

# Mit Bedacht weiterentwickelt – abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau

Der verbesserte Infyna Chic™ Einmalkatheter

Bestellen Sie sich jetzt Ihre kostenlosen Testprodukte über unsere Homepage oder unser Beratungsteam:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)

Mo.-Do.: 8.00-17.00 Uhr, Fr.: 8.00-16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

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. 07.22



Wählen Sie auf unserer Homepage zuerst das Testprodukt in Ihrer Ch. Größe und legen Sie es in Ihren Warenkorb, bevor Sie Ihre persönlichen Daten angeben und die Bestellung abschließen.











### Lebenswege

Mal ehrlich – ein gelegentlicher Blick in die Zukunft würde wohl die meisten Menschen reizen. Die Überlegung ist natürlich rein hypothetisch. Bekanntlich ist der Zeitablauf unabänderlich. Was kommt, bleibt Spekulation. Zum Glück? Bei der Suche nach der Antwort auf diese Frage wird's philosophisch. Kaum ein Lebensnah-Leser, der seinen Alltag mit Behinderung meistert, wird sich sein Leben so vorgestellt haben, wie er es heute führt. Das Leben ist voller Unwägbarkeiten und die meisten davon beschäftigen uns erst, wenn wir uns mit ihren Folgen auseinandersetzen müssen. Sie lassen sich nicht im Vorhinein beeinflussen, "entschärfen", gar verhindern. Auch nicht mit dem Bemühen, Risiken so weit wie möglich zu meiden. Formel 1 Rekordmeister Michael Schumacher übte einen nach landläufigem Dafürhalten extrem gefährlichen Beruf aus und kam bei einem vergleichsweise banalen Skiunfall zu Schaden. Je nach persönlicher Veranlagung mag man das Schicksal oder höhere Mächte bemühen bei dem Versuch, auf den ersten Blick schwer Verständliches zu enträtseln. Wer das tut. lässt sich auf ein Abenteuer mit ungewissem Ausgang ein, streift dabei womöglich die müßigste aller Fragen: Warum ich?

Gottlob wohnen den Menschen Fähigkeiten inne, von denen sie oft selbst bis zu einem einschneidenden Ereignis gar nicht wussten, dass sie ihnen zur Verfügung stehen. Wer seinen Alltag im Rollstuhl meistert, weiß um Situationen, bei denen Worte fallen wie "Ich könnte das nicht" oder "Ich bewundere Sie". Da helfen belehrende Antworten wenig. Die meisten Menschen stellen sich selbst kein gutes Zeugnis aus, wenn es an die Beurteilung ihrer Fähigkeiten geht, Ausnahmesituationen zu bewältigen.

Werden diese Fähigkeiten indes auf die Probe gestellt, sieht die Sache zum Glück anders aus. Menschen, die nach schweren Schicksalsschlägen zurück zu einem erfüllten, glücklichen und als sinnvoll empfundenen Leben zurückfinden, sind eher die Regel als die Ausnahme. Das bedeutet keinesfalls, dass im Leben "danach" alles eitel Freude und Sonnenschein ist. Aber die "Einladung" zur Neubewertung sämtlicher Lebensperspektiven bewirkt oft Erstaunliches. In dieser Ausgabe von Lebensnah stellen wir Ihnen Menschen vor, die das aus eigener Erfahrung bestätigen können. —wp

### Liebe LeserInnen,

da liegt er vor uns: Der Frühling des neuen Jahres. Er wartet mit neuen Chancen, neuen Abenteuern und neuen Möglichkeiten – wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Jetzt liegt an uns, es nach unseren Wünschen und Träumen zu gestalten.

Was ist Ihr Ziel für 2023? Etwas Neues wagen und aus der Komfortzone ausbrechen? Dinge anpacken und verändern? Oder eine wohlverdiente Auszeit in Anspruch nehmen?

In dieser Ausgabe stellen wir mutmachende Beweise von echter Inklusion am Arbeitsplatz vor, und inspirierende Wege, die eigenen Grenzen neu auszuloten. Ob auf dem Wasser, bei einer Partie Para Boccia oder schlichtweg im Alltag. Wir sprechen über geistige und körperliche Unabhängigkeit und über die Schwierigkeiten im Leben mit Querschnittlähmung – auf eine ganz unverblümte Art und Weise. Dafür lassen wir Betroffene selbst zu Wort kommen.

Auf Ihrem Weg durch das Jahr 2023 wollen wir Ihnen viel Inspiration mitgeben. Und wo auch immer Ihr Fokus liegen mag – wir wünschen Ihnen, dass es Ihr bestes Jahr wird und Sie erreichen, was Sie sich vornehmen.

Alles Gute und viel Spaß beim Lesen

Marie-Thes

Marie-Theres Waldenfels

lebensnah@hollister.com

# Menschen hinter der Lebensnah



Werner Pohl, Foto: privat

**Ich bin...** Werner Pohl und bin seit neun Jahren aktiv für Lebensnah. Ich bin freier Journalist und habe mich nach einem Reitunfall im Jahr 2005, der mich zum Paraplegiker machte, auf Themen rund um das Leben mit Rollstuhl spezialisiert — Hilfsmittel, Reisen, Sport, Menschen, Alltag.

**Ich bin bei der Lebensnah verantwortlich für...** die redaktionellen Inhalte der drei jährlich erscheinenden Ausgaben.

**Die Lebensnah ist ein tolles Projekt, weil...** sie anders als andere Kundenmagazine nicht in erster Linie werblich, sondern informativ ist. Und das sowohl, was Produkte betrifft, als auch, was allgemeine Themen betrifft, die für Menschen mit Mobilitätseinschränkung interessant sind.

**Ich erinnere mich besonders gern an...** viele, viele tolle Kontakte und Gespräche mit Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen, die ohne meine Arbeit für Lebensnah nicht stattgefunden hätten.

**Ich bin...** Dala Hildebrandt und arbeite seit Anfang 2021 im Projekt-Management bei der Woran Wir Glauben GmbH in München – der Kreativagentur, die hinter der Gestaltung dieses tollen Magazins steckt. Nach meinen ersten Lebensjahren in Nordrhein-Westfalen hat es meine Familie, als ich 11 Jahre alt war, dann ins wunderschöne Bayern verschlagen, wo ich seitdem wohne und – nachdem ich vom Dorf nach München in die Großstadt gezogen bin – zumindest am Wochenende in meiner zweiten Heimat, den Ammergauer Alpen, die wunderschöne Natur und die Berge genieße.

**Ich bin bei der Lebensnah verantwortlich dafür,...** dass es einen reibungslosen Ablauf bei Erstellung des Magazins gibt – von der Redaktionssitzung bis zu der Druckdatenerstellung.



Links Dala Hildebrandt, rechts Teresa Kraft, Foto: Stefan Braun

Die Lebensnah ist ein tolles Projekt, weil... es jedes Mal wieder aufs Neue total Spaß macht, sich die Themen/Inhalte zu überlegen und den ganzen Ablauf von vorne bis hinten zu begleiten. Man lernt ja sprichwörtlich nie aus, und so lerne ich bei jedem Thema immer fleißig hinzu und bin begeistert, wie viele verschiedene Themen wir dann doch immer beleuchten.

Ich erinnere mich besonders gern an... das erste Magazin, was ich bei der Erstehung begleiten durfte. Damals, noch ganz unwissend, an einer Redaktionssitzung teilzunehmen und dann von Beginn an die Entstehung begleiten zu können, hat mir direkt sehr viel Spaß gemacht.

**Ich bin...** Teresa Kraft und bringe seit Ende 2017 meine Kreativität bei der WWG GmbH ein. Aufgewachsen bin ich sehr ländlich in Bayern. Nach einem Zwischenstopp in Augsburg, wo ich Kommunikationsdesign studiert habe, hat es mich nach München gezogen. Hier fühle ich mich seitdem sehr wohl.

**Ich bin bei der Lebensnah verantwortlich dafür,...** alles schön in Form zu bringen. Ich gestalte aus den Texten und Bildern, die unser Team liefert, ansprechende Artikel und führe die einzelnen Inhalte zu einem fertigen Magazin zusammen.

Die Lebensnah ist ein tolles Projekt, weil ... es großartige Einblicke in verschiedene Lebenswirklichkeiten gibt. Die Lebensnah ist ein Projekt, das mich jetzt schon sehr lange begleitet und mir gerade deshalb besonders am Herzen liegt. Es hat mich für Themen sensibilisiert, mit denen ich sonst kaum Berührungspunkte gehabt hätte.

**Ich erinnere mich besonders gern an...** den Moment, als ich die erste von mir gestaltete Lebensnah in Händen hielt.



Die Erkenntnis hat sich durchgesetzt: Vielfalt aktiv zu fördern und zu unterstützen ist ein Gewinn für jedes Unternehmen. Sich in seinem "So-sein" akzeptiert zu fühlen – diese Erfahrung sollte für jede/n Mitarbeiterln eine Selbstverständlichkeit sein. Beim Autobauer BMW ist das gelebte Praxis.

