

03/2019

Schutzgebühr: 6,00 Euro

MAGAZIN

# Barriere FREI

LIFESTYLE & MOBILITÄT  
FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP

**BIONIC HUMAN**

ERSATZTEILE FÜR  
DEN MENSCHEN

**ENDLICH  
WIEDER GEHEN**

DURCH RÜCKENMARK-  
STIMULATION

**BARRIEREFREIES  
BAUEN**

LOSLASSEN FÜR  
EIN NEUES LEBEN

**BE YOUR OWN HERO**

BOXEN MIT PROTHESE





## Spielerische Mobilität erleben.

**Mercedes-Benz Fahrhilfen ab Werk.** Entdecken Sie die neue Art des Zusammenspiels mit Ihrem Automobil. Die Mercedes-Benz Fahrhilfen ab Werk in Ihrer neuen A-Klasse ermöglichen es Ihnen, Ihre Ziele auch mit Handicap sportlich zu erreichen und mobile Unabhängigkeit zu genießen. Mit dem intuitiven MBUX Multimediasystem lässt sich jedes Detail in Ihrer A-Klasse spielerisch Ihren Wünschen und Bedürfnissen anpassen. Mehr Infos zu Mercedes-Benz Fahrhilfen ab Werk unter: [www.mercedes-benz.de/fahrhilfen](http://www.mercedes-benz.de/fahrhilfen)

Mercedes-Benz



# EDITORIAL

---

## Liebe Leser,

ich möchte diese Ausgabe mit folgendem Zitat von Sir Philip Anthony Hopkins beginnen: „Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“ Wenn man darüber nachdenkt, ist jedes Wort wahr. Authentisch sein, ehrlich zu sich und anderen, trotzdem respektvoll und höflich. Wenn man diese Zeilen verinnerlicht und umsetzt, ist man vielen Menschen voraus.



Wo Sie in der Sonne spazieren oder auch fahren können, möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen: In Bayern, im Teutoburger Wald oder auf der Römer-Lippe-Route – grüne, üppige Wälder, glitzerndes Wasser und diese Ruhe, die man dann auch innerlich spürt – Naturfans werden begeistert sein.

In unserer Fortsetzung „Hinter Gittern mit Handicap“ geht es dieses Mal um das Älterwerden der Inhaftierten und die damit verbundenen Mobilitätseinschränkungen. Wie stellen sich die Justizvollzugsanstalten dieser Herausforderung? Wir haben für Sie recherchiert – das Ergebnis lesen Sie ab Seite 58. Gut leben ohne Barrieren, wer möchte das nicht? Was ist möglich und nötig für ein barrierefreies Wohnen? Über einen Umbau, der Leben veränderte, berichtet unser Experte für barrierefreies Bauen, Uli Müller, ab Seite 28.

Auch die weiteren Beiträge in unserer Frühjahrsausgabe sind interessant und inspirierend! Erfahren Sie zum Beispiel, wie sich Forscher bemühen, Querschnittsgelähmte wieder gehen zu lassen oder das Projekt Be Your Own Hero den inneren Helden hervorlockt. Zudem gibt es eine Menge spannender Veranstaltungen dieses Jahr, die keine Langeweile aufkommen lassen.

Da kann man nur noch eins wünschen: Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!  
Genießen Sie den Frühling!

Herzlichst, Ihre

*Lydia Saß*

Chefredakteurin

**Bis zu 25% Nachlass\* auf  
den Jeep® Renegade.**



## **AUTONOMY. UNABHÄNGKEIT LEBEN.**

**Sie sind auf der Suche nach Mobilitätslösungen, die Ihr Leben leichter machen?  
Dann sind Sie bei unserem Autonomy Programm genau richtig. Wir sind Ihr Partner,  
wenn es darum geht, in ein mobiles und selbstständigeres Leben zu starten.**

\* Jeep® und Händlernachlass auf die UPE des Herstellers ab Werk für den Jeep® Renegade i.H.v. bis zu 25% (Nachlass modellabhängig). Nachlass, keine Barauszahlung. Angebot nur für Autonomy-Kunden, gültig für nicht bereits zugelassene Neufahrzeuge Jeep® Renegade bis 31.03.2019. Nicht kombinierbar mit allen Aktionen. Nur bei teilnehmenden Jeep®-Händlern. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**Voraussetzung Autonomy:** Kopie Behindertenausweis (Behinderungsgrad von mind. 50%), eine Contergan-Schädigung oder eine im Führerschein eingetragene erforderliche Fahrhilfe. Zulassung auf die berechnete Person oder bei minderjährigen Kindern unter 3 Jahren auf den gesetzlichen Vertreter.

\*\* Kostenlos aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.



Bei uns erfahren Sie alles, was Sie rund um das Thema behindertengerechte Fahrzeuge wissen wollen und müssen.

Ob innovative Fahrzeugumbauten, Hilfe bei der Finanzierung oder Beratung zum Thema Führerschein – wir stehen Ihnen bei allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite. Am besten, Sie vereinbaren Ihren persönlichen Termin noch heute und besuchen einen autorisierten FCA Markenvertragshändler in Ihrer Nähe. Lassen Sie sich vom umfangreichen Service und der kompetenten, individuellen Beratung überzeugen.

Wir freuen uns auf Sie.

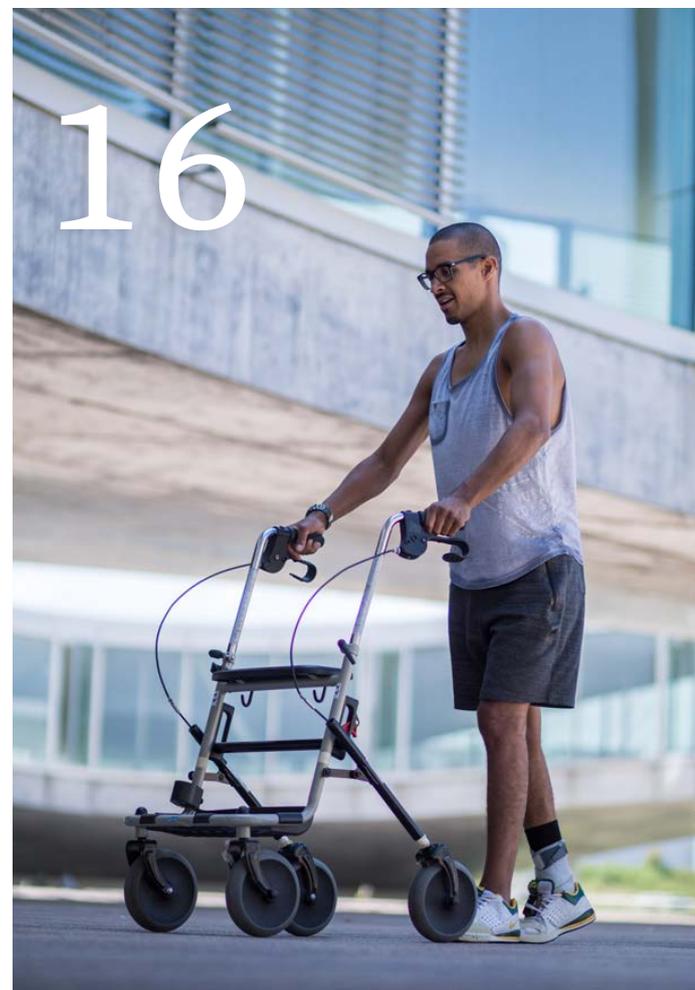
Erfahren Sie mehr unter [www.fiatautonomy.de](http://www.fiatautonomy.de) oder kontaktieren Sie uns kostenfrei\*\* unter **0800 44 646 44** (Mo-Fr 9-17 Uhr).



PROFESSIONAL

Jeep®





## INHALT

### EDITORIAL

#### BARRIEREFREIE KÖPFE

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen den Grünen-Politiker Robert Habeck vor.

#### DER BAYERISCHE WALD RUFT

Erleben Sie den Bayerischen Wald mit allen Sinnen und entdecken Sie traumhafte Ausflugsziele mit Fernblick.

#### PROJEKT SEEN OHNE GRENZEN

#### ENDLICH WIEDER GEHEN

Wie es Forschern gelingt, Querschnittsgelähmte wieder gehen zu lassen.

#### POESIE DER FÜSSE

#### 2. OSTSEE-MEETING FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP

Veranstalter ist das Sanitätshaus Scharpenberg in Rostock, das für dieses Event ordentlich was auf die Beine gestellt hat.

#### DER NEUE INFYNA CHIC EINMALKATHETER

26

#### 8 BARRIEREFREIES BAUEN

28

Wie Maike Bennmann für ein neues Leben zweimal loslassen musste

#### 10 NEUES VON PHIL HUBBE

33

#### BE YOUR OWN HERO

34

#### DER NEUE PROPRIO FOOT VON ÖSSUR

38

#### WAS MACHT EIGENTLICH...

#### 16 KYLE MAYNARD?

42

#### DIABETES IN DER ZUKUNFT

44

Aktuelle Forschungsergebnisse deuten auf einen Durchbruch in der Therapie von Diabetes hin

22

#### SCHUTZ VOR GEFÄLSCHTEN MEDIKAMENTEN

24

47

#### MULTIPLE SKLEROSE & DIE DARMFLORA

48

#### PORTRAIT EINER GEHÖRLOSEN PFARRERIN

50



DJK SUCHT VOLUNTEERS

PARAVAN BAUT MERCEDES UM

IHR GUTES RECHT

HINTER GITTERN TEIL 2

Demographischer Wandel und behindertengerechter Strafvollzug

KOROLLI KONSTANZ E.V. ERHÄLT DEN INKLUSIONSPREIS 2018

40 JAHRE SOPUR

WENN DER WEG DAS ZIEL IST

Mit dem Handbike bekommt man eine ansehnliche Strecke bewältigt und kann dabei gleichzeitig wunderbar die Natur genießen.

DIE RÖMER-LIPPE-ROUTE ENTDECKEN

GENERATION PLUS

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man seinen Ruhezustand gestalten und genießen kann.

53 WAS IST LOS IN UNSEREM LAND?

54 MESSE REHAB IN KARLSRUHE

56 NERVENTRANSFERS BEI HANDAMPUTATIONEN

58

DURCH NETZHAUTCHIP WIEDER SEHEN

64 DAS BOARD UND ICH

Stand-Up-Paddeling mit Prothese

65 MEDIATIPPS

66 SKI-FREIZEIT IN STERZING

DAS BURNOUT-SYNDROM

VORSCHAU AUSGABE JUNI

70 ABO MAGAZIN BARRIEREFREI

72 MEMO DES HERAUSGEBERS & IMPRESSUM

74

76

78

80

82

86

88

94

100

101

102

# IM INTERVIEW

# ROBERT HABECK

Sehr geehrter Herr Habeck, vielen Dank, dass Sie sich Zeit für die Beantwortung unserer Fragen nehmen. Sie führten bis 2002 wohl ein eher ruhigeres Leben als Schriftsteller und sind dann in die Politik gegangen. Was brachte Sie zu diesem Schritt? Ist es

Ihnen gelungen, einige der Vorstellungen und Ansprüche, die Sie damals hegten und erfüllen wollten, umzusetzen? Oder ist alles ganz anders gekommen, als geplant?

In dem Dorf, in dem ich damals gelebt habe, fehlte ein Radweg ins nächste Dorf, zur Schule meiner Kinder. Da dachte ich mir: wer von den Parteien setzt sich für sichere Radwege ein? Wahrscheinlich die Grünen, und bin zum nächsten Kreismitgliederabend gefahren. Das war im Jahr 2002. Der Vorstand des Kreisverbandes war gerade zurückgetreten, aus Protest gegen die rot-grüne Entscheidung, den Afghankrieg mitzutragen. Ich traf dort also auf eine resignierte Gruppe von Grünen-Mitgliedern, die nach einem neuen Vorstand suchte und niemand wollte es sein. Naja, dann habe ich es gemacht. Politik heißt, Verantwortung für das zu übernehmen, was um einen herum geschieht. Wenn etwas nicht gut läuft, die Fäden in die Hand zu nehmen und die Dinge zu ändern. Und zwar, indem Politik die Rahmenbedingungen dafür setzt, dass jede und jeder frei und selbstbestimmt leben kann. Das reicht vom kleinen bis zum großen: vom sicheren Schulweg über saubere Luft in den Innenstädten bis hin zur Eindämmung der Klimakrise. Dabei müssen wir um gesellschaftliche Mehrheitsfä-



higkeit ringen und dafür auch Kompromisse eingehen. Nie werden Dinge eins zu eins den eigenen Vorstellungen nach umgesetzt, aber das gehört ja gerade zu einer lebendigen Demokratie dazu.

Fragen Ihre Kinder Sie auch manchmal, ob Sie als Politiker bei bestimmten Entscheidungen zu Problemen wie Umweltverschmutzung, Klimawandel oder Artensterben Ihren Einfluss nicht noch stärker geltend machen könnten? Wie begegnen Sie diesen Fragen?

Natürlich höre ich als Politiker oft genug, es reicht doch noch nicht. Genau das ist ja der Ansporn: Immer weiter zu machen und da, wo es sich verhakt, auch mal die eigenen Annahmen auf den Prüfstand zu stellen und nach neuen Wegen zu suchen. Politik ist nie fertig. Das ist ja das Spannende.

Sie sind sehr engagiert, was vermutlich oft auch viel Energie kostet. Wie entspannt sich ein Robert Habeck in seiner Freizeit?

Mir geht es wie vielen anderen Menschen auch: Meine Tage sind so vollgetaktet, ich hetze oft von einem Termin zum nächsten. Entspannung ist für mich da die Normalität: Fahrrad flicken, Rasen mähen, Wohnung aufräumen.

Glauben Sie daran, dass Inklusion in unserer Gesellschaft gelingen kann oder ist das eher eine Illusion?

Ich habe ja meinen Zivildienst in einem Wohnheim mit Menschen mit Mehrfachscherstbehinderung verbracht. Und ich weiß aus dieser Zeit aus eigenem Erleben und Leben, wie groß die Sehnsucht nach alltäglicher Teilhabe ist. Wir haben damals die Rolli-Fahrerinnen mit in die Disco genommen, ich war mit einem jungen Mann, der spastisch gelähmt war, auf der Reeperbahn. Sie wollten genau das, was alle wollen: dazugehören. Seit 2009 steht die UN-Behindertenrechtskonvention im Gesetz. Aber nach wie vor fehlt es an politischem Willen und Mut, die Konvention in Deutschland umfassend umzusetzen. Die Politik muss auf allen Ebenen den Menschenrechten einen höheren Stellenwert einräumen, deshalb nehmen wir die Inklusion sehr ernst und treiben sie weiter voran.

Wertschätzung – was fällt Ihnen dazu ein?

Auf der politischen Ebene bedeutet Wertschätzung für mich, den anderen zu akzeptieren, sich seine Meinungen und Standpunkte anzuhören und fair zu debattieren. Im Wort selbst steckt ja der Gedanke, dass der Wert eines Menschen von einem anderen geschätzt und ihm dadurch zugesprochen wird. In diesem Sinne ist eine Gesellschaft wertschätzend, wenn sie jedem Einzelnen die gleichen Rechte und Chancen zuspricht: Menschen mit und ohne Behinderung, jeder sozialen oder ethnischen Herkunft, Hautfarbe, sexuellen Identität, Religion, Weltanschauung und jeden Alters.

Unser Magazin möchte seinen Lesern Mut machen. Was möchten Sie ihnen mit auf den Weg geben?

Haben Sie eine Lebensweisheit oder ein Motto?

Es braucht Mut, Antworten auf die großen Fragen unserer Zeit zu geben. Es braucht Toleranz, um Antworten, die einem nicht passen, als Meinungen der anderen in jeweils ihrem Recht stehen zu lassen. Und Leidenschaft, um dieses ewige Ringen um den richtigen Weg zu bejahen. Diese Leidenschaft ist das Rückgrat unserer Demokratie. ■

*Interview: Peter Lange*

“  
ES BRAUCHT **MUT**,  
ANTWORTEN AUF DIE  
GROSSEN FRAGEN UNSERER  
ZEIT ZU GEBEN.



# WALDERLEBNIS FÜR ALLE IM URLAUBSLAND BAYERN

Der Duft nach Moos, Harzen und Erde. Das sanfte Rauschen der Wipfel. Das saftige, lebendige Grün von Waldwiesen. Ein Spaziergang in den bayerischen Wäldern ist das Einfachste der Welt – doch kaum etwas schenkt uns eine so tiefe Erholung. Wir spüren die Ruhe, nach der wir uns im Alltag sehnen. Im Wald finden wir zu uns, zu unseren Wurzeln.

Die weitläufigen, ursprünglichen Wälder verleihen dem Freistaat sein einzigartiges Aussehen. Nadelbäume wie Tannen und Kiefern oder Laubbäume wie Buchen und Eschen sind ein unschätzbar wertvoller Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen. Der artenreiche Wald ist der Nährboden, auf dem die bayerische Kultur gewachsen ist und weiterwächst. Er inspiriert kreative Köpfe aus Malerei, Literatur und Handwerkskünsten – steht für Heimat und Tradition. Und schafft Identität.

Die Menschen in Bayern bewahren ihren Wald als Naturschatz – für sich selbst, für ihre Gäste und für die nachkommenden Generationen. Entdecken Sie den Wald bei einem Urlaub in Bayern in all seinen Facetten. Erleben Sie diesen riesigen Abenteuerspielplatz hautnah. Als Lehrmeister des Lebens. Als kulinarische Schatzkammer. Als Ursprung bayerischer Mythen und Bräuche. Erobern Sie ihn auf dem Mountainbike, auf Skiern oder hoch zu Pferd. Durchwandern Sie ihn achtsam, übernachten Sie unter majestätischen Bäumen und entdecken Sie seine zahllosen wohlschmeckenden Genüsse. Nehmen Sie sich Zeit und lauschen Sie dem Waldgeflüster. Für magische Momente.

**Lust auf Wald?**

[www.bayern.by/traditionell-anders](http://www.bayern.by/traditionell-anders)

## VIER ERLEBNIS- TIPPS

### 1. NACHHALTIGKEIT ERLEBEN IM STEIGERWALD

Im fränkischen „Steigerwald-Zentrum“ können Besucher aller Altersklassen interaktiv und spielerisch spannende Informationen rund um den Steigerwald und das Thema Nachhaltigkeit entdecken. Kinder haben zudem die Möglichkeit, im Waldlabor oder in der Waldwerkstatt den Wald hautnah zu erleben und selbst zum Naturforscher zu werden. Es werden Führungen für Menschen mit Sehbehinderung und blinde Menschen angeboten.

Auf einer Höhe von bis zu 42 Metern und einer Länge von insgesamt 1150 Metern können Besucher vom nahegelegenen Baumwipfelpfad aus, aus einer völlig neuen Perspektive den Steigerwald erkunden. Der Pfad ist rollstuhlgerecht und bietet mit innovativen Kommunikations- und Bildungselementen neue Eindrücke des Lebensraumes Wald.

**Mehr Informationen auf:**

[www.steigerwald-zentrum.de](http://www.steigerwald-zentrum.de) oder

[www.baumwipfelpfadsteigerwald.de](http://www.baumwipfelpfadsteigerwald.de)





gut mit dem Niederflerbus erreichbar ist, sind einmalig.

Das Besucherzentrum Haus der Berge macht die Natur mit all ihren Sinnen spürbar. Für Besucher mit Sehbehinderung werden Audioguides angeboten und ein Leitsystem führt Menschen mit Sehbehinderung durch die Hauptausstellung.

**Weitere Infos & Kontakt:**

[www.haus-der-berge.bayern.de/](http://www.haus-der-berge.bayern.de/)

## 2. HAUS ZUR WILDNIS IM NATIONALPARK BAYERISCHER WALD

Der Wald im Nationalpark darf sich unbeeinflusst und frei entwickeln und zeigt die Vergänglichkeit, Schaffenskraft und Eigenständigkeit der Natur. Dennoch kann man im ersten deutschen Nationalpark, dem Bayerischen Wald und seiner Ferienregion die Natur hautnah erleben, mit allen Sinnen wahrnehmen und entspannt eintauchen: Komfortable Bohlenwege, Pflanzen zum Riechen und Schmecken und von jeder Blickhöhe gut einsehbare Tier-Freigelände sind nur einige Beispiele, wie der wilde Wald hier für jeden erlebbar wird.

Die interaktive Ausstellung im Haus der Wildnis bietet viele Überraschungen und tiefe Einblicke in den Wald. Die Besuchereinrichtungen und alle wesentlichen Punkte der Ausstellungen, die Gastronomie und die sanitären Anlagen sind ohne Barrieren nutzbar. Für Menschen mit körperlichem Handicap oder geistigen Einschränkungen werden kostenfreie Führungen angeboten, die intensive Erfahrungen von Wald und Wildnis ermöglichen.

**Mehr erfahren Sie hier:**

[www.nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de](http://www.nationalpark-bayerischer-wald.bayern.de)

## 3. DER NATIONALPARK BERCHTESGADEN UND DAS HAUS DER BERGE

Im Nationalpark Berchtesgaden wird das Hochgebirge für jeden erlebbar. Die unberührte und geschützte Natur des Klausbachtals und der Ausblick von der 55 m langen schwellenlosen Hängebrücke, welche auch

## 4. OBERSTDORF – EIN WANDERZIEL – DREI HÖHENLAGEN

Unzählige Wanderwege lassen sich bestens mit dem Rollstuhl befahren. Verschiedene Wandervorschläge, die in einer Rollstuhl-Wanderkarte zusammengefasst sind, führen durch Seitentäler und die weitläufigen Wiesen rund um Oberstdorf. Die landschaftlich beeindruckende tWanderung ins Oytal verzaubert durch gewaltige Bergpanoramen ebenso wie durch romantisch angelegte Baumalleen.

Mit dem Taxi bis zum Kühberg, ab hier geht es auf asphaltierter, fast ebener Straße am Rande schattenspendender Wälder weiter durch die schöne alte Allee hindurch zum Gasthof Oytalhaus. Hier öffnet sich das Tal und gibt Ihnen den Blick frei auf das fantastische, einzigartige Bergpanorama. Dort stehen sie im Gegenlicht: Der Schneck von seiner Breitseite, das Himmelhorn mit dem berühmten Rädlergrat und die Wilden – der große und der kleine. Ihnen zur Seite stehen die markanten Höllhörner.

**Mehr Infos? [www.oberstdorf.de](http://www.oberstdorf.de)**

Von Franken bis nach Oberbayern, vom Allgäu bis in den Bayerischen Wald – Gastfreundschaft wird überall in Bayern seit jeher großgeschrieben und Urlaub ohne Einschränkungen hat für die Gastgeber des Freistaats daher oberste Priorität. Bisher haben mehr als 550 Ausflugsziele, Orte und sogar ganze Regionen ihr Angebot nach dem System „Reisen für Alle“ auf Barrierefreiheit überprüfen lassen – und sorgen so für die Basis eines unbeschwerteten Urlaubserlebnisses.

Nähere Infos und detaillierte und geprüfte Informationen zur Barrierefreiheit sowie eine kostenfreie Broschüre mit weiteren Urlaubserlebnissen erhalten Sie unter:

[www.bayern.by/urlaub-fuer-alle](http://www.bayern.by/urlaub-fuer-alle)

INFOBOX





## SERVUS DAHOAM IM ARBERLAND

Unendliche Waldwildnis, erhabene Tausender-Gipfel, traditionelles Glashandwerk und eine kulinarische Vielfalt machen einen Urlaub im ARBERLAND einzigartig. Die Urlaubsregion im Herzen des Bayerischen Waldes ist vor allem für seinen Waldreichtum und das Naturerlebnis bekannt. Erleben Sie die Natur und spüren Sie den Zauber eines „echten“ Urwaldes – zum Beispiel bei einem Besuch im Nationalpark Bayerischer Wald. Auch das Nationalparkzentrum Falkenstein mit Haus zur Wildnis und Tier-Freigelände mit Steinzeithöhle hat einen Großteil seines Angebots barrierefrei gestaltet.

Ein beliebtes Ausflugsziel und Namensgeber der Region ist der Große Arber, der mit seinen 1456 m zudem der höchste Berg des Bayerischen Waldes ist. Die Bergstation ist dank der 6er-Gondel auch barrierefrei erreichbar. Eine Rampe ermöglicht auch mit Rollstuhl, Gehhilfe oder Kinderwagen einen einfachen Einstieg. Dort erwartet Sie ein traumhafter Ausblick auf das bayerisch-böhmische Waldmeer. Mit dem gläsernen Panoramaaufzug geht es zu den gastronomischen Einrichtungen.



In unmittelbarer Nähe lohnt sich auch ein Besuch des Großen Arbersee. Der See am Fuße des Großen Arber entstand während der letzten Eiszeit und fasziniert durch seine urwaldartigen Uferhänge mit beeindruckenden Felsformationen und den schwimmenden Moorinseln. Der 1,7 Kilometer lange Rundweg um den See wurde barrierearm gestaltet. Stege und Brücken erleichtern die Umrundung, die neben einer eindrucksvollen Tier- und Pflanzenwelt zahlreiche Informationen zu Geschichte und Natur im Naturschutzgebiet vermitteln. Das neue barrierefrei zertifizierte Arberseehaus bietet sowohl auf der Terrasse als auch im Restaurant dank Panoramafenster einen freien Seeblick und lädt sie zu einer kleinen Auszeit ein.

Jedermann hat es sich zum Ziel gemacht, Urlaubsgenuss für alle zu ermöglichen. So sind alle nach „Reisen für Alle“ zertifizierten Ausflugsziele, Einrichtungen und Unterkünfte online unter [www.arberland.de/barrierefrei](http://www.arberland.de/barrierefrei) zu finden und in der Broschüre „Reisen für Alle – Barrierefrei im ARBERLAND BAYERISCHER WALD“, die Sie kostenfrei auf der Homepage bestellen können. Gestalten Sie Ihren Urlaub ganz nach Ihren Wünschen.

### WEITERE INFORMATIONEN & KONTAKT:

ARBERLAND REGio GmbH  
 Touristisches Service Center  
 Amtsgerichtstr. 6-8  
 94209 Regen  
 Tel.: +49 (0) 9921 96050  
 Mail: [tourismus@arberland-regio.de](mailto:tourismus@arberland-regio.de)  
[www.arberland.de/barrierefrei](http://www.arberland.de/barrierefrei)

# URLAUB MITTEN IM GRÜNEN PARADIES- MIT DEN JUGENDHER- BERGEN BAYERN

Die Schönheiten der Natur hautnah erleben, in die Geheimnisse alter Wälder und Wiesen eintauchen, lauschen, was die wunderschönen Alpen und die heimische Tierwelt erzählen: Dazu laden viele unserer über 50 Jugendherbergen in Bayern ein.

## WIR LEBEN DIE NATUR

Das klingt genau nach Ihrem Geschmack? Dann ist zum Beispiel eine Klassenfahrt oder der nächste Familienurlaub in einer unserer Jugendherbergen mit dem Zertifikat „Alpiner Studienplatz“ genau das Richtige für Sie. Keine Angst, ein Studium müssen Sie hier nicht absolvieren. „Alpiner Studienplatz“ bedeutet ein buntes pädagogisches Programmangebot, das die Welt der Alpen auf verständliche und spielerische Art näherbringt.

Hier kommen nicht nur Naturliebhaber, Sportbegeisterte und Wanderfans ins Schwärmen. Mit unseren Alpenen Studienplätzen unter anderem in Garmisch-Partenkirchen, Oberammergau und Walchensee-Urfeld erleben Sie genau die richtige Mischung aus unberührter, wilder Bergwelt und alpenländischer Atmosphäre. Lernen Sie mit uns die faszinierende Welt der Alpen zu verstehen. Dazu bieten wir zahlreiche Programme, die wir gemeinsam mit regionalen Experten und Verbänden, wie z. B. dem Deutschen Alpenverein, durchführen.

Los gehts auch schon: Entdecken Sie unter Anleitung unserer ausgebildeten Pädagogen die Natur beim Geocaching oder Bergwandern. Mit etwas Glück läuft Ihnen das eine oder andere Murmeltier über den Weg. Oder erleben Sie die alpinen Schönheiten bei einer Klettertour. Auch kulinarisch hat die Bergwelt einiges zu bieten. Machen Sie doch mit uns Ihre eigene Kräuterbutter. Jeder unserer Alpenen Studienplätze hat seinen eigenen Schwerpunkt. Aber eines ha-



ben alle gemeinsam: Im Mittelpunkt steht immer die Schönheit der Bergwelt. Auch die Erholung kommt bei uns nicht zu kurz. Dafür sorgen wir mit unseren gemütlichen Jugendherbergen.

## UNGEHINDERTE ERHOLUNG

Bei uns kann jeder seinen Urlaub ungehindert erleben. Vielleicht vertragen Sie bestimmte Lebensmittel nicht oder haben beim Gehen, Hören oder Sehen eine Beeinträchtigung? Aus diesem Grund sind zahlreiche Jugendherbergen in Bayern mit dem einheitlichen Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ zertifiziert und für Sie getestet. Die Jugendherbergen Garmisch-Partenkirchen, Mittenwald, Oberammergau und Walchensee-Urfeld sind nicht nur Alpine Studienplätze, sondern zudem auch bestens geeignet für Gäste mit körperlichen Beeinträchtigungen.

## NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann starten Sie mit Ihrer Schulklasse, Ihrer Gruppe oder Ihrer Familie Ihre persönliche Entdeckertour in die Natur. Mit unseren zahlreichen Jugendherbergen in Bayern werden Sie sie lieben lernen. Versprochen. Natürlich lassen wir Sie bei der Planung Ihrer freien Tage nicht allein.

