12/2020
Schutzgebühr: 6,00 Euro
ISSN 2629-4087

Barriere FREI

MAGAZIN FÜR LIFESTYLE, MOBILITÄT & LEBENSART

BARRIEREFREIES BAUEN
UMBAU EINER SCHULE

PHANTOM-SCHMERZEN

PAUL BASAGOITIA
ZURÜCK INS LEBEN

WIGALD BONING
IM GESPRÄCH

KINDERWUNSCH MIT MS

SUPERFOOD
MYTHOS ODER REALITÄT

www.barrierefrei-magazin.de

Erfrischend unabhängig!

Mercedes-Benz Fahrhilfen ab Werk. Entdecken Sie mobile Vielfalt und genießen Sie das einzigartige Mercedes-Benz Gefühl. Unsere Fahrhilfen ermöglichen es Ihnen, Ziele unabhängig zu erreichen, auch mit Handicap! Zum Beispiel mit dem Lenkraddrehknauf, der Ihnen die sichere und komfortable Bedienung des Lenkrads mit einer Hand ermöglicht. Die Funktionsfähigkeit des Airbags bleibt dabei erhalten. Und wenn der Knauf mal nicht benötigt wird, so lässt er sich einfach über einen Druckknopf aus der Halterung lösen.

Mehr Infos unter: www.mercedes-benz.de/fahrhilfen

Mathias Schulze ist einer, der es wissen will: Der Vizeweltmeister 2017 und Europameister 2018 im Para-Kugelstoßen möchte bei den Spielen in Tokio endlich seine erste paralympische Medaille holen. Sein Credo: Wer will, findet Wege; wer nicht will, findet Gründe.

Mercedes-Benz

EDITORIAL

Liebe Leser*innen,

nachhaltiger und selbstbestimmter leben – das ist die Botschaft dieser Ausgabe und es könnte doch auch gut ein Vorsatz fürs nächste Jahr werden, oder? Bei dem Wort Nachhaltigkeit fällt mir „Grün“ ein – und ebenfalls, dass unsere Wälder verschwinden! Nicht nur der Regenwald am Amazonas, sondern auch hier bei uns in Deutschland.

An der grünen Lunge unserer Erde hängt enorm viel: unter anderem das Klima, die Artenvielfalt der Tierwelt und nicht zuletzt unsere Gesundheit. Ja, wir haben zur Zeit vielleicht auch andere globale Herausforderungen, die Corona-Pandemie zum Beispiel. Aber der Schutz unserer Erde ist wohl die elementarste. Peter Wohlleben, Förster und Autor, hat in der Eifel eine Initiative ins Leben gerufen, mithilfe derer wir schon mal unseren heimischen Urwald retten können – mehr zu dem Projekt erfahren Sie auf Seite 52. Wir von Barrierefrei haben auch das Überleben einiger Quadratmeter Buchenurwalds für die nächsten 50 Jahre gesichert. Ein schönes Gefühl!

Und nun zum Thema Selbstbestimmtheit. Die finden Sie eigentlich in fast allen Beiträgen dieser Ausgabe in Reinform. Ob es Janis McDavid ist, der sich, geboren ohne Arme und Beine, seinen Traum vom Motorsport erfüllt hat, oder aber die Verwirklichung des eigenen Kinderwunsches, unabhängig von der Diagnose MS. Ein weiteres Beispiel ist auch der Profi-Biker Paul Basagoitia, der trotz Querschnittlähmung wieder auf sein Bike steigt – nach langem Kampf. Oder dem Hobby Tennis nachzugehen, obwohl man blind ist. Es ist zum Glück sehr viel möglich!

In diesem Sinne wünschen das Redaktionsteam und ich Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein wunderbares neues Jahr 2021. Machen Sie das Beste daraus!

Herzliche Grüße

Lydia Saß

Chefredakteurin

Auf unserem Cover sehen Sie
Viktoria Modesta
fotografiert von Nadav Kander

Randy Kablau/Fotografie mit Herz

INHALT

EDITORIAL 03

BARRIEREFREIE KÖPFE 06
Dieses Mal: Wigald Boning. Neben seiner Leidenschaft zur Jazzmusik hat er auch eine Vorliebe fürs Experimentieren, der er auch im TV nachgeht. Aber in diesem Mann steckt noch so viel mehr …

PROFI-BIKER PAUL BASAGOITIA 08

E-MOBILITÄT JETZT AUCH FÜR OFFROAD 14
Die neuen 4xe-Modelle von Jeep

UNSER REZEPT GEGEN ARTHROSE 16

BARRIEREFREIHEIT 4.0 IN BW 18

URLAUB FÜR ALLE IN NIEDERSACHSEN 20

GRETAS FREIHEIT 22
mit der i-Digits Quantum

MIT PROTHESE SICHER DURCH DEN WINTER 26

PHANTOMSCHMERZEN 28
Wenn Menschen amputierte Gliedmaßen spüren

EIN LEBEN MIT STOMA 32
Mukiza Nzirubusa arbeitet als Betroffener bei PubliCare und weiß, wovon er spricht.

KINDERWUNSCH MIT MULTIPLER SKLEROSE 34

WINDELRECYCLING FÜR WENIGER MÜLL 36

PATRICK LEEMANN 38
Noch zwei Prüfungen, dann wäre er Linienpilot gewesen, aber dann kam MS

DER NEUE SPEEDICATH® FLEX FÜR DEN AKTIVEN MANN 42

JANIS MCDAVIDS TRAUM VOM MOTORSPORT 44

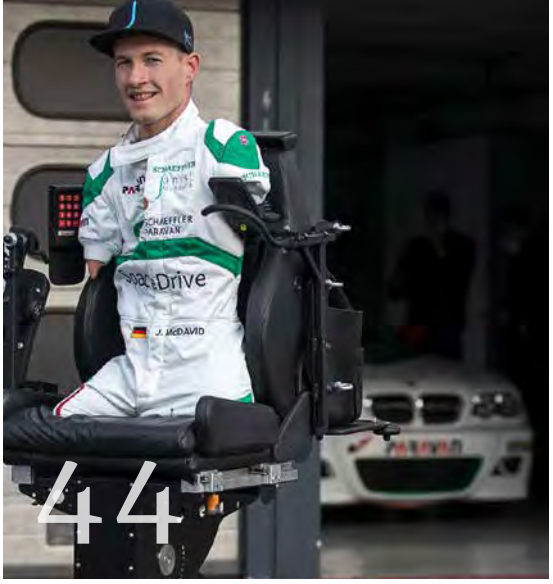
RUNTER VOM SOFA 46
Neue Leute kennenlernen und gemeinsam aktiv sein

DER ELANIC VON BLATCHFORD 50

DIE AGENTUR FÜR ARBEIT 52
macht Hoffnung in schweren Zeiten

RETTET UNSERE WÄLDER 54

Yuri Bizgajmer/123rf.com, Privat, Wohllebens Waldakademie, FCA Germany AG, bezev, filip Mroz-oko/unsplash.com,



NEUES INKLUSIONSHOTEL IN REGENSBURG 55

MEHR LEBENSQUALITÄT 56
mit Produkten von Romedis

INKLUSIVE FREIWILLIGENDIENSTE IM AUSLAND 58

KOMPROMISSLOS MOBIL MIT DEM SOPUR NITRUM 59

REGIONALLIGA INKLUSION 60

IDA UND DAS PINO STEPS VON HASE BIKES 61

SUPER FOOD 62
Ein Beitrag über die heilende Wirkung mancher Lebensmittel

ROLLI-PFLEGE IN DER WINTERZEIT 68

DAS PROGRAMM WEGBEGLEITER 72
für Querschnittgelähmte

JUGENDCAMP 2021 74

NATUR- UND KULTURGENUSS IN RHEINLAND-PFALZ 75

NÄCHSTENLIEBE PER APP IM QUARTIER 76

ROUND TABLE DER FIRMA MECURIS 77

IHR GUTES RECHT 78

BARRIEREFREIER UMBAU EINER SCHULE 80
Aus Alt mach Neu bei der Mittelschule am Lauterberg in Bayern

WAS MACHT EIGENTLICH 84
Verena Bentele?

HILFE, ICH BRAUCHE EIN NEUES AUTO! 86

LAUFEN AUF CARBONFEDERN 90

UNABHÄNGIGE BERATUNG 93
zum Thema Pflege

MEDIATIPPS 94

BLINDENTENNIS 96

NEUER CHANNEL FÜR GEHÖRLOSE 98

DER OSCAR WIRD INKLUSIV 100

VORSCHAU AUSGABE JUNI 102

ABO MAGAZIN BARRIEREFREI 103

MEMO DES HERAUSGEBERS & IMPRESSUM 104

Anke Leuschke/Paravan GmbH, pixabay.com(2), Wigald Boning, Dewey Nicks/The Red Bulletin

Geboren 1967 in Wildeshausen, beschloss Wigald Boning schon als junger Mensch, Jazzmusiker zu werden. Mit seiner Band KIXX tourte er ab 1983 durch Europa.

1989 lernte er Horst Königstein kennen und übernahm in dessen Debütfilm „Hard Days, Hard Nights“ die Rolle des unglücklichen Kochlehrlings „Kurt“. Beim TV-Sender „Premiere“ übernahm er bald die tägliche Kolumne zum Musikmagazin „Airplay“ und seit 1993 war er in der Comedy-Sendung „RTL Samstag Nacht“ als Ensemblemitglied zu sehen. Er ist bekannt aus der „WIB-Schaukel“ als Interviewer prominenter Gäste, macht sich seit 2004 als wissenschaftlicher Experte in der Sat.1-Show „Clever – Die Show, die Wissen schafft“ einen Namen und moderierte in den letzten Jahren gemeinsam mit Bernhard Hoecker die ZDF-Sendung „Nicht nachmachen“.

BARRIEREFREIER KOPF DIESER AUSGABE:

Wigald Boning

Sehr geehrter Herr Boning, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für unsere Fragen nehmen!

Wir haben gelesen, dass Sie Botschafter des Dravet-Syndrom e.V. sind. Dieser Verein ist ein Zusammenschluss betroffener Eltern von Dravet-Kindern. Diese bekommen im Kleinkindalter zum Teil starke und lange epileptische Anfälle; mit fortschreitendem Alter reduzieren sie sich dann wieder. Wie kommt es, dass Sie sich für diesen Verein starkmachen? Gibt es Berührungspunkte?

Ich hatte im privaten Umfeld mit einem Fall gutartiger Epilepsie zu tun und kann mich ein wenig einfühlen. Als ich gefragt wurde, ob ich Schirmherr sein möchte, musste ich nicht lange überlegen.

Man sieht Sie verstärkt in Wissensshows im deutschen Fernsehen. Sehen Sie Ihr Engagement darin als eine Art Bildungsauftrag? Oder warum ist es (u. a.) dieser Wirkungsbereich geworden?

Das hat sich eher durch Zufall so ergeben. Sat.1 fragte einst, ob ich mit Barbara Eligmann „Clever“ moderieren wolle, und wieder musste ich nicht lange überlegen. Daraus hat sich dann allerlei ergeben.

Viele Experimente setzen Sie auch selbst um. Kommt da der kleine Junge Wigald durch?

Ich kann nur jedem empfehlen, lebenslang zu experimentieren, ob mit Chemiebaukästen, Urlaubsorten, selbst ausgedachten Sprachen, Kochrezepten, Sportarten etc. Das Leben ist zu kurz, um es im ewig gleichen Trott zu verdösen.

Wenn Sie die gesellschaftlichen Strukturen ändern könnten, was wäre Ihr erstes Anliegen?

Chancengleichheit anstreben. Jeder sollte seine Potenziale voll ausschöpfen können. Über eine ausgeglichenere Vermögensverteilung ist auch zu reden – und zwar weltweit. Des ausgeglicheneren Wohlstands wird man sich aber nur erfreuen können, wenn der Planet überhaupt bewohnbar bleibt. Also: Zügig auf eine umweltfreundliche Lebensweise umstellen.

Neben den vielen Auszeichnungen – zum Beispiel Goldene Stimmgabel, Bambi oder Grimme-Preis – wurden Sie auch schon zur „Fahrradfreundlichsten Persönlichkeit“ gekürt und haben den Bodensee als vermutlich langsamster Schwimmer durchquert – was kann jetzt noch kommen!? :)
Haben Sie noch ein Ziel, das Sie in den nächsten Jahren erreichen wollen, oder eine Vision?

Die sportlichen Spleens und Ziele tauchen manchmal wie aus dem Nichts auf. Aktuell versuche ich, möglichst lange jeden Tag zu laufen, ohne Ausnahme. Was danach kommt, weiß ich noch nicht.

Unser Magazin möchte seinen Lesern Mut machen. Was möchten Sie ihnen mit auf den Weg geben? Haben Sie eine Lebensweisheit oder ein Motto?

Wie sagten die Bremer Stadtmusikanten? „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall“ – das Urcredo des Existenzialismus. Also: Nutzt den Tag! Freut euch des Lebens! Und, um den Bogen von den Gebrüdern Grimm zu Kai Pflaume zu schlagen: Nur die Liebe zählt!

Vielen Dank für das Interview!

Interview: Peter Lange, Foto: Wigald Boning

PAUL BASAGOITIA:

SEIN LANGER WEG ZURÜCK INS LEBEN

EIN STURZ VERÄNDERTE DAS LEBEN VON PROFI-BIKER PAUL BASAGOITIA RADIKAL: ER MUSSTE LERNEN, MIT EINER RÜCKENMARKSVERLETZUNG ZURECHTZUKOMMEN. WAS DAS HEISST, HAT ER FÜR EINE DOKU FESTGEHALTEN.

Ein Mountainbiker fährt, eine kleine Staubwolke hinter sich herziehend, einen schmalen Trail in den Bergen nahe Reno im Bundesstaat Nevada entlang. Manchmal springt er elegant über Bodenwellen. Ein flüchtiger Beobachter würde meinen: Nichts Besonderes – ein Freizeitsportler genießt einen Tag in der Natur. Und doch ist es ein Wunder: Der Mann auf dem Bike leidet nämlich an einer Querschnittlähmung. Vor seinem folgenschweren Unfall zeichnete sich Paul Basagoitia, 33, vor allem durch eines aus: Er konnte Grenzen verschieben, das anscheinend Unmögliche möglich machen. Wie es aussieht, ist es das Einzige in seinem Leben, was sich seit damals nicht geändert hat.

Rückblende. 16. Oktober 2015, letzter Tag beim Red Bull Rampage in den Canyons bei Virgin, Utah. Der Wettbewerb ist für Biker das, was die 1000-Meter-Granitwand El Capitan im Yosemite-Nationalpark für Kletterer oder die Streif in Kitzbühel für Skifahrer ist: die ultimative Herausforderung für Weltklasseathleten, für alle anderen nicht zu empfehlen. Paul Basagoitia ist ein großer Name in der Szene, wenngleich er nicht mehr ganz vorn mitmischt. Doch einmal will er hier unbedingt noch auf das Siegerstockerl der ersten drei, bevor er den Spitzensport aufgibt. Er hat die erste Hälfte des Parcours bereits bravourös hinter sich gebracht, eben einen perfekten Salto rückwärts über einen

EIN STURZ VERÄNDERTE

Canyon hingelegt. Doch bei der folgenden Steilstufe passiert es: Er springt eine Spur zu weit, bleibt mit dem rechten Pedal an den Zweigen eines Strauchs hängen und wird über einen drei Meter hohen Felsvorsprung geschleudert. Paul landet auf dem Rücken. Sein erster Gedanke: „Verdammt, ich hätte gewinnen können!“ Erst dann bemerkt er, dass er seine Beine nicht bewegen kann. Später, im Spital, nach zehnstündiger OP, die niederschmetternde Diagnose: inkomplette Querschnittlähmung. Das heißt: Der 12. Wirbel hat bei dem Sturz das Rückenmark beschädigt, wenn auch nicht ganz abgetrennt. Im Gegensatz zu einer kompletten Querschnittlähmung können dabei zumindest Restfunktionen von Bewegung und Sinneswahrnehmung erhalten bleiben.

Trotzdem sagen die Ärzte, dass Paul wohl den Rest seines Lebens im Rollstuhl verbringen werde. „Die ersten zwei Wochen mit einer Rückenmarksverletzung“, erinnert er sich, „sind buchstäblich die schlimmsten Wochen deines Lebens.“ Um nicht völlig durchzudrehen, sucht Paul Basagoitia Halt in einem Projekt: Er beschließt, den Weg seiner Reha minutiös mit der Kamera festzuhalten. Damit hat er erstens ein Ziel. Und er würde allen Menschen mit dem gleichen Schicksal zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Ein Jahr nach den ersten Aufnahmen steigt das Red Bull Media House in die Produktion der Doku ein. Im Oktober 2019, fast auf den Tag genau vier Jahre nach dem Unfall, feiert der berührende Film „Any One of Us“ Premiere. „Paul führte zwei Parallelexistenzen“, erzählt Regisseur Fernando Villena. „In der einen lernte er mühsam, mit seiner Verletzung umzugehen. Und in der anderen hatte er ständig eine Filmcrew um sich.“

BEN

EXTRE

Die Einnahmen der Doku, die Paul Basagoitia inzwischen zu einem leuchtenden Vorbild der Community gemacht hat, kommen vollständig der „Wings for Life"-Stiftung zugute, deren Ziel es ist, Querschnittlähmung eines Tages heilbar zu machen. Paul Basagoitia sagt, dass es keine kleine Herausforderung ist, mit dem, was er seinen „neuen Körper" nennt, leben zu lernen. Es ist ein harter Weg durch ein Tal der Tränen und der Schmerzen und für jemanden, der nicht direkt davon betroffen ist, nicht wirklich im Bereich des Vorstellbaren. Eine Szene aus dem Film, die schon beim Zuschauen wehtut: Paul stellt fest, dass er nicht so ohne Weiteres seine Blase entleeren kann. Er muss dazu einen 36 Zentimeter langen Katheter durch die Harnröhre einführen. „Als ich das zum ersten Mal tun musste, habe ich nur geschrien", erzählt er. „Das hat mich echt auf dem falschen Fuß erwischt."

Paul trainiert jeden Tag in der Früh 90 Minuten intensiv, um winzige Fortschritte zu erzielen. Er hat sich mittlerweile mit der Tatsache abgefunden, dass er unterhalb der Knie wohl nie wieder etwas spüren wird und seine Gesäßmuskeln nie richtig funktionieren werden. Es sei denn, die Rückenmarksforschung schafft Abhilfe. Aber Paul kann immerhin wieder seine Oberschenkelmuskulatur kontrollieren, was ihm den Weg zurück in den Sattel ebnete und eine eingeschränkte Form des Gehens mithilfe eines Stocks zulässt. Natürlich hat Paul zwischendurch auch dunkle Momente zu überstehen. „Da denke ich mir: Scheiße, bin ich das jetzt wirklich das ganze Leben lang?" Doch dann ruft er sich wieder ins Bewusstsein, „wie weit ich schon gekommen bin: Du sitzt wieder auf dem Rad, bist komplett unabhängig von der Hilfe anderer. Sei doch froh!"

Im Übrigen habe ihm der Rat eines Freundes auf dem mühseligen Weg in sein neues Leben sehr geholfen: „Er sagte: ‚Du kannst nicht immer zurückschauen im Leben. Das Einzige, was dir das bringt, ist ein wundes Genick.' Und das ist verdammt wahr."

Wir bedanken uns bei The Red Bulletin für die Nachdruckgenehmigung!

Text: Erstveröffentlichung The Red Bulletin, Fotos: Dewey Nicks/The Red Bulletin

M

‚DU KANNST NICHT IMMER ZURÜCKSCHAUEN IM LEBEN. DAS EINZIGE, WAS DIR DAS BRINGT, IST EIN WUNDES GENICK.‘

E-MOBILITÄT OFFROAD

Die 4xe-Modelle von Jeep machen es möglich

Der Jeep Compass und der Renegade sind seit Kurzem (Sommer 2020) als Plug-in-Hybrid zu haben – also mit Benzinmotor, Elektromotor und einer Batterie zum Aufladen an der Steckdose oder Ladesäule. Wir von Barrierefrei haben die neuen 4xe-Modelle getestet!

Einsteigen, Platz nehmen und anschnallen. Drückt man den Startknopf, hört man – nichts. Kurz ist man versucht, den Knopfdruck zu wiederholen, denn offenbar hat das Auto nicht reagiert. Aber in derselben Sekunde kommt die Erinnerung. Denn: Jeep setzt nun auf grüne Power. Wo früher der kräftige Motor mit dem altbekannten und charakteristischen Geräusch ansprang, herrscht nun Stille. Die neuen 4xe-Modelle sind die Antwort von Jeep auf den internationalen E-Mobilitätstrend.

Wir beginnen unsere Fahrt, automatisch wird der Elektromotor aktiviert. 50 Kilometer kann man unter normalen Umständen damit rein elektrisch zurücklegen. Neben einem unaufdringlichen, künstlich erzeugten Sound hört man nur noch die Geräusche der Umgebung, eine ganz neue Erfahrung dank Elektromotor. Dem Fahrer bleibt, ausreichend Batterieladung vorausgesetzt, die Wahl, ob der Wagen sich elektrisch oder doch mit Verbrenner fortbewegen soll. Dank der smarten Hybridtechnologie besteht die Möglichkeit, die

Batterie schon während des Fahrens wieder nahezu vollständig aufzuladen. Ansonsten kann man unterwegs an den Stromtankstellen oder bequem zu Hause per easyWallbox laden. Diese lässt sich an jede normale Steckdose anschließen, die Ladezeit beträgt weniger als vier Stunden.

Wie bei allen gängigen Home-Charge-Boxen ist es durch einen Fachmann möglich, auf 7,4 kW aufzurüsten. Die Ladezeit verkürzt sich dann auf unter 100 Minuten. Per App auf dem Smartphone kann der Ladevorgang gestartet, überwacht, programmiert oder auch unterbrochen werden. Zudem werden Infos über die noch ausstehende Ladezeit und den verbrauchten Strom bereitgestellt.

Raus aus der Stadt und rein ins Gelände – hier erlebt man die neue Kombination von E-Mobilität und Geländetauglichkeit, die überzeugt.

Der Renegade 4xe und der Compass 4xe werden außer in den Varianten Limited (140 kW (190 PS)) und S auch als Geländespezialist Trailhawk (jeweils 177 kW (240 PS)) angeboten. Der 1,3 Liter große Turbo-Benzinmotor als Antrieb für die Vorderachse im Zusammenspiel mit einem über der Hinterachse eingebauten Elektromotor – das erzeugt Power an den Rädern und bringt Spaß beim Fahren. Manuell können wir per Knopfdruck von „Electric“ auf „Hybrid“ umstellen – und nun hört man deutlich das Zuschalten des Benzinmotors. Und da ist es wieder, das Gefühl, für kleine und große Abenteuer gerüstet zu sein.

Freiheit, Abenteuer, Authentizität und Leidenschaft – das zeichnet die Marke Jeep seit vielen Jahrzehnten aus. Und das spürt man auch in den neuen Hybridmodellen.

Mehr Infos finden Sie auf *www.jeep.de*

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) Jeep Renegade und Compass 4xe nach NEDC gemäß UE 2019/1840: kombiniert: 2,1-1,9;

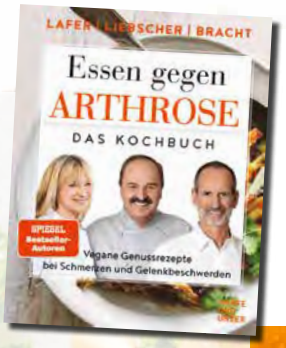
CO_2-Emissionen (g/km): kombiniert 47,7-43,1;

Stromverbrauch (kWh/100 km): kombinbiert 23,0-21,9

Fotos: FCA Germany AG

ESSEN GEGEN ARTHROSE

Grünkohlsalat mit Grapefruit, Avocado und Süßkartoffeln



Mehr Rezepte finden Sie in **„Essen gegen Arthrose“** von Johann Lafer, Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht

Buch (Hardcover): 264 Seiten
ISBN-13: 978-3-8338-7425-3
Verlag: GU | Preis: 29,99 €

Zutaten:

für 4 Portionen

2 kleine Süßkartoffeln (etwa 200 g)
400 g Grünkohl
1 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 reife Avocado
1 Grapefruit
75 g Rauchmandeln
2 saftige Bio-Orangen
3 EL Leinöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Cayennepfeffer
1–2 TL Birkenzucker

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Süßkartoffeln gründlich waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und im heißen Ofen in etwa 15–20 Min. weich backen.

2. Inzwischen den Grünkohl putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter klein schneiden, in einer großen Salatschüssel mit 1 EL Olivenöl und Zitronensaft vermischen und etwa 2 Min. mit den Händen durchkneten. Beiseitestellen.

3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Die Grapefruit großzügig schälen und mit einem scharfen Messer die Filets herausschneiden. Avocado, Grapefruitfilets und gebackene Süßkartoffeln auf dem Grünkohl in der Schüssel verteilen. Die Rauchmandeln grob hacken und darüberstreuen.

4. Für das Dressing eine Orange mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann beide Orangen auspressen. Den Saft und den Schalenabrieb mit dem restlichen Olivenöl, dem Leinöl und dem Weißweinessig verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer sowie einer Prise Birkenzucker abschmecken und über die Salatzutaten in der Schüssel träufeln.

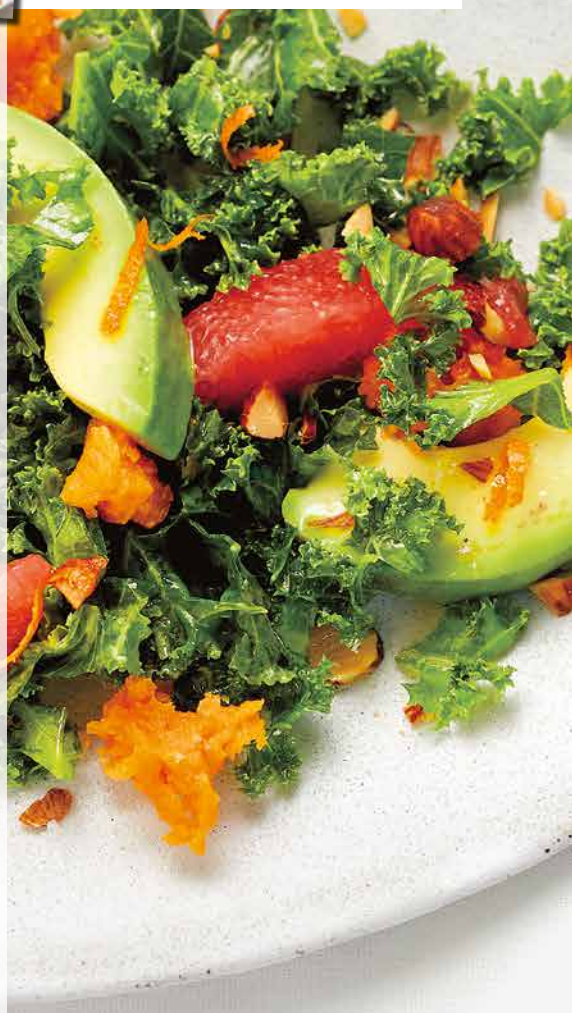


Foto: Verlag GU

Zubereitungszeit

etwa 30 Min. (+ etwa 20 Min. Backzeit)

SIE ERHALTEN NACHLASS AUF AUSGEWÄHLTE MODELLE.

AUTONOMY

Mobilität stellt ein wichtiges Stück Unabhängigkeit dar und ermöglicht es Ihnen, auch mit besonderen Ansprüchen ein aktives Leben zu führen. Mit unserem Autonomy Programm bieten wir Ihnen deshalb individuelle Mobilitätslösungen, die Ihren besonderen Ansprüchen gerecht werden. Dabei können Sie sich selbstverständlich auch für eines unserer Hybrid- oder Elektrofahrzeuge entscheiden. Lassen Sie uns Ihr Partner sein, um in ein mobiles, aktives und unabhängigeres Leben zu starten. Erfahren Sie mehr über unsere Fahrzeuge und die möglichen Nachlässe unter www.fiatautonomy.de oder kontaktieren Sie uns kostenfrei* unter 0800 44 646 44 (Mo.–Fr. 9–17 Uhr).