Wenn ein/e Arbeitgeberln viele tausend MitarbeiterInnen beschäftigt, ist es eine simple Sache der Statistik, dass sich unter seinem/ihrem Dach die unterschiedlichsten Menschen tummeln. "Diversity" lautet im neudeutschen Sprachgebrauch der Begriff, der dieses Phänomen beschreibt. Dass Menschen verschieden sind, ist natürlich und keineswegs neu. Es gibt verschiedene Geschlechter, Religionszugehörigkeiten, Ethnien, Hautfarben, sexuelle Orientierungen und natürlich auch ein ganzes Universum an unterschiedlichen Fähigkeiten und Talenten. Was liegt also näher, als diesen gegebenen Umstand zu nutzen und Kräfte zu mobilisieren, die dazu beitragen, Unternehmensziele rascher, kreativer und besser umzusetzen? Ein Industrieunternehmen, in dem diese Erkenntnis schon lange präsent ist, ist der Autobauer BMW. "Wir sind überzeugt davon, dass wir mit einer vielfältigen Belegschaft innovativer und somit besser gerüstet sind für eine erfolgreiche Transformation hin zu Digitalisierung, E-Mobilität und Nachhaltigkeit", sagt Personalleiterin Christine Petrasch und umreißt damit Kompetenzbereiche, die entscheidend für künftige Erfolge in der Branche sein werden. "Ein respektvolles Miteinander ohne Vorurteile ist dafür die Grundlage", stellt sie fest.

### Denkmuster hinterfragen, Hürden abbauen

Dieses Selbstverständnis stellt die BMW Group seit über zehn Jahren mit konzernweiten Diversity-Tagen in den Fokus. Mit verschiedenen Aktionen werden die MitarbeiterInnen umfassend auf das Thema in seinen unterschiedlichen Ausprägungen aufmerksam gemacht. Eigene Denkmuster hinterfragen, gedankliche Hürden abbauen – wohl niemand wird in Zweifel ziehen, dass das Themen sind, die der persönlichen Weiterentwicklung dienen und sich positiv auf den Gemeinsinn auswirken.

### Die Lernstatt – eine Idee mit Potential

Menschen mit besonderen Bedürfnissen "mitzunehmen" und sie bei der Entfaltung ihrer Potentiale zu fördern, hatte bei BMW schon Tradition, bevor Begriffe wie Diversität und Inklusion in aller Munde waren. So fiel vor über 30 Jahren Fritz Geißler,

einem Mitarbeiter in der Organisationsentwicklung, auf, wie sich gehörlose MitarbeiterInnen mittels Gebärdensprache unterhielten, und er fragte sich, wie denn wohl die Kommunikation zwischen diesen und ihren hörenden KollegInnen abliefe. In einer industriellen Fertigung gibt es schließlich eine Menge von Informationen, die für einen reibungslosen Ablauf des Betriebs vermittelt werden müssen, oft auch solche mit Sicherheitsrelevanz, etwa wenn es um Qualität, Erste Hilfe oder Arbeitssicherheit geht. Es kommt hinzu, dass Gebärdensprache, was Hörenden in der Regel nicht geläufig ist, eine ganz eigene Grammatik hat, so dass Gehörlose oft Schwierigkeiten haben, komplex geschriebene Texte zu verstehen. Das Ausweichen auf geschriebene Informationen hilft deshalb nur bedingt weiter. Das Ergebnis von Geißlers Beobachtungen mündete 1992 in das Konzept einer "Werkstatt zum Lernen", kurz Lernstatt, für diesen Personenkreis. Einmal im Quartal trifft man sich zum Informationsaustausch. Die Idee, die mit Lernstätten in Dingolfing und Landshut seinen Anfang nahm, wurde im vergangenen Jahr, anlässlich des drei-Bigjährigen Jubiläums, ausgebaut. In der jüngst verabschiedeten Betriebsvereinbarung zur Inklusion wurde festgeschrieben, dass es Lernstätten künftig an allen BMW-Standorten in Deutschland geben wird.

Das Beispiel verdeutlicht, dass Barrieren für Menschen mit Einschränkungen in vielerlei Gestalt existieren. Oft braucht es zunächst einmal Aufklärungsarbeit, um Nichtbetroffenen die Anforderungen und Bedürfnisse bestimmter Zielgruppen erst bewusst zu machen. Und es braucht die Bereitschaft, Abläufe so zu gestalten, dass existierende Einschränkungen bei entsprechender Anpassung so wenige Auswirkungen wie möglich haben.

#### Die individuellen Bedürfnisse zählen

Von welcher Tragweite ein solcher Prozess sein kann, diese Erfahrung machte Tobias Besendorfer am eigenen Leib. Der heute 25-Jährige hatte vor drei Jahren während eines Urlaubs in Kroatien einen Unfall mit weitreichenden Folgen. Eine zunächst nicht optimal versorgte Halswirbelverletzung hatte eine Querschnittlähmung zur Folge, die ihn zum Rollstuhlnutzer machte und auch die Funktionsfähigkeit seiner Arme und Hände einschränkte. Der Rehabilitationsprozess in einer Spezialklinik war langwierig und natürlich stellte sich Verlauf dieser Entwicklung auch die Frage, wie es für ihn beruflich weitergehen würde. Die KollegInnen und Vorgesetzten waren geschockt, ihre Statements aber ermutigend. Für sie war klar, dass Tobi wieder als Teil ihres Teams zurückkommen sollte. Schon bald erhielt Tobias Besuch von Chefs und KollegInnen in der Klinik, und nicht nur von der Arbeitgeberseite kam Unterstützung. In privater Initiative organisierten die KollegInnen eine Spendenaktion, so dass Tobias auch bei im privaten Bereich erforderlichen Anpassungen unterstützt wurde. Was den Arbeitsplatz betrifft, mussten sowohl physische als

auch organisatorische Barrieren in Angriff genommen werden. Tobias' Arbeitsplatz im Büro wurde umgebaut und über eine neu eingefügte Zugangstür und einen Plattformlift barrierefrei zugänglich gemacht. Neben dem Lift wurde ein Parkplatz für seinen PKW eingerichtet. Sein PC wurde mit spezieller Hard- und Software nachgerüstet und kann so uneingeschränkt von ihm genutzt werden. Statt im Labor bei der Materialprüfung tätig zu sein, erledigt er nun Programmierarbeiten.

### **Neustart mit Applaus**

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach drei Jahren Zwangspause war eine emotionale Angelegenheit, und das nicht nur für Tobias. Schließlich, im Herbst vergangenen Jahres, war es so weit. Auch die KollegInnen trugen ihren Teil dazu bei, dass sein Neustart eine unvergessliche Angelegenheit wurde. An die hundert MitarbeiterInnen aus seinem früheren Tätigkeitsfeld empfingen ihn mit Applaus und offenen Armen. Das sagt natürlich weit mehr über die Inklusionskultur in einem Unternehmen aus, als sich durch Betriebsvereinbarungen und gesetzliche Bestimmungen bewirken lässt. Dass Diversität ein Gewinn ist, diese Erkenntnis setzt sich unterdessen auch in anderen Unternehmen durch. Vorschreiben lässt sich eine solche Entwicklung nicht. Es ist der Erfolg, der für sich spricht und die Welt ein Stück bunter macht.



Tobias an seinem neuen PC-Arbeitsplatz. Foto: BMW Group Werk Dingolfing

# "Die Unterstützung durch meinen Arbeitgeber war für mich eine große Erleichterung."

Vieles änderte sich im Leben von Tobias Besendorfer nach seinem Unfall, eines nicht: Nach wie vor arbeitet der heute 25-Jährige im BMW Group Werk Dingolfing. Im Interview mit der Redaktion von Lebensnah erinnert er sich an drei ereignisreiche Jahre.

# Herr Besendorfer, der Empfang, den Ihnen an die 100 KollegInnen bei der Rückkehr zu Ihrem alten/neuen Arbeitsplatz bereitet haben, war sicherlich ein sehr emotionaler Moment. Haben Sie mit dieser Reaktion gerechnet?

>>> Geahnt hatte ich schon, dass die KollegInnen sich was ausdenken würden. Aber dass dann da praktisch die ganze Abteilung stand, das war schon überwältigend – und das noch fast genau zum dritten Jahrestag meines Unfalls ...

# Sie hatten vor fünf Jahren einen Unfall während eines Auslandurlaubs. Wie lief Ihre Erstversorgung ab und was kam danach?

>>> Ich hatte einen Unfall in einem Swimmingpool in Kroatien. Meine Erstversorgung war nicht so toll. Der Unfall war abends gewesen und erst am nächsten Tag kam man auf die Idee, mich zu operieren. Die Bruchstelle im Halswirbelbereich wurde mit Metall stabilisiert, aber das gequetschte Rückenmark dabei nicht entlastet. Ich wurde dann nach Deutschland geflogen und erst dort leitete man in einer Münchener Klinik die richtigen Maßnahmen ein. Drei Tage danach kam ich nach Murnau in die Erstreha.

# Wann machten Sie sich zum ersten Mal Gedanken um Ihre berufliche Zukunft und welche Unterstützung bekamen Sie dabei, um das Problem in Angriff zu nehmen?

>>> Das ergab sich relativ rasch. Ich bekam in Murnau gleich Besuch von meinen Chefs. Die sagten: "Mach' du deine Reha und danach finden wir eine Lösung für deinen Arbeitsplatz, wenn du wiederkommst." Das war natürlich eine große Erleichterung.

# Welche Rolle hat Ihr Arbeitgeber BMW auf dem Weg zurück an den Arbeitsplatz gespielt?

>>> BMW ist ein Unternehmen, das mit einem professionellen Wiedereingliederungsmanagement über die richtigen Strukturen für eine solche Situation verfügt. Insofern – und weil praktisch von vornherein klar war, dass ich wieder dort arbeiten wollte – lief das reibungslos.



Für die KollegInnen war Tobias' Unfall ein Schock, aber sofort war klar: Wir tun alles, damit Tobi wieder zurückkommen kann. Foto: BMW Group Werk Dingolfing

### Ging es bei der Anpassung Ihres Arbeitsplatzes in erster Linie um Barrierefreiheit (Rampe / Aufzug / Toilette) oder spielten auch organisatorische Aspekte (Art der Arbeit / Pausen- und Arbeitszeiten) eine Rolle?

>>> Sowohl als auch. Ich war in der Materialprüfung tätig. Diese Arbeit konnte ich wegen meiner jetzt eingeschränkten Handfunktion nicht fortsetzen. Die Lösung war die Einrichtung eines PC-Arbeitsplatzes. Ich arbeite noch am selben Platz und mit denselben KollegInnen und unterstütze sie jetzt mit Programmierarbeit. In Sachen Arbeitszeit ließ man mir weitgehend freie Hand. Ich arbeite zur Zeit an vier Tagen in der Woche drei Stunden. Was die Barrierefreiheit betrifft, war die Lösung, dass in meinem Arbeitsraum ein Wanddurchbruch für eine Tür geschaffen wurde. Die öffnet und schließt automatisch per Knopfdruck. An der Gebäudeaußenseite wurde ein Plattformlift installiert, daneben ist mein Parkplatz. Ich komme nach der Anreise mit dem PKW also problemlos an meinen Arbeitsplatz.

Sind Sie wieder voll und ganz im Erwerbsleben angekommen oder empfinden Sie die momentane Situation eher noch als "Versuchsphase"?

>>> Nein. Ich bin wieder im Berufsleben angekommen und das fühlt sich gut an.

Was war die größere Herausforderung: Das private Umfeld neu zu organisieren (Wohnen, Auto, Sport, Freizeit etc.) oder wieder einen funktionierenden Arbeitsplatz zu haben?

>>> Ich glaube, der Privatbereich war die größere Herausforderung. Ganz am Anfang konnte ich ja noch nicht einmal die Wohnung ohne Unterstützung verlassen. Wir waren bei den erforderlichen Schritten oft auf uns allein gestellt. Beim beruflichen Neustart hatte ich mit Eingliederungsmanagement und Schulungen die professionellere Unterstützung.

# Welche Bedeutung hat Ihre Erwerbstätigkeit für Ihr "neues" Leben nach dem Unfall?

>>> Eine ganz wesentliche. Der Mensch braucht ja schließlich eine sinnvolle Arbeit. Zur Zeit denke ich darüber nach, ob ich mich bei der nächsten Wahl zum Schwerbehindertenvertreter aufstellen lasse. —wp



Botschaft im Großformat neben der Werkseinfahrt: Zum zehnten Mal hat BMW im vergangenen Jahr seine "Diversity Week" veranstaltet.
Foto: BMW Group Werk Dingolfing



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



# ottobock.

# Klaxon Klick Twist. Vielseitig und multifunktional.

Der Klaxon Klick Twist ist ein vielseitiger und multifunktionaler Zusatzantrieb. Er kann auf drei verschiedene Arten montiert werden. Je nach persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben.

An der Rückseite montiert ist der *Klaxon Klick Twist* ideal für den Innenbereich. An der Front montiert, kann der Zusatzantrieb durch einen komfortablen Controller zur Geschwindigkeitswahl für entspannte Outdoor-Fahrten genutzt werden. Als dritte Option kann ein Lenker hinzugefügt werden, um den Rollstuhl komfortabler zu manövrieren.

### Produktmerkmale.

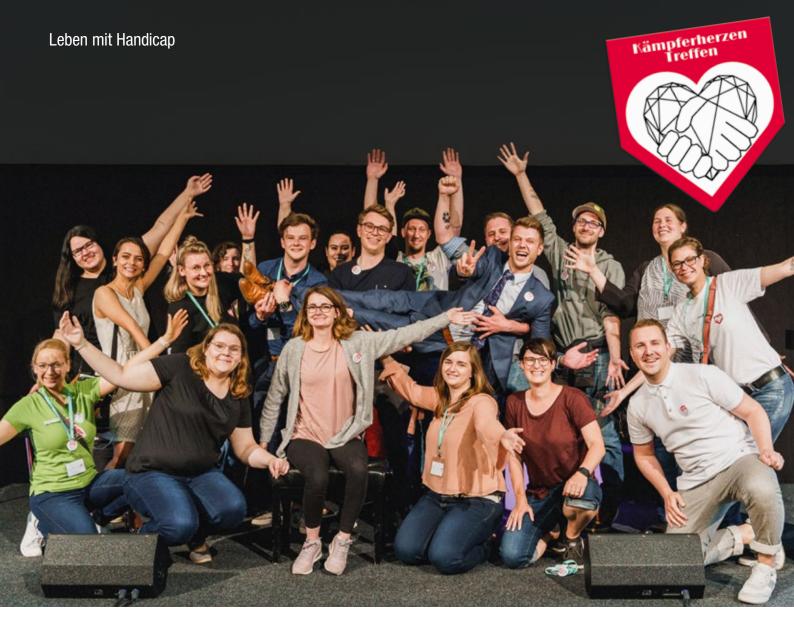
- Controller (Zubehör): Drücken Sie den Hebel zum Beschleunigen und wählen Sie eine voreingestellte Geschwindigkeit. Drücken Sie den Knopf zum Bremsen.
- Abnehmbare Batterie: Der Twist ist leicht und dank der abnehmbaren Batterie einfach zu handhaben.
- Ergonomischer Griff: Erleichtert den Einsatz in einer Vielzahl von Transportmöglichkeiten.
- Klappbarer Lenker: Ein Lenker, der praktisch und einfach zu verstauen ist.
- Integrierte LED-Leuchten: Sorgen für Sichtbarkeit und zusätzliche Sicherheit beim Fahren im Dunkeln.
- Klaxon® Web App: Wählen Sie Ihre bevorzugten Einstellungen ganz einfach von Ihrem Smartphone aus.

#### **Optionen**

- Zentrales Andocksystem
- Rückseitiges Andocksystem
- Controller
- Lenker (faltbar)

Sie fragen sich, warum eine Anzeige von **Otto Bock in unserem Lebensnah-Magazin** zu finden ist? 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.





# Ein Mutmach-Event für alle

# Kämpferherzen

Am 22. Juli 2023 findet zum zweiten Mal das Kämpferherzen-Treffen im Kongress Palais Kassel statt. Die Veranstaltung für Menschen mit Behinderungen und / oder chronischen Erkrankungen bietet ein vielfältiges Programm aus Workshops, Vorträgen, Infoständen sowie Community-Treffen.

Wie gelingt der Umgang mit einer Erkrankung oder einem Handicap im Alltag? Wie können Angehörige mit Betroffenen kommunizieren? Und wie wird ein Grad der Behinderung beantragt? All diesen Fragen wird wieder am 22. Juli 2023 von 10 bis 23 Uhr

beim zweiten Kämpferherzen-Treffen im Kongress Palais Kassel nachgegangen werden. Das von Kevin Hoffmann (Instagram @kevin\_kaempferherz) organisierte Treffen für Menschen mit einer chronischen Erkrankung und / oder Behinderung fand be-

reits 2022 statt und geht damit in die zweite Runde. Mit 650 BesucherInnen im vergangenen Jahr erfreute sich die Veranstaltung einer besonders positiven Resonanz. Auch in diesem Jahr will das Kämpferherzen-Treffen wieder Menschen mit chronischen Erkrankungen und / oder Behinderungen aus der "Kämpferherzen-Community" bei Instagram zusammenbringen und informieren. Die BesucherInnen erwartet wieder ein buntes Programm aus Workshops, Vorträgen oder Informationsständen. So wird beispielsweise Paolo Häckl einen Vortrag darüber halten, wie es gelingen kann, eine Krankheit oder ein Handicap besser zu akzeptieren und ein erfülltes Leben zu führen. Sabrina Lorenz (@fragments\_of\_living) leitet einen Workshop zum Thema "Von Dir zu Mir zu Uns – Kommunikationsstrategien für Angehörige" und Emily (@emeluschka) hält einen Vortrag zum Thema "Die verflixte Komorbidität – Depressionen und Ängste als Begleiterkrankung?". Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, sich über die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder einer Frührente sowie viele andere Themen zu informieren. Als Aussteller sind in diesem Jahr unter anderem die Aktion Mensch. TrotzMS mit dem TrotzMS-Bus, der VdK sowie die Achse e.V. dabei. Auch wurde das Programm erweitert, um noch mehr Betroffene einer chronischen Erkrankung anzusprechen, weshalb auch diverse Selbsthilfegruppen, von Colitis Ulcerosa, Lipödem sowie Multipler Sklerose bis hin zu Rheuma und Diabetes, auf dem Event vertreten sein werden. Für all jene, die nicht bei der Veranstaltung dabei sein können, aber nicht das breit gefächerte Programm verpassen wollen, besteht in diesem Jahr auch die Möglichkeit, Online-Tickets zu erwerben.

Der Einlass für die Veranstaltung ist um 10 Uhr. Die Abendveranstaltung beginnt um 21 Uhr und endet um 23 Uhr in einem GetTogether. Tickets sind über die Website www.kaempferherzen.de zu erwerben. —hv

### Alle Infos zum Kämpferherzen-Treffen 2023:

**Wann:** 22.07.2023 von 10 Uhr bis 21 Uhr

(anschl. Abendveranstaltung)

**Wo:** Kongress Palais (Stadthalle) in Kassel

**Preis:** 19,90 Euro (Aktionsfläche und Workshops)

**Website:** www.kaempferherzen.de

**E-Mail:** Presse: marketing@kaempferherzen.de

**Generell:** kontakt@kaempferherzen.de



Jetzt QR-Code scannen und direkt anmelden!

Fotos S.10–11: Frederic Thomassek











# Mein Wegbegleiter Die neue, praktische App

## **Handlich**

Alle Inhalte sind auf dem Smartphone immer griffbereit und überall aufrufbar.

### Individuell

Wählen Sie Ihr Lieblingsthema nach eigenem Interesse und informieren Sie sich in Ihrem eigenen Tempo.

### **Interaktiv**

Nutzen Sie die Kontaktmöglichkeit zu Betroffenen über die FGQ e.V. oder schreiben Sie unserem Wegbegleiter Team.

### **Aktuell**

Die App erhält regelmäßig neue Inhalte und Informationen zu anstehenden Veranstaltungen und Treffen.

Mehr Informationen unter: www.wegbegleiter-hollister.de/app

Hollister und das Hollister Logo sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Alle andere Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.
© 2023 Hollister Incorporated.



Code einfach mit der Smartphone-Kamera scannen





# hinauswachsen!

Es kann erstaunliche Kräfte freisetzen, Dinge zu tun, die man sich "eigentlich" nicht zutrauen würde. Die Mitarbeiter von SailWise machen diese Erfahrung täglich, haben sie sich doch auf die Fahnen geschrieben, Menschen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen den Spaß am Segeln zu vermitteln.

Wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung vermittelt Segeln ein Gefühl von Freiheit. Allein schon am Wasser zu sein, ist für jeden, der nicht in Küstennähe wohnt, etwas Besonderes. Weiter Blick, glitzernde Wellen, idyllische Hafenorte, Mövenschreie – aus gutem Grund zieht es Jahr für Jahr viele Urlauber an die See. Die Sache aktiv anzugehen und sich selbst aufs Wasser zu wagen, ist natürlich eine noch intensivere Angelegenheit. Dies mit einem Segelschiff zu tun, verbindet eine Vielzahl von Faktoren zu

einem ganz besonderen Erlebnis. Es ist die unmittelbare Auseinandersetzung mit den Kräften der Natur. Es ist auch ein Gemeinschaftserlebnis, denn größere Schiffe brauchen eine Mannschaft, in der Teamwork angesagt ist. Es ist einerseits eine technische Angelegenheit, weil es Verständnis für die Vorgänge erfordert, die beim Segeln beherrscht sein wollen. Und andererseits intensives Naturerleben, denn sich mit Windkraft auf dem Wasser zu bewegen, ist eine archaische Form der Fortbewegung,



Im Angebot von SailWise: Die Privatinsel Robinson Crusoe – selbstverständlich komplett rollstuhltauglich. Foto: SailWise





Der historische Zweimastklipper Lutgerdina ermöglicht auch Rollstuhlnutzern mehrtägige Aufenthalte. Foto: SailWise



Modern und komfortabel: Der Katamaran Beatrix. Foto: SailWise

wie sie schon seit Jahrtausenden von den Menschen genutzt wird. Wer also einmal einen ganz besonderen Urlaub erleben will, für den könnte ein Segeltörn genau das Richtige sein.

### Pioniere in Sachen Segeln und Inklusion

Es nimmt nicht wunder, dass unsere niederländischen Nachbarn eine besondere Beziehung zum Meer und zum Segeln pflegen. Als Bewohner eines in weiten Teilen unter dem Meeresspiegel liegenden Landes mit dem nassen Element quasi auf du und du, sind für sie Aktivitäten an und auf dem Wasser eine geläufige Angelegenheit, häufig von Kindesbeinen an. Das bringt mit sich, dass sie sich auch schon früh Gedanken darüber machten, wie man die Freizeitaktivitäten rund ums Wasser möglichst allen Interessierten erschießen kann. Sie sind deshalb quasi auch Pioniere der Inklusion, wenn es ums Segeln geht. Besonders deutlich wird das am Beispiel von SailWise.

#### Grenzen ausloten und verschieben

SailWise ist ein Verein, der 1974 mit dem Ziel gegründet wurde, Menschen mit Behinderung den unkomplizierten, sicheren und erlebnisreichen Zugang zu Wassersportaktivitäten zu ermöglichen. Die MitarbeiterInnen von SailWise sind davon überzeugt, dass Wassersport für Menschen mit Behinderung ein ideales Mittel ist, eigene Grenzen auszuloten und zu verschieben, soziale Barrieren zu überwinden, die eigenen Potenziale weiterzuentwickeln und so mehr geistige und körperliche Unabhängigkeit zu erzielen. Charakteristisch für die Vorgehensweise von SailWise ist, dass nicht die Einschränkungen von TeilnehmerInnen definieren, was geht oder nicht geht, sondern ihre Möglichkeiten. Ganz pragmatisch findet dieses Selbstverständnis Ausdruck in dem Motto "Normal, was normal gemacht werden kann und speziell, was speziell gemacht werden muss". Insofern gleicht kein SailWise-Angebot dem anderen, immer gibt die Zusammensetzung der Teilnehmergruppen die Vorgehensweise im Einzelfall vor. Es versteht sich von selbst, dass bei allen Planungen Sicherheit die oberste Priorität hat. Dafür verbürgt sich SailWise mit einem Team von erfahrenen Fachkräften, die sowohl, was das Segeln betrifft, als auch, was die Anforderungen der Gäste mit ihren individuellen Bedürfnissen betrifft, über viel Erfahrung verfügen.

### Quartiere, in denen alles passt

Ein Ausgangspunkt für die SailWise-Aktivitäten ist der Ort

Elahuizen in Friesland, unweit des Ijsselmeers. Dort verfügt der Verein über behindertengerechte Unterkünfte in Form von Ferienhäusern und Gruppenquartieren. Diese liegen quasi unmittelbar an den Bootsanlegern. Das Segelrevier beginnt direkt vor der Haustür. Die zum Einsatz kommenden Segelboote sind rollstuhltauglich, die Programme – vom Wochenendtrip bis zu Gemeinschaftswochen – vielfältig und individuell.

Ein besonderes Highlight im Angebot von SailWise ist eine eigene Insel: Robinson Crusoe. Die Privatinsel im südlich von Amsterdam gelegenen See Loosdrechtse Plassen ist nur über ein Fähre erreichbar und verfügt über rollstuhlgerechte Unterkünfte, angepasstes Segelequipment und bietet eine ungestörte Privatsphäre. Last but not least unterhält der Verein mit der Lutgerdina einen historischen Zweimastklipper, der vor vierzig Jahren komplett rollstuhltauglich gemacht wurde und so auch mehrtägige Törns inklusive Verpflegung und Unterkunft an Bord möglich macht. Ausführliche Informationen zum Gesamtangebot von SailWise finden sich auf der Website des Vereins unter www.sailwise.nl \_\_wp

### Gewinne mit der Lebensnah!\*

- Übernachtung in einer barrierefreien Ferienwohnung "It Sailhus" direkt am See der Fluessen (Elahuizen, Friesland) für max. 4 Personen im Wert von ca. 620 €
- Buchung entweder für ein Wochenende (Freitag-Montag) oder für 5 Tage (Montag-Freitag)
- · Aufenthalt auf Basis von Selbstversorgung
- Während des Aufenthalts steht den Gästen für einen Tag ein barrierefreies Motorboot oder Segelschiff zur Verfügung (wenn gewünscht inkl. Skipper, kostenlos)
- Der Termin ist vorbehaltlich Verfügbarkeit nach Erhalt des Gutscheins frei wählbar. Nicht im Zeitraum 8. Juli – 3. September buchbar

### So nehmen Sie teil:

Lesen Sie den Artikel "Über sich selbst hinauswachsen!", beantworten Sie die untenstehende Frage und senden Sie Ihre Antwort und Ihren vollständigen Namen per E-Mail an lebensnah@hollister.com

Frage: Wann wurde SailWise gegründet?