Unser Team des Service & Booking Centers steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite:

Tel.: +49 (0) 89 92 20 98 – 555

E-Mail: [service-bayern@jugendherberge.de](mailto:service-bayern@jugendherberge.de)

Alle Infos finden Sie unter:

[www.bayern.jugendherberge.de](http://www.bayern.jugendherberge.de)

# SEEN OHNE GRENZEN - *Lakes without Limits*



Naturerlebnis für Menschen mit Behinderungen und Tourismus für alle ist ein wichtiges Thema in der EU. Nationalparks, Naturschutzgebiete und andere Orte für Naturerlebnisse beginnen mit der Umsetzung solcher Angebote. Hierfür fehlt es oft an Leitlinien, um die Voraussetzungen vor Ort zu beurteilen und es den Entscheidungsträgern zu ermöglichen, mit der Implementierung relevanter Änderungen zu beginnen. Ein guter Katalog von Naturbildungsaktivitäten für Umweltpädagogen fehlt noch. Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. hat Richtlinien für Lehrpfade und andere Einrichtungen entwickelt. Partner von Umweltbildungsorganisationen aus Deutschland, Polen, Österreich und Ungarn, die in diesem Projekt in europäischen Seenregionen tätig sind, sammeln ebenfalls Expertise zu einigen Aspekten dieses Themas.

Das Hauptziel des Projekts „Seen ohne Grenzen“ ist es, die Erwachsenenbildung im Bereich Naturerlebnis zu verbessern. Dafür werden Bildungsmaterialien entwickelt, getestet und verbreitet, die helfen, die Fähigkeiten von Umweltbildungsexperten in Bezug auf behinderte Menschen zu fördern. Leitlinien für zwei wichtige Fragen werden erarbeitet:

*Wie können Umweltpädagogen ihr Angebot für geführte Naturerlebnisse für Menschen mit Behinderung verbessern?*

*Wie können Naturlehrpfade für die unbegleitete Nutzung von Menschen mit Behinderung vorbereitet und/oder verändert werden?*



Das entwickelte Material ermöglicht außerdem die Setzung persönlicher pädagogischer Ziele und die Erfolgsmessung anhand von entsprechenden Checklisten. Das gesamte Material wird frei zugänglich sein. Konkrete Beispiele für die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen im Bereich Naturschutz/Erlebnis werden erarbeitet: barrierefreie Broschüren, Audio-Guides, 3D-Material, Filme in einfacher Sprache und Gebärdensprache.

Im Mittelpunkt stehen Naturschutzzentren in den teilnehmenden Ländern Polen, Ungarn, Deutschland und Österreich sowie Gebiete von besonderem Naturschutzinteresse. ■

**Mehr Infos auf:**  
[www.globalnature.org/de/seen-ohne-grenzen](http://www.globalnature.org/de/seen-ohne-grenzen)

# URLAUB IM TEUTOBURGER WALD



Wandern und Wellness, Natur und Kultur, Geschichte und Großstadt.  
Im Teutoburger Wald finden Sie alles, was einen schönen Urlaub ausmacht.  
[www.teutoburgerwald.de/barrierefrei](http://www.teutoburgerwald.de/barrierefrei)

GEFÖRDERT DURCH:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

NORD  
RHEIN  
WEST  
FALEN

  
TEUTOBURGERWALD

# ENDLICH



# WIEDER GEHEN



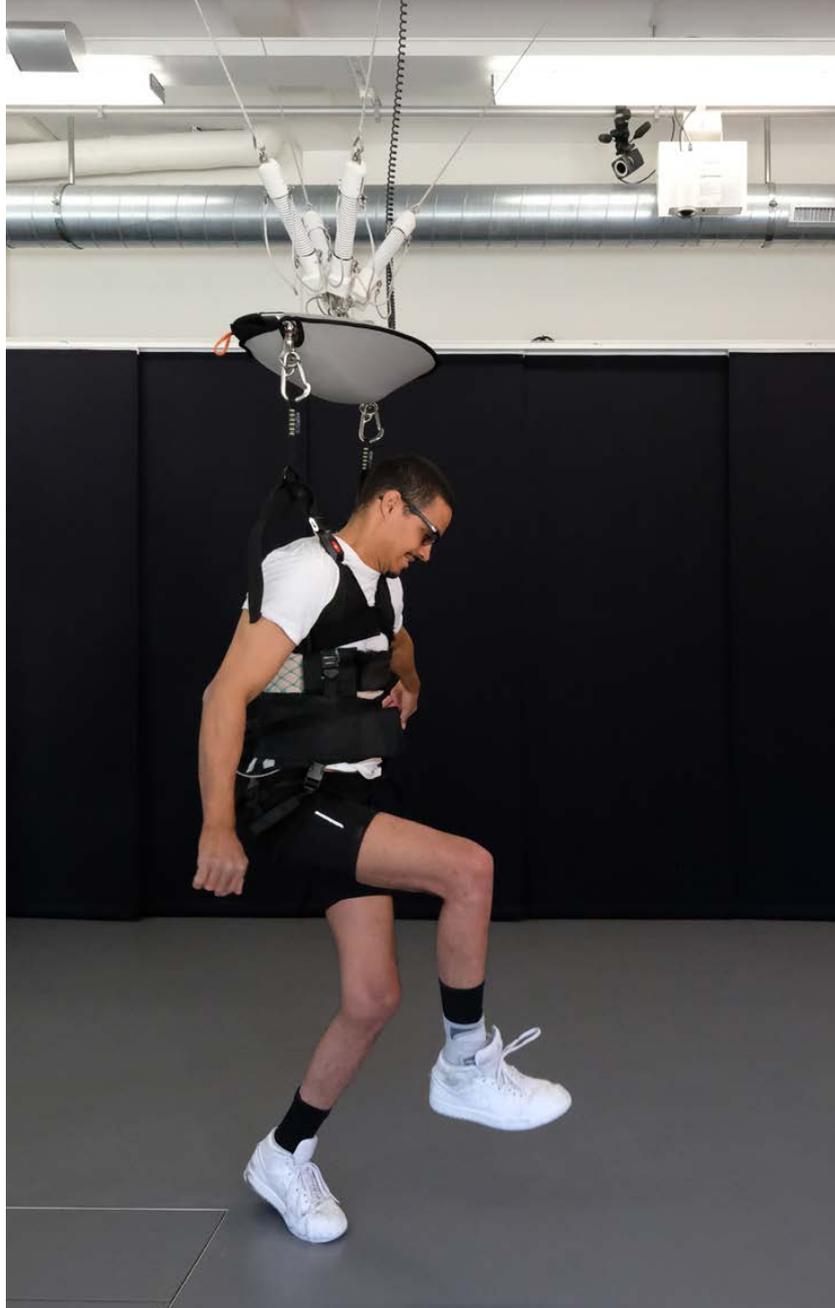
**S**eit den 1960er Jahren arbeiten Wissenschaftler aus verschiedenen Fachrichtungen daran, Querschnittsgelähmten mithilfe eines Außenskeletts wieder das Stehen und Gehen zu ermöglichen. Seit 2013 stehen die ersten funktionstüchtigen Exoskelette auf dem Markt zur Verfügung und seit dem letzten Sommer steht mit dem Personal 6.0 des Herstellers Rewalk Robotics das erste Exoskelett im Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbands. Seitdem können Paraplegiker die Kostenübernahme hierfür bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragen.

Außenskelette, die einzelne Körperbereiche wie Beine, Arme oder Rumpf mit Robotertechnologie bei der Bewegung unterstützen, sind stark gefragt in der Industrie und beim Militär. Das hat sich auch auf die Entwicklung im medizinischen Bereich ausgewirkt: zwar gibt es derzeit nur einige wenige Anbieter mit Sitz in Japan, Neuseeland, den USA oder Kanada, doch vielerorts wird zurzeit auf diesem finanziell stark geförderten Forschungsgebiet an neuen Modellen gearbeitet. In den letzten Jahren ist die Entwicklung vorangeschritten zu immer leichteren Modellen: Während die Nutzer der ersten Exoskelette die Batterien für den Antrieb meist in einem Rucksack auf dem Rücken tragen mussten, ist dies bei den neuen Modellen nicht mehr der Fall.

Das Training mit dem Exoskelett hat den Berichten der Anwender zufolge viele positive Effekte: Stärke und Ausdauer werden gefördert und die inneren Organe entlastet, der Atem geht leichter, die Verdauung, Blasenfunktion und der Kreislauf angeregt. Zudem wird durch die stärkere Beanspruchung der Knochen Osteoporose vorgebeugt. Und auch der psychologische Effekt ist erheblich.

**„Viele Nutzer empfinden ein großes Glücksgefühl und ein völlig neues Ich-Erleben, wenn sie (wieder) die ersten Schritte tun und anderen auf Augenhöhe begegnen. Auch können viele ihre Situation deutlich besser akzeptieren, wenn sie die Wahl haben, entweder den Rollstuhl oder das Exoskelett zu benutzen.“**

All diese positiven gesundheitlichen Effekte machen den Einsatz eines Exosketts bei der Therapie sinnvoll, auch wenn das dynamische Gehen



damit noch nicht möglich ist. Denn bei den für Paraplegikern geeigneten Modellen handelt es sich um Exoskelette mit starren Gelenken, weshalb zusätzliche Gehhilfen wie Unterarmstützkrücken verwendet werden müssen. Eine Alternative hierzu sind stationäre Exoskelette, die in Kliniken und anderen Rehabilitationseinrichtungen beim Bewegungstraining eingesetzt werden, wie beispielsweise der Lokomat des Schweizer Herstellers Hocoma oder das Exoskelett HAL des japanischen Herstellers Cyberdyne. Die robotische Gangtherapie erfolgt hier ohne zusätzliche Stützen auf dem Laufband.

Wir stellen Ihnen im Folgenden einige der neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Exoskelette vor und die neuesten wissenschaftlichen Forschungserfolge bei der Behandlung von Querschnittslähmung.



Die Teilnehmer der Studie beim Bewegungstraining. Muskelsignale, Kinetik und Schwerkraft der Probanden wurden mithilfe der Hängevorrichtung aufgezeichnet.



## TEAMWORK MIT HAL

Ein Vorreiter bei der Entwicklung von Exoskeletten ist der japanische Hersteller Cyberdyne, dessen Vorzeigeprodukt HAL heißt, abgekürzt für „Hybrid Assistive Limb“. HAL gibt es in vielen Varianten, es kann z. B. die Beine, Arme oder Lendenmuskeln unterstützen. Das Besondere an HAL ist, dass es intuitiv funktioniert. Wenn ein Mensch sich bewegen möchte, kann HAL das elektrische Signal, das vom Gehirn über das Rückenmark an die Muskeln geschickt wird, mittels Sensoren auf der Haut erkennen. Die Maschine bewegt daraufhin die entsprechenden Gliedmaßen, wobei wieder Signale an das Gehirn zurückgesendet werden. Durch das Biofeedback zwischen Mensch und Maschine lenkt der Nutzer das Exoskelett mit natürlichen Nervensignalen. Durch regelmäßiges Training können so nach einem Schlaganfall oder einer Rückenmarksverletzung verlorengangene Körperfunktionen wiederhergestellt werden.

## EPIDURALE ELEKTROSTIMULATION UND BEWEGUNGSTRAINING

Robotergestützte Medizingeräte werden auch bei den neuesten Therapieansätzen eingesetzt, vor allem bei diskompletten Querschnittslähmungen. Bei dieser sind die Nervenfasern im Rückenmark nicht vollständig unterbrochen, sondern nur die Motoneuronen, die die Muskeln steuern.

Das Ziel der Reha-Behandlung besteht dann darin, die anderen erhaltenen Nervenstränge für neue Aufgaben zu nutzen, so wie nach einem Schlaganfall durch intensives Training gesunde Hirnregionen lernen, die Funktionen der zerstörten Hirnzellen zu übernehmen. Hierfür werden in einer Operation elektronische Rückenmarkstimulatoren epidural über dem Rückenmark eingesetzt.



Die Teilnehmer der Studie beim Bewegungstraining.



Die Leiter der EPFL-Studie, Jocelyne Bloch und Grégoire Courtine, zusammen mit den Teilnehmern des Neurostimulationstrainings.



Im Herbst berichtete das Kentucky Spinal Cord Injury Research Center der Universität Louisville von ersten Erfolgen. Zwei der vier Personen, bei denen seit mindestens zweieinhalb Jahren eine motorisch komplette Querschnittslähmung vorlag, konnten sich wieder selbstständig mit Gehhilfen bewegen. Ermöglicht wurde dies durch die Kombination von epiduraler Elektrostimulation und täglichem Lokomotionstraining. Bei letzterem werden die Nerven im Rückenmark dazu angeregt, sich an die Gehmuster zu erinnern, indem der Patient kontinuierlich übt zu gehen und zu stehen. Sein Körpergewicht wird dabei von einem Geschirr getragen, die Beine werden je nach Hersteller und Modell des Lokomaten entweder von geschulten Fachkräften bewegt oder über eine robotische Gangorthese.

## ERFOLGSMELDUNGEN AUS LAUSANNE

Während die Patienten in den USA jedoch monatelang hart für ihre Fortschritte arbeiten mussten, gelang es den Probanden der École Polytechnique Fédérale de Lausanne schon nach einer Woche, ihre gelähmten Körperpartien wieder zu bewegen. Bei den drei Männern zwischen 28 und 47 Jahren lag die traumatische Halswirbelsäulenverletzung vier bis sechs Jahre zurück. Mittlerweile sind sie sogar in der Lage, sich mit Hilfsmitteln wie Krücken oder Rollator auch außerhalb auf ebenem Gelände fortzubewegen. In einer Operation wurde ihnen ebenfalls epidural ein Neurostimulator implantiert. Über einen Mikrocomputer, den der Patient am Körper trägt, wurden die Befehle für die Impulse erzeugt, mit denen das Rückenmark elektrisch stimuliert wurde. Zudem wurden während des Bewegungstrainings die Muskelsignale, die Kinetik und die Schwerkraft des Patienten durch eine Hängvorrichtung aufgezeichnet, in Echtzeit ausgewertet

und der Neurostimulator programmiert. Ein großer Unterschied zum Verfahren der US-Forscher besteht darin, dass die Impulse regelmäßig unterbrochen wurden und zwar zeitlich synchron mit den Bewegungsabläufen, während in Louisville die Stimulation kontinuierlich erfolgte. Die Schweizer Patienten lernten so offenbar schneller, ihre Muskeln mit dem Neurostimulator einzusetzen und zeigten schon nach einer Woche die ersten Erfolge.

## ENZYM ZUR BEHANDLUNG AKUTER QUERSCHNITTLÄHMUNG

Ein großer Erfolg bei der Behandlung von akuter Querschnittslähmung wurde im Mai 2018 auch aus Israel gemeldet. Wissenschaftler der Universität Tel Aviv hatten herausgefunden, dass die Injektion eines Enzyms das Absterben von Neuronen und damit die Lähmung verhindern kann. Voraussetzung ist, dass das Enzym innerhalb einiger Stunden nach der Rückenmarksverletzung injiziert wird. Da keine Nebenwirkungen zu erwarten sind, könnte es prophylaktisch nach Unfällen verabreicht werden. ■

Weitere Information finden Sie hier:  
[www.uoflnews.com](http://www.uoflnews.com) >> UofL research helps spinal cord injury patients take steps  
[www.courtine-lab.epfl.ch](http://www.courtine-lab.epfl.ch)  
[www.aftau.org](http://www.aftau.org) >> New Study Offers Hope of Recovery from Spinal Cord Injury

INFOBOX



## Discretion by Design

Ein Katheter, dessen Design wirklich begeistert.

Der Infyna Chic Einmalkatheter wurde mit Hilfe von Fachexperten entwickelt, um ein hohes Maß an Diskretion für Frauen, die Einmalkatheter verwenden, zu gewährleisten. Der Einmalkatheter hat nicht nur ein ansprechendes Design, sondern ist auch einfach in der Handhabung. Infyna Chic kann einer Frau helfen, sich besser damit zu fühlen, einen Katheter zu verwenden.

Benötigen Sie weitere Informationen oder möchten Sie ein Testprodukt anfordern? Dann besuchen Sie uns auf [www.hollister.de](http://www.hollister.de) oder rufen Sie uns an unter 0800 1015023.

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.



CE 0050 © 2019: Hollister Incorporated. Hollister und Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.



## Infyna Chic

Einmalkatheter

# Tanz ist die Poesie des Fußes

John Dryden



Verein **Anpff ins Leben** bietet Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit Prothese an

Tanz und Musik ist ein Band, das die Elemente Musik und Bewegung miteinander verbindet. Dieser gesellige Sport ist auch eine Form der Annäherung. Zwischenmenschliche Kontakte werden

## Aktiv werden – aktiv bleiben!

„Ich freue mich sehr, dass es dank ‚Anpff ins Leben‘ so viele Möglichkeiten gibt, nach der Amputation verlorene Lebensqualität, Lebensfreude und Mobilität wiederzuerlangen!“

*Darja Binder*

**Nehmen Sie Kontakt zu uns auf – jeder Zeitpunkt ist richtig!**



Wir schaffen **Perspektiven!**

gepflegt, die Gesundheit gefördert, und nicht nur nach einer Amputation die Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessert.

Die Freude an Musik und Bewegung hat eine sehr positive Auswirkung auf den Alltag. Das Tanzen ist gut für die Gesundheit und eine sehr gute Ergänzung zur Gehschule. Gestärkt werden nicht nur die Körperbeweglichkeit, sondern auch Denkfähigkeit und das Konzentrationsvermögen. Die Bewegung zur Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein. Wer tanzt, vergisst für eine Weile die Welt und die Sorgen.

Der Verein Anpff ins Leben e.V. bietet regelmäßig unter fachkundiger Anleitung Tanzkurse an. ■

### Weitere Infos & Kontakt:

Diana Schütz  
Kordinatorin Bewegungsförderung  
für Amputierte

„Anpff ins Leben“-Pavillon Hoffenheim  
Tel.: 07261 97466-07  
Mobil: 0175-6598257  
d.schuetz@anpff-ins-leben.de

# Ich bin ich.

# Und das ist mein Volkswagen.



Ferdinand, Berufswunsch: Pilot

Carsten, Projektmanager, Volkswagen Kunde

## Volkswagen Fahrhilfen. Individualität in Serie.

„Mobilität bedeutet für mich Lebensqualität. Mein Volkswagen unterstützt mich dabei, weil ich weiß, dass ich mich ganz auf ihn verlassen kann – im Job sowie bei den Ausflügen mit meiner Familie.“

Sichern auch Sie sich Individualität in Serie und zudem bis zu 15 % Nachlass.<sup>1</sup>  
Ihr Volkswagen Partner berät Sie gern.



**Volkswagen**

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 13,9–3,8 (kombiniert), CO<sub>2</sub>-Emissionen in g/km: 168–38 (kombiniert). <sup>1</sup>Die Volkswagen AG gewährt Menschen mit Behinderung im Zeitraum 01.01. bis 31.12.2019 beim Kauf von nahezu allen fabrikneuen Fahrzeugen der Marke Volkswagen PKW einen Nachlass von 15% auf den zum Zeitpunkt der Bestellung gültigen Listenpreis, inklusive Fahrhilfen. Voraussetzung: Grad der Behinderung mind. 50. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis. Stand 03/2019



# GET TOGETHER - BE ACTIVE

## 2. Ostsee-Meeting für Menschen mit Handicap in Rostock

Zusammenkommen, informieren, ausprobieren, Spaß haben – das ist das Ostsee-Meeting.

Im letzten Jahr fand es zum ersten Mal in Rostock statt und wurde begeistert von zahlreichen Besuchern angenommen – 2 Tage voller Action! Der Veranstalter, die Orthopädie-Technik Scharpenberg, möchte in diesem Jahr wieder eine Schippe drauflegen. Nachdem im letzten Jahr der Fokus auf Prothesenträgern lag, sind in diesem Jahr auch Orthesenträger und Rollstuhlfahrer herzlich eingeladen.

### Worauf können sich die Teilnehmer freuen?

- Spannende Vorträge, z. B. mit Vanessa Low (Paralympics Siegerin Rio 2016 im Weitsprung)
- Stand-Up-Paddeln (SUP) mit Trainern, die selbst Prothesen tragen
- E-Bike Touren, auch mit E-Dreirädern(!) und Marktnews rund ums Rad
- Sportliches Gehen/Sprinten im Stadion mit Therapeuten und Videoanalyse
- Professionelle Gehschule mit erfahrenen Physiotherapeuten mit Videoanalyse
- Nordic Walking

Des Weiteren können sich die Teilnehmer auf viel Spaß, Sport, anregende Gespräche sowie den Austausch mit anderen Betroffenen und die legendäre Freitagnacht-Party freuen!

### Infos und Anmeldung

Du hast Interesse teilzunehmen? Dann melde dich gerne unter [www.20jahre-scharpenberg.com](http://www.20jahre-scharpenberg.com) an. Hier kannst du angeben, welche Aktivität du gerne erleben möchtest und was du als Unterstützung dazu benötigst.

### Weitere Infos und Kontakt:

Orthopädie-Technik Scharpenberg  
Ansprechpartnerin: Frau Wiese  
Mail: [wiese@scharpenberg.com](mailto:wiese@scharpenberg.com)  
Neptunallee 1a  
18057 Rostock  
Tel. 0381/800 87-0

[www.scharpenberg.com](http://www.scharpenberg.com) >> News/Events



## Erfahrung und modernste Technik die Orthopädie-Technik Scharpenberg

Seit über 20 Jahren ist die Orthopädie-Technik Scharpenberg die Adresse für individuell angepasste Hilfsmittel im Norden. Ob Orthesenleichtbau, Prothesenbau, Bandagen, Skoliosekorsetts oder Sporteinlagen/Sportorthopädietechnik und auch die Sonderreha – die Mitarbeiter der Orthopädie-Technik Scharpenberg suchen stets die besten Lösungen für dich auf Basis der neuesten Entwicklungen und Techniken. Das zählt auch für die Bereiche der Kinderorthopädietechnik und der Kinder-Rehatechnik, zusammen mit der FROG. Selbstverständlich wird die gesamte Rezeptorganisation mit deiner Krankenkasse vom Rostocker Team übernommen.

Jede Beratung wird mit viel Engagement durchgeführt – die verschiedenen Bedürfnisse des Kunden werden berücksichtigt, um eine individuelle orthopädietechnische Lösung zu schaffen. Von den über 60 Mitarbeitern ist es das Ziel, die Lebensqualität der Kunden zu verbessern. Dafür bilden sich die Mitarbeiter der Or-

thopädie-Technik Scharpenberg regelmäßig in den modernsten Techniken weiter. Die individuelle Anpassung und Fertigung der Hilfsmittel gelingen nur in einem harmonischen, interdisziplinären Team, daher wird das Miteinander großgeschrieben.

In der Zentrale in Rostock gibt es neben einem Sanitätshaus eine moderne Orthopädiewerkstatt mit vom Physiotherapeuten geleiteter Prothesen/Orthesen/Hilfsmittelgeh- und gebrauchsschule. In dieser werden Ganganalysen und Trainings angeboten, um Hilfsmittel bestmöglich auf den Anwender abzustimmen und wertvolle Tipps geben zu können. Aktuelle Techniken sind natürlich immer die Basis der Arbeit. Darauf kannst du dich verlassen!

Ein besonderes Highlight der Orthopädie-Technik Scharpenberg ist die **dynamische Urlaubsversorgung**. Scharpenberg in Rostock liegt direkt an der Warnow und bis zur Ostsee sind es nur 15 Minuten. Während deines Urlaubes kümmert sich das Team um deine Hilfsmittelversorgung und den Rest des Tages genießt du die Landschaft, das Meer und (meistens) die Sonne, immer mit tollen Besichtigungstipps vom Team. Neben der Prothesenversorgung kannst du auch eine mehrtägige, professionelle Gehschule in Anspruch nehmen, die dich richtig nach vorne bringt.

Dein Besuch in Rostock wird bis zur Hotelbuchung für dich disponiert. Alle möglichen Leistungen werden vorab vom Team mit deiner Krankenkasse gerne organisiert. ■

**Fragen? Ruf uns an  
oder schreib eine Mail!**

**Scharpenberg**  
Orthopädie-Technik



# Infyna Chic - DISCRETION BY DESIGN

Mit einem Neuzugang bei der Infyna Produktlinie kann Hollister Incorporated künftig den Wunsch der Frauen nach mehr Diskretion noch besser erfüllen. Infyna Chic ist ein moderner Frauenkatheter, der besonders durch seine feminine Optik begeistert. Der Einmalkatheter wurde so entwickelt, dass er in jede Handtasche passt. Mit der einzigartigen Kombination aus Farbe, Design und Diskretion fügt sich der Infyna Chic Einmalkatheter in den Alltag einer Frau ein.



Beim neuen Infyna Chic Einmalkatheter ist der Name Programm. In Zusammenarbeit mit Fachexperten wurde ein Design entwickelt, das Frauen die Anwendung des Produktes so angenehm wie möglich macht. Der Einmalkatheter

steckt in einer ansprechenden pastellrosa Verpackung. Ein schimmernder Perlmutteffekt verleiht dem Produkt eine feminine Note. Auch die passenden Konnektoren sind in diskreten Pastelltönen gehalten. Besonders attraktiv: Mit seiner kompakten Größe - die Verpackung misst gerade einmal 14,5 cm - findet der Infyna Chic Einmalkatheter überall seinen Platz.

Wie alle anderen hydrophilen Einmalkatheter von Hollister ist Infyna Chic sofort gebrauchsfertig. Neu ist der Klappverschluss: Dadurch lässt sich die Verpackung des Katheters mit nur einer Hand öffnen und schließen. Ein Siegel zeigt zudem an, ob der Einmalkatheter noch ungeöffnet ist. Nach Wiederverschließen ist die Verpackung dicht und ermöglicht der Anwenderin die Entsorgung des Produktes, wann und wo sie möchte.



Natürlich bringt der Infyna Chic Einmalkatheter auch weitere bewährte Produkteigenschaften mit. Zu erwähnen ist hier der feste Katheterkörper. Die genau richtige Steifigkeit ermöglicht die einfache und berührungsfreie Anwendung. Mit einer nutzbaren Katheterlänge von 9 cm stärkt der Einmalkatheter das Sicherheitsgefühl, dass die Blase vollständig entleert wird. Die Katheterlänge inklusive des pastellfarbenen Konnektors beträgt 13 cm.

Bei Infyna Chic kann problemlos ein Auffangbeutel angeschlossen werden, bevor der Katheter aus der Verpackung entnommen wird. Infyna Chic wird in den Ch-Größen 8, 10, 12 und 14 angeboten. ■

## INFOBOX

### TESTEN SIE INFYNA CHIC

Kostenlose Testprodukte können bei Hollister Incorporated unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800/10 15 023 oder per E-Mail an: [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com) angefordert werden. Weitere Informationen zum neuen Infyna Chic Einmalkatheter finden Sie auch unter [www.hollister.de](http://www.hollister.de) Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.



Der neue **Infyna Chic** Einmalkatheter  
 — eine einzigartige Kombination aus  
**Farbe, Design und Diskretion.**

## INFO & KONTAKT

### HOLLISTER INCORPORATED

Niederlassung Deutschland  
 Riesstraße 25  
 80992 München

Tel. 089/99 28 86-0

[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

**CE** 0050 Hollister und Logo sowie Infyna  
 Chic sind Warenzeichen von  
 Hollister Incorporated.



# ZWEIMAL LOSLASSEN FÜR EIN **NEUES LEBEN**

von Uli Müller

Gibt es für einen Menschen, der mit 27 Jahren einen Freund bei einem Motorradunfall verliert und selbst nach sechs Monaten im Koma komplett gelähmt wieder aufwacht, einen Weg zurück in ein sinnvolles Leben? Ja, auch wenn das nur schwer vorstellbar ist. Maike Bennmann widerfuhr genau dieses schlimme Schicksal.

Sechs Monate nach dem Motorradunfall wachte sie mit einer Tetraplegie wieder auf: Alle vier Gliedmaßen sind nahezu vollständig gelähmt, aber geistig ist sie fit. Sie fällt damit in den Pflegegrad 5 und muss rund um die Uhr betreut werden. Heute, 10 Jahre später, lebt sie im barrierefreien neuen Gulfhof, ist Eigentümerin der Pension Burghof und führt ein neues sinnerfülltes Leben mit einem klaren Ziel für die Zukunft.

Der geplante Umbau des Gulfhofes aus dem Jahr 1886 zu einer barrierefreien Pension mit „viel Platz zum Leben“ soll ein Beispiel sein für moderne Architektur, die durch innovative Raumlösungen Menschen mit speziellen Bedürfnissen wieder Eigenverantwortung und eine Aufgabe im neuen Leben geben kann.



Maike Bennmann kann durch die Anpassungen und Umbau-Maßnahmen auf dem Burghof Esens wohnen und arbeiten.

## DER LANGE WEG ZURÜCK

Während der langwierigen Reha-Zeit von Maike Bennmann wurde schnell klar, dass die Türen und Durchgänge im Elternhaus einfach zu schmal für den neuen Rollstuhl waren und die vielen Treppen und Stufen eine unüberwindbare Herausforderung darstellen.

Nach der umfangreichen Analyse der notwendigen Umbauten durch den auf barrierefreies Bauen spezialisierten Architekten Uli Müller aus Coburg kam leider von ihm dann die nächste Hiobsbotschaft: Einfach Umbauen geht nicht. Kleinere Anpassungen im Wohnhaus waren baulich nicht möglich.

