

Lebensnah

Newsletter-Magazin
04.2022

LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister
Aileen Wollschläger

LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit
Andreas Bake
Matthias Schilling
Nico Kühnle
Weitere Themen
Famose Verpackung

LEBENSWEGE

Sophie Hauenherm

LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe



4. Juni 2022
Stadthalle Kassel
kaempferherzen.de

Sophie Hauenherm. Foto: Sebastian Kiener



9 von 10 Befragten würden unseren Infyna Chic™ Einmalkatheter anderen Anwenderinnen empfehlen.*



Mobilitätseingeschränkt

Das Wort ist eigentlich selbsterklärend – und lässt dennoch Spielraum für Interpretationen. Gerne wird es auf Rollstuhlnutzer angewandt. Wer wollte schließlich bezweifeln, dass die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind? Und das stimmt ja auch. Einerseits. Schließlich ist, wenn man auf Rädern unterwegs ist, an jeder höheren Stufe Schluss. Eingangsschwellen, Treppen, Bordsteinkanten – diese und viele weitere Hindernisse schränken die Mobilität in der Tat ein. Andererseits – verglichen mit vielen Fußgängern sind Rollstuhlnutzer oft ganz schön zügig unterwegs, wenn's nicht gerade bergauf geht. Und auch Ausflüge in die freie Natur müssen keineswegs da enden, wo der Asphalt aufhört. Erstaunte Blicke erntet als Rollstuhlfahrer, wer rückwärts eine Rolltreppe ansteuert und sich in die Tiefe ziehen lässt oder wer auf den Hinterrädern eine Garage einfahrt hinunterbalanciert. Und die (zum Glück!) häufig gestellte Frage „Kann ich Ihnen helfen?“ hören Menschen auf Rädern häufig in Situationen, in denen sie bestens alleine zurechtkommen. Wer sich mit dem Thema (wie die meisten Laien) noch nicht befasst hat, macht sich verständlicherweise keine Vorstellung davon, was mit einem Rollstuhl möglich ist, und was nicht.

Dabei ist es mit der Beherrschung eines Rollstuhls nicht anders als mit dem Fahrradfahren oder Rollschuhlaufen. Keiner hat sich gleich auf Antrieb auf Rädern davongemacht, als sei es die selbstverständlichste Sache der Welt. Am Anfang stand erstmal geduldiges Üben, durchaus auch begleitet von manch schmerzlichem Rückschlag. Im Gegensatz zu Inline-Skatern und Mountainbikern hat der Rollstuhlfahrer indes nicht die Wahl. Freiwillig benutzt kaum einer ein solches Gefährt. Aber weil das so ist, ist es eine gute Idee, dieser Situation so aufgeschlossen wie möglich zu begegnen. Wer den Rollstuhl als das betrachtet, was er ist, nämlich ein Hilfsmittel, das Mobilität gewährleistet, wird rasch feststellen, dass damit vieles möglich ist, was man zu Beginn kaum gedacht hätte. Und wie seinerzeit beim Erlernen des Radfahrens gilt: Wer sich nach dem Sturz nicht wieder aufrappelt und stattdessen die Verzagtheit siegen lässt, kommt nicht weit. Auch wenn zu Beginn der Schrecken ständiger Begleiter ist, ob vieler als vielleicht bedrohlich empfundener Situationen – im Lauf der Zeit stellt sich Sicherheit ein und mit der Sicherheit auch Selbstvertrauen und Unabhängigkeit. Zwei Voraussetzungen sind dafür allerdings unabdingbar. Erstens bietet nur ein perfekt auf die persönliche Situation angepasster Rollstuhl die Voraussetzung für ein Maximum an Beweglichkeit. Und zweitens bedarf es ständiger Bereitschaft, sich den Herausforderungen zu stellen, die mit dieser Beweglichkeit verbunden sind. Wer sich aus Angst vor den Gefahren vor der Türschwelle nicht aus der Wohnung traut, ist in der Tat mobilitätseingeschränkt. Obwohl er es nicht sein müsste. Natürlich ist das Maß an Selbstständigkeit, die im Rollstuhl realisiert werden kann, abhängig vom Ausmaß der körperlichen Einschränkung. Aber das Beste aus den gegebenen Möglichkeiten zu machen, ist Kopfsache. Wer sich traut, wird belohnt. —wp

Liebe LeserInnen,

Lesen Sie in der aktuellen Ausgabe der Lebensnah inspirierende Geschichten, die im wahrsten Sinne des Wortes unter die Haut gehen. Erfahren Sie mehr darüber, wie wichtig eine gesunde Haut für unser tägliches Wohlbefinden ist und wie die richtige Pflege beanspruchter Hautareale zu einem besseren Lebensgefühl beitragen kann.

Ob hohe Bordsteinkanten, heimtückische Schwingtüren oder kräftezehrendes Kopfsteinpflaster – selbst alltägliche Aktivitäten können für RollstuhlfahrerInnen ganz leicht zu einer echten Belastungsprobe werden oder nahezu unbezwingbar sein. Das hat vor allem auch etwas mit der Wahl des richtigen Rollstuhls zu tun. Auch heute noch ist ein perfekt angepasster Rollstuhl leider keineswegs die Norm – auch wenn er und seine Beherrschung für viele Menschen die Voraussetzung dafür ist, den ohnehin schon beschwerlicheren Alltag zu meistern. Erfahren Sie von Matthias Schilling in dieser Ausgabe der Lebensnah, was die häufigsten Fehler sind, die bei der Rollstuhl-anpassung gemacht werden, und welche Faktoren einen wesentlichen Einfluss auf die Auswahl des perfekten Rollstuhls haben. Lesen Sie außerdem die inspirierende Geschichte der professionellen Tänzerin Sophie Hauenherm, die dank ihres lebensbejahenden Naturells und ihrer Zielstrebigkeit nach einer inkompletten Querschnittlähmung im Lendenwirbelbereich zurück ins Leben fand, und lesen Sie, welche Pläne sie für die Zukunft hat. Wir von Hollister hoffen, diese Geschichten bewegen Sie ebenso sehr wie uns, und vor allem hoffen wir, dass Sie Ihnen Mut geben, Ihre eigenen Träume zu verwirklichen.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Marie-Theres Waldenfels

Marie-Theres Waldenfels

lebensnah@hollister.com

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 oder rufen Sie uns an unter 0800 1015023.

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

Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2022 Hollister Incorporated.



*97 von 104 Anwenderinnen, 95 % Konfidenzintervall bei einem unteren Grenzwert von 88 %. Hollister Anwendungsbeobachtung aus 2020, durchgeführt in 6 Ländern.



Infyna Chic™
Einmalkatheter



Kontinenzversorgung

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Aileen Wollschläger und arbeite seit 2017 bei Hollister. Geboren und aufgewachsen bin ich in Thüringen und lebe seit 2007 in München. Um Energie zu tanken, zieht es mich regelmäßig zurück zu meiner Familie und in den wunderschönen Thüringer Wald.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ... dass immer genug Kaffee und Büromaterial vorhanden ist, damit die Arbeit der Kolleginnen und Kollegen nur so „flutscht“. ☺ Ich bin Teil des Teams rund um Empfang und Telefonzentrale zuständig. Die Aufgaben beinhalten im Tagesgeschäft sehr viele organisatorische und administrative Tätigkeiten.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... es Spaß macht und jeder Tag eine Überraschung bereithalten kann. Die Arbeit ist abwechslungsreich und vielseitig, kein Tag gleicht dem anderen. Die Atmosphäre ist sehr kollegial und hilfsbereit. Es ist ein gutes Gefühl, einen Beitrag zu leisten und sei es auch im Hintergrund. Weil auch die MitarbeiterInnen gesehen und gehört werden, was Hollister gerade während der Corona-Zeit wieder sehr stark bewiesen hat.

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... sich alles um das Wohl unserer AnwenderInnen dreht. Weil die unveränderlichen Prinzipien von Hollister nicht nur Werbeslogan sind. Weil jede Produktentwicklung mit dem Gedanken an die Lebensqualität der Anwender beginnt. Weil jede Produktverbesserung das



Foto: Privat

Leben verbessern soll, denn jede Erleichterung ist für unsere Kunden einfach wundervoll. Weil jedes Mal, wenn uns das gelingt, es uns nur noch mehr motiviert, dem Leben mehr Freude und Würde zu verleihen und unsere Kunden von ein paar Sorgen zu befreien.

Ich erinnere mich besonders gern an ... eines meiner ersten Kommunikationsmeetings, bei dem ein Video einer Anwenderin gezeigt wurde. Der Kurzfilm war so ergreifend und ermutigend und voller Hoffnung. Es hat mir bewusst gemacht, dass jeder in der Firma, egal in welcher Abteilung, einen Beitrag dazu leistet, das Leben unserer AnwenderInnen ein bisschen besser zu machen.



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



Eine ganz besondere

BEZIEHUNG



RollstuhlfahrerIn und Pferd – passt das zusammen? Was sich Fußgänger – selbst Reiter – oft nur schwer vorstellen können, funktioniert in der Praxis erstaunlich gut. Pferde sind halt vorurteilsfreie Geschöpfe.

Zu den ältesten Beziehungen, die Menschen mit Tieren unterhalten, zählt die zum Pferd. Natürlich begann diese Liebe keineswegs aus uneigennütigen Motiven. Bevor das Pferd als Reit- und Arbeitstier unverzichtbar wurde, dürfte es zunächst einmal als Jagdbeute gedient haben. Aber spätestens, als der Mensch sesshaft wurde, begann die Karriere des Pferds als unverzichtbarer Helfer. Mehrere tausend Jahre lang waren Reitpferde die einzigen „Verkehrsmittel“, mit denen sich große Distanzen zu Lande in relativ kurzer Zeit überwinden ließen. Auch für schwere Arbeiten in der Land- und Forstwirtschaft waren Pferde unverzichtbar. Die Erschließung ganzer Lebensräume wurde durch das Pferd erst möglich. Auf nahezu allen Gebieten, auf denen das Pferd einst als Nutztier gefragt war, ist es durch effizientere, technische Mittel entbehrlich gemacht worden. Wenn dennoch seit geraumer Zeit der Bestand an Pferden wieder Zuwachs verzeichnet, so deshalb, weil in der wechselvollen Beziehung zwischen Mensch und Pferd eine neue Phase begonnen hat. Heute ist das Pferd in erster Linie

Sport- und Freizeitkamerad des Menschen. Allein in Deutschland werden rund eine Million Pferde gehalten, davon 98 Prozent als Sport- und Freizeitpferde. Das sind rund viermal so viele wie noch vor 40 Jahren. Ungefähr 1,7 Millionen Deutsche gehen regelmäßig mit Pferden um, sei es als Sport- oder Freizeitreiter oder indem sie voltigieren oder Kutsche fahren.