FCA
FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES

ALFA ROMEO · FIAT · FIAT PROFESSIONAL · Jeep · ABARTH

* Kostenlos aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.

Zukunft
Barrierefreiheit 4.0

*Landesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Baden-Württemberg e.V. (LSK) treibt mit seinem Projekt die umfassende Barrierefreiheit voran und bildet flächendeckend Botschafter*innen aus.*

Der Barrierefreiheit kommt in Zeiten des demografischen Wandels eine besondere Bedeutung zu. Die Anzahl der älteren sowie mobilitäts- und aktivitätseingeschränkten Menschen nimmt deutlich zu und stellt Städte und Gemeinden vor neue Herausforderungen. Mit Beratung und Planung im Vorfeld unterstützt der vom LSK ausgebildete Botschafter Barrierefreiheit Kommunen und Städte, Barrierefreiheit umzusetzen. Dadurch werden Zeit, Kosten und Nachbesserungen gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten gesenkt und minimiert. Barrierefreiheit wird zu einem wichtigen, aber unterschätzten Wirtschaftsfaktor und zu einem nachhaltigen und unverzichtbaren Garanten für Lebensqualität in Kommunen und Städten.

*Qualifizierung zum/zur Botschafter*in Barrierefreiheit im September 2020 gestartet*

Die Qualifizierung zum/zur Botschafter*in Barrierefreiheit besteht aus sechs Modulen und schließt mit einer Überprüfung und einem Zertifikat ab. Fachreferenten vermitteln die Grundlagen des barrierefreien Planens und Bauens, geben Einblicke in die Themen ÖPNV und Mobilität, erklären smarte Technologien im Alltag und machen neue Technologien wie VR (virtuelle Realität) und Onlinekonferenz-Software verständlich. Die Vermittlung von Kommunikationstools helfen dem Botschafter, Beratungsgespräche professionell führen und auf den jeweiligen Ratsuchenden individuell eingehen zu können.

Onlineseminare, Präsenzphasen und Hybrid-Veranstaltungen wechseln sich bei der Schulung ab und bieten Menschen mit unterschiedlichen Formen der Behinderung die Möglichkeit der Teilnahme. Der Einsatz von VR in der Zukunft ermöglicht den Botschaftern*innen, die Planung und Umsetzung der Barrierefreiheit anders wahrzunehmen und zu begreifen. Dadurch können detaillierte und schnelle Lösungen für die Ratsuchenden gefunden werden – virtuell, vernetzt und interaktiv.

Nach einer erfolgreichen Onlinekampagne durfte der LSK im September über 30 angehende und engagierte Botschafter*innen aus Baden-Württemberg zum ersten Hybrid-Seminar willkommen heißen und bereits im Oktober das nächste Modul im Onlineformat veranstalten. Die Botschafter*innen nutzten dabei die Gelegenheit, das vermittelte Wissen beim Austausch und Kennenlernen anzuwenden, zu netzwerken, Know-how und Erfahrungen auszutauschen sowie neue Kontakte zu knüpfen – ganz nach dem Motto Innovation und Inklusion für ein barrierefreies Leben.

Ein Beitrag von:
Sabine Goetz/Geschäftsstellenleitung LSK

Nähere Informationen unter:
Landesverband Selbsthilfe Körperbehinderter Baden-Württemberg e.V.
Derendinger Str. 40 - 72072 Tübingen
Tel.: 07071-8859610
www.barrierefreiheit.lsk-bw.de

Fotos: LSK B-W e. V.

Das Schönste am Reisen durch die Zeit? Die Zeitmaschinen.

Herzlich willkommen im Porsche Museum.

Ihre Entdeckungsreise durch 7 Jahrzehnte Sportwagengeschichte sollte ebenso spannend sein wie unbeschwert. Besondere Führungen bieten allen Besuchern die Chance, die Faszination Porsche hautnah zu erleben. Mehr unter www.porsche.de/Museum

PORSCHE

NIEDERSACHSEN – FÜR ALLE!

Vom platten Land an der Nordsee über lila leuchtende Heidelandschaften und mystische Moore zum nördlichsten Mittelgebirge Deutschlands – das zweitgrößte Bundesland ist ein Land der Gegensätze. Doch trotz aller Unterschiede steht ein gemeinsames Ziel im Fokus: die faszinierenden Regionen für alle Besucher erlebbar zu gestalten. Entsprechend stellen sich immer mehr Gastgeber auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Gäste ein und bieten attraktive und barrierefreie Erlebnisse.

WATT´N MEER!

Wer das Meer liebt, kommt in Ostfriesland – Deutschlands erster barrierefrei zertifizierten Reiseregion – und generell an der Küste voll auf seine Kosten. Die Möglichkeiten sind so zahlreich wie die Artenvielfalt im Watt: Kluntje und Wölkchen bei einer Teezeremonie genießen, die Tücken der Seefahrt im Windstärke 10-Museum in Cuxhaven bestaunen oder in einer Therme entschleunigen. Vom barrierefrei zugänglichen Fährenanleger geht's zudem per Schiff auf die Ostfriesischen Inseln oder mit dem Wattmobil auf Exkursion durch die UNESCO Weltnaturerbestätte Wattenmeer.

AUF GEHT´S, RAUS GEHT´S!

Das Besondere an einem Baumwipfelpfad? Besucher erleben den Wald aus einer neuen Perspektive und erhalten dabei einen einzigartigen Ausblick in die Natur. In Niedersachsen gibt es gleich drei solcher Pfade, die alle ihren ganz eigenen Reiz entfalten. Sie alle tragen das Siegel „Reisen für Alle – Barrierefreiheit geprüft". Über einen Aufzug oder Rampen ermöglichen sie den Einstieg in die Wipfel auch für Menschen mit Rollator, Rollstuhlfahrer oder Familien mit Kinderwagen.

AB INS GRÜNE ODER IN DIE STADT?

Ein Rundgang im Park der Gärten in Bad Zwischenahn ist nicht nur für sehbehinderte und blinde Menschen ein Erlebnis der Sinne. Breite Wege, Beschilderungen in Brailleschrift, Skulpturen zum Anfassen und Duftorgeln machen's möglich. Im Zoo Hannover wiederum begeben sich Besucher auf Abenteuerreise und auch Rollstuhlfahrer schippern per Boot den „Sambesi" entlang, während im phaeno, dem Science Center in Wolfsburg, Groß und Klein an außergewöhnlichen Stationen hautnah experimentieren.

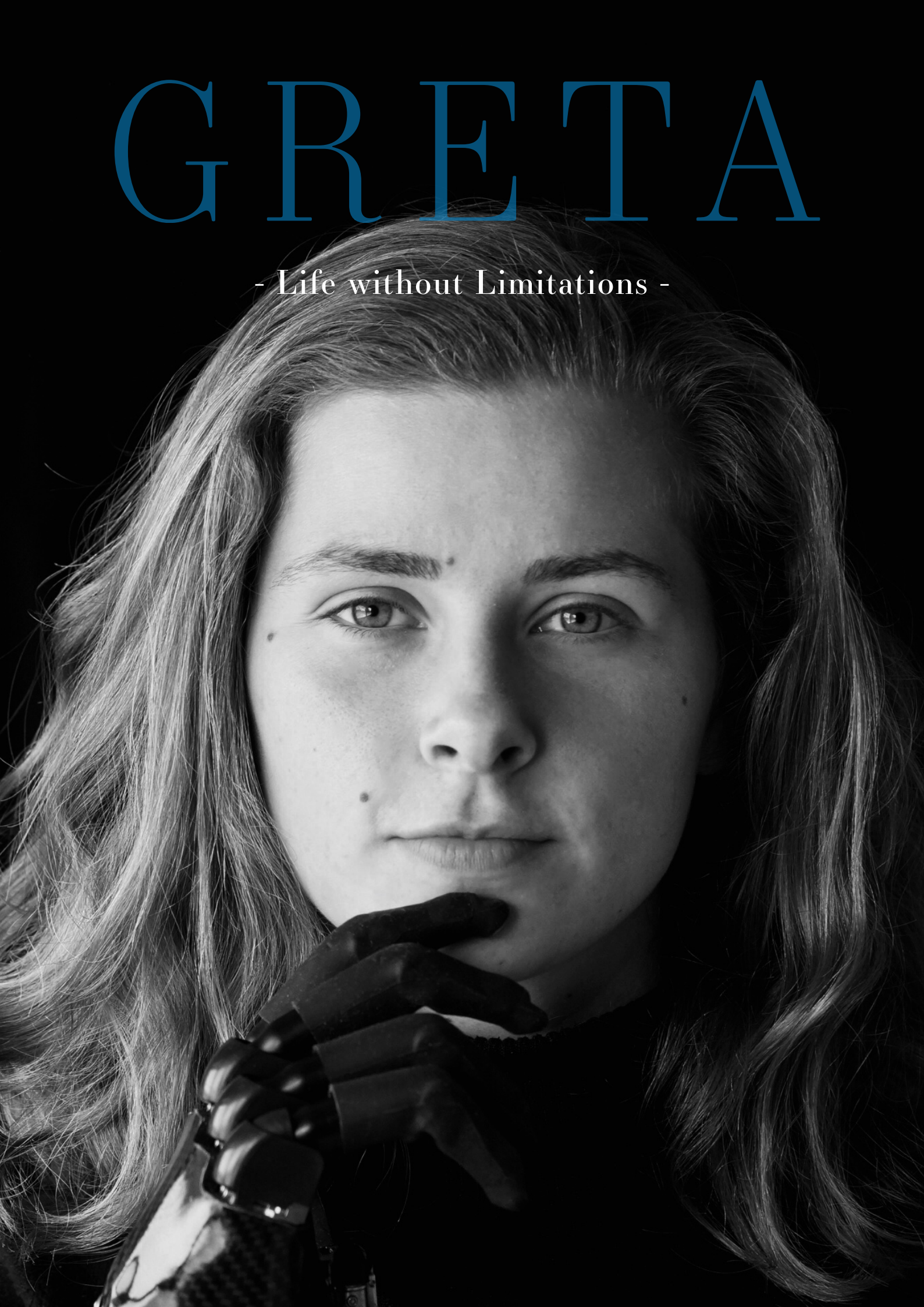
Vom Sternehotel bis zur Ferienwohnung, vom Geländerollstuhl bis zum Handbike: Niedersachsen setzt auf das bundesweite Zertifizierungs- und Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle". Schon vor Reiseantritt können Gäste geeignete Freizeit-, Übernachtungs- und Transportmöglichkeiten prüfen und auswählen. Gute Aussichten für alle Urlauber in 2021. Mehr Infos unter *www.niedersachsen-barrierefrei.de*

Text: Tourismus Marketing Niedersachsen GmbH, Fotos: Jens Wegener, Alex K. Media, Christian Bierwagen

REISEN FÜR
ALLE
IN NIEDERSACHSEN
STARTEN SIE IN IHREN URLAUB –
OHNE HINDERNISSE.
Entdecken Sie attraktive und barrierefreie Angebote unserer zertifizierten Gastgeber in Niedersachsen.
niedersachsen-barrierefrei.de
TourismusMarketing
niedersachsen

GRETA

- Life without Limitations -



Steckbrief

Name: Greta Niewiadomski
Alter: 19 Jahre
Beruf: Studentin/Psychologie
Handicap: Dysmelie rechte Hand

Liebe Greta, während unseres Interviews warst du in Bayern, später in Italien unterwegs. Reisen und Neues zu entdecken, scheint eine Leidenschaft von dir zu sein?

So ist es. Ich liebe es, unterwegs zu sein, meinen Horizont zu erweitern und inspirierende Menschen zu treffen. Vor etwas mehr als einem Jahr habe ich in Bremen mein Abitur und meinen Führerschein bestanden. Nach ein paar kürzeren Reisen zog ich nach Münster, um dort ein Halbjahrespraktium in einer Psychiatrie zu absolvieren.

Da ich vorher noch nie eine Psychiatrie betreten hatte, machte ich mir am Anfang Sorgen, dass die wohl sehr sensiblen Patienten vor mir erschrecken könnten, aber tatsächlich war das Gegenteil der Fall. Für viele besaß mein positiver Umgang mit der Dysmelie sogar Vorbildcharakter.

Dieses Jahr im März flog ich dann nach Island (das Össur-Land schlechthin). Dort trampte ich innerhalb eines Monats um die ganze verschneite Insel und übernachtete via „Couchsurfing“ bei Fremden, die zu Freunden wurden. Ich geriet in Schneestürme, badete in heißen Quellen und sah aktive Vulkane, Geysire und Wasserfälle. In Island steckte ich dann noch während des Lockdowns fest und befand mich etwa eine Woche lang im „Corona Refugee Camp“ in Reykjavík, bis ich nach einer aufreibenden Nacht am Flughafen einen Flug nach Amsterdam erwischte. Die Reise unternahm ich bewusst allein, um meine Grenzen auszutesten und auch manchmal zu überschreiten. Aber vor allem – um zu sehen, was ich schaffen kann.

Nach einem Monat in häuslicher Quarantäne trieb mich die Reiselust wieder an und da man Deutschland nicht verlassen durfte, durchquerte ich es kurzerhand mit dem Fahrrad. Ich fuhr ca. 800 km von Bremen nach Freiburg und schlief nachts im Zelt in der Natur, was sich im Ruhrgebiet als sehr problematisch herausstellte. Denn alle Hostels und Campingplätze waren ja geschlossen. Ich habe definitiv festgestellt, dass wir uns letztendlich eigentlich nur selbst limitieren und dass es ganz cool werden kann, wenn der Mut die Ausreden besiegt.

Nach den Lockerungen bin ich dann noch mit dem Fahrrad nach Prag gefahren und mit dem Rucksack per Autostopp durch Südeuropa gereist, zuletzt mit Maske, was auch eine interessante Erfahrung war. Außerdem hab ich mit ein paar Freunden eine Zeit lang im VW-Bus gelebt und war vor zwei Wochen spontan paragliden in den Alpen. Jetzt bin ich 19 Jahre alt und studiere Psychologie.

Hat dir deine nicht vorhandene Hand jemals gefehlt oder hast du dich immer damit arrangiert, weil du es ja gewohnt warst?

Ich habe glücklicherweise nicht das Gefühl, dass mir etwas „fehlt“. Bis vor einigen Jahren wäre ich gern wie alle anderen gewesen, weil es natürlich anstrengender ist, durch irgendwas aufzufallen, was nicht ins „normale Raster“ passt. Aber mittlerweile freue ich mich eigentlich darüber, ein wenig von der Norm abzuweichen und zu meiner Andersartigkeit zu stehen – in einer Welt, in der alle nach demselben „perfekten“ Ideal streben. Ich freue mich darüber, wie schnell man mit anderen ins Gespräch kommt und was einem für eine Offenheit entgegengebracht wird, wenn man zu sich selbst steht. Es gibt eigentlich nichts, was ich gern täte und was ich deswegen nicht tun kann. Außerdem muss ich ja nur fünf Fingernägel schneiden und lackieren, was eine wahnsinnige Zeitersparnis ist! Und mittlerweile stelle ich mir daher ein Leben mit zwei Händen ziemlich langweilig vor.

Wie war deine Kindheit mit einer Hand? Standest du deshalb im Mittelpunkt?

Meinen Eltern war es immer sehr wichtig, mir keine besondere Aufmerksamkeit zu geben und mich ganz „normal“ zu behandeln. Dadurch habe ich auch erst im Alter von vier Jahren bemerkt, dass die anderen Kinder eine Hand mehr besaßen als ich. Und das hat erst einmal weder mich noch die anderen gestört.

Außerdem spiele ich schon seit meiner Kindheit Fußball, wofür zwei Hände ja nicht notwendig sind. In der Grundschule ist meine Dysmelie dann schon mehr aufgefallen und da habe ich nicht selten auch von Lehrern unangemessene Sprüche gehört. Mich persönlich hat aber am meisten gestört, wenn mir eine Fähigkeit im Vorhinein abgesprochen wurde oder man mir etwas nicht zutraute, weil ich mich selbst ja als „normal“ und fähig empfand. Ich denke, dass das aber eher meinen Ehrgeiz förderte, weil ich dann manchmal das Gefühl hatte, besser sein zu müssen als alle anderen, um als gleichwertig angesehen zu werden. Schade finde ich es bis heute, wenn andere Mitleid mit mir haben. Das impliziert ja ein Leid auf meiner Seite, das überhaupt nicht vorhanden ist.

Und wie war es in der Pubertät, in der man als junger Mensch meist seinen Platz in der Gesellschaft sucht?

Seit der Pubertät habe ich eigentlich sogar eher von meiner Behinderung profitiert. Das klingt erst einmal komisch, weil das gesellschaftlich immer eher als Defizit angesehen wird. Aber dadurch, dass ich meine Hand in den Fokus stellte, fand ich den Rest meines Körpers vollkommen in Ordnung. Ich realisierte irgendwann, dass ich mich entscheiden kann, mich selbst so zu lieben wie ich bin und eine Akzeptanz einzuleiten oder mich zu schämen, zu verstecken und ewig darüber zu ärgern.

Es lag irgendwie auf der „Hand“ (haha), was die sinnvollere Bewältigungsstrategie ist. Und ab dem Zeitpunkt, in dem ich mich dafür entschied, offen damit umzugehen, erntete ich von allen Seiten Respekt, Zuspruch und Anerkennung. Ich habe auf dem Gymnasium sehr gute Freunde gefunden, die nicht die Behinderung, sondern den Menschen in mir sahen. Eine Behinderung ist ja nur ein Teil einer Person, eine Besonderheit, die erst einmal weder gut noch schlecht ist. Und so sehe ich das auch bei mir. Ich werde eben nicht nur dadurch definiert, sondern durch ganz viele andere Facetten.
Was mich sehr bereichert hat, ist das BMAB-Jugendcamp. Da war ich mit 17 Jahren das erste Mal als Teilnehmerin. Mittlerweile bin ich Teil des Betreuer-Teams. Da trifft man einhändige Kite-Surfer, einbeinige Kletterer, Sprinter, Marathon Läufer ... Und man merkt – alles ist möglich!

Wann und wieso hast du entschieden, dass du eine Prothese möchtest? Wie bist du auf Össur gekommen?

Ich dachte lange, dass man Prothesen nur bekommt, wenn man darauf angewiesen ist und ohne gar nicht klarkommt, und sah das deswegen für mich nicht als notwendig an. Außerdem dachte ich, dass so futuristische, bionische Prothesen viel zu teuer wären, als dass ich sie mir leisten könnte.

Dann habe ich zufälligerweise einen Beitrag darüber gesehen. Der war auf Englisch und dabei fiel mir das Wort „limb difference“, also „Abweichung“ besonders auf. Ich fühlte mich verstanden, in der Annahme, dass ich anders, aber nicht „behindert“ bin, was ja eine Hinderung implizieren würde. Bei dem Beitrag war der Fokus nicht auf den „Nachteilsausgleich“, sondern auf den Vorteil gerichtet. Es wirkte dabei so, als wäre eine bionische Handprothese sogar cooler als eine gewöhnliche Hand. Und bei meiner Recherche stellte ich dann fest, dass ich darauf sogar rein rechtlich einen Anspruch habe. Össur baut die i-Digits(TM) Quantum – eine Teilhandprothese, die unter anderem den Anspruch hat, die

Fotos: Privat

Handgelenksfunktion nicht einzuschränken, und somit optimal für mich ist. Außerdem ist die einzigartige Gestensteuerung von Össur super praktisch und vereinfacht den Umgang mit der Prothese durch programmierte Griffe. Ich sah die Prothese von Anfang an nicht als notwendig, aber als nützliches Gadget an.

Inwiefern hat sich dein Leben mit Prothese geändert? Wie reagiert dein Umfeld darauf?

Meine Prothese sieht sehr futuristisch aus und die meisten kennen so etwas nur aus Science-Fiction-Filmen. So hat mir dann auch das örtliche Kino einen Job zum Kartenabreißen für den neuen Star-Wars-Film angeboten. Plötzlich war die vorherige „Behinderung" etwas Besonderes und Begehrenswertes. Mitunter kam es vor, dass völlig fremde Menschen Fotos mit mir machen wollten. Bei Bewerbungsgesprächen ist die Stimmung nun immer direkt durch einen metallischen Händedruck gelockert, ganz abgesehen von den Vorzügen, die man genießt, wenn man endlich zwei Mittelfinger hat. Da ich mich schon vorher als vollständig empfand, sehe ich die Prothese nicht als zweite Hand.

Diese Prothese ändert meinen Blickwinkel und vor allem den von anderen Menschen. Ich habe mittlerweile sogar das Gefühl, dass ich mich auch ohne Prothese noch wohler fühle, weil sie mir dabei geholfen hat, den Fokus auf diese Besonderheit zu legen und stolz darauf zu sein. Außerdem ist eine meiner Leidenschaften das Fotografieren und da sich der Auslöser meistens auf der rechten Seite befindet, kann ich die Kamera nun komfortabler bedienen.

Mehr über Greta finden Sie auf Instagram unter gretamariq, weitere Infos zu der i-Digits Quantum auf *www.ossur.com*

ÖSSUR®
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

MIT PROTHESE GUT DURCH DEN WINTER

INFOBOX

Das Exopat Prothesennetzwerk ist Ihre Anlaufstelle bei Bein- und Armamputationen in Schleswig-Holstein. Es bietet eine Plattform für alle Betroffenen und unterstützt diese dabei, einfach und zielsicher die richtigen Versorger (zum Beispiel Ärzte, Orthopädietechniker, Therapeuten oder Pflegedienste) möglichst nah am Wohnort zu finden. Auf Exopat.de finden Sie hilfreiche Ratgeber und Informationen rund um das Thema Prothese sowie Amputation.

DIE VIERTE JAHRESZEIT IST DA, MIT GEFRORENEM BODEN, FROSTBEDECKTEN BÄUMEN, GLITZERNDEM SCHNEE, KALTEN TAGEN UND NOCH KÄLTEREN NÄCHTEN. FÜR VIELE HAT DER WINTER SEINEN EIGENEN REIZ. ALLERDINGS GILT ES FÜR (BEIN-)PROTHESENTRÄGER, BESONDERS ACHTSAM ZU SEIN, DENN DIESE MONATE BRINGEN IHRE EIGENEN GEFAHREN MIT SICH. UM SICH GEGEN DIESE ZU WAPPNEN, GIBT DAS NETZWERK FÜR EXOPROTHETIK-PATIENTEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN, EXOPAT, WERTVOLLE HINWEISE & TIPPS:

VORSICHT: RUTSCHIG!

Rutschgefahr besteht vor allem bei Eis und Schnee sowie auf feuchten Fliesen, z. B. in Einkaufszentren und Geschäftseingängen, auf Treppen sowie auf Untergründen aus Holz. Auch Laub, das auf Gehwegen und Straßen liegt, oder Gullideckel bieten gewisses „Rutsch-Potenzial".

Das gilt natürlich auch für die Fortbewegung mit Unterarmgehstützen, deren gummierte Enden leicht wegrutschen können. Hilfreich in dieser Jahreszeit können daher festes Schuhwerk mit kräftigem Profil sowie Spikes für Schuhe und Unterarmstützen sein. Auch Nordic-Walking-Stöcke geben mehr Sicherheit beim Spaziergang im Gelände. Guter Tipp für Prothesenträger: Achten Sie beim Treppensteigen darauf, den Prothesenfuß gerade abzusetzen und nicht schräg, da dieser sonst leicht weggleitet. Auch die Benutzung von Handläufen ist oft sinnvoll.

HYPERSENSIBLE GELENKE, STUMPF UND KNOCHEN

Aufgrund der Witterung ist auch der Körper empfindlicher. Gelenke und Narben machen sich bei vielen Menschen schmerzhafter bemerkbar und auch Phantomschmerzen treten auf oder verstärken sich. Diese werden oft durch den Wechsel von Hoch- und Tiefdruckgebieten hervorgerufen.

Zudem erzeugt die ständige Feuchtigkeit ein Rheumagefühl. Um darüber hinwegzukommen, gönnen Sie sich etwas mehr Wärme. Ein heißer Tee nach einem Vollbad, eine warme Kuscheldecke, Heizkissen, Wärmepflaster oder eine Wärmflasche dämmen die Probleme ein.

Unnütze Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie vermeiden. Wichtig ist auch, dass der Stumpf immer ordentlich gewärmt und durchblutet wird. Das können Sie mit der Hand überprüfen.

GEFAHREN BEI DEN PASSTEILEN DER PROTHESE

Normalerweise sind die modernen Prothesen-Passteile für die verschiedenen Witterungen geeignet. Aber auch hier gibt es Grenzen. So kann das Hydraulik-Öl bei zu niedrigen Minustemperaturen fester werden und damit die Extension und Flexion verzögern. Außerdem kann es bei Nässe zwischen den Achsen zu Erfrierungen kommen.

Im Dauerregen sollten Prothesen besser nicht benutzt werden, da viele nur gegen Spritzwasser geschützt sind. Das Gleiche gilt für Schaumstoffkosmetik. Die Wade saugt sich bei starkem Regenfall voll mit Wasser, wodurch die Prothese an Gewicht zunimmt.

Zum Schutz der Achsen sollten Sie diese vor dem Winter vom Orthopädietechniker ordentlich fetten lassen.

Foto: pasiphae/123rf.com

PHANTOM SCHMERZEN

Schmerzen, die sich in Gliedmaßen äußern, obwohl diese durch Amputation entfernt wurden, werden Phantomschmerzen genannt. Die Patienten spüren nicht nur die Schmerzen selbst, sondern auch bestimmte Haltungen, den Umfang und die Länge der verlorenen Extremität. Zusätzlich sind auch Kribbeln, Empfindungsstörungen oder Zucken möglich. Der Phantomschmerz wird zwar meistens in den verlorenen Armen oder Beinen beschrieben, aber er kann sich auch nach Entfernung der Brust/Brüste oder von Zähnen bemerkbar machen.

Aber wodurch werden diese Schmerzen begünstigt und gibt es Unterschiede im Empfinden bei Männern und Frauen? Wir haben bei Herrn PD Dr. med. habil. Kai-Uwe Kern, Facharzt für Anästhesiologie und Allgemeinmedizin sowie Schmerztherapeut, nachgefragt.

Herr Dr. Kern, würden nach einer geplanten Amputation die Patienten weniger Phantomschmerzen haben, wenn man erst das Bein betäuben würde und dann den Patienten?

Nein, das ist leider so pauschal nicht zu sagen. Die Fachleute sind sich aber einig, dass versucht werden sollte, bereits bestehende schwere Schmerzen schon einige Tage vor der Operation deutlich zu reduzieren, weil dies die Wahrscheinlichkeit eines späteren Phantomschmerzes senkt. Allerdings ist dies natürlich bei allen spontan auftretenden Unfällen oder Patienten, die Blutverdünner nehmen müssen (und somit keine regionalen Betäubungsspritzen oder -katheter bekommen können), nicht immer einfach umzusetzen.

Während der OP versuchen die Ärzte aber, sowohl chirurgisch durch vorherige Betäubung der zu durchtrennenden Nerven als auch anästhesiologisch durch Regionalanästhesien oder die Gabe bestimmter Medikamente eine Weiterleitung von Schmerzimpulsen zum (in Narkose dann schlafenden) Gehirn möglichst zu blockieren oder zumindest so gering wie möglich zu halten. Trotz aller Bemühungen bleiben diese Effekte aber leider geringer, als man das gerne hätte.

Warum haben Trauma-Patienten oft weniger Phantomschmerzen als Patienten mit geplanten Operationen?

Diese Beobachtung ist letztlich nicht korrekt, denn sie ist nur vorgetäuscht. Warum? Nun, in der Gruppe der Nicht-Trauma-Patienten befinden sich natürlich viele, die aufgrund einer langjährigen Arterienverkalkung, einer Zuckerkrankheit oder einer chronischen orthopädischen Erkrankung über lange Zeit vor der Amputation schon Schmerzen hatten. Und ein länger andauernder und starker Schmerz vor einer Amputation erhöht eben das Risiko. Es ist aber nicht bei Trauma-Patienten verringert gegenüber vorher ebenfalls schmerzfreien anderen Patienten.