**Somit entschlossen sich Maike Bennmann und ihre Familie zum bis dato unvorstellbaren Totalabbruch. Sie mussten ein zweites Mal loslassen, diesmal von Ihrem Elternhaus.**

Doch genau darin bestand auch die Chance! Das Wohnhaus und die angrenzende Pension der Eltern waren in bester Lage in einer kleinen Stadt in Ostfriesland nahe der Nordseeküste und der Tourismus in der Region bot eine sichere Grundlage für eine wirtschaftlich erfolgreiche Zukunft. Die Anforderungen, die der Neubau erfüllen sollte, waren ein völlig barrierefreies und rollstuhlgerechtes Erdgeschoss für Maike, mit Terrasse und überdachtem Freisitz sowie einem großen Stellplatz für ein Spezialfahrzeug zum einfachen Be- und Entladen des Elektro-Rollstuhls. Das Obergeschoß des neuen Gebäudes sollte als eigenständige Wohneinheit für das Pflegepersonal ausgebaut werden.

Unauffällig und elegant fügen sich die Smart-home-Bedienpanele in die Wohnlandschaft ein.

## SPEZIELLE LÖSUNGEN SCHAFFEN PLATZ UND FLEXIBILITÄT

Da sich Maike Bennmann nicht mehr selbst bewegen kann, war es wichtig, die Bewältigung aller für ihren Alltag wichtigen Schritte so einfach und autark wie möglich zu gestalten. Die Basis der Elektroautomatisierung des neuen Hauses liefert das neu eingebaute KNX-System: Über das spezielle Sprachsteuerungssystem „Sybility“ kann Maike die Innentüren, den Fernseher, das Radio, die Musik, die Gegensprechanlage sowie das Licht, die Heizung und den Sonnenschutz selbständig steuern und bedienen.

Weitere Mobilität verleiht ein Deckenlifter für das Schlaf- und Badezimmer. Neben der Spezialbadewanne ist durch den geräumigen Duschbereich Platz für eine zusätzliche Duschielie. Und der Wohn-, Koch- und Essbereich wurde durch eine dauerhaft überdachte Terrasse mit schwellenlosem Ausgang ins Freie geschickt erweitert.



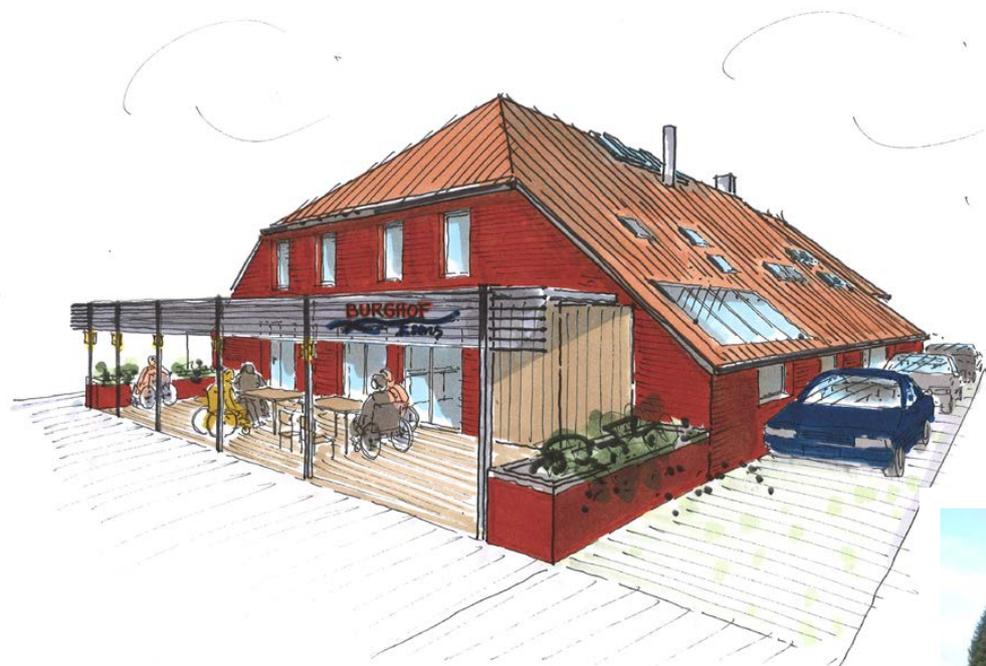
# PROJEKT BARRIEREFREI – NEUER BURGHOF ESENS

Das Ziel dieses zweiten Projektes ist es, sowohl das Wohnen als auch das Arbeiten für Maike Bennmann im Burghof schrittweise bis 2021 ihrer neuen Lebenssituation anzupassen. Bei diesem Bauprojekt handelt es sich um eine Generalsanierung, bei der durch einen Komplettumbau der bisherige Burghof mit vielen Barrieren und kleinen Räumen zu einem neuen Burghof mit offenen zentralen Zonen ohne Schwellen umgewandelt werden soll.

Die Basis dafür bildet die bestehende ehemalige Scheune mit einer ungewöhnlich großen Grundfläche von 21,83 x 16,63 m. Die Mitte des 363 m<sup>2</sup> großen Gebäudes wird zum überdachten „Marktplatz“ und damit zum Treffpunkt für alle Bewohner und Urlaubsgäste des Hauses umfunktioniert. Der Zugang zu Garten, Rezeption und den Zimmern

befindet sich zentral auf einer Ebene. Darüber hinaus ist der offene Bereich multifunktional nutzbar, wie z. B. für das Frühstück, Veranstaltungen, als Ruhezone oder Treffpunkt.

Die zum Teil rollstuhlgerechten Komfortzimmer sollen alle problemlos ebenerdig zu erreichen sein. Bei der regional gehaltenen Gestaltung wird großer Wert darauf gelegt, möglichst viele Sinne anzusprechen, wie z.B. über die Themen Sand, Meer, Strand, Muscheln, Möwen. Alle Bäder erhalten bequeme Schiebetüren und bodengleiche Duschen. Um die Orientierung im Haus zu vereinfachen, wird ein speziell entwickeltes visuelles Leitsystem für Menschen mit Einschränkungen installiert.



Der Burghof soll durch Komplettumbau zu einer offenen zentralen Zone ohne Schwellen werden.



Mit der entsprechenden Software und Lautsprechern kann die neue Smarthometechnik auch per Sprachsteuerung bedient werden.



## ELEKTROTECHNIK ALS SINNVOLLE UNTERSTÜTZUNG

Weiteren großen Komfort gewinnt das Haus durch die intelligente Gebäudeautomation: Die Rezeption wird zukünftig über eine drahtlose Telefonzentrale direkt erreicht, Licht, Heizung und Sonnenschutz lassen sich mit der KNX-Zentralsteuerung einfach über ein Smartphone oder ein Tablet steuern. Jede Zimmertür wird automatisch per Taster oder über Funk geöffnet werden können. Ein Zimmer wird sogar über eine spezielle Sprachsteuerung verfügen, mit der u.a. die Zimmertür mit der Stimme geöffnet und die Höhe von Kopf- und Fußteil des Pflegebetts automatisch verstellt werden kann.

## ZUSÄTZLICHE AUSSTATTUNGS- UND LEISTUNGS- MERKMALE

Für Gäste mit eingeschränktem Hör-, Sprach- und Sehvermögen bietet der Burghof Essen Lichtwecker und Bildtelefone. Auf individuelle Bedürfnisse der Gäste kann bei Bedarf durch zusätzliche Hilfsmittel in den Zimmern eingegangen werden. Auch außerhalb der Pension sollen die Gäste mobil sein. Dafür stehen spezielle Fortbewegungsmittel wie Strandrollstühle und Elektroroller zum Anmieten bereit.

Anzeige

## Zum Italiener oder zum Griechen?

Boris, 31 Jahre

Bei Paravan erfüllen wir Dir Deinen Traum von Mobilität mit einzigartigen Lösungen. Unsere Mobilitätsberater und Fahrlehrer unterstützen Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zur eigenen mobilen Unabhängigkeit. Von der ersten Fahrprobe, über das technische Gutachten, die Auswahl der richtigen Fahrhilfen, bis hin zur Realisierung Deines ganz persönlichen „Paravan“. Hautnah auf Deine individuellen Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten. Für uns ist Mobilität Lebensqualität. Was können wir für Dich tun?





## NEUE PERSPEKTIVEN

Die Geschäftsführung der Pension soll auf ein Team aufgeteilt werden. Maike Bennmann selbst wird erst einmal hinter den Kulissen tätig werden, beispielsweise im Büro des Burghofes oder bei der Betreuung der Online-Präsenz der Pension. Sie möchte aber auch den direkten Kontakt zu ihren Gästen pflegen und so ihren Teil zur Wohlfühlatmo-

sphäre im Burghof beitragen. Es ist zwar nach wie vor viel Geduld notwendig, aber die Dinge entwickeln sich in die richtige Richtung. Das macht Mut und gibt allen neue Kraft für die zukünftigen Herausforderungen des zweiten Lebens. ■

[www.burghof-esens.de](http://www.burghof-esens.de)



## INFOBOX

### ULI MÜLLER

Der Architekt aus Coburg entwickelt und baut mit seinem Team 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](http://www.umaco.de)

... ES LIEGT NICHTS GEGEN IHN VOR.

WIR MÜSSEN IHN WIEDER  
LAUFEN LASSEN.

DAS KÖNNEN SIE? MEIN ARZT  
MEINTE, DAS WIRD NICHTS MEHR...



HUBZE



**BE YOUR  
OWN  
HERO**



## MIT PROTHESE IN DEN RING

Einen Prothesenträger, der Mixed Martial Arts (gemischte Kampfkünste, kurz MMA) betreibt, sieht man selten. Setzt sich jemand mit einer körperlichen Einschränkung beim Kampfsport mit Vollkontakt nicht dem Risiko aus, weitere Verletzungen davonzutragen? Für viele ist das irritierend. Diejenigen, die es ausprobieren, sind jedoch begeistert, wie Yasmin Uygun berichtet.

Die Kampfsportlerin möchte, dass möglichst viele diese bereichernde sportliche Erfahrung machen können und hat daher ein ungewöhnliches wie spannendes Projekt ins Leben gerufen: BYOH (kurz für Be Your Own Hero). Es tourt zusammen mit GMC durch Deutschland und möchte möglichst vielen Interessierten mit Handicap die Faszination des Kampfsports nahebringen.

### DIE INITIATORIN: YASMIN UYGUN



#### Steckbrief:

**Alter:** 35 Jahre

**Wohnort:** Lünen (NRW)

**Beruf:** Gesundheits- und Krankenpflegerin

**Sportarten:** Laufen und Boxen

**Projekt:** Kampfsport mit Prothesenträgern und körperlich Eingeschränkten,

**Motto:** BE YOUR OWN HERO – Hier sind die wahren Kämpfer



### BYOH – DIE TOUR: 1. STOPP IN HAMBURG

Am 02.02. startete die Eventreihe in Hamburg. Barrierefrei-Redakteur Kevin Lange war vor Ort und wurde auch gleich in Beschlag genommen. Rechts, links, rechts – für Kevin kein Problem, kamen ihm doch seine früheren Kickbox-Erfahrungen zu Gute. Alle hatten viel Spaß und genügend Zeit, sich unter professioneller Anleitung mal richtig auszupowern. Zwischendurch war auch Zeit für ein Interview.

**Wie bist du persönlich zum Kampfsport gekommen? Gab es einen bestimmten Auslöser? Und was fasziniert dich an diesen Sportarten?**

Kampfsport hat mich schon immer fasziniert, aber in einen richtigen Boxclub habe ich mich lange Zeit nicht getraut. Erst, als mir eine Freundin den Recover Fight Club in Essen empfahl, kam ich zu meinem ersten Training.

Ich suchte einen Ausgleich zum Laufen und brauchte etwas, das mich so richtig auspowert! Und das ist es auch, was mich am Boxen fasziniert: die Power, die Technik, dass man danach total fertig ist, sich aber trotzdem gut fühlt, so ausgeglichen und frei. Und man entdeckt dabei neue Seiten an sich, Emotionen, die man vorher nie hatte.

**Nun sind Mixed Martial Arts nicht gerade das sportliche Betätigungsfeld, das man gemeinhin Menschen mit Handicap empfiehlt. Wie bist du auf die Idee zu diesem ungewöhnlichen Projekt gekommen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?**

Ich habe ein Video bei Instagram gesehen, in dem ein Boxer mit Handicap trainierte. Ich war hin und weg von seiner Körperhaltung, seiner Technik – einfach klasse! Danach fragte ich mich, warum es eigentlich nicht mehr Leute mit Handicap gibt, die das machen oder im Kampfsport gefördert werden. Ich blieb an dem Thema dran und so entstand langsam die Idee zu dem Projekt BYOH.

**Was ist dein Antrieb für BYOH? Was möchtest du damit erreichen?**

Ich möchte so viele wie möglich informieren und sie zum Kampfsport animieren! Wir wollen sie dabei unterstützen, den ersten Schritt zu wagen. Alle Boxinteressierten mit Handicap sollen wissen, dass sie nicht allein sind und sie herzlich willkommen im Kampfsport sind. Wer möchte, kann bei uns eine andere Welt des sportlichen Trainings erfahren und neue Grenzen testen.

**Wie können denn Interessierte bei einem Training mitmachen? Wo können sie sich anmelden?**

Im Regelfall schreiben die Probanden eine E-Mail, dass sie Interesse an einem Training mit mir haben. Ist der Kontakt hergestellt, stimmen wir gemeinsam anhand des GMC (German MMA Championship) Tour-Kalenders einen Termin ab, da das Training immer im Vorfeld der abendlichen Kampfsportveranstaltung in der jeweiligen Stadt praktiziert wird. Aber auch Termine außerhalb der Tour sind natürlich möglich.



**Besteht die Möglichkeit, mit jeder Art von Behinderung an dem Training teilzunehmen?**

Prinzipiell ist es für jeden möglich, an diesem Training teilzunehmen. Sie dürfen natürlich keine gravierenden Probleme mit der Herz-Kreislauf-Funktion haben. Insbesondere die Vitalwerte müssen so stabil sein, dass wir das Training risikofrei absolvieren können. Aber unser Anliegen ist es immer, so gut es geht jeden zu fördern und die Möglichkeit zu geben, in den Bereich Kampfsport reinzuschmecken.

**Wenn ich nun das Probetraining gemacht habe und Feuer und Flamme für den Kampfsport bin, wie und wo kann ich dann weitermachen?**

Wenn Interesse besteht, mit dem Kampfsport weiterzumachen, nimmt der ambitionierte Sportler Kontakt mit mir auf und wir versuchen, in seiner Stadt ein passendes Gym zu finden. Bei Bedarf fahren wir auch dort hin und schauen uns gemeinsam das Gym bzw. Training an.





Unser Reporter  
Kevin kämpft  
sich durch

### Gibt es seitens der Versicherung Einschränkungen, z. B. bei Reparaturen der Prothese?

Nein, das gibt es nicht. Sollte die Prothese im Rahmen des Trainings zu Schaden kommen, greift die Versicherung ohne Einschränkungen.

### Wie funktioniert denn Inklusion im Kampfsport? Kennst du jemanden mit Handicap, der sein sportliches Hobby zum Beruf gemacht hat?

Ja klar, das ist durchaus möglich! Sollte diese Sportart dich überzeugt haben, ist dein Erfolg nur davon abhängig, wie sehr du dich engagierst und Gas gibst. Ein sehr gutes Beispiel dafür ist Senaid Salkicevic. Er ist ein sehr erfolgreicher Kampfsportler und Trainer, der mittlerweile seinen eigenen Club leitet. Er zeigt, dass Kampfsport mit Prothese machbar ist.

### Und möchtest du noch auf etwas hinweisen?

Oh ja! Ein dickes Dankeschön an Deniz Haciabdurrahmanoglu und sein Team für die Möglichkeit und das spektakuläre Event in Hamburg und natürlich an das Tough Gym für das intensive tolle Training!

## MIXED MARTIAL ARTS ...

... auf Deutsch „Gemischte Kampfkünste“, kurz MMA, ist eine moderne Art des Vollkontaktwettkampfes. Dabei werden Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten verwendet, wie (Kick)Boxen, Taekwondo, Muay Thai, Karate, Brazilian Jiu-Jitsu, Ringen, Judo und andere. Mixed Martial Arts ist eine der am schnellsten wachsenden Sportarten der Welt.

## BYOH – DAS PROJEKT

An den insgesamt 6 BYOH-Tour-Terminen in unterschiedlichen Städten bieten Profis ein kostenloses Training für Interessierte an. Den Start machte vor wenigen Wochen das Studio Tough Gym in Hamburg. Nach einer intensiven Trainingseinheit mit Trainer Human Nik am Morgen ging es abends zum Wettkampf des German MMA Championship in die Edel-Optics-Arena. Von der Atmosphäre, dem Training und den Treffen mit den Kämpfern waren die Teilnehmer begeistert. ■

# BYOH

BOXING | KICKBOXING | MMA

Weitere Infos zum Projekt  
und den Tour-Terminen  
finden Sie hier:

[www.facebook.com/byoh.kampfsport/](https://www.facebook.com/byoh.kampfsport/)  
[www.instagram.com/byoh.kampfsport/](https://www.instagram.com/byoh.kampfsport/)

# WEIL DIE WELT NICHT FLACH IST DER NEUE PROPRIO FOOT® VON ÖSSUR



Mit dem neuen adaptiven, mikroprozessorgesteuerten Prothesenfuß für gering bis mäßig aktive Anwender/-innen (Mobilitätsgrad 1-3) bringt Össur mal wieder eine Neuheit auf den Markt. Die motorische Bewegung des Sprunggelenks erhöht die Bodenfreiheit in der Schwungphase, indem der Vorfuß angehoben wird, wodurch das Stolper- und Sturzrisiko verringert wird. Der PROPRIO FOOT passt den Winkel des Sprunggelenks an unterschiedliches Gelände an und gewährleistet so eine stabile Platzierung des Fußes auf Treppen, bei Gefälle oder Steigungen.

## Was macht den PROPRIO FOOT aus?

- Erhöhte Bodenfreiheit in der Schwungphase – verringert das Stolper- und Sturzrisiko
- Automatische Anpassung auf ebenem Gelände, Schrägen und Treppen
- Dynamische 3-Feder-Technologie mit hoher Beweglichkeit im bewährtem Pro-Flex LP Fußmodul
- Relax-Modus für bequemes Sitzen und Aufstehmodus für ein leichteres Aufstehen
- Integrierte Batterie
- Einfache Absatzhöhenverstellung
- Wetterfest

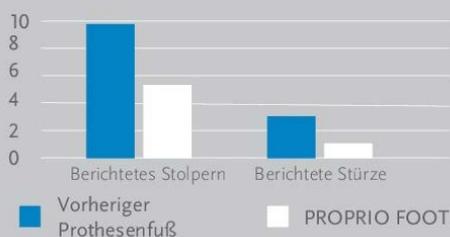
## Gibt es dazu auch eine App?

Die begleitende Össur Logic App für iOS-Geräte bietet die einfache Kalibrierung und individuelle Anpassung für Techniker/-Innen, die leichte Absatzhöhenverstellung für Anwender/-Innen zum Wechseln von Schuhen und auch die Auswahl der Benutzereinstellungen und Überwachung des Ladezustands der Batterie.

Text & Fotos: Össur Deutschland GmbH

## FAKTEN

### 4-WÖCHIGE STUDIE



### AMPUTIERTE BENÖTIGEN FÜR DAS GEHEN MEHR ENERGIE ALS KÖRPERLICH NICHT EINGESCHRÄNKTE MENSCHEN



40%

ALLER STÜRZE FÜHREN ZU VERLETZUNGEN

## Was kann der PROPRIO FOOT im Detail?

### Voller Vorfußhebel

Der volle Fersen- und Vorfußhebel passt die Schrittlänge an den gesunden Fuß an, sodass der Gang weicher und natürlicher wird. Außerdem sorgt der Vorfußhebel dafür, dass der Anwender das Gewicht gleichmäßig auf die Prothese und die gesunde Seite verlagert. Vorteil: Stabilität und Sicherheit in der Standphase.

### Absatzhöhe

Die Absatzhöhe kann auf unterschiedliche Schuhtypen eingestellt werden, um den korrekten Prothesenaufbau zu gewährleisten. Da die Absatzhöhe in einem vorgegebenen Rahmen (bis zu 5 cm) verstellbar ist, kann der Anwender passend zur Aktivität über die Össur Logic App die gewünschten Schuhe auswählen. Der Proprio Foot passt die Absatzhöhe den Schuhen entsprechend automatisch an. Vorteil: Die verstellbare Absatzhöhe gewährleistet den korrekten Prothesenaufbau für unterschiedliches Schuhwerk und reduziert damit Belastungen des Körpers und der kontralateralen Seite, die durch einen falschen Prothesenaufbau verursacht werden können.

### Proportionale Energierückgabe

Die spezielle Schichtung der Karbonfasern, ermittelt durch aufwändige Computeranalysen und mechanische Testreihen, stellt sicher, dass die Beugung des Vorfußes während der Abrollphase proportional zu Gewicht und Belastungsgrad des Anwenders ist. Vorteil: Geringere Ermüdung durch energieeffizientes Gehen.

### Separate Großzehe

Füße mit einer separaten Großzehe werden mit einer anatomischen Fußkosmetik ausgestattet. Vorteil: Die separate Großzehe zeichnet sich durch kosmetisch ansprechendes Aussehen aus und eignet sich insbesondere für Schuhe mit Sandalenzehe.



### Geteilte Vorfußfeder

Durch die geteilte Vorfußfeder passt sich der Prothesenfuß an die Oberfläche an, sodass der Amputierte auf unebenem Grund natürlich gehen kann. Vorteil: Stabilität auf unebenem Grund.

### Wetterfest

Ein wetterfester Prothesenfuß ermöglicht den Einsatz in nasser und/oder feuchter Umgebung, jedoch kein Eintauchen. Frisches Wasser, welches aus jeder Richtung gegen den Fuß spritzt, hat keine schädliche Wirkung. Nach Kontakt mit frischem Wasser gründlich ausspülen. Frischwasser: Einschließlich Leitungswasser, schließt jedoch Salz- und Chlorwasser aus. Bei Verwendung von Pyramiden- oder T-Adaptoren ist der Prothesenfuß wetterfest. Für ein wetterfestes System dürfen nur wetterfeste Passteile ausgewählt werden.

## Ein Erfahrungsbericht von LARS PINTERNAGEL



Lars, willst du dich kurz vorstellen?

Ich bin Lars und 38 Jahre jung. Ich bin seit Februar 2011 bei der Hebe- und Fördertechnik GmbH in Mühlhausen/Thüringen als Serviceberater beschäftigt. Dort bin ich teilweise im Außendienst und bespreche mit Kunden Servicefragen und kleinere Wehwehchen. Ich bin seit dem 18.08.2018 verheiratet. Zudem bewege ich mich gern, wie zum Beispiel beim Nordic Walking oder Schwimmen.

Du bist aktuell mit dem neuen Proprio Foot in Verbindung mit dem Rheo Knee von Össur versorgt. Welchen Fuß bist du vorher gelaufen?

Ich wurde nach meinem Unfall am 25.05.2010 mit einem Rheo Knee mit Vari-Flex Foot versorgt, später dann mit dem SYMBIONIC LEG 2.

Wem würdest du diesen Fuß empfehlen?

Alle, die wie ich voll im Leben stehen und sich optimal fortbewegen wollen.

Was bedeutet der neue Proprio Foot für dich in deinem Alltag? Ist er deutlich komfortabler durch den gesteigerten Bewegungsradius?

Ja, auf jeden Fall, es ist nicht nur das, sondern man kann wieder Schuhe mit verschiedenen Absatzhöhen anziehen, was man durch eine Tastenkombination leicht einstellen kann. Des Weiteren ist die Schwungphase durch das Eigengewicht vom Fuß besser!

Ist es für dich von Vorteil, dass der Fuß sich auf unterschiedliche Absatzhöhen einstellen lässt?

Es ist ein großer Vorteil, gerade bei mir, ich habe viele Termine auch im Außendienst, wo man mit Sportschuhen nicht gerade einen guten Eindruck macht.



Wie bist du eigentlich zu Össur gekommen, bzw. zu den Össur-Produkten?

Ich werde von der Jüttner Orthopädie KG betreut, die eng mit Össur zusammenarbeitet. Auf Messen habe ich die Möglichkeit, als Anwender für den isländischen Prothesenhersteller zu laufen und verschiedene Sachen ganz einfach mal auszuprobieren.

Wie nimmt deine Umgebung dein Handicap im Allgemeinen wahr und wie offen gehst du damit um?

Sehr positiv, meine Kollegen und Freunde gehen sehr offen damit um. Im Sommer verzichte ich auf Kosmetik und für die Kinder ist es manchmal ein Highlight. Ich möchte es auch so rüberbringen, dass man selbst mit Handicap alles schaffen kann!

Bist du jemand, der Austausch mit Gleichgesinnten bzw. anderen Amputierten sucht?

Ja natürlich, ich bin Mitglied in der (kleinen) Gruppe „Ampu Aktivgruppe Thüringen“.

Informierst du dich über neue Technik und Innovationen, die dich hinsichtlich deiner Amputation im Alltag unterstützen könnten?

Ja, auf Messen oder über mein Sanitätshaus!

Hast du ein Motto? Oder eine Weisheit, die du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben kannst?

Aller Anfang ist schwer, aber der Weg ist das Ziel!

# LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

 ÖSSUR®



*„Ob im Beruf oder in der Freizeit, ich kann mich immer auf die Qualität und Funktionalität meiner i-Limb® Quantum verlassen.“*

**Bertolt Meyer**

Professor für Organisations- und Wirtschaftspsychologie und DJ.

[www.ossur.de](http://www.ossur.de)

## Was macht eigentlich ...

# KYLE MAYNARD



Menschen, die sich von nichts aufhalten lassen und vor keiner schwierigen Aufgabe zurückschrecken, trifft man nicht oft. Kyle Maynard ist einer von ihnen.

***Der Motivationscoach, Autor, Unternehmer und Sportler hat in seinem Leben schon viele beeindruckende Beispiele dafür abgegeben, das fast nichts unmöglich ist, solange man das Zutrauen zu sich hat und sich auf seinem Weg nicht beirren lässt.***

Kyle kämpfte trotz unvollständig ausgebildeter Gliedmaßen für eines der besten Wrestlingteams im Südosten der USA, stellte Rekorde im Gewichtheben auf und

gründete nach erfolgreicher Zertifizierung zum Trainer ein eigenes CrossFit-Sportstudio. Als wir ihn vor drei Jahren in Barrierefrei vorstellten, hatte er gerade allein den höchsten Berg Afrikas, den Kilimanjaro, auf allen Vieren bestiegen.

Dieser Leidenschaft ist er treu geblieben: wie Kyle uns mitteilte, bestieg er im Februar 2016 den höchsten Berg Südamerikas, den Aconcagua. Im Jahr darauf folgte der Kosciuszko in Australien mit 2228 Höhenmetern. Nebenbei gründete er mit einem seiner besten Freunde die Firma Sunga Life, die Schwimmbekleidung herstellt und insbesondere für Männer Modelle vorrätig hat, die nicht stören oder einengen.

Viel auf Reisen ist er auch beruflich, denn als inspirierender Redner ist er nach wie vor auf der ganzen Welt gefragt.

Mehr über Kyle erfahren Sie auf seiner Webseite [kyle-maynard.com](http://kyle-maynard.com) oder in der Ausgabe September 2015 von Barrierefrei, jederzeit kostenlos verfügbar in unserem Archiv unter:

[www.barrierefrei-magazin.de](http://www.barrierefrei-magazin.de) ■



Fotos: Kyle Maynard



# Ist Diabetes in Zukunft heilbar?

## AKTUELLE FORSCHUNGSERGEBNISSE DEUTEN AUF EINEN DURCHBRUCH IN DER THERAPIE VON DIABETES TYP 1 UND 2 HIN

An Diabetes Typ 2 und seinen Folgen sterben in Deutschland etwa 138.000 Menschen pro Jahr. Die Lebenserwartung ist dabei für Menschen mit Diabetes Typ 2 um ca. fünf bis sechs Jahre geringer als bei gleichaltrigen Menschen ohne Diabetes. Die Krankheit betrifft zwar nicht wie häufig angenommen nur übergewichtige Menschen: Aufgrund einer Fehlfunktion bei der Fettspeicherung hat auch fast jeder fünfte Schlanke ein erhöhtes Risiko an Diabetes sowie Herz-Kreislauferkrankungen zu erkranken. Jedoch ist starkes Übergewicht infolge ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel nach wie vor der Hauptauslöser. Mit einer jährlichen Gesamtsumme von 16,1 Milliarden Euro geben die gesetzlichen Krankenkassen jeden 10ten Euro für die Behandlung von Typ-2-Diabetes aus. Die Krankheit, von der in Deutschland fast jeder Zehnte betroffen ist, gilt bei Fachleuten als ernstzunehmende Epidemie. Neueste Forschungsergebnisse geben jedoch Anlass zur Hoffnung, sowohl diese als auch Diabetes Typ 1 bald besiegen zu können.

### Neue Wirkstoffkombination lässt Fettzellen frieren

So berichteten Wissenschaftler des Helmholtz Zentrums München und der Technischen Universität München Ende des Jahres von einer neuen Wirkstoffkombination, die Fettpolstern erfolgreich den Garaus macht. Übergewicht ist der größte Risikofaktor für die Entstehung von Typ-2-Diabetes, um das zuneh-

mende Adipositas-Problem zu lösen, reichen Diäten alleine jedoch nicht aus. Mit einer neuen Kombinationstherapie, die den Effekt von Kälte simuliert, ist es nun jedoch gelungen, Übergewicht zu reduzieren. Schon lange ist bekannt, dass der Körper in einer kalten Umgebung mehr Energie verbraucht, um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Hierfür sind beim Menschen die sogenannten braunen Fettzellen zuständig, die Energie in Wärme umwandeln. Aktiviert werden diese Zellen von speziellen Kälterezeptoren, den Trpm8-Kanälen. Das in dem Kombipräparat enthaltene Molekül Icilin aktiviert genau diese Kälterezeptoren und sorgt so dafür, dass mehr Energie verbraucht wird, ohne dass sich der Patient in die Kälte begeben muss.

