

MMag.PhDr.  
Bisserka  
Weber  
DGKS



**Verständnis statt  
Ruhigstellung**

„Ihr Vater ist derzeit sehr aggressiv, weshalb seine Medikation angepasst werden musste“. Diese oder ähnliche Aussagen kennen viele Angehörige von Demenzkranken, die in Pflegeheimen betreut werden. Das bedeutet dann meist medikamentöse Ruhigstellung.

Durch bestimmte Kommunikationsmethoden wie auch Verhaltensweisen des Pflegepersonals könnte sich das oft vermeiden lassen. Solche Methoden (Validation, Umgang mit Aggressionen, Demenzformen und Deeskalation) werden sowohl in der Grundausbildung des Krankenpflegeberufs als auch als Fortbildungsvarianten erlernt und geübt.

Die Problematik liegt jedoch vorwiegend an mangelnden Deutschkenntnissen vieler ausländischer Pflegepersonen, die in der Altenbetreuung tätig sind. Besonders wichtig beim Umgang mit Aggression im Zuge von Demenz ist die Biographiearbeit. Erkennen von alten psychischen Lebensbelastungen und gezieltes Ansprechen setzen allerdings sowohl spezifisches Fachverständnis als auch historisch-kulturelle Kenntnisse voraus.

So wäre die heftige Verweigerung der Körperpflege durch männliche Pflegepersonen von älteren demenzkranken Frauen als mögliches Kriegstrauma (Vergewaltigung, Angst) zu deuten.

Leider existiert die fachliche Qualifikation in diesem Bereich vielerorts nur auf dem Papier. Hier wäre eine gewissenhaftere Überprüfung der Kenntnisse dringend notwendig.

MMag.PhDr. Bisserka Weber DGKS ist Pflegedirektorin und diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin in Wien



Fotos: ANDISCHIEL



Während die Besitzerin trainiert, erfreut sich ihr Hund an einem Leckerli

# Frauchen & Herrchen werden fit



Gemeinsam mit dem eigenen Hund macht Training wirklich Spaß. Schon einmal ausprobiert?

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

„Soll ich heute ins Fitnesscenter oder doch lieber ausgiebig mit meinem Hund spazieren gehen?“ Diese Frage stellen sich wohl viele. Dabei müssten sie sich gar nicht für eine Möglichkeit entscheiden. Denn man kann beides kombinieren: Machen Sie einfach die Natur zu Ihrem Fitnesscenter – da hat auch Ihr Vierbeiner keine Zutrittsprobleme!

„Gassigehen alleine bringt meist nichts für Ausdauer und Muskeln, denn viele Hundebesitzer schleichen eher dahin. Außerdem werden die Arme überhaupt nicht trainiert“, so Mag. Beatrice Drach, sportwissenschaftliche Beraterin aus Wien und selbst stolze Besitzerin von „Happy“.

Wiesen, Wälder, die nahe Busstation oder eine Hausmauer – überall dort finden Sie gute „Trainingsgeräte“. „Sie brauchen nicht einmal ein Theraband oder andere Utensilien, Ihr Körpergewicht reicht für Fitnessübungen völlig aus“, ergänzt

die Expertin. Außerdem sind Sie an der frischen Luft und Ihr „Liebling“ hat nicht nur Spaß, sondern übt auch Geduld und dem Herrchen oder Frauchen zu vertrauen. Unbedingt ein paar Leckerlis (für den Vierbeiner!) einpacken.

Da gemeinsames Üben noch mehr Spaß macht und vor

allem dazu motiviert „am Ball“ zu bleiben, hat Mag. Drach gemeinsam mit Hundetrainerin Conny Sporrer vor etwa einem Jahr die Sportgruppe „Frauli und Herrli werden fit“ gegründet, die sich regelmäßig in Wien trifft. Aber natürlich kann man auch alleine Programm machen – ein paar Vorschläge dazu:

• Für die 1. Übung mit dem Rücken zu einer Bank stellen, Knie beugen, nach hinten greifen und auf der Kante abstützen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Po anspannen. Dann die Arme mehrere Male beugen und strecken (siehe Foto oben rechts). „Währenddessen macht der tierische Begleiter am besten eine Bleibeübung. Hält er es aus,

bis sein Frauerl fertig ist, mit einem Leckerli belohnen“, rät die Hundetrainerin.

• 2. Übung: „Lehnen Sie sich mit dem Rücken an einen Baum oder eine Mauer. Oberschenkel waagrecht halten. Das stärkt die Oberschenkelmuskulatur. Achten Sie darauf, mit dem Rücken gerade zu bleiben“, erklärt Mag. Drach. Und was macht der Vierbeiner? „Man kann z. B. Leckerli werfen und ihn danach suchen lassen“, so Sporrer.

• 3. Übung. In den Ausfallschritt gehen (siehe Foto oben links), die Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Oberkörper aufrecht halten, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Wer will, kann seinen Hund unter dem vorderen Bein durchgehen lassen.

„Die große Muskelanstrengung spürt man praktischerweise oft nicht so stark, weil man sich ja auch auf seinen Liebling konzentriert“, nennt Drach einen weiteren Vorteil dieses Trainings.



Nähere Infos zu „Frauli und Herrli werden fit“-Kursen erhalten Sie auf [www.beatrice-drach.com/frauli-und-herrli-werden-fit](http://www.beatrice-drach.com/frauli-und-herrli-werden-fit) oder ☎ 0676/3185126