



Gesundheit weiter gedacht!

Für Pflegeeinrichtungen

Prävention mit digitalen Gesundheitstrainings
in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen

Förderung der körperlichen Aktivität, mentalen
Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebens-
qualität mit BARMER, RetroBrain R&D und
Humboldt-Universität Berlin

Schirmherrschaft in Schleswig-Holstein



Digitale Prävention in Pflegeeinrichtungen

BARMER weitet Projekt der therapeutischen Videospiele aus

Pressegespräch am 21. November 2018

Teilnehmer:

Frank Paul Hartje

Vorstandsassistent, DOMICIL Senioren-Residenzen, Hamburg

Dr. Bernd Hillebrandt

Landesgeschäftsführer der BARMER Schleswig-Holstein, Kiel

Dr. Heiner Garg

Minister für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und
Senioren des Landes Schleswig-Holstein und Schirmherr des
Programms, Kiel

Manouchehr Shamsrizi

Gründer und Mitglied des Beirats, RetroBrain R&D, Hamburg

Pressemitteilung

RetroBrain R&D

Pflegeeinrichtungen in Schleswig-Holstein machen mit:

Digitale Prävention in Pflegeeinrichtungen – BARMER weitet Projekt der therapeutischen Videospiele aus

Kiel, 21. November 2018 – Unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsminister Dr. Heiner Garg fand heute im DOMICIL-Seniorenpflegeheim Kirchhofallee in Kiel der Auftakt eines Präventionsprojektes für stationäre Pflegeeinrichtungen statt. Der Titel „Digitale Prävention in Pflegeeinrichtungen durch therapeutisch-computerbasierte Trainingsprogramme“ des von der BARMER geförderten Projektes steht für gesundheitsförderliche Videospiele mit der MemoreBox. Die Spiele werden über Körperbewegungen, die von einer Spezialkamera aufgenommen werden, lebensnah gesteuert. So kann im Stehen oder Sitzen, z.B. auch im Rollstuhl, gespielt werden. Zielsetzung ist, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten von Seniorinnen und Senioren zu fördern, die gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen der Pflegeeinrichtungen zu stärken und die Lebensqualität für pflegebedürftige Menschen zu verbessern.

Positive Ergebnisse der ersten Modellphase

Im Rahmen eines zweijährigen Modellvorhabens hat die BARMER den praxisnahen Einsatz der MemoreBox in ersten Berliner und Hamburger Pflegeeinrichtungen erprobt und einer wissenschaftlichen Begleitung unterzogen. „Die Untersuchung zeigte, dass die Spiele eine präventive und gesundheitsförderliche Wirksamkeit erzielen konnten. Die Stand- und Gangsicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurde gestärkt, Motorik-, Ausdauer und Koordinationsfähigkeiten verbesserten sich und durch die gemeinsamen Aktivitäten konnten die sozialen Bindungen und die Kommunikation untereinander gestärkt werden. Nicht zuletzt hat es allen natürlich auch viel Spaß gemacht“, erläutert Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. Videospiele in Alten- und Pflegeheimen seien dabei kein Widerspruch. „Menschen haben einen natürlichen Spieltrieb, in jedem Alter. Eine gute Voraussetzung auch für digitale Projekte“, so Hillebrandt.

Ausbau des Projektes

Die guten Ergebnisse aus der ersten Modellphase waren für die BARMER

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:
Postfach 1429
24103 Kiel

Besucheranschrift:
Kaistraße 90
24114 Kiel

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH
presse.sh@barmer.de

Wolfgang Klink
Telefon: 0800 333004 656-631
oder
Telefon: 0431 12279731
wolfgang.klink@barmer.de

daher auch Anlass, die digitalen Gesundheitstrainings für Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen in allen Bundesländern einzusetzen. Nach dem Auftakt in Hamburg und Schleswig-Holstein werden sich bundesweit in den nächsten Monaten 100 ausgewählte Pflegeeinrichtungen, darunter fünf aus Schleswig-Holstein, an der zweiten Projektphase beteiligen. „Neu sind dabei genderrelevante Aspekte, Fragen und Spiele. Damit greifen wir aktiv eine Empfehlung der Nationalen Präventionskonferenz auf“, sagt Hillebrandt. Darin heiße es, dass bei der Planung und Erbringung von Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen auch geschlechterbezogene Aspekte zu berücksichtigen sind.

