



### Folge 29

## FITNESS UND SPORT IM ALTER TEIL 2

13.01.2021

**Martin Hammerl**

Moderator

**Claus Dobritzhofer**

Hausleitung SeneCura Sozialzentrum Krems  
Haus Dr. Thorwesten

**Rudolf Frint**

Fitnesstrainer

<https://krems-haus-dr-thorwesten.sene-cura.at>

### Erfolgserlebnis (00:14)

**Martin Hammerl**

Herzlich Willkommen zum zweiten Teil unserer Folge zum Thema „Fit im Alter 77+“. Wir setzen heute fort, wo wir das letzte Mal aufgehört haben. Nämlich im SeneCura Sozialzentrum Haus Dr. Thorwesten in Krems. Ich unterhalte mich mit Hausleiter Claus Dobritzhofer und Fitnesstrainer Rudolf Frint darüber, wie auch Menschen im hohen Alter von Sport, von

Bewegung, von Fitness profitieren. Das Haus Dr. Thorwesten nimmt in diesem Bereich eine Sonderstellung ein. Über den Grund dafür, sprechen wir jetzt. Wir haben schon viele schöne Geschichten gehört, viele schöne Beispiele. Haben Sie vielleicht ein Erfolgserlebnis oder zwei, wo Sie sagen, das ist mir besonders im Gedächtnis geblieben, weil es so super war, dass wir das erreicht haben mit unserem Programm hier?

**Claus Dobritzhofer**

Wir sind sehr bekannt geworden damit. Also wir haben viel erzählen können, wir sind viel eingeladen worden und es ist die Presse gekommen. Es war wirklich interessant, weil wir auch viel in den Medien waren. Damit ist das Haus auch sehr bekannt geworden. Meinen Erfolg würde ich sehen, dass es die Barriere Pflegeheim gebrochen hat. Es waren bei mir jetzt sicher Leute trainieren, die wären früher nie in ein Pflegeheim gegangen. Und für mich war das persönlich sehr interessant, weil ich schon aus dem Sport komme. Für mich haben Hanteln eigentlich genügt. Da hat mir erst der Rudi erklären müssen, dass wenn der Arnold Schwarzenegger hinten auf einem Plakat hängt und man das schicker macht, dass ich damit viel mehr Leute ansprechen kann. Und durch diese geschmackvolle Gestaltung dieser Physiotherapieräume, die wir unten gemacht haben, wo ein Pablo Picasso unten tanzt und eigentlich damit das Zeichen für Vitalität setzt. Das hätte ich so nicht gesehen. Ich hätte einen Heimtrainer hingestellt und das sehr mechanisch gemacht. Aber erst diese Entwicklung, dass man das schön gestaltet mit dem weiten Blick, was Sie angesprochen haben. Offensichtlich hat es bei Ihnen auch gewirkt.



### **Martin Hammerl**

Natürlich. Wie kann man diese Aussicht nicht bewundern bitte.

### **Claus Dobritzhofer**

Das waren Sachen, wo man wirklich nicht nur eine Entspannung der Muskulatur oder des Körpers hat, sondern auch für den ganzen Geist. Also schaue in die Ferne, obwohl ich immer über den Gegendachbar darüber schauen muss, aber das ist eine Gesamtlösung, die glaube ich ganz gut gelungen ist und vor allem, dass man das auch thematisiert. Viele haben uns gesagt, baut lieber gescheite Frühstücksräume und gebt da oben das Geld nicht aus. Aber in Wirklichkeit hat es sehr viel gebracht für die ganze Stimmung im Haus. Und da möchte ich vor allem auch die Mitarbeiter mitnehmen, denen das auch gut gefallen hat. Also es war etwas, an dem wirklich alle an einem Strang gezogen haben und dieses interdisziplinäre Zusammenarbeiten war sehr interessant. Der Physiotherapeut sagt, dass das Gelenk geht, aber dass man ein bisschen was auf den Faszien tun muss. Der Rudi sagt, dass wir noch mehr Kraft darauf tun müssen und ich sage, dass man mehr dehnen muss. Und irgendwo dazwischen ist in Wirklichkeit dann der richtige Weg gewesen. Kraftsport ist immer so das Feindbild, aber wenn du keinen Muskel hast, dann kannst du dich auch nicht vom Sturz aufhalten. Und man fällt auf einen gut durchbluteten Muskel immer besser als auf einen schwachen Muskel.