Man ist auf den Beinen ...

Es liegt in der Natur der Sache, dass Reiten als Hobby oder Sport für Menschen im Rollstuhl mit einigen besonderen Herausforderungen verbunden ist. Das muss aber durchaus kein Hindernis sein. So wie andere Hobbys, etwa Fechten, Bogenschießen, Rennradfahren oder Tennisspielen, sich mit ein wenig Adaptionaufwand von RollstuhlnutzerInnen ausüben lassen, ist auch das Miteinander von Menschen mit Mobilitätseinschränkung und Pferden in erster Linie eine Frage der Organisation. Als sensible, an den Umgang mit Menschen gewöhnte Geschöpfe sind Pferde kooperationsbereit und sie machen –

wer hätte es gedacht – meist sogar erstaunlich wenig Aufhebens um den Unterschied zwischen Fußgängern und Menschen auf Rädern. Das allein mag schon ein Grund sein, sich mit dieser Freizeitbeschäftigung zu befassen. Viele weitere kommen hinzu. Reichlich Frischluft, Naturerlebnis, Geselligkeit, das Reiten an sich, das in vielen Fällen positive Auswirkungen auf das körperliche Befinden hat, sportlicher Ehrgeiz – vorausgesetzt, man denkt an Dressur- und Turniersport. Und ein Aspekt ist gewiss auch, dass aus der Sattelperspektive die eigene Mobilitätseinschränkung an Bedeutung verliert. Schließlich ist man auf den Beinen – wenn auch nicht auf den eigenen. Einer, der viel zu diesem Thema zu sagen weiß, ist Andreas Bake. Der heute über Fünfzigjährige ist seit Kindertagen wegen

einer Muskel-Stoffwechselkrankheit mobilitätseingeschränkt und heute Rollstuhlfahrer. Seit mehr als drei Jahrzehnten ist Reiten sein Hobby, im Speziellen das Westernreiten hat es ihm ange-tan. 2008 war er Gründungsmitglied des Vereins Parawesternreiter, dessen Vorsitzender er heute ist. Im Gespräch mit der Redaktion von Lebensnah bricht er eine Lanze für seine liebste Freizeitbeschäftigung.

**„Ich habe noch nie ein Pferd erlebt,
das vor mir davongelaufen ist.“**



Andreas Bake in seinem Element. Das Westernreiten war ursprünglich die Arbeitsreitweise der Cowboys. Das findet auch heute noch Niederschlag, z.B. in Übungen beim Rinderkurs. Foto: privat

Ist es schwierig, einen Reitstall zu finden, der geeignete Bedingungen für mobilitätseingeschränkte Reiter bietet? Welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein?

>>> Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten, denn das hängt sehr von den Bedürfnissen des Einzelnen ab. Es ist schon ein Unterschied, ob jemand noch laufen kann und hier ggf. Hilfsmittel benötigt, oder ob die Person im Rollstuhl unterwegs ist. Ich selbst bin aktiver Rollstuhlfahrer und lasse mich bis auf größere Treppen von wenigen Geländehindernissen beeindrucken. Ich gehe es meist nach dem Motto „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ an und lasse mir ggf. von FußgängerInnen helfen. Gerne lasse ich mich auch von meinem Pferd über längere Strecken ziehen. Den „perfekten“ Reitstall/Hof für Reiter mit Handicap wird es selten geben. Aber sofern die örtlichen Verhältnisse es erlauben und die wichtigsten Stellen wie Reitplatz, Halle, Stall, Toiletten und Reiterstübchen zu erreichen sind, ggf. mit Hilfe, ist es schon o.k. Neben den baulichen oder natürlichen Hindernissen müssen Reiter mit Handicap jedoch oft auch die Hemmungen der Stallbetreiber/Pferdebesitzer überwinden. Dies ist oftmals eine viel größere Herausforderung als das Überwinden von unwegsamem Gelände. Hier ist schon eine Menge Feingefühl, Überredungskunst und meist ein sicheres Auftreten gefragt. Unser Verein, die Parawesternreiter, hat auf diesem Gebiet schon einiges an Vorarbeit geleistet. Wir haben gute bis sehr gute Kontakte zu Reitställen, auf denen sich mobilitätseingeschränkte Menschen abhängig vom Handicap gut bewegen können, und vor allem sind die Stallbetreiber bzw. die dort handelnden Menschen gegenüber Menschen mit Handicap aufgeschlossen und nicht „überbesorgt“.

Im Reitsport oder Freizeitreiten will ja auch der „Partner Pferd“ permanent versorgt sein. Gehört das, Rollstuhl hin oder her, dazu, wenn man reitet, oder braucht man die Unterstützung durch Helfer?

>>> Ja, da haben Sie vollkommen recht. Diese Frage sollte sich jeder Pferdebesitzer – unabhängig vom Handicap – stellen. Denn die vollkommen autarke Versorgung eines oder mehrerer Pferde, von der Weidewirtschaftung, ggf. Heu selbst einfahren, misten, füttern und der Bewegung des Tiers, kann heute kaum jemand vollkommen allein bewerkstelligen. Es sei denn, er betreibt einen landwirtschaftlichen Betrieb und hat auch noch ein paar Pferde mitlaufen. Ich selbst habe mein jeweiliges Pferd über 25 Jahre in einer Stallgemeinschaft gehalten. Dort wurden die Aufgaben gemeinsam erledigt und jeder hatte zu festen Tagen Stalldienst. Ja, mit einiger Übung kann auch ein/e RollstuhlfahrerIn misten und die Karre bewegen – es ist aber mühsam. Daher habe ich oftmals das Füttern und Tränken übernommen, während jemand gemistet hat. Es ist vieles eine Sache der Absprache. Da mir diese Dinge zuletzt immer schwerer gefallen sind und die eigentliche Zeit zum Reiten sehr knapp wurde, habe ich vor einigen Jahren den Entschluss gefasst, mit meinem Pferd in einen Pensionsstall zu wechseln. Dort muss ich mich um die Versorgung des Pferds, die Heu- und Strohbeschaffung, Mistentsorgung und Wiesenpflege nicht kümmern. Das hat zwar seinen Preis, jedoch kann ich mich

nun ausschließlich meinem Pferd widmen und dies trainieren, einfach nur ausreiten oder was auch immer ich unternehmen möchte. Ob und welche Hilfe bei der Ausübung des Reiters/der Reiterin benötigt wird, hängt auch wieder von den persönlichen Einschränkungen ab. Hier kann man auf keinen Fall eine allgemeingültige Antwort geben. Wenn es darauf ankommt, kann ich mein Pferd komplett allein fertig machen. Also von der Wiese/aus dem Auslauf holen, putzen, satteln und aufsteigen. Sollten wir auf Tour gehen, kann ich den Anhänger auch allein anhängen, das Pferd verladen, meinen Rollstuhl einpacken und losfahren. ABER ich nehme natürlich auch Hilfe an bzw. wenn jemand da ist, frage ich danach. Denn es ist natürlich sehr viel einfacher, wenn ein/e FußgängerIn mein Pferd holt und wenn jemand beim Anhängen hilft.

Pferde reagieren sehr sensibel auf Menschen. Wie sehr realisieren Sie, dass ein Mensch auf Rädern anders „funktioniert“ als ein/e FußgängerIn?

>>> Pferde und viele andere Tiere nehmen durchaus wahr, dass sich Menschen mit Handicap, insbesondere im Rollstuhl, anders bewegen. Wenn man dem Pferd Zeit gibt, sich das Ganze anzuschauen, siegt meist die Neugier und sie kommen von allein, um das Gefährt zu untersuchen. Natürlich bin ich bei der Begegnung mit fremden Pferden vorsichtiger als bei den Pferden bei mir am Stall. Aber in den über 40 Jahren, die ich bereits im Rollstuhl unterwegs bin, habe ich noch nie ein Pferd erlebt, das vor Angst davongelaufen ist. Natürlich habe ich auch schon eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Pferden (und deren BesitzerInnen) und weiß, wie ich dort Vertrauen aufbaue. Ein ganz wichtiges Ding ist die absolute Konsequenz im Handeln. Bei mir muss ein Pferd beim Aufsteigen z.B. immer da stehen, wo ich es abstelle. Ein Schritt zu viel und ich muss es korrigieren oder meinen Rollstuhl anders hinstellen, um aufzusteigen. Aber beachtlich ist, dass ich es meist nach 15 Minuten geschafft habe, dass das Pferd ruhig steht, um mich aufsitzen zu lassen – auch wenn es bei dem Besitzer/der Besitzerin nicht zwei Sekunden ruhig stehen bleibt. Ein weiterer Unterschied ist oftmals die etwas andere Hilfengebung, da Menschen mit Handicap ihren Körper oftmals nicht in gleicher Weise bewegen können wie Menschen ohne Einschränkungen. Aber auch hier reagieren die meisten Pferde sehr bemerkenswert und stellen sich schnell darauf ein. Je mehr Zeit Pferd und Reiter zusammen verbringen, desto besser wird diese Kommunikation, und im Idealfall merkt der außenstehende Betrachter keinen Unterschied.

Ist die Beschäftigung mit Pferden für RollstuhlnutzerInnen risikoreicher bzw. unfallträchtiger als für FußgängerInnen?

>>> Auch diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Wenn man zum Beispiel die Versorgung eines verletzten Pferds betrachtet, das dann auch mal tritt oder beißt, ist es sicherlich risikoreicher, denn im Rollstuhl kann man nur vor oder zurück, aber nicht seitwärts ausweichen. Auch das Festhalten eines Pferds beim Tierarzt oder Schmied kann durchaus riskanter



Nervenstärke und Gelassenheit zeichnen Quarterhorses aus. Auch Geschicklichkeitsübungen vor turbulenter Kulisse bringen sie nicht aus der Ruhe. Foto: privat

sein. Beim normalen Umgang mit dem Pferd, also der Bodenarbeit, dem Putzen, Satteln und Reiten, meine ich, dass es nicht unfallträchtiger oder risikoreicher ist. Denn in der Regel kennt ein/e RollstuhlfahrerIn seine/ihre Grenzen und wird diese selten überschreiten.