Könnte man den störenden Nerv nicht einfach abschalten, wie etwa beim Zahnarzt?

Ja, das wäre schön. Aber wenn Sie sich einmal klarmachen, was mit einer Backe bei der Betäubung durch den Zahnarzt passiert, merken Sie, dass diese auch nicht „abgeschaltet“ ist. Denn sie sollte ja eigentlich nicht zu spüren sein und wird im Gegenteil nun als „dick“ empfunden. Das liegt daran, dass das Gehirn mit den wegfallenden Impulsen (Schmerz, Berührung, Bewegung usw.) auf Dauer nicht gut zurechtkommt. Wenn das Problem dem Gehirn dann „zu groß wird“, produziert es Schmerzen oder andere Wahrnehmungen „einfach irgendwie selbst“. Wie das funktioniert, ist schon sehr intensiv erforscht worden und ich habe dies auch anhand vieler Fallgeschichten in meinem Buch erläutert.

Warum hat man bei schlechtem Wetter verstärkt Phantomschmerzen?

Das ist eine interessante Frage, denn viele Patienten berichten das. Es scheint aber nicht so zu sein, dass schlechtes Wetter wirklich das Problem ist. Bei den meisten ist es der Wetterwechsel. Gewitter, Sturm und Luftdruckänderungen sind viel eher Auslöser als z.B. stabiler Regen oder stabile Kälte. Die Hintergründe kennt man nicht ganz genau, aber es gibt Hinweise, dass sowohl Luftdruckschwankungen auf Druckrezeptoren des Körpers wirken können als auch elektromagnetische, dem Wetter vorauseilende Wellen sensibel wahrgenommen werden. Die wissenschaftliche Beweislage ist nicht besonders stabil, der Alltag und viele Patientenschilderungen sprechen aber eine klare eigene Sprache.

PD Dr. med. habil. Kai-Uwe Kern,
geb. 1957, ist Facharzt für Anästhesiologie und Allgemeinmedizin und spezialisierte sich während seiner langjährigen Tätigkeit als anästhesiologischer Oberarzt im städtischen Klinikum Kemperhof Koblenz in dem damals noch jungen Fach Schmerzmedizin.

Für zwei Jahre war er danach verantwortlich für die Schmerzmedizin der Deutschen Klinik für Diagnostik (DKD) Wiesbaden. Als niedergelassener Schmerztherapeut leitet er eine Schmerzpraxis und das Institut für Schmerzmedizin in Wiesbaden.

Nach mehr als 15 Jahren Studentenunterricht und einer externen Habilitation zum Privatdozenten 2014 unterrichtet er weiter als Hochschullehrer der Klinik für Anästhesiologie zum Thema „Chronische Schmerzen" an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Er ist Autor und Co-Autor vieler Fachartikel und Buchkapitel, darunter auch schmerztherapeutische Erstbeschreibungen und Experten-Konsensus-Empfehlungen. Seit mehr als 20 Jahren ist er Berater vieler pharmazeutischer Unternehmen und Redner auf nationalen und internationalen Kongressen.

Mit einem Bein bereits im Himmel
Phantomwahrnehmungen – auf den Spuren eines rätselhaften Phänomens
ISBN: 978-3456860138
312 Seiten
24,95 €

Gibt es Unterschiede bei weiblichen und männlichen Schmerzpatienten?

Ja, die gibt es. In den Schmerzambulanzen und Schmerzkliniken überwiegen ein wenig die weiblichen Patienten. Hintergrund ist, dass biologisch gesehen bei Frauen (aber auch bei weiblichen Tieren) die Schmerzschwellen etwas niedriger sind, also mit externen Reizen schneller ein Schmerz ausgelöst werden kann. Dies klingt überraschend, da man allgemein vielleicht die Wahrnehmung hat, Frauen würden weniger über Schmerzen „jammern". Dies sind aber nur die tatsächlichen sozialen Äußerungen des erlebten Schmerzes (Und da sind Männer ja vielleicht etwas „wahrnehmbarer"?).

Faktisch gibt es mehr Frauen mit chronischen Schmerzen als Männer und auch bei Phantomschmerzen lässt sich dies als Tendenz erkennen. Der Unterschied ist hier aber nicht besonders groß.

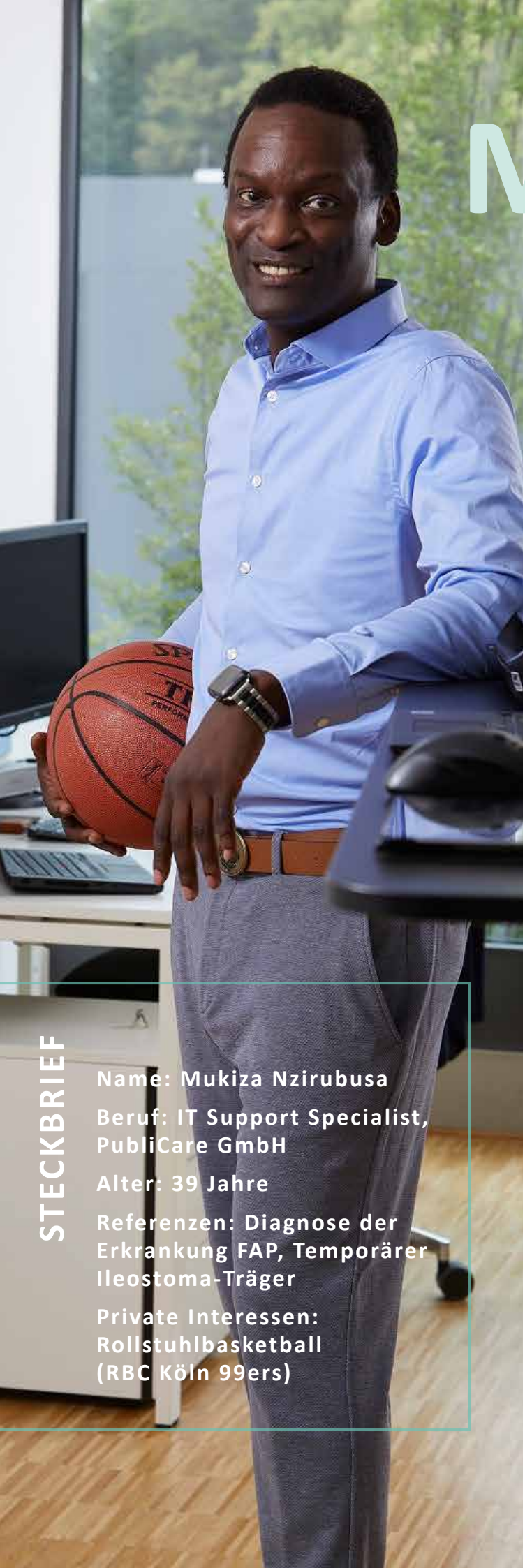
Fotos: Bruno Passigatti + Tridsanu Thopet + Dmytro Sidelnikov/123rf.com

UNSER ANTRIEB: DEINE FREIHEIT.

Es ist unser Antrieb, dass Du trotz eingeschränkter Mobilität selbst Auto fahren oder in einem Fahrzeug bequem und sicher mitfahren kannst. Dafür entwickeln wir intelligente Fahrzeug- und Rollstuhllösungen und passen diese ganz individuell an Deine Behinderung an. Damit Du das tun kannst, was für so viele selbstverständlich ist: zur Arbeit fahren, sich mit Freunden treffen, einkaufen gehen oder einfach mal mit dem Auto einen Ausflug machen.

Schau Dir jetzt an, was unsere Kunden sagen, auf **www.paravan.de/stories**

PARAVAN®
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



MUKIZA NZIRUBUSA

Ein künstlicher Darmausgang, ein Stoma, kann das Leben wieder lebenswert machen.

Mukiza, du bist mit 34 Jahren zum temporären Stoma-Träger geworden aufgrund der erblichen Krankheit FAP. Wie geht ein junger Mensch mit einer solchen Situation um? Und wie sehr thematisiert man dies im privaten Umfeld?

Unabhängig vom Alter ist es grundsätzlich schwierig, mit einer solchen Situation klarzukommen. Ich habe meine Diagnose und meine neue Lebenssituation zum Glück schnell akzeptieren können. Zudem bin ich mir sicher, dass meine Anpassungsfähigkeit dazu beigetragen hat, dass ich heute hier mit euch sprechen kann.
Anfänglich habe ich häufig offen darüber gesprochen. Heute bin ich so an meine Situation angepasst, dass meine Krankheit zum Thema wird, wenn es beispielsweise um die Zubereitung von Speisen geht oder wenn ich meine Kontrolluntersuchungen habe. Ich versuche, mich in den Fokus zu stellen und nicht meine Krankheit.

Inwiefern hat diese Erkrankung dein Leben verändert?

Meine Erkrankung hat mein gesamtes Leben in allen Lebensbereichen auf den Kopf gestellt. Viele Dinge wie das Laufen mit Stoma, das Verhalten beim Essen, beim Lachen und einiges mehr musste ich ganz neu lernen. Heute bin ich jemand, der seine Spontaneität planen muss.

Durch deine Erfahrungen mit dem Rolli (um nach der OP wieder mobil zu sein) bist du schlussendlich bei einem neuen Hobby gelandet, dem Rollstuhlbasketball. Wie bist du dazu gekommen?

Als leidenschaftlicher Inline Slalom Skater war es mein Wunsch, schnell wieder mit meinen Skates unterwegs zu sein. Während meiner Zeit im Krankenhaus habe ich versucht, Elemente aus dem Freestyle Slalom Skating mit dem Rollstuhl umzusetzen, wie z.B. im Slalom rückwärts und vorwärts zu fahren.

STECKBRIEF

Name: Mukiza Nzirubusa

Beruf: IT Support Specialist, PubliCare GmbH

Alter: 39 Jahre

Referenzen: Diagnose der Erkrankung FAP, Temporärer Ileostoma-Träger

Private Interessen: Rollstuhlbasketball (RBC Köln 99ers)

Zum Rollstuhlbasketball bin ich aber nach meiner Genesung gekommen. 2017 wurde ich auf einem Straßenfest in Köln Nippes durch Zufall von einem Basketball-Trainer entdeckt. Mit den Jugendlichen vor Ort habe ich ein paar Körbe geworfen und mir am folgenden Wochenende ein Spiel der RBC Köln 99ers angeschaut. Ich war so fasziniert, dass ich mich noch am selben Tag mit dem Trainer und dem Geschäftsführer über einen Start in einer der Mannschaften unterhalten habe.

In der darauffolgenden Woche war ich bereits beim Training dabei! Im Team wurde ich herzlich aufgenommen. Wir sind ein inklusiver und integrativer Sportverein. Wir heißen alle willkommen, die sich für unseren Sport interessieren. Am Rollstuhlbasketball fasziniert mich vor allem, dass es nicht nur auf Kraft, Ausdauer und Technik ankommt, sondern vor allem auch auf das Team.

Hier zählt der Nervenkitzel, der im ganzen Team zu spüren ist, die Herausforderung, sich zu fokussieren und über sich hinauszuwachsen, um einen gemeinsamen Erfolg zu erzielen.

PubliCare ist Premium-Partner der RBC Köln 99ers, über den Verein bist du auch erst in Berührung mit dem Hilfsmittelversorger aus dem Home-Care-Bereich gekommen. Wie bzw. warum entstand dein Wunsch, bei PubliCare arbeiten zu wollen?

Als ehemaliges Beuteltier (netteres Wort für Stomaträger) ist mir der Umgang, die besonderen Bedürfnisse, die mit der Versorgung eines Stomas einhergehen, und der Alltag bestens bekannt. Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich mit dieser neuen körperlichen Situation mein Leben selbstbestimmt führen kann. Gleichzeitig ist es mir ein Bedürfnis, daran mitzuwirken, dass Menschen so wie sie sind selbstbestimmt ihre Ziele und Wünsche erreichen können. PubliCare verbindet all das als bundesweit agierender Hilfsmittelversorger und rückt den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit in den Fokus.

Wie kann deiner Ansicht nach das Tabu des Themas Stoma/Magen-Darm-Erkrankungen aufgehoben werden? Siehst du da eine Möglichkeit?

Ich glaube, dass man an verschiedenen Stellschrauben arbeiten muss:

1. Der Bekanntheitsgrad von Hilfsmittelversorgern wie PubliCare muss erhöht werden. Anbieter, Versorger, Kliniken und Krankenkassen sollten enger zusammenarbeiten. Leider gibt es bis heute immer noch Menschen, die sich alleine durch so eine schwere Zeit „kämpfen“ müssen.

2. An der allgemeinen Aufklärung über gesunde Ernährung und welche Rolle das Ernährungsverhalten auf die Gesundheit jedes Einzelnen hat

3. Es sollte mehr von Betroffenen und deren Umgang mit der Erkrankung berichtet werden.

4. Ein Stoma ist kein Weltuntergang, sondern macht das Leben wieder lebenswert!

Hast du ein Motto oder einen Hinweis, den du Betroffenen (wie du es ja auch warst/bist) mit auf den Weg geben kannst?

Aufgeben ist keine Option!

Vielen Dank für deine Zeit!

INFOBOX

Professionelles HomeCare hat ein Zuhause: PubliCare.

Als bundesweit agierendes Unternehmen der KMT-Gruppe ist die PubliCare GmbH einer der führenden HomeCare-Experten für Stoma und Kontinenzversorgung sowie für Ernährungstherapie. PubliCare verbindet höchste Fachkompetenz und individuelle Betreuung der Patienten. Garantiert werden höchste Qualitätsstandards durch ausgebildetes Fachpersonal mit langjähriger Erfahrung in der Betreuung, Beratung und Versorgung von Betroffenen mit medizinischen Hilfsmitteln.

www.publicare-gmbh.de
info@publicare-gmbh.de
www.facebook.com/publicaregmbh
www.xing.com/companies/publicaregmbh

Fotos: PubliCare GmbH, Steffie Wunderl Fotografie

Plan Baby

bei Multipler Sklerose

„Es gibt keine medizinischen Gründe, auf eine Schwangerschaft zu verzichten, sie sollte aber gut geplant sein."

3 Monate

Nach den ersten drei Monaten der Schwangerschaft sind mehr als die Hälfte der Frauen schubfrei und die Krankheitssymptome lassen stark nach. Im letzten Drittel geht die Schubrate sogar um bis zu 80 Prozent zurück.

4 bis 6 Monate

Solange spricht in Bezug auf die MS nichts dagegen, wenn Mütter mit MS ihre Kinder stillen. Danach sollte die prophylaktische Therapie der MS wieder aufgenommen werden.

Auch mit Multipler Sklerose muss der Kinderwunsch kein Traum bleiben. In Deutschland sind mehr als 250.000 Menschen an MS erkrankt. Frauen sind dabei deutlich häufiger betroffen als Männer. Die Krankheit bricht oft zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr aus – also genau zu der Zeit, in der viele Frauen ein Kind bekommen möchten.

Wird dann die Diagnose MS gestellt, tauchen plötzlich viele Fragen auf und die Verunsicherung ist groß. Hilfe und fachkundige Informationen bietet das Projekt „Plan Baby bei MS" der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft.

Die neue Broschüre der DMSG

„Wir können uns heute auf ein umfangreiches, detailliertes Wissen zu den Fragen zu Schwangerschaft und MS stützen", erklärt Prof. Dr. med. Judith Haas, Vorsitzende des DMSG-Bundesverbandes. „Es gibt keine medizinischen Gründe, auf eine Schwangerschaft zu verzichten, sie sollte aber gut geplant sein. Ich konnte viele glückliche Mütter begleiten, die sich trotz MS ihren Kinderwunsch erfüllt haben. Das Beratungsangebot und die gleichnamige Broschüre „Plan Baby bei MS" helfen, die vielen Fragen zu MS und Kinderwunsch zu beantworten, die Paare bei der Entscheidung für ein Kind bewegen."

„Plan Baby bei MS" ist ein bundesweites Projekt der DMSG, das MS-Erkrankten mit Kinderwunsch eine unabhängige Beratung durch speziell fortgebildete Fachkräfte in den 16 Landesverbänden der DMSG bietet. Die Broschüre bündelt in übersichtlicher Form fachkundige Informationen, die bei Fragen zu Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit und Elternschaft weiterhelfen können. Auch sozialrechtliche Themen werden angesprochen – von Elterngeld, Mutterschutz bis zur Betreuung des Kindes in Notsituationen und sonstige Unterstützungsangebote.

Damit die Familienplanung auch bei medizinischen Fragestellungen gut aufgehoben ist, sind regionale Netzwerkpartner (z.B. MS-Zentren, MS-Schwerpunktpraxen etc.) und die Initiatorin des Deutschen Multiple Sklerose und Kinderwunschregisters in Bochum, Prof. Dr. med. Kerstin Hellwig, Mitglied im Ärztlichen Beirat des DMSG-Bundesverbandes e.V., eng in das Projekt eingebunden.

Die medizinische Beraterin von „Plan Baby bei MS" betont die Bedeutung „einer kompetenten medizinischen und psychosozialen Beratung, um den Ratsuchenden mit all ihren Fragen und Ängsten zur Seite zu stehen. „Plan Baby bei MS" deckt all diese Beratungsbereiche ab, das macht dieses Angebot so wertvoll und einzigartig", so Prof. Hellwig. Die „Plan Baby bei MS"-Schirmherrin, Manuela Schwesig, Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern, betont in ihrem Grußwort: „Ich unterstütze dieses wichtige Projekt der DMSG, weil ich möchte, dass auch an MS erkrankte Frauen und Männer sich ihren Kinderwunsch erfüllen können."

Ein Dankeschön geht an die Autoren Prof. Dr. med. Kerstin Hellwig, Dr. Sandra Thiel, Kathrin von der Heiden, Daniela Siemonsmeier und die beteiligten Beraterinnen sowie an die Gemeinnützige Hertie-Stiftung, die „Plan Baby bei MS" finanziell unterstützt. Die Broschüre kann in den Geschäftsstellen der DMSG-Landesverbände und auf *www.dmsg.de/service/shop/aktuell* bestellt werden.

Text: DMSG, Fotos: Broschüre DMSG, Filip Mrozoko/unsplash.com, pixabay.com

Sauberes Windelrecycling

Weltweit entsteht über eine Tonne Windelmüll pro Minute. Allein in der EU werden jährlich mehr als 20 Milliarden Einwegwindeln produziert.

Diese bestehen aus einem komplexen Gemisch aus Polyethylen-, Polypropylen sowie Cellulose- und superabsorbierenden Kunststofffasern. Letztere sind hauptsächlich aus körnigem Natriumpolyacrylat gefertigt, einem chemischen Verbundstoff, der das Hundertfache der Masse einer Windel absorbieren bzw. aufnehmen kann.

Forscher des Austrian Centre of Industrial Biotechnology (acib, Standort Tulln) haben einen umweltfreundlichen Ansatz für einen neuartigen Recyclingprozess von handelsüblichen Windeln entwickelt. Bisher wurden Windeln verbrannt oder deponiert, da eine Trennung und Recyclierung der Verbundstoffe als zu teuer und für die Industrie im Sinne einer Kreislaufwirtschaft in unzureichender Qualität umzusetzen war. Wertvolle, wiederverwendbare Ressourcen gingen damit verloren. Der enzymatische Recyclingprozess des acib könnte diesen Kreis schließen.

Aus dem Windelmüll könnten wichtige Grundbausteine für die Chemieindustrie, Bioethanol oder neue Polymere gewonnen werden. Das Projekt wurde kürzlich mit dem riz up Genius Ideen und Gründerpreis 2020 nominiert.

Text: acib, Foto: Oksana Kuzmina/123rf.com

PubliCare®

0221
709049 4760
SERVICENUMMER

Selbstbestimmt mit ISK – Wir begleiten Sie!

Als Ihr zuverlässiger Homecare Spezialist bei Blasenentleerungsstörungen bieten wir Ihnen eine einfühlsame und kompetente Beratung. Bestellen Sie Ihre Gebrauchsanleitung zur Selbstkatheterisierung unter:

↘ www.publicare-gmbh.de/kontinenz

„FLIEGEN UND MS, DAS GEHT EINFACH NICHT ZUSAMMEN“

Patrick Leemann
hatte einst ganz andere Pläne, dann kam die MS dazwischen

Fliegen. Fidschi. Freiheit. Fun.

Von zwölf Prüfungen hatte der damals achtundzwanzigjährige Patrick Leemann noch zwei zu absolvieren. Dann wäre er ausgebildeter Linienpilot gewesen. Er aber schrieb den Ausbildern: „Ihr müsst mir keine Prüfungsanmeldungen mehr schicken."

Nach einer Graufärbung im Sichtfeld und der Suche nach der Ursache stand die Diagnose MS. Da wusste er gleich: „Jetzt ist es aus mit Fliegen." Elf Jahre später schiebt er ganz ohne Bitterkeit nach: „Ja, ich bin durch und durch Realist."

Patrick Leemann hat eine progrediente MS, sein Körper wird fortlaufend schwächer. Zwei Jahre nach den ersten Symptomen ist er auf den Rollstuhl angewiesen, inzwischen sind auch seine Arme so schwach, dass er auf den Elektrorollstuhl umstellen musste. Als die Blase nicht mehr richtig funktionierte, bekam er einen Blasenkatheter, einen sogenannten Cystofix. Dabei fing er sich im letzten Jahr mehrere Infekte ein und musste hospitalisiert werden. Ein weiterer Einschnitt für den reisefreudigen Patrick.

Den Radius klein halten

Es ist eine außergewöhnliche Zeit, der Corona-Lockdown hat die Welt zum Stillstand gebracht, Patrick und ich sitzen uns am Computer gegenüber, führen das Gespräch via Skype. Im Hintergrund des Bildschirms steigt eine Katze über einen Waschzuber. Miriam, Patricks Partnerin, winkt kurz in die Kamera. Patrick relativiert die Ausnahmesituation.

„Viel verändert hat sich für mich nicht. Mein Leben war ja schon vorher ein bisschen so – den Radius klein halten, wenige Leute sehen, eher beobachten als teilnehmen. Ich habe mir ohnehin auch schon ein bisschen meine eigene Welt aufgebaut.“

Der 39-Jährige strahlt eine Besonnenheit aus, die in großem Kontrast zu seinem schweren Krankheitsverlauf steht. Er scheint in sich zu ruhen, hadert nicht, sondern nimmt die Unveränderlichkeiten so an, wie sie sind. Wie geht er, der ein Flugzeug unter seine Kontrolle brachte, damit um, dass der Körper nicht mal mehr aufs eigene Kommando reagiert? Mehrere Male kommt er im Gespräch auf diese Zäsur in seinem Leben zu sprechen. „Bei meinem letzten Flug sah ich plötzlich nur noch grau, ich habe die Maschine – ein Kleinflugzeug – sicher gelandet. Es ist nichts und niemand zu Schaden gekommen. Darüber bin ich sehr froh. Seither ist alles anders.“

Getakteter Wochenplan

Der Alltag des ehemaligen Piloten dreht sich nun hauptsächlich darum, ebendiesen zu bewältigen. Mittlerweile bezieht Patrick eine IV-Vollrente (Invaliden-Vollrente). Zusammen mit seiner Freundin Miriam lebt er in Effretikon (Stadt in der Schweiz) in einer 3 ½ - Zimmerwohnung. Die Woche ist gut getaktet: Anfang der Woche liefert der Mahlzeitenservice fünf Portionen, Einkäufe lässt sich Patrick nach Hause schicken. Dreimal kommt die Spitex (ambulante Pflege) vorbei, um ihn beim Duschen zu unterstützen. Aus dem Bett hilft ihm morgens Miriam, bevor sie zur Arbeit fährt.

Die wöchentlichen Treffen mit anderen jungen MS-Betroffenen der Regionalgruppe Zürich Oberland sind ein fester Anker in Patricks Leben. „Wir reden über unsere Probleme, darüber, wie wir Dinge verbessern können, aber auch über anderes. Wir haben unseren Frieden.“ Vor einiger Zeit hat Patrick erfahren, dass ein Bekannter von ihm ebenfalls an MS erkrankt ist und sich seither komplett einschließt. Auf Patricks SMS reagierte er nicht. Patrick weiß als Betroffener, wovon er redet, wenn er fast appellativ sagt: „Man muss sich austauschen! Unbedingt!“

Das alte Leben hat Patrick hinter sich gelassen. Seit er selber keine Flugreisen mehr macht, war er auch nicht mehr in Kloten. Der Anblick der großen Flug-

zeuge macht ihn nostalgisch. „So einen Vogel würde ich gerne selber fliegen." Manchmal aber fährt er spontan zum Flugplatz Speck in Fehraltorf, schaut zu, trifft dort auf alte Bekannte. Seine früheren Kontakte stammen fast alle von der Fliegerei. Nicht alle Freundschaften hielten der MS stand, es gab Kollegen, die haben sich nach der Diagnose schnell verabschiedet, „Wegwerfgschpänli" (Wegwerfgefährten) nennt sie Patrick achselzuckend.

Getakteter Wochenplan

In den letzten Jahren ist Patrick stiller geworden. „Ein Freund sagte mir mal, er vermisse den alten Patrick." Der Rückzug hat einen Grund, es ist manchmal schwierig, an die Außenwelt anzudocken.

„Je nach Müdigkeit finde ich die Wörter nicht mehr, nur schon, mich zu Wort zu melden, ist dann richtig anstrengend." Er illustriert diese Entrücktheit mit einem Restaurantbesuch. „Der Kellner kommt und will die Bestellung aufnehmen. Wenn ich mir nicht schon vorher Gedanken gemacht habe, was ich nehmen werde, verzögert sich meine Reaktion. Ich muss den Ablauf kennen. Fällt etwas aus dem gängigen Schema heraus, werde ich langsamer, die Verschaltungen im Hirn scheinen mehr Zeit zu brauchen. Das ist jetzt ein Teil von mir."

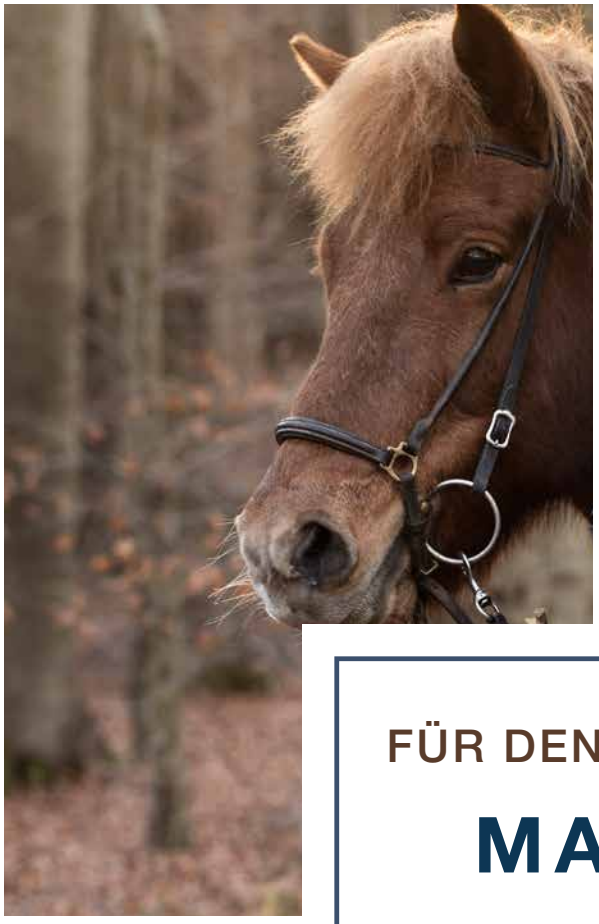
Gleich nach der Diagnose besuchte Patrick eine Beratung der MS-Gesellschaft, bekam dabei Rückhalt und konkrete Handlungsanweisungen zur Einnahme seines Medikaments. Die MS-Gesellschaft ist ein Teil seines Lebens geworden. „Ich nutze eigentlich alles." Als er noch mit dem Handrollstuhl unterwegs war, besuchte er einen Rollstuhl-Tanzkurs in Effretikon, war in Wochenendseminaren dabei. „Besonders toll war der Kinaesthetics-Kurs (Kurs zum Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten für die Durchführung der Alltags- sowie Arbeitsaktivitäten)."

