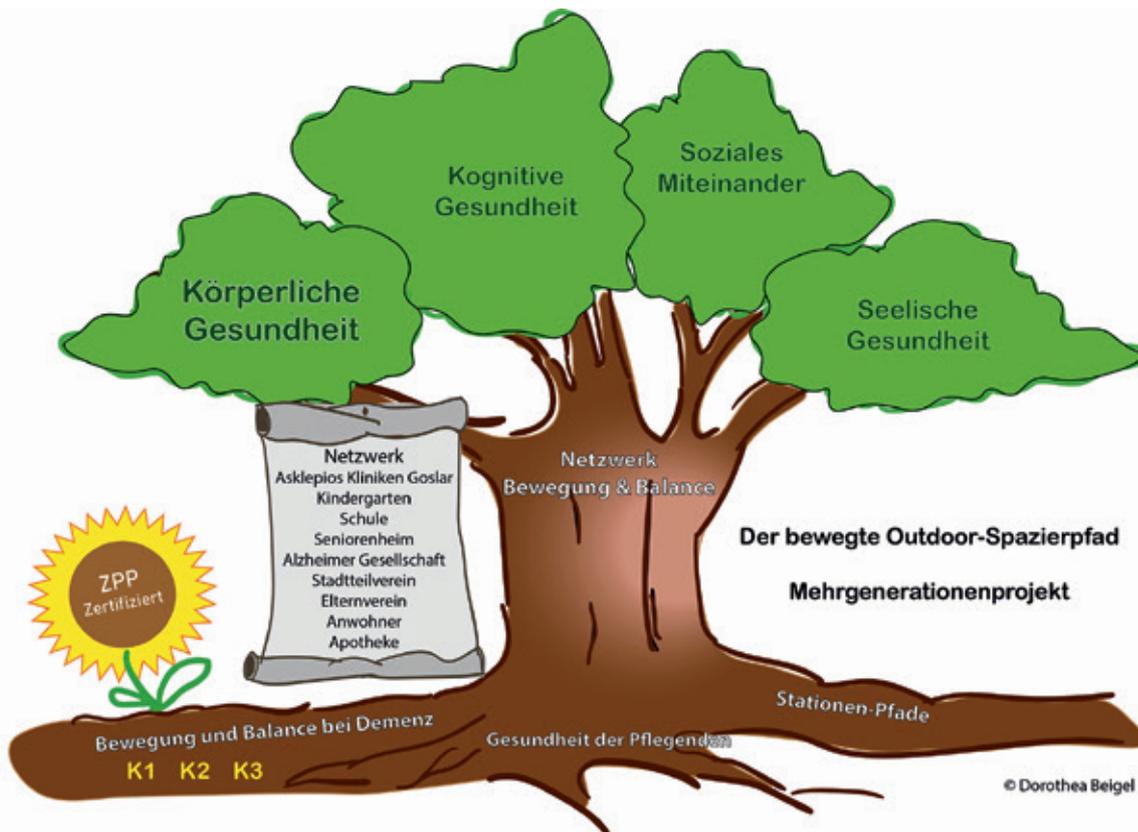


Abb. 4: Übersicht Outdoor-Spazierpfad

2021 wurde daher geplant, das Projekt auf die Außenbereiche der Institutionen auszuweiten, um damit eine Verbindung zu den angrenzenden Wohn- und Arbeitsquartieren zu schaffen. Inhaltlich auf den bewährten Projekteinhalten basierend wurde der „Bewegte Outdoor-Spazierpfad“ auf städtischem Gebiet entwickelt (Abb. 4 – 6).⁴

Der ca. 1 km lange, barrierearme „Bewegte Spazierpfad“ ist ein Mehrgenerationenangebot, das alle Bürger:innen zur gesundheitsfördernden und freudvollen Bewegung in der Natur auffordern will. Beginnend in unmittelbarer Nähe der Klinik, vorbeiführend an Kita, Grundschule und Fördereinrichtung/Lebenshilfe endet er an einem Seniorenheim. Bewohner:innen aus nahegelegenen Einzelhäusern und Wohnblocks, Beschäftigte aus Läden, Institutionen und Behörden sowie Besucher:innen des Stadtteils können die Bewegungsangebote jahreszeitlich unabhängig – auch in Pandemiezeiten – nutzen. Bürger:innen verschiedener Generationen und Herkunftsländer kommen in „bewegte Kommunikation“. Kontakte werden aufgebaut, Gemeinschaften vertieft.

⁴ Vorlagen für die Übungen des „Stationen-Pfads“/des „Bewegten Outdoor-Spazierwegs“ können anderen Kliniken/Institutionen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Die Schulung der Pflegekräfte für das Grundlagenprogramm: „Bewegung und Balance bei Demenz“ kann vermittelt werden.



◀ Abb. 5: Fingerübungen



Abb. 6: Kopfbeuge ▶

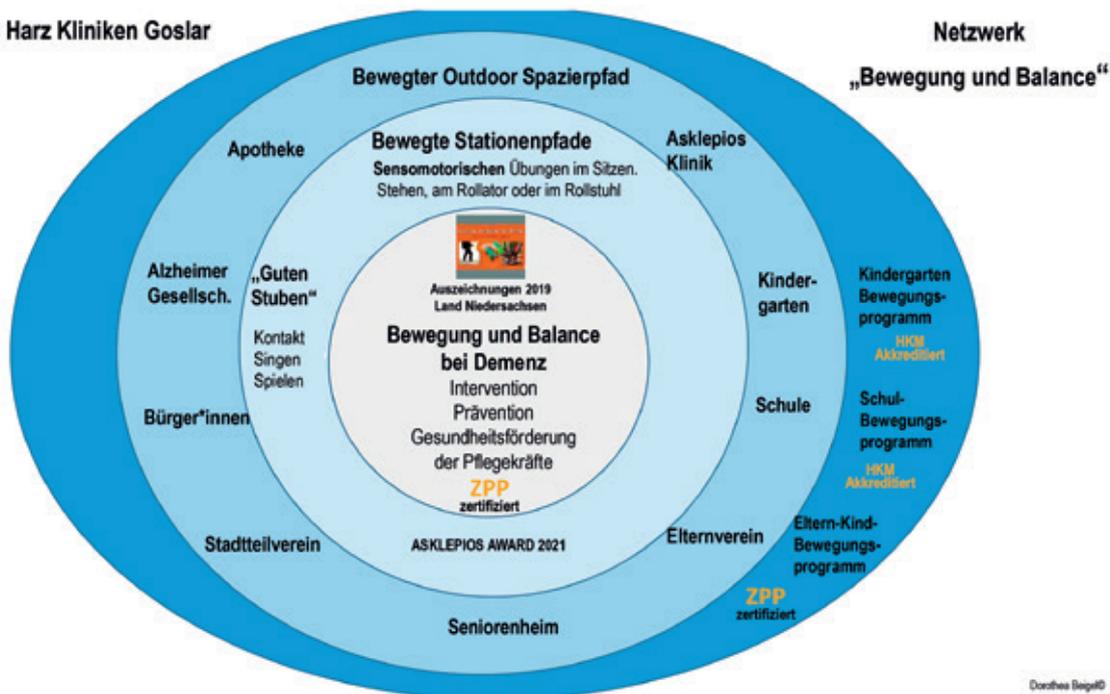


Abb. 7: Projekt- und Netzwerkübersicht „Bewegung und Balance. Gesundheit in unserer Stadt“

4. Ein Projekt bezieht ein ...

Der seit Jahren bestehende Austausch zwischen Klinik, Senioreneinrichtungen und den pädagogischen Institutionen soll intensiviert werden. Das Netzwerk „Bewegung und Balance“ bietet zusätzliche Gesundheits-Prävention durch Angebote der Bewegungs- und Gleichgewichtsförderung in Kitas und Schulen. Inhaltlich wird auf Evaluationsergebnisse und Erfahrungen des bundesweit bisher einzigartigen Projekts „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“ des Hessischen Kultusministeriums eingegangen. Die in Kooperation mit verschiedenen Hochschulen und Universitäten durchgeführte Studie (2007–2012), die sich mit den Schwerpunkten Hören – Sehen – Gleichgewicht beschäftigte, betrachtete die Ergebnisse in Bezug auf die Leistungen in Deutsch, Mathematik und Sport. Die deutliche Korrelation zwischen Gleichgewichtsergebnissen und den Noten in den oben benannten Fächern untermauerten im Studienablauf das Ansinnen, alltagsumsetzbare Bewegungssequenzen kurzminütig in den täglichen Klassen- und Fachunterricht einzubringen. Nachhaltige Verbesserungen im Lernen und Leisten sowie im psychischen Befinden bei den Schüler:innen, die an den sensomotorischen Förderangeboten teilnahmen, bekräftigen die Sinnhaftigkeit, gezielte und aufeinander aufbauende Gleichgewichts- und Bewegungselemente in den schulischen Alltag und die schulische Förderung einzubeziehen.

