

# Lebensnah

## Leben mit Hollister

People of Hollister – Ina Siegel  
VaPro F-Style

## Leben mit Handicap

Kreuzfahrt mit Alpenblick  
Kultur statt Kohle  
Weltnaturerbe Hainich  
Weltvogelpark Walsrode  
Die Zugspitze

## Lebenswege

Die „Körper, Geist und Seele“-Lehre  
Yoga mit MS – Interview mit Verena Lowitzsch  
Kundalini-Yoga für Rollstuhlfahrer  
Duell mit klaren Regeln – der Fecht-Sport

## Lebenslustig

Phil Hubbe – Gipfel-WC



# Risiko Harnwegsinfekt.

## Hollister Einmalkatheter schützen zweifach.

Bei Betroffenen, die an einer neurogenen Blasenentleerungsstörung leiden, kann es durch Kontaminierung bei der Katheterisierung zu häufigen Harnwegsinfekten kommen.

### VaPro-Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung:

#### 1. Bewährte Schutzhülse:

- hilft den Katheter vor dem Kontakt mit Keimen und Bakterien im Eingangsbereich der Harnröhre zu schützen
- minimiert das Risiko eines Bakterientransfers in die Harnblase



#### 2. Sterile Folienummhüllung:

- ermöglicht die berührungsfreie und sichere Anwendung und reduziert zudem das Risiko eines Bakterientransfers in die Blase
- schützt den Katheter signifikant vor Kontamination mit Keimen und Bakterien\*



\* Hudson, E., Murahata, R. I.: The "no-touch" method of intermittent urinary catheter insertion: can it reduce the risk of bacteria entering the bladder? Spinal Cord, 2005; 611-614

Rufen Sie uns an unter 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf [www.hollister.de](http://www.hollister.de).



## EINFACH MAL KURZ RAUS ...

... die Seele baumeln lassen und die Akkus aufladen. Warum nicht? Denn heutzutage ist ein Handicap glücklicherweise kaum mehr ein Hindernis. Barrierefreiheit ist für neue touristische Attraktionen mittlerweile die Norm. Traditionelle Ausflugsziele werden nach und nach aufgerüstet, sodass sie auch mit dem Rollstuhl erreichbar sind. Die Möglichkeiten werden immer vielfältiger – und Sie können ohne größeren Aufwand dem Alltag für ein paar Tage entfliehen.



### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling klopft endlich an die Tür. Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer, die Blümchen sprießen. Das lockt uns ins Freie und macht Lust auf Ausflüge. Dabei muss es nicht immer weit weg gehen. Vielmehr geht es darum, den Alltag kurz hinter sich zu lassen, durchzuatmen und zu entspannen.

Lebensnah stellt in dieser Ausgabe einige Kurztrips für einen Wochenend-Urlaub vor, die selbstverständlich allesamt rollstuhlgängig sind. Vom Bodensee bis – ja, Sie lesen richtig – zur Zugspitze können Sie landschaftliche und kulturelle Vielfalt direkt vor Ihrer Haustür genießen und ganz nach Ihrem Belieben See-, Wald- oder Bergluft schnuppern.

Auch Sport entspannt den Körper und bringt ihn zur Ruhe. Verena Lowitzsch berichtet von ihrer regelmäßigen Yoga-Praxis und den positiven Auswirkungen dieses Sports – trotz und mit Multipler Sklerose. Abschalten lässt sich ebenso beim Fechten: Denn bei dieser Sportart sind Reaktionsgeschwindigkeit und Geschicklichkeit gefragt. Der Alltag ist damit aus dem Kopf verbannt.

Der Frühling wird schön. Freuen Sie sich drauf. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Heike Voigt*

 [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com)

 Telefon 089 / 99 28 86-156

## PEOPLE OF HOLLISTER

**Ich bin ...** Ina Siegel und arbeite seit über 16 Jahren bei Hollister. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann Ralph in München. Wir haben einen Sohn und seit einem Jahr sind wir glückliche Großeltern. In unserer Freizeit wandern wir sehr gerne in Südtirol und kochen gemeinsam.

**Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ...** gemeinsam mit meinem Team das Tagesgeschäft rund um den Empfangsbereich zu organisieren. Dazu gehören u. a. die Betreuung der Telefonzentrale, der Gästeempfang, die Postbearbeitung, die Koordinierung und Buchung der Meetingräume sowie viele verschiedene administrative und organisatorische Tätigkeiten.

**Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ...** Hollister ein Unternehmen ist, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Die ständige Entwicklung innovativer Produkte ist auf die Bedürfnisse der Anwender abgestimmt, um ihr Leben zu verbessern und lebenswerter zu machen. Ich bin stolz, in einem solchen Unternehmen zu arbeiten.

In der eigenen Familie habe ich auch erfahren, wie wichtig und hilfreich unsere Hollister Produkte sowohl für die Anwender wie auch für deren Angehörige sind. Sie erleichtern es den Anwendern, ihren Alltag besser zu bewältigen, und ermöglichen es ihnen, am öffentlichen Leben und an Veranstaltungen teilzunehmen.



**Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich ...** eine kunden- und serviceorientierte, ehrliche und professionelle Kommunikation mit externen und internen Kunden. Meinen Beitrag dazu kann ich insbesondere in meiner Verantwortung für die Einarbeitung der neuen Mitarbeiter leisten, damit sie sich schon an ihrem ersten Arbeitstag in unserem Unternehmen angekommen und gut aufgenommen fühlen.

**Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ...** Ich hatte einmal die Gelegenheit, auf der REHACARE dabei zu sein sowie an einem Fahrsicherheitstraining für Rollfahrer teilzunehmen. Diese Veranstaltungen waren für mich sehr interessant. Besonders beeindruckend war für mich, in den Gesprächen mit den Rollfahrern mehr über sie und ihr Leben zu erfahren und wie sie ihren Alltag meistern.



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.



# Hollister VAPRO F-STYLE

Ein Einmalkatheter aus festerem Material für Anwender mit dem Wunsch nach noch mehr Kontrolle.

Gleich im ersten Quartal 2018 bereichern wir unser ohnehin schon umfangreiches Kathetersortiment. Mit **VaPro F-Style** und der zugehörigen Beutelvariante **VaPro Plus F-Style** kommen zwei hydrophile Einmalkatheter für den Mann auf den Markt. Anwender, die einen **festeren Katheterkörper** bevorzugen, werden von diesem Produkt begeistert sein.

Diese gebrauchsfertigen hydrophilen Einmalkatheter zeichnen sich durch einen **festeren Katheterkörper** im Vergleich zum bekannten weicheren **VaPro** aus. Die Bezeichnung F-Style beschreibt somit die Festigkeit des Kathetermaterials. Ob sich der Anwender für das weichere oder festere Material entscheidet, richtet sich ganz nach der persönlichen Präferenz. Verwender (Werner P., Paraplegiker) des festeren Materials führen an, dass sie diesen Katheter leichter einführen und auch bei einer eventuell eingeschränkten Handfunktion besser handhaben können. Warum ist das so? Durch das festere Material bekommt der Anwender eine bessere „Rückmeldung“, was besonders bei fehlender Sensibilität von Vorteil ist.

Die **VaPro F-Style** und **VaPro Plus F-Style** Produkte weisen alle bewährten Eigenschaften der VaPro Einmalkatheter auf, auf die sich die Anwender schon seit Jahren verlassen. Die **Schutzhülse** hilft, den sterilen Katheter vor Kontakt mit Keimen und Bakterien im Eingangsbereich der Harnröhre zu bewahren. Zusätzlich reduziert die **Schutzhülse** das Risiko eines Bakterientransfers in den Harntrakt. Die **sterile Folienumhüllung** erlaubt dem Anwender zudem, den Katheter auf der gesamten Länge anzufassen. Die einzigartige Kombination aus Schutzhülse und steriler Folienumhüllung stellt somit ein echtes „**no touch**“-System mit einfacher Handhabung dar – also Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung.