Der/Die GewinnerIn des genannten Preises wird im Rahmen einer Verlosung ermittelt. Die Benachrichtigung des/der Gewinners/Gewinnerin erfolgt bis spätestens 15.08.2023 schriftlich per E-Mail. Der/Die TeilnehmerIn ist für die Angabe seiner/ihrer korrekten Daten verantwortlich. Hollister behält sich vor, TeilnehmerInnen aufgrund von falschen Angaben, Manipulationen oder der Verwendung unerlaubter Hilfsmittel vom Gewinnspiel auszuschließen. Wenn sich die GewinnerInnen nicht innerhalb von 30 Tagen auf die Gewinnbenachrichtigting per E-Mail zurückmelden, wird ein/e neu/e Gewinnerln ausgelost und per E-Mail benachrichtigt. Der Kauf oder die Nutzung von Hollister Produkten hat keinerlei Einfluss auf die Gewinnchancen. Eine Barauszahlung bzw. ein Tausch von Gewinnen ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Gewinnspiel läuft bis 01.08.2023. Eine nachträgliche Teilnahme ist ausgeschlossen. Für die Teilnahme am Gewinnspiel wird nur eine Registrierung pro Person berücksichtigt. Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen nach Vollendung des 18. Lebensjahres. MitarbeiterInnen der Hollister Unternehmensgruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Weitere Informationen zum Gewinnspiel und zum Datenschutz finden Sie in den Datenschutzhinweisen auf www.mitmachen-hollister.de/lebensnah



# Grenzenloses Vergnügen auf dem Wasser It Sailhûs Ferienwohnungen

It Sailhûs ist ein ehemaliges Käselagerhaus, das komplett umgebaut und für Menschen mit Beeinträchtigung eingerichtet wurde. Direkt am größten See von Friesland gelegen, ist diese Unterkunft der ideale Ort für einen erholsamen Urlaub in Holland.

Die Umgebung ist ein wahres Paradies für Naturfreunde und Wassersportfans. Die direkte Verbindung zum Wasser ermöglicht Ausflüge aller Art. Erkunden Sie Friesland vom Wasser aus mit einem Segelboot oder buchen Sie ein rollstuhlgerechtes Motorboot.

- Luxuriöse Ferienwohnungen
- → Gemütliche Gruppenunterkunft
- Barrierefrei und rollstuhlgerecht
- → Rollstuhlgerechte (Segel-)Boote auch mit Skipper buchbar
- Direkt an den friesischen Seen gelegen

Entdecken Sie alle Möglichkeiten auf sailwise.de

# Zwischenbilanz

Menschen im Rollstuhl, die Außergewöhnliches leisten, finden regelmäßig die Aufmerksamkeit der Medien. Aber eigentlich ist es ja schon beachtenswert genug, einen ganz normalen Alltag auf Rädern zu bewältigen. Wie sieht der aus? Lebensnah wollte es wissen.

Für die meisten Menschen ist die Vorstellung von einem Leben im Rollstuhl vermutlich schrecklich. Wer mit dem Zustand, sei es durch Unfall oder Krankheit, vertraut ist, erlebt regelmäßig Gesprächssituationen, in denen Feststellungen wie "Ich könnte das nicht" oder "Ich bewundere Sie, wie Sie mit ihrer Situation umgehen" vorkommen. Beides geht natürlich an der Realität vorbei. Schließlich beruht ein solches Leben nicht auf einer bewussten Entscheidung und wie man mit so einer "Situation" umgeht, stellt sich ja erst heraus, wenn der Ernstfall eintritt.

### Klischees treffen nicht zu

Nun taugt die menschliche Psyche weder für dauerhaftes Glück noch für dauerhaftes Unglück. Untersuchungen belegen, dass Menschen mit Querschnittlähmung zwischen zwei und fünf Jahre brauchen, um in ihrem neuen Leben "anzukommen". Interessanterweise belegen Untersuchungen zum Zufriedenheitsniveau von Lottogewinnerlnnen, dass es sich bei ihnen ähnlich verhält. Die meisten sind eigenen Angaben zufolge nach einer Anzahl von Jahren nicht signifikant zufriedener als vor dem Geldsegen. Die klischeehafte Vorstellung vom dauerhaften Glück durch Reichtum trifft ebenso wenig zu wie die Annahme, ein Rollstuhlschicksal stürze die Betroffenen in dauerhaftes Elend.

### Die meisten RollstuhlnutzerInnen leben ein ganz normales Leben

Es fehlt in den Medien nicht an Berichten über Rollstuhlfahrer-Innen, die Außergewöhnliches leisten. Bewunderung wird ihnen nicht zuletzt zuteil, weil sie "trotz ihres schweren Schicksals" Besonderes vollbringen. Wieder nur die halbe Wahrheit. Richtig ist, dass Menschen mit Handicap es schwerer haben, den Alltag zu bestreiten. Richtig ist aber auch, dass es unter ihnen – gerade wie unter FußgängerInnen – das ganze Spektrum an Talenten und Fähigkeiten gibt. Und damit eben auch das Potential, Bemerkenswertes zu vollbringen. Die meisten RollstuhlnutzerInnen indes leben ein ganz normales Leben und sind froh, wenn ihnen das trotz mannigfaltiger Beschwernisse gelingt. Gewöhnt man sich an diesen Zustand? Nimmt man ihn nach einer Reihe von Jahren überhaupt noch als außergewöhnlich wahr? Ist es, was sich nicht eingeschränkte Menschen nur schwer vorstellen können, überhaupt möglich: Als Querschnittgelähmte/r ein glückliches, erfülltes Leben zu führen? Die Lebensnah-Redaktion ist diesen Fragen nachgegangen und hat Betroffene zu Wort kommen lassen. Die Auswahl der InterviewpartnerInnen erfolgte willkürlich. Die Befragten leben teils seit wenigen Jahren, teils seit Jahrzehnten mit dem Rollstuhl und sind unterschiedlich stark von der Lähmung betroffen. Alle bestreiten einen ganz normalen Alltag, teils mit, teils ohne Lebenspartnerln. Sind sie glücklich? Die Antworten förderten Licht und Schatten zutage.

### Die Fragen:

**Frage 1:** Bist Du mit Deiner heutigen Lebenssituation zufrieden?

**Frage 2:** Denkst Du manchmal darüber nach, wie Dein Leben ohne den Unfall / Deine Erkrankung verlaufen wäre?

Frage 3: Dein Leben im Rollstuhl ist seit
Jahren Routine. Hast Du Dich ohne
Wenn und Aber daran gewöhnt
oder gibt es Situationen, in denen
Du damit noch haderst?

**Frage 4:** Ist Barrierefreiheit in Deutschland auf einem guten Weg oder sind wir eher noch ein Entwicklungsland?

Frage 5: Dein Lebensmotto?

### "Man sollte aus dem Gegebenen das Beste machen"

Alex (37) hatte während eines Urlaubs vor 15 Jahren einen Badeunfall. Das Resultat war eine Tetraplegie ab dem 6./7. Halswirbel. Er lebt glücklich in einer Beziehung und arbeitet Vollzeit als Finance Manager bei einem Medienunternehmen.

1 >>> Total — ich würde mich als einen sehr glücklichen Menschen bezeichnen. Alles in meinem Leben passt perfekt: Ich habe tolle Freunde & Familie, eine wunderschöne Beziehung, sehe viel von der Welt, habe einen großartigen Job und mit Aus-

nahme meiner Behinderung und allem, was damit einherkommt, bin ich gesund.

- 2 >>> Ja manchmal natürlich aber ich bin ein Freund davon, dass "alles kommt, wie es soll". Ich bin auch fest davon überzeugt, dass es Schicksal war und nicht Zufall (ich meine, wie fies wäre zweiteres). Und auch wenn man noch so viel darüber nachdenkt, es hilft ja doch nicht. Daher sollte man aus dem "Gegebenen das Beste machen". Ich habe erst neulich einen sehr intelligenten Satz eines 90-Jährigen gesagt bekommen: "Man sollte immer so leben, wie man kann, nicht wie man will".
- **3** >>> Wenn ich ehrlich bin, hadert man natürlich immer wieder damit. Es geht bei Kleinigkeiten los: Man muss bei allen Unternehmungen mehr planen (bspw. Flugreisen, Zug). Man kann nicht alle Freunde zuhause besuchen, weil die Wohnung nicht barrierefrei ist... Aber natürlich gibt es auch größere Themen: Zukunftsängste mit dem höheren Alter und eben auch gesundheitliche Folgethemen durch die Behinderung.
- 4 >>> Ich würde sagen, wir sind im Mittelfeld. Es gibt natürlich Länder, die es deutlich besser machen (USA/Kanada, Japan ...), aber auch viele, die barrieremäßig weit dahinter sind (viele asiatische Länder, Südamerika...). Oft ist es gekoppelt an den Wohlstand, aber nicht immer. Bestes Beispiel ist Südafrika: Hier läuft einiges besser als bei uns und alle geben sich viel Mühe, dass alles irgendwie klappt. Der Regulierungswahnsinn in Deutschland macht es eben auch oft schwierig. Am ärgerlichsten in Deutschland sind die Toilettensituation und vermeidbare Dinge (ebenerdiger Einstieg in ÖVP, DB).
- **5** >>> "Jeder hat sein Päckchen zu tragen" meins ist nur etwas schwerer als andere und sichtbar (was es manchmal sogar leichter macht).





"Manchmal vergesse ich, dass ich im Rollstuhl sitze."

Benny (41) ist seit sechs Jahren Rollstuhlfahrer und war Ausbilder für Fallschirmspringen, als eine missglückte Landung nach einem Sprung zu einer inkompletten Paraplegie ab dem 12. Brustwirbel führte. Im Jahr vor seinem Unfall hatte Benny geheiratet. Er arbeitet als Customer Solution Manager bei einem E-Mobilitätsunternehmen sowie als Honorardozent.

- 1 >>> Wenn ich darüber nachdenke, würde ich diese Frage definitiv mit ja beantworten. Sicherlich gibt es Tage oder Momente, wo man mit der Situation hadert, jedoch hat auch jede/r gesunde Fußgängerln schlechte Tage. Ich lebe sicherlich bewusster wie vor meinem Unfall. Ich habe das Glück, eine tolle Ehefrau sowie Familie und Freunde in meiner Nähe zu haben. Außerdem bin ich mir im Klaren, dass ich ein privilegiertes Leben führe, denn in diesem Land wird man mit dieser Situation nicht alleingelassen.
- 2>>> Die ersten Monate habe sicherlich oft daran gedacht, wie mein Leben verlaufen würde, wenn ich nicht im Rollstuhl sitzen würde. Heutzutage vergesse ich im beruflichen und privaten Alltag sogar manchmal, dass ich im Rollstuhl sitze. Der Rollstuhl hindert mich nicht, beruflich erfolgreich zu sein, meine Hobbys auszuüben und Ausflüge und Reisen mit Menschen, die mir wichtig sind, zu unternehmen.
- **3** >>> Da ich früher so ziemlich alles selbst machen und erledigen konnte und heutzutage dann doch mehr auf Hilfe angewiesen bin, fällt es manchmal schwer, diese auch anzunehmen.
- **4** >>> Ich denke, in Deutschland sind wir sicherlich nicht in allen Bereichen barrierefrei, jedoch haben wir hier Alternativen. Daher kann ich sagen, dass Deutschland auf einem guten Weg ist. Es gibt jedoch Luft nach oben.
- **5** >>> "Aufgeben ist keine Option."



"Deutschland ist ein reiches Land, aber die Behinderten sind abgehängt."

Ein Verkehrsunfall unter winterlichen Straßenbedingungen brachte Gaby mit 19 in den Rollstuhl. Das ist mehr als fünfzig Jahre her und die Rahmenbedingungen für ihre damalige Situation sind mit dem heutigen Stand der Dinge nicht zu vergleichen. Unter erschwerten Bedingungen absolvierte sie ein Jurastudium und arbeitete bis zu ihrer Pensionierung als Richterin. Gaby ist alleinstehend und lebt in einem an ihre Anforderungen angepassten Haus.

- 1 >>> Jein! Zufrieden bin ich damit, dass ich ein Dach über dem Kopf habe, dass ich noch mobil bin und geordnete Einkommensverhältnisse habe. Was mich beschäftigt, sind die voranschreitenden Jahre und die damit verbundenen Beschwerlichkeiten. Es geht nicht mehr alles so flott von der Hand, man denkt über die Zukunft nach. Was wird noch alles an zusätzlichen Hindernissen auf einen zukommen? Wie lange bin ich noch autark? Aber insgesamt würde ich sagen, meine Lebensqualität ist ordentlich.
- 2 >>> Ja schon, aber sich diese Frage zu stellen, ist dasselbe, wie sich zu fragen: "Warum gerade ich?" Letztendlich bleibt sie unbeantwortet und ist sinnlos. Man kann ein bisschen träumen und den Traum schön ausschmücken, aber es ist eben nur ein Wachtraum!
- **3** >>> "Gewöhnen" ist das falsche Wort. Ich habe keine andere Wahl, als sie zu akzeptieren. Ich hadere manchmal, aber nicht mit mir, sondern mit meinem Umfeld! Ausgrenzung, Intoleranz Arroganz, keine Akzeptanz oder man selbst meint, besser sein zu müssen, um gesehen und akzeptiert zu werden. Man wird immer im ersten Moment auf mich herabschauen. Man ist nicht auf Augenhöhe im wörtlichen Sinn! Insbesondere als Frau hat man da schon seine Probleme, es fehlen nicht die langen Beine, man kann sie nur nicht einsetzen, besonders in unserer auf Äußerlichkeiten fokussierten Welt!! Es bedarf anderer Methoden, aber die sind oft anstrengend! Und im Alter wird man gerne

übersehen bzw. man ist eher peinlich oder lästig. Das geht aber den FußgängerInnen auch so. Eine Umfrage hat ergeben, dass wir "Bestager" eigentlich das Feld räumen sollten, weil wir der Gesellschaft keinen Gewinn mehr bringen. Für mich als Rollstuhlfahrerin ist diese Einstellung noch verschärft, wir kosten auch noch mehr!

4 >>> Seit 1971 hat sich schon einiges zum Besseren gewendet, medizinisch und technisch. Trotzdem sind wir im internationalen Vergleich weit entfernt von Standards. Das fängt an bei der Mobilität und hört auf beim Wohnen, sowohl baulich als auch integrationsmäßig. Auf jedem Gebiet hinken wir hinterher. Wir haben nicht wirklich ein Verständnis in der Politik und der Gesellschaft und keine Lobby. Man speist uns mit ein paar Vergünstigungen ab und das war's! Die wirklichen Probleme in Bezug auf Integration, persönliche Versorgung und Entwicklung, Schule, Ausbildung und Beruf mit ein paar Ausnahmen müssen die Familien stemmen, oder, wenn man die Kraft und die Möglichkeiten dazu hat, man selbst. Alleinerziehende mit behinderten Kindern oder Behinderte, deren Eltern verstorben sind und um die sich dann nur noch Behörden kümmern, haben wenig Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben und der Kampf um die notwendigen Hilfsmittel mit den Krankenkassen ist ein Elend! Deutschland ist ein reiches Land, aber die Behinderten sind abgehängt. Das ist die traurige Wahrheit.

**5** >>> Disziplin, noch vorhandene Kraft, Gewicht, Neugierde, Verstand und Humor bewahren! Auf den Rest habe ich wenig Einfluss.



Foto: FG0

"Es gibt Momente, in denen ich schimpfe, weil die Situation ohne Rollstuhl viel einfacher wäre."

Maria-Cristina hatte 1993 gerade das Abitur in der Tasche, als sie im Sommer desselben Jahres im Urlaub einen unbedachten Sprung in einen Swimmingpool machte. Ein Genickbruch im zu flachen Wasser war die Folge. Die daraus resultierende Lähmung vom Kinn abwärts inklusive dauerhafter künstlicher Beatmung bewältigt sie mit Hilfe von 24-Stunden-Assistenz. Sie lebt weitgehend unabhängig in einer an ihre Bedürfnisse angepassten Wohnung und ist in zahlreichen Ehrenämtern aktiv.

1 >>> Ja. Ich bin mit meiner Lebenssituation zufrieden, auch wenn ich mir vor meinem Unfall ein anderes Leben für mich vorgestellt hatte. Dieser Unfall war wie die meisten Dinge im Leben nicht planbar (glücklicherweise!) und die unterschiedlichsten Lebenssituationen entwickeln sich ja erst im Laufe des Lebens und zu dieser Entwicklung gehören alle Lebensabschnitte dazu, die positiven sowie die negativen, die geplanten sowie die ungeplanten.

2 >>> Selten. Diese Frage stellt sich mir meistens nicht.

3 >>> Es gibt Momente, in denen ich schimpfe, weil die Situation ohne Rollstuhl viel einfacher wäre. Das sind aber meistens rein praktische Situationen der Barrierefreiheit: Es ist zu eng, es gibt Stufen etc. Diese kann man beseitigen und darüber lachen. Schwieriger empfinde ich es, Momente auszugleichen, die die Querschnittlähmung zusätzlich mit sich bringt. Dazu gehören Dinge wie das Frieren, also kaum Möglichkeiten zu haben, mich vor kühlen Temperaturen zu schützen. Oder auch die Anstrengung: Zwischen der hohen Lähmung und der Beatmung ist es manchmal anstrengend, einfach nur da zu sein. Da bleibt nicht mehr viel Kraft übrig für sonstige Unternehmungen. Diskriminierung ist auch ein Thema: Immer wieder über die gleichen Dinge aufklären zu müssen, immer wieder auf das gleiche unverständliche Kopfschütteln zu stoßen.

4 >>> Ich kenne die Länder, die extrem barrierefrei sind, leider nicht, deswegen habe ich keinen Vergleich. Aber ich bin doch häufig erstaunt, wie schwierig es offensichtlich ist, Barrierefreiheit von Anfang an und ohne Kompromisse mitzudenken. Es wundert mich, dass Barrierefreiheit noch ein Thema ist, bei dem alle aufhorchen, statt dass es schlicht mit dazugehört.

**5** >>> "Schimpfen ist erlaubt, das befreit! Jammern geht gar nicht, das zieht einen nur runter!"

### "Einfach mal barfuß am Strand spazieren gehen …"

Sascha (46) ist Soldat. Ein Verkehrsunfall vor 20 Jahren führte bei ihm zu seiner Querschnittlähmung (TH4, Paraplegiker). Seine Laufbahn bei der Bundeswehr setzte er fort. Er arbeitet heute als Stabsfeldwebel in Vollzeit. Zwei Wochen vor seinem Unfall hatte er geheiratet und ist Vater eines 16-jährigen Sohnes.

1 >>> Ja, ich bin zufrieden. Zufriedenheit und Glück stellen sich – entgegen aller Erwartungen – nicht von selbst ein. Ist immer Einstellungssache. Von daher müssen die wirklich Unzu-

friedenen eventuell an ihrer Sichtweise auf die Dinge arbeiten.

2 >>> Natürlich gibt es die kurzen Momente, wo man sich die Frage stellt, was wäre, wenn... In den meisten Fällen denke ich heute aber darüber nach, wenn es mir besonders gut geht / ich was Positives erreicht habe.

3 >>> Nach 20 Jahren ist sicherlich einiges an Routine / Erlebtem vorhanden, aber es gibt sicherlich noch genug Fehler / Neues, die man machen kann ☺. Ich denke, ich hab das Leben im Rollstuhl angenommen und versuche für mich das Bestmögliche daraus zu machen. Fakt ist: Ohne "guten" Rollstuhl kein aktives Leben! Klar hadere ich auch an der einen oder anderen Stelle mit der Situation Rollstuhl / Querschnitt. Wenn, dann aber in der konkreten Situation und kurzen Momenten: Wenn der Darm oder die Blase nicht so mitmachen und mich zwingen, Pläne zu ändern. Hängenbleiben im Kopfsteinpflaster, am besten noch mit Ladung auf den Knien. Die Partnerin von hinten umarmen und die Aktivität und Spontanität beim Sex. Wenn ich am Strand stehe und einfach mal gerne ins Meer springen würde oder gerne einfach barfuß am Strand spazieren / laufen würde.

Wenn ich Hilfe benötige und auf Hilfe warten muss (Ungeduld) z.B. bei handwerklichen Dingen (Lampe anbringen o.ä.).

**4** >>> Gefühlt eher noch ein Entwicklungsland! Auch wenn einiges möglich ist. Dafür begegnen mir noch zu viele Barrieren im Alltag und im gesellschaftlichen Leben. Katastrophe ist das Reisen mit dem Zug (Anmeldung vorab, Zugang zum Bahnsteig mit dem Rolli (wenn der Aufzug funktioniert). Also nix Spontanes und selbst geplant mit viel Risiko.

**5** >>> "Probleme werden gelöst, wenn sie vorhanden sind" und "Geht nicht? Das wollen wir doch erstmal sehen." —wp



Foto: privat



Konzentration und Augenmaß: Para Boccia zählt zu den sogenannten Präzisionssportarten. Foto: @body-captures

## Alles andere als eine

# ruhige Kugel

### schieben

Konzentration, Taktik, Spannung – Para Boccia ist ein besonderer Sport. Ob zum Zeitvertreib oder auf höchstem paralympischen Niveau betrieben, eröffnet das Spiel mit den farbigen Lederbällen vor allem Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen viele Perspektiven.

Wohl seit es Menschen gibt, ist es ihnen ein Bedürfnis, sich in sportlichem Wettkampf miteinander zu messen. Viele heute praktizierte Sportarten haben die Menschheit seit der Antike begleitet und fasziniert. Die olympischen Spiele der Neuzeit, die ihren Ursprung ja im vorchristlichen Griechenland haben, sind eine Ausnahmezeit für Sportfans rund um den Globus und ein Garant für hohe Einschaltquoten, selbst wenn dafür, je nachdem wo sie ausgetragen werden, die Nacht zum Tag gemacht werden muss.

### Von der Therapie zum Wettkampf

Spätestens in den vierziger und fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts setzte sich die Erkenntnis durch, dass Sport auch in hohem Maß von therapeutischem Nutzen ist. Zunächst waren es Kriegsverletzte, bei denen Sport in der Rehabilitation auf dem Programm stand. Aber nach und nach wurde sportliche Betätigung auch für Menschen mit anderweitigen Einschränkungen eine ganz normale Angelegenheit. Großen Anteil an der Popularität des Behindertensports hatten und haben die Paralympics. Das aus bescheidenen Anfängen geborene Sportevent liegt unterdessen mit den Olympischen Spielen auf Augenhöhe und zeigt, zu welchen sportlichen Leistungen Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen fähig sind.

### Spannung bis zum letzten Spielzug

Weil die Art und Weise körperlicher Einschränkung so vielfältig sein kann wie die Menschen selbst, ist es vor allen Dingen für stark in ihren Möglichkeiten eingeschränkte Betroffene allerdings nicht ganz einfach, eine geeignete Sportart zu finden. Aber es ist keineswegs unmöglich. Deutlich wird das am Beispiel einer Sportart, die seit 1984 paralympisch ist: Para Boccia. Es ist, der Name sagt es, ein Verwandter des italienischen Boccia-Spiels und auch in anderen Varianten, etwa dem französischen Boule oder Pétanque, weit verbreitet. Das Prinzip aller dieser Varianten, die den Präzisionssportarten zugerechnet werden, ist gleich:

Zwei SolosportlerInnen oder Mannschaften treten gegeneinander an. Am Beginn wird eine Zielkugel in ein Spielfeld geworfen, sodann gilt es für die KontrahentInnen, die eigenen Spielkugeln oder -bälle durch Werfen oder Rollen möglichst nah an dieser Zielkugel zu platzieren. Gewonnen hat, wer am Ende der Zielkugel am nächsten gekommen ist. Dieser Prozess bleibt bis zum Schluss spannend, denn durch Fortschießen sowohl der gegnerischen Kugeln als auch der Zielkugel kann sich eine Partie buchstäblich mit dem letzten Spielzug entscheiden.

Para-Boccia ist ein Hallensport. Gespielt wird mit Lederbällen, die mit einem Kunststoffgranulat gefüllt sind und die in unterschiedlichen Härtegraden verfügbar sind. Jeder Spieler bzw.

jede Mannschaft spielt sechs Bälle. In der Regel sind die Bälle der einen Partei blau, die der anderen rot, der Zielball, "Jack" genannt, ist etwas kleiner und weiß. Das Spielfeld misst 12,5 mal 6 Meter. Gespielt wird über mehrere Runden, die im Para Boccia als End bezeichnet werden. In Einzel- und Paarwettbewerben wird über vier Ends gespielt, beim Teamwettbewerb über sechs.

### Chancengleichheit dank Assistenz

Para-Boccia ist die einzige paralympische Sportart, zu der es keine Entsprechung bei den olympischen Spielen gibt. Was diesen Sport besonders auszeichnet, ist die Tatsache, dass er auch von Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen (in der Regel Bewegungseinschränkungen an allen vier Gliedmaßen) ausgeübt werden kann, zum Beispiel AthletInnen mit Zerebralparese, Muskelatrophie und -dystrophie oder Tetraplegie. Wie bei paralympischen Sportarten üblich, gibt es auch im Para Boccia eine Klasseneinteilung, die für Chancengleichheit sorgen soll. Diese unterscheidet nach dem Grad der Einschränkung. Eine Teilung nach Geschlechtern erfolgt nicht. Zwei der vier Klassen sehen den Einsatz von Assistenz vor. In diesem Fall wird der Ball über eine Rampe ins Spiel gebracht, die dem/der Assistentln (der/ die mit dem Rücken zum Spielfeld stehen muss, damit er/sie keinen Einfluss auf das Spielgeschehen nehmen kann) nach Anweisungen des/der SpielerIn ausgerichtet wird. Das Auslösen des Balles kann in diesem Fall z.B. von Hand, aber auch mit einem Mundstab erfolgen. Para Boccia gibt also selbst nahezu völlig Mobilitätseingeschränkten die Möglichkeit, sich aktiv in einem sportlichen Wettbewerb zu engagieren, und das, wie die Praxis belegt, auf höchstem Niveau, bis hin zu internationalen und paralympischen Wettkämpfen. Mehr Inklusion geht nicht.

### Wenig Equipment - viel Spaß

Wichtiger als Konsequenz in allen Belangen ist aber vor allem: Para Boccia ist ein Sport, bei dem es in hohem Maß auf Taktik, Strategie, Konzentration und natürlich auf Ballgefühl und Geschick ankommt. Praktisch bis zum letzten Spielzug kann eine Partie noch gedreht werden. Für Akteure wie ZuschauerInnen ist das Geschehen auf dem Spielfeld Spannung pur. Anders als manch andere Sportart kommt Para Boccia mit vergleichsweise wenig speziellem Equipment aus. Die Einstiegskosten sind also gering. Alles, was es braucht, ist ein Set aus zwei mal sechs Spielbällen in unterschiedlichen Farben und einem Zielball. Gegebenenfalls ist noch eine Rampe erforderlich. Zerlegbare Modelle lassen sich mit wenig Aufwand transportieren und vor Ort einsatzfertig machen. Als Spielfeld taugt ein normaler Sporthallenboden, auf dem, falls nicht vorhanden, Spielfeldmarkierungen mit Klebeband aufgebracht werden können.

Wer sich näher mit dem Thema befasst, gewinnt Einblicke in einen Sport, der niemanden ausschließt und unabhängig vom Grad der körperlichen Einschränkung viele Möglichkeiten bietet, vom geselligen Zeitvertreib in der nächsten Sporthalle bis hin zum Wettbewerb auf nationalem und internationalen Niveau. Informationen und Erläuterungen zu Para Boccia vermittelt die Website boccia-germany.com. Dort gibt es auch Hinweise zu Vereinen, Wettkämpfen und Meisterschaften.





Im April bietet sich in Berlin die Gelegenheit, Para Boccia aus nächster Nähe live zu erleben

# Paris 2024 fest im Blick

Diese Urlaubsbekanntschaft hatte Folgen. Auf Teneriffa entdeckte Boris Nicolai sein Talent für Para Boccia. Heute zählt der 37-Jährige, der aufgrund einer Muskeldystrophie bewegungseingeschränkt ist, zu den deutschen Medaillenhoffnungen bei den Paralympics, die im kommenden Jahr in Paris ausgetragen werden. Der Lebensnah-Reaktion verriet er, was diesen Sport so speziell für ihn macht.

### Wie bist Du an "Deine" Sportart Boccia gekommen?

>>> 2013 habe ich Urlaub auf Teneriffa gemacht, in einem Hotel, welches speziell geeignet ist für Menschen mit Behinderungen. Dort wurde als Freizeitaktivität von der leitenden Physiotherapeutin das paralympische Boccia angeboten. Ich habe mitgemacht und es hat von Anfang an gleich Spaß gemacht. Die Therapeutin meinte auch, dass ich dafür Talent habe und ich doch zu Hause nach einem Verein suchen könnte. Im Internet habe ich dann den BRS Gersweiler entdeckt. Und so fing alles an.

### Was macht für Dich den Reiz dieses Sports aus?

>>> Boccia ist eine Präzisionssportart aus Taktik, Ballgefühl, aber auch Kraft. Es ist auch etwas mit Tennis zu vergleichen, bei dem es Einzel und Doppel gibt. Ähnlich auch wie im Boccia. Ich habe selbst Tennis gespielt und in jungen Jahren gefiel mir das besonders gut.

Ist Para Boccia eine "exotische" Sportart, die nur an wenigen Sportstätten ausgeübt wird, oder ist die Szene gut organisiert?

>>> In Deutschland sind wir in dieser Sportart immer noch weit hinter der internationalen Spitze zurück. Besonders, was Budget



Para Boccia ist seit 1984 paralympisch. Für Boris laufen die Vorbereitungen für die Paralympics im kommenden Jahr in Paris auf Hochtouren. Foto: privat

und Anzahl der Turniere betrifft. International ist es ganz anders. Es gibt über 60 Länder, die in der Weltrangliste gelistet sind, und über 600 Athleten, die weltweit aktiv Boccia spielen. Es gibt einen Weltverband und eine Weltrangliste, über die man sich für Turniere, aber auch für Weltmeisterschaften und Paralympics qualifizieren kann. Da gibt es sehr viele Profis in anderen Ländern, wie zum Beispiel Kanada, England, Brasilien und vielen weiteren.

# Welche körperlichen Voraussetzungen muss man für die Ausübung dieses Sports mitbringen?

>>> Boccia kann grundsätzlich fast jeder spielen. Selbst Menschen, die nicht selber werfen können, können ein Hilfsmittel wie eine Rampe benutzen, um den Ball ins Rollen zu bringen. Im paralympischen Boccia ist es so, dass man den Klassifizierungskriterien entsprechen muss. Voraussetzungen sind zum Beispiel, dass man Rollstuhlfahrerln ist und eine Behinderung an allen vier Extremitäten sowie dem Rumpf hat.

### Braucht es für die Ausübung von Para Boccia spezielles Equipment?

>>> Und mit Boccia anzufangen, braucht man nicht besonders viel. Ein ebener Boden und ein Ball-Set, welches aus sechs roten, sechs blauen und einem weißen Ball, dem Zielball, "Jack" genannt, besteht. Wenn man die Sportart ambitionierter betreiben möchte, braucht man natürlich etwas mehr. Zum Beispiel einen passenden Rollstuhl, eine große Fläche in einer Sporthalle von  $12,5 \times 6$  m und Bälle, die vom Weltboccia-Verband zertifiziert sind.

# Ist Para Boccia eher etwas für Einzelkämpfer oder für Leute mit Teamgeist?

>>> Sowohl als auch. Es wird eins gegen eins (individuell), zwei gegen zwei (Pairs mixed) und drei gegen drei (Team mixed) gespielt. Besonders im Pairs und im Team ist die Absprache mit den SpielpartnerInnen sehr wichtig. Zum Beispiel, um taktische Situationen zu besprechen.

### Körperliche Einschränkungen können ja sehr unterschiedlich ausfallen. Sorgt die Einteilung in Klassen für Chancengleichheit oder gibt es da Probleme?

>>> Boccia ist aufgeteilt in vier Klassen. Aber natürlich gibt es auch in den Klassen große körperliche Unterschiede. Als Athlet wünschte man sich, dass die Abstufungen feiner wären, aber da tut sich der Internationale Verband sehr schwer. Genügend AthletInnen gäbe es.

### Gibt es Boccia-Varianten, die mit nicht körperlich eingeschränkten SpielerInnen gemeinsam praktiziert werden können?

>>> Ja, deutschlandweit gibt es eine Form, bei der man als Team drei gegen drei gegeneinander antritt. Und es können auch Nichtbehinderte starten. Im Team gibt es dann eine Punktezahl, zum Beispiel drei Punkte für eine/n RollstuhlfahrerIn mit einer neurologischen Erkrankung und null Punkte für eine/n gesunde/n SpielerIn. Das Spiel beginnt dann nicht mit null zu null, sondern zum Beispiel mit fünf zu drei.

# Die Paralympics finden im kommenden Jahr in Paris, also quasi vor der Haustür, statt. Mit welchen Ambitionen bereitest Du Dich auf die Wettkämpfe vor?

>>> Die Vorbereitung für mich läuft schon auf Hochtouren. Dieses Jahr finden sehr viele Turniere statt, die bereits zur Qualifikation für Paris 24 zählen. Unter anderem auch die Europameisterschaft in Rotterdam im August. Wie auch meine Mannschafts- und Trainingskollegin Anita Raguwaran möchte ich mich in Pairs aber auch im Einzel qualifizieren. Unser großes Ziel ist es, das zu schaffen. Für mich wäre es dann bereits die zweite Teilnahme bei paralympischen Spielen und ich hoffe, dieses Mal mit ZuschauerInnen und ohne strenge Corona-Maßnahmen, nicht wie in Tokio 2021.

Mit dem Zug benötigt man mal gerade 1 Stunde 50 Minuten von Saarbrücken nach Paris. Meine Eltern und auch Freunde werden dann natürlich auch vor Ort sein und mich anfeuern. —wp



# Diskretion für unterwegs

Sie reisen gerne und nutzen Einmalkatheter?

VaPro Pocket™ und VaPro Plus Pocket™ Einmalkatheter bieten Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung. Die Verpackung im Taschenformat ermöglicht den leichten Transport und diskreten Gebrauch außer Haus.

Bestellen Sie Ihr kostenloses Testprodukt unter 0800 101 50 23 (gebührenfrei) oder auf www.vapro-testen.kontinenz-hollister.de





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

 $\label{thm:loss} \mbox{Hollister, das Hollister Logo sowie VaPro Plus Pocket und VaPro Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.}$ 

© 2023 Hollister Incorporated. 01.23





VaPro Pocket<sup>™</sup>

Regilibrungsfraie Intermittierende Einmalkatheter

VaPro Plus Pocket<sup>TM</sup>
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.: 089/9928 86-0 · 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 Sie möchten das Lebensnah-Magazin kostenlos abbonnieren? Kontaktieren Sie unser Beratungsteam, einfach telefonisch oder per Mail.

#### Beratung:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)

Mo.-Do.: 8.00-17.00 Uhr Fr.: 8.00-16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

### Kontakt für Fachhandel und Kliniken

kundenservice@hollister.com

Tel: 0800 4655478

Fax Dansac: 0800 0001011 Fax Hollister: 0800 4655432 Österreich

Bergmillergasse 5/1/1

A-1140 Wien

**Hollister GmbH** 

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01877 0800 Mo.-Do.: 8.00-16.00 Uhr Fr.: 8.00-14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

**Schweiz** 

**Liberty Medical Switzerland AG** 

Vorderi Böde 9

CH-5452 Oberrohrdorf

Beratung:

Telefon: +41 800 553839 Mo.-Fr.: 8.00-12.00 Uhr 13.00-17.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

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/r eigenen Arztes/Ärztin 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!