Bereits zweimal hat er diesen Kurs zusammen mit seiner Partnerin Miriam besucht. „Uns wurde gezeigt, wie wir die Hebelkräfte beim Duschen oder Ins-Bett-Kommen nutzen können und ich mit Muskelspannung mithelfen kann. Ich würde sofort wieder hingehen. Jetzt sollen auch diejenigen davon profitieren, die es noch nicht kennen. Das hat es richtig gebracht." Seit 2013 sind Patrick und Miriam ein Paar, kennengelernt haben sie sich über gemeinsame Freunde. Miriam wusste, was MS ist, und war sich darüber im Klaren, dass die Krankheit auch ein Teil ihres Lebens werden würde. Von Anfang an redeten Patrick und sie offen miteinander, trotz MS ist ihnen eine gesunde Partnerschaft wichtig, die für beide stimmt.

Mit fortschreitender Krankheit ist Patrick immer mehr auf Hilfe angewiesen, der Traum von einer Reise nach Fidschi wird zum Luftschloss. „Zu weit, zu heiß, zu gefährlich." Die MS ist nicht heilbar, Patrick mag nichts beschönigen. „Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich zum Vollzeitpflegefall werde. Ich hoffe einfach, dass ich das so lange hinauszögern kann wie möglich." Patrick und Miriam planen nicht weit in die Zukunft, genießen den Moment.

„Es ist schon fast erschreckend, aber wir brauchen gar nicht viel mehr als einander", sagt Miriam und lacht, Patrick schaut sie an und nickt zustimmend.

Text: Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, CH-8031 Zürich, Text: Esther Grosjean, Fotos: Ethan Oelman



FÜR DEN AKTIVEN MANN

SELBSTBESTIMMT DURCH DEN ALLTAG

Sich selbst mit einem Katheter die Blase zu entleeren, stellt für viele Männer mit Blasenfunktionsstörungen eine große Hemmschwelle dar. Dennoch lohnt es sich für die eigene Blasengesundheit, eine regelmäßige Routine einzuhalten. Mit dem neuen SpeediCath® Flex im praktischen Taschenformat lässt sich das Thema „Katheterisierung“ nun noch diskreter in den Alltag einbauen.

Der intermittierende Selbstkatheterismus (ISK) ist eine Lösung für Patienten mit Blasenfunktionsstörungen, die wieder ein selbstständiges Leben führen möchten – gerade für Männer allerdings kein einfaches Thema. „Für die meisten ist es eine große Herausforderung, sich einen Fremdkörper in die eigene Harnröhre einzuführen“, weiß Uwe Papenkordt, Urotherapeut und Fachberater bei Coloplast. „Hinzu kommt, dass wir Männer eine sehr lange Harnröhre mit zwei Biegungen besitzen. Viele haben da Sorge, dass sie etwas verletzen könnten. Umso wichtiger ist es, beim Katheterisieren einen möglichst schonenden Katheter zu verwenden.“

Der Einmalkatheter SpeediCath® Flex wurde speziell dafür konzipiert, das Katheterisieren so einfach, angenehm und sicher wie möglich zu machen. Er ist sofort gebrauchsfertig, hat sanft abgerundete Augen und eine gleitfähige Beschichtung. „Ein weiterer Vorteil des SpeediCath® Flex ist seine flexible Kugelspitze, die sich um 90 Grad in alle Richtungen biegen kann. Sie lässt sich somit einfach einführen und erlaubt es, die Biegungen und Kurven der männlichen Harnröhre sanft zu passieren“, erklärt Uwe Papenkordt.

Darüber hinaus sorgen weitere Produkteigenschaften dafür, dass auch bei häufigem Katheterisieren – im Vergleich zu unbeschichteten Kathetern – die Reibung an der Harnröhre minimiert wird und damit das Verletzungsrisiko verringert werden kann. So werden die Katheteraugen des SpeediCath® Flex in einem zusätzlichen Produktionsschritt glatt poliert. Zudem passt sich die gleichmäßige hydrophile Beschichtung des Katheters optimal dem Feuchtigkeitsmilieu der Harnröhre an und kann dabei helfen, Irritationen während des Katheterisierens zu verringern.

Für die eigene Blasengesundheit

Durch eine verantwortungsvolle, regelmäßige und möglichst komplette Blasenentleerung minimiert sich das Risiko, dass sich Keime an der Blasenwand einnisten und zu Harnwegsinfekten führen können. „Deshalb ist es auch so wichtig, beim ISK am Ball zu bleiben.

In der Regel sollte man seine Blase alle vier bis sechs Stunden entleeren – die individuelle Frequenz empfiehlt der behandelnde Arzt“, so Uwe Papenkordt. Das kleinere und handlichere Design des neuen SpeediCath® Flex im Taschenformat ermöglicht es, das Katheterisieren nun noch einfacher und diskreter in den Alltag zu integrieren und so die ISK-Routine einzuhalten – auch unterwegs, in der Stadt oder während der Arbeit.

„DER NEUE SPEEDICATH® FLEX IST NICHT GRÖSSER ALS EIN SMARTPHONE UND LÄSST SICH SO GUT IN DIE HOSEN- ODER JACKENTASCHE STECKEN“,

sagt der Coloplast-Berater. Die Schutzfolie ermöglicht es dem Anwender zudem, den Katheter während des Einführens überall zu berühren.

Der SpeediCath® Flex im Taschenformat ist in den Charrière-Größen 10, 12 und 14 erhältlich.

Weitere Informationen und kostenfreie Musterbestellung unter *www.flex.coloplast.de*

Text & Fotos: Coloplast GmbH

SCHAEFFLER
Janis McDavid
SCHAEFFLER PARAVAN
SpaceDrive
J. McDAVID
www.PARAVAN.de
49
J.McDavid

Mit 200 km/h und 4-Wege-Joystick über die Rennstrecke

Ein Kindheitstraum wird für Janis McDavid Realität

Der Traum vom Autofahren hat in Janis McDavids Leben seit jeher eine große Rolle gespielt. Für ihn bedeutet diese Freiheit, selbst zu entscheiden, wohin er fährt und wann. Doch hinter der Freiheit steckt viel mehr, nämlich das Bewusstsein, „dass ich auf der Straße genauso bin wie alle anderen. Da spielt es keine Rolle, dass ich keine Arme und Beine habe, das ist ein großartiges Gefühl." Vor gut zehn Jahren konnte er sich diesen Traum mit einem für ihn individuell angepassten Mercedes Sprinter erfüllen und ist seither 320.000 Kilometer unfallfrei nur mit einem 4-Wege-Joystick und dem Fahr- und Lenksystem Space Drive unterwegs.

„Als Kind habe ich eigentlich immer von coolen Sportwagen geträumt", sagt er. Auch dieser Traum ist jetzt in einem BMW M3 in Erfüllung gegangen. Professionell, dem offiziellen Sicherheits-Reglement entsprechend, mit einem feuerfesten Rennanzug und Helm ausgestattet, nimmt Janis McDavid Platz. Wie im Rennsport für jeden Fahrer üblich, wurde auch der Sitz speziell für ihn angepasst. Einen ersten Test auf dem Hockenheimring hat er mit Bravour gemeistert.

Die Idee, aus einem Kindheitstraum Realität werden zu lassen, entstand bei Janis Besuch im PARAVAN Mobilitätspark vor gut einem Jahr. Eigentlich ging es um sein neues Auto, das zwar wieder ein Kleinbus werden sollte, der aber deutlich wendiger und schneller als der alte Sprinter ist. Dabei kam bei Janis McDavid die Frage auf: „Geht's nicht noch schneller?" „Klar geht das!", meinte PARAVAN-Geschäftsführer Roland Arnold und zeigte Janis sein jüngstes Projekt, einen Audi R8 LMS GT3, den ersten Sportwagen weltweit, der ganz ohne mechanische Verbindung zwischen Lenkeinheit und Lenkgetriebe auskommt – vom Deutschen Motor Sport Bund (DMSB) zugelassen. „Warum nicht einmal diese Technologie mit einem 4-Wege-Joystick auf der Rennstrecke testen?" „Wenn ich sehe, dass Janis jetzt auf der Rennstrecke fährt, ist das für mich unglaublich", sagt Roland Arnold begeistert. Für ihn ist dieses innovative Projekt eine Herzensangelegenheit und zugleich ein wichtiges Zeichen für Inklusion. „Mit dem Projekt wollen wir anderen Menschen Mut machen, Grenzen zu überwinden mit einer Technologie, die in der Zukunft eine ganz zentrale Rolle bei der Entwicklung zukünftiger Fahrzeugkonzepte spielen und jedem zugutekommen wird."

Begeistert nahm Janis McDavid die fahrerische Herausforderung an, bei der es für ihn gleich zwei entscheidende Neuerungen gab: Das erste Mal mit einem so PS-starken Pkw richtig Gas zu geben. Zum anderen ist es Premiere für Janis McDavid, mit der 2. Generation des Fahr- und Lenksystems Space Drive unterwegs zu sein. Die ersten Tests machten ihm deutlich: „Ich habe viele Unterschiede gespürt, allein schon, weil der Wagen tiefer liegt. Hinzu kommt, dass er viel präziser durch die Kurve fährt, ein entscheidender Unterschied zu Space Drive 1."

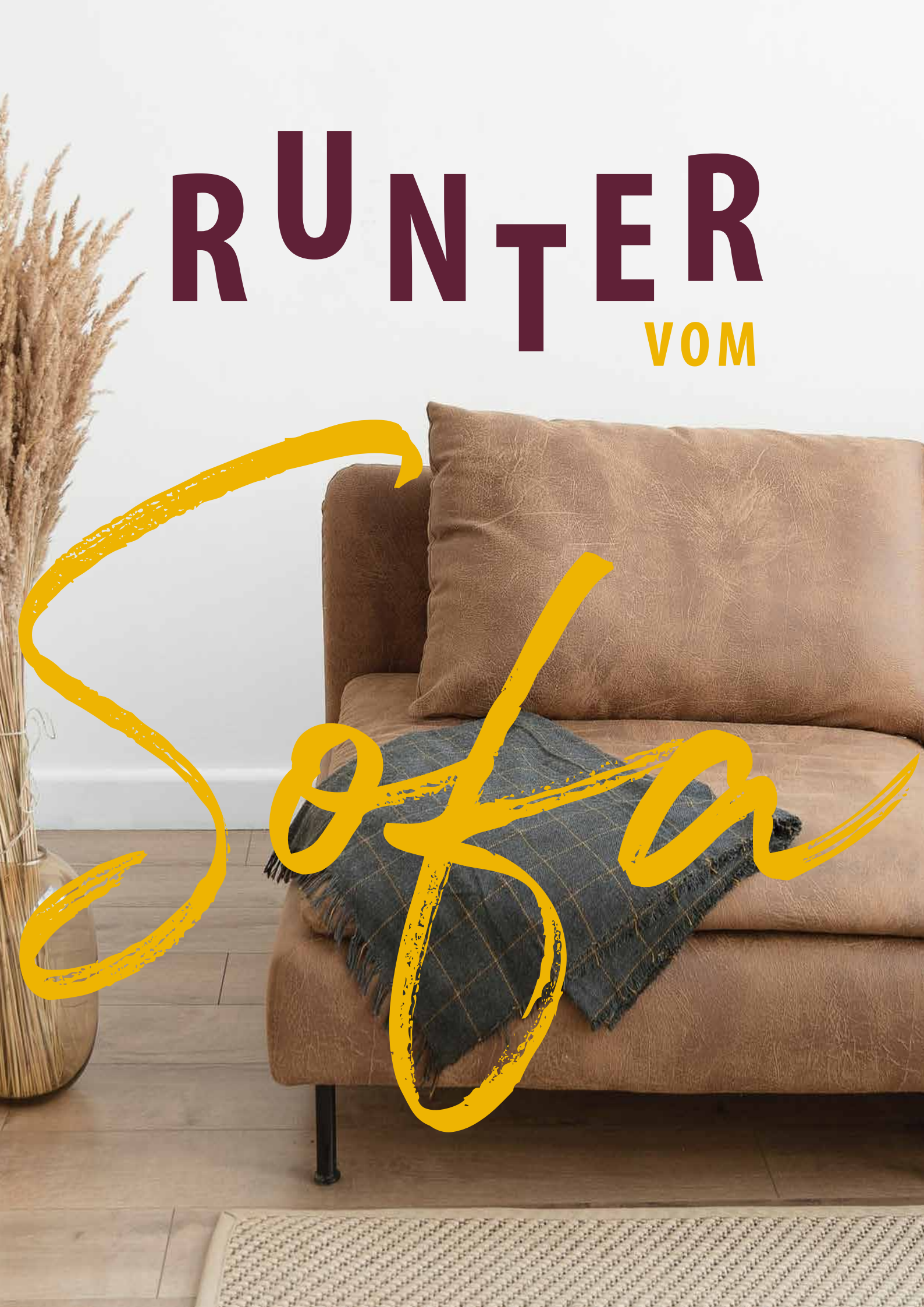
Drei kritische Punkte galt es im Vorfeld für die PARAVAN-Techniker zu meistern, Joystick und Anzug, die Kurven und die Geschwindigkeit. Die Herausforderung dabei: Der 4-Wege-Joystick, komplett in die individuell angepasste Sitzschale integriert, muss auch bei höheren Geschwindigkeiten und den entsprechenden Fliehkräften auf der Rennstrecke fest unter Janis Achsel sitzen. „Wichtig war an erster Stelle, dass Janis gut sitzt und seine Sicherheit gewährleistet ist. Er muss sich wohl und sicher fühlen. Das ist die Grundvoraussetzung", sagt Alexander Gräff, der für die technische Umsetzung des Projektes sorgte und als Drift-Weltmeister selbst „Benzin im Blut" hat.

Wie es weitergeht, lesen Sie auf unserer Webseite www.barrierefrei-magazin.de.

Mehr zu Paravan und dem Projekt finden Sie auf *www.paravan.de*

Text & Fotos: Paravan GmbH

RUNTER VOM Sofa



Literaturkreis

Sie lesen gern und hätten Lust, über das jeweilige Buch auch zu diskutieren? Dann schließen Sie sich doch einem der ca. 30.000 Literaturkreise an. Hier trifft man sich regelmäßig und tauscht sich in lockerer Atmosphäre über verschiedene Werke aus. Im Vordergrund steht der Spaß am Lesen, meist sind literarische Vorkenntnisse nicht erforderlich. In Gütersloh bietet zum Beispiel die Buchhandlung Markus einen solchen Lesekreis an.

Weitere Infos & Kontakt:
www.buchhandlung-markus.de

Gänse-Safari

Tauchen Sie ein in die Natur sowie in die Welt der Wildgänse. Die Nabu-Naturschutzstation Niederrhein bietet geführte Busexkursionen auch für Interessierte mit Behinderung an. Durch den Transport per Bus werden die Tiere nicht gestört. Mithilfe von Fernglas und Spektiv kann man sie „hautnah“ beobachten. Dazu gibt es spannende Infos über die Tierwelt, aber auch Kultur und Menschen der Landschaft Düffel.

www.nabu-naturschutzstation.de/de/
wildgaense/gaenseexkursionen

Im Chor singen

Singen macht Spaß und ist zudem auch noch gesund. Das merkt man nicht nur, sondern schwedische Forscher haben dies nun auch bewiesen. Wenn Sie auch Lust haben, in einer Gemeinschaft zu singen, dann schließen Sie sich doch einem der rund 15.000 Chöre (bundesweit) an. Haben Sie eine Sehbeinschränkung, wäre vielleicht der Chor Taktil in Köln etwas für Sie. Der Verein ist eine inklusive Chorgemeinschaft von sehbehinderten, blinden und sehenden Menschen.

CHOR TAKTIL e.V.
Tel.: 0221 - 83 92 764
Mail: hoermal@koeln.de

Ehrenamtliches Engagement

Damit Ehrenamt gut gelingen kann, braucht es verlässliche Unterstützer, die Beratung, Begleitung, Fortbildung und Anerkennung ermöglichen. Die gemeinnützige Ehrenamt Agentur Essen e.V. unterstützt Menschen, die helfen wollen, genau das Ehrenamt zu finden, das ihnen auf den Leib geschneidert ist. Seit 2005 ist der Verein in Essen der einzige unabhängige Vermittler zwischen engagierten Bürgern und gemeinnützigen Organisationen, die freiwillige Helfer suchen. Ihr Team entwickelt Projekte und Veranstaltungsformate für Essen und die Region. Sie fördert zivilgesellschaftliches Engagement, schafft Öffentlichkeit für das Ehrenamt und vernetzt Menschen, gemeinnützige Organisationen und Unternehmen.

Weitere Infos & Kontakt:
Ehrenamt Agentur Essen e.V.
Tel.: 0201 –839 149 0
www.ehrenamtessen.de

Fotos: sincerely-media/unsplash.com, pixabay.com (2), Ehrenamt Agentur Essen e. V.

Ich bringe
MENSCHEN
weiter!
Ertugrul A.
Mitarbeiter aus Mannheim
„Ich arbeite im Bereich Insolvenz- und Kurzarbeitergeld. Wir sind die erste Anlaufstelle, wenn ein Unternehmen in Insolvenz geht. Ich wurde als Mensch mit Behinderung in der BA aufgenommen wie jeder andere, mein Team steht hinter mir. Spezielle Schulungen für Sehbeeinträchtigte bringen mich weiter.“
Karriere bei der Bundesagentur für Arbeit.
Jetzt in die Zukunft investieren:
www.arbeitsagentur.de/karriere
Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.

Halt, Sicherheit & mehr Mobilität

im Familienalltag mit dem neuen ElanIC

Sians Alltag ist voll und bunt. Als Mutter eines zweijährigen Mädchens muss sie immer bereit und aufmerksam sein. „Neben meiner Tochter muss ich manchmal noch 5.000 andere Sachen tragen, da ist man als Amputierte gelegentlich etwas unsicher auf den Beinen", beschreibt die 30-Jährige ihre Situation.

Aber seit sie den neuen Fuß ElanIC von Blatchford trägt, fühlt sie sich sicherer. „Ich hatte schon einige Prothesen vorher ausprobiert und einige Erfahrung sammeln können. Aber dieser Fuß war anders. Er gab mir Halt, Sicherheit und mehr Mobilität, wie ich es vorher noch nicht erlebt hatte. Unsere Familie ist ziemlich aktiv. Wir gehen sehr gerne mit Ares in den Park, füttern die Enten, shoppen und machen alles, was eine Familie eben so unternimmt. Wir sind einfach immer unterwegs, als Mutter hat man niemals Pause", erzählt Sian. Früher musste sie sich zwischendurch hinsetzen und die Prothese abnehmen. Mit dem ElanIC braucht die Britin nun diese Pausen nicht mehr.

Vor sechs Jahren beschließt Sian, mit ihrer Freundin nach New York zu fahren und sich damit einen lang gehegten Traum zu erfüllen. Dort wird sie von einem Taxi erfasst und verliert bei diesem tragischen Unfall ihren linken Unterschenkel.

„Einen Kinderwagen bergauf und bergab zu schieben, kann schwierig sein. Mit dem ElanIC-Fuß kann ich mich bewegen wie mit einem richtigen Fuß. Er vermittelt mir ein natürliches Gefühl, gibt mir die volle Kontrolle, wenn ich bergauf oder bergab gehe und ist weniger anstrengend. So muss ich mir keine Sorgen mehr ma-

Mehr zu Sian und dem ElanIC lesen Sie auf www.blatchford.de

INFO

Die Innovation: ElanIC

Er ist der weltweit leichteste wasserfeste hydraulische Knöchelgelenksfuß mit Mikroprozessorsteuerung, Induktionsladung und App-Smart-Programmierung. Der neue ElanIC von Blatchford weist ein kompaktes Design auf mit klinisch belegtem höherem Tragekomfort und verbesserter Sicherheit. Er erzielt ein harmonisches Gangbild und eine ausgewogene Belastung. Diese Ausrichtung auf eine langfristige Gesundheit und die einzigartigen Eigenschaften ermöglichen, dass sich Prothesenanwender im Alltag nicht einschränken müssen.

Der ElanIC verfügt über Induktionsladung, ist vor Witterungseinflüssen geschützt (IP67) und vermittelt ein Gefühl von Sicherheit bei jedem Schritt. Dank Schub- und Bremswirkung erleichtert der ElanIC zudem das Gehen in steilem Gelände und ermöglicht insgesamt mehr Mobilität. Blatchford hat sein Prothesenfußsortiment durch diese innovative Entwicklung ergänzt.

chen, dass ich ausrutschen oder vielleicht fallen könnte. Wenn ich jetzt Stufen hochgehe, dann ist es fast, als würde ich die Treppe einfach hochgleiten. Das Beste an dem ElanIC-Knöchelgelenksfuß ist, dass er wasserfest ist!“ So kann die lebensfrohe Mutter mit ihrer Tochter in Pfützen planschen und muss sich keine Sorgen mehr darum machen, ob ihr Fuß nass wird. „Ich kann die Prothese jetzt einfach anlassen und auch unter die Dusche gehen. Der ElanIC hat meine Lebensqualität definitiv verbessert, denn ich muss mich nicht mehr um die kleinen Dinge sorgen, die mich bei anderen Prothesen beschäftigt haben. Mein Leben hat sich dadurch verändert, es stehen mir definitiv mehr Möglichkeiten offen. Ich möchte wieder mit dem Tanzen anfangen und zum Boxunterricht gehen – einfach aktiver sein!“ Vor Kurzem hatte Sian eine alte Louis-Vuitton-Tasche bei eBay gekauft und mit dem Material ihren Schaft sowie die Prothese verkleiden lassen. „Dieses Hilfsmittel ist doch sowieso Teil meines Lebens, warum soll man damit also nicht kreativ werden? Mode war auch vor meinem Unfall ein wichtiges Thema in meinem Leben. Die Umgestaltung ist ein Geschenk an mich selbst.“

Sian möchte mit ihrer Story andere motivieren und teilt auf Instagram ihre Erfahrungen und Erlebnisse:

www.instagram.com/sianlord_

Fotos & teilweise Text: Blatchford Europe GmbH

Anzeige

HOFFNUNG

in schweren Zeiten

Millionen von Menschen erhalten seit der Corona-Pandemie Kurzarbeitergeld. Viele Unternehmen haben es in dieser Krise schwer. Hilfe bekommen sie von Ertugrul.

Ertugrul ist 29 Jahre alt, lebt mit einer Sehbeeinträchtigung und arbeitet als Fachassistent für Kurzarbeitergeld und Insolvenzgeld bei der Agentur für Arbeit in Mannheim.

Erste Anlaufstelle in der Krise

Ertugrul ist 2018 zur Arbeitsagentur in Mannheim gekommen. Es war ein Quereinstieg, denn zuvor hat er eine Ausbildung zum Bauzeichner gemacht. Auf der Suche nach einem sicheren Arbeitsplatz entschied er sich für den Einstieg bei der Bundesagentur für Arbeit (BA).

Mit seiner Arbeit in der Leistungsgewährung trägt er nun dazu bei, Arbeitsplätze in der Krise zu erhalten und Existenzen zu sichern. „Bei meiner Arbeit stehen die Menschen im Mittelpunkt. Wenn ein Unternehmen Kurzarbeit anmeldet oder in eine Notlage gerät, sind wir die erste Anlaufstelle. Wir helfen dabei, den Menschen in einer schweren Zeit Hoffnung zu geben, dass es weitergeht“, so Ertugrul.

Gemeinsam anderen helfen

Am liebsten erinnert sich Ertugrul an ein Teamfindungsseminar mit seinen Kolleginnen und Kollegen. Der Teamleiter fragte Ertugrul, was für ihn das Schönste an seiner Tätigkeit sei. „Da lobte ich mein Team, das mich von Beginn an super aufgenommen hat und mir mit Rat und Tat zur Seite stand. Ich habe das Gefühl, zu einer Familie zu gehören“, sagte Ertugrul. Spezielle Schulungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen in Weimar haben ihm außerdem dabei geholfen, seine tägliche Arbeit gut meistern zu können.

Der Teamleiter freut sich, dass er Ertugrul als engagiertes Mitglied im Team hat – gerade in der aktuellen Zeit ist das viel wert. Die Entscheidung, in der Leistungsgewährung zu arbeiten, hat Ertugrul nie bereut. Sein Wunsch nach einem sicheren Arbeitsplatz im kollegialen Umfeld, bei dem er anderen Menschen helfen kann, hat sich erfüllt.

Das bietet die Bundesagentur für Arbeit

- Aktive Förderung der Inklusion mit dem Fokus auf Menschen mit Behinderungen
- Bei gleicher Eignung werden Menschen mit Behinderungen bevorzugt eingestellt
- Barrierefreie Arbeitsumgebung und individuell optimierte Arbeitsplätze
- Anpassung von Arbeitszeit und Arbeitsform an individuelle Bedürfnisse
- Ansprechpartner/-in und Vertrauensperson der Schwerbehindertenvertretung vor Ort
- Unsere aktuelle Beschäftigungsquote, die zeigt, wie weit wir sind und dass wir es ernst meinen

Interessiert? Besuchen Sie uns unter
www.arbeitsagentur.de/karriere

Text & Fotos: Agentur für Arbeit

Wegbegleiter

Unterstützung für den Neuanfang
nach Klinik und Reha

Gemeinsam in Deine Zukunft

Wie kommen Sie in Ihrem Alltag als Rollstuhlfahrer zurecht? Sind Sie schon gut angekommen? Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit dem Programm Wegbegleiter: Alles, was man wissen muss – von Selbstbetroffenen und Fachleuten – 18 Themen in 18 Magazinen – Denn es ist Ihr Weg: Wir gehen mit Ihnen. Direkt anmelden auf www.wegbegleiter-hollister.de oder rufen Sie an unter (089) 992 886 – 266.

Hollister®

FGQ Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

Eine Initiative von Hollister
Mit freundlicher Unterstützung der FGQ

Rettet Deutschlands

URWÄLDER

Von Natur aus wäre Deutschland zu rund 90 Prozent mit Wald bedeckt, der größte Teil davon Buchenwälder.

Diese Wälder sind durch langwährende Stabilität gekennzeichnet, großflächige Störungen in Form von Sturm oder Feuer sind ihnen fremd. Viele hoch spezialisierte Tier- und Pflanzenarten haben sich auf solche dauerhaften Wälder eingestellt. Dabei sind die meisten auf besonders alte Bäume angewiesen; so kann etwa der seltene Mittelspecht Buchenwälder erst ab einem Baumalter von 200 Jahren besiedeln.

Alte Buchenwälder sind die Regenwälder Europas und ähnlich wie in den Tropen ist es auch um sie sehr schlecht bestellt. Heute finden wir in Deutschland keine Urwälder mehr und auch die alten Bäume werden zunehmend seltener:

Buchenwälder ab 180 Jahren haben nur noch einen Anteil von 0,16 Prozent an der Landfläche. Und selbst diese kleinen Restflächen werden weiter bewirtschaftet, sodass in diesen Altwäldern in der Regel nur noch ein Drittel der Bäume steht.

Totholz, in Urwäldern mit etwa 20.000 Kubikmetern Holz pro Quadratkilometer vorhanden und wichtiger Lebensraum für 3.000 Insekten- und Pilzarten, fehlt in bewirtschafteten Wäldern weitestgehend. Insgesamt schwindet die ohnehin schon geringe Fläche weiter, da selbst in vielen Naturschutzgebieten immer noch abgeholzt werden darf. Um die letzten alten Laubwälder Deutschlands zu retten, hat Wohllebens-Waldakademie das Buchen-Urwald-Projekt ins Leben gerufen. Mit diesem Projekt werden alte Buchenwälder konsequent für die kommenden 50 Jahre geschützt. Jede und jeder Einzelne kann bereits mit einmalig 4,00 € einen Quadratmeter alten Buchenwald in Deutschland durch Pacht schützen.

Mit einer Eintragung im Grundbuch wird sichergestellt, dass die Projektflächen die nächsten 50 Jahre geschützt bleiben. Mittels genauer Koordinaten kann das individuell gepachtete Waldstück jederzeit für einen Spaziergang besucht werden.