Schirmherr ist Schleswig-Holsteins Gesundheitsminister

Dr. Heiner Garg, Minister für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein, hat die Schirmherrschaft für das Projekt übernommen. „Die therapeutisch-computerbasierten Trainingsprogramme der MemoreBox sind ein Angebot aus dem Bereich der digitalen Präventionsarbeit, das zur Gesundheitsförderung beitragen kann und von Seniorinnen und Senioren gut angenommen wird. Es ist ein kleiner, aber wichtiger Baustein, Erfahrungen mit digitalen Einsatzmöglichkeiten in Pflegeeinrichtungen zu ermöglichen. Ein Ansatz, den ich begrüße“, unterstreicht der Minister die Bedeutung des Projektes und von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von pflegebedürftigen Seniorinnen und Senioren insgesamt.

Frank Paul Hartje, Vorstandsassistent der DOMICIL-Seniorenresidenzen in Hamburg ergänzt: „Die fortschreitende Digitalisierung wird auch in der Pflege künftig einen nicht zu unterschätzenden Stellenwert einnehmen – jedoch immer nur unterstützend. Der menschliche Part der Zuwendung und Ansprache wird und muss immer im Vordergrund stehen. Dies gilt auch bei unseren vielfältigen Aktivitäten zur Stärkung der gesundheitsförderlichen Ressourcen unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Insofern beteiligen wir uns gern daran, die positiven gesundheitsförderlichen Einflüsse durch die Unterstützung der MemoreBox zu validieren.“

Wissenschaftliche Entwicklung und Begleitung

Die MemoreBox wurde vom Hamburger Digital Health StartUp RetroBrain R&D entwickelt. „Seniorinnen und Senioren in die Lage zu versetzen, gemeinsam Spaß zu haben, und sich dabei ‘ganz nebenbei’ gesund zu halten, war der Gründungsimpuls von RetroBrain. Dafür haben wir modernste Technologie mit praktischem Erfahrungswissen und dem Stand

der Forschung aller relevanten Disziplinen verbunden“, sagt Manouchehr Shamsrizi, Gründer und Mitglied des Beirats der RetroBrain R&D GmbH. Die Humboldt-Universität zu Berlin, die seit 2016 die präventiven und gesundheitlichen Aspekte des Videospielens mit der Spielekonsole MemoreBox für Seniorinnen und Senioren in Berlin und Hamburg auswertet, wird auch das bundesweite Präventionsangebot der zweiten Phase wissenschaftlich begleiten. „Mit dem Ausbau des Projektes möchten wir dieses innovative Angebot im Pflegealltag weiter testen, um die Lebensqualität aller Beteiligten gesundheitsförderlich zu gestalten“, so der BARMER-Landeschef abschließend.

Weitere Informationen

www.barmer.de/s000634

Hintergrund:

MemoreBox

Die Spielekonsole MemoreBox des Digital Health StartUp RetroBrain R&D GmbH wurde von erfahrenen Experten aus Wissenschaft, pflegerischer Praxis und Spieleentwicklung konzipiert. Die MemoreBox kann an jeden Fernseher angeschlossen und mit Hilfe einer Kinect-Kamera über Gestensteuerung bedient werden. Es handelt sich um eine Zusammenstellung von therapeutischen Gesundheitstrainings, wie z. B. Tanzen, Singen, Kegeln, Tischtennis, Motorrad- oder Briefträgerfahren, die durch Bewegung, Spiel und Spaß die präventiven und gesundheitsfördernden Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren stärken können.

Die Trainings integrieren verschiedene therapeutisch-präventiv-rehabilitativ wirksame Elemente, die unter anderem aus Erkenntnissen der Geriatrie, der Neuropsychologie sowie der Physio- und Musiktherapie entwickelt wurden. Die MemoreBox wird neben dem aktuellen Pilotprojekt u. a. bereits an der Charité Berlin (gefördert durch die Stiftung Charité) und am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (gefördert durch die Freien und Hansestadt Hamburg) wissenschaftlich evaluiert.

Das Projekt

BARMER und RetroBrain R&D beginnen nun mit der zweiten Projektphase. Gemeinsam mit der Humboldt Universität zu Berlin werden bundesweit 100 ausgewählte (teil-)stationäre Pflegeeinrichtungen bei der Umsetzung des Präventionsangebotes im Pflegealltag wissenschaftlich begleitet.