Die zweite Komponente des Präparats wiederum zügelt den Appetit. Hierfür wird ein Molekül verwendet, das ähnlich wie Nikotin die nikotinergen Acetylcholinrezeptoren (nAChR) anspricht. Das Sättigungsgefühl wird dadurch gesteigert und der Appetit gemindert. Zur Aktivierung der Rezeptoren wird jedoch nicht das giftige Nikotin verwendet, sondern Dimethylphenylpiperazin (DMPP). Es hilft nicht nur die Nahrungszufuhr zu verringern, sondern verbessert auch den Zuckerstoffwechsel.

In Kombination haben die Wirkstoffe übrigens eine deutlich stärkere Wirkung als bei einzelner Anwendung. In weiteren Studien wird dieser Effekt nun untersucht, er könnte für die Entwicklung weiterer Therapien sehr aufschlussreich sein.



„  
**Mit einer jährlichen  
 Gesamtsumme von  
 16,1 Milliarden Euro  
 geben die gesetzlichen  
 Krankenkassen jeden  
 10ten Euro für die  
 Behandlung von  
 Typ-2-Diabetes aus.**

↑ ↑ Wissenschaftler wollen in den kommenden Jahren über 300.000 Babys auf ein erhöhtes Risiko für Typ-1-Diabetes testen.

→ Eine kleine Menge Insulinpulver täglich bekommen die an der Point-Studie teilnehmenden Kinder, um ihr Immunsystem zu trainieren.



## Desensibilisierung soll das Immunsystem von Typ-1-Diabetikern trainieren

Im Gegensatz zum Typ-2-Diabetes ist Typ-1-Diabetes vor allem genetisch bedingt. Das Risiko, hieran zu erkranken, ist bei Betroffenen mit solch einer Gendisposition 25 Mal so hoch. Wie bei Allergien handelt es sich auch bei diesem Diabetestyp um eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört.

In einer kürzlich begonnenen Interventionsstudie der GPAD (Globale Plattform zur Prävention des Autoimmunen Diabetes) wird nun untersucht, ob sich auch Diabetes Typ 1 durch eine Desensibilisierung vermeiden lässt. Hierfür werden zum ersten Mal Kleinkinder mit einer Gendisposition für Typ-1-Diabetes vorbeugend behandelt. Im Rahmen der Studie POInT (Primary Oral Insulin Trial) erhalten die Kinder bis zum dritten Geburtstag täglich eine kleine Menge Insulinpulver mit der Nahrung. Mit dieser kontinuierlichen Extraportion soll ihr Immunsystem darauf trainiert werden, das körpereigene Insulin zu tolerieren.

Ob bei einem Kind ein erhöhtes Diabetesrisiko vorliegt, lässt sich mit einer Blutuntersuchung im Rahmen der Freder1k-Studie feststellen. Diesen Test können alle Eltern in Bayern, Niedersachsen und Sachsen bei ihren Neugeborenen direkt in der Geburtsklinik oder bei einem der ersten Besuche beim Kinderarzt kostenlos durchführen lassen.

## A World Without 1

Diabetes Typ 1 ist die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kindes- und Jugendalter und sie breitet sich weltweit rasant aus. Die Zahl der Neuerkrankten steigt derzeit in Deutschland zwischen drei und fünf Prozent jährlich, Prognosen zufolge soll dieser Trend anhalten. Bisher sind die Gründe für den Anstieg ungeklärt und die Krankheit ist nicht heilbar. Mithilfe der Freder1k-Studie soll es jedoch in Zukunft möglich sein, den Ausbruch rechtzeitig zu verhindern.

Um möglichst viele Unterstützer hierfür zu gewinnen, gehen die Forscher nun bewusst an die breite Öffentlichkeit. „A World Without 1“ ist der Name und das Ziel ihrer diesjährigen Diabetes-Awareness-Kampagne. Mit dem Wortspiel „Sche1sstyp“ möchten sie deutschlandweit auf die Krankheit sowie die aktuellen Forschungsergebnisse aufmerksam machen und darüber informieren, was Betroffene für sich oder ihre Kinder tun können. ■

### WEITERE INFORMATIONEN

#### FINDEN SIE HIER:

[www.gppad.org/de/projekt-freder1k/](http://www.gppad.org/de/projekt-freder1k/)

[www.aworldwithout1.de](http://www.aworldwithout1.de)

[www.dzd-ev.de](http://www.dzd-ev.de) >> Suchbegriff:

„Doppelt hält besser“

# A WORLD WITHOUT 1

# Besserer Schutz vor GEFÄLSCHTEN MEDIKAMENTEN

Seit dem 9. Februar 2019 treffen in den Apotheken immer mehr Medikamente mit veränderten Packungen ein. Nach und nach werden nahezu alle verschreibungspflichtigen Medikamente in dieser Weise umgestellt – Blutdrucksenker und Insulinpens ebenso wie Antibabypillen. Das sorgt für einen noch besseren Schutz vor gefälschten Medikamenten. Diese haben es zwar auch bisher schon nur selten in die Apotheken geschafft, dank zahlreicher Kontrollen von Herstellern, Großhändlern, Apotheken, Kliniken und Behörden. Doch jeder Fall ist einer zuviel – deshalb nun das neue, zusätzliche Schutzsystem.

## Drei neue Merkmale erhöhen den Schutz

1. Jede neue Arzneimittelpackung trägt nun einen kleinen quadratischen Code – einen Data Matrix Code ähnlich einem QR-Code. Das Apothekenpersonal scannt ihn ein und gibt die Packung erst heraus, wenn der Computer „grünes Licht“ dafür gegeben hat.

2. Wer genauer hinsieht, bemerkt auch die individuelle Packungsnummer (abgekürzt mit SN) aus bis zu 20 Ziffern und Buchstaben. Sie macht jede Schachtel zu einem Einzelstück, denn keine andere Packung trägt die gleiche Nummer. Diese Nummer steckt auch verschlüsselt im Data Matrix Code.

3. Zudem besitzt jede neue Packung einen Erstöffnungsschutz, durch den man sie nicht mehr unbemerkt öffnen kann. Denn ihre Laschen sind verklebt oder mit einem Kunststoffsiegel gesichert; oder die Packung muss an einer Perforationslinie oder auf noch andere Weise geöffnet werden.

Diese neuen Sicherheitsmerkmale zeigt das Foto einer fiktiven Musterpackung (ein Medikament namens „Tripapolon“ gibt es in Wirklichkeit nicht). Fälschern kann es so kaum gelingen, unbemerkt zu bleiben: Würden sie eine echte Nummer kopieren, diese auf 10.000 Packungen drucken und die dann irgendwie in die legale Lieferkette schmuggeln, flöge das spätestens

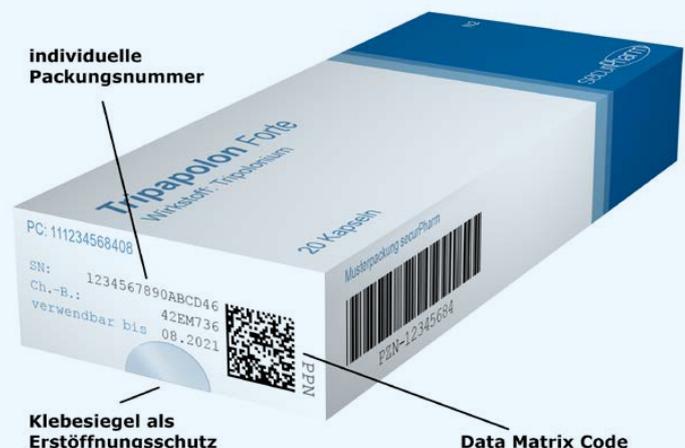
bei Abgabe der zweiten Packung in einer Apotheke auf. Oder auch dann, wenn die Packungen einem Arzneimittel-Großhändler angeboten werden.

## Hintergrund

Wer den Data Matrix Code mit einer üblichen Handy-App zum Code-Scannen liest, stellt fest, dass er vier Angaben enthält, die auch in Klarschrift auf der Arzneimittelpackung stehen:

- PC: der Product Code (er sagt, um welches Medikament es sich handelt);
- SN: die individuelle Packungsnummer aus bis zu 20 Ziffern und Buchstaben;
- Ch.-B.: die Bezeichnung der Produktionscharge, zu der die Packung gehört;
- verwendbar bis: der letzte Monat, in dem das Medikament noch verwendet werden kann.

Privatpersonen können die Echtheitsprüfung nicht selbst durchführen. Umgestellt wird auch bei unseren europäischen Nachbarn: Alle EU-Länder außer Italien und Griechenland (sie folgen bis 2025) machen mit; sogar Großbritannien. Zusätzlich sind Norwegen, Island und Liechtenstein dabei; und die Schweiz dürfte folgen. Legale Versandapotheken, die aus dem Ausland heraus deutsche Patienten beliefern, sind über das jeweilige Sicherheitssystem ihres Heimatlandes angebunden. Die politische Initiative dazu kam von der Europäischen Union. ■



# Verbindung zwischen Darmflora und Multipler Sklerose entdeckt

Bei der Multiplen Sklerose wird das Hirngewebe von einer fehlgeleiteten Antwort des körpereigenen Abwehrsystems geschädigt. Bei der Entstehung der Krankheit könnten bakterielle Darmbewohner eine viel größere Rolle spielen, als bisher angenommen, wie Forschende der Universität Zürich in ihren Arbeiten zeigen.

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich das körpereigene Abwehrsystem gegen die Hüllen von Nervenzellen richtet und sie zusehends zersetzt. Weil diese Hüllen aus sogenanntem Myelin – einer biologischen Membran aus Fetten und Eiweißen – bestehen, konzentrierte sich die Wissenschaft auf ihrer Suche nach den Zielantigenen der Krankheit bisher auf Myelinkomponenten. Doch nun legen neue Resultate der Forschungsgruppe um Mireia Sospedra und Roland Martin vom Klinischen Forschungsschwerpunkt Multiple Sklerose der Universität Zürich nahe, dass es sich lohnt, den beschränkten Blickwinkel zu erweitern, um ein besseres Verständnis des Krankheitsgeschehens zu gewinnen.

## Entzündungskaskade

Wie die Forschenden in der Zeitschrift *Science Translational Medicine* berichten, reagieren die sogenannten T-Helfer-Zellen – die für die pathologischen Prozesse verantwortlichen Immunzellen – auf ein Eiweiß namens GDP-L-Fucose-Synthase. Dieses Enzym wird sowohl von menschlichen Zellen wie auch von Bakterien gebildet, die in der Darmflora von MS-Patientinnen und -Patienten gehäuft zu finden sind. „Wir denken, dass die Immunzellen im Darm aktiviert werden, dann ins Hirn wandern und dort eine Entzündungskaskade anstoßen, wenn sie der menschlichen Variante ihres Zielantigens begegnen“, sagt Mireia Sospedra.

Für die genetisch definierte Untergruppe von MS-Patienten, die sie untersucht hätten, zeigten ihre



Das Bild zeigt Demyelinisierung bei multipler Sklerose. In der Markscheidenfärbung nach Klüver-Barrera ist eine deutliche Abblassung der (hier blau gefärbten) Markscheiden im Bereich der Läsion erkennbar (Originalvergrößerung 1:100).

Ergebnisse, dass bakterielle Darmbewohner eine viel größere Rolle bei der Entstehung der Krankheit spielen könnten, als bisher angenommen, fährt Sospedra fort. Sie hofft, die Erkenntnisse auch schon bald therapeutisch nutzen zu können – und plant, die immunaktiven Bestandteile der GDP-L-Fucose-Synthese in einem Ansatz zu testen, den die Forschenden schon seit mehreren Jahren verfolgen.

### **Das Immunsystem umerziehen**

„Unser klinischer Ansatz richtet sich spezifisch gegen die pathologischen autoreaktiven Immunzellen“, sagt Sospedra. Damit unterscheidet er sich radikal von den aktuell verfügbaren Behandlungen, die das gesamte Immunsystem drosseln. Mit ihnen gelingt

es zwar oft, die Entwicklung der Krankheit aufzuhalten, doch die Behandlungen führen gleichzeitig zu einer Schwächung des Abwehrsystems – und können deshalb mitunter schwerwiegende Nebenwirkungen hervorrufen.

In dem klinischen Versuch der Gruppe entnehmen die Forschenden den MS-Patienten Blut. Im Labor kleben sie die immunaktiven Eiweißfragmente auf die Oberfläche der roten Blutkörperchen. Wenn sie danach das Blut wieder in den Körper einleiten, helfen die Fragmente, das Immunsystem der Kranken gewissermaßen umzuerziehen und gegenüber ihrem eigenen Hirngewebe tolerant zu machen. Diese Therapie zielt auf eine effektive, gerichtete Behandlung ohne schwerwiegende Nebenwirkungen. ■

# Gestenreich und bildhaft –

eine Pfarrerin zelebriert  
ihren Gottesdienst auf  
unkonventionelle Art

Felizitas Böcher bedient nicht gerade das Klischee einer Klerikerin – jugendlich wirkt die 35-Jährige mit dem langen roten Zopf und dem auffälligen C.I.A.-Shirt („Christ in Action“). Dass sie sich bei ihrem beruflichen Werdegang schon mehrfach beweisen und manch große Hürde meistern musste, vermutet man bei ihr nicht. Denn Frau Böcher ist die erste gehörlose Pfarrerin in Bayern.

Schwerhörig war sie schon von klein auf, was ihr die Schulzeit nicht gerade erleichterte. Vollends verlor sie ihr Gehör dann als Erwachsene. Während ihre Kommilitonen beim Theologiestudium über das Lernpensum der geforderten Sprachen Griechisch, Hebräisch und Latein ächzten, musste Felizitas Böcher nebenbei noch die Gebärdensprache erlernen.

Mit Gesten verständigt sie sich bei der Konversation bei Bedarf, zu Hause und mit gebärdenden Freunden, denn dank eines Cochlea-Implantats der neu-

esten Generation hört sie alles und auch beim Sprechen merkt man keinen Unterschied zu Hörenden. Die Gebärdensprache verwendet sie jedoch ganz selbstverständlich in ihren Messen und wird für ihre kurzen, bildhaften Predigten häufig gelobt.

Im Interview mit *Barrierefrei* berichtet sie über ihren Beruf, den Umgang mit ihrer Hörbehinderung und wie es ihr gelingt, Inklusion umzusetzen.

**Magazin Barrierefrei:** Wie wir herausgefunden haben, haben Sie auch eine Ausbildung zur Informationstechnischen Assistentin begonnen. Was hat Sie danach dazu bewegt, den eher außergewöhnlichen Beruf Pfarrerin zu ergreifen?

**Felizitas Böcher:** Die Ausbildung habe ich vor meinem Abitur begonnen. Ich habe irgendwann bemerkt, dass die Technik zwar mein Hobby ist, aber mein Herz für etwas anderes schlägt. Über Gott



Klar bin ich anders als mein Vorgänger – so wie jeder Mensch anders ist als der andere. Trotzdem pflege ich gern Traditionen – selbstverständlich auch die, die es in Barthelmesaurach gibt. Bislang haben mich alle Gemeindeglieder akzeptiert und ich fühle mich hier sehr wohl.

**BF:** Wie gelingt es Ihnen, die Messen inklusiv zu gestalten? Ist der Aufbau anders und übersetzen Sie alles in Gebärdensprache? Worauf achten Sie, damit alle daran teilhaben können?

**FB:** Ich verstehe Inklusion so, dass eben ALLE teilhaben können. Das bedeutet natürlich auch, dass ich schaue, wer da ist. Im Vikariat habe ich zum Beispiel alle Lieder angesagt, weil oft blinde Menschen im Gottesdienst waren, die die angeschlagenen Lieder nicht sehen können. Für das Liederbuch in Punktschrift brauchten diese Gottesdienstteilnehmer dann eine Liedansage. In Barthelmesaurach war bislang noch kein Gehörloser (außer mir) im Gottesdienst. Daher macht es wenig Sinn, alles zu gebärden. Aber es macht Sinn, Dinge zu gebärden, die hörenden Menschen etwas verdeutlichen können. Manchmal kann das die Gebärdensprache sehr gut – besser als die laut gesprochene Sprache. Dann kann Teilhabe bedeuten, z. B. einen Begriff für Menschen zu gebärden, die gar keine Gebärdensprache sprechen. Zur Teilhabe

und Glaube nachdenken, anderen davon erzählen, Seelsorge leisten und das Evangelium weitergeben – das ist es, was ich tun möchte. Technik bleibt mir ja trotzdem als Hobby.

**BF:** Sie sind jetzt fast seit einem halben Jahr im bayrischen Barthelmesaurach als Pfarrerin ordiniert. Welche Erfahrungen haben Sie seitdem gemacht? Wurden Sie trotz Ihrer Jugend und Ihres neuen Stils von allen Gemeindegliedern anstandslos akzeptiert?

**FB:** Na ja, so jugendlich bin ich nicht. Eigentlich habe ich ja für den Einstieg ein ganz normales Alter ;-). Die meisten Menschen sind ca. 10 Jahre eher mit einer anderen Ausbildung fertig. Wenn man Pfarrer oder Pfarrerin werden möchte, dauert das sehr lange. Das wäre eher, woran ich denke. Mein Gottesdienst unterscheidet sich nicht groß.



gehört für mich aber auch, dass z. B. Kinder im Gottesdienst herumlaufen dürfen. So können auch die Kleinen teilhaben, die nicht die ganze Zeit stillsitzen können.

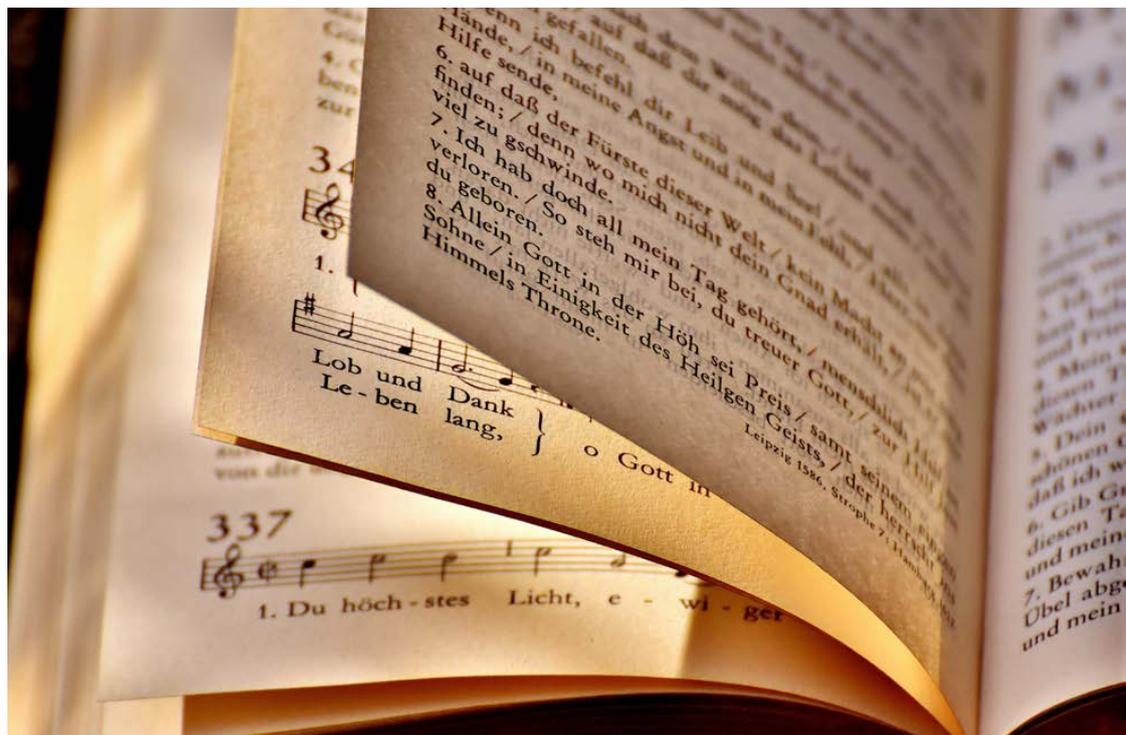
**BF:** Viele fühlen sich unsicher, wenn sie erstmals Kontakt zu Menschen mit einer sensorischen Behinderung haben. Wie reagieren Sie, wenn Sie merken, dass Ihr Gesprächspartner verkrampft ist oder Vorbehalte hat?

**FB:** Passiert selten. Ich spreche mit den Menschen und bin selbst dabei locker, dann ist auch mein Gegenüber entspannt. Außerdem nehme ich Fragen nicht übel und erkläre alles Wichtige. Miteinander reden ist das A und O beim toleranten Miteinander.

**BF:** Beim Thema Behinderung werden ja häufig nur die jeweiligen Einschränkungen thematisiert. Viele berichten uns jedoch auch von den Fähigkeiten, die sie durch ihr Handicap entwickelt haben. Haben Sie ebenfalls diese Erfahrung gemacht?

**FB:** Klar. Ich sehe sehr viel aus den Augenwinkeln. Natürlich könnten das auch Normalhörende – aber als ich mein Gehör verlor, habe ich wesentlich mehr Augenmerk auf das Sehen gelegt und das ist mir geblieben. Außerdem hat sich meine Einstellung zum Leben verändert. Ich bin glücklicher und schaue nicht so viel darauf, was alles nicht klappen könnte, sondern versuche es einfach. Hoffnung und Zuversicht haben sich wesentlich verstärkt.

**BF:** Gibt es etwas, das Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben möchten? Haben Sie vielleicht eine Lebensweisheit oder ein Motto?



**FB:** Aus der Bibel: Markus 9,23:

„Alles ist möglich, dem der da glaubt!“

Klar – ich kann nicht fliegen oder durch Wände laufen, aber das meine ich auch nicht. Ich meine, dass es gut ist, alles auszuprobieren. Mut bedeutet, Dinge zu versuchen, die erstmal unmöglich erscheinen (wie z. B. sein Gehör zu verlieren, aber trotzdem Pfarrerin zu werden und zu sein). Ich finde es besser alles erstmal zu probieren, denn was man gar nicht erst beginnt, kann auf keinen Fall klappen. Die Chance, dass man sein Ziel erreicht, steigt schon mit dem ersten Versuch. Also: Lasst euch nicht unterkriegen, egal wo ihr gerade steht und was vor euch liegt. Glaub an euch. Außerdem glaube ich ganz fest daran, dass es da diesen Gott gibt, der an seine Menschen glaubt – so wie sie sind und das stärkt mich. Egal, was gerade ist, von wo Zweifel kommen – aus dir oder deinem Umfeld – Gott ist da und glaubt an dich. Das tut er auch, wenn du an ihm zweifelst oder nicht an ihn glauben kannst. Möge Gott auch dich stärken.

Vielen Dank  
für Ihre Zeit!



Anzeige



## Anpacken – DJK SUCHT VOLUNTEERS

„Sport um der Menschen Willen“ – das ist der Leitsatz der DJK, ein christlich wertorientierter Sportverband unter dem Dach der katholischen Kirche. Worauf es wirklich ankommt, sind die Menschen. Jeder, der Sport treiben möchte und die Wertvorstellungen des DJK-Sportverbands teilt, ist herzlich willkommen. Der DJK-Sportverband richtet immer wieder große Sportveranstaltungen für seine Mitglieder aus. Damit diese reibungslos ablaufen, braucht man immer freiwillige Helferinnen und Helfer, die sogenannten Volunteers.

Das Besondere an diesem Volunteer-Team-Projekt: Es wird ein großes, inklusives DJK-Volunteer-Team. Das heißt, alle DJKler und Nicht-DJKler mit und ohne Behinderung sind hierzu herzlich willkommen. Mitmachen kann jeder über 16 Jahren. Nach oben hin gibt es keine Altersgrenze! Anmelden kann man sich als Einzelperson oder zusammen mit Freunden oder Familienmitgliedern. Das erste sportliche Highlight, das für das Volunteer-Team ansteht, sind die FISEC/FICEP-Games vom 16.-22. Juli 2020 in Duisburg. Das sind die Weltmeisterschaften der katholischen Verbände und Schulen. Fast 1 000 Athleten im Alter zwischen 15 und 18 Jahren aus 17 Ländern werden daran teilnehmen.

Die Aufgabe des Volunteer-Teams wird es sein, für ein attraktives Begleitprogramm zu sorgen. Denn nicht alle Sportler haben die ganze Zeit über Wettkämpfe.

Eine spannende Zeit erwartet alle bei diesem Sportevent. Es können viele neue Kontakte geknüpft werden und es kommt zum internationalen Austausch.

Zur Vorbereitung auf die Games wird es an drei Wochenenden Vorbereitungstreffen geben. Zum Kennenlernen der Teamkolleginnen und Teamkollegen, gefüllt mit einem abwechslungsreichen Programm. Der DJK-Sportverband übernimmt die Fahrtkosten und die Kosten für Verpflegung und Übernachtungen. Auch über die FICEP/FISEC-Games hinaus soll das Team weiter bestehen, denn das nächste sportliche Highlight kommt bestimmt!

### Termine für die Vortreffen und FICEP/FISEC-Games

- 13.-14. Juli 2019 Volunteer-Treffen 1
- 16.-17. November 2019 Volunteer-Treffen 2
- 25.-26. April 2020 Volunteer-Treffen 3
- 16.-22. Juli 2020 FICEP/FISEC-Games in Duisburg

Wenn jemand an einem der genannten Termine keine Zeit hat, suchen wir gemeinsam nach einer Lösung! Alle Interessenten können sich bis zum 31. Mai 2019 anmelden.

Entweder telefonisch unter: 02173/33668-20 Vera Thamm oder Björn Felbor nehmen dort gern die Anmeldung entgegen.

Oder per E-Mail an: [thamm@djk.de](mailto:thamm@djk.de) oder [felbor@djk.de](mailto:felbor@djk.de)

# HEUTE ...

## hole ich Dich mal ab!

Anzeige

**„GUCK MAL“**, sagt Isabell Krohn zu ihrem Mann Felix, „da ist der Isofix, da kommt der Kindersitz rein“. Im März werden die beiden Eltern. Dass Isabell mit ihrem Kind einmal selbständig zum Arzt oder zur Krabbelgruppe fahren kann, ist keine Selbstverständlichkeit. Die 29-Jährige hat eine Muskeldystrophie vom Typ „Duchenne“ – ein Krankheitsbild, von dem in der Regel Männer betroffen sind. Die korrekte Diagnose hat sie erst seit 2016, als es um ihren Kinderwunsch ging.

1999 – im Alter von zehn Jahren – wurde die Muskeldystrophie festgestellt. 2011 kam es zu einer deutlichen Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Das Laufen fiel ihr zunehmend schwerer, seit 2014 sitzt Isabell Krohn im Rollstuhl. „Seitdem war alles anders“, erinnert sie sich. „Ich war angewiesen auf andere.“ Die Verwaltungsangestellte aus dem sächsischen Radeberg verfügt nur über geringe Kraftreserven in Armen und Beinen. Bis vor kurzem war sie noch mit einem normalen PKW mit Automatikgetriebe unterwegs. Zuletzt konnte sie aus ihrem Fahrzeug nicht mehr selbständig ein- und aussteigen, war

auch da auf fremde Hilfe angewiesen. Auch das Bremsen fiel ihr merklich schwerer.

„Positiv komisch, wenn du wieder alles alleine machen kannst“, freut sich Isabell Krohn bei der Probefahrt. Bisher musste sie ihre Termine langfristig planen. „Die Spontanität, ein selbstbestimmtes Leben – weg.“ Das Haus konnte sie bisher nur schwerlich allein verlassen. Der Pflegedienst setzte sie zu Hause ins Auto, auf der Arbeit angekommen, stand ihr eine Arbeitsassistentin zur Seite und bei der Therapie ihre Therapeuten. Auch Mann, Familie und Freunde packten oft mit an, damit sie halbwegs mobil bleiben konnte. Auf Paravan ist Isabell Krohn über einen Freund bei Rehaability in Dresden gestoßen und entschloss sich nach Recherchen im Internet, ihr Auto umbauen zu lassen. „Schon nach dem ersten Kontakt waren die gut 570 Kilometer Distanz kein Problem mehr“, berichtet sie. „Man bekommt nichts aufgequatscht.“ Im Januar vergangenen Jahres wurde der Umbau besprochen, nachdem der Kostenträger – die deutsche Rentenversicherung – zugestimmt hatte, im Frühjahr das Auto bestellt.

Über den Kassettenlift gelangt sie mit ihrem Rollstuhl ins Fahrzeug. Nach dem Umsetzen auf den Fahrersitz fährt sie mit der Paravan-Transferkonsole direkt vor das Lenkrad. Eine leichte Lenkung und eine leichte



Bremse, gesteuert über das Drive-by-wire-System „Space Drive“, machen die Bedienung möglich. „Die Bremse hat keinen Widerstand, geht gleichmäßig nach unten und kann ganz individuell eingestellt werden“, erklärt Norbert Peschke, bei Paravan zuständig für die technische Beratung.

„Wir konnten zukunftsorientiert umbauen“, sagt Ehemann Felix Krohn. Die leichte Bremse mit Space Drive ist jeder Zeit umrüstbar – beispielsweise auf einen Zwei-Wege-Joystick für Gas und Bremse. So lange es möglich ist, möchte Isabell jedoch konservativ mit Automatikschaltung fahren und auch selbst Umsetzen. „So lange ich das kann, will ich das tun.“ Es sei wichtig, dass man die Muskulatur so lange nutzt, wie es möglich ist.