Ganz wichtig ist hier der Ausbildungsstand von Pferd und ReiterIn. Hier sei insbesondere jedem/jeder RollstuhlfahrerIn geraten, genug Zeit und Geld in die eigene Ausbildung und die des Pferds zu stecken. Wichtig ist hier, dass beide zusammen als Team vorankommen, was auch heißen kann, das Pferd bei einem Trainer zur Fortbildung zu geben, wenn bestimmte Dinge nicht klappen. Der Trainer/die Trainerin muss hier wiederum auf die Bedürfnisse des Reiters mit Handicap eingehen können und sich z.B. mit diesem zusammen Hilfen oder Kommandos für bestimmte Situationen/Lektionen überlegen. Mein Pferd z.B. wird zu 60 % über Gewichtshilfen und ergänzende Stimmhilfen geritten. Das muss natürlich geübt werden.

Auf den ersten Blick nimmt ein/e BetrachterIn ein/en ReiterIn mit Handicap ja nicht als solche/n wahr. Macht es etwas vom Reiz des Hobbys aus, bei Ausritten als „unbehindert“ wahrgenommen zu werden?

>>> Definitiv ja. Durch mein Pferd bin ich in der Lage, die freie Natur zu erkunden. Und mit diesem „Allradantrieb“ komme ich auch zu Orten, die mit dem Rollstuhl für mich unerreichbar sind.

Wie lernt man als RollstuhlnutzerIn reiten? Oder sind die meisten ReiterInnen mit Handicap schon zu ihren Fußgängerzeiten aufs Pferd gekommen?

>>> Hier gib es sicher solche und solche. Auch die Art der körperlichen Beeinträchtigung (also der Grund des Rollstuhlfahrens) ist hier von wesentlicher Bedeutung. Denn abhängig davon, wie fest und sicher der/die ReiterIn im Sattel sitzt und auch auf unerwartete Reaktionen des Tieres reagieren kann, wird der Umfang sein, wie der Reitsport ausgeübt werden kann. Ich habe bereits als Jugendlicher reiten gelernt. Damals war ich zwar schon gehbehindert, konnte aber laufen. Den Rollstuhl habe ich erst mit 18 Jahren erhalten, weil die Hüften immer schlechter geworden sind. Aber auch da war es noch möglich, frei zu stehen bzw. mit Gehstock einige Meter zu laufen. Das geht heute leider nicht mehr. Im Laufe der Jahre habe ich allerdings genug Techniken geübt, die es mir erlauben, allein aufs Pferd zu kommen und mein Pferd auch selbst zu trainieren. —wp

www.parawesternreiter.de

Ein ganz **BESONDERER ORT**

Pferdenarren/-närinnen müssen nicht in den Sattel steigen, um ihrer Leidenschaft zu frönen. Auch Kutsche zu fahren ist eine großartige Möglichkeit, Naturerlebnis, Entschleunigung, Entspannung und den Umgang mit Pferden unter einen Hut zu bringen. Wer dieses Erlebnis sucht, wird auf dem Hof von Heidi und Joachim Behringer fündig, idyllisch gelegen im Südschwarzwald in der Gemeinde Murg-Hänner.

„Wenn man es schafft, auf den Mond zu fliegen, dann muss es doch auch möglich sein, RollstuhlfahrerInnen in den Planwagen zu bekommen.“ Diese simple Überlegung war der Ausgangspunkt für eine Idee, die Kreise zog. Heidi und Joachim Behringer haben aus ihrer Leidenschaft einen Beruf, besser gesagt, eine Existenz gemacht. Am Anfang stand im Jahr 2002 die Idee, Gästen die Faszination ihres Hobbys nahezubringen, und Kutschfahrten in die Umgebung ihres Hofes anzubieten. Das Konzept war vom Start weg erfolgreich. Gut zehn Jahre später verfügten sie bereits über einen Fuhrpark von drei Planwagen, einer historischen Postkutsche, einem Jagdwagen, einer Hochzeitskutsche und einem Pferdeschlitten und boten Touren auf den unterschiedlichsten Routen durch den Südschwarzwald an. Und dann war da noch die Idee, all das auch Menschen mit Mobilitätseinschränkung zugänglich zu machen. Ziemlich einmalig dürfte die Sonderanfertigung einer Kutsche sein, die, per Rampe zugänglich, Rollstuhlfahrern nicht nur passives Mitfahren ermöglicht, sondern auch aktiv den Fahrsport ausüben lässt. Ebenfalls rollstuhlgängig, weil mit Rampe ausgestattet, ist ein großer Planwagen, der gerne von den Altenheimen in der Umgebung des Hofes gebucht wird, um SeniorInnen ein besonderes Erlebnis zu vermitteln. Heidi und Joachim Behringer verstehen sich nicht in erster Linie als Unternehmer. Das drücken sie auf die ihnen eigene, sympathische Art mit einem Hinweis auf ihrer Website so aus: „Bitte verwechseln Sie uns nicht mit einer Dienstleistungsfirma, bei der man Geld abgibt und dafür etwas bekommt. Wir laden Sie aus unserer inneren Überzeugung heraus ein. Wir haben die Aufgabe übernommen, einen glücklichen Ort zu schaffen und zu pflegen, damit Sie an diesem Glück teilnehmen können.“ Pferdeleute wissen natürlich, dass der regelmäßige Umgang mit Tieren die Perspektive auf das Leben beeinflusst. Wer – wie viele mobilitätseingeschränkte Menschen – ohnehin ein Leben führt, in dem nicht alles nach den gängigen Normen verläuft, wird sich von dieser Denkweise angesprochen fühlen. —wp

www.murgtal-fahrten.de



Sonderanfertigung: Eine speziell ausgerüstete Kutsche ermöglicht RollstuhlnutzerInnen, beim Kutschfahren selbst die Zügel in die Hand zu nehmen. Foto: Werner Pohl



Ebenfalls ein Unikat: Ein großer Planwagen mit Platz für drei Rollstuhlfahrer und etliche Begleitpersonen. Foto: Werner Pohl

Famose Verpackung

Es gibt sie in erstaunlicher Farbenvielfalt, sie ist schützende Hülle, Trägerin vieler Botschaften und prägt entscheidend unser Erscheinungsbild – die menschliche Haut ist ein Wunder der Biologie. Sie bei der Bewältigung ihrer zahlreichen Aufgaben zu unterstützen, ist gut investierte Zeit. In besonderem Maß gilt das für Menschen, deren Haut außergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt ist, wie zum Beispiel Rollstuhlnutzern und Stomaträgern.

Die Haut zählt zu den eher wenig beachteten Organen des menschlichen Körpers. Zu unrecht, denn sie erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben, die für das Wohlbefinden und den Erhalt der Gesundheit von existenzieller Bedeutung sind. Sie schützt als Schwelle zwischen Umwelt und Körper dessen Inneres vor schädlichen Einflüssen. Sie wirkt temperaturnausgleichend – wärmend wie kühlend, je nach Notwendigkeit. Sie ist als Trägerin des Tastsinns und mittels ihrer Berührungsempfindlichkeit die Heimat eines wesentlichen Sinnes, mit dem wir die Umwelt und unsere Mitmenschen wahrnehmen, wobei sie unmittelbaren Einfluss auf unsere Emotionen nimmt. Sie vermittelt Druck- und Schmerzreize und ermöglicht so präventives Verhalten, wenn der Körper in unmittelbarer Gefahr ist. Sie ist Trägerin sozialer und kultureller Botschaften, indem sie als Projektionsfläche genutzt wird – in Form von Make-up, Tattoos oder Piercings. Sie speichert und spiegelt Lebenserfahrungen, indem sie vom Zartrosa der Babyhaut bis zur tief gefurchten Greisenhaut den Lebensprozess erfahrbar und sichtbar macht. Und sie verfügt über Reparaturmechanismen, die vom kleinen Kratzer bis zu schweren Schäden Heilungskräfte mobilisieren – eine bewundernswerte Eigenschaft.

Haut – sprichwörtlich aufschlussreich

All das tut sie normalerweise so selbstverständlich und unauffällig, dass sie kaum wahrgenommen wird und entsprechend wenig Aufmerksamkeit erfährt. Dennoch ist sie das größte aller menschlichen Organe. Beim erwachsenen Menschen bedeckt sie eine Fläche von rund 1,8 Quadratmetern und wiegt zwischen 3,5 und 10 Kilogramm. Einen Fingerzeig darauf, wie wichtig ihre Funktion jenseits aller Selbstverständlichkeit ist, geben zahlreiche Redewendungen, die ihre Bedeutung geradezu sprichwörtlich zur Geltung bringen. Berührendes geht uns unter die Haut. Man widmet sich einer Aufgabe mit Haut und Haar. Wem Missliches widerfährt, in dessen Haut möchte niemand stecken. Selbst bedroht, ist man froh, mit heiler Haut davonzukommen. Man kann sich auf die faule Haut legen. Und manche Situation ist zum Aus der Haut fahren. Am besten ist indes, wenn man sich in seiner Haut wohlfühlt.

Wie wichtig gesunde Haut ist, weiß jeder, der sich mit Funktionsstörungen dieses Organs befassen muss. Neben Krankheiten, die die Haut an sich betreffen, wie zum Beispiel Schuppenflechte, Pilzkrankungen oder verschiedene Formen von Hautkrebs, gibt es Herausforderungen, die mit Erkrankungen zusammenhängen, die sich indirekt auf die Haut auswirken. Dazu zählen zum Beispiel Querschnittslähmung und andere neurologisch indizierte Erkrankungen, die mit verringerter Sensibilität der Haut einhergehen, und Stomaeingriffe, bei denen operativ Hautöffnungen geschaffen werden, die dauernder pflegerischer Nachsorge bedürfen.

