

## **Trainieren für die geistige Fitness**

Pflegekonferenz – Bilanz in Griesheim nach Modellprojekt für Senioren – Schall soll Nervensystem in Balance bringen

Wie man Erfahrungen aus dem Spitzensport für Senioren nutzbar machen kann, erfuhren Teilnehmer der Pflegekonferenz, zu der die Erste Kreisbeigeordnete Rosemarie Lück und die ehrenamtliche Kreis-Seniorenbeauftragte Rosel Schupp nach Griesheim eingeladen hatten.

### **GRIESHEIM.**

Entsprechend den Erfahrungen im Spitzensport könne auch im hohen Alter durch gezieltes körperliches und geistiges Training die Leistungsfähigkeit erhalten, gesteigert und sogar wiedererlangt werden, erklärte Nuccio Bertazzo, der Leiter des Griesheimer Altenwohn- und Pflegeheims Haus Waldeck den knapp 20 Teilnehmern aus Erzhausen, Griesheim, Pfungstadt und Weiterstadt. In einem Modellprojekt ermöglichte er im März zwölf Senioren die Teilnahme an der Audio-Visuellen-Wahrnehmungsförderung (AVWF).

„Mit der AVWF-Methode von Ulrich Conrady werden Schallwellen in einem Musikstück so verändert, dass sie das autonome Nervensystem stimulieren und wieder in Balance bringen“, verdeutlichte Heinz Nothnagel, Leiter des AVWF-Zentrums Griesheim, der die Teilnehmer in zehn einstündigen Hör-Sitzungen betreute (wir berichteten). So habe man mittels schallmodulierter Musik, die über geschlossene Kopfhörer wahrgenommen wurde, die Lern- und Aufnahmefähigkeit, die Motorik sowie die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern können. „Allein das Aufsetzen des Kopfhörers signalisierte dem Gehirn, dass es sich in Sicherheit befindet, und der Patient konnte so in sicherer Umgebung bestimmte Funktionen trainieren“, sagte Nothnagel, der die Senioren auch motorische Übungen oder Lernspiele am Computer machen ließ. Die gleichzeitige Stimulation bestimmter Gehirnbereiche habe sich positiv auf die Grob- und Feinmotorik ausgewirkt, behauptete er.

Die Erste Kreisbeigeordnete Rosemarie Lück berichtete bei der Pflegekonferenz außerdem über die Veranstaltungsreihe „Sicherheit im Alter“ des Arbeitskreises Interkommunale Seniorenarbeit im Landkreis, an der sich 13 Kommunen beteiligten. Im kommenden Jahr soll es unter dem Titel „Bewegtes Alter“ eine ähnliche Vielfalt an Veranstaltungen geben.

Aufgreifen werde man im kommenden Jahr auch nochmals die Themen Ärztliche Versorgung im Pflegeheim und die Pflegeüberleitung, um sicher zu stellen, dass pflegebedürftige Patienten nach der Verlegung aus der Klinik ins Pflegeheim oder der ambulanten Pflege weiter gut versorgt sind.

Daten und Fakten zu älteren Migrantinnen im Landkreis lieferte Sabine Hahn: Mehr als zehn Prozent aller Menschen im Kreis hätten einen ausländischen Pass und nochmals so viele verfügten über einen Migrationshintergrund, führte sie aus. Viele von ihnen sind seit Generationen hier verwurzelt. Für sie sei eine kultursensible Pflege unerlässlich. Informationen gab es auch zur Wohnraumanpassungsberatung für ältere Menschen.