„Ich bin etwas aufgeregt, es ist alles so groß“, sagt Isabell bei der Probefahrt. „Ganz sachte“, leitet Fahrlehrer Ralf Buhmann an – erste Bremsversuche. Bei 30 Kilometer pro Stunde heißt es „Achtung festhalten, und bitte Vollbremsung“. Das Fahrzeug steht. „Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wann ich das letzte Mal eine Vollbremsung gemacht habe“, freut sich Isabell Krohn. „Das ist ein Gefühl, das könnt ihr euch nicht vorstellen.“

Jetzt will Isabell erst einmal nach Hause fahren. Über weitere Pläne hat sie sich noch keine Gedanken gemacht. „Mir ist noch gar nicht bewusst, dass ich jetzt einfach in das Auto steigen und losfahren kann.“ Später möchte sie ihr Kind in den Kindergarten fahren.

**„Das kann alles ich“, freut sie sich. Und auch ihr Mann sei jetzt entlastet. „Heute hole ich Dich mal ab, kann ich jetzt sagen. Das ist schon cool.“** ■

## WER HAT'S GEBAUT?

Die Paravan GmbH ist Weltmarktführer für hoch individuelle behindertengerechte Fahrzeuglösungen. Rund 180 Mitarbeiter entwickeln und produzieren individuell angepasste Automobilumbauten, Elektrorollstühle, Bewegungstrainer. Ein technologisches Highlight ist Space Drive, ein intelligentes digitales Steuerungssystem nach dem Drive-by-wire-Prinzip. Durch die aktive Redundanz der Servomotoren ist das System vollständig ausfallsicher und weltweit das erste mit Straßenzulassung. Mithilfe dieser Innovation fahren schwerstbehinderte Menschen, teils ohne Arme und Beine, selbständig und sicher Auto. Ein einfaches Eingreifen in das Lenkrad ist diesen Fahrern nicht möglich. Weltweit hat sich Space Drive in den letzten 15 Jahren auf über 1 Mrd. Straßenkilometern bewährt.

Mehr Infos & Kontaktdaten auf [www.paravan.de](http://www.paravan.de)



# EIN EXOSKELETT

## SIEHT AUS WIE SCIENCE-FICTION, IST ABER KEINE (MEHR)

Es gibt nicht nur das in 'Aliens - die Rückkehr' vorkommende Exoskelett, das in der Industrie eingesetzt wird, um Menschen bei der Arbeit zu unterstützen (das Bekämpfen von Aliens steht allerdings nicht auf dem Programm), sondern ganz real heute auch die, die es Paraplegikern ermöglichen, wieder zu stehen und gehen zu können. Diese Art von Exoskelett besteht aus einem am Körper montierten, tragbaren Rahmen mit beweglichen Segmenten, die seitlich der großen Gelenke liegen und meist akkubetriebenen Motoren, die es ermöglichen, die natürlichen Bewegungsabläufe der Beine nachzuahmen.

Die Idee stammt aus der Tierwelt. Sämtliche Wirbeltiere besitzen nämlich statt eines Innenskelettes ein stabilisierendes Außenskelett – auch Exoskelett genannt.

Wie die Bewegungen des Exoskelettes kontrollierbar sind, hängt von Hersteller und Modell ab. Es gibt Systeme, die über einen Druckknopf, aber auch welche, wie der ReWalk Personal 6.0 der Firma ReWalk, dessen Bewegungen durch geringfügige Gewichtsverlagerungen kontrollierbar sind.

Der erste Schritt wird durch das leichte Vorwärtsbeugen des Oberkörpers initiiert. Und auch um eine Reihe von Schritten auszulösen, muss der ReWalker nur sein Körpergewicht wiederholt verlagern.

Was jetzt einfach klingen mag, erfordert allerdings langes und hartes Training. Zu diesem Zweck hat ReWalk Robotics weltweit einige Trainingszentren eingerichtet und fordert auch als erstes Training, bevor man sein persönlich angepasstes ReWalk-Exoskelett bekommt.

## INFOBOX

### Barrierefrei-Fachexperte Christian Au Fachanwalt für Sozialrecht

Bahnhofstraße 28  
21614 Buxtehude  
E-Mail: [rechtsanwalt@rechtsanwalt-au.de](mailto:rechtsanwalt@rechtsanwalt-au.de)  
Telefon: 04161.866 511 0  
Fax: 04161.866 511 2  
[www.rechtsanwalt-au.de](http://www.rechtsanwalt-au.de)



Bevor man sich allerdings über das Training Gedanken machen sollte, steht die Kostenübernahme eines solchen Exoskelettes im Vordergrund.

Verantwortlich dafür ist die Krankenkasse, deren Aufgabe es ist, den Versicherten mit Hilfsmitteln zu versorgen, um eine Behinderung auszugleichen, solange dieses Hilfsmittel ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich ist und es das Maß des Notwendigen nicht überschreitet.

Dieser sogenannte Behinderungsausgleich wird vom Bundessozialgericht in einen mittelbaren und unmittelbaren Behinderungsausgleich aufgeteilt. Mittelbar bedeutet dabei, dass ein Hilfsmittel die direkten oder indirekten Behinderungsfolgen ausgleicht und unmittelbar, dass ausgefallene oder beeinträchtigte Körperfunktionen ausgeglichen werden.

Die Frage, ob ein Exoskelett einen mittelbaren oder unmittelbaren Behinderungsausgleich darstellt, ist von den Gerichten noch nicht abschließend entschieden.

So entschied das Sozialgericht Speyer in einem Urteil vom 20. Mai 2016 (S 19 KR 350/15) erstmals, dass die Krankenversicherung des Versicherten die Kosten für ein ReWalk-Exoskelett von mehr als 70.000 Euro zu übernehmen habe. Es sei ein unmittelbarer Behinderungsausgleich gegeben, da das Exoskelett bei dem querschnittgelähmten Kläger die Körperfunktion Laufen wiederherstellt. In einem Urteil vom 15. März 2017 des Sozialgerichts Dresden (S 25 KR 791/16) hingegen wurde das Exoskelett als mittelbarer Behinderungsausgleich aufgefasst.

Im Juni 2018 wurde das oben schon mal genannte Modell der Firma ReWalk Robotics (der ReWalk Personal 6.0) als erstes und einziges Exoskelett für Paraplegiker in das Hilfsmittelverzeichnis (unter der Hilfsmittelnnummer 23.29.01.2001) aufgenommen und folgende Indikation zugewiesen: „Beidseitige Lähmung der Hüft-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur (Querschnittslähmung mit Paraplegie) und Verlust der Gehfähigkeit.“

Im Hilfsmittelverzeichnis wird vorausgesetzt, dass der eventuell zukünftige Nutzer ausreichende Funktionsfähigkeit in den oberen Extremitäten und dessen Bewegungsumfang mit ausreichender Rumpfstabilität besitzt, eine gesunde Knochen-dichte sowie Beweglichkeit von Hüft-, Knie- und Fußgelenken.

Zu bedenken ist allerdings, dass eine Aufnahme ins Hilfsmittelverzeichnis und die Erfüllung der aufgelisteten Voraussetzungen keine Garantie für eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung sind. Diese prüfen individuelle Verhältnisse und Fähigkeiten des Versicherten unter Berücksichtigung des Wirtschaftlichkeitsgrundsatzes (§ 12 SGB V), bevor sie entscheiden. Und bei einem Exoskelett geht es ja immerhin um Kosten in Höhe von etwa 70.000 Euro.

Die zunehmende Popularität von Exoskeletten in den letzten Jahren und die Weiterentwicklung dieser führt zu einer Vielzahl klinischer Studien – gerade auch, um gesundheitliche Verbesserung bei regelmäßiger Nutzung dieser nachzuweisen.

**ReWalk als Beispiel schreibt auf ihrer Website, dass klinische Studien zum ReWalk Personal 6.0 zeigen, dass die Benutzung dieses Exoskelettes potenzielle gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringt, wie verbesserte Blasen- und Darmfunktion, Verbesserung der psychischen Verfassung und weniger Schmerzen.**

Auch die Unfallversicherung kann natürlich im Falle eines Arbeitsunfalls oder einer Berufskrankheit zuständiger Kostenträger sein.

Für die Durchsetzung eines Anspruchs auf die Versorgung mit einem Exoskelett stehen wir gern zur Verfügung.

*Ich danke meiner Mitarbeiterin, Elisa Burnus, für die intensive Mitarbeit an diesem Artikel.*

**L**aut Grundgesetz Art. 3 Abs. 3 darf niemand wegen seiner Behinderung benachteiligt werden, doch wie sieht es mit der Barrierefreiheit in deutschen Haftanstalten tatsächlich aus? Wie wird den Bedürfnissen körperlich eingeschränkter Häftlinge Rechnung getragen? Und was geschieht eigentlich, wenn man eine Haftstrafe verbüßen muss, aber pflegebedürftig ist oder es während der Haftzeit wird? Diesen und weiteren Fragen sind wir nachgegangen und haben im zweiten Teil unserer Serie „Hinter Gittern – Strafvollzug mit Handicap“ das bevölkerungsreichste Bundesland, Nordrhein-Westfalen, unter die Lupe genommen.

Das Land hat sich schon vor einigen Jahren diesen Fragen gestellt, auch weil der demografische Wandel nicht vor Gefängnissen Halt macht.

**In Nordrhein-Westfalen verfügen inzwischen sechs Justizvollzugsanstalten (JVA) über spezielle Abteilungen für Senioren ab 60 Jahren.**

Zuletzt waren von den landesweit 16 314 Gefangenen 596 Personen über 60 Jahre alt, was einem Anteil von 3,6 % entspricht. Im Jahr 1990 gehörten hingegen nur 1,3 % der Häftlinge zu dieser Altersgruppe.

Wie die meisten Senioren möchten jedoch auch die Gefangenen nicht in ein „Altersheim“, weshalb man in NRW grundsätzlich auf eine altersgemischte Unterbringung setzt. Nach den Erfahrungen der Voll-

# Hinter Gittern

## - Teil 2

Demografischer Wandel  
und behindertengerechter  
Strafvollzug



Mit Handlauf ausgestatteter  
Abteilungsflur der Lebensälteren-  
Abteilung der JVA Bielefeld-Senne.



zugspraxis sind ältere Gefangene auch keine unter Behandlungsgesichtspunkten homogene Gruppe. Denn sie unterscheiden sich zum Beispiel bezüglich der Hafterfahrung, der Delinquenz oder des Gesundheitszustandes. Wer altersadäquat fit ist, muss nicht auf einer Abteilung mit ausschließlich lebensälteren Gefangenen untergebracht werden. Andererseits gibt es Fälle besonderer Haftempfindlichkeit, in denen eine Integration lebensälterer Gefangener in den Normalvollzug schwierig ist. Darüber hinaus gibt es Gefangene mit einem altersbedingt ausgeprägten Bedürfnis nach einem ruhigen Strafvollzug. Eine Rückzugsmöglichkeit auf eine an den speziellen Bedürfnissen dieser Gefangenen orientierten Abteilung kann daher sinnvoll sein.

In NRW entstehen in den JVA daher zunehmend Abteilungen für „lebensältere Gefangene“, die auf diese neue Klientel eingestellt sind. Insgesamt hält das Land 174 Haftplätze für lebensältere Inhaftierte bereit. Die Anforderungen sind hier nicht nur aufgrund eventueller körperlicher oder geistiger Einschränkungen besondere. Denn der Freiheitsentzug ist angesichts der geringeren verbleibenden Lebenszeit auch psychologisch für Ältere besonders schwer zu verkraften. Die Haft wird oft als Ende des sozialen Lebens empfunden. Die älteren Häftlinge sind daher tendenziell introvertierter, depressiver, ängstlicher und passiver als die jüngeren. Mit den Lebensälteren-Abteilungen will das Land diesen besonderen Umständen und Härten inhaftierter Senioren Rechnung tragen und nicht etwa in privilegierten Anstalten den Vollzug so angenehm wie möglich gestalten.

## Die Lebensälteren-Abteilung der JVA Bielefeld-Senne

So verfügt die geschlossene JVA Detmold seit 2007 über eine Abteilung mit 22 Haftplätzen für lebensältere Männer, in der Regel ab 62 Jahren. Die mit 87 Plätzen bundesweit größte Seniorenstation befindet sich jedoch in der offenen JVA Bielefeld-Senne. Ihr wohl prominentester älterer Häftling war der frühere Top-Manager Thomas Middelhoff.

Die Häftlinge teilen sich dort für gewöhnlich einen Haftraum zu zweit, es gibt jedoch auch drei Einzelhafräume. Die Ausstattung ist den Bedürfnissen angepasst: die Betten verfügen über einen erhöhten Ausstieg, die Duschen haben einen Haltegriff und die Toiletten eine Sitzerrhöhung.

**Von großer Bedeutung ist das immaterielle Angebot: neben den Bediensteten des allgemeinen Vollzugsdienstes stehen ein Sozialdienst, ein medizinischer sowie ein psychologischer Dienst und die Seelsorge zur Verfügung.**

Ein festes Betreuerteam dient als verlässlicher Ansprechpartner für die Belange der Häftlinge und ist für die Beiträge zum Vollzugsplan und weitere administrative Aufgaben zuständig. Der medizinische Dienst bietet dreimal wöchentlich eine separate Sprechstunde nur für ältere Insassen sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen



← Ausstattung der Lebensälteren-Abteilung der JVA Bielefeld-Senne: Dusche mit Sitz und Handgriff.

und Diabeteschulungen an. Dem psychologischen Dienst kommt neben dem Erstellen von Diagnosen und Prognosen die Aufgabe zu, Demenzen oder demenzielle Abbauprozesse zu erfassen. Das Angebot der Seelsorge steht allen Inhaftierten offen, unabhängig von ihrer Konfession oder Lebensanschauung. Neben Einzelgesprächen und Gottesdiensten organisieren die Seelsorger diverse Freizeitangebote und begleiten teilweise die Gefangenen bei den Ausgängen.

Zur Arbeit sind die Gefangenen nur bis zum 65. Lebensjahr verpflichtet. Da diese für die meisten jedoch auch eine sinnstiftende und strukturierende Funktion hat, wird versucht, auch allen nicht-arbeitspflichtigen Gefangenen eine ihrer Leistungsfähigkeit angepasste Tätigkeit in den Eigenbetrieben der JVA oder der Hofkolonne zu ermöglichen. Zudem ist die Vermittlung sinnvoller Freizeitgestaltung ein zentrales Resozialisierungsziel. Hierfür stehen das parkähnliche Freistundengelände, Gemeinschaftsräume mit TV und Spielen sowie eine Bücherei und Teeküche zur Verfügung, zusätzlich werden ein wöchentlicher Schwimmbadbesuch und eine altersgerechte Sportgruppe, ein Kochkurs, eine Imkergruppe, verschiedene Kreativangebote und gemeinschaftliche Freizeitausführungen angeboten.

## Der Strafvollzug bei Pflegebedürftigen

Für die Aufnahme in die gut ausgestattete Abteilung der JVA Bielefeld-Senne ist aber in der Regel eine ausreichende Mobilität und Selbstständigkeit Voraussetzung. Zunehmend verfügen mehr Vollzugsanstalten auch über behindertengerecht eingerichtete Hafträume, sodass zumindest rollstuhlabhängige Gefangene dort aufgenommen werden können.

In Neubauten von Justizvollzugsanstalten oder einzelnen Hafthäusern werden mittlerweile generell barrierefreie Hafträume mit vorgesehen. Ein neuer barrierefreier Haftraum ist mit rund 23 m<sup>2</sup> mehr als doppelt so groß wie ein Standard-Einzelhaftraum. Auch die Sanitärkabine muss genormten, speziellen Vorgaben entsprechen (DIN 18040) und die Abmessungen der Haftraumtüre entsprechen denen einer Krankenzimmertüre. Auch die Möblierung ist den Belangen von Menschen mit Behinderungen angepasst.

Wenn abgesehen von der Rollstuhlabhängigkeit aber weiterer Pflegebedarf vorliegt, sind diese Anstalten in der Regel überfordert. Sie werden in NRW entweder in das Justizvollzugskrankenhaus Fröndenberg oder in die JVA Hövelhof verwiesen, die neben einer offenen Jugendstrafanstalt auch eine Abteilung für pflegebedürftige Häftlinge umfasst.

Jeder pflegebedürftige Strafgefangene wird hier zunächst von einem Arzt untersucht und sein Gesundheitszustand begutachtet, anschließend werden die möglichen Hilfsmittel festgelegt. Sollte der Häftling schon Hilfsmittel mitbringen, darf er diese nach Genehmigung des Arztes innerhalb der Anstalt benutzen oder anstaltsinterne Hilfsmittel verwenden (wie z. B. Rollstühle, Rollatoren, Unterarmgehstützen oder Gehstöcke). Die Türen der Hafträume sind breiter als die üblichen Haftraumtüren, sodass ein Rollstuhlfahrer problemlos in oder aus seinem Haftraum kommen kann. Auch sind alle Hafträume mit elektrisch verstellbaren Pflegebetten ausgestattet. Für Rollstuhlfahrer oder Gefangene mit Gehhilfen gibt es behindertengerechte Badezimmer, die ein problemloses Rangieren ermöglichen, die Wände an den Toiletten sind mit Halterungen ausgestattet. Bei Notlagen sind alle Hafträume sowie die Badezimmer mit Notfallschellen ausgestattet, sodass die Gefangenen jederzeit die Möglichkeit haben, die Bediensteten des medizinischen Dienstes zu kontaktieren.

## Haftfähigkeit und Entlassung

Die Frage nach der Haftfähigkeit stellt sich in der Pflegeabteilung der JVA naturgemäß häufiger als in anderen Vollzugsanstalten. Für deren Beurteilung gibt es kein für alle Situationen definiertes Regelwerk. Haftunfähig ist z. B., wer mit den medizinischen Möglichkeiten der Justiz nicht adäquat behandelt werden kann. Dies ist allerdings ein Kriterium, das selten zutrifft, da der Justiz grundsätzlich auch alle externen medizinischen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wenn allerdings der Grund der Inhaftierung und die Haftsituation an sich nicht mehr verstanden werden kann (fortgeschrittene Demenz), wird in der Regel eine Haftfähigkeit festgestellt.

Wenn eine die Lebenszeit limitierende Diagnose gestellt wurde und die Prognose mit hinreichender Sicherheit so ist, dass das Ableben nach einer bestimmten Zeit zu erwarten ist, wird in allen Fällen Kontakt mit der zuständigen Staatsanwaltschaft aufgenommen, um eine Entlassung aus der Haft zu erreichen. Erfahrungsgemäß kann die Enthftung auch erreicht werden.

Es kommt jedoch auch vor, dass Häftlinge gar nicht entlassen werden möchten, auch wenn die Möglichkeit dazu bestünde. Gelegentlich wird schon vor Eintreten dieses Zustandes der vollständigen Desorientierung oder Pflegebedürftigkeit vom Patienten gewünscht, nicht aus der Haft entlassen zu werden, weil extern keine gewünschten Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. In diesem speziellen Fall werden dann auch palliativ behandelte Patienten mit verbliebener langer Haftzeit nicht auf dem Wege einer Haftunfähigkeit aus der Haft entlassen.

↑ Außenansicht der JVA Bielefeld-Senne.

Ein wesentliches Anliegen bei der Behandlung ist die Erhaltung der körperlichen und geistigen Mobilität. Abgesehen von den guten Bewegungsmöglichkeiten im Freistundenpark erhalten die Patienten daher an drei Tagen in der Woche ein krankengymnastisches Behandlungsangebot unter fachlicher Anleitung, darüber hinaus bei Bedarf und nach Möglichkeit Angebote durch einen zum Sportübungsleiter weitergebildeten Krankenpfleger. Einige Patienten dürfen auch ohne Aufsicht Sportgeräte (Laufband, Orbit-Trainer etc.) nutzen. Darüber hinaus gibt es Angebote zur Freizeitgestaltung (Spielegruppe/Kochgruppe/Mobilisierungsgruppe). Auch die Pflege von Blinden oder Gehörlosen sowie von mental eingeschränkten Patienten (beginnende Demenz) stellt in Hövelhof erfahrungsgemäß kein Problem dar. Blinde Patienten finden sich nach einiger Zeit gut zurecht, gehörlose Patienten haben meist noch weniger Schwierigkeiten. Hier ist gelegentlich die sprachliche Verständigung schwierig, wenn Lippenlesen nicht erlernt wurde und die Sprachentwicklung durch eine frühzeitige Ertaubung gestört wurde.

↓ Inventar eines Haftraums der Lebensälteren-Abteilung in der JVA Bielefeld-Senne mit erhöhtem Bett. Die Möbel werden in der hauseigenen Schreinerei gefertigt.



# Interview

## 3 Fragen an Thomas M.\*, Pflegefachkraft an der JVA HÖVELHOF

\*Name wurde von der Redaktion geändert

**1.** Ihre Arbeit an der JVA setzt gleich eine doppelte Qualifikation voraus: Neben den umfangreichen pflegerischen Kenntnissen müssen Sie ja auch psychologisch im Umgang mit Inhaftierten geschult sein. Gibt es hierfür eine Zusatzqualifikation, die sie erwerben mussten, oder wie haben Sie sich diese Kenntnisse angeeignet?

Im Rahmen der 3-jährigen Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung sind neben den somatischen Krankheitsbildern auch die psychischen Erkrankungen ein Bestandteil der Ausbildung. In diesem Unterricht wird nicht nur der pflegerische Aspekt vermittelt, sondern auch der Umgang mit psychisch erkrankten Patienten.

Die Kollegen, die zusätzlich die 2-jährige Ausbildung zum Justizvollzugsbeamten absolviert haben, werden noch konkreter im Umgang mit psychisch erkrankten Gefangenen geschult. In diesem Unterricht werden die Kollegen auf mögliche Anzeichen und Gefahren im Umgang mit den betroffenen Gefangenen sensibilisiert.

Des Weiteren werden in den Justizvollzugsanstalten Fortbildungen im Bereich psychologischer Erkrankungen angeboten. Hier werden neue Erkenntnisse vermittelt und die Kollegen werden auf den neuesten Stand geschult. In der Anstalt selbst ist ein psychologischer Dienst eingerichtet. Dieser befasst sich direkt mit den Gefangenen und die Bediensteten können bei Nachfragen Rücksprache mit ihm halten.

## 2. Wie gelingt es Ihnen, die sehr unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse der Häftlinge unter einen Hut zu bringen?

Werden hier spezielle Gruppen zusammengestellt, deren Mitglieder miteinander gut zurechtkommen, oder ist das nicht nötig?

Wenn ein Strafgefangener in der Anstalt aufgenommen wird, wird vom psychologischen Dienst die Gemeinschaftsfähigkeit geprüft. Anschließend werden vom Arzt die Compliance (kooperatives Verhalten des Patienten) des Strafgefangenen sowie die Krankengeschichte festgestellt. Die Justizvollzugseinrichtung ist bestrebt, möglichst viele individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Der Aufenthalt im Freien ist gesetzlich auf den Mindeststandard von 1 Std. pro Tag festgelegt. In unserer Pflegeeinrichtung haben die Gefangenen die Möglichkeit, sich morgens für eine Stunde und nachmittags für 1 ½ Stunden unter Aufsicht im Freistundenhof zu bewegen.

Es werden auch Gruppen zusammengestellt. Zum Beispiel die Spielegruppe, die vom Psychologischen Dienst geleitet wird. In dieser Gruppe werden Kartenspiele oder Gesellschaftsspiele gemeinsam mit den Gefangenen gespielt. Eine weitere Gruppe ist die Sportgruppe, die im Rahmen der Krankengymnastik gemeinsam im Sportraum ihrer sportlichen Aktivität nachgehen kann.

## 3. Der Pflegenotstand macht auch vor den Gefängnissen nicht halt, sodass die Auswahl an möglichen Arbeitgebern bei Ihnen sicher groß war. Warum haben sie sich gerade für die Arbeit an der JVA entschieden?

Nach meinem Examen habe ich eine Zeit lang auf einer unfallchirurgischen Abteilung gearbeitet. Anschließend wechselte ich auf die Intensivstation. Mir machte die Arbeit immer viel Spaß, jedoch änderten sich die Umstände zunehmend ins Negative. Abteilungen wurden zusammengelegt. Die Patientenzahl wurde immer größer. Neues Personal wurde nicht eingestellt. Ich stellte mir irgendwann die Frage: Wenn die Krankenhäuser doch mit professioneller Pflege werben, wer soll dieses umsetzen, wenn das examinierte Personal dafür fehlt? Und dies würde früher oder später zum Nachteil der Patienten führen.

Der Strafvollzug bot mir ein gutes Gehalt, einen sicheren Job und viele Möglichkeiten der Weiterbildungen. Des Weiteren wurde mir die Möglichkeit eröffnet, eine Ausbildung zum Justizvollzugsbeamten zu absolvieren. Die Arbeit ist unter diesen Bedingungen nicht immer einfach, aber sie ist sehr interessant und abwechslungsreich. Ich bereue nicht, diesen Schritt gemacht zu haben. Ganz im Gegenteil: In den vergangenen 5 Jahren habe ich sehr viel dazugelernt und arbeite in einem sehr gut funktionierenden Team, auf das ich mich jederzeit verlassen kann.



Außenansicht der Pflegeabteilung der JVA Hövelhof.

Freistundenhof der Pflegeabteilung.





# Barrierefreiheit ENTSTEHT IM KOPF ... UND IM ROLLSTUHL

## KoRolli Konstanz e.V. erhält den Inklusionspreis 2018 des Landkreises Konstanz

In der letzten Kreistagssitzung des Jahres 2018 hat der Landkreis Konstanz den Inklusionspreis für 2018 in den Kategorien Wohnen, Schule/Qualifizierung/Arbeit und Freizeit verliehen. Ziel des Preises ist es, über neue Wege zur Inklusion nachzudenken und das Bewusstsein für die Belange von Menschen mit Behinderung zu schärfen, damit das gemeinsame Leben von Menschen mit und ohne Behinderung selbstverständlich wird. Es sollen Projekte ausgezeichnet werden, die den Prozess der Inklusion auf örtlicher Ebene aktiv fördern. Überzeugen konnte die Juroren der Verein KoRolli mit seinem innovativen Sportangebot für alle.

Schon seit ihrer Gründung im Jahre 1990 geht es den Konstanzer Rollstuhlsportlern neben einem Sportangebot für Behinderte auch darum, Nichtbehinderte sportlich miteinzubeziehen. Gelebt wird die Inklusion dabei nicht nur zwischen „Fußgängern“ und „Rollifahrern“, sondern auch zwischen Alt und Jung, Mann und Frau oder Menschen unterschiedlicher Herkunft. Daher rollt in der Uni-Sporthalle Konstanz z. B. ein Rentner ganz selbstverständlich neben einem Grundschulkind oder ein Gelegenheitssportler neben Roland Benker, dem mehrfachen Deutschen Meister im Wasserski (Trick-Ski).

Das Motto der Vereinsmitglieder lautet: „Geht nicht – gibt's nicht!“ Ob Rollstuhlbasketball, Wheelsoccer, Rugby, Zirkeltraining, Badminton oder Konditionstraining: behinderte und nichtbehinderte Sportler sind hier gemeinsam am Werk. Auch außergewöhnliche Projekte wie Speedboot-Fahrten, Lachyoga oder Blasrohrschießen finden statt.

Zudem bietet die Übungsleiterin Angelika Schneider Rollstuhlsport und Rollstuhltouren für Schüler an:

hierbei sitzen nichtbehinderte Schülerinnen und Schüler im Rollstuhl und machen Sport oder fahren durch ihre Heimatgemeinde und lernen die Welt aus Sicht einer Person mit Handicap kennen – inklusive Stufen und Kopfsteinpflaster. Die Jugendlichen lernen so einerseits die Schwierigkeiten im Alltag eines Rollstuhlfahrers kennen, merken aber auch, dass man im Rollstuhl eine Menge Spaß haben kann.

„Geht nicht – gibt's nicht!“

Dies hat die Jury überzeugt, weshalb Landrat Frank Hämmerle den Inklusionspreis in der Kategorie Freizeit an die KoRollis überreichte. Ausgezeichnet wurden außerdem der Integrative Segelverein Bodensee aus Radolfzell und der Verein Eurolager aus Konstanz, der Zeltlager für behinderte und nichtbehinderte Menschen durchführt. ■

Mehr über die Konstanzer Rollisportler erfahren Sie hier: [www.korolli.de](http://www.korolli.de)



# 40 JAHRE SOPUR – vier Jahrzehnte Innovationen für ein Leben ohne Grenzen



Anzeige

Für all jene, die trotz körperlicher Einschränkungen weitreichende Mobilität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben anstreben, startete Ende der 1970-er Jahre eine neue Ära.

Was damals geschah, war nicht zuletzt dem Zufall geschuldet: Angespornt durch die Sommer-Paralympics 1980 in Arnheim präsentierten Hugo Sorg und Erich Purkott, die im nordbadischen Malsch seit 1979 die Metallbaufirma Sopur betrieben, ein neues Trainingsgerät für Rollstuhlfahrer beim Rollstuhlsportverein Heidelberg-Schlierbach. Dort trainierte auch Errol Marklein, der zwei Jahre zuvor einen folgenschweren Unfall gehabt hatte. Das zufällige Zusammentreffen der beiden Tüftler mit dem ehrgeizigen Behindertensportler sollte eine Revolution auf dem bis dahin vom schwerfälligen Einheitsrollstuhl geprägten Rollstuhlmarkt auslösen.

Das Rollenergometer von Sorg und Purkott erwies sich als Flop, doch die Geschichte war unaufhaltsam ins Rollen gekommen. Vom ersten Rennrollstuhl Europas, dem Track, bis zu den leistungsstarken Handbikes und Sportrollstühlen der Marke Sopur, vom ersten individuellen Aktivrollstuhl bis zu den maximal flexiblen Adaptivrollstühlen von heute – der Weg zu enormen Erleichterungen und spürbaren Verbesserungen im Alltag von Menschen mit eingeschränkter Mobilität war geebnet. Bis heute stehen die Bedürfnisse und Wünsche der Kunden an erster Stelle von Sunrise Medical, dem Mobilitätsun-

ternehmen, in dem Sopur seit 1992 aufgegangen ist. Das Streben nach Innovationen, die Grenzen verschwinden lassen, treibt das Sunrise Medical-Team nach wie vor bei der Entwicklung und Produktion neuer Produkte an. Mit dieser Leidenschaft entstehen in Malsch seit nunmehr 40 Jahren Tag für Tag manuelle Rollstühle nach höchsten Qualitätsstandards und den aktuellsten technologischen Möglichkeiten.