Alle VaPro Einmalkatheter sind **sofort gebrauchsfertig** und können ohne zusätzlichen Aufwand direkt nach dem Öffnen der Verpackung angewendet werden. Die **gleichmäßige hydrophile Beschichtung** des Katheterkörpers gewährleistet dessen leichtes Einführen und Entfernen. Selbst die Verpackung lässt sich dank des **Fingerlochs** auch von Anwendern mit eingeschränkter Handfunktion ganz einfach öffnen.

Wer sich für die Plus-Variante der VaPro Einmalkatheter entscheidet, kann ein weiteres Sicherheitsmerkmal nutzen: Der integrierte Auffangbeutel mit 1.000 ml Volumen enthält eine sogenannte **Rücklaufsperr**. Das heißt, dass der Urin nicht durch den Katheterkörper zurückfließen kann, wenn es mal nicht möglich ist, den Beutel direkt nach der Katheterisierung zu entleeren.

Zwei weitere Produkteigenschaften sollen an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben: die **sanften Katheteraugen** und die **Sterilschutzkappe**. Die **Katheteraugen** sorgen für eine sanfte und sichere Anwendung und helfen, das Risiko traumatischer Verletzungen der Harnröhre beim Einführen und Entfernen des Katheters zu reduzieren. Die **Sterilschutzkappe** hilft, die Sterilität der Katheterspitze nach dem Öffnen der Verpackung aufrechtzuerhalten. Die Ringkappe gewährleistet ein einfaches Abnehmen.

**VaPro F-Style** für Männer (40 cm Katheterlänge) steht in den Ch-Größen 8 bis 16 zur Verfügung, der **VaPro Plus F-Style** wird in den Ch-Größen 12 und 14 angeboten.

Möchten Sie sich von den Vorzügen der **VaPro F-Style** Einmalkatheter überzeugen? Dann fordern Sie gleich Ihre kostenlosen Testprodukte an. Rufen Sie unter der Telefonnummer 0 800/1 01 50 23 (gebührenfrei) an oder senden Sie eine E-Mail an [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com).

**VaPro F-Style – ein weiterer Grund, VaPro Einmalkatheter zu wählen.**

# Mit VaPro gegen Harnwegsinfekte.

## Einzigartiger Schutz durch Schutzhülse und Folienumhüllung.

### Umfassende Kontinenzversorgung für unterschiedliche Ansprüche.

Alle hydrophilen Einmalkatheter der VaPro-Linie überzeugen durch eine einzigartige Kombination aus Schutzhülse und steriler Folienumhüllung: ein echtes „no-touch“-System mit einfacher Handhabung – also Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung.

#### VaPro

berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter

#### VaPro F-Style

mit festerem Kathetermaterial

#### VaPro Pocket

im praktischen Pocket-Format

#### VaPro Plus

mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

#### VaPro Plus F-Style

mit festerem Kathetermaterial und integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

#### VaPro Plus Pocket

mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel im praktischen Pocket-Format



# KLEINE FLUCHTEN

Die Kursschiffe der Bodenseeflotte verbinden die Ufergemeinden. Foto: Achim Mende, Internationale Bodensee Tourismus GmbH

Die Deutschen sind bekanntermaßen Weltmeister, wenn es ums Verreisen geht. Die liebsten Urlaubsdestinationen wechseln schon mal, aber soweit eben möglich, gehören zwei Wochen all-inclusive an einem sonnigen Strand, die mittlerweile erschwänglich gewordene Kreuzfahrt im Mittelmeer oder das Wellness-Hotel in irgendeinem Wandergebiet zwischen Bayerischem Wald und Allgäu für viele Menschen fest in den Jahresablauf. Längst führt die von der Reiseindustrie findig „Schönste Wochen des Jahres“ getaufte Auszeit aber auch zu exotischen Zielen in Fernost, Afrika oder Amerika. Urlaub und Reisen sind für jeden, der es sich leisten kann und will, eine selbstverständliche Angelegenheit.

Freilich, auch wer mit hohem (finanziellem) Aufwand seinen zwei- oder dreiwöchigen Jahresurlaub organisiert und genießt, stellt fest, dass vom Jahr noch rund fünfzig Wochen übrig bleiben. Zu viel Zeit, um sie nur mit Warten auf die nächste Reise zu verbringen. „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“, lautet die Abwandlung eines Goethe-Zitats, das die Lösung des Problems in sich trägt.

Tatsächlich bietet Deutschland Möglichkeiten zuhauf, die erschöpften Akkus auf kleinen Fluchten aus dem Alltag mit der Energie frischer Eindrücke wieder aufzuladen. Denn Fernweh hin, Exotik her – unser

Heimatland bietet eine landschaftliche und kulturelle Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Diese Vielfalt beginnt direkt vor der Haustür. Viele Sehenswürdigkeiten lassen sich ohne wochenlange Vorplanung, ohne Flugbuchung und ohne kostspielige Hotelreservierung bewundern. Die gute Verkehrsinfrastruktur in unserem Land ermöglicht es, einen Tagestrrip als Miniurlaub zu gestalten. Schon im Stundenradius rund um die eigenen vier Wände gibt es viel zu entdecken.

Die Redaktion von Lebensnah hat auf den folgenden Seiten eine Reihe solcher Kurzurlaubstrips zusammengestellt. Was nicht unerwähnt bleiben sollte: Barrierefreiheit ist für neu hinzukommende touristische Attraktionen mittlerweile die Norm und auch touristische Highlights mit Tradition haben nachgerüstet. Alle Kurztripempfehlungen in dieser Lebensnah-Ausgabe sind selbstverständlich rollstuhlgängig.

— wp

Rufen Sie uns an unter 0 800/1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf [www.hollister.de](http://www.hollister.de).

# KULTUR STATT KOHLE

## KREUZFAHRT MIT ALPENBLICK

Vom neuen Schloss in Meersburg hat man einen herrlichen Blick auf den See. Foto: Helmuth Scham, Internationale Bodensee Tourismus GmbH

Für vom Stadtleben gestresste Stuttgarter und Münchner liegt er quasi vor der Haustür: Eineinhalb Autobahnstunden von den jeweiligen Stadtgrenzen entfernt, lockt der Bodensee mit landschaftlichen, kulinarischen und kulturellen Reizen.

Erste Anlaufstellen für Besucher aus den jeweiligen Städten sind die oberschwäbischen und bayerischen Gemeinden am Seeufer: von Überlingen über Meersburg und Friedrichshafen bis Lindau durchweg Orte, deren Uferpromenaden sich gut berollbar präsentieren. Aber auch abseits der großen Touristenmagnete, wo es bei schönem Wetter arg lebhaft zugehen kann, etwa in Langenargen oder Hagnau, bieten rollstuhltaugliche Uferwege einen prächtigen Panoramablick auf die österreichischen und schweizerischen Alpen. Urbanes Leben und Gelegenheit zum Shoppen bieten Lindau und Friedrichshafen, das Zeppelinmuseum begeistert nicht nur Luftfahrtfans und Technikinteressierte. Besonders reizvoll ist es natürlich, einen solchen Tagestrip mit einer Minikreuzfahrt zu bereichern, wozu während der Sommermonate die zahlreichen Kursschiffverbindungen einladen. Die Ufergemeinden sind

über einen Liniendienst miteinander verbunden, die Fährschiffe durchweg rollstuhltauglich. Das Seeufer an der Reling vorbeiziehen zu sehen, hat seinen ganz besonderen Reiz. Natürlich ist auf diese Weise auch ein Besuch der Nachbarländer möglich, inklusive Seeüberquerung in Richtung Bregenz oder Romanshorn. Lohnend ist auch ein (Einkaufs-) Besuch der zahlreichen Weingüter.