Gefahren mit den Augen wahrnehmen

Bei RollstuhlfahrerInnen mit Querschnittslähmung kommen zwei der Hautgesundheit abträgliche Faktoren zusammen. Zum einen werden große Hautareale durch das dauerhafte Sitzen stärker beansprucht, als das bei FußgängerInnen der Fall ist. Zum anderen erhält der Körper keine unmittelbare Rückmeldung für den Fall, dass diese Hautbereiche wund, verletzt oder anderweitig gefährdet sind, weil die Lähmung meist auch mit dem Verlust der Sensibilität der Haut einhergeht. Während intakte Haut frühzeitig Warnsignale sendet, bleiben diese in den gelähmten Regionen des Körpers aus. Neu von Querschnittslähmung Betroffene durchlaufen deshalb in ihrer Rehabilitation eine Art Lernprogramm in Sachen Schadensprävention. Dazu gehört die regelmäßige optische Überprüfung der entsprechenden Hautareale, etwa der abendliche oder morgendliche Blick auf den Gesäßbereich. Der Spiegel wird so zum täglich genutzten Helfer. Besonders heimtückisch sind die Folgen kleiner Nachlässigkeiten. Da wandert ein Kugelschreiber, der mal eben gedankenlos auf dem Schoß abgelegt wurde, aufs Sitzkissen und von dort weiter. Was jedem „Fühlenden“ Unbehagen bereiten würde, bleibt unbemerkt und kann Druckstellen verursachen, die im ungünstigsten Fall langwierige Folgen haben. Das Gleiche gilt für übersehene Sonnenbrillen, Schlüsselbünde, Smartphones – nicht Betroffene machen sich oft keinen Begriff davon, welche Gefahren mit dem Fehlen des Schmerzempfindens verbunden sein können. Prävention



Mehr als nur ein kleines Extra: Nichts spricht dagegen, das äußere Erscheinungsbild auch in Dingen wie Kosmetik und Nagellack helfenden Händen anzuvertrauen. Ein gepflegter Auftritt tut schließlich auch der Psyche gut. Foto: Werner Pohl



Kleine Nachlässigkeit – böse Folgen: Ein nach dem Umsetzen achtlos am falschen Platz übersehenes Smartphone kann Druckstellen verursachen. Sorgfalt ist das A und O bei der Prävention. Foto: Werner Pohl



Nahtstelle: Ein Tracheostoma ist quasi eine „Serviceöffnung“, durch die nicht nur Beatmung erfolgen, sondern auch regelmäßig Lungensekret abgesaugt werden kann. Der Verschluss ist mit der umgebenden Haut verklebt. Foto: Daniela Böhm

ist in diesem Zusammenhang der beste Schutz, zum einen in Form von penibler Sorgfalt, um unliebsame Störfälle zu vermeiden, zum anderen in Form von Disziplin und der Vernunft, wenn es sein muss, Liegepausen einzulegen, um gefährdeten oder gar bereits angegriffenen Körperstellen durch Entlastung die Chance zur Regeneration zu geben.

Lebensqualität dank moderner Hilfsmittel

Ebenfalls besondere Sorgfalt in Sachen Gesunderhaltung der Haut verlangen aus medizinischen Gründen operativ angelegte Körperöffnungen. So leben in Deutschland ungefähr 150.000 Menschen mit einem Ileo-, Colo- oder Urostoma, einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang. Auch sind geschätzte 15.000 bis 30.000 Menschen in Deutschland auf invasive Beatmung in häuslicher Umgebung angewiesen und leben mit einem auf Dauer angelegten Tracheostoma, gemeinhin als Luftröhrenschnitt bekannt. Im einen wie im anderen Fall ist es medizinisch notwendig, rund um die künstlich angelegte Körperöffnung eine „Dichtung“ anzulegen. Diese ist sowohl aus

hygienischen wie aus funktionalen Gründen erforderlich. In beiden Fällen wird also um die Hautöffnung eine Art Pflaster aufgeklebt, das dicht schließen muss. Für die das Stoma umgebende so genannte peristomale Haut ist das ein Stressfaktor. Oberstes Gebot ist deshalb, diese Hautareale besonders sorgfältig zu pflegen und im Auge zu behalten, denn von deren Gesunderhaltung hängt die reibungslose Funktion der zum Einsatz kommenden Hilfsmittel ab. Auf verletzter, geröteter und gereizter Haut haften Pflaster nicht zuverlässig, außerdem heilen einmal aufgetretene Reizungen unter den verklebten Pflastern schlecht ab – ein Teufelskreis. Allerdings gewährleisten die heutigen medizinischen Hilfsmittel ein Maximum an Körperverträglichkeit. Bei entsprechender Sorgfalt und professioneller pflegerischer Betreuung ist deshalb das Leben mit einem Stoma praktisch frei von Beeinträchtigungen im Alltag. Das ist vor allen Dingen deshalb von Bedeutung, weil eine dank moderner Hilfsmittel unkomplizierte Handhabung dieser notwendigen Hilfen auch zur psychischen Stabilität und Gesundheit beiträgt.

Mehr als nur schöner Schein

Dass die Haut auch die Befindlichkeit der Psyche widerspiegelt, kann eigentlich nicht verwundern. So ist last but not least für das Wohlbefinden auch von Bedeutung, kosmetische Aspekte nicht zu vernachlässigen. Auf den ersten Blick mag es nachrangig erscheinen, dass jemand, der zum Beispiel wegen hoher Lähmung auf Assistenz angewiesen ist, sich über dieses Thema Gedanken macht. Tatsächlich haben aber eben auch solche Aspekte des Lebens Auswirkungen auf das Ganze. Cremes, Lotionen, Make-up nicht selbst zur Hand nehmen zu können, bedeutet keinesfalls, darauf verzichten zu müssen. Wer sich lieber mit Lidstrich, Wimperntusche und Nagellack im Spiegel betrachtet, kann nur ermutigt werden, seine Pflege entsprechend zu organisieren. Alles zu tun, um sich in seiner Haut wohlfühlen, endet nicht bei der medizinisch notwendigen Versorgung. —wp

Ich bin eine **Tänzerin!**

Für jemanden, der von Kindesbeinen an getanzt hat, ist die Diagnose Querschnittlähmung eine Herausforderung ganz spezieller Art. Dass sie dennoch nicht das Ende aller Zukunftsträume sein muss, hat Sophie Hauenherm auf bemerkenswerte Art unter Beweis gestellt.

Ob durch Unfall oder Krankheit verursacht – Querschnittlähmung nötigt Betroffene dazu, sich unvorbereitet mit einer Unzahl von Problemen auseinandersetzen zu müssen. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle – das Lebensalter, die soziale und familiäre Situation, die Ausprägung der Lähmung mit den vielfältigen Auswirkungen auf die Körperfunktionen und natürlich – wenn auch erst nach einer gewissen Zeit – die berufliche Situation. Berücksichtigt man, von welcher entscheidenden Bedeutung der Beruf nicht nur unter dem Aspekt des Broterwerbs, sondern auch für die Lebenszufriedenheit ist, wird klar, dass auf dem Weg zurück in ein erfülltes Leben für Betroffene kein Weg daran vorbeiführt, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Ausgerechnet eine Tänzerin

Auf den ersten Blick scheint klar: Wer bis zum Eintritt der Situation einen Schreibtischjob hatte, wird schneller wieder Anschluss finden als jemand, der sein Geld bis dahin als Förster oder Fliesenleger verdiente. Aber Schicksal kennt viele Wege und Menschen sind nicht genormt, sondern Individuen mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen, Möglichkeiten und

Talenten und das ist auch gut so. Anders wäre die Geschichte von Sophie Hauenherm nicht zu erklären, denn kaum jemand hätte für möglich gehalten, dass ausgerechnet eine Tänzerin der Diagnose Querschnittlähmung erfolgreich die Stirn bieten kann.

Gerade einmal 18 Jahre alt war Sophie im Jahr 2017, zu diesem Zeitpunkt Schülerin im renommierten Dresdner Palucca-Tanzstudio, und hatte ihren Bachelor-Abschluss schon im Blick, als ihr von einem Tag auf den anderen heftige Rückenschmerzen zu schaffen machten. Nun sind Schmerzen für eine Tänzerin nicht unbedingt etwas Ungewöhnliches, denn professionell zu tanzen, bedeutet nun einmal, dem Körper viel abzuverlangen. Ihre Teilnahme an der traditionellen Präsentation des Studios im Dezember sagte sie deshalb auch nicht ab. Mit massivem Schmerzmitteleinsatz stand sie die Aufführung durch. Kurz danach kam der Zusammenbruch. Das Krankenhaus war zunächst nicht die rettende Lösung. Mehrere Ärzte kamen der Ursache für Sophies starke Schmerzen nicht auf die Spur. Klarheit brachte schließlich ein MRT, das – rückblickend betrachtet – viel zu spät in die Wege geleitet wurde. Ein Abszess, der sich im Spinalkanal der Wirbelsäule gebildet hatte, drückte



auf das Rückenmark. Er wurde operativ entfernt, hatte zu diesem Zeitpunkt aber bereits irreversible Schäden am Rückenmark verursacht. Das Resultat war eine inkomplette Querschnittlähmung im Lendenwirbelbereich – für eine Tänzerin eine ziemlich niederschmetternde Diagnose.

Kleine Freuden und große Anstrengungen

Es zeugt vom lebensbejahenden Naturell der jungen Frau, dass sie der Zeit, die sich an diesen Tiefpunkt in ihrem Leben anschloss, auch positive Aspekte abgewinnen konnte. Die Familie rückte zur Unterstützung an und bezog an Weihnachten Quartier in der Rehaklinik, die für Monate zu ihrem Zuhause wurde. Ihr Bruder brachte ihr jeden Tag ihre Lieblingsgerichte in die Klinik. Mitten im Chaos der ungewohnten Situation klammerte sie sich an kleine Freuden, die Kraft für die Herausforderung der Rekonvaleszenz spendeten.

Gewohnt, den Körper bis in jede Faser kontrollieren und gleichsam als berufliches „Werkzeug“ nutzen zu können, war es für Sophie befremdlich, dass dieser Körper nun dem eigenen Willen nicht mehr wie gewohnt folgte. Das begriff sie als Herausforderung und sie nahm diese Herausforderung an. Mit Ehrgeiz, Zielstrebigkeit und Disziplin – Tugenden, die sie auch in der Ausbildung zur Tänzerin ausgezeichnet hatten – kämpfte sie um jedes bisschen Körperfunktion, das sich reanimieren ließ. Irgendwann zeigten die Muskeln der Beine erste Reaktionen, willkürliche Bewegungen wurden wieder möglich. Jeden Erfolg teilte Sophie per Video mit ihren FreundInnen. Sie hatte das große Glück, dass ihre enorme Willensanstrengung mit einer positiven Entwicklung in ihren gelähmten Körperregionen ein-

herging. Als sie die Klinik schließlich im Mai 2018 verließ, war sie in der Lage, kurze Gehstrecken mit der Hilfe von Unterarmgehstützen zu bewältigen.

Unkonventionell und ausdrucksstark

Für eine professionelle Tänzerin war das natürlich ein relativer Erfolg. Aber Sophie dachte nicht daran, deswegen ihren Traum aufzugeben. Wenige Tage nach der Entlassung aus der Klinik tauchte sie im Palucca-Studio auf und machte sich wieder an die Arbeit. Unterstützung erfuhr sie vom Rektor der Schule, der sie ermunterte, ihren Bachelor-Abschluss allen Hindernissen zum Trotz zu machen. Schließlich tanzte sie ihre Prüfung auf einem Stuhl und am Boden, bestand und wurde mit Standing Ovations gefeiert.

Und wie geht es nun weiter? Für Sophie ist klar: „Ich werde Tänzerin bleiben.“ Wer Videos mit Tanzdarbietungen der jungen Künstlerin sieht, weiß, dass diese Aussage Hand und Fuß hat. Was ein Körper tänzerisch in der Lage ist, auszudrücken, ist nicht an tradierte Vorstellungen gebunden, oder – wie Sophie es ausdrückt – „In keinem Buch steht geschrieben, dass man beim Tanzen springen oder auf Spitze stehen muss. Tanz ist ein Ausdruck von Gefühlen, etwas sehr Persönliches.“

Sehr persönlich sind auch die Antworten, die Sophie auf die Interview-Fragen der Lebensnah-Redaktion gegeben hat. Zur Zeit absolviert Sophie ein Psychologiestudium. Das Tanzen, daran lässt sie keinen Zweifel, wird Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens bleiben.



Ausdrucksstark: Sophie kennt viele Möglichkeiten, ihre Botschaften tänzerisch darzustellen. Foto links und oben: Sebastian Klener

„Ich genieße jeden einzelnen Moment, den mir das Leben zu bieten hat.“



Kann man mit Krücken und Rollstuhl tanzen? Braucht es für alles einen Plan B? Wie wichtig ist Kopfarbeit für die Rekonvaleszenz? Sind Leistung und Aussehen alles, was zählt? Sophie Hauenherm gibt bemerkenswerte Antworten.

Wann wusstest Du, dass Tanzen in Deinem Leben etwas Grundsätzliches sein würde?

>>> Tänzerin zu werden war keine Wahl, sondern eine Feststellung. Seitdem ich ein kleines Kind war, fing ich an, mich zu bewegen, sobald Musik lief. Mit vier Jahren ging ich zu meiner Mama hin mit den Worten „Ich möchte tanzen“. Der Bewegungsdrang gehört genauso zu meiner Persönlichkeit, wie Zielstrebigkeit und Ehrgeiz. Wenn ich tanze, bin ich frei und unabhängig. Dann bin ich mir selbst am nächsten. Die Kombination Tanz, Emotionen und Musik sind eine Sprache, für die es keine Worte braucht. Es ist eine Momentaufnahme, die persönlicher nicht sein könnte. Der Tanz gibt mir die Möglichkeit, dass ich mich aussprechen und in all meinen Facetten darstellen kann.

Welche beruflichen Pläne und Perspektiven hattest Du, bevor die Krankheit in Dein Leben eingriff?

>>> Mein Traum war es von Anfang an, Bühnentänzerin zu werden. Meine erste große Liebe war das Ballett. Ich wollte am liebsten in eine Touring Company, um viel von der Welt zu sehen und Menschen kennenzulernen. Die Hauptsache war für mich, auf der Bühne zu stehen, im Ballettsaal mit anderen zu trainieren und das Leben einer Tänzerin zu führen. Ich hatte nie einen Plan B. Für mich war schon immer klar, was ich werden würde, und ich habe von Anfang an alles in diesen Traum investiert.

Gab es in der akuten Phase Deiner Erkrankung Momente, in denen Du fürchtestest, nie wieder tanzen zu können, oder war für Dich klar, dass Du an Deinem Ziel festhalten würdest, nur eben auf anderen Wegen?

>>> Ganz zu Beginn, als ich mich hüftabwärts nicht bewegen konnte, habe ich mich sehr fremd und verloren in meinem Körper gefühlt. Als Tänzerin konnte ich jede einzelne Muskelfaser anspannen. Plötzlich spürte ich die Hälfte kaum noch und fing an zu zittern und zu schwitzen, sobald ich den aussichtslosen Versuch startete, etwas zu bewegen. Meine beste Freundin hat mich dann in meinem Rollstuhl vor meiner Handycamera platziert und sich neben mich auf einen Stuhl gesetzt. „Los! Wir improvisieren jetzt!“. Als ich anfing, meinen Oberkörper im

Takt der Musik zu bewegen, fühlte ich mich plötzlich wieder wie ich selbst. Als ich mir das Video im Nachhinein ansah, wusste ich, dass sich nichts geändert hatte. Ich war eine Tänzerin, nicht mit Einschränkungen, sondern einfach mit einem anderen Fokus und damit aber auch neuen Möglichkeiten. Die Lähmung trieb mich aus meiner Komfortzone hinein in neue Chancen. Das Einzige, was ich brauchte, war der Mut, dies zu sehen und wahrzunehmen. Tanz ist unabhängig von Körperlichkeit. Es ist meine Herzessprache.

Eine Lähmung bringt notwendigerweise Veränderungen im Körpergefühl mit sich. Ist das für Dich ein Hindernis dabei, Dich auszudrücken, oder ist Dein Tanz eher ein Mittel, auch das zum Ausdruck zu bringen?

>>> Ich musste mich adaptieren, um mit meinem Körper umzugehen und dessen Grenzen kennenzulernen. Ich kann mit Glück sagen, dass ich durch die Tanzausbildung ein sehr gutes Körpergefühl habe. Damit fiel es mir leichter, zu trainieren und dranzubleiben, aber auch meinen neuen Körper zu kontrollieren. Am Anfang habe ich mich oft gefragt, ob das, was ich im Tanz jetzt noch zeigen kann, „genug“ ist. Später erkannte ich, dass der Ausdruck zählt. Es zählt die Art und Weise, mit welcher Leidenschaft ich mich bewege und nicht wie viel. Ich begann meine neuen Bewegungsqualitäten als eine Art Stilmittel zu sehen. Ich bezog auch Hilfsmittel aus dem Alltag als Requisite in meinen Tanz ein. Die heutige Wahl zu treffen, die Krücken oder den Rollstuhl im Tanz zu benutzen, hat den gleichen Entscheidungswert für mich, wie früher mit Spitzenschuhen oder auf dem Boden zu tanzen. Es sind Möglichkeiten.

Tanzen ist ja auch Teamarbeit, bei der man sich mit BerufskollegInnen austauscht. Wie reagieren Deine Mit TänzerInnen auf Deine besondere Situation und was bedeutet das für Dich?

>>> Als ich meine Diagnose erhielt, war ich 18 Jahre jung und dementsprechend auch im Alter meiner damaligen KommilitonInnen. Viele waren zu diesem Zeitpunkt so mit sich selbst beschäftigt, dass sie nicht mit mir umzugehen wussten. Auch ich war vor meiner Diagnose nicht im Bilde über die Ver-

bindung von Handicap und Tanz. Als ich meine Bachelorarbeit im Rollstuhl tanzte, war es die erste Konfrontation meiner Ausbildungsinstitution, der Palucca Hochschule für Tanz, mit einer Schülerin mit Behinderung. Aber sie unterstützten mich und ermöglichten meinen Abschluss. Sie erkannten, dass sich an mir, meiner Persönlichkeit als Tänzerin, nichts geändert hatte. Heute darf ich mit vielen unterschiedlichen Menschen zusammenarbeiten, die mir ein tiefes Verständnis, Offenheit und Vertrauen entgegenbringen und andersrum. Eine Schublade existiert nur dann, wenn man sie auch sprachlich etabliert. Ich bin viel lieber die Tänzerin als die Tänzerin im Rollstuhl/mit Handicap. Es sollte nichts Besonderes sein und auch nicht als etwas Ausgesondertes ausgeschrieben werden. Denn eine Behinderung zu haben ist einfach ein Merkmal, etwa wie groß jemand ist, oder dass er die Augenfarbe Blau besitzt. Man ist nicht behindert, sondern wird behindert, durch verschiedene äußere Umstände. Je öfter Menschen die Mixed-ability-Tanzarbeiten sehen, umso mehr wird es zur Gewohnheit und auch Selbstverständlichkeit.

Du hast nach der akuten Phase Deiner Krankheit viel an Beweglichkeit zurückgewonnen. Welchen Anteil an diesem Erfolg schreibst Du Dir selber zu, wo siehst du eher rein medizinische Ursachen?

>>> Eine inkomplette Querschnittlähmung ist unberechenbar. Abhängig davon, wie stark die Nerven beschädigt wurden, gibt es völlig individuelle Entwicklungen. Diese lassen sich untereinander nicht vergleichen, und zu einem gewissen Anteil kann man diese Diagnose eben auch nicht beeinflussen. Der Teil, den man allerdings kontrollieren kann, hat meiner Meinung nach mit sehr viel Kopfarbeit zu tun. Ich habe mich nie im Rollstuhl gesehen, weder in meinen Träumen noch in meiner Zukunftsvorstellung. Ich wollte immer laufen und tanzen. Damit hatte ich ein Ziel, das ich verfolgte und wofür ich permanent gekämpft habe. Egal in welcher Situation man lebt, sich darauf zu konzentrieren, was man nicht verändern kann, ist Energieverschwendung. Jeder hat aber immer die Chance sich zu entscheiden, wie man mit einem Umstand umgeht und was man daraus machen kann.

Eine folgenreiche Erkrankung verändert den Blickwinkel auf viele Dinge. Wie hat das Geschehen der zurückliegenden Jahre Deine Einstellung zum Leben beeinflusst?