Aktiv leben, mit Leib und Seele dabei sein – ein Leben, das nicht durch Grenzen definiert wird, sondern selbstbestimmt ist! Dafür stehen wir. **SOPUR – LIVE WITHOUT LIMITS.**

Mehr Informationen zu Sopur Rollstühlen finden Sie auf: [www.SunriseMedical.de](http://www.SunriseMedical.de)





WENN DER WEG



DAS ZIEL IST

**W**er hat nicht Lust nach den trüben Wintertagen endlich wieder eine schöne Tour an der frischen Luft machen zu können? Mit dem Handbike bekommt man eine ansehnliche Strecke bewältigt und kann dabei gleichzeitig wunderbar die Natur genießen.

Jede Menge Spaß hat man auch beim gemeinschaftlichen Sporterlebnis auf Wettkämpfen. Schon seit einigen Jahren ist das Handbiken als sportliche Disziplin bekannt und findet zunehmend mehr Fans. Mittlerweile finden in mehreren Städten jährlich Handbike Circuits statt.

### DIE HANDBIKE-CIRCUITS

Vor rund 18 Jahren wurde mit dem European Handbike Circuit (EHC) die erste internationale Rennserie von Handbikern ins Leben gerufen. Mittlerweile ist sie in vielen europäischen Ländern etabliert – mit steigender Tendenz. Die bei dieser Rennserie gesammelten Erfahrungen halfen außerdem weitere Serien zu begründen, die offiziellen Meisterschaften (Nationale Meisterschaften, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Paralympische Rennen) der Union Cycliste Internationale (UCI) entstanden. Die Handbikerennen der einzelnen Länder werden in den jeweiligen National Handbike Cups (NHC)

ausgetragen, daneben gibt es natürlich noch weitere Veranstaltungen, die sich nicht nur an Sportler, sondern an alle Interessierten richten. Häufig wird mit den Einnahmen auch ein gemeinnütziges Projekt unterstützt.

### DER NHC E.V.

Handbiken erfreut sich großer Beliebtheit im Profiwie Freizeitsport – in Deutschland gibt es mittlerweile mindestens 20 Vereine, die neben dem Kontakt und Austausch jeweils unterschiedliche Schwerpunkte bei ihrer Arbeit setzen.

So hat sich beispielsweise der National Handbike Circuit e.V. die Förderung des Breitensports und die Nachwuchsarbeit auf die Fahne geschrieben. Das bedeutet zum Beispiel, dass NHC-Veranstalter für die Jugend Wertungen und Ehrungen vornehmen und Rennen in Renndistanz und Schwierigkeitsgrad angemessen an Breitensportliche Anforderungen geknüpft sein müssen.

Unter dem Motto „Dabei sein ist alles!“ richtet der Verein seit nun 15 Jahren Veranstaltungen wie Handbike-Rennen und Trainingslager aus. Eingeladen sind alle, die ein handelsübliches Handbike oder Adaptiv-Bike benutzen, teilnehmen dürfen auch Nichtbehinderte.



## DIE TERMINE DER SAISON 2019 (Auswahl)

### 27./28.4. Germersheim

24. Internat. Spezialradmesse und Spezialradfest SPEZI

### 18.05. Zell am Harmersbach

Black Forest Cup Handbike-Rennen

### 26.05 Stuttgart

Handbike-Halbmarathon  
(im Rahmen des 26. Stuttgart-Laufs)

### 02.06. Duisburg

11. Handbike-Trophy  
(im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons)

### 23.06 Ettenkirch

3. Handbike-Rennen bei der „Rad & Roll“

### 15.09. Kassel

Handbike-Halbmarathon  
(im Rahmen des EAM Kassel-Marathons)

### 01.09. Fränkische Schweiz

Handbike-Marathon (NHC-Rennserie)

### 22.9. Otterndorf

KSK Küstenmarathon, 7,5 km Handbiker/  
Pedalo-Rennen

### 29.09. Ulm

Einstein-Marathon,  
NHC-Abschlussrennen Häussler-  
Handbike-Halbmarathon

Wer es mehr gemütlich mag, kann die Natur auf einer der zahlreichen Handbike-Routen genießen. Wir haben in Barrierefrei schon einige vorgestellt und möchten Ihnen dieses Mal den Tourenbericht von Andreas Gautschi als Inspiration an die Hand geben.

# RUND UM DEN UNTERSEE

Ein Tourbericht von  
ANDREAS GAUTSCHI



Ort: **Schweiz /  
Deutschland (Bodensee)**  
volle Distanz: **74.43 km**  
Gesamtanstieg: **1301 m**

Der Radweg „Rund um den Bodensee“ misst 273 Kilometer. Für eine Nachmittagstour doch etwas zu viel. Die Umrundung des Untersees ist jedoch ideal für einen sonnigen, frühlingshaften Nachmittag. Sie misst ca. 74 km und es müssen kumuliert ca. 290 Höhenmeter überwunden werden. Es ist somit eine zwar relativ lange, aber flache Strecke. Außer zwei bis drei äußerst kurzen Abschnitten führt die gesamte Route über sichere Radwege, auf deutscher Seite der „D-Route 6 – Bodenseeradweg“ (auch Donauradweg), auf Schweizer Seite ist das die Veloland Schweiz „Route 2 – Rheinroute“.

## DIE FAHRT

Gestartet bin ich beim Bahnhof Stein am Rhein und überquerte dort die Brücke auf die nördliche Seite des Rheines. Dann hielt ich mich ostwärts und befand mich schon bald auf deutschem Gebiet. Kurz hinter der Grenze folgt die erste Kiesstraße. Der Kies ist gewalzt und deshalb eben, er ist problemlos auch mit schmalen Straßenreifen zu befahren.

Die ersten 15 Kilometer sind ein Auf und Ab, auf Steigungen folgen Abfahrten. Ab der Ortschaft Horn beruhigt sich das und ab dann kann von einer flachen Strecke gesprochen werden. Ich genoss die Fahrt, immer dem See entlang durch schöne Ortschaften und Quartiere. In Radolfzell führt die Route direkt am



Uferweg entlang, wo viele Ausflügler den Frühling genießen. Weiter geht es immer Richtung Konstanz, über Quartierstraßen durch die Stadt, um dann über die Brücke auf die südliche Seite des Rheins zu wechseln. Zwischen dem Konstanzer Stadtteil Paradies und dem Schweizer Gottlieben überquerte ich wieder die Staatsgrenze.

Obwohl ich Schweizer bin, gebe ich zu, dass die ersten drei Kilometer Radweg auf Schweizer Seite nicht fahrbar sind. Sehr eng, rumplig und mit Schlaglöchern übersät, ich wich auf die Straße aus. Dieser Umstand besserte sich aber bald.

Mich zog es nicht auf die Hauptstraße, daher nahm ich ein relativ langes Stück Kiesstraße in Kauf. Auch hier war, wie vorher auf deutscher Seite, die Kiesstraße in hervorragendem Zustand. Nach Steckborn beginnt die Straße wieder leicht anzusteigen. Allerdings so leicht, dass ich trotzdem ein konstant hohes Tempo fahren konnte. Über Mammern und Eschenz fand ich dann wieder zurück nach Stein am Rhein.

## FAZIT

Eine angenehme, malerische Strecke, die sich auch Handbiker auf den Plan setzen können, welche noch zögern, 74 Kilometer in Angriff zu nehmen. Die gesamte Runde führt über einige Kiesstraßen, welche dafür in außerordentlichem Zustand sind. ■

## INFOBOX

Zum National Handbike Circuit e.V.:  
[www.ehc-nhc.de](http://www.ehc-nhc.de)

Zu den Terminen:  
[www.handbikesport.de/termine](http://www.handbikesport.de/termine)

Zur Messe:  
[www.spezialradmesse.de](http://www.spezialradmesse.de)

Zu den Handbiketouren von  
Andreas Gautschi: [www.handbike-andi.ch](http://www.handbike-andi.ch)



Anzeige

# RADFAHREN FÜR ALLE:

## beste Planung für einen Ausflug auf der Römer-Lippe-Route

Zerklüftet ragen die Felsen der Externsteine in den blauen Himmel. Einige Kilometer weiter lassen sich Ruinen eines Römerlagers erkennen. Immer wieder blitzt der Flusslauf der Lippe zwischen den grünen Auen auf. Die Römer-Lippe-Route zwischen Detmold und Xanten an der Grenze von Ruhrgebiet und Münsterland lädt Radfahrer auf fast 500 Kilometern Gesamtstrecke ein, historische Römerkultur und einzigartiges Wassererlebnis zu entdecken.

Doch wie ist das mit Einschränkungen möglich? Oft verhindern auf Radwegen unbekannt Steigungen, Poller oder Schranken sowie Treppenstufen zu Restaurants und Parkplätzen einen stressfreien Ausflug. Als erster deutscher Radfernweg wird die Römer-Lippe-Route nun komplett nach den Kriterien der bundesweit gültigen Kennzeichnung „Reisen für Alle“ zertifiziert. „Wir freuen uns sehr, dass die Römer-Lippe-Route in diesem Bereich in Deutschland als Vorreiter an den Start geht“, erklärt Axel Biermann, Geschäftsführer der Ruhr Tourismus GmbH. „Die idyllische und naturnahe Radroute entlang des Flusslaufs mit den vielen historischen Orten, Museen und Denkmälern ist ein Erlebnis – für alle.“

Während momentan noch nicht jeder Betrieb und jeder Straßenverlauf der Strecke komplett barrierefrei ist, finden Interessierte online eine Karte, die

Schranken, Neigungen oder Wegbeschaffenheit detailliert aufzeigt. Auch barrierefreie Parkplätze, Sanitäranlagen, Sehenswürdigkeiten und Anschlüsse an Bus und Bahn sind mit kleinen Symbolen gekennzeichnet. Die Gesamtstrecke ist durchgängig mit Orts- und Kilometerangaben versehen und bietet zahlreiche Möglichkeiten, bei Kaffee und Kuchen einzukehren oder an einer Picknickstelle im Grünen zu rasten. Wer also sportlich oder auch entspannt losziehen möchte, um die malerische Landschaft am Rande des nördlichen Ruhrgebiets mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten hautnah zu entdecken, sollte dem Ruf des Flusses folgen und sich auf die Römer-Lippe-Route wagen – das gilt für alle! ■

[www.roemerlipperoute.de/barrierefrei-erfahren](http://www.roemerlipperoute.de/barrierefrei-erfahren)

Fotos: Römer-Lippe-Route/Dennis Stratmann



Ein Gemeinschaftsprojekt von:



Gefördert von:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung



# 3 STARKE MARKEN

## Lesen, was Sie interessiert!

Entdecken Sie unsere 3 informativen und spannenden Magazine für Menschen mit Mobilitätseinschränkung – für mehr Lebensqualität.



[www.barrierefrei-magazin.de](http://www.barrierefrei-magazin.de)



[www.momo-magazin.de](http://www.momo-magazin.de)



[www.handicap-life.com](http://www.handicap-life.com)

Alle drei Magazine können Sie als Print und auch online als E-Paper lesen – natürlich kostenlos.

Freuen Sie sich auf ergreifende Reportagen, interessante Informationen zu Reisezielen, neue Technologien, innovative Hilfsmittel, sportliche Inspirationen und vieles mehr.

**Momo – Family** ist das einzige Magazin in Deutschland für Kinder und Eltern die „besonders“ sind.

**Barrierefrei** ist das erfolgreichste Lifestyle-Magazin für Menschen mit Handicap und der Generation Plus in Deutschland.

**handicap.life** ist das einzige Anwender-Magazin, das Hilfsmittel und Produkte vorstellt sowie testet.

Unsere Online-Redaktionen sorgen für frische und aktuelle Inhalte in den wichtigsten sozialen Netzwerken (Facebook, Twitter & Instagram) – folgen Sie uns!

### Noch Fragen? Printexemplar gewünscht?

Schicken Sie uns gern eine E-Mail: [redaktion@barrierefrei-magazin.de](mailto:redaktion@barrierefrei-magazin.de)



# +

## GENERATION PLUS

### Die angesagtesten Beschäftigungen für den Ruhestand

Bekanntlich neigen gerade die älteren Herrschaften dazu, ständig unter Zeitdruck zu stehen und beweisen oftmals fehlende Gelassenheit in der Supermarktschlange. Vollkommen verständlich, sagen wir. Es gibt schließlich sehr viel zu tun.

Die Lebenserwartung der Menschen steigt immer weiter. Erst kürzlich stellten israelische Forscher Studien vor, die eine Lebenszeit von 140 Jahren beim Menschen für immer realistischer halten. Auch in Deutschland steigt die Lebenserwartung seit Jahrzehnten an – 1980 lag das Durchschnittsalter der Deutschen bei 72 Jahren, 2015 bei 81 Jahren. Und nicht nur die Lebenserwartung verändert sich, auch das Älterwerden an sich definiert sich neu. Das neudeutsche Wort „Downaging“ beschreibt beispielsweise den Prozess, in dem angehende Rentner/-innen aus

den verstaubten, traditionellen Altersrollen ausbrechen und neue Wege gehen, die nach bestehendem Klischee nicht zu einem Menschen im Ruhestand passen. „Immer mehr von ihnen suchen sich mit Eintritt der Rente sinnstiftende Tätigkeiten oder Beschäftigungen, die fit und aktiv halten“, so Maik Greb, Geschäftsführer der Hamburger Hartwig-Hesse-Stiftung und Experte im Seniorenssektor. Trends in 2018 aus den Bereichen Ehrenamt, Sport und Weiterbildung im Alter waren folgende:

### All-Time-Favorite: DAS EHRENAMT

Wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt, fällt meistens auch etwas weg. Mit Eintritt ins Rentenalter ist dies der Arbeitsalltag und die damit oft verbundene Tagesstruktur. Wer sich nicht schon neben dem Beruf beispielsweise im Sportverein ehrenamtlich engagiert hat und wissen möchte, wie und wo er sich einbringen kann, der kann sich zum Beispiel auf der Internetseite [www.ehrenamtssuche.de](http://www.ehrenamtssuche.de) oder auf dem deutschen Bildungsserver ([www.bildungsserver.de/Ehrenamtliche-Taetigkeitsfelder-fuer-Senioren-1439-de.html](http://www.bildungsserver.de/Ehrenamtliche-Taetigkeitsfelder-fuer-Senioren-1439-de.html)) etwas Passendes suchen. Für Hamburger empfiehlt sich das AKTIVOLI-Landesnetzwerk Hamburg, bei dem man sich einen Überblick über das regionale Ehrenamtsangebot verschaffen und beraten lassen kann. Ehrenämter übernehmen in den sozialen Bereichen unserer Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle, daher ist jede Form von Hilfe stets erwünscht. Generell gibt es in Institutionen wie auch der Hartwig-Hesse-Stiftung und vielen weiteren gemeinnützigen Einrichtungen selten ein Mindestmaß an Zeit, das man investieren muss – aber auch kein Limit. So kann man zum Beispiel Demenzzkranken mit Vorlesen eine Freude machen, Einkäufe tätigen oder Gartenarbeiten übernehmen. Auch Hobbyköche oder Chauffeure sind immer willkommen.

### Silver Potentials: ALTERNATIVE ZUM EHRENAMT

Doch es muss nicht immer ein Ehrenamt sein: Im Dialoghaus Hamburg findet zur Zeit die Ausstellung „Dialog mit der Zeit“ statt, eine Ausstellung über die Potenziale des Alters und den Prozess des Altwerdens. Sie ermöglicht den Besuchern, einen Blick in die Welt älterer Menschen zu werfen und vermittelt ein differenziertes Bild vom Alter und





vom Altern. Unter anderem durchlaufen die Besucher verschiedene Stationen, die in farbenfroh gestalteten Räumen Fragen aufwerfen wie: Was bedeutet Altern im 21. Jahrhundert? Was bedeutet Altern für mich und die Gesellschaft? Um das Konzept abzurunden, führen ältere Ausstellungsbegleiter um die 70 Jahre die Besucher durch die Ausstellung, um die Inhalte zu vermitteln und den Dialog zwischen den Besuchern zu steuern. Tatsächlich werden auch noch Ausstellungsguides über 70 Jahre gesucht, die dem Alter positiv gegenüberstehen und kontaktfreudig sind.

### New Generation: **SILVER SOCIETY**

Es ist doch so: 60 ist das neue 50 und wer Senior ist, fühlt sich noch lange nicht wie einer. Das einzige, woran man das Alter oftmals noch feststellen kann, ist beim Umgang mit Technik. Um also auch in diesem Bereich up to date zu sein, besuchen immer mehr Menschen ab 60 Jahren Computerkurse und werden zu „Silversurfern“. Der Verein „Wege aus der Einsamkeit“, aber auch viele andere Institutionen wie die Volkshochschulen, bieten Computer- und Smartphone-Kurse an, um die Silversurfer auf den heißen Draht zu bringen. Doch nicht nur die Digitalisierung treibt die Silver Society um. Generell ist lebenslanges Lernen ein großes Thema, da es den Kopf fit hält

und einem während des Berufslebens oft die Zeit fehlt, neue Wissensgebiete zu erschließen. Im Rahmen des „Kontaktstudiums für ältere Erwachsene“ bietet die Universität Hamburg ein umfangreiches Angebot an Vorlesungen und Seminaren. Fast jede Fakultät ist in das Kontaktstudium integriert, was eine tolle Themenvielfalt schafft. Denn: Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu! Und was fehlt noch, wenn man die modernste Technik beherrscht und stets sein Gedächtnis schult? Genau: Sport. Neuster Trend unter den Senior/-innen ist Drums Alive bzw. Golden Beats. Diese Mischung aus Trommeln und Bewegung belebt den Körper, löst Spannungen und Stress, setzt Endorphine frei und ist auf Dauer richtig anstrengend. Kurse bietet unter anderem die Volkshochschule Hamburg an. Mehr als einen großen Gummiball und zwei Drumsticks sind also nicht nötig, um sich fit zu halten. Ob man sich nun wie 45 oder 80 fühlt.

Diese Anregungen bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, sich im Alter zu beschäftigen und dem Alter entsprechend aktiv zu sein:

**+**  
**ZU TUN GIBT ES  
IMMER ETWAS**

# EVENTS

## VERANSTALTUNGEN BIS JUNI

### MÄRZ

**28.03-30.03.**

#### Kassel

##### MESSE EXPOLIFE

Vom 28. bis 30. März 2019 öffnet die internationale Fachmesse für Sanitäts-, Reha-, Orthopädie-Technik und Orthopädie-Schuhtechnikfachhändler wieder für Fachbesucher ihre Pforten auf dem Gelände der Messe Kassel. Erwartet werden über 270 namhafte Aussteller sowie in der Branche führende Hersteller, Lieferanten und Dienstleister aus dem In- und Ausland.

[www.expolife.de](http://www.expolife.de)

### APRIL

**02.04.**

#### Bochum

##### SYMPOSIUM „10 JAHRE UN-BEHINDERTENRECHTS-KONVENTION“

Zehn Jahre ist es her, dass die UN-Behindertenrechtskonvention in Deutschland in Kraft trat. Um deren Umsetzung und die Perspektiven geht es auf dieser interdisziplinären Veranstaltung an der Ruhr-Universität Bochum, zu der alle Interessierten herzlich eingeladen sind.

[www.rub.de](http://www.rub.de)

**12.04.-14.04.**

#### Hoffenheim

##### SITZVOLLEYBALL – 2. VOLKSBANK KRAICHGAU & FRIENDS CUP

Der Anpfiff Hoffenheim e.V. und die Volksbank Kraichgau laden zum 2. Volksbank Kraichgau & Friends Cup im Sitzvolleyball ein. Das Turnier beginnt am Freitag, den 12.04. um 18 Uhr mit dem Sponsoren Cup. Die Vorrundenspiele finden am Samstag, von 10-18 Uhr statt, die (Halb-)Finalspiele am Sonntag von 9-15 Uhr. Veranstaltungsort: Sporthalle am Großen Wald, 74889 Sinsheim-Hoffenheim

[www.anpfiffinsleben.de/amputierte.html](http://www.anpfiffinsleben.de/amputierte.html)

**13./14.04. & 18./19.05.**

#### Dortmund

##### ROLL-ON WORKSHOP: INDOOR (BLOCK I), ÖPNV (BLOCK II)

Bremsen, Kippen, Rampe fahren – Kinder, Jugendliche und junge Aktivrollstuhlfahrer/-innen, die den selbstständigen und sicheren Umgang mit dem Rollstuhl erlernen oder verbessern wollen, sind bei den Wochendworkshops des RBG an der richtigen Adresse. Begleitpersonen sind ebenfalls willkommen und können kostenlos teilnehmen. Die Verpflegung wird für alle gestellt. Anmeldung und Infos: RBG Dortmund 51, Petra Opitz, [info@rbg-dortmund51.de](mailto:info@rbg-dortmund51.de),

[www.rbg-dortmund51.de](http://www.rbg-dortmund51.de)

### MAI

**03.05.-04.05.**

#### Berlin

##### VIERTER HYDROCEPHALUS UND SPINA BIFIDA KONGRESS

Wenn junge Menschen erwachsen werden, gilt es den Übergang von jungen Erwachsenen in das Erwachsenenleben zu gestalten. Diesem Thema widmet sich der Kongress besonders und bietet hierzu praxisnahen Erfahrungsaustausch, Diskussionsrunden und viele Fachvorträge.

[www.asbh.de](http://www.asbh.de)

**08.05.-10.05.**

#### Frankfurt

##### 17. SIGHT CITY

Europas größte Fachmesse für Sehbehinderten- und Blindenhilfsmittel findet diese Jahr im Sheraton Hotel am Flughafen Frankfurt am Main statt. Hersteller aus der ganzen Welt präsentieren dort Neuheiten und Bewährtes aus ihrem Hilfsmittelangebot – speziell für Sehbehinderte.

[www.sightcity.net](http://www.sightcity.net)

**16.05.-18.05.**

#### Karlsruhe

##### MESSE REHAB

Ob Rollstühle, Kommunikationshilfen oder Treppenlifte – von engagierten Start-ups bis zu etablierten Branchenriesen zeigen dieses Jahr erneut viele Unternehmen der Branche auf der Fachmesse ihre neuesten Produkte. Auch Selbsthilfegruppen, Reise-

# 2019 MORE

## 2019

anbieter und Bildungseinrichtungen informieren über ihre Arbeit. Neu im Rahmenprogramm sind zudem zwei Angebote: die Homecare-Praxisinsel und die CYBATHLON Arm- und Beinprothesen Series.

[www.rehab-karlsruhe.com](http://www.rehab-karlsruhe.com)

### 25.05.

**Köln**

**FESTIVAL**

**„TAG DER BEGEGNUNG“**

Der „Tag der Begegnung“ hat sich zum größten inklusiven Familienfest für Menschen mit und ohne Behinderung in Deutschland entwickelt – spannend wie ein Open-Air-Festival, informativ wie eine Messe und bunt wie ein riesiges Stadtfest. Gemeinsam zeigen Gäste und Akteure, wie eine inklusive Gesellschaft gelebt wird. Sie feiern gemeinsam für ein besseres gesellschaftliches Miteinander beim Open-Air-Fest im Tanzbrunnen und bei einer riesigen interaktiven Ausstellung im Rheinpark.

[www.inklusion-erleben.lvr.de](http://www.inklusion-erleben.lvr.de)

## JUNI

### 31.05 & 01.06.

**Rostock**

**2. OSTSEE-MEETING FÜR**

**MENSCHEN MIT HANDICAP**

Auch dieses Jahr sind wieder spannende Aktivitäten geplant, so unter anderem E-Bike fahren, Stand-up-Paddling oder Nordic Walking.

Es besteht die Möglichkeit eines Prothesenchecks oder die Teilnahme an einem Gehschultraining. Dazu kommt eine Menge Spaß & sportliche Betätigung.

[www.20jahre-scharpenberg.com](http://www.20jahre-scharpenberg.com)

### 15.06.

**Schwerin**

**SPORT- UND FAMILIENFEST**

Zum mittlerweile 28. Sport- und Familienfest der Vielfalt lädt der Verband für Behinderten- und Rehabilitations-sport Mecklenburg-Vorpommern in die Sportanlagen am Lambrechtsgrund (Stadion, Leichtathletik Halle, Palmberg Arena) nach Schwerin ein. Dort erwarten Sie viele sportliche Wettbewerbe, Mitmach- und Schnupperangebote.

[www.vbrs-mv.de/de/breitensport/sportfeste](http://www.vbrs-mv.de/de/breitensport/sportfeste)

### 30.06.-05.07.

**Prora (Rügen)**

**INKLUSIVES SURFCAMP**

**„PRORA ALOHA“**

Seit vielen Jahren finden im Fischerhaus Loissin Sommercamps mit Kindern und Jugendlichen statt – mit oder ohne Behinderung und/oder mit sozialer Benachteiligung. Sie erwartet dort ein vielfältiges Programm mit Radtouren, Strandwanderungen, Fischräuchern und natürlich Schnuppersurfen.

Anmeldung, Kontakt & Infos bei: Anett Lachnit, Tel. 0381 - 72 17 51, E-Mail: [Anett.Lachnit@vbrs-mv.de](mailto:Anett.Lachnit@vbrs-mv.de)

[www.vbrs-mv.de](http://www.vbrs-mv.de)

### 14.06.-16.06.

**Bremen**

**INTERNATIONALE REHA- UND MOBILITÄTSMESSE FÜR ALLE**

**(IRMA)**

Die IRMA ist eine Messe für Menschen mit Behinderung, Rollstuhlfahrer, Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige. Sie bietet alles, was einem das Leben mit Einschränkung erleichtern und die Selbstständigkeit steigern kann. Innovative Produkte und Dienstleistungen von über 130 Ausstellern warten hier auf Sie. Messe- und Congress-Centrum Bremen, Halle 6 und 7, Theodor-Heuss-Allee, 28215 Bremen

[www.irma-messe.de](http://www.irma-messe.de)

### 29.06.

**Dortmund**

**AKTIONSTAG BIKE**

**MA' ANDERS**

Vom Handbike über das Liegerad bis zum Segway ist bei dem Aktionstag alles vertreten, mit dem man auf Rädern mobil sein kann. Anschauen, anfassen, ausprobieren ist hier das Motto. Kinder und Jugendliche können beim Stand der Polizei auch gleich den Handbike-Führerschein machen.

[www.rbg-dortmund51.de](http://www.rbg-dortmund51.de)

MAGAZIN

# Barriere FREI

Wir schauen über  
den Tellerrand hinaus.

web e-paper twitter instagram readily  
information *recherche* lifestyle print  
social media app *innovativ* empowerment



Anzeige

## REHAB präsentiert CYBATHLON Arm- und Beinprothesen Series

Vom 16. bis 18. Mai präsentieren in der Messe Karlsruhe rund 450 Aussteller aus 18 Ländern die neuesten Reha-, Orthopädie- und Medizintechnikprodukte sowie Innovationen für Pflege und Therapie auf der REHAB – Fachmesse für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion. Ob Rollstühle, Kommunikationshilfen oder Treppenlifte – von engagierten Start-ups bis zu etablierten Branchengrößen beraten unterschiedlichste Unternehmen der Branche zu ihren aktuellen Entwicklungen. Auch Selbsthilfegruppen, Reiseanbieter und Bildungseinrichtungen informieren darüber, wie sie Menschen mit Behinderung unterstützen. Um eine schnelle Orientierung und den Austausch untereinander zu fördern, gliedert sich das Spektrum der Messe in zehn thematische Marktplätze, darunter „Bauen und Wohnen“, „Freizeit und Reise“ sowie „Mobilität und Alltagshilfen“.

In diesem Jahr ist der CYBATHLON gemeinsam mit dem Karlsruher Institut für Technologie (KIT) auf der REHAB für eine CYBATHLON Arm- und Beinprothesen Series zu Gast. Der CYBATHLON ist ein einzigartiger Wettkampf, bei dem sich Menschen mit körperlichen Behinderungen beim Absolvieren alltagsrelevanter Aufgaben mittels modernster technischer Assistenzsysteme messen. Ziel ist es, den Fortschritt in Forschung und Entwicklung sowie die

Umsetzung der Assistenzsysteme voranzutreiben und Inklusion zu fördern. Der von der ETH Zürich organisierte Wettkampf wurde erstmals 2016 durchgeführt.

Vor der zweiten Austragung im Jahr 2020 finden CYBATHLON Series Events in Kawasaki (Japan), Graz und Karlsruhe statt. Auf der REHAB werden Menschen mit einer Arm- oder Beinprothese auf zwei parallelen Rennstrecken an den Alltag angelehnte Herausforderungen lösen und damit die Möglichkeiten und Grenzen der Technik aufzeigen. Darüber hinaus organisiert das KIT ein wissenschaftliches Symposium zum Thema „assistive and wearable robotics“.