In der Kita werden Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung spielerisch mit Zwerg Willibald und sei-

nen tierischen Freunden erlebt. Täglich ritualisierte „sensomotorische Entwicklungs-Unterstützer“ zeigen positiven Einfluss auf Wahrnehmung, Bewegung, Selbsttätigkeit, Selbstbewusstsein, Merkfähigkeit und Konzentration. Sprachförderung, Grundlagen des Lesens, Schreibens und Rechnens werden im Tagesablauf „ganz nebenbei“ erspielt (vgl. Beigel 2021b (für die Klasse 1–13); Beigel & Grönemeyer 2018 (für Vorschulkinder)). Eltern-Kind-Angebote sowie Angebote für (vor-)schulische Fördergruppen vervollständigen die Möglichkeiten der Gleichgewichts- und Bewegungsförderung in Schule und Kita (vgl. Beigel 2019 (für die Altersstufe 5–12 Jahre)). Als vorbildlich für den Bereich der (Vor-)Schulen gelten hierbei u.a. die Angebote/Schulungen der Hessischen Lehramtsakademie zur Unterstützung der körperlich-seelischen und kognitiven Gesundheit von (Vor-)Schüler:innen, Landesbediensteten, Eltern und Kindern (vgl. <https://zfs.bildung.hessen.de/kontakt/index.html>).

Dankenswerte Unterstützung erfährt das Goslarer Projekt im Bereich Gesundheitsförderung von Kitas/Schulen durch die Dr. Broermann Stiftung Königstein/Hessen.

5. Ein Projekt im Miteinander ...

„Bewegung und Gleichgewicht. Gesundheit in unserer Stadt“ – Aus den vier beschriebenen, inhalt-



Abb. 8: Gleichgewichts-Mehrgenerationenhaus

lich und organisatorisch miteinander verzahnten Projektanteilen ist im Miteinander interdisziplinärer Netzwerkpartner ein bisher einzigartiges Mehrgenerationen-Gesamtkonzept entstanden (Abb. 7). Eine Übersicht über altersübergreifende Übungsprogramme vom Säuglings- bis zum Seniorenalter findet sich im Gleichgewichts-Mehrgenerationenhaus (Abb. 8).

Sämtliche Angebote des Gesamtkonzepts „Bewegung und Gleichgewicht. Gesundheit in unserer Stadt“ sind nachhaltig und alltagstauglich. Alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Nationalität sowie körperlichen und geistigen Voraussetzungen können teilnehmen. Eine Übertragbarkeit auf andere Stadtteile, Gemeinden, Städte und Länder ist unproblematisch. Die Inhalte zeichnen sich durch ein positives Kosten-Wirksamkeits-Verhältnis aus, sind jahreszeitlich unabhängig und allein oder in der Gruppe durchführbar.

6. Ausblick

Wie geht es mit dem Projekt weiter?

2022: Beginn der wissenschaftlich begleitenden Pilotstudie „Bewegung und Balance bei Demenz“ (ASH Ber-

lin/Prof. Dr. J. Graeske). Erste Module haben bereits stattgefunden.

2022: Entwicklung und Erprobung eines Therapie-Stuhls (Kooperation von Medizin/Therapie/Pädagogik/Technische Orthopädie).

2022: Offizielle Erweiterung des „Bewegten Outdoor-Pfades“ (Franz Müntefering/ehemal. Vors. Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen).

2022: Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit Long-Covid-Reha-Gruppen. Gern bringen wir die körperlich-seelisch-kognitive Unterstützung durch das Bewegungs- und Balancetraining als „Baustein“ zur Genesung von Bürger:innen, die von Long Covid betroffen sind, ein.