Es werden die präventiven und gesundheitsförderlichen Möglichkeiten der MemoreBox, auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, körperliche Bewegung, den Erhalt kognitiver Fähigkeiten und genderrelevante Aspekte von Seniorinnen und Senioren untersucht. Hierbei sollen die positiven Ergebnisse der ersten Evaluation durch die Humboldt-Universität zu Berlin überprüft und weitere Fragestellungen aus der Verhaltens- und Verhältnisprävention im Pflegealltag vertieft werden, um digitale Präventionslösungen nachhaltig zu etablieren.

Ergebnisse der ersten Projektphase

Die wissenschaftliche Begleitung des Pilotprojektes in Hamburg und Berlin lieferte Hinweise, dass die Nutzung der MemoreBox positive Effekte auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren hat. Es zeigte sich eine Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit,

der Stand- und Gangsicherheit, der Motorik-, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit. Darüber hinaus konnten die soziale Einbindung, Interaktion und Kommunikation positiv gefördert werden als auch das subjektive Schmerzerleben, welches durch das regelmäßige Spielen verringert wurde.

RetroBrain R&D GmbH

Die RetroBrain R&D GmbH entwickelt seit 2014 therapeutisch-präventiv wirksame Videospiele für gesunde und von Demenz, Parkinson und Schlaganfall betroffene Seniorinnen und Senioren. Das interdisziplinäre Team entwickelte und etablierte als erstes die Digital Health Lösung MemoreBox. Diese Spielekonsole gilt seit 2015 als „a benchmark in the therapeutic gamification industry“ (LIFT Basel).

Digitale Prävention in Pflegeeinrichtungen

Therapeutische Videospiele für Seniorinnen und Senioren

Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein

Pressegespräch am 21.11.2018 zum bundesweiten Roll-out des Präventionsprojektes

DOMICIL Seniorenpflegeheim Kirchhofallee, Kirchhofallee 55, 24114 Kiel



Prävention und Pflege

Gesetzlicher Rahmen

Pflegekassen

- sollen Leistungen zur Prävention in stationären (voll- und teilstationär) Pflegeeinrichtungen erbringen
- indem sie unter Beteiligung der Pflegebedürftigen
- und den Pflegeeinrichtungen
- Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation und zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten entwickeln
- und die Umsetzung unterstützen

Digital und innovativ

BARMER und RetroBrain R&D GmbH kommen zusammen.

BARMER

- Digitalisierung kann die Prävention in der stationären Pflege voranbringen.
- Es braucht unkonventionelle Ideen für digitale Präventionsprojekte.
- Hier tun sich unglaubliche Chancen auf.

RetroBrain R&D GmbH

- Die RetroBrain R&D GmbH entwickelte die Spielekonsole MemoreBox und therapeutisch-präventiv wirksame Videospiele für Seniorinnen und Senioren.
- Die RetroBrain R&D GmbH kooperiert mit führenden Forschungsinstituten und Wissenschaftler zur Weiterentwicklung ihrer Innovationen.

MemoreBox

Wie funktioniert die MemoreBox?

MemoreBox

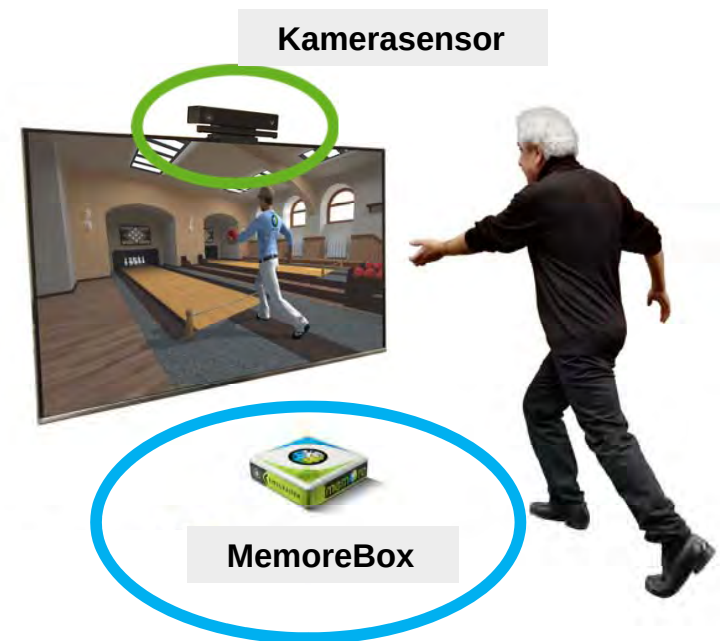
Ein Knopfdruck startet das Spiel, ganz ohne Konfiguration oder Bedienungsaufwand.