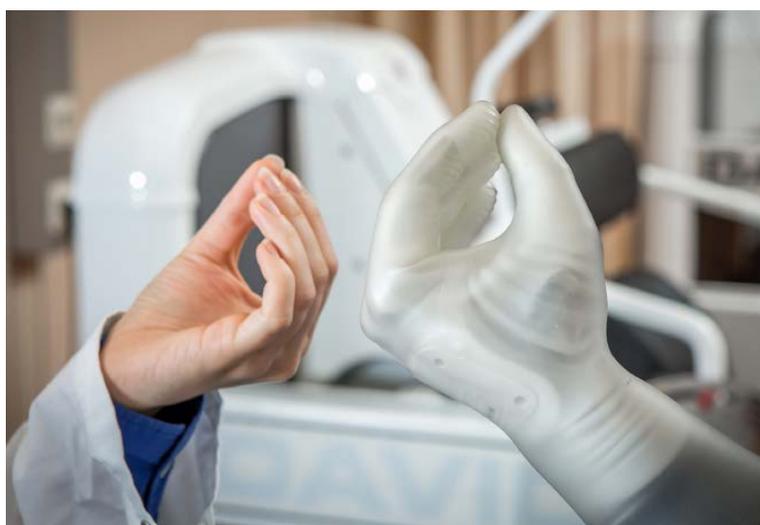
Weitere Informationen gibt es online unter:  
[www.rehab-karlsruhe.com](http://www.rehab-karlsruhe.com).





## BIONISCHE REKONSTRUKTION

**Muskeln können nach Handamputation durch Nerventransfers umfunktioniert werden**



**D**ie heutigen Prothesen ermöglichen Patienten nach Hand-Amputationen große Fortschritte im Alltagsleben im Vergleich zu früheren prothetischen Rekonstruktionsverfahren. Der Körper kann mit der Prothese durch einen chirurgischen Nerventransfer besser verbunden werden, wobei funktionslos gewordene Nerven der amputierten Extremität verlegt werden. Dieses Verfahren hat sich bewährt, aber bisher war nicht geklärt, in welchen Details der Erfolg liegt. Ein Forschungsteam um Konstantin Bergmeister und Oskar Aszmann von der Abteilung für plastische und rekonstruktive Chirurgie sowie vom Christian Doppler Labor für Wiederherstellung der Extremitätenfunktionen der MedUni Wien konnte im Tiermodell nachweisen, dass die Ursache für den Erfolg in einem Identitätswechsel des Muskels durch den Spendernerv liegt.

Bionische Prothesen werden gedanklich gesteuert, indem sie die Aktivierung verbliebener Muskeln im Extremitätenstumpf registrieren. Theoretisch wäre es möglich, mit den Prothesen allerneues-

ter Generation ähnlich viele Bewegungen wie mit der gesunden menschlichen Hand durchzuführen. Allerdings ist die Anbindung zwischen Mensch und Prothese bisher noch nicht in der Lage, alle mechanisch möglichen Funktionen zu steuern, weil die Schnittstelle zwischen Mensch und Prothese in ihrer Übertragung limitiert ist.

„**Wenn dieses Problem gelöst ist, könnte mithilfe neuester Prothesen tatsächlich ein intuitiv wirkender Extremitätenersatz realisiert werden, der wie die menschliche Hand funktioniert**“,

betonen die Forscher.



Damit eine Bewegung der Prothesen überhaupt möglich ist, werden während der Amputation chirurgische Nerventransfers eingesetzt, um die Gesamtanzahl der Muskel-Steuersignale zu erhöhen. Amputierte periphere Nerven werden dabei mit verbliebenen Muskeln im Amputationsstumpf neu verbunden. Diese Methode gilt als sehr erfolgreich, weil die betroffenen Muskeln nach einigen Monaten regenerieren und zur besseren Steuerung der Prothese dienen. Ungeklärt war bisher allerdings, welche Veränderungen diese Nerventransfers im Detail auf Muskeln und Nerven haben.

## Bisher unbekannte, neurophysiologische Effekte entdeckt

Ein Forschungsteam um Konstantin Bergmeister und Oskar Aszmann von der Abteilung für plastische und rekonstruktive Chirurgie (Leiterin: Christine Radtke) sowie des Christian Doppler Labors

für Wiederherstellung der Extremitätenfunktion der MedUni Wien konnte in einer mehrjährigen experimentellen Studie nun zeigen, dass es durch die Anwendung dieser Nerventransfers zu bisher unbekanntem neurophysiologischen Effekten kommt. Diese ermöglichen eine präzisere Muskelkontraktilität und führen zu Muskelsignalen, die viel feiner steuerbar sind, als bisher vermutet.

Außerdem zeigte sich, dass die Muskeln die Identität der Spendernerven annehmen, also die Funktion jenes Muskels übernehmen, woher der Nerv ursprünglich stammt. Das bedeutet, dass die Muskeln in genau der Weise änderbar sind, um die erwünschte Steuerleistung der verlorenen Extremität zu erzielen. Um die chirurgische Technik der Nerventransfers weiter zu verbessern und Steuersysteme präziser auf die feinen Signale abzustimmen, sollen diese Informationen in Folgestudien genützt werden. Die Vision einer intuitiv gesteuerten Prothese, die alle Funktionen der Hand ersetzen kann, könnte in den nächsten Jahren Realität werden. ■

# DURCH NETZHAUTCHIP wieder Sehen



↑  
Die Platzierung des RETINA  
IMPLANT Alpha AMS in der  
Netzhaut wird in dieser grafi-  
schen Darstellung deutlich.

Netzhautchips sind Sehprothesen. Sie werden ins Auge implantiert, um Bilder in elektrische Impulse umzuwandeln und an den Sehnerv weiterzugeben. Wenn die Netzhaut geschädigt, der Sehnerv aber noch intakt ist – wie beispielsweise bei der Netzhautkrankheit Retinopathia pigmentosa – können diese Chips ein rudimentäres Sehvermögen ermöglichen. Nun hat erstmals ein Gericht bestätigt, dass eine gesetzliche Krankenkasse für einen derartigen Chip und die damit verbundenen Behandlungskosten aufkommen muss.

Dr. Michael Richter von der rbm gGmbH, der Rechtsberatungsgesellschaft des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e.V. (DBSV), hat die Klägerin in diesem Verfahren vertreten und ihren Anspruch durchgesetzt. Im Folgenden erläutert er für dbsv-direkt das Urteil:

„Laut der Entscheidung des Sozialgerichts Gelsenkirchen vom 06.12.2018 (Az.: S 11 KR 250/1) besteht ein Anspruch gemäß § 2 Abs. 1 a S. 1 SGB V. Um die Begründung dafür zu verstehen, muss man etwas weiter ausholen. Bereits in einem Be-

schluss aus dem Jahr 2005 (Az.: B 1 BVR 347/98) hatte das Bundesverfassungsgericht entschieden, dass einem gesetzlich Krankenversicherten bei einer lebensbedrohlichen oder tödlichen Erkrankung eine allgemein anerkannte Behandlung zur Verfügung gestellt werden muss, wenn eine Aussicht auf Heilung oder auf eine spürbare positive Entwicklung des Krankheitsverlaufs besteht. Das Bundessozialgericht (BSG) hatte im Anschluss diese verfassungsgerichtliche Vorgabe konkretisiert. Danach verstößt es gegen das Grundgesetz, wenn eine Krankenkasse die Leistung verweigert, nur weil eine Behandlungsmethode vom zuständigen Gemeinsamen Bundesausschuss noch nicht anerkannt ist. Die Krankheit muss zudem nicht unbedingt lebensbedrohlich oder tödlich sein – es reicht

vielmehr, wenn sie ‚wertungsmäßig damit vergleichbar‘ ist, was auf eine drohende Erblindung zutrifft (BSG, Az.: B 1 KN 3/07 KR R und Az.: B 1/3 KR 22/08 R).

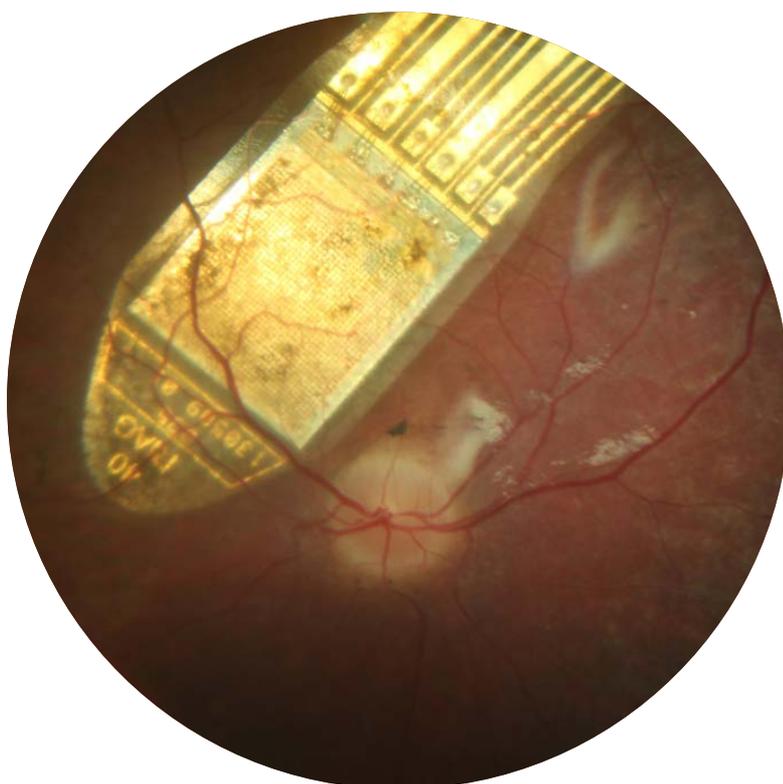
Das Sozialgericht Gelsenkirchen beruft sich nun auf diese Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichtes und des Bundessozialgerichtes. Die Klägerin im vorliegenden Fall ist zwar bereits erblindet, aber die Möglichkeit, eine bereits bestehende Erblindung in spürbarem Maß rückgängig zu machen, ist nach Überzeugung des Gerichtes mit einer drohenden Erblindung vergleichbar. Hinzu kommt, dass für die Erkrankung der Klägerin keine allgemein anerkannte, medizinischem Standard entsprechende Behandlung zur Verfügung steht. Laut Gericht kann die Behandlung mit einem Netzhautchip eine spürbare positive Einwirkung auf den Krankheitsverlauf der Klägerin haben. Das eingeholte Sachverständigengutachten bestätigt die Möglichkeit, das Sehvermögen funktionell wiederherzustellen (Sehschärfe von bis zu 3,7 Prozent, Gesichtsfeldzunahme von 10 bis 15 Grad). Nach Überzeugung des Gerichts kann dieses Sehvermögen die Lebensqualität der Klägerin erheblich verbessern. Die Erblindete könne sodann wieder Schatten erkennen und sich beispielsweise in einem Raum wesentlich sicherer bewegen. Außerdem ist das Implantieren einer Netzhautprothese auch nach Meinung der augenärztlichen Fachgesellschaften eine Therapieoption.

„Insgesamt kommt das Sozialgericht Gelsenkirchen somit zu dem Ergebnis, dass bei erblindeten Menschen, denen durch einen Netzhautchip wieder zu etwas Sehvermögen verholfen werden kann, eine notstandsähnliche Situation vorliegt. Diese begründet einen Anspruch gegenüber den gesetzlichen Krankenkassen auf diese Behandlung, sofern keine Behandlungsalternative vorliegt.“

Was bedeutet das Urteil für Menschen, die über eine solche Behandlung nachdenken? Dazu Angelika Ostrowski, Koordinatorin des DBSV-Beratungsangebotes Blickpunkt Auge: „Natürlich ist vorab immer erst einmal zu klären, ob diese Behandlung tatsächlich in Frage kommt, was man erwarten kann und welche Risiken bestehen. Hier hilft Blickpunkt Auge weiter, um die Ansprechpartner in den Kliniken zu finden und die Gespräche mit diesen Experten vorzubereiten. Leider ist das Urteil noch nicht rechtskräftig, weil die Gegenseite Berufung eingelegt hat. Sollte es rechtskräftig werden, wird es sicherlich sehr hilfreich sein, um den Anspruch auf Kostenübernahme gegenüber der Krankenkasse durchzusetzen.“ ■

Weitere Informationen sowie Rat und Hilfe bei Sehverlust: [www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

Auf diesem funduskopischen Bild der Netzhaut ist das RETINA IMPLANT Alpha AMS als Beispiel für einen Netzhautchip sichtbar.



# Meine Leidenschaft

## STAND-UP -PADDELN

**S**eit den 1950-er Jahren ist Surfen oder Wellenreiten als Wassersportart sehr beliebt. Das Stehen oder Sitzen auf dem Surfbrett mit Segel beim Gleiten auf der Wasserwelle sieht dabei leicht und elegant aus, verlangt dem Einsteiger allerdings einiges an Ausdauer, Konzentration und Geduld ab. Denn die Schulung des Gleichgewichtsinns und das Einschätzen von Wind, Wellen und Strömungen will erst einmal gelernt sein. Und auch die Reflexe müssen geschult werden: Denn beim Windsurfen

kann man eine Geschwindigkeit von bis zu 100 km/h erreichen!

Wem das zu ungemütlich ist, für den ist SUP (Stand-up-Paddeln) genau das Richtige. Denn hier liefert das Paddel den nötigen Vortrieb, sodass der Paddler ganz ohne Wind und Wellen entspannt auf dem Brett steht. Die Seite, auf der gepaddelt wird, wird dabei regelmäßig gewechselt. Stand-up-Paddling ist deutlich einfacher zu erlernen als Surfen und liefert schnelle Erfolgserlebnisse.



*Es ist ideal für alle, die gerne auf dem Surfbrett stehend die Umgebung betrachten und genießen möchten.*

Ihren Ursprung hat die Sportart in Polynesien, seit jeher bewegten sich dort die Fischer auf dem Meer aufrecht stehend in ihren Kanus fort. Später entwickelte sich SUP dann zu einer komfortablen Fortbewegungsart für Surflehrer auf Hawaii. Denn mit dem Paddel gelangte der Lehrer schneller zu den Schülern, zudem bot es eine sportliche Alternative an windstillen Tagen.

Surfliegenden wie der 24-fache Windsurf-Weltmeister Robby Naish entwickelten SUP in den vergangenen 20 Jahren zu einer selbstständigen Sportart weiter. Mittlerweile findet diese auch hierzulande viele Fans und wird zunehmend ebenfalls auf Binnengewässern betrieben. Die Sportart gliedert sich dabei in die Disziplinen Stand-up-Paddle-Surfing und Distanz-Stand-up-Paddling, die auch in internationalen Wettkämpfen ausgetragen werden.



Ich bin Kathy Rüsbüldt und vor 44 Jahren in Karlsruhe geboren. Mit 4 Jahren hat mich damals eine Straßenbahn erwischt, seitdem bin ich Oberschenkelamputiert (rechts).

Ich habe mich eigentlich schon immer gern sportlich betätigt, ich reite zum Beispiel auch für mein Leben gern. Mutter einer 9-jährigen Tochter und Ehefrau bin ich übrigens auch noch. Vor knapp vier Jahren entdeckte ich das Stand-up-Paddling für mich und seitdem hat es mich gepackt! Letztes Jahr trat ich bei Wettkämpfen an, unter anderem auf dem World SUP-Cup in Scharbeutz.

## Das bin ich



## Das Board und ich. Wie alles begann ...

Die Deutschen Meisterschaften in Xanten 2018 hatte ich mir vorgenommen, als mich der SUP-Virus infizierte. An Pfingsten im Jahr 2015 stand ich zum ersten Mal auf einem aufblasbaren „Stand-up-Paddle Board“ und paddelte am Ostseestrand von Meeischendorf auf Fehmarn. Die Einweisung war knapp ausgefallen: „Paddel zu Beginn gegen den Wind an der Kante entlang, dann hast Du es auf dem Rückweg leichter“. Ok. Mehr nicht?

Im Sommer desselben Jahres waren wir wieder auf der Insel und da gab es dann sogar ein SUP-Festival am Südstrand. Da bin ich hin und habe mir wieder ein Board ausgeliehen. Das Wasser war glatt. Beste Konditionen! Noch etwas steif und langsam paddelte ich vor mich hin.

Auf dem Campingplatz lernten wir echt nette Leute – und nunmehr Freunde – kennen, die mir vor Ort ihre Boards ausliehen zum Üben. So ging, oder besser gesagt „schwappte“, das dann bis 2017 so vor sich hin. Da war es dann vorbei mit dem Hin- und Herpaddeln. Das Paddeln machte mir unglaublich viel Spaß, aber mich packte trotzdem der Ehrgeiz, es auf sportlichem Niveau zu betreiben. Ich informierte mich nunmehr eingehend über diesen Trendsport und stellte fest, dass da richtig was los ist!

Da kam dann Xanten ins Spiel – aber alleine war das nicht zu stemmen. Die richtige Paddeltechnik, Ausrüstung usw. spielten eine große Rolle. So führte mich der Weg wieder nach Fehmarn zum Surfshop meines Vertrauens. Da war ich nämlich schon gewesen, weil ich eigentlich Kiten lernen wollte (was mein Mann kann, kann ich auch).

Ich erzählte also dem Inhaber, Michi, von meinem Vorhaben. An diesem Tag hatten wir leichten Wind, 5 °C Ostsee- und 7 °C Außentemperatur.

Er kam direkt zur Sache.

„Ok. Zu verschenken hab ich nichts, aber: hast Du Badesachen dabei?“

„Ja“.



„Paddel zu Beginn  
gegen den Wind an der  
Kaute entlang, dann  
hast du es auf dem  
Rückweg leichter.“

Ok. Mehr nicht?



„Gut, ich gebe dir ‘nen Trockenanzug, Schuhe, Board und Paddel. Markus geht mit dir raus, am besten trifft ihr euch in Gold. Da kannst du zeigen, was du drauf hast. Wenn’s gut läuft, schnacken wir, wenn ihr wieder zurück seid, wenn es nicht gut läuft, müssen wir uns was überlegen.“

Nach einer knappen Stunde C-Schlag, J-Schlag, Crossbow, Bremsen, Geradeausfahren und zwei unfreiwilligen Badegängen war ich ... durchgefroren. Ich packte das Board wieder zusammen und bin zurückgefahren. Das war’s. Wie konnte ich so vermessen sein zu glauben ...

Doch Michis Feedback fiel zu meiner großen Überraschung ganz anders aus.

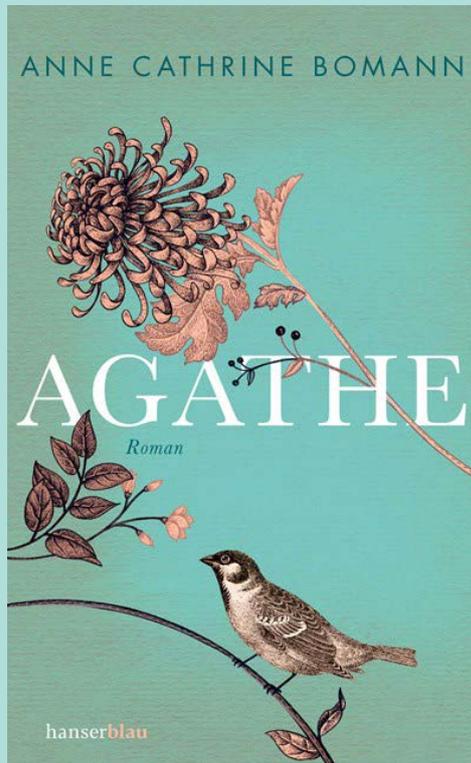
„Lief gut, was? Markus meint, haste super gemacht, da geht was. Also, ich gebe dir jetzt das Board und ein Paddel mit. Im Mai ist hier wieder Surf-Festival und da kommst du hin. Ich spreche mal mit dem Flo von Starboard und dann trifft ihr euch da.“

Und so hatte ich eine Woche später mein erstes „eigenes“ Board. Xanten konnte kommen ...

*Wir von Barrierefrei werden Kathy weiter auf ihrem Weg begleiten, in der nächsten Ausgabe lesen Sie, wie es weiter geht.*

Ja, Kathy ist auch in den sozialen Netzwerken: auf **Instagram** (**sup\_amp\_girl**) und **Facebook** (**Kathy Rüsbildt**). ■

# MUSIK + FILME + BÜCHER



## AGATHE

1935: Nahe Paris, Rue des Rosettes: Ein alternder Psychiater zählt die Tage bis zu seinem Ruhestand. Die Sorgen und Nöte seiner Patienten erscheinen ihm nur noch trivial und langweilig, während der Gespräche zeichnet er Vogelkarikaturen seines Gegenübers. Soziale Kontakte pflegt er ausschließlich mit seiner Sekretärin Madame Surrugue und den Patienten. Eines Tages bricht Agathe in dieses desillusionierte Leben – eine junge Frau, die Hilfe sucht, die er aber brüsk zurückweist. Neue Pa-

tienten wird er auf keinen Fall mehr annehmen. Doch Agathe dringt zu ihm vor und die Gespräche mit ihr geben dem alten Mann unerwartet Inspiration und neue Lebenskraft.

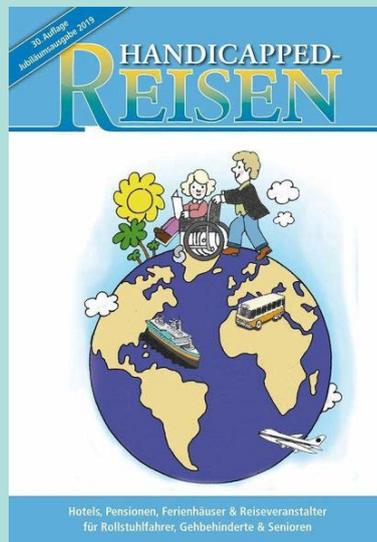
Ein unterhaltsames und spannendes Buch, an dessen Ende man zu gern wüsste, wie es weitergeht ...

Anne Cathrine Bomann  
 Agathe  
 160 Seiten  
 ISBN : 978-3-446-26191-4  
 hanserblau  
 € 16,00

## REISEFÜHRER HANDICAPPED-REISEN

Die nunmehr 30. Auflage des bewährten Ratgebers aus dem Escales-Verlag ist erschienen – wie immer mit umfangreichen Informationen zu Hotels, Ferienhäusern und Reiseveranstaltern. Auf 360 Seiten finden sich zu den sorgfältig ausgewählten Unterkünften genaue Angaben zu stufenlosen Eingängen, zur Türbreite, rollstuhlgeeigneten Badezimmern, Ausflugszielen sowie möglichen Hilfs- und Pflegediensten.

Seit 35 Jahren wird „Handicapped-Reisen“ mittlerweile herausgegeben und ist seitdem das umfangreichste und ausführlichste Nachschlagewerk mit Informationen über rollstuhl- und behindertengerechtes Reisen. Empfehlenswert für alle, die unbeschwert neue Reiseziele erkunden möchten.



Handicapped-Reisen  
 30. Auflage, Ausgabe 2019  
 Escales-Verlag  
 ISBN 978-3-9819045-1-2  
 € 22



## BESSER ESSEN, LÄNGER LEBEN

Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten.

Dass Ernährung viel mit unserem Wohlbefinden zu tun hat, ist gemein- hin bekannt. Und doch verfallen wir im Alltag oft in schlechte Gewohnheiten und schaden dadurch unserem Kör- per. Dieses Buch hilft mit praktischen Tipps, langfristig die Ernährung umzu-

stellen und damit auch den Alterspro- zess zu verlangsamen. Viele fundierte Informationen und anschließend über 100 Rezepte – für alle, die das Gelesene gleich in die Tat umsetzen wollen.

ISBN 978-3-8310-3589-2

Dorling Kindersley Verlag GmbH

224 Seiten

Über 250 Abbildungen

€ 16,95

# ONLINETIPPS

## CAREUNITIES – DIE NEUE MITBEWOHNERBÖRSE

Seit Ende 2018 ist Careunities online. Die Vermittlungsplattform will junge Menschen mit Körperbehinderung dabei unterstützen, mit Gleichgesinnten eine Wohngemeinschaft zu gründen und sich vielleicht auch den Pflegedienst zu teilen. Interessierte können sich dort als Wohnungssuchende eintragen und WGs darauf aufmerksam machen, wenn sie einen neuen Mitbewohner suchen.

[www.careunities.de](http://www.careunities.de)

## COMPANION2GO

Kontakte vermitteln will auch Companion2go: Menschen mit und ohne Behinderung können sich hier unkompliziert für den Besuch von Veranstaltungen oder gemeinsame Reisen zusammenfinden. So können neue Kontakte geknüpft werden und beide profitieren von den häufig vergünstigten oder kostenlosen Tickets für Schwerbehinderte und ihre Begleitpersonen.

[www.companion2go.de](http://www.companion2go.de)

## PRAXIS-HANDBUCH SCHLAGANFALL

Kostenlos und sehr informativ ist das Praxis-Handbuch „Schlaganfall: Das Leben da- nach“. Rainer Schulze-Muhr ist selbst betroffen und beschreibt darin detailliert, wie es nach einem Schlaganfall weitergeht, welche Hilfen und Zuschüsse wie beantragt wer- den können und wie man gut mit einer neuen Behinderung im Alltag zurechtkommt.

[www.selbststaendig-leben.org](http://www.selbststaendig-leben.org)

## TROTZMS – ANREGENDES ZUM STÖBERN

Viele interessante Artikel, Erfahrungsberichte und Tipps (z. B. zu Ernährung und Stress- management) rund um das Thema MS bietet die Webseite trotzms des Pharmaherstel- lers Roche. Wer mag, kann dort auch das Magazin und weitere Infomaterialien kostenlos bestellen.

[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)



### WERDE FAN VON BARRIEREFREI!

Folge uns auf Facebook, Twitter und Instagram! Weitere Infos & Links: [www.barrierefrei-magazin.de](http://www.barrierefrei-magazin.de)



BARRIEREFREI ist auch bei dem Onlinekiosk **READLY.DE** erhältlich

**D**er erste Pistentag beginnt erst etwas diesig, um dann mit blauem Himmel fortzufahren. „Hier auf dem Rosskopf liegt genügend Schnee und das eigentlich immer“, erzählt Robert Kostner. Die Alpen beeindruckt durch ihre massive und kantige Schönheit, der Sessellift gleitet fast lautlos den Berg hinauf. Auf gut 2120 Metern endet er dann und entlässt seine Gäste voller Vorfreude auf den Spaß, der jetzt folgen wird.

Seit 25 Jahren kommt Robert Kostner mit seiner Gruppe hier nach Sterzing und verbringt hier eine Woche „Ski-Freizeit“. Jeder ist in der Gruppe willkommen, egal, ob Ski-Anfänger, Fortgeschrittener oder einfach nur wanderfreudig. Jedes Jahr stoßen neue Schneebegeisterte zu der Gruppe und werden aufgenommen wie ein guter alter Freund, den man lange nicht gesehen hat. Nach der Vorstellungsrunde und ein paar Sätzen, freundlichem Nicken und interessiertem Nachfragen wird klar: Mit diesen Menschen lässt es sich wunderbar eine Woche im verschneiten Südtirol aushalten. Dieses Jahr kommt der größte Teil aus Bayern und dementsprechend muss man sich erst einhören, kommt man aus anderen Gebieten Deutschlands. Die Herkunft der restlichen Anwesenden ist sehr unterschiedlich: Frankfurt, Stuttgart, Potsdam, aber auch aus Thüringen und dem Norden. Die Stimmung ist durchgehend gut, schon morgens hört man lautes Lachen, wenn man dem Speisesaal entgegengeht. Nach einem reichhaltigen, gemeinsamen Frühstück geht es dann los zur Piste. Einen Katzensprung (500m) entfernt be-

ginnt das Skigebiet Rosskopf Monte Cavallo. Hier geht einem leidenschaftlichen Wintersportler das Herz auf: breite und wenig befahrene Pisten in den bekannten drei Schwierigkeitsgraden, urige Almen und Berghütten, köstliches Essen sowie Après-Ski nach Lust und Laune. Seit dieser Saison nun endlich mit einer über 5 km langen Talabfahrt, natürlich beschneit. Zudem kann sich auf die mit 10 Pistenkilometern längste beleuchtete und beschneite Rodelabfahrt Italiens gefreut werden.

Nachdem Ticketkauf (günstige Preise nach Vorlage des Behindertenausweises) und das Mieten von Equipment abgeschlossen sind, geht es per Gondelbahn den Berg hinauf. Oben angekommen erfolgt die Einweisung in den Tagesplan sowie für die Anfänger in den weiteren Ablauf. Hingebungsvoll widmet sich Robert Kostner seinen Schützlingen. Er ist Oberschenkelamputiert und lernte hier am Rosskopf vor 25 Jahren das Skifahren mit Prothese. Seitdem hat er es perfektioniert



**„Die Runde ist so nett, da fährt man gern das nächste Jahr wieder mit“**



# SKI-FREIZEIT mit Prothese in Südtirol



und lehrt es gern anderen Interessierten. Hinweise und Ratschläge nimmt man gern von diesem sympathischen Oberpfälzer an, denn diese sind fundiert und basieren auf guten Beobachtungen. Braucht man als einigermaßen geübter Skifahrer am Beginn dieses Tages noch gute 2 Stunden, um wieder reinzukommen, saust man später schon voller Freude den Berg hinunter. Regelmäßig am Tag trifft sich die Gruppe an vereinbarten Treffpunkten, hier wird sich dann gut gelaunt über die Ereignisse auf der Piste ausgetauscht. Fast die Hälfte der Gruppe ist beinamputiert. Den Prothesenfuß jedes Mal in den Ski-Stiefel zwängen? Besorg dir

einen zusätzlichen Fuß und lass ihn einfach dauerhaft im Schuh, rät Robert. Er zeigt in seinem Stiefel auf die Kreation Marke Eigenbau, die den Fuß in der richtigen Position hält. „Der Prothesenfuß wurde auf 15° Dorsalflexion eingestellt und mit Hilfe einer runden Holzscheibe, die in Höhe des Skischuhschaftes angebracht ist, fest in den Skistiefel montiert. Dies ist natürlich nur möglich, wenn man unterhalb des Knies eine Anschlussmöglichkeit hat. Bei dem **Rheo Knee** von **Össur** ist das per Pyramidenadapter problemlos möglich“, berichtet Robert. Auch andere Teilnehmer zeigen ihre Ideen für eine dauerhafte Ski-Stiefel-Lösung. Und so



„Mei wor des  
schee heid!“

werden hier und dort ein paar Tipps während der Freizeit ausgetauscht. Abends kommt die Gruppe zum Abendessen zusammen und es wird ein Fazit vom Tag gezogen. Die Stunde vor dem Essen ist meist zur freien Verfügung. Es ist einem also selbst überlassen, ob man den hotel-eigenen Wellnessbereich besucht, sich im Pool ein Schlückchen Sekt genehmigt oder nochmal kurz vor die Tür in die Altstadt zum Shoppen geht. Später wird sich dann über Erlebnisse aus den letzten Ski-Freizeiten, die neusten Innovationen im Bereich Prothetik oder den Pisten-Gaudi unterhalten. „Mei wor des schee heid!“, ruft Robert begeistert in die Runde und erntet zustimmende Kommentare.

Sollte der Hüttenabend zu lang gewesen sein, oder schwächelt man konditionell, kann man auch einfach einen Tag aussetzen. Auch, wieviel Zeit man mit der Gruppe verbringt, ist jedem selbst überlassen. „Die Runde ist so nett, da fährt man gern das nächste Jahr wieder mit“, erzählt ein Gruppenmitglied. Ein Teil trifft sich sogar mehrmals im Jahr, nicht nur zum Ski fahren. Hier können also auch echte Freundschaften entstehen. „Im Kreise von Gleichgesinnten macht sowas natürlich immer Spaß“, bemerkt Robert. „Ich lade jedes Jahr wieder zur Freizeit ein und freue mich immer, wenn wir neue Wintersportler (oder die, die es werden sollen) begrüßen dürfen. Das Ganze findet jedes Jahr am letzten Sonntag im Januar statt, eine Woche ist angedacht, man kann aber seine Aufenthaltsdauer nach persönlichem Belieben bestimmen.



Man muss sich zu helfen wissen:  
Ski-Stiefel mit selbstgebauter  
Halterung für die Prothese.

Auch stehen Tagesausflüge zu dem Ski-Gebiet Ratschings-Jaufen auf dem Programm, welches mit 8 Aufstiegsanlagen und 17 Pisten eine absolute Begeisterung hervorruft. Während der Woche reisen neue Teilnehmer an, andere müssen aufgrund einiger Verpflichtungen früher nach Hause. Und so lernt man in der Woche viele sehr sympathische Menschen kennen, von denen man sich am Ende nur schweren Herzens verabschieden möchte.



## Zu Gast bei Familie Bacher im Hotel Lamm

Untergebracht ist die Gruppe um Robert Kostner jedes Jahr in dem gemütlichen Drei-Sterne-Superior-Hotel Lamm mitten in Sterzing. Sehr ruhig gelegen, gehört es zu den traditionsreichsten Hotels im Ort. Tritt man aus der Vordertür, steht man sogleich mitten in der Fußgängerzone einer der schönsten Altstädte Italiens. Stadt und Hotel bezaubern zu jeder Jahreszeit, da hier am Fuße des Wintersportgebietes Rosскоп immer etwas los ist.

Das Hotel wird nun bereits in dritter Generation von Familie Bacher geführt. Urig und modern geben sich hier die Klinke in die Hand: Vor einiger Zeit entstand so zum Beispiel die neue ca. 90 m<sup>2</sup> große Wellness- und Saunaanlage. Sie ist im rustikalen Grottenstil gehalten und ideal, um die Seele baumeln zu lassen und sich nach einem Tag auf der Piste aufzuwärmen. Hilfreich dabei ist vor allem der 37 Grad heiße Whirlpool im Außenbereich. Es stehen zudem eine Finnische Sauna, ein Dampfbad, eine Infrarotkabine im Luis-Trenker-Design, eine Erlebnisdusche, beheizte Wasserbetten und ein Ruheraum zur Verfügung.

Das Hotel bietet 50 komfortable Zimmer, die mit Dusche/WC, Zimmersafe, SAT-TV, Telefon, Föhn und Balkon in den Innenhof ausgestattet sind. Vier Zimmer sind auch rollstuhlgerecht, sie sind, wie die anderen auch, mit einem Lift erreichbar. Der Parkplatz hinter dem Haus und die Tiefgarage sind ebenfalls stufenlos erreichbar.

Auch die Kulinarik wird im Hotel Lamm großgeschrieben. Seinen Aufenthalt kann man mit Halbpension buchen, was zu empfehlen ist, wenn man gute Südtiroler Küche zu schätzen weiß. Natürlich kann auch à la carte im modernen Restaurant das Können des Koches überprüft werden.

„Das Hotel wurde in den 1960er-Jahren von meinen Eltern aus einem Restaurant heraus gegründet, damals wurden sechs Zimmer angebaut. Alle mit Dusche und Toilette im Zimmer, das war damals was ganz Neues“, erzählt Luis Bacher. Er übernahm dann 1977 das Hotel von seinen Eltern und baute es immer weiter aus. Im Eingangsbereich hängen Schwarz-Weiß-Fotos aus den vergangenen Jahrzehnten, auf denen man die Entwicklung dieses Hauses gut erkennen kann.

Luis Bacher selbst ist in Sterzing geboren und seitdem hier fest verankert. Aufgrund einer Krebserkrankung nahm man ihm mit 17 Jahren, 1974, ein Bein ab. „Ich war ja sehr fit damals, das war sicherlich ein Vorteil. Schule und dann Sport – das war mein Leben. Ich konnte alles, ich war gut im Schwimmen (Südtirolmeister), Italienmeister im Ski und später habe ich dann mit Golf angefangen“, erinnert sich Luis Bacher. Dann kam die Amputation und wie alle Betroffenen kam auch er in ein Zentrum in Bologna.



**„Ich habe vorher nur gesportelt, war in der Ski-Nationalmannschaft und habe damals gedacht, ich wäre der einzige Pechvogel auf dieser Welt. Ich habe dann aber schnell mitbekommen, dass das nicht so war. In dem Zentrum wurden alle mit Prothesen versorgt und wieder auf die Beine gebracht.“**

Das war damals auch nicht nur eine Topadresse in Europa, selbst Senator Kennedys Sohn reiste aus den USA dahin und ließ sich versorgen. Ich erinnere mich noch an eine Tafel an der Wand im Trainingsraum, darauf stand: „Unmögliches wird sofort erledigt, Wunder dauern etwas länger“, erzählt der Hotelier und schmunzelt.

Dort wurde ihm auch ein Film gezeigt, in dem ein Italiener mit Prothese Ski fährt. Der junge Luis Bacher schaut sich die Sequenzen an und denkt sich: wenn der das kann, dann kann ich das auch. Er

lässt sich eine Extra-Prothese fürs Skifahren anfertigen, damals noch aus Holz mit Bremsknie. Wieder zu Hause, holt er das restliche Equipment raus und kämpft zwei Stunden, bis er in voller Montur auf den Skiern steht – in der Wohnung. „Die größte Herausforderung ist ja immer, mit der Prothese in den Skistiefel reinzukommen. Meine Frau hat mir geholfen. Und dann habe ich wieder angefangen, mit einem kleinen Lift. Mein Gedanke war, wenn man einmal was kann, dann müsste man ja auch gleich wieder drin sein. Das war kurz vor Weihnachten. Ich war damals jeden Tag draußen und habe geübt“.

Und es funktioniert: Luis Bacher findet zurück auf die Piste, mit derselben Leidenschaft und dem gleichen Ehrgeiz wie früher. „Ein wenig später wurde ich dann angerufen und gefragt, ob ich nicht wieder Rennen fahren wollte, wie vorher. Mit der Italienmeisterschaft ging es dann los. Ich bin damals Tagesbestzeit gefahren. Später wurde ich dann auch Europameister. Damals gab es noch keine separaten Wettkämpfe, da sind alle zusammen gestartet. Wir Sportler mit Handicap haben dann eine Zeitgutschrift erteilt bekommen. Mit Hilfe einer Formel wurde das ausgerechnet. Das fand ich fair, das war in Ordnung. Später habe ich das Hotel übernommen, die Kinder waren klein und dann fehlte die Zeit.“

Wie wäre sein Leben wohl verlaufen, wenn das Bein noch da wäre? Darüber hat er sich schon seine Gedanken gemacht. „Vielleicht wäre ich Spitzensportler geworden. Aber da ist man ja auch schnell vom Fenster weg, du brauchst dich nur einmal schwer zu verletzen. Mein Leben ist trotz dieses Knickes gut





verlaufen. Ich habe nie im Rollstuhl gesessen. Nicht, weil ich was gegen Rollstühle habe – nein, ich wollte es mir nicht leicht machen. Ich habe mich eigentlich auch nie wirklich behindert gefühlt.



**Ich habe immer gedacht:  
Ich nehme die Herausforderung an und mache das Beste daraus. Das bringt einen weiter.“**

Ein paar Jahre später ruft Robert Kostner an, Luis Bacher lud ihn ein und brachte ihm das Skifahren bei. „Wir haben danach viele Kurse organisiert und durchgeführt, ich habe dann die Skilehrer hier instruiert“, erzählt der erfolgreiche Sportler. Und was passierte dann? Inzwischen sind seine Kinder ins Unternehmen eingestiegen, somit ist die dritte Generation am Werk. „Wir sind nun zu viert, meine Frau, meine Töchter und ich, das funktioniert ganz gut. Da kann man auch mal zum Ausgleich wegfah-

ren zwischendurch. Nach über vierzig Jahren bin ich nun von den Skiern gestiegen. Mein Knie will nicht mehr. Aber das ist auch ok“, berichtet der Familienvater. „Golf ist eine gute Alternative zum Skifahren, wenn du älter wirst“, erzählt er. Am Gardasee ist ja oft gutes Wetter, da könne man recht gut spielen. Oder er fliegt der Gesundheit wegen mal wieder eine Woche nach Teneriffa, dort lässt es sich auch gut spielen.

Das Hotel Lamm ist zur jeder Jahreszeit gut besucht, berichtet Familie Bacher. Im Winter sind es die Skibegeisterten, die die gute Lage zehn Minuten entfernt von der Lifanlage nutzen. Im Sommer kommen regelmäßig die Alpenüberquerer, die vom Tegernsee nach Sterzing wandern. Ca. 80 % Stammgäste verzeichnen das Hotel, da habe man wohl etwas richtig gemacht, bemerkt Luis Bacher lachend. ■

**Mehr Infos und Kontakt:**

**Hotel Lamm**

**Neustadt 16**

**39049 Sterzing / Südtirol**

**Tel. (+39) 0472 765127**

**Mail: [info@hotellamm.it](mailto:info@hotellamm.it)**

**Web: [www.hotellamm.it](http://www.hotellamm.it)**

# Burnout- Syndrom

---

WENN KÖRPER UND  
SEELE DEN GENERAL-  
STREIK AUSTRUFEN



In der letzten Ausgabe von Barrierefrei berichteten wir umfangreich über Depressionen, die hinsichtlich ihrer Schwere und Häufigkeit zu den wohl am stärksten unterschätzten Krankheiten in Deutschland gehören. Häufig mit ihnen verwechselt wird ein ebenfalls sehr verbreitetes Krankheitsbild – das Burnout-Syndrom.

Wie viele Menschen hiervon betroffen sind, lässt sich nicht zuverlässig sagen. Jedoch gaben im Jahr 2011 in einer repräsentativ zusammengesetzten Stichprobe mit rund 2 000 Befragten 7,7 Prozent an, sich „ausgebrannt“ zu fühlen.

Während eine Depression jedoch meist durch eine Kombination von Antidepressiva und Psychotherapie gut in den Griff zu kriegen ist, muss ein Burnout ganz anders kuriert werden. So ist beispielsweise ein langer Schlaf eher depressionsfördernd, bei Burnout ist er hingegen häufig hilfreich. Im Folgenden lassen wir zwei renommierte Burnout-Experten zu Wort kommen, um mehr darüber zu erfahren, was Burnout eigentlich ist und warum wir uns so häufig überfordern.



## IST BURNOUT EIGENTLICH ETWAS NEUES?

Der Startschuss zur Popularisierung von Burnout fiel 1974, mit einem kurzen Artikel des Psychoanalytikers Herbert J. Freudenberger in einem amerikanischen Fachblatt. Aber das Wort hatte es schon lange davor im US-Umgang Englisch gegeben; Graham Greene hatte 1961 den Roman »A burnt-out« case veröffentlicht; schon Shakespeare verwandte das Verbum to burn-out. Die älteste »Fallstudie« findet sich im Alten Testament, natürlich nicht unter diesem Namen. Wer entsprechend ausgestattet ist, mag im 4. Buch Mose 11, 11–15 nachlesen.

Der Autor Wolfgang Martynkewicz (2013) hat kürzlich in seinem Buch »Das Zeitalter der Erschöpfung: Die Überforderung des Menschen durch die Moderne« viele Belege dafür ausgebreitet, dass in den letzten Jahrzehnten vor dem I. Weltkrieg in Deutschland eine Welle allgemeiner Erschöpfung grassierte, und zwar nicht nur bei Prominenten, sondern auch bei einfachen Arbeitern. Man etikettierte das mit dem kurz zuvor geprägten Begriff Neurasthenie (»Nervenschwäche«) und erklärte es sich teilweise anders als heute. Immerhin, das gab es also schon vor mehr als 100 Jahren. Und wenn man noch früher suchte, würde man wahrscheinlich abermals fündig. Womöglich auch in ganz anderen Kulturen.

**Nein, Burnout ist nichts Neues!**

## KLEINES ZWISCHENFAZIT

- Das Symptombild ist sehr vielfältig. Man kann emotionale Symptome (z. B. Erschöpfung, Gereiztheit, Angst, Unruhe) unterscheiden von kognitiven (z. B. Gedächtnis- oder Konzentrationsschwierigkeiten), sozialen (z. B. Rückzug, Gleichgültigkeit) und körperlichen (z. B. Herzrasen, Gastritis, Schmerzen, Tinnitus).
- Sowohl Burnout als auch Depression sind behandelbar, die Zugänge unterscheiden sich aber.
- Burnout wird im Frühstadium oft verdrängt oder verleugnet. Alkohol spielt dabei häufig eine Rolle.
- Burnout-Verläufe lassen sich schlecht vorher-sagen, sondern nur im Nachhinein erklären. Es gibt gewisse Verlaufsstadien, die aber nicht regelmäßig nacheinander auftreten und unscharf abgegrenzt sind.
- Wann ein frühes in ein behandlungsbedürftiges Burnout-Stadium übergeht, ist Ermessenssache.
- Über die Häufigkeit von Burnout lässt sich aus mehreren Gründen seriös nichts aussagen. Etwa 10 % der deutschen Bevölkerung dürfte sich selbst als »ausgebrannt« sehen.
- Man kann in jedem Beruf (und besonders leicht in unfreiwilliger Arbeitslosigkeit) ausbrennen.
- Burnout als »normale« Reaktion auf chronische Überlastung hat es schon immer gegeben.

Auszug aus Matthias Burisch, »Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle. Anleitungen für ein gesundes Leben«, Springer-Verlag 2015. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der SNCSC GmbH.

## DER AUTOR



Prof. Dr. Matthias Burisch forscht und lehrt seit mehr als dreißig Jahren zum Thema Burnout. Er veröffentlichte 2002 eine der umfangreichsten Längsschnittstudien international. Sein Buch »Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung« (mittlerweile in der 5. Auflage) hat sich im deutschen Sprachraum als Standardwerk etabliert, er ist zudem Gründer des Burnout-Instituts Norddeutschland (BIND).

Springer-Verlag  
ISBN 978-3-662-46774-9  
157 Seiten  
€ 19,99



## WARUM WIR ES IMMER WIEDER SCHAFFEN, UNS ZU ÜBERFORDERN

Das Rätsel, warum Menschen dazu bereit sind, sich permanent zu überfordern, ist ganz einfach zu lösen. Sie möchten geliebt und anerkannt sein und zu der Gruppe der Netten dazugehören. Außerdem schmeichelt es dem eigenen Ego sehr, wenn zur Lösung von auftretenden Problemen und Hindernissen der eigene Name ins Spiel gebracht wird. Menschen lieben es, wenn sie Einfluss haben, das Ruder in die Hand nehmen können und im besten Fall unersetzlich sind. Ganz einfach deswegen, weil dann niemand so schnell auf die Idee kommt, sie aus dem Leben zu entsorgen. Weder der Ehemann oder die Ehefrau noch unsere Freundinnen und Freunde und schon gar nicht unsere Vorgesetzten.

Für das Gefühl, unersetzlich zu sein, zahlt man oft einen hohen Preis: den auf leisen Sohlen daherkom-

menden, schleichenden Prozess der Überforderung. Natürlich will dieses Wort niemand hören, man könnte das Eingeständnis, überfordert zu sein, ja als Schwäche auslegen. Lieber packt man sich zu den eigenen und den von anderen übernommenen Aufgaben noch eine zusätzliche Bürde auf die Schultern: Man verdrängt in einem Kraftakt alle Warnhinweise, die der Körper aussendet, und schenkt der Gesundheit und dem Seelenfrieden keine Beachtung. Damit beginnt das wirkliche Dilemma: Unser Unterbewusstsein, in dem der gesunde Menschenverstand und auch die Intuition zu Hause sind, versucht pausenlos in unser Bewusstsein vorzudringen und uns auf lauernde Gefahren aufmerksam zu machen. Unsere Beziehungs-, Anerkennungs- und Zugehörigkeitsantreiber aus der Innenwelt wollen aber mit aller Macht verhindern, dass wir uns durch verweigerte Gefälligkeiten in die von ihnen befürchtete Isolation befördern. Diese drei verschworenen Kameraden sind Meister der Schwarzmalerei. So ist es für sie nur natürlich, so wenige Wünsche wie möglich abzuschlagen, unabhängig davon, wie viel Arbeit sich daraus ergibt. Denn eins ist den drei Schwarzmalern klar: Wer sich entzieht,



macht sich keine Freunde. Weder privat noch im Beruf. Ja, und da liegt sie vor uns, die große Angst, alleine zu sein – eine der Ursachen dafür, warum es uns so schwerfällt, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Lieber nehmen wir in Kauf, dass unsere Energiereserven von Tag zu Tag kleiner werden und für unsere inspirierenden Herzensangelegenheiten keine Zeit mehr übrig bleibt. Das allerdings ist sehr ungünstig und auch sehr schade. Denn mit genügend Zeit für uns und unsere Vorlieben könnten wir unsere Energiedepots problemlos wieder auffüllen.

Übrigens besteht nicht nur sprachlich eine gewisse Nähe zwischen Überforderung und Anforderung. Je höher die Anforderungen sind, die man an sich stellt, desto leichter passiert es, dass man sich bis zur Überforderung für eine Sache ins Zeug legt. Man will ja schließlich große Ziele erreichen und ohne Fleiß gibt es bekanntlich keinen Preis. Diese Einstellung birgt eine gewisse Gefahr in sich, zumindest dann, wenn man so gepolt ist, dass man bei Nichterreichen seiner persönlichen Vorgaben die Schuld ausschließlich bei sich sucht. Eine solche Programmierung bietet einen guten Nährboden für das Gefühl, versagt zu haben oder nicht gut genug zu sein. Und ehe man sich versieht, ist man in seine eigene Stressfalle getappt. (...)

Auszug aus Diana Dreeßen; Du musst nicht verreisen, um bei dir anzukommen.

Wege zu einem selbstbestimmten Leben. Wir bedanken uns für Nachdruckgenehmigung!

## DIE AUTORIN

Diana Dreeßen-Wösten ist Wirtschaftscoach und Bestsellerautorin: Seit fast 16 Jahren begleitet und berät sie hochkarätige Unternehmen in Change-Management-Prozessen, im Generationsübergangsprozess und im Etablieren einer erfolgsorientierten Kommunikations- und Führungskultur.



dtv  
ISBN 978-3-423-  
26176-0  
240 Seiten  
€ 14,90

Zu dem Buch „Du musst nicht verreisen, um bei dir anzukommen“ ist ebenfalls das Begleitbuch bzw. Arbeitsbuch erhältlich. Für alle, die gleich mitarbeiten oder sich Notizen machen möchten. Bestellen können Sie es auf der Webseite der Autorin: [www.dianadressen.de/buecher](http://www.dianadressen.de/buecher)

# Drei Fragen an ...

DIANA DREESSEN

**1** Worin sehen Sie den Hauptgrund, dass viele Menschen offensichtlich nur noch schwer eine dauerhafte Verbindung zu sich selbst bzw. ihrer Innenwelt aufbauen können?

Es ist die Kombination von verschiedenen Ursachen, die diese essenzielle Verbindung zu ihrem Inneren verkümmern lassen. Menschen lassen sich zu sehr von der digitalen Parallelwelt ablenken, gleichzeitig entsteht ein inneres Vergleichen mit denen, die scheinbar mehr im Leben erreichen als man selbst.

So steigt unbemerkt der innere, perfektionsgesteuerte Leistungsantrieb gepaart mit dem Pflichtbewusstsein, allem und jedem gerecht werden zu wollen. Hängt man erschwerend dazu noch in der Harmoniefalle, dann ist die innere starke Verbindung kaum noch aufrechtzuerhalten.

**2** In Ihrem Buch beschreiben Sie das „Funktionsgefängnis“, in welches man gerät, wenn man es allen und jedem recht machen möchte, mit Bravour verschiedene und vielleicht auch zu viele Rollen spielt oder der eigene Anspruch manchmal auch zu hoch ist. Hier inhaftiert, ist die Gefahr groß, in totaler Erschöpfung zu enden. Was kann ich präventiv tun, um nicht erst in diese Situation zu kommen? Haben Sie einen Tipp?

Am Morgen damit beginnen, sich auf seinen Tag einzustellen

und grob zu skizzieren, welches die Prioritäten sind. Kommen dann außerordentliche Aufgaben dazu, sollte man jeweils entscheiden, ob es in das Tagespensum noch reinpasst oder nicht. Wenn nicht, wäre es sehr gut, das dem Auftraggeber zu kommunizieren. Um es an einem Beispiel zu benennen: Der Vorgesetzte kommt mit einer dringend zu erledigenden Arbeit auf jemanden zu. Geistesgegenwärtig wäre es dann, im Gespräch gleich darauf aufmerksam zu machen, welches Projekt dafür liegen bleiben wird, wenn man umdisponiert. Dann darf der Vorgesetzte entscheiden, was ihm lieber ist. Leider wird dies in der Praxis kaum so umgesetzt, obwohl es so einfach wäre. Stattdessen reißen die fleißigen Arbeitnehmer Überstunde um Überstunde ab, um allen Aufgaben gerecht zu werden. Und dieses Verhalten kann nur in der Überforderung enden.

**3** Haben Sie das Buch aus der eigenen Erfahrung heraus geschrieben?

Ja, ich hatte im Jahr 2009 auch einen Burnout. Man bemerkt es erst nicht, gerade wenn das persönliche Arbeitsgebiet sehr erfüllend ist. Da ich aber so ein Stehaufmännchen bin, habe ich mich daraus befreit, indem ich meinen Zugang zu meinem Inneren wieder kraftvoll ausgebaut habe. Einige Beispiele dafür sind leicht umsetzbar und praxisnah in meinem Buch beschrieben. ■



# VORSCHAU

**AUSGABE  
JUNI  
2019**

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

- **FITNESS@HOME**  
FITNESSSTUDIO ZU WEIT WEG ODER NICHT IHR DING? WIR ZEIGEN, WIE SIE IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN FIT BLEIBEN KÖNNEN
- **KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**  
WELCHE BEREICHE UNSERES LEBENS KOMMEN DAMIT EIGENTLICH IN BERÜHRUNG?
- **VOLLZEITJOB PFLEGE**  
WIE ANGEHÖRIGE ENTLASTET WERDEN KÖNNEN
- **GENERATION PLUS**  
LEBEN & WOHNEN - WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?
- **URLAUB VOR DER HAUSTÜR**  
DIE SCHÖNSTEN TAGE IM JAHR IM EIGENEN LAND VERBRINGEN





## Ein Abo von Barrierefrei abzuschließen lohnt sich!

Sofort nach Erscheinen wird Ihnen Ihre neue Ausgabe in den Briefkasten geliefert. Somit lesen Sie Barrierefrei ganz entspannt vor vielen anderen – und das ohne Strom, ohne Kabel oder leeren Akku. Bestellen Sie jetzt Ihr Abo auf [www.barrierefrei-magazin.de](http://www.barrierefrei-magazin.de) oder 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 mehr von uns lesen wollen, folgen Sie uns auf

Facebook: [facebook.com/Barrierefrei-Magazin](https://facebook.com/Barrierefrei-Magazin)  
oder auf Instagram: [instagram.com/barrierefreimagazin](https://instagram.com/barrierefreimagazin)  
oder auf Twitter: [twitter.com/barrierefrei\\_ma](https://twitter.com/barrierefrei_ma)  
Neu! Barrierefrei ist nun auch bei [readly.de](https://www.readly.de) zu finden, die größte Plattform für Onlinemagazine.



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.

Name

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Datum, Unterschrift des neuen Abonnenten

Geburtsdatum

---

# MEMO

## DES HERAUSGEBERS

---



**Liebe Leserinnen und Leser,**

digitale Helfer und Robotertechnik halten Einzug in unsere heile Welt.

Heile Welt? Das war gestern.

Die Gegenwart und Zukunft zeigen uns auf, woran es in beängstigender Weise fehlt.

Was fehlt, sind Pflegekräfte oder Fachleute aus dem IT-Bereich – die Liste ist lang.

Ist es die Lösung von morgen, die meisten Tätigkeiten und Aufgaben von Robotern übernehmen zu lassen?

Ja, liebe Leser, ob wir es mögen oder nicht, das wird die Zukunft sein.

Schon heute operieren Chirurgen mit Unterstützung eines Roboters. Viele Mediziner lassen sich zum Telechirurgen ausbilden. Zitternde Hände während einer OP gehören dank Robotern der Vergangenheit an. Aber der Gedanke, dass die kleine Technik auf Rädern uns eines Tages beim Zähneputzen und bei der Körperpflege helfen soll, kann beängstigend sein. Dann lieber Fachkräfte aus dem Ausland, mit Empathie und Toleranz sollte es doch funktionieren. Ich werde mich darauf einlassen und freue mich auf das, was kommt, vielleicht ein neues Zukunftsmodell, ein neues Modell für Mensch und Leben. Am Ende wird alles gut – und wenn es nicht gut wird, ist es auch nicht das Ende.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen inspirierenden Frühling mit vielen tollen Eindrücken!

Ihr Peter Lange

---

## IMPRESSUM

Magazin Barrierefrei – Lifestyle & Mobilität für Menschen mit Handicap

**Redaktion & freie Mitarbeiter:**

Lydia Saß - Chefredakteurin (V.i.S.d.P):

Judit Stas

Verena Brandl

Marlen Tecklenburg

Markus Gatz

Peter Lange (Herausgeber)

**Kontakt:**

Sylter Straße 4

24376 Kappeln

Tel.: 04642/9643864

E-Mail: [redaktion@barrierefrei-magazin.de](mailto:redaktion@barrierefrei-magazin.de)

Internet: [www.barrierefrei-magazin.de](http://www.barrierefrei-magazin.de)

**Anzeigenmarketing**

Anzeigenleitung:

Peter Lange

Tel.: Tel.: 04642/9643864

Mail: [peter.lange@barrierefrei-magazin.de](mailto: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](mailto:abo@barrierefrei-magazin.de)

**Verlag**

SASS MEDIA GmbH & Co.KG

Sylter Straße 4

24376 Kappeln

Tel.: 04642/9643864

E-Mail: [redaktion@barrierefrei-magazin.de](mailto: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-

---

## Barriere FREI

Nr.: 13089 FL, mit der Steuernummer 29 283 48205. Gerichtsstand ist auch hier Flensburg. Die Geschäftsführerin ist Lydia Saß. 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: Gennady Danilkin/shutterstock.com



# Testen Sie SpeediCath® Flex:

unseren flexiblen Katheter für Männer



Kostenfreies  
Muster  
bestellen

Alu-  
minium-  
frei

## Hygienisch

Der elastische Griff und die trockene Schutzfolie ermöglichen ein sicheres und berührungsloses Einführen des Katheters.

## Flexibel

Die flexible Kugelspitze und der weiche Katheter unterstützen ein sanftes Einführen und einfaches Navigieren durch die männliche Harnröhre.

## Diskret

Nach Anwendung kann der Katheter einfach wieder zusammengesteckt und in die Packung gelegt werden – für eine diskrete und saubere Entsorgung.

## Jetzt in einer neuen Verpackung – für leichteres Öffnen und mehr Umweltfreundlichkeit

SpeediCath® Flex für Männer ist ein weicher Katheter mit Schutzhülle und flexibler Kugelspitze. Vom Öffnen bis hin zum Entsorgen – der Katheter überzeugt in allen Details durch seine Einfachheit. Ebenso bei der neuen Verpackung: einfach zu öffnen dank der zwei Ringe, einfach zu schließen mithilfe eines Klebepunktes und einfach zu transportieren. Die neue Verpackung ist außerdem komplett aluminiumfrei und reduziert daher den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.

Fordern Sie jetzt einfach Ihr kostenfreies Produktmuster im Internet unter [www.flex.coloplast.de](http://www.flex.coloplast.de) an oder bestellen Sie telefonisch über unser kostenfreies ServiceTelefon 0800 780 9000.



**SpeediCath® Flex**



# 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](http://www.audi.de/fahrhilfen) oder unter der kostenfreien Servicenummer 0800/5511111 und per E-Mail: [fahrhilfen@audi.de](mailto:fahrhilfen@audi.de).

Audi – Partner der deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaften

