

Die Kolumne von Ulrich Baer in der IdeenKISTE Sommer 2026: „Mir ist da mal was eingefallen“

## Meine fünf kleinen Helfer

Diese Kolumne beginne ich ja immer mit einem persönlichen Erlebnis oder Ereignis. Dazu fällt mir dann irgendetwas einigermaßen Gescheites ein und meistens ergibt sich dann auch noch ein pädagogischer Tipp. So auch diesmal.

Meine Geschichte beginnt am 7. Januar auf einer spiegelglatten Dorfgasse in Ostfriesland. Seit 15 Jahren hatten wir hier nicht solche eiskalten Tage. Der Hund muss trotzdem vor die Tür. Ich rutsche auf dem Glatteis so unglücklich aus, dass ich mit einer Sprunggelenkfraktur ziemlich hilflos liegen bleibe. Rettungswagen nach Emden. Eine OP platziert stabilisierendes Metall in den Fuß. Der Operateur: „Sie sind ja keine 18 mehr, das wird seine Zeit dauern.“ Inzwischen haben wir Juni und der Fuß schmerzt bei längerem Gehen noch immer. Aber bei der Rehabilitation zu Hause unterstützen mich drei teure und zwei billige Geräte.



### Meine fünf Helfer

(1) Eine 5 cm dicke, feste Schaumstoffmatte zum Balancieren soll das Gelenk beweglich halten (billig).

(2) Ein federnder beweglicher Sitzhocker vor allem zum Bewegen von Hüften und Wirbelsäule (etwa 700 €-Anschaffung).

(3) Ein halbrunder aufgepumpter Ball wie Helfer 1 (auch billig).

(4) Ein raffiniertes elektrisches Fußmassagegerät mit 15 verschiedenen Einstellungen (rund hundert Euro).

(5) Ein Rudergerät mit realem Wasserwiderstand in dem runden Behälter! Nützlich für den ganzen Körper! (Etwa 900 €).

Ich weiß nicht, ob die sozialen Medien meinen körperlichen Zustand ausspioniert haben, aber ich bekomme jedenfalls in letzter Zeit verdächtig häufig kleine Videos angezeigt, die in verschiedenen Altenheimen aufgenommen wurden und lustige Spielaktionen mit Senioren zeigen.

Schöne kreative Ideen, um im hohen Alter beweglich zu bleiben. Nützlich auch in der Reha nach einem Sprunggelenkunfall. Und alle diese Videos zeigen Spiele mit selbst gebastelten oder ganz alltäglichen, preiswerten Materialien – mit zusammen geklebten Zeitungsblättern oder beispielsweise mit Poolnudeln.

Um im Alter körperlich beweglich zu bleiben - oder wie in meinem Fall es wieder am Fuß zu werden – kann man eine ganze Bandbreite von Hilfsmöglichkeiten in Erwägung ziehen. Zur Illustration dieses Gedankens wollte ich für meine Kolumne hier einen exemplarischen Screenshot von einem dieser Internet-Videos machen. Und es ist genau das passiert, was ganz oft beim Blick ins Internet passiert: man kommt „von Hölzchen auf Stöckchen“ oder anders „vom Hundersten ins Tausendste“. Und plötzlich hatte ich so viele Bildschirmfotos von so vielen Kurzvideos gemacht, dass die vielen Spielideen diese Kolumne völlig überfrachtet hätten.

Also ist daraus ein eigener Beitrag entstanden. An den heraus gesuchten Spielbeispielen wird übrigens auch der Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Beweglichkeit gut erkennbar. Schauen Sie mal hin – auch gerade, wenn Sie noch nicht im Seniorenheim leben (müssen).

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine gute Sommerzeit. Bleiben (oder werden) Sie gesund und beweglich!

Das war meine Kolumne für die IdeenKISTE Sommer 2026.