Die Seeweine genießen zu Recht einen ausgezeichneten Ruf und eine Stippvisite etwa beim Staatsweingut Meersburg hat schon manchen Touristen zum Stammkunden gemacht. Da beim Tagesausflug der Kofferraum kaum an seine Kapazitätsgrenze stoßen dürfte, spricht nichts dagegen, den Tag daheim mit einem guten Tropfen ausklingen zu lassen.

— WP



Noch vor 40 Jahren urtypisch für das Ruhrgebiet, heute ein Stück Geschichte: die Fördergerüste der Schachtanlagen. Foto: Frank Vinken/Stiftung Zollverein

Es ist eine Erfolgsgeschichte der besonderen Art: Wo einst das Steinkohlebergwerk mit der höchsten Förderleistung Deutschlands Tausenden von Kumpels Arbeitsplätze bot, erstreckt sich heute ein Areal, das als Weltkulturerbe Anziehungspunkt für Kunst-, Kultur- und Architekturliebhaber gleichermaßen ist: die Zeche Zollverein.

Lange stand das Ruhrgebiet in der Wahrnehmung der Menschen für rauchende Schlote, weithin sichtbare Hochofenfeuer und triste Städtelandschaften – kurz: für eine alles andere als attraktive Industrieregion. Diese Zeiten sind längst vorbei und die Zeche Zollverein ist ein Beispiel dafür, welch dramatischer Wandel sich in der Region vollzogen hat. Nachdem Ende 1986 die letzten Förderanlagen stillgelegt wurden, begann sukzessive die Umwandlung des weitläufigen Areals in das flächenmäßig größte Museum Essens. Zu bewundern sind heute nicht nur die steinernen Zeitzeugen einer vergangenen Epoche, wie etwa die Kokerei oder die Gebäude der Schachtanlagen, das Gelände ist auch Standort des Ruhr Museums, eines Design-Museums sowie Gastgeber und Veranstaltungsort für zahlreiche Kunst- und Kulturevents. Etliche weltweit renommierte Architekten haben an der Umgestaltung mitgewirkt. Auch Naturliebhaber kommen auf ihre Kosten: Nach dem Ende der industriellen Nutzung hat sich auf dem Areal eine enorm artenreiche Flora und Fauna entwickelt. Diese „Industrienatur“ ist bundesweit einzigartig und trägt zum Erhalt der urbanen Biodiversität bei.

Das gesamte Gelände der Zeche Zollverein ist frei zugänglich, auch für Besucher mit Handicap. Rundfahrten über das Gelände und Themenführungen vermitteln interessante Fakten zur einst produktivsten Steinkohlezeche der Welt. Für das leibliche Wohl sorgen Bistros, Cafés und Restaurants. Ein Link im Menü der Website der Zeche Zollverein führt unter „Besuch | Barrierefreiheit“ zu Angeboten für Zielgruppen mit speziellen Anforderungen. So gibt es Rollstuhlplätze in den Rundfahrbussen sowie spezielle Führungen in Gebärdensprache, mit Hörverstärkern und für Blinde und Sehbehinderte.

— WP



Prächtige Industriekulisse: Die Koksofenbatterie auf dem Gelände der Zeche Zollverein verwandelt sich allabendlich in ein Lichtkunstwerk. Foto: Jochen Tack/Stiftung Zollverein



Weltnaturerbe Urwald – mit dem Rollstuhl zwar kaum zu erreichen ...

Fotos: Rüdiger Biehl

# IN DEN WALD!

## WELTNATURERBE HAINICH

Wald – der Begriff steht für einen Sehnsuchtsort par excellence. Dass die Deutschen eine innige Beziehung zu ihren Wäldern haben, kommt nicht von ungefähr. Noch im Mittelalter war praktisch das ganze Land von undurchdringlichen Wäldern bedeckt. „Tief im Wald ...“ – so begannen in Kindertagen Märchen und Sagen, die mit dem Besonderen dieses Lebensraumes vertraut machten.

Bevölkerungswachstum und Industrialisierung haben dafür gesorgt, dass im Deutschland des 20. Jahrhunderts aus gigantischen zusammenhängenden Waldflächen ein Flickenteppich geworden ist. Die Sehnsucht nach naturbelassenem Wald indes ist geblieben. Wohl kaum eine Landschaftsform wird so sehr mit heiler Welt und intakter Natur assoziiert wie etwa die schattigen Forste des Schwarzwaldes oder ein von der Sonne beschienener Laubwald im Herbst. Dem trug sogar die UNESCO Rechnung, die ihre Aufmerksamkeit unter anderem dem größten in Deutschland noch existierenden nutzungsfreien Waldgebiet widmete. Seit 1997 steht der thüringische Hainich wegen seines Buchenbestandes als Weltnaturerbe unter dem besonderen Schutz der Organisation. Einundneunzig Prozent des Nationalparks Hainich sind frei von menschlichen Eingriffen – ein Spitzenwert für einen Nationalpark in Deutschland.

Einer besonderen Einrichtung ist es zu danken, dass dieses spezielle Stück Natur nicht nur auf Wanderwegen erlebt, sondern in Höhe der Baumwipfel aus nächster Nähe erkundet werden kann. Zehn Kilometer westlich von Bad Langensalza befindet sich an der Thiemsburg ein Baumkronenpfad, der auf einer Länge von 534 Metern viel Wissenswertes zu Flora und Fauna der Region vermittelt. Auf Höhe der Baum-

wipfel vermittelt der dank seiner moderaten Steigungen und Gefälle auch für Rollstuhlnutzer gut befahrbare Pfad nicht nur Walderleben aus ungewohnter Perspektive, sondern auch Panoramaausblicke auf die umliegende Nationalparklandschaft. Damit nicht genug, wird eine ganze Reihe von speziellen Themenführungen angeboten, über die ein Blick auf den Terminkalender der Website ([www.baumkronen-pfad.de](http://www.baumkronen-pfad.de)) informiert, so zum Beispiel Abendführungen zu Kult und Magie der Bäume, Klangreisen, Gongmeditationen und Kundalini-Yoga-Angebote in luftiger Höhe.

Besonderes Augenmerk haben die Betreiber der Zugänglichkeit des Angebots für Besucher mit Handicap gewidmet. So trägt ein Aufzug Rollstuhlnutzer komfortabel auf Wipfelhöhe und auch die angeschlossenen Erlebniswelten „Geheimnisse des Hainich“ und „Wurzelhöhle“ sind barrierefrei zugänglich. Für Menschen mit Lese- oder Hörproblemen sind Mediaguides mit Gebärdensprache und in einfacher Sprache erhältlich. Es muss also nicht immer eine (vor allem für Rollstuhlnutzer) kräftezehrende Wanderung am Boden sein, die den Wald nahebringt. Der Baumkronenpfad lädt zum Abheben ein.

— wp



... dank Baumkronenpfad in luftiger Höhe im Nationalpark Hainich aber aus ganz anderer Perspektive hautnah zu erleben.

# AUGE IN AUGE mit UHU und LORI

>>> Weltvogelpark Walsrode

Auf halbem Weg zwischen Bremen und Hannover liegt die Lüneburger Heide. Am Rand der einst als Heimatfilmkulisse zu bundesweiter Popularität gelangten Naturlandschaft liegt mit dem Weltvogelpark Walsrode eine Attraktion, die Vogelliebhabern aus aller Welt ein Begriff ist.