Literatur:

Beigel, D. (2021a): Bewegung und Balance bei Demenz. Gesundheitsförderung in Einzel- oder Gruppenförderung. Intervention – Prävention – Gesundheitliche Pflege der Fachkräfte. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2021b): Bildung kommt ins Gleichgewicht. Guten Morgen, liebes Knie. Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung. 4. Auflage. Dortmund: Borgmann Media.

Beigel, D. & Frey, R. (2020): Was ist los in meinem Kopf. Eine Geschichte für kleine und große Leute, die verstehen wollen,

warum das Gleichgewicht für das Lernen so wichtig ist. 2. Auflage. Dortmund: Borgmann Media.

Beigel, D. (2019a): Erwachsene und Senioren im Gleichgewicht. Bleib in Balance. Älter werden in Balance. Gleichgewichtskurse Dorothea Beigel®. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2019b): Kinder im Gleichgewicht. Eltern-Kind Gleichgewichtskurse Dorothea Beigel®. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2018a): Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht – 40 Bildkarten zur Gesundheitsförderung. Gleichgewichtstraining im Sitzen und Stehen/Variation im Sitzen. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2018b): Bildung kommt ins Gleichgewicht – Bildkarten zur Lernförderung: Stationen-Training in Schule und Verein. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. & Grönemeyer, D. (2018): Von Anfang an im Gleichgewicht. Ein Bewegungsprogramm für den Kindergarten mit dem Zwerg Willibald, seinen Freunden und dem kleinen Medicus. 3. Auflage. Dortmund: Borgmann Media.

Beigel, D. & Grönemeyer, D. (2017): Ich wär' jetzt mal 'ne Fledermaus! Spiel- und Bewegungsgeschichten zur sensorischen Förderung. 2. Auflage. Dortmund: verlag modernes lernen.

Beigel, D. (2016): Traumhafte Bewegungen. Bewegungsgeschichten für Erwachsene, die ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht unterstützen möchten. Dortmund: Borgmann Media.

Beigel, D. & Silberzahn, J. (2015): Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht. Ein Ü-30 Wellness- und Trainingsprogramm. Dortmund: Borgmann Media.

Granacher, U., Gruber, M., Strass, D. & Gollhofer, A. (2007): Auswirkungen von sensomotorischem Training im Alter auf die Maximal- und Explosivkraft. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 58: 446-451.

Gruber, M. & Gollhofer, A. (2004): Impact of sensorimotor training on the rate of force development and neural activation. Eur J Appl Physiol 92: 98-105.

Zeitschriften:

Physiopraxis, Ausgabe 07/08 Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart. Rezensentin: Nathalie Heiß. Bewegung und Balance bei Demenz – Evidenzbasiert.

forum Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde 2014/2015, Omnimed-Verlag, Bönningstedt, 3-teilige Veröffentlichung der Evaluationsergebnisse: Mit Gleichgewichtstraining zu besseren Schulleistungen. Autoren: Prof. Dr. med. E. Hofmann/Studien-gang Hörakustik; Dr. med. J. Silberzahn/HNO Praxis; U. Striegel/Hessisches Kultusministerium.

Internetquellen:

<https://www.asklepios.com/presse/pressemitteilungen/goslar/2021/November/BarcelonaIHFaward2021-ref=ff5bd88e-4d1c-4aaf-a31b-154777882307->

<https://www.hansa-gruppe.info/projekte/bewegung-und-balance-bei-demenz>

<https://zfs.bildung.hessen.de/kontakt/index.html>

<https://www.socialnet.de/rezensionen/27628.php>

https://www.researchgate.net/publication/15009418_Exercise_Training_and_Nutritional_Supplementation_for_Physical_Frailty_in_Very_Elderly_People

Die Autor:innen und Ansprechpartner:innen für das Projekt:



Beata Boronczyk

Organisation/ Projektleitung:
Asklepios Harzkliniken Goslar
be.boronczyk@asklepios.com



Dorothea Beigel

Fachliche Begleitung
info@bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de



Arne Eckhardt

Hansa Seniorenzentrum Goslar
a.eckhardt@hansa-gruppe.info

Stichwörter:

- Bewegung
- Balance
- Goslarer Gesundheitsprojekt
- Internationale Auszeichnung