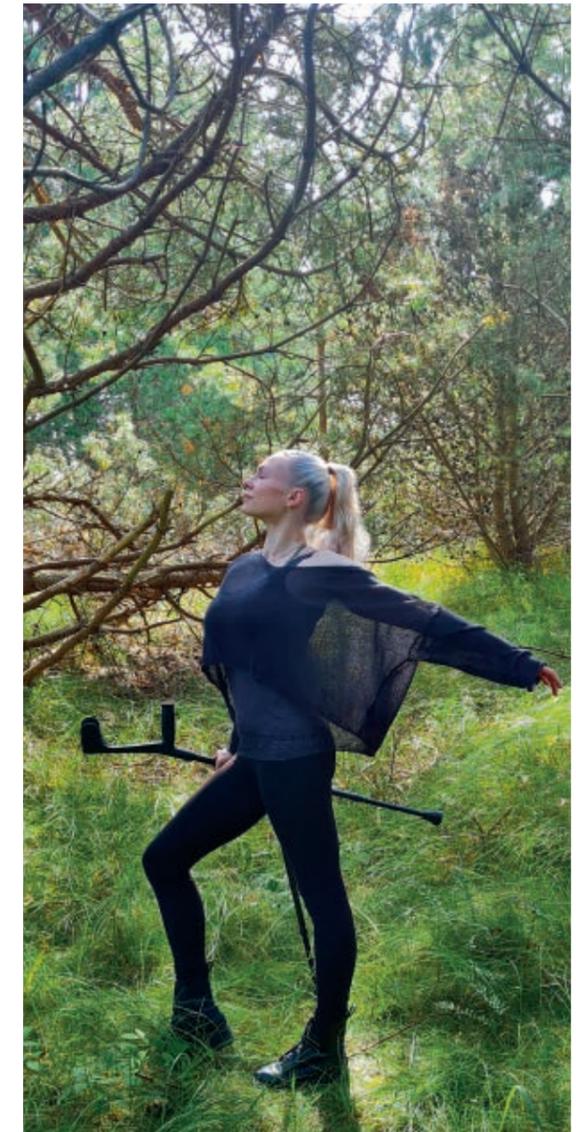
>>> Bezogen auf den Tanz konnte ich alte Muster revidieren. Vor meiner Diagnose habe ich meinen Wert anhand meiner Leistung und meines Aussehens gemessen. Heute verspüre ich viel Wertschätzung und Dankbarkeit. Ich genieße jeden einzelnen Moment, den mir das Leben zu bieten hat. Es wird immer gute und schlechte Momente geben, denn das ist menschlich. Aber ich stelle mich gern Herausforderungen und versuche diese immer als positive Chance zu sehen. Ich vergleiche mein heutiges Leben nicht mit dem, das ich vor meiner Diagnose gelebt habe. Die Diagnose war der Nullpunkt und

alles, was ich seitdem erreicht und geschafft habe, darauf bin ich stolz. Das Leben kann einem so viel bieten, und seit meiner Diagnose trete ich jedem schönen Moment mit einem großen Lächeln entgegen. Ich weiß, was es heißt, wenn man diese zunächst nicht sehen kann. Ich bin einfach nur dankbar für meine berufliche Entwicklung und die Menschen in meinem Leben, die mich auf dem Weg dahin unterstützt haben.

Welche Pläne hast Du für Deine berufliche Zukunft?

>>> Mein Plan ist es, meinen bereits erfüllten Traum, Bühnentänzerin zu sein, weiter auszubauen. Ich möchte noch mehr Menschen kennenlernen, weitere Projekte machen, selbst choreografieren und mich als Tänzerin stetig weiterentwickeln. Ich bin kein Mensch, der sich langfristige Pläne macht, sondern einfach offen ist und die Chancen nutzen möchte, die sich mir bieten werden. Nebenbei werde ich noch mein Psychologiestudium fertig machen. Aber es gibt auch andere Sparten, die mich interessieren, wie zum Beispiel Schauspiel oder Moderation. Ich bin einfach selbst gespannt, was mein Leben mir noch bieten wird, und ich genieße diese Reise in all ihren Facetten und Möglichkeiten. Das, was ich mir wirklich für meine Zukunft wünsche, ist glücklich zu sein. —wp

Krücken, nicht nur als Hilfs-, sondern auch als Ausdrucksmittel: Sophie setzt auch ihr „neues Leben“ mit Anmut in Szene. Foto linke und rechte Seite: privat



SICHERES ROLLSTUHL HANDLING

ein Stück Lebensqualität



Nachhilfeunterricht: Beim „Mobilitätstraining für Rollstuhlfahrer“ gewinnen Rollstuhlnutzer in gesicherter Umgebung Vertrauen in ihre Fähigkeiten.
Foto: Manfred-Sauer-Stiftung

Wer im Rollstuhl unterwegs ist, stößt auf Hindernisse. Aber viele dieser Hindernisse verlieren ihre Schrecken, wenn man sie mit der richtigen Fahrtechnik in Angriff nimmt. Wer seinen Rollstuhl sicher beherrscht, wird mit mehr Bewegungsfreiheit und Selbstständigkeit belohnt.

Ein Sanitätshaus am Rande von Stuttgart an einem sonnigen Frühlingmorgen. Auf dem Hof hinter dem Haus findet sich eine Gruppe von StudentInnen zu einer Exkursion der besonderen Art ein. Allesamt sind sie angehende StadtplanerInnen und ArchitektInnen und ihr Professor hatte die Idee, ihnen ihr künftiges Betätigungsfeld einmal aus der Perspektive von mobilitätseingeschränkten Menschen nahezubringen. Nun wartet ein gutes Dutzend Rollstühle auf die Ausflügler, so dass dem Perspektivwechsel nichts mehr im Weg steht.

Horizontweiterndes Experiment

Wie nicht anders zu erwarten, geben die Rollstuhlneulinge ein ziemlich desolates Bild ab. Schon daumenhohe Bordsteine erweisen sich als schier unbezwingbar, Schwingtüren sind heimtückisch, Kopfsteinpflaster frustrierend kräftezehrend. Beim Kapitel öffentlicher Nahverkehr scheitern die meisten an der 10-Zentimeter-Lücke zwischen S-Bahnwagen und Bahnsteig. Bei der Nachbesprechung in einem Stadtcafé mangelt es den Stadterkundern nicht an Gesprächsstoff. Die Aha-Erlebnisse sind mit Händen zu greifen.

Natürlich geben solche Experimente nur bedingt Einblick in die Welt „echter“ RollstuhlnutzerInnen. Sinnvoll sind sie dennoch, denn sie öffnen den Blick für Details, über die sich Fußgänger gemeinhin kaum Gedanken machen. Und selbst wer seit Jahr und Tag auf Rädern unterwegs ist, kann als BegleiterIn solcher Aktionen noch etwas lernen, und sei es nur, dass gar nicht mehr als hinderlich wahrgenommene Dinge wie flache Bordsteinkanten oder abschüssige Rampen für diejenigen, die aus welchen Gründen auch immer nicht sicher gekippt fahren können, schnell zum Problem werden. Im Übrigen werden diejenigen, die an solchen Aktionen teilnehmen, ja meist mit Rollstühlen aus dem Pflegebereich auf die Reise geschickt, bei denen von Anpassung an den Nutzer nicht die Rede sein kann.

Der Blick in die Praxis indessen zeigt, dass auch unter RollstuhlnutzerInnen perfekt angepasste Rollstühle keineswegs die Norm sind und auch die sichere Beherrschung des Gefährts keine Selbstverständlichkeit. Schade, denn beides sind Voraussetzungen dafür, den ohnehin schon beschwerlichen Alltag so kräfteschonend wie möglich zu bewältigen. Gut mit dem eigenen Rollstuhl zurechtzukommen, ist ein entscheidendes Stück Lebensqualität für jeden, der auf ein solches Gefährt angewiesen ist.

Rollstuhlanpassung ist Sache von SpezialistInnen

Erste Voraussetzung dafür ist natürlich, dass der Rollstuhl perfekt passt. So wie Kleidung nur bequem, schick und zweck-

dienlich ist, wenn sie korrekt sitzt, wird auch der Rollstuhl nur dann zum hilfreichen Begleiter durchs Leben, wenn er genau auf seine Benutzerin/seinen Benutzer abgestimmt ist. Dabei ist die genaue Anpassung an die Körpermaße nur ein Faktor von vielen. Welche Lebensgewohnheiten hat der/die künftige BesitzerIn, welches Lebensalter? Ist er/sie sportlich oder passiv? Ist er/sie eher häuslich oder viel auf Achse? Welcher Art ist seine/ihre körperliche Beeinträchtigung? Es liegt auf der Hand, dass eine so komplexe Aufgabe wie die Bestimmung des optimalen Rollstuhls Sache von SpezialistInnen ist.

So einleuchtend das klingt, so ernüchternd sieht oft die Praxis aus. Bei weitem nicht jedes Sanitätshaus verfügt über SpezialistenInnen in Sachen Rollstuhlanpassung. Es lohnt sich also, schon bei der Auswahl des Handelspartners genau hinzuschauen. In diesem Zusammenhang sind natürlich Tipps von gleichfalls Betroffenen, idealerweise mit langjähriger Erfahrung, viel wert. Leider sind auch die Kostenträger keinesfalls immer so kooperativ, wie das wünschenswert wäre. Mit den zur Verfügung gestellten Mitteln ist nicht immer das ideale Ergebnis zu erzielen. Das konfrontiert den Betroffenen mit der Frage, ob er es sich leisten kann und will, mit Aufzahlung zum Wunschgefährten zu kommen. Angesichts der Bedeutung, die ein gut angepasster und kräfteschonender Rollstuhl im Alltag hat, spricht alles für die größtmögliche Sorgfalt bei der Auswahl, und wer kann, sollte, falls es nicht anders geht, auch den Griff in die eigene Tasche nicht scheuen. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang, so banal das klingt, natürlich eine aufgeschlossene Einstellung zu diesem so wichtigen Hilfsmittel. Wer im Rollstuhl nur das unvermeidbare Übel sieht, tut sich schwerer als jemand, der das Potenzial sieht, das in der bestmöglichen Versorgung steckt. Freiheit ist eben auch Definitionssache.

Üben ist wichtig

Der optimale Rollstuhl bietet die Voraussetzung für ein Maximum an Mobilität in allen Situationen des Alltags. Das funktioniert aber nur, wenn der Besitzer/die Besitzerin sein/ihr Gefährt auch sicher zu handhaben weiß. Auch hier zeigt die Praxis: Was so einleuchtend klingt, ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Gerade Rollstuhlneulinge brauchen natürlich erst einmal Unterweisung im Umgang mit dem noch ungewohnten Fortbewegungsmittel. Idealerweise erfolgt diese Schulung im Zuge der Erstrehabilitation in Form von Sportunterricht, Hindernis- und Fahrtraining und Stadtausflügen. Anders sieht die Sache aus, wenn im Zuge einer fortschreitenden neurologischen Erkrankung der Rollstuhl zur Notwendigkeit wird. Oft genug fühlen sich die NeukundInnen von Sani-



Fahrtraining bedeutet Teilhabe

Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen: Die Voraussetzungen für ein selbständiges Fortbewegen im Außenbereich sowie das Überwinden von Hindernissen werden zunächst an Holzpodesten im mehrwöchigen Mobilitätstraining geübt. Annette Werz leitet dort das Fahr- und Hindernistraining für frisch von Querschnittlähmung Betroffene. Sie weiß: Teilhabe am öffentlichen Leben, berufliche und soziale Partizipation und somit Inklusion wird Querschnittgelähmten nur ermöglicht durch Mobilität auch außerhalb der Wohnung.