Ein Highlight im Weltvogelpark Walsrode ist die jährliche Rhododendrenblüte im Mai.

Die einzigartige Anlage ist der größte Vogelpark der Welt und zählt zu den zehn artenreichsten Zoos. Zurückzuführen auf die Gründung einer Zuchtanlage für Fasane und Wassergeflügel durch den Walsroder Kaufmann Fritz Geschke im Jahr 1962, hat sich der Vogelpark im Lauf der Jahrzehnte zu einem einzigartigen Refugium für die gefiederten Bewohner unseres Planeten entwickelt, das mit Schutz- und Aufzuchtprogrammen einen unverzichtbaren Beitrag zum Erhalt bedrohter Spezies leistet. Auf einer Gesamt-

fläche von 24 Hektar sind nicht weniger als 4.000 Vögel aus 650 verschiedenen Arten zu bewundern. Sukzessive wurde die Anlage über die Jahre um besondere Attraktionen erweitert. So bietet eine 3.000 Quadratmeter große Freiflughalle die Gelegenheit, unmittelbaren Kontakt zu nicht alltäglichen Vogelarten wie Hammerköpfen, Koritrappen oder Roten Sichlern aufzunehmen. In der Vogelerlebniswelt Toowoomba (benannt nach einem Ort im australischen Outback) ist Körperkontakt mit in Schwärmen fliegenden Loris möglich, die

sich nur zu gerne mit Nektar füttern lassen. In Kooperation mit der Regierung Indonesiens entstand die beeindruckende Tropenhalle, in der mehr als 80 exotische Vogelarten leben. Auch Pinguine, Kraniche, Greifvögel und Uhus können in eigenen Anlagen bestaunt werden. Besondere Highlights sind Fütterungen und Flugshows, verschiedene Führungen vermitteln Wissenswertes und gestatten Blicke hinter die Kulissen. Aber nicht nur Vogelfans kommen auf ihre Kosten. Die großzügigen Gartenanlagen bieten auch Liebhabern der Flora mit dem Wandel der Jahreszeiten ein immer neues, beeindruckendes Schauspiel. Eine besondere Attraktion sind im Monat Mai die üppig blühenden Rhododendren, die mit 120 verschiedenen Arten präsent sind, gefolgt von der Rosenblüte im Sommer. Die gesamte Anlage ist barrierefrei konzipiert, der insgesamt ca. vier Kilometer lange Rundweg problemlos mit dem Rollstuhl zu bewältigen. Auch das Restaurant und die sonstigen ergänzenden Anlagen sind auf Gäste auf Rädern eingestellt.

Der Weltvogelpark ist in der laufenden Saison vom 17. März bis zum 28. Oktober geöffnet.

— wp



Scharf auf Nektar: die freifliegenden Loris in der Vogelerlebniswelt Toowoomba

Fotos: Weltvogelpark Walsrode

# GANZ HOCH HINAUS

>>> Auf die Zugspitze



Höher geht's nicht: das Gipfelkreuz der Zugspitze. Foto: Bayerische Zugspitzbahn Bergbahn AG/Matthias Fend

Rollstuhlfahrer und Berge – das sind eigentlich natürliche Gegensätze. Dennoch – Technik macht's möglich – können Menschen auf Rädern die Zugspitze, Deutschlands höchsten Gipfel, fast genauso problemlos genießen wie Fußgänger.

Die im Dezember vergangenen Jahres in Dienst gestellte neue Zugspitz-Seilbahn ermöglicht das komfortabler denn je. Ebenerdig und stufenfrei geht's vom Parkplatz in die Talstation, wo sich auf ein und derselben Ebene auch Kasse und Bahnsteig befinden. Die geräumigen Kabinen der neuen Bahn bieten jeweils Raum für 120 Fahrgäste und sind bis zum Boden verglast, was schon beim Weg in Richtung Gipfel spektakuläre Ausblicke gewährleistet.

Ganz en passant ist man dabei mit einem in vielerlei Hinsicht rekordträchtigen Vehikel unterwegs: Die 50 Millionen Euro teure neue Zugspitzbahn überwindet einen Gesamthöhenunterschied von 1.945 Metern. Das ist Seilbahn-Weltrekord. Einen weiteren Superlativ stellt die mit 127 Metern weltweit höchste zum Einsatz kommende Stahlbaustütze dar, über die die Seile der Bahn laufen. Dass auf dem gesamten Weg zum Gipfel nur diese eine Stütze steht, ist Voraussetzung für einen weiteren Rekord, nämlich das weltweit längste Spannfeld bei einer Seilbahn mit einer Länge von 3.213 Metern. Aber das Zahlenwerk gerät nach der Ankunft auf der Bergstation zur Nebensache. Was zählt, ist der atemberaubende Ausblick, der sich von der Aussichtsplattform auf das umliegende Bergpanorama bietet. Die Plattform ist auch mit Rollstuhl bequem per Aufzug erreichbar. Natürlich gibt es behindertengerechte Toiletten vor Ort und auch die lokale Gastronomie ist rollstuhlgängig, allerdings erst wieder ab Juli 2018, wenn die derzeit laufenden Umbauarbeiten beendet sind.



Die Kabinen der neuen Zugspitzbahn bieten mit ihrer bodentiefen Verglasung spektakuläre Ausblicke. Foto: Bayerische Zugspitzbahn Bergbahn AG/Max Prechtel

Wer auf den Geschmack gekommen ist, kann in der unmittelbaren Umgebung weitere Gipfelerlebnisse genießen. Ein architektonischer Leckerbissen ist die Aussichtsplattform AlpsiX am Osterfelderkopf – zu erreichen über die Alpseilbahn, die von Rollstuhlfahrern ebenfalls problemlos nutzbar ist. Die Talstation der Bahn wurde im zurückliegenden Sommer umfassend renoviert und modernisiert. Allerdings hält die Website [www.zugspitze.de](http://www.zugspitze.de) den warnenden Hinweis bereit, dass AlpsiX nur geeignet sei für „sehr sportliche Rollstuhlfahrer mit entsprechendem Rollstuhl“, da der etwa 100 Meter lange Weg von der Bergstation zur Aussichtsplattform „beträchtlich ansteigt“. Er ist zudem nur im Sommer nutzbar. Aber es spricht ja nichts dagegen, diesen Weg mit vereinten Kräften zu meistern. Die Mühe lohnt in jedem Fall, vorausgesetzt man ist schwindelfrei. Denn die Konstruktion besteht aus zwei Stahlträgern, die gleichsam frei schwebend ein X über einem 1.000 Meter tiefen Abgrund formen. Spätestens am verglasten Ende der beiden Wege mit freiem Blick hinunter ins Höllental sind starke Nerven gefragt.

— WP



Nur für Schwindelfreie: die Aussichtsplattform AlpsiX

# DIE „KÖRPER, GEIST UND SEELE“ -LEHRE

>>> Glücklicher und zufriedener mit Yoga

Der Begriff Yoga weckt in praktisch jedem Menschen Assoziationen. Die aus Indien stammende philosophische Lehre hat spätestens in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts ihren Siegeszug rund um den Globus absolviert. Eine über zweitausend Jahre alte Lehre, die heute quer durch alle Religionen und Gesellschaftsschichten ihre Anhänger findet – etwas Vergleichbares gibt es wohl kaum. So unterschiedlich die Vorstellungen jedes Einzelnen von Yoga sind, so verwirrend und vielfältig präsentiert sich Yoga dem Laien – und polarisiert auch durchaus: Was für die einen die Heilslehre schlechthin ist, wird von anderen schon mal schnell in die Esoterikschublade einsortiert und belächelt. Zu Unrecht, denn längst hat Yoga seinen wissenschaftlich anerkannten Platz gefunden und wer sich auch nur schnupperkursweise einmal auf das Zusammenspiel von Konzentration, Körperhaltung, Atmung und Entspannung einlässt, bleibt davon nicht unberührt. Yoga-Praktizierende schwärmen von der ganzheitlichen Sichtweise einer Philosophie, die alle Aspekte des Daseins umfasst und den Brückenschlag zwischen Körper, Geist und Seele bewerkstelligt. Es nimmt nicht Wunder, dass diese Botschaft in einer Welt verfängt, in der Vokabeln wie Stress, Umweltbelastung, Überforderung und Hektik regelmäßig die Schlagzeilen und die Wahrnehmung bestimmen.