Mehr Informationen finden Sie auf *www.urwaldprojekt.org*

Text & Fotos: Wohllebens Waldakademie

HERZ LICH WILL KOM MEN

Hotel INCLUDiO

Hermann-Höcherl-Straße 2
93055 Regensburg
Tel. 0941 46467106
includio.regensburg@johanniter.de
www.includio.de

in Regenburgs erstem Inklusionshotel

Der imposante Dom, die Steinerne Brücke, eine historische Altstadt und vieles mehr – die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Regensburg hat einiges zu bieten und ist für Touristen aus der ganzen Welt ein beliebtes Ziel für einen Städtetrip. Doch für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen stellt oft schon die Suche nach einem passenden Hotel eine große Herausforderung dar.

Die Johanniter in Ostbayern möchten Regensburg für alle Menschen zugänglich machen und bauen gerade ein Hotel, das es bislang in der Region nicht gab: ein komplett barrierefreies Haus, in dem Menschen mit und ohne Handicap ganz selbstverständlich zusammenkommen können, und zwar als Gast und als Mitarbeiter, da das Hotel als Inklusionsbetrieb geführt wird.

Das Haus bietet 84 Doppelzimmer, 18 davon rollstuhlgerecht, sowie drei Familienzimmer. Durch die besondere Ausstattung ist INCLUDiO auch für seh- bzw. hörbehinderte Menschen geeignet. Die großzügigen Zimmer (26 m² bis 36 m²) sind entweder mit Teppich- oder Vinylfußboden ausgelegt. Die Doppelbetten bestehen aus zwei Einzelbetten mit mobilen Nachttischen. Die Zimmer sind außerdem mit individuell steuerbaren Klimaanlagen, Telefon, SAT-TV, Safe und einer Kaffee-/Teestation ausgestattet. WLAN ist im ganzen Haus kostenfrei. Die Bäder mit Schiebetür verfügen über bodengleiche Duschen, Kosmetikspiegel und Föhn. Die rollstuhlgerechten Zimmer bieten zudem eine befahrbare Dusche mit Duschklappsitz und Relingstangen, beidseitige Haltegriffe am WC und ein unterfahrbares Waschbecken.

Im Restaurant mit Wintergarten und großer Sonnenterrasse gibt es morgens ein Frühstücksbüfett. Das Abendessen wird à la carte angeboten. Nach einem Tag in der Stadt lässt es sich wunderbar im Vitalbereich mit Fitnessraum, finnischer Sauna, Bio-Sauna und lichtdurchflutetem Ruheraum entspannen. Für geschäftliche Treffen stehen vier Konferenzräume zur Verfügung.

Doch ab wann können die Gäste das erste Mal im INCLUDiO übernachten? „Der Bau liegt absolut im Zeitplan“, berichtet Hotelleitung Helga Butendeich. „Die Eröffnung ist für den Sommer 2021 geplant.“

Text & Fotos: Johanniter-Hotel Regensburg gGmbH

NO LIMITS – BE FREE!

MEHR FREIHEIT UND LEBENSQUALITÄT FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP – mit Produkten von Romedis

„Unser Antrieb ist der Anspruch, durch Innovation und Einsatz modernster Technologie die Aktivität und Mobilität der Menschen mit Handicap zu verbessern. So ermöglichen wir ein Höchstmaß an Unabhängigkeit und Freiheit", sagt Andreas Radspieler, Geschäftsführer der Romedis GmbH und Erfinder der Symphonie Aqua Produkte.

Das Symphonie Aqua System revolutioniert die Prothesenfertigung

Mit dem Symphonie Aqua System und dem hydrostatischen Gipsabdruck ist der Romedis GmbH eine weltweit einzigartige Entwicklung in der Prothesenfertigung gelungen. Das System ermöglicht erstmals, Belastungspunkte des Stumpfes im Prothesenschaft unter tatsächlichen Bedingungen zu erfassen und einen völlig passgerechten Gipsabdruck unter Vollbelastung herzustellen. Das belegen auch empirische Studien am Patienten, durchgeführt von der Universität Indiana in den USA: Der hydrostatische Gipsabdruck für passgenaue Prothesenschäfte ist den anderen Abdruckverfahren deutlich überlegen! Die so gefertigten Prothesen weisen eine deutlich bessere Passform und Haftung auf. Die Patienten können schneller gehen und größere Distanzen zurücklegen – und das alles ohne Druck- und Schmerzpunkte! So ist es möglich, sich uneingeschränkt zu bewegen und ohne schmerzende Stellen am Stumpf auch wieder Sport zu treiben: vom Kraftsport über Mountainbiken zum Snowboarden und Kickboxen. Alle Patienten beschreiben die neuen Prothesenschäfte als absolut passgenau und schmerzfrei von früh bis spät!

Text & Fotos: Romedis GmbH

Die neueste Entwicklung der Romedis GmbH

Eine Kniekappe für maximale Bewegungsfreiheit, langes Sitzen, Flexibilität im Knie! Mit der Symphonie Aqua Line Kniekappe für Vakuumschaftsysteme ist Romedis eine geniale Entwicklung gelungen, auf die Patienten schon lange gewartet haben. Die innovative Kniekappe kombiniert Haftung und Steuerung mit hohem Tragekomfort und maximaler Bewegungsfreiheit. Alles ist ohne Einschränkung möglich – langes Sitzen, Treppensteigen, Fahrradfahren, Spazierengehen.

Das sehr dünne und flexible Material erleichtert die Kniebeugung und engt den Stumpf an keiner Stelle ein. Es entsteht keine Spannung auf der Patella und keine Stauchung im Beugebereich. Die neue Kniekappe sorgt damit für mehr Freiheit im Kniebereich im Alltag und beim Sport. Romedis-Patienten sind begeistert! Romedis steht mit seinen Patienten im ständigen Austausch und bekommt nur begeisterte Rückmeldungen: „Die neue Kniekappe kann man mit den bisherigen nicht vergleichen, dazwischen liegen Welten. Ich fühle eine maximale Bewegungsfreiheit, meine Bewegungen sind flüssig. Das ist ein riesiger Sprung nach vorne, einfach genial!“, meint Etienne, der bereits seit neun Monaten die neue Symphonie Aqua Line Kniekappe trägt.

Den aktuellen Film zur Kniekappe sowie weitere Details zu den Romedis-Produkten finden Sie unter: *www.romedis.com*

Oder kontaktieren Sie:
info@romedis.de
Tel +49 (0) 8035 / 96 78 78 96

Anzeige

Optimale Bewegungsfreiheit und Flexibilität mit der NEUEN Kniekappe

Symphonie
Aqua Line Knee Sleeve
designed by Andreas Radspieler

NO Limits BE Free

+ Sehr dünnes und flexibles Material garantiert maximale Bewegungsfreiheit und Flexibilität
+ Leichtes Anziehen
+ Keine Spannung im Kniebereich – keine Druckschmerzen
+ Optimale Haftung und Kontrolle der Prothese
+ Hoher Tragekomfort

Sitzen, Treppen steigen, Fahrradfahren, spazieren gehen – alles ohne Einschränkung!

T +49 (0) 8035 96787896 www.romedis.de

„Jetzt einfach machen“

bezev startet Kampagne zum inklusiven weltwärts-Freiwilligendienst

Die Essener Menschenrechtsorganisation bezev setzt sich für inklusive Freiwilligendienste im Ausland ein. Sie hat im November die Kampagne „Jetzt einfach machen“ gestartet.

„Ich wollte raus. Ich wollte Neues sehen, Neues erleben und vor allem etwas lernen“, das war Steffis Motivation für einen weltwärts-Freiwilligendienst in Ghana. Die junge Frau hat Glasknochen und nutzt einen Rollstuhl. Im Rahmen der von bezev gestarteten Kampagne zeigen fünf neue Kampagnenclips Bilder von Steffis weltwärts-Dienst in Ghana. „Trotz aller Anstrengungen und Gefahren, denen man mit Glasknochen jeden Tag begegnet, habe ich diesen Zug nach draußen, diese Neugierde, die schon immer in mir war; ich kann mich davon gar nicht aufhalten lassen. Das wäre dann auch nicht ich“, sagt Steffi. Die Filme zeigen ihr Leben vor Ort, die Arbeit in der Schule, ihre Freundschaft zu Esther und ihre Sicht auf das Thema Barrierefreiheit in Ghana. Ziel der Kampagne ist es, junge Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung zu motivieren, einen weltwärts-Freiwilligendienst zu machen.

Dass das weltwärts-Programm bereits seit einiger Zeit die Inklusion von Menschen mit Behinderung fördert, wissen noch viel zu wenige Menschen. Deswegen wurde die Kampagne „Jetzt einfach machen“ gestartet. bezev setzt sich für die Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung im weltwärts-Programm ein und konnte schon einige Erfolge erzielen. So können Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung anstatt bis 28 bis 35 Jahre an weltwärts teilnehmen. Zudem werden Mehrkosten, die im Zusammenhang mit einer Beeinträchtigung/Behinderung entstehen – wie beispielsweise Assistenzleistungen, Gebärdensprachverdolmetschung oder Physiotherapie – vom Programm übernommen.

Die Kampagnenclips sind barrierefrei und stehen mit Gebärdensprachverdolmetschung und Audiodeskription zur Verfügung, Untertitel können jeweils hinzugeschaltet werden. Die Filme und mehr Informationen zur Kampagne erhalten Neugierige unter: *www.bezev.de/kampagne.*

INFOBOX

weltwärts ist ein entwicklungspolitischer Freiwilligendienst, der vom BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) gefördert wird.
Er ermöglicht jungen Menschen zwischen 18 und 28 Jahren, Menschen mit Beeinträchtigung/Behinderung bis 35 Jahren einen Freiwilligendienst in Ländern Afrikas, Asiens, Lateinamerikas oder Osteuropas zu leisten. Die Dienste dauern mindestens sechs Monate bis zu zwei Jahren.

Text & Fotos: bezev

KOMPROMISSLOS MOBIL

Der ultraleichte SOPUR Nitrum begeistert mit hervorragenden Fahrleistungen

Ein Rollstuhl muss sich dem Nutzer anpassen – nicht umgekehrt! Mit diesem Credo haben die Produktentwickler der Premiummarke SOPUR bei Sunrise Medical gemeinsam mit Rollstuhlnutzern ihre Idee von einem ultraleichten Adaptiv-Starrrahmenrollstuhl verwirklicht.

Für ein Leben ohne Limits

Der SOPUR Nitrum ist nicht nur der leichteste Rollstuhl seiner Klasse, er besticht auch durch exzellente Fahreigenschaften und einzigartige Anpassungsfähigkeit. Maximal belastbar bei minimalem Gewicht – diese Perfektion setzt hochwertige Materialien und viel Know-how über moderne Fertigungsverfahren voraus.

Energy into Motion

Jedes Detail ist darauf angelegt, die Energie des Nutzers ohne Abstriche ins Vorankommen einfließen zu lassen. Mit zahlreichen Rahmenvarianten lässt sich der SOPUR Nitrum an jede persönliche Voraussetzung anpassen.

Ob Rückenanbindung, Rückenfaltmechanismus, Sitzbespannung oder Kompaktbremse – hinter den intelligent angewendeten Innovationen steckt hohe Ingenieurskunst, gepaart mit Praxiserfahrung.

Nutzen Sie den 3D Visualizer, um den SOPUR Nitrum Ihrer Träume konfigurieren. Einfach QR Code scannen und loslegen!

Text & Fotos: Sunrise Medical GmbH

Anzeige

REGIONALLIGA INKLUSION

Spiel, Spaß und Bewegung
– ein buntes Leben für alle Kinder

Inklusion ist in aller Munde und gleichzeitig noch Tabuthema. Im aktiven Verbands- und Vereinsleben hat es oft einen zu geringen Stellenwert. Das soll sich ändern: Die Regionalliga Inklusion möchte zum Umdenken anregen und setzt sich aktiv für Inklusion in der Turnhalle ein. Denn Verschiedenheit kann einem viele neue Chancen eröffnen! Inklusion zeigt, dass anders sein normal ist, indem alle Kinder und Eltern willkommen sind und jedes Kind am Kinderturnen teilnehmen kann – in einer heterogenen Turngruppe.

Kinderturnen ist die motorische Grundausbildung und sollte für alle Kinder der Start in die Bewegungswelt sein. Mitmachen können alle Interessierten. Egal, ob als Übungsleitende, Elternteil oder Unterstützende sowie Befürwortende – Sie alle sind in dem Projekt „Regionalliga Inklusion“ herzlich willkommen!

Regionale Inklusions-Coaches als Herzstück

Die „Regionalliga Inklusion“ ist ein bundesweites Teilprojekt der Offensive Kinderturnen der Deutschen Turnerjugend (DTJ). Gefördert wird es durch die Aktion Mensch Stiftung. Das Herzstück des Teilprojekts sind die regionalen Inklusions-Coaches. Sie haben zwei Funktionen: Berater für Vereine und Netzwerker zwischen Kooperationspartnern.

Das heißt, sie initiieren und stellen Kontakte zwischen u. a. Vereinen, Einrichtungen der Behindertenhilfe, Kindergärten, Schulen, Flüchtlingseinrichtungen her. Ziel ist es, vielfältige Bewegungserfahrungen im Sinne einer allumfassenden Grundlagenausbildung zu ermöglichen, soziale Kompetenzen und exekutive Funktionen zu stärken, und zwar bei allen Kindern. Gestartet ist das Projekt im März 2019, die Gesamtlaufzeit beträgt fünf Jahre bis Ende Februar 2024.

Eine neue Form der Zusammenarbeit

Aktiv unterstützt wird das Projekt auf Bundes- und Landesebene durch den Projektpartner Special Olympics Deutschland sowie durch die Vertretung der Deutschen Behindertensportjugend und der Deutschen Sportjugend in haupt- und ehrenamtlichen Projektgremien. Das ist eine neue Form der Zusammenarbeit – zwischen Bund und Land sowie über Ländergrenzen hinweg. Um die Aktivitäten sowie regionale Maßnahmen in den Regionen zu bündeln und die Inklusions-Coaches zu unterstützen, werden Projektgruppen gebildet.

So machen Sie mit

Zum Projekt Regionalliga Inklusion gibt es viele Zugänge und Einstiegsmöglichkeiten für

- *Vereine und Übungsleitungen*
- *Kinder und Eltern*
- *Einrichtungen der Behindertenhilfe/Flüchtlingshilfe*
- *Kindergärten und Schulen*

Die Inklusions-Coaches beraten Sie zu personellen und finanziellen sowie allen weiteren Fragen rund um das inklusive Kinderturnen.

Weitere Infos & Kontakt:
ww.dtb.de/offensive-kinderturnen/ueber-das-projekt/teilprojekt-regionalliga-inklusion

Regionalliga Inklusion Kinderturnen

Text & Fotos: Astrid Hess/DTB

WO IDA IST, IST VORNE

Ida ist nicht der Typ Mädchen, der sich abhängen lässt. Schon gar nicht beim Radfahren. Sie liebt es, einen Sprint zu gewinnen, als Erste am Ziel anzukommen. Und deshalb liebt sie auch ihr PINO STEPS.

Die 12-Jährige mit der Siegermentalität könnte auf einem Rennrad vielleicht sämtliche Rekorde brechen – wenn sie nicht bis zu 50-mal pro Tag von Absencen heimgesucht würde. Dann fällt sie ohne jede Vorwarnung in Sekundenschlaf. Diese „kleinen“ epileptischen Aussetzer machen das Fahren auf einem Einzelrad natürlich unmöglich.

Als kleines Mädchen war es für Ida gerade noch so okay, sich hinter das Rad ihres Papas spannen zu lassen. Das ging mit einem Delta-Trike von HASE BIKES, kippsicher und mit Hilfsmittelnummer. Das TRETS wurde irgendwann zu klein – und Idas Ehrgeiz zu groß.

Hinten hängen? No way.

Und jetzt? Jetzt sitzt Ida vorne. So, wie sie es liebt. Auf dem PINO STEPS spürt sie den Fahrtwind im Haar, hat alles im Blick und kann sagen, wo es langgeht. Wenn ein Anfall kommt, kann nichts passieren: Hosenträgergurte halten Ida sicher im Sitz, Fersenbänder fixieren die Füße an den Pedalen und dank Freilauf ist Aussetzen kein Problem. Das PINO dient nicht nur Idas Mobilität, sondern ist fest in den Alltag der gesamten Familie Liebl integriert – Liebls Liebling, gewissermaßen. Mutter Kerstin kutschiert damit Idas jüngere Brüder Leo und Anton quer durch Regensburg. Ist Einkauf angesagt, wird mit wenigen Handgriffen aus dem Kinder-Taxi ein Cargo-Bike. Eine Spezialtasche wird über den Liegesitz gespannt und bietet Platz für einen großen Einkauf; auf den Spezialständer mit Klappträgern passen sogar Getränkekisten! Wird das nicht irgendwann zu schwer? Nö, findet Kerstin. Außerdem hat HASE BIKES ja den kräftigen Shimano Steps 6100 Mittelmotor eingebaut.

Höhepunkte mit dem PINO sind die gemeinsamen Radtouren der sechs Liebls. Sechs? Ganz genau: Nadira gehört schließlich auch dazu. Der kluge Jungspund aus der Gattung Aussiedoodle wird gerade zum Assistenzhund für Ida ausgebildet. Bei Ausflügen wird der Hundetrailer einfach angehängt. Man könnte auch sagen: Wo Nadira ist, ist hinten. Aber egal: Dabeisein ist letztendlich alles!

Mehr Informationen zum PINO STEPS unter www.hasebikes.com

Text & Fotos: Hase Bikes

Super

Superfood

Mythos oder Realität?

Ein Beitrag vom Zentrum der Gesundheit

Superfoods sind Lebensmittel mit Eigenschaften, die sie stark von herkömmlichen Lebensmitteln unterscheiden. Für den Laien ist es jedoch nicht einfach zu erkennen, was ein echtes Superfood ist und was nur als solches bezeichnet wird.

Denn der Begriff „Superfood“ wird leider gerne für Werbezwecke missbraucht. Dabei nützt auch ein Superfood nichts, wenn es nur in minimalen Mengen einem ansonsten herkömmlichen Müsli oder einem gewöhnlichen Riegel beigemischt wird, um auf dessen Verpackung „Superfood“ schreiben zu können. Ein Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmäßig in recht großen Mengen in den Speiseplan integriert wird.

Was ist ein echtes Superfood?

Ein echtes Superfood sollte die folgenden Kriterien erfüllen:

1 ***Ein echtes Superfood liefert von einem bestimmten oder von mehreren Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen eine sehr große Menge und deutlich mehr als die üblichen Nahrungsmittel.***

2 ***Ein echtes Superfood ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs.***

3 ***Ein echtes Superfood ist ein vollwertiges und ganzheitliches Lebensmittel. Ein einzelnes Vitamin oder ein einzelner extrahierter Pflanzenstoff kann ebenfalls eine tolle Wirkung haben, ist aber kein Superfood, sondern könnte eher als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden.***

4 ***Ein Superfood muss keinesfalls lecker schmecken, um ein Superfood zu sein.***

5 ***Ein Superfood muss auch nicht problemlos zu snacken sein und teuer muss es auch nicht sein, wie offenbar häufig von einem Superfood angenommen wird.***

6 ***Ein echtes Superfood kann, muss aber nicht, aus weit entfernten tropischen oder arktischen Regionen stammen. Superfoods wachsen auch direkt vor der mitteleuropäischen Haustür, wie z. B. der Oregano, die Petersilie, die Brennnessel, der Löwenzahn, selbst gezogene Brokkolisprossen, rohes Sauerkraut, Gerstengras und viele weitere mehr.***

Sind Superfoods Medizin?

Ja, Superfoods sind Medizin, aber Gott sei Dank keine Arzneimittel – ein bedeutender Unterschied, denn letztere müssen unter großem finanziellem Aufwand und nach zahlreichen Tests auf ihre Zulassung warten. Medizin hingegen, also heilende Lebensmittel aus der Natur (= Superfoods), stehen jedem zur Verfügung und können von jedem genutzt werden.

Können Superfoods daher auch zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt werden? Sie können nicht nur, sie müssen! Superfoods sollten eigentlich zwingend Bestandteil einer jeden Therapie sein. Denn wenn jemand seine Gesundheit verloren hat, ist es umso wichtiger, die bestmögliche Nahrung zu sich zu nehmen, um wieder zu genesen – und Superfoods gehören hier an allererster Stelle dazu.

Wie Superfoods Krankheiten heilen

Nahezu alle Krankheiten gehen stets mit einem übermäßigen oxidativen Stress einher, mit chronischen Entzündungsprozessen sowie mit verminderten körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeiten. Superfoods nun wirken antioxidativ, entzündungshemmend und aktivierend auf die Funktion der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane.

Es gibt daher bei Krankheit nichts Besseres als eine gesunde Ernährung aus vielen unterschiedlichen Superfoods, die sich gegenseitig in ihren Wirkungen unterstützen und häufig sogar verstärken (z. B. Brokkoli und Brokkolisprossen oder Granatäpfel und Datteln).

Das bedeutet gleichzeitig, dass es nicht genügt, ein oder zwei Superfoods einzunehmen und zu glauben, man werde dadurch putzmunter und gesund. Zu einer ganzheitlichen Therapie einer jeden Krankheit gehört sehr viel. Große Mengen unterschiedlicher Superfoods sind nur eine Komponente davon.

Den Heilprozess anstoßen können Superfoods jedoch nur in Kombination mit einer insgesamt hochwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung aus frischen Zutaten und in Verbindung mit einem Lebensstil, der ausreichend Bewegung, gesunden Schlaf, frische Luft, Entspannung, Sonnenlicht etc. vorsieht.

Täglich neue Studien zu Superfoods

Inzwischen vergeht kein Tag, an dem nicht eine Studie (oder mehrere) zur überwältigend heilenden und regulierenden Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen veröffentlicht werden würde. Ob gegen Alzheimer, Diabetes, Herzschäden, Übergewicht oder Krebs, ob zur Senkung des Cholesterinspiegels, zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Spermienqualität oder Stärkung des Immunsystems – sekundäre Pflanzenstoffe sind hier die Aktivisten! Und sekundäre Pflanzenstoffe sind jene Stoffe, die man ganz besonders hoch konzentriert wo findet? Richtig: In Superfoods!

Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen (natürlich gemeinsam mit anderen Vitalstoffen) für Fitness, Power, Attraktivität und – wenn erforderlich – auch für Heilung. Und nein, es handelt sich dabei nicht nur um Laborversuche mit dementen Zellkulturen, die sich nach Einweichung in Spinat- oder Goji-Mus wieder an ihren Namen erinnern. Inzwischen wurden unzählige Studien mit menschlichen Probanden durchgeführt – und diese Studien widmen sich konkret der Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen direkt im menschlichen Organismus. Gleichzeitig gehören sekundäre Pflanzenstoffe zu jenen Substanzen, die in unseren alltäglichen und üblichen Nahrungsmitteln nur noch in kleinen und kaum mehr wirksamen Mengen enthalten sind.

Denn ein Frühstücksbrötchen mit Margarine, ein Fertigmüsli mit Milch aus der Massentierhaltung, ein Kopfsalat von ALSI, der seit einer Woche im Kühlschrank liegt, oder der Früchtequark von Sandliebe, vom Steak ganz zu schweigen, sind nun wirklich nicht die idealen Quellen für sekundäre Pflanzenstoffe.

Sind Superfoods ganz normale Lebensmittel?

Gelegentlich werden Superfoods – bevorzugt von Verbraucherzentralen – als ganz normale Lebensmittel bezeichnet. Ihnen würden lediglich irgendwelche Wunderwirkungen nachgesagt, so ließ beispielsweise eine Vertreterin der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen verlauten.

Ja, Superfoods sind in der Tat ganz normale Lebensmittel. Nur sind sie eben nicht mehr für den modernen Menschen normal. Für diesen sind Brötchen mit Schinken, Kartoffelsalat mit Würstchen und Pizza mit Salami normale Lebensmittel. Über Löwenzahn hingegen macht sich der Homo sapiens lustig, an die Brennnessel traut er sich nicht, beim Granatapfel weiß er nicht, wie er ihn essen soll, Shiitake-Pilze schmecken ihm nicht und bei Hanf denkt er direkt an Rauschgift.

Und all das ist ihm auch nicht zu verdenken, da ja alles unternommen wird – beispielsweise von den Verbraucherzentralen, um den Menschen genau dort zu halten, wo er ist, bei Schnitzel mit Pommes. Es würden noch Beweise fehlen, heißt es, und die Forschung wisse noch nicht wirklich, ob Superfoods so super seien, wie wir Ihnen hier begreiflich machen wollen.

Also nur weil die Superfoodkritiker glauben, die Wissenschaft sei noch nicht so weit, um uns zu beweisen, dass die Pflanzen und Früchte, die seit Jahrmillionen unsere Nahrung waren, auch gesund für uns sind, soll es klüger sein, von den Produkten der Lebensmittelindustrie zu leben? Einer Industrie, die es erst seit ein paar Jahrzehnten gibt? Und dann, wenn wir in etlichen Jahren gerade dabei sind, uns über die Sitzordnung des Leichenschmauses unserer nahenden, aber leider vorzeitigen Beerdigung Gedanken zu machen, verkünden die Verbraucherzentralen, dass wir nun endlich Löwenzahn und Safran essen dürften, weil es jetzt auch die verbraucherzentralentauglichen Studien dazu gibt? Vielleicht ist aber die Wissenschaft längst so weit, nur eben die Superfoodkritiker noch nicht.

Superfrüchte und Supersaaten

Selbst wissenschaftliche Fachmagazine veröffentlichen immer häufiger Artikel über die fantastischen Wirkungen von Superfoods – wie z. B. in der diesjährigen (2015) Märzausgabe von Food Technology. Der Titel des Artikels lautet „Neun Superfrüchte und Supersaaten". Die Superfoods werden in diesem Artikel als natürliche und nur minimal verarbeitete Lebensmittel beschrieben, die eine große Zahl Nährstoffe und gesundheitliche Vorteile auf Lager haben. Aufgeführt werden Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne, Blaubeeren und Acaibeeren, Sauerkirschen, Avocados und Cranberries.

Wenige Monate später veröffentlichte dasselbe Magazin einen Artikel über Lebensmittel und Nährstoffe, die das Gehirn vor Alterungsprozessen schützen können. Auch hier wurden Superfoods aufgezählt. Denn bis Kaiserschmarrn mit Puderzucker oder Jägerschnitzel mit Spätzle dem Gehirn nützen können, braucht es noch einige Jahrmillionen bzw. etliche Mutationen. Fakt ist also, dass es sich nicht lohnt, auf jene Lebensmittel zu verzichten, die zu den 15 besten Superfoods gehören.

Was in diesen Superfoods steckt und welche Wirkung sie haben, erfahren Sie in unserer nächsten Ausgabe!

Fotos: pixabay (3), unsplash.com, Alicja Neumiler/123rf.com

Die 15 besten

Green Food
Kreuzblütler
Rohes Sauerkraut
Shiitakepilze
Mandeln
Kürbiskerne
Papaya
Traubenkerne
Beeren
Acerola und Camu-Camu
Granatapfel
Ingwer
Avocado
Kurkuma
Oregano

Info

Das Zentrum der Gesundheit ist ein Internetportal, das seine Leserinnen und Leser seit 1999 zu allen Themen rund um Gesundheit, Ernährung, Ganzheitlichkeit und Naturheilkunde informiert. Die verständlich verfassten und größtenteils wissenschaftlich belegten Artikel können jedem dabei helfen, sich eigenverantwortlich mit einfachen und natürlichen Mitteln um seine Gesundheit zu kümmern. Die Webseite des Zentrums der Gesundheit finden Sie hier: www.zentrum-der-gesundheit.de

PFLEGE

von manuellen Rollstühlen

Nicht nur in der Winterzeit ist eine regelmäßige Wartung wichtig

Fast jeder pflegt sein Auto regelmäßig. Da wird gewaschen, nach dem Ölstand geschaut und der Reifendruck überprüft.

Die gleiche Aufmerksamkeit sollte man auch seinem Rollstuhl zugutekommen lassen. Im Winter bedarf der Rollstuhl einer sorgfältigeren Pflege. Salz und Feuchtigkeit greifen die Metallteile an. Aluminiumteile und verzinkte Schrauben korrodieren dann leicht.