### **Rudolf Frint**

Das Erfolgserlebnis ist für mich, dass ich durch die Arbeit mit den Senioren als Mensch sehr viel weitergelernt habe und mich weiterentwickelt habe. Das muss ich ganz einfach offen und ehrlich sagen. Am Anfang war das für

mich natürlich nicht leicht. Ich war selbst leistungsorientiert als Sportler. Ich habe dann in dieser Art und Weise weitergemacht mit meinen Kunden. Auch leistungsorientiert. Aber wie ich als Seniorentainer angefangen habe, bin ich da sehr schnell runter gekommen von dem hohen Ross und habe gesehen, dass andere Dinge wichtig sind. Wir haben zum Beispiel einen Kunden, der Schlaganfallpatient ist und der dann schwerstgeschädigt eigentlich zu uns gekommen ist. Und mit dem haben wir dann wirklich in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie und mit jeglichen erdenklichen anderen Konzepten gearbeitet und zusammen haben wir den Patienten wirklich wieder so hervorgebracht, dass er sich heute wieder selbstständig bewegen kann. Selbstständig Sachen machen kann und das sind für mich einfach ganz große Erfolgserlebnisse.

### **Claus Dobritzhofer**

Ihr trefft euch oft in Wien ganz zufällig.

### **Rudolf Frint**

Ja, zufällig in Wien, in der U-Bahn. Er ist von hier mit dem Zug nach Wien gefahren und ich treffe ihn am Karlsplatz bei der U-Bahn-Station.

### **Claus Dobritzhofer**

Und wichtig ist vor allem, weil du vom Leistungsgedanken immer sprichst. Du hast anfangs erwähnt, dass man ab 35 Jahren ein Prozent Muskelmasse verliert. Aber das nur aufzuhalten ist schon der Haupteffekt, den wir haben. Der Rudi hat auch noch eine Kraftstudie gemacht. Wir haben es einmal mit der Maximalkraft ausprobiert. Wenn ich mit meiner Muskelmasse ganz gut auskomme, ist es wichtig, dass ich das behalte und dass ich das erhalte. Und das ist auch die erste Frage, die Sie mir gestellt haben. Warum ist es wichtig in



ein Fitnesscenter zu gehen? Ganz einfach, um weiter beschwerdefrei leben zu können.

### Sturzprophylaxe (05:58)

#### Martin Hammerl

Wir haben es heute schon ein paar Mal angesprochen, das Thema Stürze. Die Sturzprophylaxe ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Also das Vermeiden von Stürzen von älteren und pflegebedürftigen Personen. Ist es da dann das Gleichgewicht, was dort trainiert wird, damit das besser funktioniert? Sind es die Muskeln generell? Was hilft da am besten gegen unfreiwillige Stürze?

#### Rudolf Frint

Es ist der gesamte Mix. Das Gleichgewicht ist einmal wichtig, weil wenn ich kein Gleichgewicht habe, dann werde ich wahrscheinlich schneller stürzen. Die Reaktionszeit wird kürzer und das ist wiederum muskelabhängig. Je besser die Muskulatur ausgeprägt ist, umso schneller kann ich reagieren und umso besser kann ich den Sturz wahrscheinlich vermeiden. Das Gleichgewicht ist natürlich ein großes Thema, aber auch die Beweglichkeit und die Reaktionszeit. Und wenn ich das zusammen trainiere, wenn ich das regelmäßig trainiere, werde ich wahrscheinlich große Chancen haben, dass ich von Stürzen befreit bleibe.

#### Claus Dobritzhofer

Und auch die ganze Sauerstoffzufuhr. Wenn du überlegst, wenn du in Ruhe bist, fünf Liter Blut durch den Körper setzt und ein Vielfaches beim Training machst, ist natürlich der Kopf und alles andere auch viel mehr durchblutet. Wenn man sich die Sauerstoffsättigung anschaut – man ist dann viel wacher und viele Stürze entstehen dadurch gar nicht. Wann wird denn gestürzt? Auf dem Weg zur Toilette

oder man fliegt über das Haustier. All diese Dinge oder man lässt irgendetwas offen, weil man etwas vergessen hat. Der Geschirrspüler ist da immer ein super Indikator. Passiert sogar bei uns bei den Mitarbeitern. Aber das sind so Sachen, wo man nicht daran denkt. Und diese Gedankenlosigkeit oder das nicht so wach sein ist ganz was Wesentliches. Und das merken wir auch. Wenn er bei uns trainiert, muss er sich immer mit dem Computer oben auseinandersetzen. Er muss die Kurven ablesen können, das heißt, das sind alles Herausforderungen, die ich bei einem normalen Fernseher gar nicht habe und da sitze ich statisch und muss nachdenken mit einer Bewegung. Und ich glaube, dass das der Grunderfolg war in Wirklichkeit, dass niemand mehr gestürzt ist und dass sie sich auch mehr zugetraut haben. Wenn ich jetzt einmal ausgerutscht bin, gehe ich ganz anders und vor allem wenn ich eine Verletzung habe, die ich immer wieder spüre und der Rudi es geschafft hat oder die Physiotherapie es geschafft hat, dass ich nicht mehr daran denke, weil es wieder wie meine normale Schulter oder mein normales Knie ist, dann gehe ich auch anders und dann passieren mir gewisse Sachen auch gar nicht. Dass man hochbetagt immer wieder sturzgefährdet ist, ist ebenso. Da muss man damit umgehen, aber es hat sich aus der Sturzprophylaxe auch ein Team gebildet. Man stürzt – lerne den Boden kennen. Und da setzen wir uns auf der Ringstraße unten auf den Boden und nehmen den Boden einmal wahr. Die Distanz ist jetzt weiter geworden. Als Kind bist du gerne hingefallen und hast Purzelbäume geschlagen. Im Alter meidest du das. Und das war der Inhalt dieses Programms. Das waren immer zehn Einheiten und da nimmt man das auch an. Der Rudi hat immer einen ganz guten Test gemacht, um zu schauen, wie beweglich jemand ist. Er macht es so, dass sie sich einmal auf den Boden setzen sollen und dann aufstehen



sollen. Da sieht man gerade bei den starken, wie sie auf einmal aufstehen können.

### **Rudolf Frint**

Genau. Die Beweglichkeit ist wie gesagt ein sehr wichtiger Faktor. Und wenn jeder zuhause einmal probiert, sich auf den Boden zu setzen oder zu legen und dann einmal schaut, wie er aufkommt, dann wird er merken, dass er entweder gut oder weniger gut aufkommt. Wenn ich weniger gut aufkomme, dann scheidet es meistens an der Beweglichkeit oder natürlich an Gelenkschmerzen. Aber auch das ist ein Zeichen von Beweglichkeit. Ich kenne das von mir, ich bin jetzt 60+ und wenn ich jetzt längere Zeit nichts mache, dann merke ich, dass es hier und da ein bisschen zwickt. Vor dem Training muss ich mich auch unbedingt dehnen, weil es ist nicht mehr so wie vor 30 Jahren. Ich kann es auf jeden Fall jedem empfehlen. Probiert wirklich einmal euch am Boden hinzusetzen, hinzu in den Vierfüßlerstand, hinzulegen und dann probieren aufzustehen.

### **Claus Dobritzhofer**

Und dann zu schauen, wo es eigentlich knackt. Kann ich das Knie nicht durchdrücken oder ist Gelenksflüssigkeit drinnen? Dann stellt man fest, dass die Gelenksflüssigkeit ganz normal aussieht. Das ist ganz normal verkürzt. Auf der einen Seite zu kurz, auf der anderen Seite zu lange und man kommt schon nicht mehr auf. Und dieses Ausdehnen und Ausdrücken ist ganz wichtig.

### **Rudolf Frint**

Und was ich noch ansprechen will ist, dass wir in der Physiotherapie sehr viel mit dem Laufband arbeiten. Laufband in dem Sinne, dass es bei uns eigentlich ein Gehband ist, mit vier bis fünf km/h. Die Leute können sich links und rechts anhalten und wenn ich dann mit ihnen

probiere eine Hand einmal leicht loszulassen, dann merkt man schon wie unsicher die Leute sind. Selbst als Trainierter, wenn ich eine längere Zeit nicht mehr auf dem Laufband laufe und ich steige dann wieder auf das Laufband, merke ich, dass sich etwas verändert hat und ich wieder ein paar Minuten brauche, bis ich wieder reinkomme. Und das sind so Sachen, wo ich wieder bei der Regelmäßigkeit bin. Wenn man das regelmäßig trainiert, auch die Bewegung, das Dehnen, dann wird die Sturzprophylaxe sicher. Beim Schlaganfallpatienten ist das extrem, da ist das einseitig und da merkt man das am häufigsten.

### **Martin Hammerl**

Mehr zur Sturzprophylaxe hören Sie übrigens auch in der Folge zu diesem Thema in unserem Podcast „Mein Weg zu bester Gesundheit“ mit Pflegedienstleiterin Claudia Götz. Mich würde noch interessieren, wenn wir die ganze Zeit über Fitness sprechen, gibt es vielleicht eine praktische Übung, die Sie uns mitgeben können, wo Sie sagen, dass das gerade für ältere Menschen empfehlenswert ist, wenn sie das regelmäßig machen? Wie Sie sagen – regelmäßig ist ganz wichtig, dann ist schon einmal viel gewonnen. Sind das Kniebeugen? Sind das Liegestütze? Was können Sie da empfehlen?

### **Rudolf Frint**

Kniebeugen sind ein guter Ansatz. Das Auf- und Niedersetzen – jeder macht es wahrscheinlich zig Mal am Tag. Die Senioren haben meistens einen Sessel mit Armlehnen und auf diesen Armlehnen stützen sie sich ab und stehen auf. Das heißt, es wird nicht so sehr die Beinmuskulatur trainiert, sondern eher die Oberarmmuskulatur. Der Trizeps, Brusttraining und die Gleichmäßigkeit. Wenn ich jetzt aber sage, setzen Sie sich hin und stellen Sie



den Sessel an eine Wand, wo er nicht wegrutschen kann, wenn Sie einen Sessel haben ohne Lehne, dann bitte ohne Lehne, und dann versuchen Sie jetzt sich hinzusetzen und von der Sitzposition aufzustehen, ohne dass Sie sich irgendwo anhalten. Das wird schon eine Herausforderung sein. Wenn das nicht gelingt, dann rutschen Sie mit dem Gesäß ein bisschen nach vorne, sodass Sie auf dem halben Sessel sitzen, also an der vorderen Hälfte des Sessels sitzen, beugen sich mit dem Oberkörper nach vorne, stützen sich bei den Oberschenkeln ab und dann probieren Sie aufzustehen. Das wird funktionieren. Genauso ist es wieder mit dem Hinsetzen. Vorsichtig hinsetzen, den Rücken gerade halten. Stellen Sie sich vor, Sie wollen sich hinten mit dem Gesäß zuerst auf eine Bank setzen, dann bleibt der Rücken gerade, vielleicht sogar ein leichtes Hohlkreuz und dann stützen Sie sich wieder an den Oberschenkeln ab und setzen sich langsam, also nicht hinplumpsen lassen, sondern langsam die Oberschenkelmuskulatur anspannen und hinsetzen. Und das machen Sie fünf bis zehn Mal und wenn Sie das wiederum regelmäßig machen, dann werden Sie sehen, dass Sie sich irgendwann einmal auch ohne Lehne aufsetzen können.

### **Claus Dobritzhofer**

Wenn Sie einen Partner haben, können Sie es mit einer Stoppuhr um die Wette machen.

### **Rudolf Frint**

Partnertraining ist sowieso ein gutes Thema. Man kann es mit dem Partner auch machen. Man hält sich an den Händen und macht langsam Kniebeugen. Es muss jetzt nicht bis runter sein, sondern es reicht die Hälfte. Das reicht schon. Gleichgewichtstraining könnte man auch von zuhause machen. Das ist auch eine ganz einfache Sache. Wenn Sie einen

Boden mit Fliesen haben, wo die Fuge ist oder ein Parkettboden, wo die Fuge ist, dann versuchen Sie auf dieser Linie einen Fuß vor den anderen zu stellen, sodass die Zehenspitze die Ferse berührt. Und dann versuchen Sie dort einmal gerade zu stehen und die Hände mit den Handflächen nach oben zu geben, also die Arme ausstrecken und die Arme nach oben und gerade nach vorne zu schauen. Sie werden sehen, dass das schon eine Herausforderung ist. Wenn diese Herausforderung gelungen ist, dann versuchen Sie ganz kurz nur die Augen zuzumachen. Wenn das gelingt, dann versuchen Sie die Augen länger zuzuhalten und das dann im Wechsel mit dem anderen Bein.

## **Studie „AllFit“ (15:31)**

### **Martin Hammerl**

Es gibt auch einen ganz wichtigen Grund, warum Ihnen dieses Thema hier in Krems so wichtig ist. Sie haben hier einen wirklich guten Ruf. Sie haben nämlich 2011 gemeinsam mit der Paracelsus medizinischen Privatuniversität Salzburg die Studie AllFit durchgeführt. Das ist eine Abkürzung. AllFit steht dabei für „Altersbezogenes Fitnessstraining.“ Was waren denn die Grundüberlegungen hinter dieser Studie? Vielleicht einmal so die wichtigsten Eckpunkte.

### **Claus Dobritzhofer**

Wir haben zuerst über die Sturzprophylaxe gesprochen. Das war eines. Das man sich einmal anschaut, was man im Alter überhaupt noch machen kann. Ein Marmeladenglas öffnen, sich Kämmen, also ganz alltägliche Dinge. Das war so der Start und das sind Abfragen, wo wir gesagt haben: „Können Sie das überhaupt noch?“ Und sie sagen: „Ja sicher kann ich noch ein Marmeladenglas aufmachen.“



Und dann stellt man eines hin und auf einmal geht es nicht oder nicht mit der einen Hand. Und dann merkt man in Wirklichkeit, dass man da etwas tun sollte. Und das war auch bei diesen Tests dabei. Es gab immer einen Einstiegstest und eine Befragung und das war ein Kernelement und das Beobachtungsintervall ist über sechs Wochen gegangen und dann hat man ihn wieder abgefragt. Genauso auch Befindlichkeitsstudien – wie geht es mir heute? Fühle ich mich im Winter sturzgefährdet? Die Teilnehmer haben uns dann gesagt, dass sie keine Angst mehr vor Stürzen haben und genügend Kraft haben. Eine Frage dabei ist, können Sie auf rutschigem Untergrund gehen? Können Sie auf steinigem Untergrund gehen? Macht es für Sie ein Problem? Und bei dieser Frage ist die Antwort „manchmal“ zu „kaum“ geworden. Auch bei den Gefühlsfaktoren sind die Leute einfach viel stabiler geworden. Das ist ein Kernelement und von den Leistungsdaten her war es schon interessant. Damals haben die nur einmal trainiert in der Woche und das haben wir uns ganz glatt angeschaut. Ein Training und was uns dazu gespielt hat ist, dass die Leute dann erzählt haben, was sie zuhause noch gemacht haben. Sie haben sich getraut spazieren zu gehen und haben einfach einmal den Lift ausgelassen und doch wieder dann die Treppe versucht zu nehmen. Und wir haben da wirklich interessante Sachen gehabt. Nach sechs Wochen hat es schon eine Veränderung der Herzfrequenz gegeben. Die Herzen haben im Schnitt um drei bis vier Prozent schneller geschlagen. Da haben es manche besser trainiert, manche weniger, aber es hat einen Aufwärtstrend gegeben. Dann bei dem WHO-Test mit der Watt-Anzahl haben die durchschnittlich um zehn Prozent, also um 9,45 Prozent mehr Watt getreten.

### **Martin Hammerl**

Mit einem Training in der Woche?

### **Claus Dobritzhofer**

Mit einem Training in der Woche, über sechs Wochen. Die haben einen Eingangstest bei uns gemacht. Also die waren sieben Mal bei uns und haben damit schon um zehn Prozent mehr Watt gefahren. Also wenn ich im Schnitt 74 gehabt habe oder der Beste war bei 175 Watt, hat der mit zehn Prozent gleich zehn Watt dazu betrieben. Bei einer Niedrigenergiebirne ist das schon eine Leistung, wenn man das jetzt so umrechnen würde. Das war generell das Interessante von der AllFit-Studie. Wenn du dich erinnerst Rudi, wir haben uns Studien angeschaut, wo wir ein bestimmtes Gerät gehabt haben. Das war ein Griff, wo man feststellen konnte, wie kräftig man ist. Bei dieser Griffkraftleistung sieht man, wie viel Mann noch im Mann steckt. So kann man das ungefähr sagen. Und wir haben uns das angeschaut und ich dachte mir, dass das mit 40, 50 runtergeht, aber mit 70, 80 sind das plötzlich wieder solche Bären. Da drücken sie wieder das Doppelte. Das war ganz klar, weil die Grundgesamtheit der Untersuchten zu wenig war. Wer mit 80 noch eine Kraft gehabt hat war ein Ruderer. Das waren die ehemaligen Sportprofessoren. Die anderen haben wir gar nicht mehr mitgewertet. Und in unserer Klasse waren die ganzen Bürohengste, so wie es wir sind, die wir da mitgetestet haben. Die Grundgesamtheit, die wir dann gehabt haben, war schon sehr gut. Aber für mich war der wichtigste Aspekt dieser Studie das Ergebnis, dass wir nach den sechs Wochen den Blutdruck stark senken konnten. Den oberen Wert nur um vier, fünf Prozent. Den unteren fast um zehn Prozent, also den diastolischen Wert. Gerade diesen Unruhewert bringe ich runter.



Wir haben auch viele gehabt, die beispielsweise einen Gammablocker oder einen Beta-blocker gehabt haben. Diese gelten jetzt nicht, aber die haben wir sowieso rausgenommen. Aber bei den gängigen Sachen oder das der Ruhepuls um bis zu fünf Prozent runtergegangen ist, ist schon etwas. Mein Herz schlägt schneller und in Ruhe schlägt es langsamer. Und das ist auch ganz klar, warum man sich dann auch wohler fühlt.

### **Rudolf Frint**

Im Zuge des Ausdauertrainings haben wir das dann so gemacht, dass wir das immer innerhalb dieser Testzeit systematisch gesteigert haben. Natürlich hat er am Anfang mit zehn Minuten Ausdauer angefangen und zum Schluss waren es dann 20, 25 Minuten. Und das erklärt natürlich auch diese Resultate. Genauso beim Krafttraining. Wir haben dann mit einem Wert angefangen und der wurde gesteigert. Die Wiederholungszahlen sind gleichgeblieben und das Gewicht ist systematisch erhöht worden und dadurch ist auch der Kraftzuwachs zustande gekommen.

