



DOMINO-WORLD/J. TELLINGER-RICE

Alle Teilnehmer des virtuellen Laufs dürfen sich im März und April auf eine Urkunde und ein Präsent freuen. Foto: Domino-World/J. Telling-Rice

Virtuell von Oslo bis zum Nordkap gelaufen

Gesundheit Ein Wettbewerb hat neben mehr Bewegung auch zu einem bewussteren Umgang mit den Möglichkeiten, die der Alltag für sportliche Betätigungen bietet, geführt.

Nach vier Jahren Pause war es am Neujahrstag wieder so weit: Im Domino-World-Club Oranienburg fiel der Startschuss für den Elchmarathon 2024. Gemeinsam mit 1100 Teilnehmern, Patienten und Mitarbeitern aus allen Einrichtungen des Senioren-Pflegeunternehmens, machten sich die Bewohner auf und nahmen die virtuelle Strecke von Oslo bis zum Nordkap in Angriff. Der Marathon dauerte zwei Monate, wie es aus der Pressestelle von Domino-World heißt.

Im Ergebnis, das nun feststeht, haben die 1100 Teilnehmer des Marathons rund zehn Erdumrundungen bewältigt. Norwegen für die Marathon-Strecke zu wählen, war keine zufällige: Das Maskottchen, der Elch Herbert, der auf zwei Beinen aufrecht steht, ist Sinnbild für Ausdauer und Stärke im Reha-Verfahren des Unternehmens.

Unterstützt hat den Marathon die AOK Nordost. Im Rahmen ihres Engagements der betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt sie Ideen und Maßnahmen für Domino und viele ande-

„Wieder laufen zu lernen, ist eine Grundlage selbstständigen Lebens.“

Angelika Kühn
Leiterin Domino-Club Oranienburg

re Unternehmen in Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern.

Die Teilnehmerzahl bestand fast genau hälftig aus Patienten und Mitarbeitern. Im Durchschnitt sind alle Läufer pro Tag 9750 Schritte gegangen, ganz WHO-konform. Alle Übungen, die täglich im Rehabilitations-Verfahren Verwendung finden, konnten mittels App in Schritte umgewandelt und berücksichtigt werden, heißt es weiter.

Alle Sieger dürfen sich im Laufe von März und April auf eine Urkunde und ein Präsent freuen. Der Sieger bei den Patienten im Club Oranienburg hat es im Durchschnitt auf rund 26.000 Schritte pro Tag gebracht. Kein Wunder, es handelt sich dabei um einen sogenannten „Leuchtturm“. „Leuchttürme“ sind Patienten mit einem besonders anspruchsvollen Therapieplan, deren Ziel der Auszug aus dem Pflegeheim zurück in die eigene Wohnung ist.

Der Wettbewerb hat neben mehr Bewegung auch zu einem bewussteren Umgang mit den Möglichkeiten, die der Alltag für sportliche Betätigungen bietet,

geführt. Gegen Bewegung gibt es keine Ausreden, und das Gemeinsame von Patient und Mitarbeiter ist ein wichtiger Bestandteil des Therapieerfolgs des Unternehmens. Angelika Kühn, die Leiterin des Domino-World-Clubs Oranienburg, erklärt, warum aus ihrer Sicht gerade die Patienten vom Wettbewerb profitieren können: „Wieder laufen zu lernen ist eine der Grundlagen selbstständigen Lebens. Egal, ob unsere Patienten wieder ausziehen möchten oder nicht – jeder Schritt in die eigene Unabhängigkeit zählt und wird von uns unterstützt.“ Eine Bewohnerin aus dem Oranienburger Club berichtet: „Wenn wir am Nachmittag unsere Schritte in den Tabellen verglichen haben, hieß es oft, ‚na, da musst du wohl noch mal los‘, keiner wollte sich nachsagen lassen, er sei un-sportlich.“ Und der Gewinner der Etage 2 des Clubs erzählt anlässlich der Überreichung seiner Urkunde: „Diesen Schrittzähler zu tragen und zu wissen, dass jeder Schritt zählt, das hat mich unheimlich motiviert, mich noch ein bisschen mehr anzustrengen und alles zu geben.“ red