Foto: BGU Tübingen

tätshäusern nach erfolgtem Rollstuhlkauf allein gelassen. Hier hilft Eigeninitiative in Form von ein wenig Internet-Recherche weiter. Verschiedene Institutionen wie z.B. der Deutsche Rollstuhlsportverband (DRS), die Manfred-Sauer-Stiftung, Hersteller wie z.B. Sunrise Medical und andere bieten Kurse an. YouTube- und Facebook-Tutorials liefern Online-Informationen. Und der Austausch mit gleichfalls Betroffenen ist ebenfalls hilfreich.

Vieles ist Kopfsache

Natürlich sind die individuellen Grenzen dessen, was im und mit dem Rollstuhl möglich ist, verschieden, abhängig vom Ausmaß der individuellen Beeinträchtigung. Eine entscheidende Rolle spielt aber vor allem der Kopf. Häufig machen TrainerInnen und TherapeutInnen die Erfahrung, dass bei ihren Schützlingen mehr ginge, wenn sie sich nur mehr trauten. Wenn die Angst vor dem Sturz ständiger Begleiter ist, ist sicheres und entspanntes Fahren schwer. Da hilft letztlich nur beständiges Üben. Mit wachsendem Selbstvertrauen kommt auch die Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Guter Rat ist nicht teuer

Die von Hollister gemeinsam mit der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten (FGQ) herausgegebene Schriftenreihe „Wegbegleiter“ informiert in 18 thematisch gegliederten Heften über alle wesentlichen Aspekte des Rollstuhlnutzerdaseins. Heft 16 ist dem Thema „Mobilität im Rollstuhl“ gewidmet. Es enthält viele nützliche Tipps zum Thema Rollstuhlhandling, -auswahl und -anpassung. Infos gibt es unter www.wegbegleiter-hollister.de

Sicherheit gibt Freiheit

Es geht nicht darum, mit dem Rollstuhl gleich den Skatepark unsicher zu machen, auch wenn Profis im WCMX (Wheelchair Motocross) eindrücklich demonstrieren, wie weit sich die Grenzen der Physik, etwa in der Halfpipe, ausreizen lassen. Viel wichtiger ist es, die ganz normalen Herausforderungen des Alltags sicher zu meistern. Dazu gehören ganz unvermeidlich immer wieder mal kopfsteingepflasterte Wege und Plätze oder Bodenschwellen, die den Stadtbummel erschweren. Oder längere Gefällepässen, die nicht nur von Nutzern mit unsicherer Oberkörperstabilität besser gekippt überwunden werden, vorausgesetzt, sie beherrschen diese Fahrtechnik sicher. Wie hilfreich ist es, zur Not einmal auf die Rolltreppe ausweichen zu können, wenn der Aufzug wieder einmal defekt ist? Dass das mit dem Rollstuhl möglich ist, erstaunt unbeteiligte BetrachterInnen zwar regelmäßig, aber mindestens wer über uneingeschränkte Arm- und Handfunktion verfügt, kann das problemlos lernen. Bordsteinkanten abwärts und bis zu einer gewissen Höhe auch aufwärts überwinden zu können, macht unabhängig von fremder Unterstützung. Der größte Pluspunkt einer souveränen Handhabung des Rollstuhls liegt aber in der Selbstsicherheit und Gelassenheit, die sich einstellt, wenn man herausfordernden Situationen gewachsen ist. Natürlich fehlt es kaum an helfenden Händen, wenn man sie benötigt. Aber zu wissen was man auch alleine kann, wenn es sein muss, ist einfach viel wert. Außerdem schont sicheres Rollstuhlhandling die Kräfte, und die sind eine Ressource, mit der RollstuhlnutzerInnen geizen sollten.

Last but not least: Wer vor den Hürden jenseits der Wohnungstürschwelle keine Angst hat, nimmt sie auch eher in Angriff. RollstuhlnutzerInnen, die aus Furcht vor kritischen Situationen am liebsten zu Hause bleiben, setzen einen großen Teil ihrer Lebensqualität aufs Spiel. — wp

Matthias Schilling:

„Ein gut passender Rollstuhl gibt Freiheit“

Wie komme ich zum bestmöglichen Rollstuhl und wie lerne ich, souverän damit umzugehen? Die Redaktion von Lebensnah hat sich auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen mit Profis unterhalten. Matthias Schilling, sportlich aktiv und seit vielen Jahren selbst aufgrund einer Querschnittlähmung Rollstuhlfahrer, berät in einem großen Sanitätshaus im Südwesten Deutschlands Kunden in Sachen Rollstuhlauswahl und -anpassung. Nico Kühnle ist Sport- und Gymnastiklehrer und leitet in der Manfred-Sauer-Stiftung regelmäßig den Kurs „Mobilitätstraining für Rollstuhlfahrer“. Im Interview erzählen sie, warum es wichtig ist, zum/zur ExpertIn in eigener Sache zu werden, und warum angstfreies Rollstuhlfahren im Kopf beginnt.

Worauf kommt es bei einer guten Rollstuhlanpassung in erster Linie an?

>>> Zunächst einmal darauf, dass die wichtigsten Einstellparameter stimmen – korrekte Sitzbreite und -länge und korrekte Rückenhöhe. Es spielt eine Rolle, ob es sich um eine Erstversorgung handelt, oder ob der/die NutzerIn schon lange im Rollstuhl sitzt und weiß, was er/sie braucht und will. Bei einem/einer Neu-RollstuhlfahrerIn werden sich die Einstellungen wahrscheinlich noch ändern, erfahrene NutzerInnen werden von sich aus wissen, worauf es ihnen ankommt.

Was sind die häufigsten Fehler, die bei der Rollstuhl-anpassung gemacht werden?

>>> Dass der Stuhl nicht auf das Krankheitsbild abgestimmt ist. Warum und mit welchen körperlichen Einschränkungen jemand Rollstuhl fährt, spielt eine große Rolle. Häufig sind Rollstühle zu groß bemessen, etwa, was die Sitzbreite betrifft. Wenn der Stuhl dem Becken keinen Halt gibt, wirkt sich das nachteilig auf das Handling aus. Der Stuhl muss, gerade bei aktiven NutzerInnen, einen guten Körperkontakt vermitteln. Außerdem schränkt ein kompakter Stuhl weniger ein, wenn's mal an einem Türrahmen oder in einer Aufzugkabine eng wird.

Im Fahrradbau hat sich in den zurückliegenden 20 Jahren enorm viel getan. Gilt das auch für die Entwicklung bei den Rollstühlen?

>>> Nicht in dem Maße wie bei den Fahrrädern. Es gab auch vor 20 Jahren schon relativ leichte Rollstühle. Gewichtsersparnis bei Rollstühlen hat eher etwas mit der Auswahl der Anbauteile zu tun. Wer sich hier auf das Nötigste beschränkt, fährt leichter. Leichtbau um jeden Preis ist aber auch nicht die Lösung, weil das zu Lasten der Stabilität geht. Auch der Nutzungskom-

fort spielt eine Rolle. Handschonende Greifringe mit umlaufender Gummilippe und ergonomischem Profil bringen zwar zusätzliches Gewicht auf die Waage, können aber trotzdem eine gute Wahl sein.

Gibt es ohne Wenn und Aber alltagstaugliche Allzweckrollstühle, oder braucht es je nach Nutzungsgewohnheiten auch mehr als einen?

>>> Ein/Eine sehr aktiver NutzerIn wird auf Dauer nicht mit einem Rollstuhl auskommen. Wer viel mit dem Auto unterwegs ist, wird wegen des Verladevorgangs einen Faltrollstuhl bevorzugen. Für Zuggeräte oder Adaptivbikes ist ein Starrrahmen die bessere Wahl. Es bietet sich an, für die Freizeit- und Sportaktivitäten standardmäßig einen Zweitrollstuhl zu nutzen. Gegebenenfalls muss der Nutzer in Erwägung ziehen, einen solchen aus der eigenen Tasche zu bezahlen.

Falter oder Starrrahmen – der eine macht sich klein, der andere fährt sich besser. Welche Argumente spielen sonst noch eine Rolle bei der Entscheidung?

>>> Das ist mehr oder weniger eine Glaubensfrage. Spätestens wenn es ans Autofahren geht, spielt der Falter seine Vorteile aus, weil er sich besser verladen lässt. Auch verfügen Falter in der Regel über mehr Einstellmöglichkeiten, was zu Beginn der Versorgung eine Rolle spielt. Starrrahmen sind dagegen bei geringerem Gewicht stabiler, haben bessere Fahreigenschaften und sind weniger kraftaufwendig zu fahren.

Viele Einstellmöglichkeiten zu haben, bedeutet notwendigerweise, ein höheres Rollstuhlgewicht in Kauf zu nehmen. Ist ab einem bestimmten Zeitpunkt ein maßgeschneiderter Rollstuhl, der auf Einstelloptionen verzichtet, die bessere Lösung?

>>> Wenn der Kunde genau weiß, was er/sie will und was er/sie braucht, kann das eine Option sein. Wer sechs Monate lang keine korrigierenden Einstellungen mehr an seinem Rollstuhl vorgenommen hat, sich also auch körperlich nicht mehr verändert, kann über eine solche Lösung nachdenken.

Welche Rolle spielen die Lebensgewohnheiten des/der NutzerIn bei der Wahl des Fahrzeugs?

>>> Naturgemäß eine große Rolle. Wer etwa viel mit dem Auto unterwegs ist, häufig ein- und aussteigt, braucht einen Stuhl, der so wenig Kraft wie möglich zum Verladen erfordert. Wer darüber nachdenken muss, ob sich eine Fahrt wegen des

Verladevorgangs überhaupt lohnt, schränkt sich unnötig ein. Wichtig ist auch, dass die Sitzposition optimal an die Nutzungsgewohnheiten angepasst ist. Es gibt dafür keine einheitlichen Regeln. Ein sehr aktiv eingestellter Stuhl schont die Kräfte, denn je weniger Gewicht auf den kleinen Lenkrollen liegt, desto leichter fährt sich der Stuhl. Das setzt allerdings eine sichere Beherrschung des Gefährts und ein gewisses Maß an Rumpfstabilität voraus, denn dadurch wird der Rollstuhl natürlich auch „kippeliger“. Zwei RollstuhlfahrerInnen mit der gleichen Lähmungshöhe können mit ganz unterschiedlichen Stühlen gut bedient sein, weil der eine sehr aktiv und bewegungshungrig, der andere eher passiv ist. Welcher Stuhl letztlich optimal passt, entscheidet sich eher am Charakter des Nutzers/der Nutzerin.

Wie kooperativ sind die Kostenträger, wenn es um die optimale Versorgung eines Nutzers/einer Nutzerin geht?

>>> Viele Kostenträger sind grundsätzlich gesprächsbereit. Als MitarbeiterIn eines Sanitätshauses weiß man, was geht und wo es schwierig wird. Mit guter Argumentation kann man einiges erreichen. Häufig führt für eine optimale Lösung allerdings kaum ein Weg daran vorbei, dass der Kunde zuzahlt. Obligatorisch ist auch eine Lageranfrage, d.h., wir müssen im Fundus unserer Gebrauchtsrollstühle nach einer Versorgung suchen. Damit ist natürlich kaum eine wirklich passgenaue Lösung zu erreichen.

AutokäuferInnen haben oft ziemlich genaue Vorstellungen von dem, was sie wollen. Kann man das von RollstuhlnutzerInnen auch sagen?

>>> Nicht zwingend, es gibt da große Unterschiede. Wenn jemand genau weiß, was er/sie will, macht das die Sache natürlich leichter, vorausgesetzt ich sehe, dass er/sie schon in einem gut angepassten Stuhl sitzt. Bei Erstversorgungen ist der Beratungsbedarf naturgemäß höher. Neu-NutzerInnen muss man unter Umständen erst nahebringen, dass ein ausgeprägter Sturz der Räder vielleicht schick aussieht, im Alltag aber nur Nachteile hat, und wie wichtig es ist, dass ein Rollstuhl von seinen Abmessungen her so kompakt wie eben möglich sein sollte.



Sicher gekippt fahren zu können, nimmt vielen Situationen ihren Schrecken und schont die Kräfte – etwa bei Querung von Straßen mit starker Wölbung. Foto: Daniela Böhm

Wie ist es generell um den Kenntnisstand von RollstuhlnutzerInnen bestellt? Gehen sie die Aufgabe gut informiert an, oder herrscht eher Beratungsbedarf?

>>> Auch da gibt es große Unterschiede. Manche NutzerInnen können auf Nachfrage noch nicht einmal genau sagen, ob sie in einem Faltsrollstuhl oder einem Starrrahmenmodell unterwegs sind, und kennen auch ihre Rollstuhlmarke nicht. Andere sind sehr sachkundig und haben genaue Vorstellungen. Auch die mentale Einstellung zum Rollstuhl spielt eine große Rolle. Wem das Thema gleichgültig ist oder wer sich nur widerstrebend damit befasst oder seinen Rollstuhl gar als Feind empfindet, der geht natürlich anders damit um als jemand, der das Potenzial eines gut angepassten Rollstuhls erkennt und die bestmögliche Versorgung als ein Stück persönliche Freiheit empfindet.

Sie fragen sich, was auf einmal eine Anzeige von **Otto Bock in unserem Lebensnah-Magazin** zu suchen hat?

Wie Sie vielleicht schon wissen, haben wir seit vielen Jahren eine Kooperation, um besonders im Bereich des Rollstuhlsports gemeinsam noch besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen zu können. Diese Verbundenheit möchten wir nun auch in unserem Magazin umsetzen. Sie finden künftig in jeder Ausgabe eine entsprechende Anzeige zu unterschiedlichen Themen.



Mit beiden Beinen aufs Leben stehen

Die C-Brace Beinorthese ist dank ausgereifter Sensortechnologie intuitiv zu bedienen. Anwender sind in ihren Bewegungsmöglichkeiten so frei wie nie zuvor.

Quality for life

Besuchen Sie uns auf der OTWorld. Halle 5, Stand C18/D17



www.ottobock.com

Nico Kühnle:

„Ängste werden im Kopf überwunden“

Zu Ihnen kommen RollstuhlnutzerInnen mit den unterschiedlichsten Fähigkeiten im Rollstuhlhandling. Was sind die größten Probleme, mit denen sie zu kämpfen haben?

>>> Wenn man es ein Problem nennen kann, dann ist es natürlich die individuelle Lähmungshöhe, die naturgemäß beeinflusst, was in Sachen Rollstuhlhandling möglich ist. Oftmals ist es auch so, dass die Rollstühle nicht optimal auf den/die BenutzerIn eingestellt sind. Das größte Problem auf dem Weg, Fortschritte zu machen, ist für viele aber der Kampf mit sich selbst, das, was sich im Kopf abspielt. Die Angst vor Stürzen erzeugt eine Blockade.

Sie werfen bei Ihren Kursen natürlich auch einen Blick auf die Rollstühle und wie gut diese an ihre NutzerInnen angepasst sind. Gibt es da viel zu bemängeln?

>>> Die Rollstühle sind oft sehr passiv eingestellt. Das schränkt die NutzerInnen in ihrer Mobilität und Selbstständigkeit sehr ein. Vorhandene Armlehnen sind fast immer unnötig und unvorteilhaft. Schwierigkeiten bereiten auch zu alte Rollstühle. Da sperren sich häufig die Krankenkassen, wenn es um Abhilfe in Form eines neuen Stuhls geht.

Wie ist es um die Sachkenntnis ihrer KursteilnehmerInnen bestellt? Haben Sie den Eindruck, dass es sich mehrheitlich um Profis in eigener Sache handelt, wenn es um Rollstuhlfragen geht, oder wissen sie oft nicht, was der Markt so bietet?

>>> Ich finde, die KursteilnehmerInnen sind generell gut informiert. Ein positiver Nebeneffekt unserer Kursangebote: Durch den Austausch mit den anderen TeilnehmerInnen lernen sie auch Neues kennen.

Haben Ihre KursteilnehmerInnen in der Regel eine gute Unterweisung für den Umgang mit ihrem Rollstuhl erhalten, oder findet die erst in Ihren Kursen statt?

>>> Es kommen häufig frisch Verunfallte, die mit ihrem Rollstuhl überfordert sind. Von denen ist oft die Aussage zu hören, dass sie einfach in ihren Rollstuhl reingesetzt wurden. Unsere Kursangebote sind für jeden offen, vom Neuling bis zum Fortgeschrittenen. Auf diese Weise kommen sehr gemischte Gruppen zustande, in denen jeder von jedem lernt.



Wie geht das? Experiment mit Studentinnen und Studenten – für Ungeübte im Rollstuhl ist schon eine simple Straßeneinmündung eine Herausforderung. Foto: Werner Pohl

Wie weit hängt die Fähigkeit, mit seinem Rollstuhl souverän umgehen zu können, vom Grad der Einschränkung ab und wie weit von der persönlichen Lernbereitschaft und Experimentierfreude?

>>> Wie schon eingangs gesagt, stehen sich die RollifahrerInnen meistens selbst im Weg. Sie können mehr als sie sich selber zutrauen. Der Kopf ist entscheidend, wenn es darum geht, Ängste zu überwinden.

Wie wichtig ist körperliche Fitness, um gut mit dem Rollstuhl zurechtzukommen?

>>> Jedes extra Kilo kostet unnötig Kraft und belastet die Schultern. Darum ist es wichtig, den Körper fit zu halten. Das ist auch der Grund, warum wir bei unseren Kursen jeden Tag eine Kräfteinheit einlegen. Das fördert die Stabilität.

Ist Sport eine gute Begleitmaßnahme für Rollstuhlbeherrschung oder reicht es, für den ganz normalen Alltag gerüstet zu sein?

>>> Sport und Bewegung sind natürlich in jeder Lage des Lebens wichtig. RollstuhlfahrerInnen brauchen ihre Kraft, um den Alltag gut meistern zu können und um Problemen mit ihren Schultern vorzubeugen. Außerdem wirkt sich Sport positiv auf die noch vorhandene Rumpfstabilität und das damit einhergehende Rollstuhlgefühl beim Kippen aus.

Welche Note geben Sie der durchschnittlichen deutschen Stadt in Sachen Rollstuhlleignung aus der Sicht von Betroffenen?

>>> Ich bin selber nicht in der Position, so etwas zu beurteilen, weil ich nicht jeden Tag darauf angewiesen bin. Deshalb kann ich nicht gut eine Note vergeben. Was ich immer höre, ist, dass sich einiges getan hat, dass es aber definitiv noch mehr sein dürfte. —wp



VaPro Pocket™ Einmalkatheter bieten die Eigenschaften, die sich Patienten wünschen.¹
Schutz. Einfache Anwendung. Diskretion.

VaPro Pocket™ Einmalkatheter bieten Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung mit einer Schutzhülse und Schutzfolie. Sie sind einfach in der Anwendung und verfügen über eine verbesserte Schutzhülse für ein angenehmeres Einführen. Zusätzlich ist die Verpackung im Taschenformat diskreter – eine Eigenschaft, die Anwender bevorzugen.

VaPro Pocket Einmalkatheter – von Beginn an.

Erfahren Sie mehr auf www.hollister.de oder rufen Sie uns an unter 0800 101 50 23 (gebührenfrei)

Referenz: 1. Data on File

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

Hollister, das Hollister Logo sowie VaPro Plus Pocket und VaPro Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2022 Hollister Incorporated. 04.22



Verbesserter Katheter. Diskretes Verpackungsdesign.

VaPro Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter

VaPro Plus Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten BeraterInnen, die Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Stoma- und Kontinenzversorgung beraten, und stellt Ihnen auf Wunsch kostenfreie Testprodukte aus unserem umfassenden Hollister Portfolio zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten Kenntnissen und viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei den Gesprächen mit AnwenderInnen vor.

IMPRESSUM +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/992886-0 · www.hollister.de **+++ Projektleitung:** Marie-Theres Waldenfels lebensnah@hollister.com **+++ Das Lebensnah-Magazin** erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. **+++ Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Woran Wir Glauben GmbH

Wichtiger Hinweis: Falls Sie dieses Magazin per Post oder E-Mail von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den unten stehenden Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.

Hinweise zum Datenschutz bei Hollister finden Sie unter: www.hollister.de/datenschutz

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0800 101 50 23
(gebührenfrei)
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 877 08 00
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0800 553 839
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr
13.00–17.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

Kontakt für Fachhandel und Kliniken

kundenservice@hollister.com

Tel: 089 992 886 122

Fax Dansac: 0800 000 10 11

Fax Hollister: 0800 465 54 32

www.hollister.de

www.hollister.at

www.hollister.ch

Die Informationen in diesem Magazin sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Dieses Magazin sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/HollisterDeutschland und werden Sie Fan!

Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic VaPro, VaPro Pocket und VaPro Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Alle anderen Warenzeichen und Copyrights sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber.
© 2022 Hollister Incorporated.

Medizinprodukte, die innerhalb der EU vertrieben werden, sind entweder mit  oder  gekennzeichnet.