Deshalb sollte nach einem Ausflug anhaftendes Salz mit milder Seifenlauge abgewaschen und die feuchten Reifen abgetrocknet werden. Einige Tropfen Kriechöl vertreiben die restliche Feuchtigkeit und schützen zusätzlich. Auch im Sommer benötigt der Rollstuhl z.B. nach einem Aufenthalt am Strand sehr viel Pflege, denn Sand und Salzwasser sind seine natürlichen Feinde. Gegebenenfalls sollte man überlegen, sich einen Strandrollstuhl auszuleihen.

Das Rad

Empfehlenswert ist es, regelmäßig (mindestens alle 4 Wochen) den Reifendruck zu prüfen. Die Angabe des Minimal-/Maximaldrucks findet sich auf der Seite des Reifenmantels. Beim Marathon-Plus (die häufigste Bereifung in Deutschland) liegt der Druck zwischen 6 und 10 bar. Ideal bezüglich Komforts und Rollwiderstands sind 8 bar.

Wenn die Bremse nicht richtig packt, sollte der Reifendruck sofort kontrolliert werden, denn dies ist ein Indiz dafür, dass er zu niedrig ist. Zum Aufpumpen eignet sich am besten eine Standluftpumpe oder ein Kompressor mit Manometer, mit dem der entsprechende Druck erreicht werden kann. Obwohl die meisten Rollstuhlschläuche über ein Autoventil verfügen, ist es nicht ratsam, den Reifen an einer Tankstelle zu füllen, da die dortigen Geräte meist nur einen Maximaldruck von 4 bar erreichen.

Auch die Steckachsenbuchse am Rollstuhl sollte gesäubert werden. Das Rad kann mittels der Steckachse vom Rollstuhl abgenommen werden, dabei die Steckachse auch aus dem Rad ziehen. Nun diese sowie das Kugellager am Rad mit einem weichen, fusselfreien Tuch abreiben. Vor dem Zusam-

menbau einen Tropfen Kriechöl auf die Steckachse geben. Dabei darauf achten, dass auch die kleinen Kugeln am Ende der Steckachse etwas Öl bekommen. Zum Schluss das Rad wieder entsprechend der Laufrichtung, die auch auf der Seite des Reifens angegeben ist, an den Rollstuhl montieren.

Zudem ist eine regelmäßige Überprüfung der Lenkrollen -Achsen auf Haarknäuel sinnvoll. Besonders in Haushalten mit Haustieren oder bei Personen mit langen Haaren verfangen sich diese schnell dort. Zusammen mit Öl und dem Abrieb der Achse verklumpen die Haare gerne zu einer festen Masse. Idealerweise sollte man die Achse lösen und das Rad herausziehen, um alles zu entfernen. Danach die Achse und das Kugellager mit einem weichen, fusselfreien Tuch reinigen, einen kleinen Tropfen Öl daraufgeben und wieder zusammenbauen. Allgemeine Verschmutzungen am Rollstuhl können entweder mit einem Staubtuch oder, falls sie hartnäckiger sind, mit einem Mikrofasertuch und milder Seifenlauge entfernt werden. Danach gut abtrocknen und alle beweglichen Gelenke mit einem Tropfen Kriechöl versehen.

Die Sitzfläche

Das Kissen sollte auch hin und wieder gereinigt werden. Die meisten Kissen können per Handwäsche oder bei 30 Grad Schonwaschgang in der Waschmaschine gewaschen werden. Bitte nicht schleudern, sondern in ein Handtuch einwickeln und trocken drücken. Danach luftig trocknen, möglichst nicht auf der Heizung.

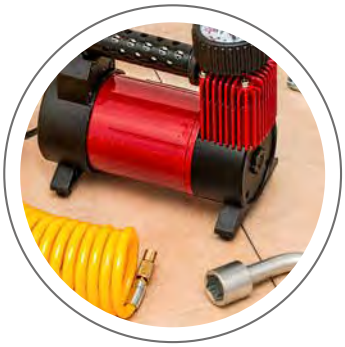
Ein Ersatzbezug oder ein Ersatzkissen ist auch von Vorteil. Die meisten Krankenkassen genehmigen einen Ersatzbezug aus hygienischen Gründen. Bei Regenwetter hat sich für das Kissen ein sog. Inkontinenzbezug bewährt. Sofern einem doch etwas Regen den Rücken herunterläuft, wird zwar die Hose oder der Rock nass, aber das Kissen bleibt wenigstens trocken.

Pflege von Zusatzantrieben

Bei Zusatzantrieben (Servo, e-motion, e-fix, Solo) kommt zusätzlich noch die Pflege der elektrischen Kontakte hinzu. Hierbei ist es wichtig, sich vorher anhand der Bedienungsanleitung zu informieren, welche Maßnahmen geeignet sind.

Es sollte eine regelmäßige Kontrolle der Kontakte stattfinden, um zum Beispiel herauszufinden, ob etwas verbogen ist. Staub und Verschmutzungen kann man mit einem weichen, fusselfreien Tuch oder einem Pinsel reinigen. Für schwer zugängliche Stellen eignet sich ein Druckluftspray, z.B. für das Reinigen von Computertastaturen. Bei manchen Autowaschanlagen findet man auch Druckluftpistolen bei der Saugstation, dann bietet es sich an, nach der Autowäsche auch gleich den Rollstuhl zu reinigen.

Bei Zusatzantrieben mit Steckachse sollte diese, genauso wie die Steckachsenbuchse, regelmäßig gereinigt werden. Achtung: Beim Ölen bitte die Bedienungsanleitung beachten! Die Akkus sollten regelmäßig geladen werden, um die Funktionsfähigkeit zu erhalten. Bei Li-Ion-Akkus darauf achten, dass sie im Sommer nicht lange im aufgeheizten Auto liegen. Genauso wenig vertragen sie längere Zeiten in frostiger Umgebung, sofern sie nicht genutzt werden. Nach Ausflügen mit dem Auto ist es daher empfehlenswert, den Akku mit in die Wohnung zu nehmen.



Inspektion

Einmal pro Jahr sollte man das Sanitätshaus mit der Inspektion des Rollstuhls beauftragen.

Dabei werden dann alle Schrauben nachgezogen, das Profil der Reifen und Lenkrollen kontrolliert und – falls nötig – Reparaturen erledigt.

Material zur Pflege

- *Kriechöl ist vielen als WD-40 oder Ustanol bekannt. Allerdings ist die Dosierung der Sprays oft schwierig. Einfacher geht es z.B. mit dem Ölstift Lubra metallic, mit dem tropfgenau dosiert werden kann.*
- *Inbusschlüssel oder Fahrradwerkzeug, Maul- oder Ringschlüssel in den gängigen Größen (z.B. 10, 12, 13). Manchmal wird das Werkzeug auch direkt mit dem Rollstuhl mitgeliefert.*
- *Standluftpumpe oder Kompressor mit Manometer, mindestens bis 10 bar*
- *Druckluftspray*
- *Mikrofasertücher*

Fotos: Jenny Sturm/Shutterstock.com, Monika Wisniewska + Jaren Wicklund/123rf.com, pixabay.com

WINTERTIPPS

für Rollstuhlfahrer

Nicht nur der Rollstuhl braucht hin und wieder Pflege, sondern auch der Fahrer kann sich gegen die kalten Monate rüsten. Handschuhe sind ein weites Thema. Je nach Wetterlage fehlt oft der Grip an den Greifreifen. Bei Regen wird das Abbremsen oft zur Rutschpartie und im Winter werden die Hände schnell zu Eisklötzen. Fahrradhandschuhe sind bei angenehmem Wetter sehr beliebt, weil sie die Beweglichkeit der Hände wenig einschränken.

Für den Winter werden auch spezielle Rollstuhlhandschuhe angeboten, die allerdings meist sehr teuer sind. Als Alternative bietet sich ein Besuch im Baumarkt oder in einem Geschäft für Berufsbekleidung an. Dort findet man eine gute Auswahl an Handwerker-Handschuhen und kann seinen Favoriten in Bezug auf Passform, Wärme und Grip aussuchen.

Ebenfalls könnten bei niedrigen Temperaturen Rollstuhlfußsäcke gegen die Kälte schützen. Sie werden in vielen verschiedenen Formen angeboten. Leider sind sie meistens sehr dick und sperrig, sodass aktive Rollstuhlfahrer damit nicht wirklich glücklich werden. Personen, die geschoben werden oder einen Elektrorollstuhl fahren, sind damit jedoch im Winter gut eingepackt. Dabei sollte man darauf achten, dass der Fußsack leicht geschlossen werden kann. Für aktive Rollstuhlnutzer ist eine kleine Fleecedecke besonders an kalten Tagen eine gute Alternative. Bei Regen lässt sie sich noch gut mit einem Überwurf aus wasserdichtem Stoff ergänzen.

Beheizbare Einlegesohlen für die Schuhe sind eine tolle Erfindung für besonders kalte Tage. Sie werden mit Batterien/Akkus betrieben und können hervorragend „Eisbeinen“ vorbeugen. Auch wiederverwendbare Handwärmer, die je nach Bedarf aktiviert werden, sind eine gute Sache. Sind sie wieder abgekühlt, kann man sie in kochendem Wasser für den nächsten Einsatz reaktivieren.

Eine maßgeschneiderte Brücke von der Klinik in den Alltag:

DER WEGBEGLEITER

Hollister Incorporated kennt man als Anbieter durchdachter Medizinprodukte. Dahinter steht die Mission, den Alltag Betroffener zu erleichtern und würdevoller zu gestalten, das Leben lebenswerter zu machen. Dieser Anspruch endet aber nicht bei Produkten – vor allem, wenn die Möglichkeit besteht, mehr zu tun. So hat Hollister sein Know-how im Bereich Querschnittlähmung genutzt, um gemeinsam mit Fachleuten und Querschnittgelähmten selbst eine wirksame Unterstützung für den Umgang mit der Lähmung zu entwickeln. Entstanden ist das Programm Wegbegleiter. Es bündelt einen einzigartigen Umfang an Informationen und stellt sie Betroffenen und ihren Angehörigen über einen Zeitraum von zwei Jahren verteilt zur Verfügung – kostenfrei und ohne jede Werbung.

Wer sich zum ersten Mal mit dem Thema auseinandersetzt oder auseinandersetzen muss, wird zunächst von einer Erkenntnis überrascht: Querschnittlähmung bedeutet weit mehr, als nicht mehr gehen zu können. Alle Lebensbereiche sind betroffen. Das gesamte Körperverhalten ist verändert, wie zum Beispiel Blase und Darm. Die Wohnsituation muss neu durchdacht und organisiert werden, beim Reisen stehen andere Aspekte als früher im Vordergrund und vieles mehr – zahlreiche Informationen, die neu beschafft, und Wissen, das verarbeitet werden muss.

In Klinik und Reha hat man in der Regel schon viel gehört und gelernt, aber dann kommt man nach Hause und es ist niemand mehr da, den man fragen kann. Es fehlt noch an Erfahrung: Macht man es wirklich richtig? Verfügt man über alle Informationen? Weiß man wirklich alles, was nötig ist?

Das Programm Wegbegleiter hat insgesamt 18 Themen identifiziert, die zusammen den Alltag mit Querschnittlähmung abbilden. Von Körpermanagement und Dekubitus über Ernährung, Mobilität im Rollstuhl und mit dem Pkw bis hin zu Sozialrecht und Sport – zu jedem Thema gibt es ein eigenes Magazin. Jede Ausgabe des Wegbegleiters

Text & Fotos: Hollister Incorporated

beinhaltet Fachartikel von Experten des jeweiligen Bereiches. Zusammengefasst und für Laien gut lesbar aufbereitet, werden sorgfältig recherchierte Informationen vermittelt. Hinzu kommen Erfahrungsberichte von selbst Betroffenen, die aus ihrer Sicht darstellen, wie sie mit dem Thema umgegangen sind. Man lernt Erfolge und Misserfolge kennen, ganz persönliche Geschichten – und die Erkenntnis, dass sich irgendwann ein individuell passender Weg findet. Dieser Prozess benötigt Zeit.

Da ist es eine gute Unterstützung, wenn über zwei Jahre sinnvoll verteilt regelmäßig ein neues Magazin kommt, das die grundlegenden Informationen abdeckt und hilft, mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen.

Darüber hinaus steht beim Wegbegleiter auch jederzeit ein Ansprechpartner zur Verfügung: Suchen Sie einen weiterführenden Ansprechpartner für ein spezielles Problem oder Sportmöglichkeiten in der Nähe? Dann rufen Sie an oder schicken eine E-Mail und Sie bekommen ohne großen Aufwand eine Antwort. Zudem tut es auch manchmal einfach gut, wenn jemand fragt, wie es eigentlich geht. Im Laufe der 18 Magazine lernt man unterschiedlichste Personen kennen: Experten der einzelnen Bereiche und selbst Betroffene. So entsteht ein erstes Netzwerk, zu dem auch gerne der Kontakt hergestellt werden kann. Das Programm bietet in nahezu jedem Punkt die nötige Flexibilität, um es nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten. Wie auch immer das im Einzelnen aussieht, in jedem Fall gibt es ein Instrument an die Hand, das den Neuanfang mit Querschnittlähmung durchdacht unterstützt.

Um gemeinsam noch mehr für Betroffene zu erreichen, sind Hollister und die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten (FGQ) eine Kooperation eingegangen. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an erfahrenen sogenannten Peers, die ehrenamtlich Unterstützung und Hilfe anbieten.

Die Peers beantworten akute Fragen zum Neuanfang auf Augenhöhe. Mit dem Wegbegleiter bekommt man zusätzlich alle Informationen zum Nachschlagen nach Hause geliefert – gedruckt oder digital, auch in diesem Punkt ganz nach eigenem Bedarf.

Finden Sie unter www.fgq.de einen Ansprechpartner in Ihrer Region und melden Sie sich für den Wegbegleiter online an unter *www.wegbegleiter-hollister.de.*

Wegbegleiter

Europas größtes Jugendcamp für Kinder mit Handicap

BMAB-Jugendcamp 2021 für Kinder und Jugendliche mit Amputationen und Gliedmaßenfehlbildungen vom 24. Juli bis 1. August 2021 in der Wedemark bei Hannover

Eine Woche Spaß & Action pur ... mit Prothese in den Hochseilgarten und ins Kanu, Schwimmen, Reiten, Bogenschießen, Handicap-Tauchen mit Sauerstoffflasche im Spaßbad Mellendorf, ein Sporttag mit bekannten Handicap-Sportlern und vieles mehr.

Mit dieser europaweit einmaligen Veranstaltung bietet der Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen (BMAB) betroffenen Kindern im Alter von 8 bis 17 Jahren die Gelegenheit, nicht nur mit Altersgenossen aus ganz Deutschland zusammenzutreffen, die ein ähnliches Handicap mitbringen, sondern auch die Chance, ihr Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene Behinderung zu stärken. So könnten sie neun Tage lang ganz unbeschwert sie selbst sein, ihre Grenzen ausloten und sich untereinander austauschen.

Eine Woche nicht behindert sein!

Für eine umfassende Unterstützung sorgte ein qualifiziertes Team von Betreuern, von denen viele ebenfalls Amputierte oder Prothesenträger sind. Einige Betreuer waren in den Vorjahren selbst als Teilnehmer im Jugendcamp und dienen den Heranwachsenden somit gleichzeitig als Vertrauenspersonen und positive Rollenmodelle. Auch engagierte Physiotherapeuten und Orthopädietechniker gehören zum Betreuerstab, sodass für alle Eventualitäten von der Heimweh-Attacke bis zur defekten Prothese der richtige Ansprechpartner bereitsteht.

Die Anmeldunterlagen finden sie auf der Internetseite *www.ampucamp.de*

Text & Fotos: BMAB

Rheinland-Pfalz
Natur- und Kulturgenuss für Alle

Auf Entdeckungstour am Dreifelder Weiher, Westerwald

Rheinland-Pfalz: Ein Urlaubsparadies im Südwesten Deutschlands. Hier mündet nicht nur die Mosel in den Rhein, befindet sich mit dem Hambacher Schloss die Wiege der deutschen Demokratie und mit Trier die älteste Stadt Deutschlands – nein, hier lässt sich auch **ein Urlaub wunderbar barrierefrei genießen**!

Das wein- und waldreichste Bundesland bietet mit seinen zehn Urlaubsregionen wunderschöne Natur- und Kulturlandschaften: Romantische Flusstäler, endlose Weinberge, tiefe Wälder, Seen und Maare bilden ein einmaliges Landschaftsbild. Dazwischen thronen massive Burgen und magische Schlösser auf imposanten Felsen und erzählen von der jahrtausendalten Geschichte des Landes. Bequemes Sightseeing durch die Stadt, Museumsbesuche mit erholsamen Pausenstopps, erlebnisreiche Wandertouren für jeden Anspruch, unbeschwerter Weingenuss und Wellness für alle - in Rheinland-Pfalz gibt es viele Arten, einen komfortablen Urlaub zu verbringen.

Reisen für Alle

Damit jeder Gast eine passende Unterkunft oder das richtige Ausflugsziel findet und sich vor dessen Besuch über die Barrierefreiheit informieren kann, sind alle auf der Webseite **www.rlp-tourismus.de/barrierefrei** gelisteten touristischen Angebote nach dem bundesweiten Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ zertifiziert. Geprüft, verlässlich, detailliert - dafür steht „Reisen für Alle“. Die zertifizierten Betriebe wurden von speziell geschulten Erheber*innen anhand festgelegter Qualitätskriterien überprüft. So lässt sich die Reise komfortabel planen, ungewünschte Überraschungen vor Ort werden verhindert und einem schönen Urlaub in Rheinland-Pfalz steht nichts im Wege.

Überzeugen Sie sich auf unserer Webseite von dem vielfältigen barrierefreien Angebot in Rheinland-Pfalz oder bestellen Sie sich unsere Broschüre kostenfrei nach Hause (www.rlp-tourismus.de/prospekte).

Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH
Tel.: +49 (0) 261 91520-0
E-Mail: barrierefrei@rlp-tourismus.de
www.rlp-tourismus.de/barrierefrei

Rheinland-Pfalz.Gold

App für die **Nachbarschaftshilfe** in der Stadt

Nicht zuletzt in der Corona-Krise hat sich gezeigt, wie wichtig ein nachbarschaftliches Miteinander ist – viele Menschen sind aufgrund ihrer Lebenssituation auf die Hilfe von anderen angewiesen, beispielsweise im Krankheitsfall, bei handwerklichen Tätigkeiten oder bei der Betreuung von Kindern und Haustieren.

Anders als auf dem Land, wo man schnell mal beim Nachbarn klingelt, wenn Hilfe benötigt wird, leben Städter anonym. Die Hemmschwelle, Unbekannte um Unterstützung zu bitten, ist groß. Personennahe soziale Dienstleistungen sind meist teuer. Eine gegenseitige unentgeltliche Nachbarschaftshilfe bietet daher große Potenziale. Hier setzt das Verbundprojekt INSELpro an, in dem die Fraunhofer-Arbeitsgruppe für Supply Chain Services SCS des Fraunhofer IIS in Erlangen gemeinsam mit ihren Konsortialpartnern – dem Erlanger Software-Unternehmen develop group, dem Evangelischen Gemeindeverein Nürnberg-Mögeldorf e.V. und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Lehrstuhl für Wirtschaftsinformatik, insbesondere im Dienstleistungsbereich/Lehrstuhl für Psychologie im Arbeitsleben) – ein neuartiges digitales Dienstleistungskonzept für Nachbarschaftshilfe entwickelt.

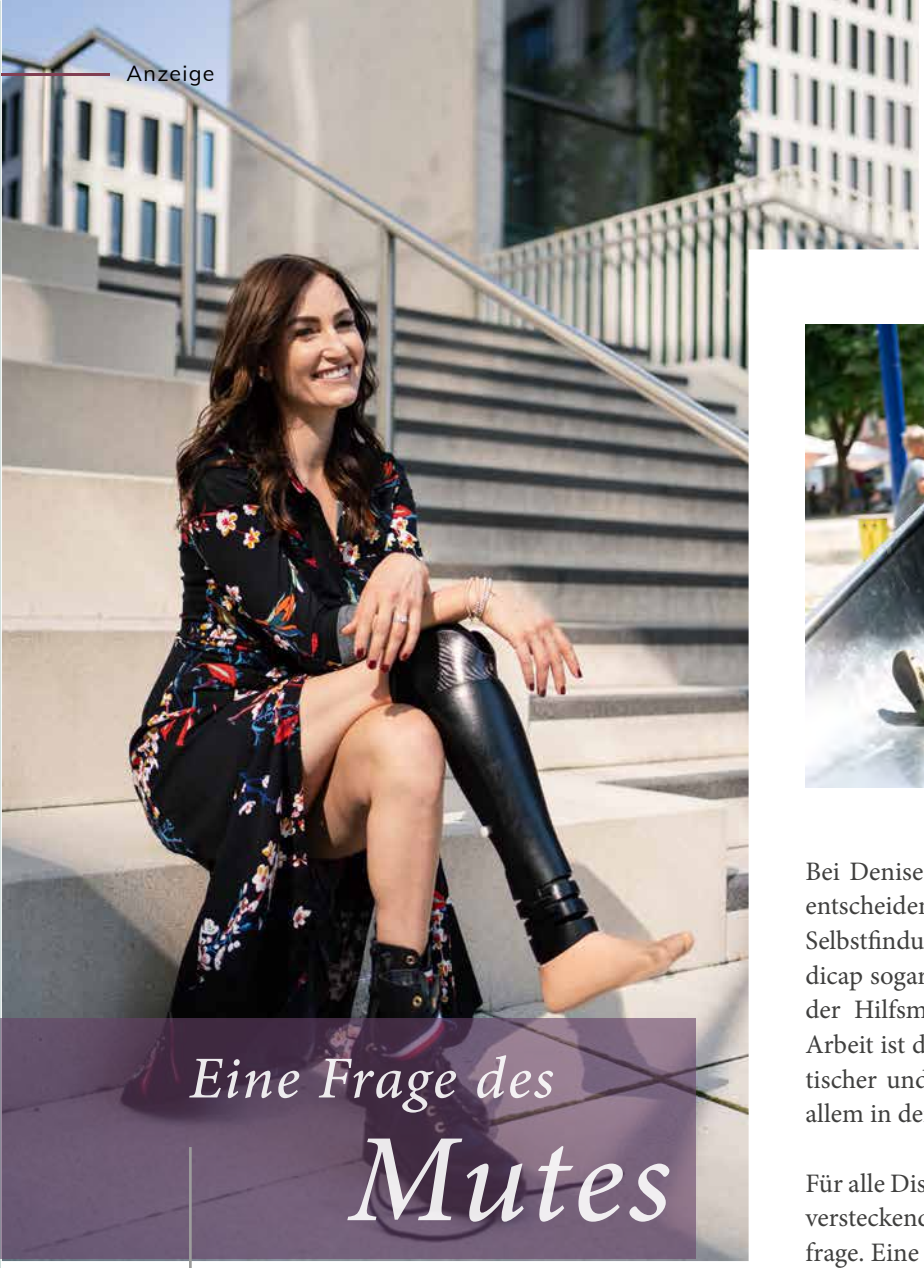
Das Dorf in der Stadt

„Mithilfe der App wollen wir das Dorf in die Stadt bringen und die Nachbarn in einem Quartier miteinander vernetzen", sagt Matthias Goldhan, Wissenschaftler am Fraunhofer IIS. Die Anwender der App sind sowohl Nutzer als auch Anbieter von Dienstleistungen, sogenannte Prosumenten. Mögliche Hilfsangebote reichen vom Einkaufen über Reparaturen, Behördengänge, Betreuung von Personen bis hin zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Auch professionelle Dienste wie etwa örtlich ansässige Handwerksbetriebe können in die Liste der Anwender aufgenommen werden.

„Über die neue digitale Plattform ist eine Integration der Bürger mit ehrenamtlichen, gemeinnützigen Organisationen möglich", so Goldhan. Wichtig sei der nicht monetäre Aspekt. Der Ausgleich von Dienstleistungsangebot und -inanspruchnahme basiere auf dem Prinzip „Geben und Nehmen". „In der App werden die Profile der Anwender gepflegt. Wir ordnen die Anfragen den Bewohnern bzw. den von ihnen angebotenen Dienstleistungen zu. Wer eine Dienstleistungsanfrage einstellt, erhält eine Liste mit passenden Prosumenten, aus denen ausgewählt werden kann", erläutert Goldhan das Konzept. Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal des Systems: Die Dienstleistungsgesuche werden in Echtzeit vermittelt.

Die Konzeption und Umsetzung der neuen personennahen Dienstleistungen erfolgt beispielhaft im Stadtteil Nürnberg-Mögeldorf. Neben den Anwohnern wird das Bauprojekt Langseestraße eingebunden, das derzeit von 120 Bürgern bezogen wird. Diese sind zugleich Tester der App. Die Bedienerfreundlichkeit der Benutzeroberfläche wurde bereits im ersten Quartal dieses Jahres von den künftigen Quartiersbewohnern der Langseestraße geprüft, weitere Tests sind geplant.

Text: Fraunhofer SCS, Fotos: © Evang. Gemeindeverein Nürnberg-Mögeldorf e.V., Pixabay.com, Yura Fresh/unsplash.com



Eine Frage des Mutes

Der Weg zur persönlichen Akzeptanz eines Handicaps

Mut, sich zu zeigen, wie man ist, nichts von dem zu verstecken, was einen ausmacht, sondern der Welt klarzumachen: „So wie ich bin, bin ich richtig."

Diese Meilensteine in der persönlichen Entwicklung eines Anwenders waren Dreh- und Angelpunkte des zweiten diesjährigen Round Tables der Firma Mecuris. Neben der Para-Olympionikin Denise Schindler sprachen Katja Schmitt, Mutter eines siebenjährigen, seit der Geburt amputierten Jungen, und Philipp Graf, Anwender einer Orthoprothese und Wissenschaftler im Bereich Sociology of Technology. Auf ihrem Weg zu einem selbstbewussten Umgang mit ihrer Behinderung gab es für alle Diskutanten Schlüsselerlebnisse.

MECURIS

Mecuris GmbH
Lindwurmstr. 11
80337 München
Tel.: (089) 20 00 57-300
info@mecuris.com
www.mecuris.com

Bei Denise Schindler brachte der Leistungssport die entscheidende Wende. Bei Philipp Graf führte sein Selbstfindungsprozess im Umgang mit seinem Handicap sogar zur wissenschaftlichen Beschäftigung mit der Hilfsmittelversorgung. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist das Für und Wider von funktionell-kosmetischer und funktionell-ästhetischer Versorgung, vor allem in der Erst- und Kinderversorgung.

Für alle Diskutanten stand fest: Eine rein kosmetische, versteckende Versorgung käme für sie nicht mehr infrage. Eine Erkenntnis, die bei den älteren Panel-Teilnehmern mit Mitte 20 eintrat, beim siebenjährigen Philipp Schmitt aber bereits wesentlich früher. Eine kosmetische Versorgung lehnte er als „Puppenfuß" ab. Erst der mit digitaler Technik maßgeschneiderte, bunte Kinderfuß FirStep ermöglichte ihm Bewegungen wie Laufen oder Springen. „Der Fuß ist Bombe!", vertraute er neulich seiner Mutter an. Philipp mag es, wenn andere Kinder ihn auf diesen Fuß ansprechen. Schließlich ist sein FirStep ein cooles Designobjekt, das optisch zu seinem Schaft passt, den aktuell der Igel Sonic, ein beliebter Charakter aus der Kino- und Computerwelt, ziert. Bei Denise Schindler steht das maßgeschneiderte Prothesencover hoch im Kurs. Dieses ermöglicht der modebewussten Sportlerin einen offenen, stylischen Umgang mit ihrer Prothese. Ganz individuell kann sie ihr Cover ihren täglichen Bedürfnissen anpassen, zum Beispiel elegant zum Abendkleid oder peppig zum sportlichen Outfit.