Gestensteuerung

Ein Kamerasensor (aktuell Kinect-V2) ermöglicht eine komplett gestenbasierte Bedienung. Keine Eingabegeräte.

Therapeutische Spiele

Die Spielmodule enthalten therapeutische Übungen und sind auf Senioren angepasst.



Therapeutische Spiele

Zielgruppengerecht auf Seniorinnen und Senioren angepasst.

„Kegeln“ trainiert die Hand-Auge-Koordination und unterstützt die soziale Einbindung in die Gruppe.



„Motorfahren“ trainiert die mentale Leistungsfähigkeit, vor allem Multitasking.

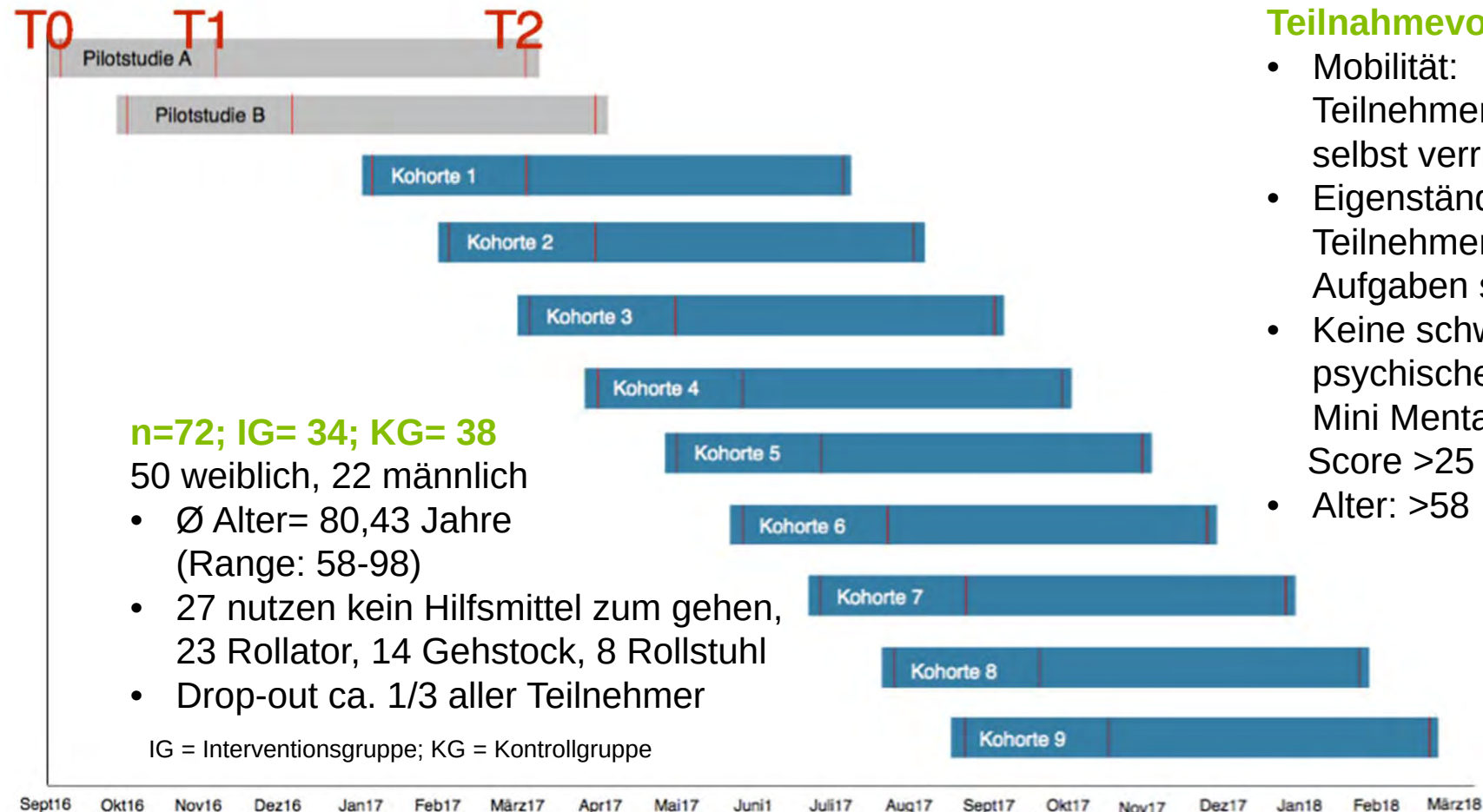


„Briefträger“ trainiert kognitive Reizverarbeitung und die motorische Präzision.



- Beim Spielen mit der MemoreBox werden die Bewegungen der Spielenden über die Kamera in das Spiel übertragen.
- Bewegungsdaten und -profile, Reaktionszeiten und Fehlerzahlen werden von der MemoreBox erfasst und per pseudonymisiertem QR Code dem einzelnen Spieler zugeordnet.
- Es kann sowohl im Stehen als auch sitzend (z.B. im Rollstuhl) gespielt werden.

Pilotprojekt in zwei Seniorenzentren



Teilnahmevoraussetzungen

- Mobilität:
Teilnehmer können alltägliche Wege selbst verrichten
- Eigenständigkeit:
Teilnehmer übernehmen alltägliche Aufgaben selbst
- Keine schwere neurologische/psychische Erkrankung:
Mini Mental Status Test Gesamt-Score >25
- Alter: >58

Pilotprojekt in zwei Seniorenzentren

Ergebnisse der ersten wissenschaftlich Begleitung durch Humboldt-Universität Berlin zeigen positive Effekte:



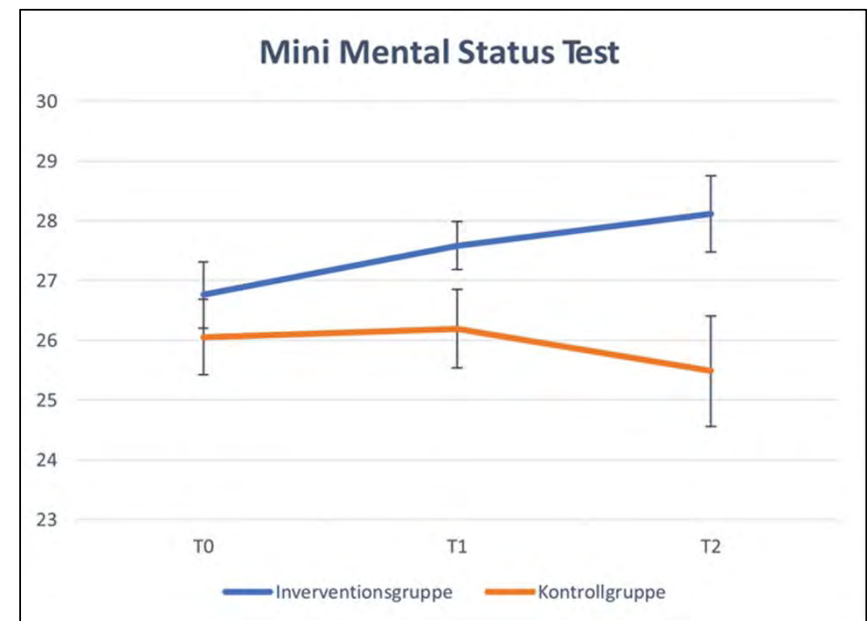
Positive Tendenzen zeigten sich vom allem beim subjektiven Schmerzerleben, welches durch das regelmäßige Spielen verringert wurde.



Die geistige und körperlichen Leistungsfähigkeit wurde gestärkt: vor allem Erinnerungsvermögens, Stand- und Gangsicherheit, Ausdauer und Koordination.



Darüber hinaus gab es erste Hinweise, dass die soziale Einbindung, Interaktion und Kommunikation positiv beeinflusst wurden.



Auszeichnungen im Bereich Digital Health

„**MemoreBox**“ und „**Präventionsprojekt**“ werden erfolgreich angenommen

Rudi Assauer Preis 2013

als "innovativer Ansatz in der stationären Pflege für Demenzerkrankte"

CISCO Healthcare Digital Pitch Deutschland 2016

„#1 Unsere Gesundheit – Platz 1“

Eugen Münch-Preis für innovative Gesundheitsversorgung 2016

„Virtuelle Helfer für mehr Gesundheit“

Europäische Kommission 2017

Erwähnung im „Smart Silver Economy“-Expertenbericht



M. Shamsrizi (RetroBrain), Eugen Münch (Stifter), Dr. M. Rafii (Vorstand BARMER)



M. Shamsrizi (RetroBrain)
mit Angela Merkel auf der
Gamescom 2017

Genderspezifische Ausrichtung

Gender = Angebotsvielfalt! Inklusive Design! Partizipative Mitgestaltung!

Nationale Präventionskonferenz in Bundesrahmenempfehlungen, 2016:

„....Bei der Bedarfsermittlung und Erbringung von Präventions- und Gesundheitsförderungsleistungen sind geschlechtsbezogene Aspekte zu berücksichtigen“.

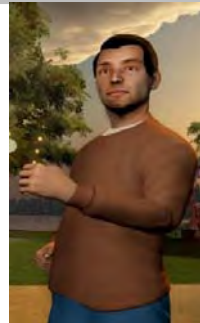
Digitales Vorreiter-Pilotprojekt für das Setting Pflege:

- 3 neue gender- und diversitätsgerechte Spiele wurden entwickelt (Tischtennis, Singen und Tanzen)
- eine weibliche Helferfigur, die durch das Spiel leitet

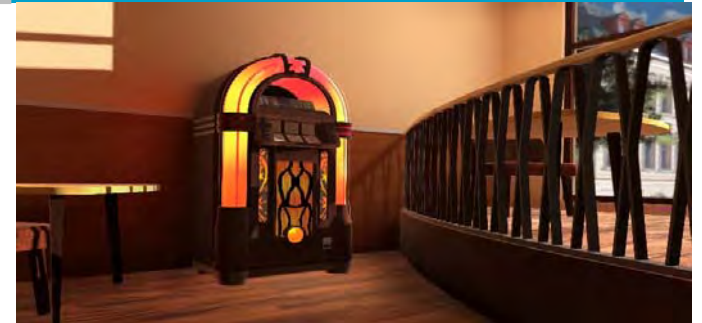
„Tischtennis“ trainiert die Reaktionsfähigkeit und unterstützt die soziale Einbindung.



„Tanzen“ als tanztherapeutische Intervention fördert die soziale Teilhabe & Beweglichkeit.



„Singen“ wirkt als musiktherapeutische Erinnerungspflege in der Gruppe.



MemoreBox konnte überzeugen!

BARMER und RetroBrain R&D starten in die zweite Pilotphase.

Zielsetzungen:

- Bundesweiter Roll-out (Einsatz in über 100 ausgewählten Einrichtungen)
- Wissenschaftliche Langzeitevaluation der Humboldt Universität zu Berlin zur Sicherstellung der therapeutischen Wirksamkeit
- Projekterweiterung durch aktuellste Erkenntnisse aus Diversitäts- und Genderforschung in Entwicklung und Game Design
- Wissenschaftliche Evaluation, begleitet durch die Technische Universität Braunschweig, ob die neuen gendergerechten Spiele die Motivation und Wirksamkeit verbessern (u. a. öfter gespielt werden und die therapeutischen Effekte verstärken)

Vielen Dank



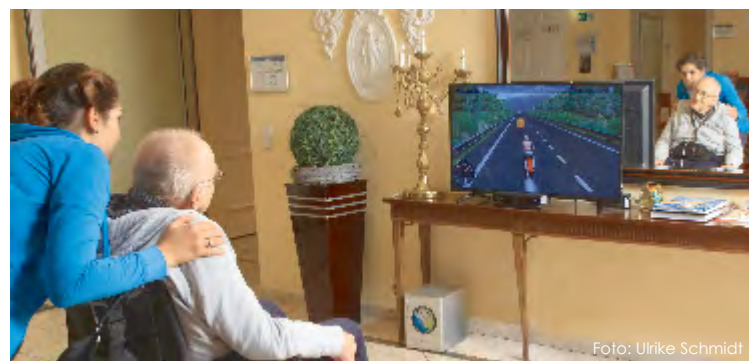


Foto: Ulrike Schmidt

Prävention mit therapeutisch-computerbasierten Trainingsprogrammen in stationären Pflegeeinrichtungen.

