

# MOBILITÄT

## MOBIL SEIN AUCH MIT EINSCHRÄNKUNGEN



Katharina Jost

Wie essentiell Bewegung ist, merkt man erst, wenn man eingeschränkt ist. Schon der Schnitt in den Finger stört bei vielen Bewegungsabläufen so sehr, dass erst daran bewusst wird, wofür und bei was man so einen Finger ständig braucht.

Noch weit aus schmerzlicher wird dieser Effekt, wenn die Beweglichkeit des ganzen Körpers oder wesentlicher Teile in Mitleidenschaft gezogen sind. Alles hängt an Bewegung. So könnte man vielleicht, ähnlich wie Paul Watzlawick in seinen Axiomen zur Kommunikation, „man kann nicht nicht kommunizieren“, sagen, „man kann nicht nicht bewegen“.

Wenn Bewegung bzw. Fortbewegung erschwert oder unmöglich ist, sind alle Aktivitäten des menschlichen Lebens betroffen bzw. eingeschränkt. Es folgt eine Kette weiterer Negativeffekte. Gerade im Alter sind längere Phasen der Bewegungsarmut oder -untätigkeit Grund, für eine sich verstärkende Immobilität. „Wer rastet, der rostet“, dieser banalen Volksweisheit kann auch wissenschaftlich nur beigepflichtet werden.

Was aber kann man tun? Wie kann Mobilität gefördert werden? Wie kann Immobilität vermieden werden und wie kann man auch noch mit Einschränkungen mobil bleiben?

Auf diese Fragen wollen wir Antworten suchen. Es schreiben für uns:

- » Dr. Angelika Zegelin betont, dass Bewegung wieder einen Sinn ergeben muss, wenn der Heimaltag die Notwendigkeit zur Bewegung nimmt.
- » Siegfried Huhn pflichtet dem bei, indem auch er sagt: Keine Lebensaktivität ohne Bewegung. Pflegende können viel zur Bewegungsförderung beigetragen.
- » Ute Müller-Steck und Karen Zacharides berichten über das Projekt moment!, ein motorisches und mentales Training für Menschen mit Demenz!
- » Im Beitrag „Komm tanzen – der Lehnstuhl kann warten“ von Ute Simon-Polak, Manuela Lautenschläger und Otto Inhester geht es um eine Tanzteeveranstaltung für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Tanzfreunde.
- » Dieter Wiegel von der online-wohn-beratung.de beschreibt Ideen, Anregungen und Lösungen wie das Zuhause-mobil-bleiben gelingt.
- » Wie man im Quartier auch mit Einschränkungen mobil bleiben kann, zeigt der Beitrag von Dr. Tanja Segmüller auf.
- » Prof. Dr. Margret Flieder nimmt Perspektiven des Wohnens im gewohnten Umfeld trotz Hilfebedarf und Pflegebedürftigkeit in Augenschein.
- » Die Kompetenzentwicklung Pflegender im Umgang mit Menschen mit eingeschränkter Eigenbewegung im Krankenhaus nimmt Kristin Binczyk unter die Lupe.
- » Norbert Paul beschäftigt sich mit dem Thema Barrierefreiheit in der Straßenplanung, insbesondere am Beispiel der Fußgängerquerungen.
- » Dr.-Ing. Gesa Witthöft hat planerische Anregungen für eine geschlechtersensible Sozialraumorientierung bei der Begleitung und Pflege alter Menschen.

Wie immer runden eine Reihe weiterer Beiträge und Informationen das bewegungsfördernde Thema ab. Daher: Bleiben Sie mobil und munter,

Ihre Katharina Jost