Das Ziel der Orthopädietechnik muss lauten, die Person in ihrer Gesamtheit zu erfassen, Möglichkeiten zu bieten, sich auszudrücken und sich selbst zu finden. Durch die Digitalisierung der Branche rückt dieses Ziel in immer greifbarere Nähe.

FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

EINER KÜNSTLICHEN BEFRUCHTUNG IM RECHT DER GESETZLICHEN UND PRIVATEN KRANKENVERSICHERUNG

Wenn einem Paar mit Kinderwunsch der Nachwuchs auf natürlichem Wege verwehrt bleibt, geraten verschiedene Formen der künstlichen Befruchtung in den Fokus. Die gängigsten Methoden sind hier die IVF und die ICSI. Während bei der IVF die Eizellen lediglich mit dem aufbereiteten Sperma in einem Reagenzglas zusammengebracht werden und eine spontane Befruchtung stattfindet, wird bei der ICSI ein einzelnes Spermium unter mikroskopischer Sicht mittels eines Mikromanipulators in die vorbereitete Eizelle injiziert. Wurde dafür das Spermium nicht aus dem Ejakulat, sondern aus einer Hodenbiopsie gewonnen, spricht man von einer TESE-ICSI.

Während früher von den gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für vier volle Behandlungszyklen übernommen wurden, werden inzwischen in der Regel nur noch drei Zyklen zur Hälfte geleistet. Für gesetzlich Versicherte bestimmen sich die Einzelheiten nach § 27a SGB V. Danach werden die medizinischen Maßnahmen zur Herbeiführung einer Schwangerschaft nach Maßgabe dieser Vorschrift übernommen, wenn

1. diese Maßnahmen nach ärztlicher Feststellung erforderlich sind,

2. nach ärztlicher Feststellung hinreichende Aussicht besteht, dass durch die Maßnahmen eine Schwangerschaft herbeigeführt wird; eine hinreichende Aussicht besteht nicht mehr, wenn die Maßnahme dreimal ohne Erfolg durchgeführt worden ist,

3. die Personen, die diese Maßnahmen in Anspruch nehmen wollen, miteinander verheiratet sind,

4. ausschließlich Ei- und Samenzellen der Ehegatten verwendet werden und

5. sich die Ehegatten vor Durchführung der Maßnahmen von einem Arzt, der die Behandlung nicht selbst durchführt, über eine solche Behandlung unter Berücksichtigung ihrer medizinischen und psychosozialen Gesichtspunkte haben unterrichten lassen und der Arzt sie an einen der Ärzte oder eine der Einrichtungen überwiesen hat, denen eine Genehmigung nach § 121a erteilt worden ist.

Die Beschränkung auf verheiratete Paare wurde vom Bundesverfassungsgericht im Jahre 2007 als mit dem Grundgesetz vereinbar erklärt; vgl. BVerfG, 28.2.2007 – 1 BvL 5/03. Ein Anspruch besteht insoweit auch auf Inseminationen, die nach Stimulationsverfahren durchgeführt werden. Nur Versicherte, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, können Leistungen der künstlichen Befruchtung in Anspruch nehmen. Ausgeschlossen sind sie für weibliche Versicherte, die das 40., und für männliche Versicherte, die das 50. Lebensjahr vollendet haben.

Vor Beginn der Behandlung ist der Krankenkasse ein Behandlungsplan zur Genehmigung vorzulegen. Jede Krankenkasse übernimmt die Hälfte der mit dem Behandlungsplan genehmigten Kosten der Maßnahmen, die bei ihrem Versicherten durchgeführt werden. Auch die Kosten einer Kryokonservierung von Ei- oder Samenzellen oder von Keimzellgewebe sowie der dazugehörigen medizinischen Maßnahmen werden zur Hälfte übernommen, wenn die Kryokonservierung wegen einer Erkrankung und deren Behandlung

mit einer keimzellschädigenden Therapie medizinisch notwendig erscheint, um spätere medizinische Maßnahmen zur Herbeiführung einer Schwangerschaft nach Absatz 1 vornehmen zu können. Auch hier gelten aber die Höchstaltersgrenzen von 40 bzw. 50 Jahren. Die medizinischen Einzelheiten zu Voraussetzungen, Art und Umfang der Maßnahmen bestimmen Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses. Darüber hinaus gewähren Bund und Länder nach entsprechenden Richtlinien über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung von Maßnahmen der assistierten Reproduktion bis zu 50 % der verbleibenden Eigenanteile. Diese Förderungen werden unabhängig davon gewährt, ob die Paare verheiratet sind. Wie bei der Krankenkasse ist eine vorherige Beantragung unerlässlich.

Bei privat Versicherten trägt die private Krankenversicherung sämtliche Kosten, wenn bei ihrem Versicherten eine „organische Ursache der Unfruchtbarkeit" vorliegt. Ob der Partner privat oder gesetzlich versichert ist, ist dabei unerheblich. Es gibt keine Alters- und keine Obergrenzen für die Anzahl der Kinderwunschbehandlungen. Allerdings muss eine gewisse Erfolgswahrscheinlichkeit ärztlich bescheinigt werden. Generell gilt zudem, dass die Partner nicht verheiratet sein müssen. Die vorstehenden Ausführungen können im Einzelfall durch die Tarife der privaten Krankenversicherung beschränkt werden. Beihilfeberechtigte erhalten Leistungen nach den Beihilfeverordnungen des Bundes und der Länder. Hier ist wie in der GKV Voraussetzung, dass die Paare verheiratet sind.

Unbefriedigend ist die Kostenübernahmesituation allerdings in Fällen, in denen Ehepaare „gemischt" krankenversichert sind und die Kinderlosigkeit auf einen Umstand zurückzuführen ist, der dem gesetzlich versicherten Partner zugeordnet werden muss. In diesem Fall trägt die private Krankenversicherung keinerlei Kosten. Und die gesetzliche Krankenversicherung trägt wie oben beschrieben nur 50 % der Kosten, die „bei ihrem Versicherten" anfallen, zzgl. 50 % der extrakorporalen Kosten. In diesen Fällen ist daher besonders deutlich auf die oben beschriebene ergänzende Förderung seitens des Bundes und der Länder hinzuweisen.

Gleichgeschlechtliche Paare haben bislang leider nur die Möglichkeit, die Kosten der Behandlung als außergewöhnliche Belastung bei der Steuererklärung anzugeben. Wie es die höchstrichterliche Rechtsprechung in diesem Kontext bewertet, dass nun auch gleichgeschlechtliche Paare den Bund der Ehe eingehen können, bleibt abzuwarten.

Barrierefrei-Fachexperte Christian Au
Fachanwalt für Sozialrecht

Rechtsanwaltskanzlei Au
Bahnhofstraße 28
21614 Buxtehude
E-Mail: rechtsanwalt@rechtsanwalt-au.de
Telefon: 04161 - 8665110
Fax: 04161 - 8665112

AUS ALT MACH NEU

UND BARRIEREFREI

UMSETZUNG DES KOMMUNAL-INVESTITIONSPROGRAMMS ZUR VERBESSERUNG DER SCHULINFRASTRUKTUR AN DER MITTELSCHULE AM LAUTERBERG

EIN BEITRAG VON **ULI MÜLLER**

Die Freude war groß beim Bürgermeister der kleinen Gemeinde Lautertal im Landkreis Coburg in Nordbayern, als der Bewilligungsbescheid der Bezirksregierung von Oberfranken im Sommer 2018 überstellt wurde. 90% der Gesamtinvestitionssumme für barrierefreie und energetische Sanierungsmaßnahmen werden öffentlich gefördert.

Der gesamte Schulkomplex war „in die Jahre gekommen“, der ideale Zeitpunkt also, die Schule in mehreren Bereichen zukunftsfit und neu zu gestalten. 2008 nahm die zuständige Gemeinde zusammen mit der Schulleitung die Chance wahr und nahm zwei Schulklassen der inklusiven „Schule am Hofgarten Coburg“ auf.

In ein detailliert ausgearbeitetes integratives Gesamtkonzept eingebettet, nehmen nun 20 Schüler mit körperlich-motorischen und kognitiven Einschränkungen mit großer Freude am Schulgeschehen ihrer neuen Schule teil.

Nach umfangreichen Planungs- und Vorbereitungsmaßnahmen konnte es dann im Herbst 2019 mit dem ersten Bauabschnitt und folgenden Einzelmaßnahmen losgehen:

- Sanierung der Sanitäranlagen im Untergeschoss (Gebäudeteil B)
- Einbau eines Treppenplattformliftes über einer bestehenden Geschosstreppe (Gebäudeteil B)
- Einbau einer Stahlblechrampe über einer bestehenden Innentreppe (Übergang Gebäudeteil D zu B)
- Einbau eines Senkrechtaufzugs in einem der beiden Haupttreppenhäuser des weitläufigen Schulgebäudes (Gebäudeteil A)

Wir starten unseren barrierefreien und rollstuhlgerechten Rundgang des ersten Bauabschnitts im Untergeschoss des Gebäudeteils B:

SANIERUNG DER SANITÄRANLAGEN IM UNTERGESCHOSS (Gebäudeteil B)

Neben zwei großen Toilettenanlagen für Knaben und Mädchen wurde ein separates Lehrer-WC und ein neu eingerichtetes barrierefreies und rollstuhlgerechtes WC mit folgenden Ausstattungsmerkmalen errichtet:

- WC mit verlängerter Ausführung 70 cm lang mit stabiler Rückenstütze mit Aussteifungswinkeln
- Zwei Stützklappgriffe mit Aufrüstsatz für WC-Papierhalter, WC-Spülauslösung
- Notrufset mit Rufmodul, Zugtaster direkt am WC und Abstelltaster, damit hilfsbedürftige Nutzer im Notfall auf sich aufmerksam machen können
- Waschtisch 60 cm breit, schlanke Bauweise zur besseren Unterfahrbarkeit incl. Raumsparsiphon
- Wandspiegel in Waschtischbreite ab 10 cm über Oberkante Waschtisch

Über einen speziell für geheingeschränkte und rollstuhlfahrende Nutzer installierten Treppenplattformlift gelangt man hoch ins Erdgeschoss des Gebäudeteils B.

EINBAU EINES TREPPENPLATTFORMLIFTES ÜBER EINER BESTEHENDEN GESCHOSS-TREPPE (Gebäudeteil B)

Diese Anlage mit einer aufwendig ins bestehende Treppengeländer integrierten frei tragenden Unterkonstruktion ist ähnlich einer Seilbahn konzipiert. Das bringt dem Nutzer entscheidende Vorteile:

- Mühelose Beförderung auf besonders engen Treppen, sehr langen Wegen
- Sehr platzsparend (hochklappbar)
- Nicht akkubetrieben, dadurch unbegrenzt verfügbar
- Besonders leise Fahreigenschaften

Im Erdgeschoss B angekommen, führt uns unser barrierefreier Rundgang in die zentrale Aula bzw. zum Haupteingangsniveau über eine auf der Treppenanlage aufgesetzten Stahlblechrampe.

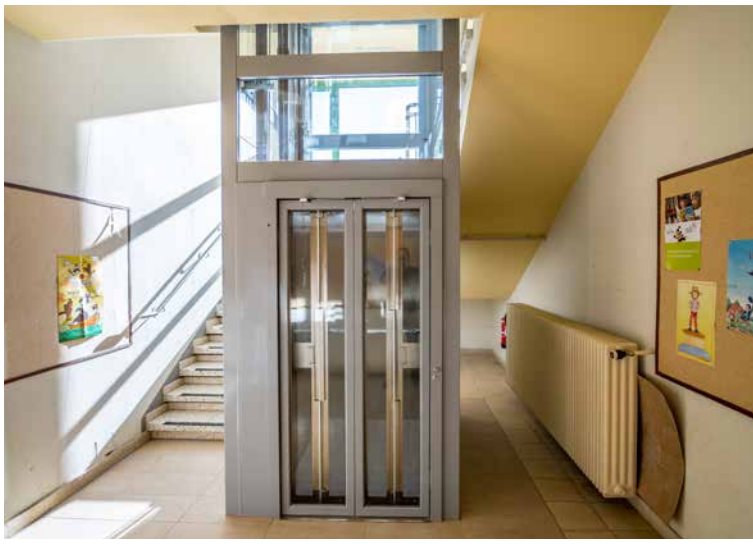
EINBAU EINER STAHLBLECHRAMPE ÜBER EINER BESTEHENDEN INNENTREPPE (Übergang Gebäudeteil D zu B)

Als einfache Stahlunterkonstruktion konzipiert, wurde hier ein verzinktes, extrem rutschhemmendes Stahlriffelblech als Oberbelag für die Rampe eingebaut.

Auf einer lichten Breite von 1,20 m und mit den beiden seitlichen nach DIN 18040 erforderlichen Radabweisern gelangt man auf das Niveau Eingang. Dadurch musste an der bestehenden Treppenanlage mit 3 Steigungen nichts verändert werden

---

Über die zentrale Eingangshalle/Aula im Gebäudeteil D gelangt man zum Schultrakt A mit an zwei großen Fluchttreppenhäusern angebauten weiteren Klassenräumen und den Lehrerzimmern. In vorderen Treppenhaus wurde im Treppenauge ein Homelift als Senkrechtaufzug paßgenau eingebaut.



EINBAU EINES SENKRECHTAUFZUGS IN EINEM DER BEIDEN HAUPTTREPPENHÄUSER (Gebäudeteil A)

Nach Überprüfung hinsichtlich brandschutztechnischer Einschränkungen und in Abstimmung mit der Behindertenbeauftragten des zuständigen Landkreises Coburg wurde ein technisches System gewählt, welches sich ideal für diesen speziellen Einbauort eignet. An baulichen Voraussetzungen waren zu schaffen

- Kürzen von 15 Werksteinstufen im Treppenauge
- Abbau und Wiedereinbau des vorhandenen Treppengeländers nach Einbau des Aufzugsschachtes
- Herstellen einer Aufzugsunterfahrt von 15 cm Tiefe
- Einbau von statisch erforderlichen senkrechten Stahlstützen zur Befestigung des Schachtes
- Verlegung elektrischer Zuleitungen quer durch das komplette Schulgebäude zum Schachtschrank der neuen Aufzugsanlage

Der Senkrechtaufzug hat eine Breite von nur 1,54 m und eine Tiefe von 1,63 m. Die Aufzugskabine ist barrierefrei und rollstuhlgerecht. Er verbindet 3 Ebenen: Kellergeschoss – Erdgeschoss – Obergeschoss mit jeweils zwei über den Treppenflur direkt angebundenen Klassenzimmern.

Fazit:

Zum neuen Schuljahr 2020/2021 konnte der 1. Bauabschnitt fertiggestellt und in Betrieb genommen werden.

Gerade hinsichtlich der doch zum Teil erheblichen Lärmbelästigungen und erforderlichen Sicherheitsvorkehrungen kamen die coronabedingten Einschränkungen und Ausfälle im Schulbetrieb im Lauf des Jahres 2020 dem Bauablauf dieser sehr speziellen Baumaßnahme entgegen.

Aktuell läuft der 2. Bauabschnitt mit der Sanierung von Turnhalle mit Sozialräumen …

Fortsetzung folgt!

INFOBOX

ULI MÜLLER

Der Architekt aus Coburg entwickelt und baut mit seinem Team UMA individuelle, barrierefreie Lebensräume zum Wohnen und Arbeiten.

Inzwischen hat er weit über **150 barrierefreie Bauprojekte** in unterschiedlichen Bereichen erfolgreich abgeschlossen und ist seit 2006 auch als Gutachter für diesen Bereich tätig.

www.umaco.de

Fotos: Sven Kaufmann

Was macht eigentlich...

In unserer Reihe „Was macht eigentlich“ recherchieren wir, was aus den Menschen geworden ist, die wir Ihnen vor vielen Jahren vorgestellt haben.

Verena Bentele

Sehr geehrte Frau Bentele, wir haben Sie in unserer Märzausgabe 2014 vorgestellt. Das ist ja nun schon eine Weile her. Damals waren Sie vom Sport in die Politik gewechselt und wurden zur Behindertenbeauftragten der Bundesregierung bestellt. Dieses Amt hatten Sie bis 2018 inne und wurden dann von Herrn Jürgen Dusel abgelöst. Was haben Sie aus dieser Zeit als Behindertenbeauftragte mitgenommen?

Aus dieser Zeit habe ich vor allem mitgenommen, dass es einen langen Atem und viel Überzeugungsarbeit braucht, um die Teilhabechancen für Menschen mit Behinderungen zu verbessern. Politik heißt diskutieren, argumentieren und durch Erfahrungen und Geschichten das Bewusstsein zu verändern. Irgendwann müssen dann die Bedürfnisse der Menschen und die Erfahrungen übersetzt werden in einen Gesetzestext; das ist spannend und oft mit Kompromissen verbunden.

Haben Sie Ihre Anliegen so durchsetzen können, wie sie es sich vorgenommen hatten?

Manches habe ich erreicht. So gibt es jetzt eine Schlichtungsstelle nach dem Behindertengleichstellungsgesetz, an die sich Menschen mit Behinderungen wenden können, wenn sie von Behörden des Bundes benachteiligt werden. Nicht durchsetzen konnte ich, auch private Anbieter von Dienstleistungen und Produkten zu verpflichten, Barrierefreiheit herzustellen. Bei diesem Thema sind die Widerstände der Unternehmen riesig.

2011 haben Sie Ihre sportliche Karriere beendet. Wie wichtig ist Sport nun noch in Ihrem Leben? Gibt es eine aktuelle Lieblingssportart?

Mein bester Ausgleich nach einem langen Arbeitstag oder am Wochenende ist noch immer der Sport. Ich gehe gern Rad fahren mit dem Tandem, laufen und – sobald der erste Schnee fällt, findet man mich auf den Skipisten.

Sie sind nicht nur Präsidentin des VdK, sondern auch als systemischer Coach tätig. In dieser Funktion sprechen Sie oft über Vertrauen und Motivation. Was ist da die wichtigste Botschaft an Ihre Zuhörer?

Vertrauen macht ein Team erst so richtig gut und hilft uns, Ziele zu erreichen. Es lohnt sich, am Vertrauen zu anderen, aber auch am Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu arbeiten.

Wenn Sie ein Wort wählen sollten, das für Sie steht bzw. Sie am besten beschreibt, welches wäre es?

Bewegung. Ich möchte gesellschaftlich etwas bewegen und ich bewege mich selbst gern, sowohl im Sport als auch im übertragenen Sinn, indem ich immer wieder neue Herausforderungen suche.

Haben Sie ein Ziel für die nächsten Jahre, das Sie noch erreichen möchten, eine Vision für die Zukunft?

Ich trete weiter für mehr Gerechtigkeit in unserem Land ein. Viele Menschen wissen nicht, wie sie im Alter finanziell klarkommen sollen, die Vermögen sind immer ungleicher verteilt und konzentrieren sich auf einige wenige Personen. Als Präsidentin des VdK mit über zwei Millionen Mitgliedern im Rücken setzen wir uns dafür ein, dass alle Menschen Chancen auf Teilhabe und ein gutes Leben haben.

Vielen Dank für das Interview!

Fotos: Silvia Beres

Hilfe – ich brauche ein neues Auto

Vom Suchen, Finden und dem Schließen von Kompromissen

Ein Beitrag von Heike Kanter

"Ein Auto ist äußerst wichtig für mich, weil es mir eine gewisse Unabhängigkeit gibt."

Ein Auto ist äußerst wichtig für mich, weil es mir eine gewisse Unabhängigkeit gibt. Zum Supermarkt, zur Rehasport-Gruppe, zu meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im BRSNW, zu Freunden oder auch einmal einfach nur in die nächste Großstadt zum Shoppen – mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist das für mich fast gar nicht zu bewältigen.

Unbewusst habe ich vor zehn Jahren mein derzeitiges Auto so gut ausgestattet, dass ich bis heute damit noch einigermaßen zurechtkomme. Seit damals ist viel geschehen. Meine MS ist stetig fortgeschritten, seit sechs Jahren brauche ich einen Rollstuhl und im letzten Jahr wurde auch noch eine Krebserkrankung diagnostiziert. Meinen Rollstuhl mit Servo-Restkraftverstärker kann ich dank NUI-System gut auseinanderbauen, allerdings merke ich immer öfter, dass mir das Verladen schwerer fällt. Wenn ich mir jetzt ein neues Auto anschaffe, dann sollte in diesem Fahrzeug die Möglichkeit bestehen, für mich passende Verlade- und Fahrhilfen einzubauen.

Über acht Wochen hinweg habe ich mich mit allen möglichen Automodellen beschäftigt, das Für und Wider abgewogen, Preise verglichen, Autohäuser besucht, Testfahrten unternommen und mich nach den unterschiedlichsten Verlade- und Fahrhilfen erkundigt. Zum Glück habe ich ja Zeit, weil ich noch ein Auto besitze.

Für die Suche habe ich mir als Erstes eine kleine Checkliste gemacht:

?

- // Welche Ausstattung muss mein neues Auto haben?
- // Welche Zusatzausstattung wünsche ich mir?
- // Welche Form gefällt mir?
- // Kann ich gut einsteigen und sitzen?
- // Kann mein Mann (2,03 m) auch gut sitzen und passt auch der Rest meiner Familie rein?
- // Ist der Kofferraum groß genug?
- // Welches Budget steht mir zur Verfügung?

Damit kamen wir der Art des Fahrzeugs (Kombi, SUV, Van, Kasten-Pkw …) schon näher. Da ich schon einige Verladehilfen/-kräne von Bekannten kenne – die meistens an der Karosserie verschraubt werden müssen –, suchte ich nach einer anderen Lösung. Bei einem Gespräch mit einem Fahrzeugumrüster habe ich sehr viele Informationen bekommen, die in meine weitere Fahrzeugsuche einflossen. Ich fand dann sogar eine Verladehilfe, die mittels der Verzurrösen im Kofferraum befestigt wird und bei Bedarf leicht entfernt werden kann. Dabei fällt in meinem Fall noch nicht mal ein Sitz der Rückbank weg.

Auch mit Fahrhilfen wie Handgas und Gasring habe ich mich beschäftigt, obwohl ich diese zurzeit noch nicht brauche. Da von vornherein nur eine Automatikschaltung für mich infrage kommt, ist die Nachrüstung bei den meisten Fahrzeugen ohne großen Aufwand möglich. Die Auswahl der infrage kommenden Autos wurde stetig kleiner. Welches Auto passte jetzt noch in mein Budget? Förderungen für die Anschaffung und den Umbau eines neuen Autos bekomme ich nicht, weil ich nicht mehr berufstätig bin.

Zum Grundpreis kommen dann die gewünschten Sonderausstattungen, der Aufpreis für eine entsprechende Motorisierung und der Preis der Verladehilfe hinzu. Auch die laufenden Kosten wie Versicherung, Steuer und Unterhalt sollten beachtet werden. Vans und Kombis sind echt praktisch, dabei ist mir ein Van zu groß und in einem Kombi kann ich nur schlecht sitzen. Ein ideales Auto für Rollstuhlnutzer ist der Golf Caddy oder ein ähnliches Modell eines anderen Herstellers, aber … bei diesen gefällt mir die Form nicht. Ich bin dann jetzt bei einem Kompakt-SUV gelandet.

Die Konfiguration auf der Internetseite des Herstellers war kompliziert – sodass ich letztendlich aufgab! Ich sah mir dann im Internet verschiedene Angebote von Autohändlern an. Ich habe in den letzten zehn Jahren das Geld für mein neues Auto angespart und kann es bar bezahlen. Allerdings gibt es auch gute Leasing- oder sogar Auto-Abo-Angebote. Die kommen aber nicht infrage, wenn Fahrhilfen oder Verladehilfen fest im Auto verbaut werden müssen.

Auch mit EU-Fahrzeugen und Gebrauchtwagen habe ich mich beschäftigt. Teilweise werden da gute Modelle angeboten, die dann leider nicht immer die Ausstattung aufweisen, die ich benötige bzw. haben möchte.

Welches Auto passte jetzt noch in mein Budget?

Fotos: Rattanakun Thongbun + Roman Zaiets + Nejron + Yuri Bizgajmer/123rf.com

INFO

So unterschiedlich wie die Behinderungsarten der Fahrer sind auch die Umbau-Möglichkeiten eines Fahrzeugs. Einstiegshilfen, Chairtopper oder Rolli-Hebebühnen – mehr über Fahr- und Verladehilfen sowie sonstige Umbauten erfahren Sie in unserer März-Ausgabe 2021.

FAZIT

Schlussendlich besuchten wir unseren Autohändler vor Ort und zwei weitere in der Umgebung, denen ich meine Ausstattungswünsche schon angegeben hatte. Hier erhielten wir nun gute Angebote, die auch nur geringfügig unterschiedlich waren, im Vergleich zu EU-Fahrzeugen und Tageszulassungen aus dem Internet nur wenig teurer. Manchmal lohnt es sich auch, den Schwerbehindertenrabatt anrechnen zu lassen, den die meisten Hersteller ab 50%, G oder aG einräumen.

Checkliste und Tipps (kurze Übersicht)

1. Welche allgemeinen Anforderungen muss mein Auto erfüllen?

// Automatik- oder Schaltgetriebe?

// Sitzposition hoch oder niedrig?

// Brauche ich einen großen Kofferraum, wie hoch darf die Ladekante sein?

// Wie viele Sitzplätze brauche ich, z.B. für meine Familie?

// Soll das Auto auch von anderen gefahren werden?

2. Welche behinderungsbedingten Anforderungen stelle ich an mein Auto?

// Brauche ich eine Fahrhilfe, z.B. Handgas, Gasring, Linksgas etc.?

// Brauche ich eine Verladehilfe für Rollstuhl, Scooter oder Rollator?

// Brauche ich eine Einsteigehilfe, z.B. Drehsitz, Rutschbrett etc.?

// Brauche ich evtl. noch andere Einbauten wegen meiner Behinderung?

3. Wie hoch ist mein Budget?

// Kann ich mein Auto aus Barmitteln bezahlen?

// Muss ich das ganze Auto bzw. einen Teil davon finanzieren (Leasing und Auto-Abo kommen meist nicht infrage, wenn Fahr- oder Verladehilfen fest montiert werden müssen)?

// Bekomme ich Förderungen von der Rentenkasse, dem Integrationsamt etc., weil ich berufstätig bin?

// Welche laufenden Unterhaltskosten kommen auf mich zu?

4. Welche Sonderausstattungen hätte ich noch gerne und passen diese in mein Budget?

Einige Fragen der Checkliste sind nicht einfach allein zu beantworten. Da lohnt es sich, vorher einen Fahrzeugumrüster zu besuchen. Dieser gibt Auskunft zu Fahrhilfen, Verladehilfen, zur Beantragung von Fördermitteln sowie Tipps, welche Fahrzeugmodelle geeignet sind.

LAUF PROTHESEN

Das erste Mal auf

Am Sonntag, den 13. September, fand in Potsdam erstmals ein Laufevent für Menschen mit Amputation statt. Organisiert wurde es, in Kooperation mit dem SC Potsdam, vom gemeinnützigen Verein Anpfiff ins Leben, der in der Metropolregion Rhein-Neckar beheimatet ist. Dass zwei Vereine über 600 Kilometer Entfernung hin zusammenarbeiten, hat einen besonderen Grund:

Die selbst oberschenkelamputierte Diana Schütz, Koordinatorin des Bereichs Bewegungsförderung für Amputierte bei Anpfiff ins Leben, möchte das Förderkonzept bundesweit vorstellen und langfristig Sportangebote für Menschen mit Amputation etablieren. Unter den 16 Teilnehmer*innen in Potsdam war auch Anna Laletina, die zum ersten Mal auf Carbonfedern stand.

Dies ist Annas Bericht

„Bis zum Tag des Events war ich nicht sicher, ob ich laufen würde, weil mir nicht klar war, ob man mir einfach Laufprothesen anschrauben könnte. Ich habe eine beidseitige Amputation und die Stümpfe sind sehr lang. Deshalb dachte ich, dass das Rennen für mich nur möglich wäre, wenn Laufprothesen unter meine Waden geschraubt würden – und dafür braucht man eigentlich spezielle Schäfte.