### **Martin Hammerl**

Das heißt, Sie haben dann wirklich wissenschaftlich schwarz auf weiß gehabt, Training, Krafttraining, Ausdauertraining bringt auch noch im hohen Alter etwas?

### **Rudolf Frint**

Ja, absolut.

### **Claus Dobritzhofer**

Und gut daran ist, dass es durch die Automatisierung weiterläuft. Wir haben nach wie vor einige Probanden, die seit zehn Jahren dabei sind, wo man sich die Entwicklung weiter anschauen kann. Der ist mehr oder weniger

stabil geblieben und das ist der Kernerfolg. Wir haben jetzt mittlerweile meistens um die 80 Personen im Programm mitlaufen. Das sind die Plätze die wir haben. Und wenn wieder ein Platz frei wird, dann geben wir wieder jemandem einen weiteren Platz und da sieht man dann ganz genau, wie sich das Verhältnis verändert. Ganz interessant sind die Trends von Jahrgängen. Ich sehe in letzter Zeit, dass oft 90-Jährige kognitiv besser beieinander sind als die 80-Jährigen, die jetzt kommen und dass man gewisse Gruppen ganz stark herauspürt. Raucher merkst du total stark. Das habe ich nie wahrgenommen oder selber gedacht, wie stark das Rauchen wirklich den Körper belastet, aber die sind alle so stark beim Krebs oder in den Nachbehandlungen. Man sieht es jetzt auch bei Corona. Aber das war ein Effekt, den man auch rauslesen konnte. Der ist jetzt wissenschaftlich nicht erwiesen, aber das ist eine sehr subjektive Beobachtung gewesen von mir. Also das Rauchen ist wirklich schlimm.

### **Martin Hammerl**

Das heißt, Sie haben sich dann auch nach dieser Studie bestärkt gefühlt und gesagt, dass Sie so sicher weitermachen?

### **Claus Dobritzhofer**

Auf alle Fälle. Und die Selbstständigkeit, dass man sich am Abend eine Chips-Packung wieder selber aufmachen kann ist auch eine Möglichkeit und eine Selbstständigkeit und man muss nicht die Tochter dafür anrufen. Oder ein Stockwerk ohne zu schnaufen durchzugehen ist ganz wichtig. Also das gibt dir die Selbstständigkeit. Ich habe dann oft Bewohner wiedergesehen, die in die Stadt wieder herumgegangen sind und das ist auch ein Kernelement. Wir sind so eine Remobilisation, so ein Übergangspflegezentrum im Donauraum in



der Region Wachau und das ist schon etwas Tolles, dass man sieht, dass die Leute nicht zu uns ins Pflegeheim kommen um da zu bleiben, sondern die kommen, stärken sich, gehen raus, kommen zur nächsten Operation wieder, wir bauen sie wieder auf und sie können in ihren eigenen Wänden bleiben. Das heißt, sie brauchen uns gar nicht und wir verändern uns ganz anders. Nicht in ein Endstadium von einem Pflegeheim, sondern in ein Alterskompetenzzentrum. Man kann bei uns genauso zum Friseur gehen oder oft nur eine Beratung holen. Die Fitness war sicher ein Kernelement, wo wir sehr viel Vertrauen aufgebaut haben innerhalb unserer Gemeinde und zu unseren Anrainern.

## **Martin Hammerl**

Wir kommen langsam zum Ende unserer aktuellen Folge. Vielen Dank für das Gespräch an den Herrn Dobritzhofer und an den Herrn Frint und ich hoffe, dass das noch gut gelingt hier im Haus Dr. Thorwesten hier in Krems. Alles Gute!

## **Claus Dobritzhofer**

Wir werden uns bemühen, dass wir so weiter tun.

## **Martin Hammerl**

Dankeschön!

## **Rudolf Frint**

Danke auch!