Typisch für die bildliche Darstellung der Yoga-Ausübung sind Praktizierende in verschiedenen „Asanas“, bestimmten für die Yoga-Ausübung charakteristischen Körperhaltungen. Rollstuhlnutzer können beim Anblick dieser Bilder schon mal ins Grübeln kommen, so wie Menschen mit eingeschränkter Mobilität sich vielleicht ohnehin die Frage stellen, ob eine Lehre, bei der der gymnastische Aspekt durchaus eine Rolle spielt, für sie denn überhaupt umsetzbar ist. Das Problem darf als gelöst gelten. Längst haben sich Yoga-Lehrende mit diesem speziellen Aspekt befasst und es gibt unterdessen zahlreiche Yoga-Angebote für mobilitätseingeschränkte Interessenten. Das ist auch gut so, denn gerade Menschen mit neurologisch indizierten Problemen, etwa von Multipler Sklerose oder von einem Schlaganfall Betroffene oder auch Querschnittgelähmte, können von regelmäßiger Yoga-Ausübung sehr profitieren.

Über langjährige positive Erfahrung mit Yoga-Kursen für Teilnehmer mit Handicap verfügen unter anderem Verena Lowitzsch, die ihre Yoga-Schule „Yoga für Stadtneurotiker“ in Berlin betreibt, und Antje Kuwert, die seit vielen Jahren unter anderem Yoga-Kurse für Menschen mit eingeschränkter Mobilität anbietet und die Erkenntnisse aus dieser Arbeit in einem Buch zusammengefasst hat. Verena Lowitzsch berichtet im Interview mit der Lebensnah-Redaktion über ihre Erfahrungen. Das Buch von Antje Kuwert stellen wir in der anschließenden Rezension vor.

## „YOGA STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN UND GIBT LEBENSMUT“

Verena Lowitzsch weiß aus eigener Erfahrung um die positiven Auswirkungen regelmäßiger Yoga-Praxis im Umgang mit Multipler Sklerose. Ein Wissen, das sie gerne weitergibt.



Verena Lowitzsch bietet in Berlin „Yoga für Stadtneurotiker“ an. [www.yogafuerstadtneurotiker.com](http://www.yogafuerstadtneurotiker.com)

**Frau Lowitzsch, welche Bedeutung hat Yoga in Ihrem täglichen Leben?**

>>> Yoga bedeutet für mich, zur Ruhe zu kommen und Frieden im hektischen Alltag zu finden. Yoga ist ja nicht nur körperliche Praxis, sondern beinhaltet auch eine Geisteshaltung. Yoga (wortwörtlich aus dem Sanskrit übersetzt heißt es „Anschirren“) bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, sich auf etwas Bestimmtes – zum Beispiel eine Sache oder auch die Atmung – zu konzentrieren und alles andere, was einen ablenken könnte, außen vor und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Nicht nur die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper soll geschult werden, sondern auch die gegenüber den Mitmenschen und der Umwelt.

**Wie haben Sie Yoga entdeckt?**

>>> Als ich 2002 die gesicherte MS-Diagnose erhielt, brach für mich mit 24 Jahren eine Welt zusammen und auseinander; ich hatte keinen Boden mehr unter den Füßen und war sehr verzweifelt. Körperliche Fitness war für mich schon immer wichtig. Mit dem Gedanken an die positiven Effekte der durch Sport ausgelösten Endorphinausschüttung ging ich auf die Suche nach einer „Sportart“, die zum einen meinen Puls nicht zu sehr in die Höhe treiben sollte – wegen des möglichen Auftretens des Uthoff-Phänomens (Verstärkung der Missempfindungen und MS-Symptome bei Erhöhung der Kerntemperatur des Körpers) – und die zum anderen aber eine gewisse Fitness mit sich bringt, den Körper stärkt und natürlich vor allem Spaß macht. Nach einigen „Fehlversuchen“ (zu anstrengend oder zu langweilig) im Laufe eines Jahres habe ich dann einfach mal eine Yoga-Stunde in einem Fitnessstudio ausprobiert. Nach der dritten Stunde wusste ich: Das ist meins! Und seitdem bin ich quasi addicted und nicht wieder vom Yoga losgekommen.

**Die kaum überschaubare Fülle von einschlägigen Angeboten belegt: „Wellness“ liegt im Trend. Ist Yoga eines von vielen Angeboten oder etwas Besonderes?**

>>> Yoga ist etwas ganz Besonderes. Es gibt meines Erachtens keine andere Sportart, die so ein Körper, Seele und Geist umfassendes Programm anbietet. Nicht nur der Körper mit seinem Muskel- und Sehnenapparat wird trainiert, sondern neben dem Gleichgewicht und der Koordination werden die Konzentration und mentale Fitness und Achtsamkeit gegenüber sich selbst, dem Körper und den Mitmenschen geschult. Eine Meditation in Bewegung.

**Für Neulinge wirkt die Fülle von Begriffen, verschiedenen Lehren und Richtungen verwirrend. Gibt es so etwas wie einen leichten Einstieg?**

>>> Ja, da gebe ich Ihnen recht. Es gibt mittlerweile sage und schreibe 42 Yoga-Stile: an die 14 Haupt-Yoga-Richtungen, aus denen sich Variationen entwickelt haben, angefangen vom Acro-Yoga oder Business-Yoga über Hip-Hop-Yoga bis zum Ziegen-Yoga. Welche Yoga-Art einem zusagt, hängt von der jeweiligen Persönlichkeit und den individuellen körperlichen Bedürfnissen ab. Meines Erachtens bieten das Hatha-Yoga (körperbetontes Yoga und die Grundlage aller Yoga-Arten) sowie besonders das von mir bevorzugte Vinyasa-Flow-Yoga (der Fokus liegt auf der Synchronisation von Atmung und Bewegung) einen guten Einstieg.

**Worauf sollten Interessenten achten, um sicherzugehen, dass sie es mit einem qualifizierten Anbieter zu tun haben?**

>>> Vom BDY (Berufsverband der Yogalehrenden) anerkannte Schulen oder von den Krankenkassen zugelassene Anbieter sind meines Erachtens qualifiziert. Ein(e) Yoga-Lehrer(in) sollte eine Grundausbildung mit guten anatomischem Unterricht von 300 bis 500 Stunden und natürlich auch einige Jahre eigene Praxis vorweisen können. Die Ausbildung ist besonders wichtig, denn die richtige anatomische Ausrichtung der Haltungen und deren Korrektur beugen Verletzungen vor! Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer, die eine drei- bis fünfjährige Ausbildung hinter sich haben, sind auch meist von den Krankenkassen anerkannt.

**Was sind in Ihren Augen die positiven Wirkungen, die das Praktizieren von Yoga mit sich bringt?**

>>> Bei mir hat Yoga dazu geführt, dass ich mit Stress besser umgehen kann und dass ich ruhiger und insgesamt gelassener geworden bin. Auch die durch zwei MS-Schübe in der Vergangenheit geschwächte linke Seite habe ich stärken können. Mein EDSS-Wert\* ist von 3 auf 1 gesunken und meine behandelnde Neurologin findet quasi „nichts“. Die anfänglich bestehenden Missempfindungen sind glücklicherweise verschwunden und ich fühle mich sehr wohl in meinem eigenen Körper. Die positiven Effekte auf den Körper sind immens: Der gesamte Muskelapparat, besonders die tiefer liegenden Muskelgruppen, wird trainiert und gleichzeitig gedehnt, Koordination und Konzentration werden verbessert, die zahlreichen Atemübungen erhöhen nicht nur das Lungenvolumen und versorgen den gesamten Körper mit mehr Sauerstoff, sondern sie helfen auch bei Einschlafstörungen und depressiven Episoden. Yoga kann auch helfen, einen besseren bzw. neuen Zugang zum eigenen Körper zu finden, den Status quo besser zu akzeptieren und sich nicht mehr hilflos dem eigenen Körper ausgeliefert zu fühlen. Man macht die Erfahrung, vieles (noch) zu können und sehr wohl einiges beeinflussen zu können. Yoga wirkt sich stabilisierend auf die psychische Verfassung aus.

**Wie viel Zeit sollte man dem Praktizieren von Yoga in seinem Alltag einräumen, damit positive Auswirkungen festzustellen sind?**

>>> Das ist ein weiterer positiver Aspekt: Der Erfolg wird schnell sichtbar und motiviert. Mit zwei mal vierzig Minuten pro Woche lassen sich bereits nach sechs Wochen positive Veränderungen wahrnehmen: Man wird beweglicher, fühlt sich weniger steif und wird vitaler. Weniger ist mehr. Lieber dreimal nur zwanzig Minuten als einmal neunzig Minuten alle zwei Wochen.

**Sie bieten Yoga auch für Menschen an, die von körperlichen Einschränkungen betroffen sind. Was hat Sie auf diese Idee gebracht?**

>>> Zu Beginn meiner MS-Erkrankung stieß ich durch Ataxien auf der linken Beinseite und Sprachstörungen sowie Missempfindungen an meine körperlichen Grenzen. Glücklicherweise bot Yoga dank seiner Variationsmöglichkeiten eine Lösung für meine individuellen Bedürfnisse. Ich stellte schon nach kurzer Zeit fest, wie gut mir Yoga insbesondere nach MS-Schüben tat und mich körperlich und psychisch langsam wieder auf die Beine brachte. Genau diese Erkenntnis wollte ich unbedingt an andere MS-Betroffene weitergeben.

**Was ist beim Yoga für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen anders?**

>>> Im Grunde besteht der Unterschied nur darin, dass die Asanas (Yoga-Haltungen) in einer Variation oder mit Hilfsmitteln (Klötzen, Gurten, Hockern) ausgeübt werden. Dank seiner Variationsbreite bietet Yoga zum Beispiel auch im Rollstuhl Sitzenden die Möglichkeit, einen Sonnengruß auszuführen, den man sonst im Stehen praktiziert. Natürlich werden einige Haltungen – frei oder auf einem Bein stehend – nicht möglich sein, aber auch hier kann man mit Variationen Abhilfe schaffen.

**Welche Auswirkungen hat Yoga auf Menschen, die von neurologischen Problemen betroffen sind?**

>>> Das hängt natürlich auch von den jeweiligen neurologischen Problemen ab. Eine vorliegende Steifigkeit, Verkrampfungen und Spastiken können durch die Dehnungsübungen minimiert und Gleichgewicht sowie die Koordination verbessert werden. Auch die Erfahrung, einiges an körperlichen Haltungen ausüben zu können – mehr als man denkt oder gedacht hätte –, dass vieles, wenn auch in abgeänderter Form, noch geht, stärkt das Selbstvertrauen, den Lebensmut und wirkt sich letztendlich auch positiv auf die Erkrankung und das Immunsystem aus.

**Gibt es Einschränkungen oder Krankheitsbilder, die sich mit Yoga nicht vertragen?**

>>> Nein, an sich nicht. Es gibt einige Haltungen im Yoga, die für bestimmte Personengruppen nicht infrage kommen, z. B. Kopfstand bei Bluthochdruck und Tinnitus, oder Schwangere sollten bei den Atemübungen nicht die Luft anhalten. Aber auch für diese Fälle gibt es Variationen und Ausweichmöglichkeiten.

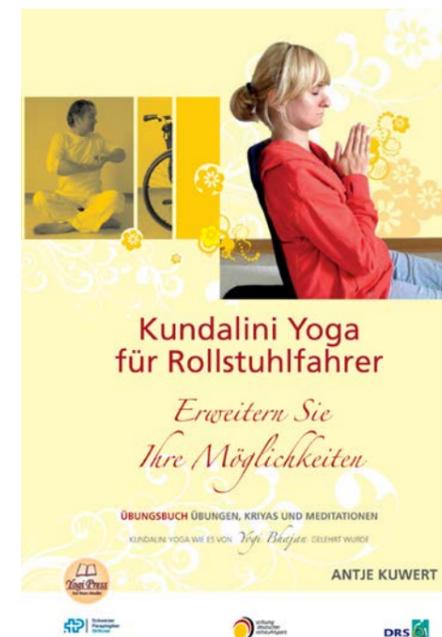
\* EDSS steht für Expanded Disability Status Scale und ist eine von Neurologen angewendete Bewertungsskala, die den Grad der krankheitsbedingten Einschränkung definiert.

— WP

## DIE GEBRAUCHSANLEITUNG

**Kundalini-Yoga im Rollstuhl – geht das? Das Buch mit dem programmatischen Titel „Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer“ von Antje Kuwert beantwortet diese Frage sehr ausführlich.**

Das 96-Seiten-Werk mit dem Untertitel „Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten“ geht über eine reine Beschreibung weit hinaus. Schritt für Schritt wird der Leser in die Welt des Kundalini-Yoga eingeführt. Einer ausführlichen Erläuterung verschiedener Yoga-Arten folgt die detaillierte Darlegung der verschiedenen Aspekte des auch „Yoga des Bewusstseins“ genannten Kundalini-Yoga im Speziellen. Hand- und Fingerhaltungen (Mudras) werden ausführlich erklärt, ebenso Körperschleusen – die sogenannten Bandhas –, Atemtechniken und Sitzhaltungen sowie Konzentrationstechniken und Meditationstechniken. Alle Schilderungen gehen in die Tiefe und umfassen sowohl die praktischen Aspekte als auch den theoretischen Unterbau der Lehre. In der Folge wird der praktische Ablauf einer Yogastunde mit ihren einzelnen Bestandteilen erläutert: Aufwärmübungen, Einstimmung, Übungsreihe, Beenden der Übungsreihe, Entspannung, Meditation und Ausklang. Der Rest des Buches ist der ausführlichen Darstellung dieser einzelnen Elemente gewidmet, sodass der Proband seine persönlichen Yogastunden daraus zusammenstellen kann. Dass den Erklärungen der Elemente auch die im Einzelnen damit verbundene Wirkung zugeordnet ist, ermöglicht es, mit der Zusammenstellung der einzelnen Elemente gezielt bestimmte Probleme anzugehen.



Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen  
ISBN 978-3-941566-60-6, © 2014 YogiPress Sat Nam Media

Kundalini-Yoga ist weit mehr als eine Form von spirituell inspirierter Gymnastik. Atmung, Körperhaltung, Konzentration, Meditation und das Singen von Mantras formen ein Ganzes, auf dessen positive Wirkung bei regelmäßiger Anwendung Kundalini-Anhänger schwören. In kompakter Form vermittelt das Buch von Antje Kuwert alle (Hintergrund-)Informationen, die erforderlich sind, um sich auf dieses „Abenteuer“ einzulassen. Es will nicht überzeugen und nicht bekehren und wird insofern auch nur Leser ansprechen, die der Idee an sich ohnehin schon aufgeschlossen gegenüberstehen. Auf Skeptiker könnte es in seiner stringenten Art eher abschreckend wirken.

Da sich das Buch, der Titel impliziert es, gezielt an mobilitätseingeschränkte Menschen wendet, ist dem Komplex Yoga und Rollstuhl viel Raum gewidmet, aber in einer so beiläufigen und selbstverständlichen Weise, dass dieser Aspekt fast schon wieder in den Hintergrund tritt. Aus ihrer langjährigen Praxis als Yogalehrerin auch und gerade für Menschen mit Handicap weiß Antje Kuwert, dass Mobilitätseinschränkung und Kundalini-Yoga kein Widerspruch sind. Das dokumentieren auch etliche Abbildungen im Buch, die die Durchführung einzelner Übungen im Rollstuhl visualisieren.

„Kundalini Yoga für Rollstuhlfahrer“ ist eine detaillierte Gebrauchsanleitung für Yoga-Interessenten mit und ohne Handicap, die entweder das Wissen aus bereits absolvierten Yoga-Kursen praktizieren, konservieren und vertiefen oder sich mithilfe der Lektüre autodidaktisch ans Werk machen wollen.

— WP



### DIE AUTORIN

**ANTJE KUWERT** ist ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrerin sowie Sporttherapeutin. Weltreisen vertieften ihr Verständnis für verschiedene Kulturen und Weltanschauungen. Im Einsatz auf Reha-Messen und anderen Veranstaltungen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sammelte sie erste Erfahrungen mit dieser Zielgruppe. Ihr Interesse für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele führte sie schließlich zum Kundalini-Yoga. Inzwischen arbeitet sie als Yogalehrerin und Ausbilderin für Yogalehrer. Seit 2006 gibt sie regelmäßig Kurse und Seminare für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Ihr Credo: Vieles geht, wenn man es erst einmal ausprobiert.  
[www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)



DUELL MIT  
**KLAREN REGELN**

*Kontrahenten im Fechtgestell. Trainiert wird gemeinsam mit den Fußgängern.*

Ursprünglich ging es beim Fechten um Leben und Tod. Diese Zeiten sind gottlob vorbei. Überlebt hat der Kampf mit der Klinge als faszinierende Sportart, die in der Variante des Rollstuhlfechtens zudem ausgesprochen inklusionstauglich ist.

Fotos: Daniela Böhm

Wer einem modernen Fechtkampf beiwohnt, muss einiges an Fantasie aufbringen, um die Mantel- und Degen-Romantik vergangener Zeiten vor seinem geistigen Auge heraufzubeschwören. Freilich sei auch dahingestellt, ob die Form des Kampfes, die in Hollywoodfilmen wenigstens optisch bis in unsere Tage überlebt hat, eine romantische Angelegenheit war. Dem Kampf mit Blankwaffen, zunächst vor allem also Schwertern, machte im militärischen Bereich das Aufkommen leistungsfähiger Schusswaffen den Garaus. Die Waffengattung als solche überlebte in abgewandelter Form aber noch geraume Zeit. Leichtere Waffen wie Degen und Florett kamen als Duellwaffen nun vor allem zum Einsatz, um Ehrenstreitigkeiten auszufechten. Spätestens in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts unternahm Kirche und Obrigkeit allerdings Anstrengungen, diesem Treiben ein Ende zu setzen. Das Reichsstrafgesetzbuch von 1871 schließlich verbot jede Form von Zweikampf mit tödlichen Waffen.

#### Olympische Disziplin der ersten Stunde

Keine Frage, die Auseinandersetzung mit Degen, Florett und Säbel ist eine archaische Angelegenheit. Vielleicht liegt darin ihr Reiz, jedenfalls hat der Kampf mit der Klinge überlebt. 1862 wurde in Hannover der erste deutsche Fechtclub gegründet, 1896 wurden die ersten deutschen Meisterschaften ausgetragen. Im selben Jahr wurde das Fechten olympisch. Es zählte zu den Gründungssportarten der olympischen Spiele der Neuzeit und sah mit dem griechischen Fechtmeister Leonidas Pyrgos den ersten griechischen Olympiasieger der Moderne. In über hundert Jahren neuzeitlicher Olympiageschichte gab es etliche Anpassungen des Regelwerks. 1920 kreuzten erstmals auch Frauen bei olympischen Spielen die (Florett-)Klingen, Mannschaftswettbewerbe kamen hinzu, ab 1996 wurde nicht mehr nur mit dem Florett, sondern auch mit dem Degen gefochten, 2004 kam der Säbel hinzu.

#### Ähnliche Waffen – unterschiedliche Regeln

Die Unterschiede zwischen diesen Waffen sind für Sportfremde zu Anfang etwas verwirrend. Stark verkürzt lassen sich die Unterschiede so beschreiben: Beim Kampf mit dem Florett, das etwas leichter ist als der Degen, gilt das Angriffsrecht, d. h., der Punkt bzw. Treffer wird demjenigen zuerkannt, der den Angriff begonnen hat. Ein Treffer wird angezeigt, wenn ein Stoß an der Spitze der Waffe eine Auftreffkraft von 500 Gramm hat. Als Trefferfläche zählt der Rumpf inklusive Schritt des Gegners.

Beim Degenkampf gibt es kein Angriffsrecht, ein Treffer wird erst ab einer Kraft von 750 Gramm angezeigt und Trefferfläche ist der gesamte Körper des Gegners.

Beim Säbelfechten zählen nicht nur Stöße mit der Waffe, sondern auch Hiebe, also Treffer mit der Klinge.

Was ehemals eine Auseinandersetzung mit potenziell tödlichen Waffen war, ist heute eine genau reglementierte sportliche Betätigung. Entsprechend aufwendig sind die Vorkehrungen zum Schutz der Fechter. Gefochten wird mit Maske und Schutzkleidung, die strengen Vorgaben genügen müssen. Fechten ist ein ausgesprochen schneller Sport, bei dem Treffer in Bruchteilen von Sekunden erzielt werden. Eine ausgeklügelte Elektronik sorgt dabei für Gerechtigkeit. Elektrisch leitende Kleidung und Sensoren in den Klingen in Kombination mit einem Anzeigergerät sind zuverlässiger als das menschliche Auge und unterstützen die Kampfrichter. Vor Beginn einer Fechtpartie werden die Kontrahenten also erst einmal „verkabelt“, was dem Sport in Kombination mit den Ganzkörperfechtanzügen eine durchaus technische Anmutung gibt.



Trotz sitzender Position besteht viel Bewegungsspielraum.

#### Rollstuhlfechten – prädestiniert für die Inklusion

Und Fechten im Rollstuhl? Auf den ersten Blick mutet die Vorstellung, eine so dynamische Sportart als Rollstuhlnutzer auszuüben, etwas verwunderlich an. Tatsächlich aber ist dieser Sport nicht nur gut an die Ausübung im Sitzen zu adaptieren, sondern auch ausgesprochen inklusionstauglich. Das hatte schon der Vater der Paralympics, Sir Ludwig Guttmann, erkannt und in seiner Klinik für Querschnittgelähmte im britischen Stoke Mandeville das Rollstuhlfechten als Rehabilitationsmaßnahme eingeführt. Folgerichtig zählte dieser Sport auch zu den Gründungsdisziplinen der ersten Paralympics (damals noch Weltspiele der Gelähmten) im Jahr 1960 in Rom und ist damit eine der ältesten paralympischen Sportarten.