Aber es ging! Ich bin zum ersten Mal seit mindestens drei Jahren gerannt, was an sich schon ein außergewöhnliches Gefühl war. Natürlich ist das Rennen auf Prothesen ganz anders, als wenn man auf eigenen Füßen steht. Ich war überrascht, dass man mit einer beidseitigen Amputation, wie bei mir, rennen kann. Natürlich habe ich das bei den paralympischen Spielen gesehen, aber ich bin keine paralympische Athletin. Ich dachte, man muss zuerst viel lernen, aber ich bin sofort gejoggt – erst einmal mit ein bisschen Unterstützung und dann alleine – und habe nie meine Balance verloren!“

Laufen ist nur eine der Sportarten, die Anpfiff ins Leben für Menschen mit Amputation bietet, weitere Sportarten sind beispielsweise Tanzen, Amputierten-Fußball, Sitzvolleyball und Fitness. „Ich weiß, dass Menschen mit Amputation ganz viel Sport machen können. Wir wollen unsere Angebote nach und nach präsentieren, damit Menschen mit Amputation die für sie optimale Sportart wählen können. Unser Ziel ist es, Menschen zu integrieren. Das Wort Inklusion ist hier ganz wichtig“, so Schütz.

Prothesenhersteller stellen Carbonfedern und Knie für die Events von Anpfiff ins Leben zur Verfügung. Für Sanitätshäuser gibt es bei solchen Veranstaltungen die Möglichkeit, als Kooperationspartner mitzuwirken.

Weitere Infos & Kontakt:

Diana Schütz
Bewegungsförderung für Amputierte
bei Anpfiff ins Leben
0175 65 98 257
d.schuetz@ail-ev.de
www.anpfiffinsleben.de/amputierte

Text & Fotos: Anpfiff ins Leben

DZI Spenden-Siegel

Spendenkonto: Tafel Deutschland e.V.
BIC: BFSWDE33BER
IBAN: DE 6310 0205 0000 0111 8500
Bank für Sozialwirtschaft

Spenden Sie jetzt!

Online: www.tafel.de/spenden/jetzt-spenden

Foto: Nikolaus Urban

BERATUNG ZUR PFLEGE SCHNELLER FINDEN

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) bietet eine kostenlose Übersicht im Internet zum Thema Beratung in der Pflege. Darin finden sich die Kontakte zu über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten.

Pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige haben in Deutschland einen Anspruch auf kostenlose Pflegeberatung bzw. Pflegeschulung. Doch die Angebote sind vielfältig, aber auch schwer zu überblicken. Zur Orientierung hat das ZQP deshalb in den vergangenen Jahren eine Datenbank mit über 4.500 nicht kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege aufgebaut. Darin können Ratsuchende deutschlandweit kostenlos, schnell und einfach nach unabhängigen Beratungsmöglichkeiten in ihrer Nähe suchen – zum Beispiel von Pflegestützpunkten, Einrichtungen der Wohlfahrtspflege, Verbraucherverbänden, kommunalen Einrichtungen oder Experten der compass private pflegeberatung.

„Es ist wichtig, dass die Menschen durch kompetente Beratung dabei unterstützt werden, möglichst weitgehend selbst über die Gestaltung der Pflege zu entscheiden. Gute Beratung führt wie ein Lotse durch ein Pflegesystem, das nicht immer leicht zu verstehen und regional häufig sehr unterschiedlich ist. Mit unserer Datenbank möchten wir darum Pflegebedürftigen und pflegenden Angehörigen den Zugang zu Beratung erleichtern", erläutert der Vorstandsvorsitzende des ZQP, Dr. Ralf Suhr. Beratungsbedarf kann in unterschiedlichen Phasen der Pflegebedürftigkeit und in den individuellen Lebenssituationen zu verschiedenen Pflegethemen bestehen. Um eine kompetente Ansprechperson zu finden, können Nutzer mithilfe der Datenbank gezielt und für ihre individuelle Situation die passenden Filterfunktionen einstellen: etwa zur Finanzierung oder Organisation der Pflege, zu Vorsorgeregelungen und rechtlicher Betreuung, zu Möglichkeiten der Wohnraumanpassung, zu Alltagshilfen für pflegebedürftige Menschen oder zu Krisen und Konflikten in der Pflege.

Besonders häufig wird in der Datenbank nach Beratungsangeboten zu Demenz, zur Pflegeorganisation und zu Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige recherchiert. Zu diesen Themen beraten zum Beispiel auch die sogenannten Pflegestützpunkte umfassend. Diese sind ebenfalls mit einem Klick in der Suchmaske auszuwählen. Mit keinem von den in der Datenbank aufgeführten Beratungsangeboten ist das ZQP organisatorisch verbunden. Daher hat das ZQP keinen Einfluss auf die Qualität der jeweiligen Beratungen. Die Datenbank ist systematisch recherchiert, wird laufend qualitätsgesichert und aktualisiert. Mehr Informationen dazu unter *www.zqp.de/beratungsdatenbank*

Text: Zentrum für Qualität in der Pflege, Foto: racorn/123rf.com

MUSIK + FILME + BÜCHER

WAS MAN VON HIER AUS SEHEN KANN

Selma, eine alte Westerwälderin, kann den Tod voraussehen. Immer, wenn ihr im Traum ein Okapi erscheint, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf. Unklar ist allerdings, wen es treffen wird. Davon, was die Bewohner in den folgenden Stunden fürchten, was sie blindlings wagen, gestehen oder verschwinden lassen, erzählt Mariana Leky in ihrem Roman. Es ist das Porträt eines Dorfes, in dem alles auf wundersame Weise zusammenhängt. Eine spannende und unterhaltsame Lektüre mit vielen unerwarteten Wendungen, die ganz leise dazu anregt, über den eigenen Lebensverlauf nachzudenken.

Mariana Leky
WAS MAN VON HIER AUS SEHEN KANN
Roman
320 Seiten
Dumont
ISBN 978-3-8321-9839-8
20,00 €

ES IST NIE ZU SPÄT, UNPÜNKTLICH ZU SEIN

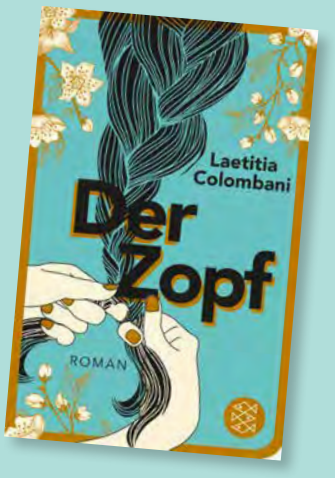
Die besten Geschichten, Nummern und Glossen der letzten drei Jahre, handverlesen und mit mehr oder weniger sinnstiftenden Vorworten versehen. Das alles finden Sie im Buch „Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein". Unweigerlich hört man beim Lesen Sträters Stimme, was das Ganze zu ganz großem (Kopf-) Kino werden lässt. Spätestens bei der Geschichte mit „Omma" und dem Erdwall lacht man Tränen. Wer Torsten Sträter mag, wird das Buch lieben.

Torsten Sträter
Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein
288 Seiten
Ullstein Taschenbuch
ISBN: 9783548063522
10,99 €

DER ZOPF

Smita ist eine indische Dalit, eine „Unberührbare", die keiner Kaste angehört. Trotzdem sucht sie einen Weg, ihre Tochter zur Schule schicken zu können. Giulia stammt aus einer sizilianischen Familie, die seit Generationen hochwertige Perücken herstellt. Als ihr Vater einen Unfall erleidet und zwischen Leben und Tod schwebt, muss sie die Manufaktur vor dem Ruin retten. Und Sarah, eine erfolgreiche Anwältin aus Montreal, Kanada, führt einen harten, sehr persönlichen Kampf. Aber was hat das alles mit einem Zopf zu tun? Ein ungewöhnlicher, aber tief gehender Roman voller Überraschungen. Und voller Hoffnung.

Laetitia Colombani
Der Zopf
285 Seiten
S. Fischer Verlag
ISBN-13: 978-3596701858
12,00 €



Quelle Inhaltsangabe: teilweise Dumont & Ullstein, Cover: Verlage

ONLINETIPPS

ROLLI-ALLTAG IN AACHEN

Auf dieser Webseite sind detaillierte Infos zum Thema Barrierefreiheit, Teilhabe und Inklusion in Aachen aufgeführt. Man findet u.a. Infos zu öffentlichen und kulturellen Einrichtungen, Vereinen oder auch zur Parkplatzsituation.
www.rollialltag.de

CORONA-INFORMATIONEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Die Corona-Zeit ist für viele Menschen eine Herausforderung. Menschen mit mobilen und Sinneseinschränkungen finden unter diesem Link speziell aufbereitete Infos zum Thema. Es geht nicht nur um die meist bekannten Hygiene-Verhaltensmaßnahmen, sondern auch um die Möglichkeit, wie man die Informationen abrufen kann.
www.dieneuenorm.de/gesellschaft/coronavirus-risikogruppe-behinderung/

SCHWANGERSCHAFT UND RHEUMATOIDE ARTHRITIS

Frauen mit einer rheumatoiden Arthritis, die schwanger werden, haben vor allem wegen der Medikamente einiges zu beachten. Die Webseite des Inselspitals in Bern/Schweiz informiert schwangere Patienten mit dieser und einigen anderen rheumatischen Erkrankungen über die Zusammenhänge zwischen Schwangerschaft, Rheuma und möglichen körperlichen Veränderungen im Verlauf der Schwangerschaft und Geburt.
www.schwangerschaft-rheuma.insel.ch/de/rheumaschwanger/rheumatoide-arthritis/

Screenshot Any one of us: https://www.zdf.de/sport/zdf-sportreportage/mountainbike-rollstuhl-extremsport-verletzungen-any-one-of-us-film-100.html

FILMTIPP

ANY ONE OF US

Dieser Dokumentarfilm mit und über Profi-Mountainbiker Paul Basagoitia (Beitrag im vorderen Teil dieser Ausgabe) zeigt schonungslos den Kampf ums Überleben, berichtet über Perspektivwechsel und das Finden neuer Wege sowie Möglichkeiten. Über das Loslassen des alten Lebens für eine 2. Chance. Zu sehen ist dieser Film unter anderen in der ZDF Mediathek.

WERDE FAN VON BARRIEREFREI!
Folge uns auf Facebook, Twitter und Instagram!Weitere Infos & Links: www.barrierefrei-magazin.de

BARRIEREFREI ist auch in den Onlinekiosken **READLY.DE** und **ONLINEKIOSK.DE** erhältlich.

Susanne Groneberg,
Europameisterin im
Para-Biathlon

BLIN
TEN DEN
NIS

Der Tennisball fliegt auf Bastian Kaller zu und ist schwierig zu erreichen – doch dieser führt kurzerhand den Schläger hinter dem Rücken her und spielt den Ball mit viel Geschick zurück auf die gegenüberliegende Seite. Ein sehenswerter Trick-Schlag, der im Tennissport keine Seltenheit ist. Doch Bastian Kaller ist blind und spielt nur nach Gehör. Dazu ist er in seiner Startklasse B1 aktueller deutscher Vizemeister im Blindentennis.

Blindentennis? Richtig, Blindentennis!

Erst seit 2016 gibt es diese junge Tennisvariante in Deutschland. Initialzündung war ein Workshop, organisiert von der Gold-Kraemer-Stiftung (GKS) und dem Deutschem Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV). Inzwischen hat bereits der fünfte Workshop dieser Art in der Tennishalle Köln-Weiden stattgefunden. 45 Trainer*innen und Spieler*innen waren vor Ort, darunter auch zehn Anfänger*innen aus ganz Deutschland, die die Sportart ausprobieren wollten.

„Selbst viele blinde Menschen können erst einmal gar nicht glauben, dass Tennis für sie überhaupt infrage kommen könnte. Doch wenn sie dann mal Blindentennis gespielt haben, fangen sie schnell Feuer“, berichtet Niklas Höfken, sozusagen der menschliche Motor der Blindentennis-Bewegung in Deutschland. Höfken betreut für die Gold-Kraemer-Stiftung sowie den Deutschen Tennis Bund (DTB) das Projekt „Tennis für Alle“ und ist darüber hinaus auch Cheftrainer der Rollstuhltennis-Nationalmannschaft im Deutschen Behindertensportverband.

Dynamisch und mit viel Spaß verbunden

„Für viele sehbehinderte und blinde Menschen ist das eine richtig coole Sportart. Blindentennis ist sehr dynamisch, dazu auch sehr sicher. Wer nicht komplett blind ist, kann außerdem seinen Sehrest einsetzen und muss keine Dunkelbrille anziehen. Gespielt wird daher in vier verschiedenen Klassen“, erklärt Höfken, der überzeugt ist: „Blindentennis wird weiter wachsen.“ Schon seit dem Auftakt in 2016 hat sich viel getan. Ein Jahr später hat der DTB Blindentennis als offizielle Disziplin anerkannt, 2018 fanden die ersten deutschen Meisterschaften statt. Inzwischen beziffert Niklas Höfken die Anzahl an Blindentennis-Spieler*innen hierzulande auf rund 80.

Freilich spielt das Gehör beim Blindentennis eine essenzielle Bedeutung. Gespielt wird daher mit einem Schaumstoffball, der das Spiel einerseits langsamer macht, andererseits im Inneren einen Plastikball mit rasselnden Metallstiften enthält. In der Startklasse B1 der blinden Spieler*innen darf der Ball dreimal aufkommen, bevor er zurückgespielt werden muss. „Dadurch gibt es bis zu vier akustische Rückmeldungen, mit denen man sich die Flugbahn des Balles vorstellen kann. Diese Vorstellungskraft ist sehr wichtig, damit man irgendwann nach System spielen kann und ein getroffener Ball nicht bloß ein Zufallsprodukt ist“, erklärt Niklas Höfken.

Das hat auch Susanne Groneberg erlebt, Europameisterin im Para-Biathlon. 2016 war sie als Teilnehmerin bei der Geburtsstunde des Blindentennis‘ in Deutschland dabei.

„Anfangs braucht man Geduld und es dauert schon eine Weile, bis man den Ball vernünftig trifft. Aber dann macht es einfach richtig Spaß."

Es ist fantastisch, dass man auch mit starker Sehbehinderung Tennis spielen kann“, berichtet Groneberg, die bei den deutschen Meisterschaften in diesem Jahr in der Startklasse B2 auf dem ersten Platz landete.

Wer hat's erfunden?

Blindentennis wurde 1984 in Japan vom blinden Studenten Miyoshi Takei erfunden. Dazu konstruierte er einen Tennisball, der Geräusche produziert, wenn er aufspringt und geschlagen wird. Daraus entwickelten sich Blindentennis-Bälle, größere Softbälle, die in der Mitte aufgeschnitten werden und einen Plastikball mit rasselnden Metallstiften enthalten. 2014 wurde die „International Blind Tennis Association“ (IBTA) gegründet, in der mehrere Länder aus allen Teilen der Welt Mitglieder sind – seit Anfang 2017 auch Deutschland. Seit 2017 findet jährlich ein von der IBTA organisiertes internationales Turnier, vergleichbar mit einer Weltmeisterschaft, statt.

Weitere Informationen gibt es auf der Homepage des Deutschen Tennis Bundes: *www.dtb-tennis.de/Initiativen-und-Projekte/Inklusion/Blindentennis*

Text: DBS, Fotos: Gold-Kraemer-Stiftung, DBS

HAND DRAUF

Der Instagram-Kanal für die Deaf Community
Drei gehörlose Hosts recherchieren spannende Themen und bereiten relevante Infos auf: aus der Community, für die Community. Hier ist DGS Muttersprache!

WORUM GEHT ES?

Jede Woche geht es um eine andere Frage, die speziell die deutsche Deaf Community interessiert und betrifft. Iris, Toma und Björn machen sich auf die Suche nach Antworten: Dazu treffen sie Menschen aus der Community, fragen bei Expert*innen nach. Die wichtigsten Infos fassen die Hosts in ihren Instagram-Stories zusammen – in Deutscher Gebärdensprache und mit Untertiteln. Der Kanal steht für Vielfalt, Toleranz und Identifikation und soll zum Austausch und zur Diskussion anregen: respektvoll und auf Augenhöhe.

WER MACHT DAS?

Hinter „Hand drauf“ steht ein Team aus gehörlosen und hörenden Menschen. „Hand drauf“ ist ein öffentlich-rechtliches Angebot, produziert vom WDR für Funk. „Hand drauf“ wird aber auch zusammen mit der Community gemacht: Worüber möchten Sie mehr erfahren? Zu welchen Themen wünschen sich die User mehr Infos? Worüber soll diskutiert werden? Lasst es die Redaktion wissen!

Ab dem 2. November 2020 ist der Instagram-Kanal @hand.drauf online.

Fotos & Text: Hand Drauf-Redaktion

HIER GEHT'S ZUM KANAL: *https://go.funk.net/handdrauf*

...KLASSE SO'N E-SCHLITTEN!
ENDLICH HABE ICH NICHT MEHR STÄNDIG DEINEN HINTERN VOR AUGEN UND DEINE ABGASE IN DER NASE.
PUPS
HUBBE

Inklusion ab 2024 Voraussetzung für den Oscar

Foto: freepik.com

Mit ihrer Initiative „Academy Aperture 2025“ will die Oscar-Academy (Academy of Motion Picture Arts and Sciences) neue Wege beschreiten. In Zukunft sollen für die Qualifikation in der Kategorie „Bester Film“ neue Kriterien gelten. Mehr Vielfalt und Inklusion müssen auf die Leinwand, da sind sich die Mitglieder einig. Die neuen Standards sollen für mehr Gleichberechtigung sorgen und zudem die Diversität der Kinobesucher widerspiegeln. Die Kriterien lehnen sich an die bereits schon zum Teil existierenden Diversitäts-Anforderungen der Filmbranche in England an.

Der Facettenreichtum der globalen Bevölkerung muss nun auch in den Filmen wiederzufinden sein, so das Ziel der Akademie.

„Wir glauben, dass diese neuen Kriterien ein Katalysator für grundlegende und nachhaltige Veränderung in der Filmbranche sein können“, so der Präsident David Rubin und Dawn Hudson, CEO der Organisation.

Für die Bewerbung für den besten Film des 96. Oscars (Verleihung in 2024) müssen somit neue Kriterien in fünf Bereichen berücksichtigt werden: Diversität vor und hinter der Kamera, bei der Produktion sowie in Bereichen der Filmentwicklung- und -vermarktung. Das bedeutet zum Beispiel, dass mindestens einer der Schauspieler in einer Hauptrolle einer unterrepräsentierten Gruppe angehören muss, wozu laut Auflistung der Akademie auch Asiaten, (Ur-)Hawaiianer oder auch Schwarzafrikaner zählen. Ferner sollen 30 % der anderen Rollen ebenfalls mit (in der Filmindustrie) wenig beachteten Teilen der Gesellschaft besetzt werden, wie beispielsweise Frauen, Menschen mit Behinderung oder Vertretern aus unterrepräsentierten ethnischen Gruppen.

Alle anderen Film-Kategorien sollen von den neuen Kriterien unberührt bleiben. Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite der Academy of Motion Picture Arts and Sciences: *www.oscars.org*

VORSCHAU

AUSGABE MÄRZ 2021

UND DIESE THEMEN ERWARTEN SIE IN DER NÄCHSTEN AUSGABE VON BARRIEREFREI:

- **EXKLUSIVE CABRIOS, BEHINDERTENGERECHT UMGEBAUT**
- **GENERATION PLUS –** UMBAU ODER NEUBAU? HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN
- **MODEL IN REIFEN JAHREN**
- **OUTDOOR-AKTIVITÄTEN – SO BLEIBEN SIE FIT!**
- **HAUSTIER GEGEN EINSAMKEIT – EINE LÖSUNG?**

Foto: Pixabay.com

ABO

Barriere FREI

Keine Lust auf Bildschirm?

Lesen Sie Barrierefrei ganz entspannt, wo und wann Sie wollen - und das ohne Strom, ohne Kabel oder leeren Akku. Sofort nach Erscheinen wird Ihnen die neue Ausgabe in den Briefkasten geliefert.

Bestellen Sie jetzt Ihr Abo auf www.barrierefrei-magazin.de oder per Mail an abo@barrierefrei-magazin.de. Fordern Sie das Abo auch gern per Post an: Magazin Barrierefrei, Sylter Straße 4, 24376 Kappeln. Beim Bestellen hilft Ihnen unser Coupon unten auf der Seite. Sie schenken gerne? Dann verschenken Sie doch ein Jahr Barrierefrei-lesen!

Falls Sie nicht genug von Barrierefrei bekommen können:

Folgen Sie uns auf
Facebook: facebook.com/Barrierefrei-Magazin
oder auf Instagram: instagram.com/barrierefreimagazin
oder auf Twitter: twitter.com/barrierefrei_ma

Zudem sind wir auch in den Onlinekiosken readly.de sowie bei Onlinekiosk.de zu finden.

Ja, ich möchte MAGAZIN BARRIEREFREI regelmäßig lesen.

Senden Sie mir MAGAZIN BARRIEREFREI zum Preis von zzt. nur 6 €, Jahrespreis 24 € (inkl. MwSt. und Versand). MAGAZIN BARRIEREFREI erscheint 4 x im Jahr. Das Abonnement gilt für 1 Jahr und muss danach neu abgeschlossen werden. In der letzten Ausgabe Ihres Abos finden Sie dann eine entsprechende Erinnerung. Auslands-Abo auf Anfrage.

WIDERRUFSRECHT: Die Bestellung kann ich innerhalb der folgenden 2 Wochen ohne Begründung bei MAGAZIN BARRIEREFREI Abo Service, Sylter Straße 4, 24376 Kappeln in Textform (z. B. Mail oder Brief) widerrufen. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten

Name

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Geburtsdatum

MEMO

DES HERAUSGEBERS

Liebe Leser*innen,

das neue Magazin Barrierefrei ist da und wir haben uns viel Mühe gegeben, Ihnen wieder einmal einen facettenreichen Inhalt präsentieren zu dürfen, der Ihnen in einigen Bereichen Mut machen kann. Wir möchten Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und aktiven Lebensstil begleiten und ihrem Leben etwas mehr Motivation für den Alltag mitgeben. In dieser schwierigen Zeit ist es umso wichtiger, auf seine körperlichen und mentalen Ressourcen zu achten. Wir sind dankbar und voller Demut, dass wir mit unserem Team auch diese Ausgabe von Barrierefrei pünktlich erscheinen lassen können und das Magazin zu Ihnen kommt – als Printausgabe sowie digital.

Stolz hat uns auch gemacht, dass wir mit der letzten Ausgabe über 500 000 Online-Leser*innen begrüßen durften – sicherlich auch nicht zuletzt deshalb, dass man Barrierefrei von der ersten bis zur letzten Seite kostenlos lesen kann. Das ist auch ein Beitrag der Solidarität für unsere Leser*innen. Ich finde es sehr inspirierend, für Sie, liebe Leser*innen, schreiben zu dürfen. Halten Sie uns die Treue, kommen sie gut und gesund durch die kommende Zeit.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen harmonische Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2021!

Herzlichst, Ihr

„Also stellte ich mich auf sie ein. Ich sprach mit ihnen über Kartenspiele, Golf, Politik und Krawatten. Und die großen Leute waren sehr erfreut, einen so vernünftigen Mann getroffen zu haben.“

Aus Der kleine Prinz

Barriere FREI

IMPRESSUM

Magazin Barrierefrei – Lifestyle & Mobilität für Menschen mit Handicap
ISSN 2629-4079

Redaktion & freie Mitarbeiter:
Lydia Saß - Chefredakteurin (V.i.S.d.P):
Peter Lange (Herausgeber)
Franziska Studt
Christel Ivo
Markus Gatz
Heike Kanter
Maria Fröse

Kontakt:
Sylter Straße 4
24376 Kappeln
Tel.: 04642/9643864
E-Mail: redaktion@barrierefrei-magazin.de
Internet: www.barrierefrei-magazin.de

Anzeigenmarketing
Anzeigenleitung:
Peter Lange
Tel.: 04642/9643864
Mail: peter.lange@barrierefrei-magazin.de

Erscheinungsweise: 4 x jährlich/quartalsweise
Anzeigenpreise & Mediadaten können über die Redaktion angefordert werden.

Abonnement:
Aboservice Magazin Barrierefrei
Sylter Straße 4
24376 Kappeln
Mail: abo@barrierefrei-magazin.de

Verlag
SASS MEDIA GmbH & Co. KG
Sylter Straße 4
24376 Kappeln
Tel.: 04642/9643864
E-Mail: redaktion@barrierefrei-magazin.de
Der Sitz der Gesellschaft ist in Kappeln, eingetragen ist sie im Handelsregister Flensburg unter der HRA-Nr.: 9608 FL. Der Gerichtsstand ist Flensburg, die Steuernummer lautet 29 151 01422 und persönlich haftende Gesellschafterin ist die SASS Geschäftsführungsgesellschaft mbH, ebenfalls mit Sitz in Kappeln, eingetragen im Handelsregister Flensburg unter der HRB-Nr.: 13089 FL, mit der Steuernummer 29 283 48205. Gerichtsstand ist auch hier Flensburg. Die Geschäftsführerin ist Lydia Saß. Die Umsatzsteuer-Identifikationsnummer lautet DE321505376. Kontakt siehe oben.

Nutzungsrechte:
Alle Inhalte des Magazin Barrierefrei - Lifestyle & Mobilität für Menschen mit Handicap unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen beim Verlag. Alle Rechte bleiben vorbehalten.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages oder der Redaktion wieder. Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere der Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

Coverfoto: Nadav Kander

Icon made by Freepik from www.flaticon.com

Torben Larsen erkrankte vor 16 Jahren an Blasenkrebs – seitdem ist er ISK-Patient. ***SpeediCath® Flex*** hat ihm geholfen, sein Leben wieder so zu gestalten, wie es vor der Erkrankung war. Das ***neue*** Taschenformat ermöglicht es ihm, seine Katheter diskret zu verstauen. So kann er endlich wieder mit seinem Islandpferd in der Natur unterwegs sein. Der Kontakt zu den Tieren und das Ausreiten geben ihm wertvolle Lebensenergie.

Bestellen Sie Ihr kostenfreies Muster unter *www.flex.coloplast.de* oder senden Sie den ausgefüllten Coupon an uns zurück.

Coloplast

SpeediCath® Flex

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-10. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Bitte füllen Sie die unten stehenden Felder aus.

☐ Ich wurde beraten und kenne mich mit dem Selbstkatheterisieren aus.

☐ Ja, ich möchte SpeediCath® Flex testen.

*Ihre Größe**

☐ CH10 ☐ CH12 ☐ CH14

☐ Anwender ☐ Angehörige(r)

Schicken Sie den Coupon in einem Umschlag an:
Coloplast GmbH, Postfach 70 03 40, 22003 Hamburg

DE_20/21_Speedi Cath Flex DL_Magazine_Barrierefrei_Q1

Absender ☐ Herr* ☐ Frau* *Erforderliche Angaben

Geburtstag / /

Vorname*

Nachname*

Straße, Nr.*

PLZ/Ort*

Telefon*

E-Mail

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung
Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z. B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich zu Werbezwecken (per Post, E-Mail, Telefon, SMS, Fax, Chat, oder Social-Media-Kanäle) über Coloplast-Produkte, Coloplast-Dienstleistungen und Patientenberatungsprogramme zu informieren, an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen, oder zur Durchführung von Marktforschungs- und Zufriedenheitsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz: Die Transparenz-Informationen noch Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gerne in Textform zu.

Ihr Freiraum für vollen Einsatz.

Die Audi Fahrhilfen.

Das nächste Abenteuer wartet auf Sie. Mit den Fahrhilfen von Audi selbstbestimmt durch den Alltag – ganz individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Komfortabel, sicher und in gewohnter Audi Qualität bietet Ihnen das Audi Fahrhilfen-Programm mehr Möglichkeiten, Ihre persönliche Freiheit auszuleben.

Nähere Informationen zu Konditionen und Verfügbarkeit einzelner Fahrhilfen und ihrer Lieferzeit erhalten Sie bei Ihrem Audi Partner auf **www.audi.de/fahrhilfen** oder unter der kostenfreien Servicenummer 0800/5511111 und per E-Mail: **fahrhilfen@audi.de.**

Audi – Partner der deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaften