

SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR LEBENS-FREUDE

Bei der MÜNCHENSTIFT haben Mobilitätsförderung und Sturzprophylaxe eine große Bedeutung, denn sie sind die Grundlage für Selbstständigkeit und Lebensqualität. Seit Herbst 2025 ergänzen therapeutische G-WEG-Gangmatten das umfangreiche Bewegungsangebot in den Häusern.

In der Wohnküche des offenen gerontopsychiatrischen Bereichs im Haus an der Effnerstraße läuft Musik und die therapeutische G-WEG-Gangmatte ist ausgerollt. An der Hand der Betreuungsassistentin Gabriele Berg setzt Gertraude Geier Schritt für Schritt: zuerst über eine schmale Linie im Steinmuster, dann mit großen Schritten über die „Platten“ mit Grasmuster. Immer wieder wandert ihr Blick konzentriert nach unten. „Jetzt wie ein Model auf dem Laufsteg“, fordert Gabriele Berg sie auf. Gertraude Geier schwenkt lachend beim Gehen mit einer Hand ein Tuch, wiegt sich im Rhythmus – bis aus dem Gehen ein Tanzen wird.

Seit Herbst 2025 ist der G-WEG regelmäßig als Parcours im Einsatz. Die Matte ist sechs Meter lang, 1,20 Meter breit, rutschfest und mit Rasen sowie einem Raster aus Pflastersteinen



bedrückt. „Dahinter steckt ein von Physiotherapeut:innen ausgeklügeltes System – und es ist leicht zu begreifen“, erklärt Daniel Braun aus der Abteilung Qualität, der die Einführung mit seinem Kollegen Sebastian Rokita begleitet und die Mitarbeitenden der

MÜNCHENSTIFT bei der erfolgreichen Implementierung unterstützt.

Ausgelassen bewegen

Mit Gabriele Berg treffen sich bis zu fünfzehn Bewohner:innen für ein bis eineinhalb Stunden in der Woche rund um den „grünen Rasen“. Nacheinander absolvieren die meist schwer demenziell Erkrankten die von ihr angeleiteten Übungen. Damit wirklich alle – auch die Bewohner:innen im Rollstuhl – mitmachen können, lässt sich die Betreuungsassistentin immer wieder etwas Neues einfallen: Sie spielt Bälle oder Luftballons zu, baut kleine Aufgaben ein – und zwischendurch gibt es eine Trinkpause. Damit werden Körper und Geist optimal angeregt.

Gemeinsam mit einer Kollegin aus der hausinternen Tagesbetreuung hat Gabriele Berg eine Schulung besucht, um als Multiplikatorin das Wissen im Haus weiterzugeben. Neben dem ohnehin großen Programm mit körperlichen Aktivitäten – Sitztanz, Gymnastik

Fotos: Michaela Strache



Als Rita-Maria Zilli auf der G-WEG-Gangmatte an der Reihe ist, liegt für das Mobilitätstraining ein farbiges Tuch über ihrer Schulter, in der Hand hält sie einen aufgespannten Schirm. Zu fröhlicher Musik und angeleitet von der Betreuungsassistentin Gabriele Berg geht sie den „Laufsteg“ entlang, macht kleine und große Schritte, hebt zwischendurch die Knie – und lässt Tuch und Schirm im Takt mitschwingen.



und vielem mehr – bringt der G-WEG zusätzliche Abwechslung und Anregung. Bewohner:innen mit Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen profitieren davon, und auch mit Rollator sind Koordinationsübungen ein wertvoller Ausgleich. Bei Parkinson kann sie gezielt zu großen Schritten auf den

„Platten“ motivieren. „Selbst Menschen, die sich bei fortgeschrittener Demenz kaum noch bewegen wollen, lassen sich oft anregen – und genau darum geht es: Gangsicherheit, Muskulatur und Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten“, ergänzt Wohnbereichsleiterin Gabriele Baron.

Gezielte Mobilitätsförderung und Sturzprophylaxe

Mobilitätsförderung und Sturzprophylaxe folgen bei der MÜNCHENSTIFT den Expertenstandards zur „Vermeidung von Stürzen im Pflegealltag“ und zur „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“.

Bewegung in jeder Lebensphase ist grundlegend, um Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten – sie beeinflusst Selbstständigkeit und Lebensqualität ganz wesentlich. In den Häusern werden Risiken systematisch erfasst, Maßnahmen individuell geplant, umgesetzt und evaluiert: von Kraft- und Balance-Training über Sitztanz und Gymnastik bis hin zu digitalen Ergometern, bei denen Bewohner:innen virtuell durch selbst gewählte Landschaften „radeln“ – und jetzt auch therapeutischen G-WEG-Gangmatten. Pflegekräfte berücksichtigen individuelle Faktoren – etwa Erkrankungen – und stimmen die Pflegeprozessplanung mit Ärzt:innen und Therapeut:innen ab. Auch die körperbasierte Lernmethode Kinästhetik spielt eine wichtige Rolle: Ziel ist es, Bewegung nicht abzunehmen, sondern so anzuleiten, dass sie möglichst selbst durchgeführt werden kann. Alle sechs Monate werden Indikatoren zu

Sturzereignissen und Mobilitätsförderung an den Medizinischen Dienst übermittelt, wissenschaftlich ausgewertet und veröffentlicht – z. B. auf dem Portal www.pflegelotse.de. „Die Ergebnisse unserer Häuser zählen zu den deutschlandweit besten“, berichtet Sebastian Rokita von der Abteilung Qualität.

GUT ZU WISSEN

Demenz – was tun?

Demenz ist eine Kombination verschiedener Symptome: Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Einschränkung der Kommunikation oder Sprache, nachlassende Orientierung, Wahrnehmungsstörungen sowie Einschränkung des Denkvermögens. Treten diese Symptome länger als sechs Monate auf, spricht man von einem demenziellen Syndrom. Man unterscheidet verschiedene Demenzformen, z. B. Alzheimer-Demenz, vaskuläre Demenz sowie primäre und sekundäre Demenz.

Alzheimer-Demenz
Die Alzheimer-Demenz ist die häufigste Demenzform in Deutschland. Sie beginnt häufig mit Erinnerungslücken, Schwierigkeiten bei der Orientierung und gelegentlicher Verwirrtheit. Die Symptome zeigen sich meist im höheren Lebensalter, und der Verlauf ist in der Regel schleichend und langsam

So gehen Sie vor

Wenn Sie diese Symptome bei Ihrem Angehörigen wahrnehmen, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen oder einen Termin in einer Gedächtnisambulanz (Memory-Klinik) zu vereinbaren. Die Adressen finden Sie im Internet.

Bei Beratungsbedarf können Sie sich an die Fachstelle für pflegende Angehörige wenden. Die Beratungen erfolgen nach Terminvereinbarung – in Sprechstunden, telefonisch oder online sowie vor Ort im Rahmen von Hausbesuchen.

Kontakt: Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT
(Monika Pfaff, Elisabeth Joachimi, Christina Strych),
Tel. (089) 62020-317,
fachstelle@muenchenstift.de