Anders als häufig angenommen wird, bewegen sich Rollstuhlfechter nicht mit ihren Rollstühlen über die Fechtbahn, sondern bedienen sich eines „Fechtgestells“. In diesem Fechtgestell sind zwei Rollstühle statisch in einem fest definierten Winkel zueinander fixiert. Verstellbar ist lediglich der Abstand der beiden Rollstühle zueinander. Dieser wird nach der Armlänge der Kontrahenten definiert. Anders als bei den Fußgängern zählen im Degenkampf die Beine nicht als Trefferfläche.

Sie werden im Wettkampf durch eine leitende Brokatdecke abgedeckt, die Trefferanzeigen verhindert. Gekämpft wird in verschiedenen Wettkampfklassen, je nach Grad der körperlichen Beeinträchtigung. Rollstuhlfechten ist keineswegs nur ein Sport für Gelähmte. Jeder, der in seiner Beweglichkeit so eingeschränkt ist, dass seine Teilnahme an diesem Sport als Fußgänger nicht möglich ist (z. B. Amputierte oder Menschen mit versteiften Gliedmaßen), ist ein potenzieller Rollstuhlfechter.

#### Begegnung auf Augenhöhe

Das führt auch vor Augen, warum der Fechtsport ausgesprochen inklusionstauglich ist. Kämpfen ein behinderter und ein nicht behinderter Fechter gegeneinander, nimmt der nicht eingeschränkte Kämpfer im Fechtgestell Platz. Da das Kampfgeschehen von den Aktionen oberhalb der Gürtellinie bestimmt wird, ergibt sich ein ausgewogenes Kräfteverhältnis. Tatsächlich trainieren die Rollstuhlfechter in der Regel in den Vereinen der Fußgänger. Die Investition der Vereine in die Hardware – also Fechtgestelle und Fechtrollstühle – ist dafür die einzige Voraussetzung.

— wp

# „FECHTEN IST GUT FÜRS SELBSTBEWUSSTSEIN“

Ira Ziegler ist die 1. Vorsitzende im Fachbereich Rollstuhlfechten beim Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS). Die in Esslingen bei Stuttgart lebende Fechterin engagiert sich in der Nachwuchsförderung und betreut mit dem 15-jährigen Felix Schrader einen vielversprechenden Jungfechter, der auf Bundesebene schon einiges an Erfolgen vorweisen kann.

*Ira Ziegler begleitet den Werdegang ihres Schützlings Felix Schrader seit fünf Jahren.*



Ziegler blickt auf eine 30-jährige Laufbahn in diesem Sport zurück und engagiert sich seit 20 Jahren für das Rollstuhlfechten. Die Antwort auf die Frage, warum sie gerade vom Fechten so fasziniert ist, fällt ihr leicht: „Athletik, Schnelligkeit, Dynamik und der Wettkampf an sich machen den Reiz aus. Man muss sich nicht nur auf die eigene gute Ausführung konzentrieren, sondern nutzt alle erlernten Fähigkeiten aus, um im Zweikampf zu bestehen.“ Das sind Aspekte, die sich eins zu eins auf das Fechten im Rollstuhl übertragen lassen. Dazu Ira Ziegler: „Aus meiner Sicht ist Fechten eine der Sportarten, bei denen Inklusion einfach zu realisieren ist. Aktuell finden die Ausbildung und das Training von Rollstuhlfechtern immer inklusiv statt. Fußgänger setzen sich zum gemeinsamen Fechten in einen Rollstuhl und das Reglement ist weitestgehend identisch. Einziger Wermutstropfen sind die hohen Investitionskosten der Vereine, denn weder die Fechtrollstühle noch die Gestelle sind günstig.“ Das Miteinander bzw. Gegeneinander von Fechtern mit und ohne Handicap sieht sie als eine relativ ausgeglichene Angelegenheit an, „allerdings sind es Fußgänger nicht gewohnt, so sehr mit dem Oberkörper zu arbeiten, und durch die nahe Mensur (enger Abstand) ist man immer in Treffernähe und muss sowohl vom Kopf/Aufmerksamkeit als auch vom Arm deutlich mehr leisten. Selbst kleine Fehler führen oft zu einem Treffer für den Gegner.“ Den Nutzen des Fechtens sieht sie nicht nur unter rein sportlichen Aspekten: „Aus meiner langjährigen Erfahrung heraus kann ich sagen, dass sich das Selbstbewusstsein deutlich erhöht. Fechten schult zudem Disziplin, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und auch die Ausrichtung auf ein Ziel. Außerdem ist die soziale Komponente nicht zu vergessen, die Fechter sind wie eine Familie. Man kennt sich meist sogar deutschlandweit ganz gut, verbringt auch außerhalb des Fechtens Zeit gemeinsam.“

Ihr Schüler Felix Schrader kann das bestätigen. Felix ist seit seiner Geburt inkomplett querschnittgelähmt. Er kann zwar mithilfe von Schienen an den Unterschenkeln laufen, aber keine größeren Strecken bewältigen. Was den Fechtsport betrifft war insofern klar, dass nur Rollstuhlfechten in Frage kommt. Nach einem Schnuppertraining, das



*Der Abstand der beiden Rollstühle zueinander wird vor Beginn des Gefechts eingestellt und richtet sich nach der Armlänge der Kontrahenten.*

nun fünf Jahre zurückliegt, wusste er: Das ist mein Ding! Den Reiz des Sportes machen für ihn neben den körperlichen auch strategische Aspekte aus: „Man muss schnell reagieren und man muss vorausdenken.“ Das scheint ihm generell gut zu gelingen. Sein heimisches Zimmer schmückt eine Silbermedaille nebst Urkunde, die ihn als Zweiten bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Heidelberg 2016 im Florettfechten ausweist, bei denen er mit seinerzeit 13 Jahren der jüngste Teilnehmer war. Ähnlich gut lief es bei den World Games in Prag, wo er im U17-Wettbewerb mit Florett und Degen jeweils auf den zweiten Platz kam. Ira Ziegler sieht denn auch das Potenzial ihres Schützlings: „Felix ist sehr schnell. Er hat eine gute Parade, Mut und ein großes Kämpferherz.“ Es ist also durchaus zu erwarten, dass den bisherigen Wettkampfauszeichnungen des beim SV 1845 Esslingen trainierenden jungen Mannes weitere folgen werden.

— WP



## WEITER GEHT'S.

Freuen Sie sich im August auf die Sommerausgabe der Lebensnah mit spannenden neuen Themen.

# Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen verschiedener Fachrichtungen des Gesundheitswesens. Das Team berät Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Kontinenzversorgung und stellt Ihnen auf Wunsch kostenlose Testmuster der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten medizinischen Kenntnissen, mit viel Fingerspitzengefühl und sehr diskret geht das Team bei der Beratung vor.

## Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

montags bis donnerstags von 8.00–17.00 Uhr und freitags von 8.00–16.00 Uhr

**unter der gebührenfreien Nummer 0800/1 01 5023**

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com).

**IMPRESSUM** +++ **Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. 089/99 28 86-0 · [www.hollister.de](http://www.hollister.de) +++ **Projektleitung:** Heike Voigt, [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com) +++ Das Lebensnah-Magazin erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. +++ **Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Die Jäger von Röckersbühl GmbH



 **Hollister**

## Deutschland

### Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München

#### Beratung:

Telefon: 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei)  
[beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)  
[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

## Österreich

### Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1  
A-1140 Wien

#### Beratung:

Telefon: 01 / 8 77 08 00-0  
[hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)  
[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

## Schweiz

### Hollister

Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

#### Beratung:

Telefon: 0 800 / 55 38 39 (gebührenfrei)  
[info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)  
[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

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