Hintergrund

- Das Präventionsgesetz hat es ermöglicht, dass gesundheitsförderliche und präventive Maßnahmen z.B. in stationären Pflegeeinrichtungen wissenschaftlich erprobt und bedarfsgerecht eingesetzt werden können.
- Die präventiven und gesundheitsförderlichen Aspekte der Nutzung von Memore werden wissenschaftlich durch die Humboldt-Universität Berlin untersucht.
- Hierbei wurden die Wirksamkeit und der Nutzen für die Stärkung der Lebensqualität sowie der kognitiven und physischen Fähigkeiten von Seniorinnen und Senioren ermittelt.
- Diese Ergebnisse gilt es in einer bundesweiten Untersuchung zu bestätigen und weitere Fragestellungen zu vertiefen. Darüber hinaus wird eine genderspezifische Ausrichtung des Präventionsprojektes angestrebt sowie neue therapeutische Trainingsprogramme entwickelt und angeboten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

+49 (0) 40 / 40 110 101
(Persönlich erreichbar: 09:00-17:00 Uhr)

@ info@memore.de

www.memore.de
www.barmer.de/senioren-aktiv



RetroBrain R&D

Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg

BARMER

Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin

Impressum

Herausgeber: RetroBrain R&D GmbH, Spaldingstr. 64-68, 20097 Hamburg
BARMER Hauptverwaltung, Lichtscheider Str. 89, 42285 Wuppertal
Redaktion: Dr. Laurin Rötzer (RetroBrain), Andrea Jakob-Pannier (BARMER)
Gestaltung: Iven Pohle (RetroBrain)
Druck: RetroBrain, Stand: September 2018

RetroBrain R&D **BARMER**

"Wenn der Pfleger 'Memore' startet, dann kommt plötzlich Leben ins Pflegeheim"

(Hamburger Morgenpost)

"Ein Spiel gegen das Vergessen. Der Effekt ist erstaunlich"

(NDR)

"A benchmark in the therapeutic gamification industry"

(LIFT Basel)



Quelle: RetroBrain R&D

memore

Prävention mit digitalen Medien in (teil-)stationären Pflegeeinrichtungen

10 Minuten tägliches Training zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Kegeln

"Kegeln" trainiert die Koordination – alleine oder in der Gruppe

Mit Kegeln wärmen Sie sich auf und trainieren die Hand-Augen-Koordination sowie Armbewegungen.

Das Spiel kann im Stehen und/oder Sitzen (vor allem auch im Rollstuhl) durchgeführt werden.



Einsatz der MemoreBox im Hospital zum Heiligen Geist, Hamburg.

Spiele die MemoreBox, denn sie ist:

Innovativ

Die therapeutischen Videospiele können Sie mit leichten Körperbewegungen steuern. Egal, ob im Sitzen oder Stehen.

Effektiv

Memore wurde von erfahrenen Experten aus Wissenschaft, pflegerischer Praxis und Spieleentwicklung konzipiert, um den Pflegealltag zu bereichern.

Flexibel

Ob alleine oder in der Gruppe: Memore zeichnet sich durch besonders einfach verständliche Spielabläufe und positive Spielerlebnisse aus.

Kommunikativ

Das Spielen in der Gemeinschaft fördert die Kommunikation untereinander, sowie mit dem Pflegepersonal oder den Angehörigen.

Sonntagsfahrt

"Motorradfahren" trainiert die mentale Leistungsfähigkeit

Beim Motorradfahren üben Sie, Ihr Gewicht zu verlagern und stabil zu stehen. Gleichzeitig wird Ihre Aufmerksamkeit gefördert.

Das Spiel kann im Stehen und/oder Sitzen (vor allem auch im Rollstuhl) durchgeführt werden.



Briefträger

"Briefträger" trainiert das Reaktionsvermögen und die körperliche Bewegung

Beim Briefträger, der anspruchsvollsten Übung, trainieren Sie stabil zu gehen und dabei die Arme zielgerecht zu bewegen.

Das Spiel kann im Stehen und/oder Sitzen (vor allem auch im Rollstuhl) durchgeführt werden.



**Fördern Sie Ihre
Konzentration, Koordination,
Beweglichkeit und Ihr
Wohlbefinden.**

**Weitere Informationen
finden Sie unter:**

BARMER

RetroBrain R&D



**Gesundheit spielerisch fördern!
Gemeinsam Spaß haben.
Fit und aktiv bleiben.**



Quelle: RetroBrain R&D

www.memore.de
www.barmer.de/senioren-aktiv



Quelle: RetroBrain R&D

Wir freuen uns auf Sie!

**10 Minuten tägliches Training zur Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Quelle: RetroBrain R&D

**Alle Spielmodule können im Stehen und/oder
Sitzen (vor allem auch im Rollstuhl) durchgeführt
werden.**

***"Wenn der Pfleger 'Memore' startet, dann
kommt plötzlich Leben ins Pflegeheim"***
(Hamburger Morgenpost)

***"Ein Spiel gegen das Vergessen.
Der Effekt ist erstaunlich"***
(NDR)

Impressum

Herausgeber: RetroBrain R&D GmbH, Spaldingstr. 64-68, 20097 Hamburg
BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin
Redaktion: Moritz Liebig (RetroBrain R&D), Andrea Jakob-Pannier (BARMER)
Gestaltung: Iven Pohle (RetroBrain R&D)
Druck: WIRMACHENDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
Stand: Oktober 2018

**Präventionsprojekt in (teil-)stationären
Pflegeeinrichtungen**



Kegeln

Quelle: RetroBrain R&D

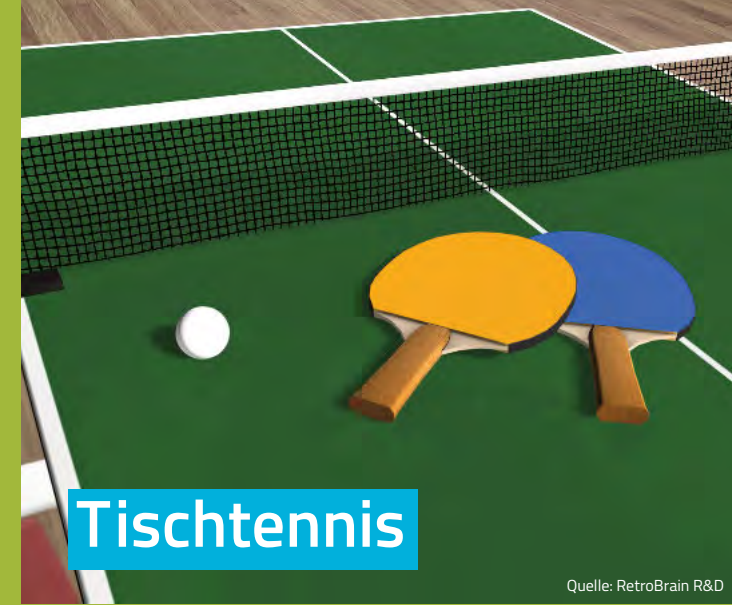
Beim Spielmodul **Kegeln** wärmen Sie sich allein, oder in der Gruppe auf und trainieren die Bewegungsfähigkeit der Arme.



Singen

Quelle: RetroBrain R&D

Beim Spielmodul **Singen** fördern Sie allein, oder in der Gruppe Ihre geistige Fähigkeiten und Ihr Erinnerungsvermögen.



Tischtennis

Quelle: RetroBrain R&D

Beim Spielmodul **Tischtennis** trainieren Sie allein, oder zu zweit Ihr Reaktionsvermögen, sowie die Hand-Augen-Koordination.



Briefträger

Quelle: RetroBrain R&D

Beim Spielmodul **Briefträger** trainieren Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten sowie die Arme zielgerecht zu bewegen.



Sonntagsfahrt

Quelle: RetroBrain R&D

Beim **Motorradfahren** üben Sie, Ihr Gewicht zu verlagern und stabil zu stehen. Gleichzeitig wird Ihr Gedächtnis gefördert.



Tanzen

Quelle: RetroBrain R&D

Beim Spielmodul **Tanzen** trainieren Sie alleine, oder in der Gruppe Ihre motorischen Fähigkeiten und Beweglichkeit.