

Lebensnah

Leben mit Hollister

Wings for Life World Run 2016

Leben mit Handicap

Rollstuhlbasketball
Ein Sport mit Glamourfaktor

Lebenswege

Maria Kreß erzählt ihre Erfolgsgeschichte

Lebenslustig

Phil Hubbe – beim Ballsport

Foto: Jenniver Röczey





Ihr sicherer Partner für ein ganz normales aktives Leben.



Der **VaPro Plus Pocket** ist nicht nur – wie die ganze **VaPro**-Familie – einfach und zweifach sicher durch die Schutzhülse und die sterile Folienumhüllung, sondern dank der bewährten Rücklaufperre, die ein Zurückfließen des Urins aus dem Beutel verhindert, nun auch dreifach sicher. Zusätzlich überzeugt er mit seinem kompakten und diskreten Design. **VaPro Plus Pocket**: Ihr sicherer Partner für ein ganz normales aktives Leben – mit dem PLUS an Sauberkeit und Sicherheit. Fordern Sie noch heute Ihre kostenlosen Testprodukte an.

Sie erreichen unser Beratungsteam unter der gebührenfreien Telefonnummer 0 800 / 1 01 50 23.



Erfahren Sie mehr zu unseren Produkten über den QR-Code oder unter: www.hollister.com/germany/products/sample_continance.asp

Besuchen Sie uns auf der RehaCare.

Halle 5
Stand G33



Bei Hollister Kontinenzversorgung stehen der Mensch und sein Leben im Mittelpunkt. Alles, was wir machen, folgt einem Prinzip: **People First.**



Foto: DRS/Wittmershaus

ALLES LÄUFT RUND!

Sie passen, blocken, werfen, gestikulieren: Rollstuhlbasketballer haben einen eigenen Spielstil entwickelt und scheuen vor Kollisionen mit dem Gegner nicht zurück. Rollstuhlbasketball ist echte Inklusion. Behinderte spielen mit Nichtbehinderten. Frauen mit Männern.

Sie messen sich im Wettkampf, bilden auf nationaler Ebene Teams für den Erfolg. Top-Profis können heute ein unteres sechsstelliges Gehalt bei europäischen Spitzenclubs verdienen. Doch das größte Ziel eines jeden Rollstuhlbasketballers sind und bleiben die Paralympics.

Lebensnah stellt Ihnen die schnelle dynamische Mannschaftssportart vor, bei der alles rund läuft, wenn die Räder quietschen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Rollstuhlbasketball steht wie kaum eine andere Sportart für Emotionen, Leidenschaft und jede Menge Action.

Maria Kreß, ehemaliger Rollstuhlbasketball-Star bei den „Mainhattan Skywheelers“ liebt und lebt Rollstuhlbasketball wie kaum eine andere. Lebensnah traf die sympathische Leistungssportlerin und erfuhr viel über Marias Beweggründe und wie sie den Sport lieben lernte.

Ohne den Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) wäre die Popularität des Rollstuhlsports heute noch nicht so groß. Ein guter Grund für uns, den DRS in dieser Ausgabe einmal etwas näher vorzustellen.

Und weil wir gerade wieder in der Saison der großen Radrennen sind, berichten wir über die Trendsportart Handbiken – mit besonderem Fokus auf deren Teamcharakter.

Rollstuhlsport hat viele Facetten. Ob als Zuseher oder Akteur: Da ist sicher für jeden etwas dabei. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Heike Voigt

✉ heike.voigt@hollister.com

☎ Telefon 089 / 99 28 86-156

VOM ROLLATOR BIS ZUM KOMPLEXEN ASSISTENZSYSTEM REHACARE 2016

Die Messe RehaCare International Düsseldorf ist die internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Integration und Pflege. Über 950 nationale und internationale Aussteller präsentieren vom 28. September bis 01. Oktober 2016 ihre Dienstleistungen sowie neue Produkte und Hilfsmittel für ein selbstbestimmtes Leben mit Behinderung und chronischen Krankheiten, bei Pflegebedürftigkeit und im Alter und bieten einen umfassenden Überblick über innovative Rehabilitationstechnik.

Der Kongress der RehaCare Düsseldorf mit verschiedenen halbtägigen Vortragsreihen und Podiumsdiskussionen ergänzt das Ausstellerangebot. Besuchen Sie uns doch an unserem Stand: Halle 5, Stand G33. Wir freuen uns auf Sie.

**Besuchen
Sie uns auf der
RehaCare.**

Halle 5
Stand G33

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Daniel Johnson, 38 Jahre alt, und arbeite seit Januar 2012 bei Hollister. Ich lebe gemeinsam mit meiner Frau in der wunderschönen mittelalterlichen Stadt Regensburg. In meiner Freizeit bin ich ein begeisterter Sportler, liebe es zu reisen und achte darauf, dass im Hintergrund immer gute Musik läuft.

Ich bin bei Hollister verantwortlich für ... unser CRM- (Customer Relationship Management) System „Salesforce.com“, das den Hollister Außendienst, den Customer Service und die Patientenberatung mit notwendigen Informationen versorgt, um Kunden und Patienten optimal betreuen und beraten zu können. Gemeinsam mit meinem Mitarbeiter arbeite ich ständig daran, das maßgeschneiderte System zu verbessern, neue Funktionen einzuführen, die Qualität der Informationen sicherzustellen und die Kollegen in der Anwendung zu schulen. Dabei ist es mir wichtig, dass die verfügbaren Informationen aktuell und korrekt sind und alle Abteilungen schnell und einfach darauf zugreifen können. Daneben arbeite ich in verschiedenen Projekten daran, die internen Abläufe bei Hollister zu verbessern; dabei stehen aktuell das Berichtswesen im Vertrieb und die Einarbeitung neuer Mitarbeiter im Fokus.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... ich froh bin, für ein Unternehmen zu arbeiten, dessen Produkte Menschen das Leben erleichtern oder lebenswerter machen, ich das Gefühl habe, in einem Team zu arbeiten, in dem wir uns mit unserer Erfahrung und unseren Fähigkeiten sehr gut ergänzen, ich die Art schätze, wie wir bei Hollister sowohl in Deutschland als auch international zusammenarbeiten und miteinander umgehen.

Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich ...

dass der Mensch im Mittelpunkt des Handelns steht. Das ist bei Hollister in verschiedenen Bereichen deutlich sichtbar: in der Produktentwicklung, wo sehr viel Wert auf Innovation und Qualität zum Wohle der Patienten gelegt wird, in der Beratung und im Vertrieb, wo jeder Patient und jeder Kunde als Individuum gesehen wird, dem Hollister eine maßgeschneiderte Lösung anbieten möchte, und in der Kultur, in der Zusammenarbeit gefragt ist und jeder aufgefordert ist, seine Meinung zu äußern und sich einzubringen.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ...

Auf der Hollister Jahresstarttagung 2013 in Weißbach trat Hans Peter Thomas auf, erzählte von seinen Reisen, zeigte einige Bilder und erklärte, welche Rolle dabei Hollister Produkte für ihn spielen. Da ich bis dahin kaum mit Verwenden von Stoma- oder Kontinenzprodukten zu tun hatte, hat mich diese Erfahrung begeistert, motiviert und bestätigt. Obwohl seit der Tagung nun schon mehr als drei Jahre vergangen sind, begeistert mich diese Erinnerung weiterhin und ich erzähle gerne von diesem Moment, wenn ich gefragt werde, was mich motiviert, bei Hollister zu arbeiten.



WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2016



Es gibt sehr viele Aktionen, die mit dem Zusatz „für den guten Zweck“ ins Leben gerufen werden. Man kann Dinge versteigern, Summen bei Gewinnspielen erzielen, sich ehrenamtlich engagieren – oder eben laufen. Der Wings for Life World Run ist ein weltweit stattfindendes Event, bei dem Teilnehmer für die Menschen laufen, die es nicht (mehr) können.

Der Lauf bewegt die ganze Welt: In 33 Ländern gingen 130.732 Teilnehmer für das gemeinsame Ziel an den Start: Querschnittlähmung heilbar machen. Dabei fließen 100 % der Startgelder aller Läufer sowie Spenden direkt in die Rückenmarksforschung. In diesem Jahr kamen insgesamt 6,6 Mio. € für die Stiftung zusammen. Rekord!

In Deutschland fand der Lauf am 8. Mai in München statt. Samuel Koch gab um Punkt 13:00 Uhr den Startschuss zum 3. Wings for Life World Run. Bei strahlendem Sonnenschein setzten sich 8.000 Läufer im Münchner Olympiapark zum Song „Eye of the Tiger“ in Bewegung. Ein unglaublicher Gänsehaut-Moment! Natürlich stand bei dieser Veranstaltung nicht unbedingt der Wettkampfgedanke im Vordergrund. Vielmehr ging es sehr lustig zu – von Männern mit pinkfarbenem Röckchen bis hin zu grünen Schmetterlingsflügeln war alles geboten. Viele Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Sportler ließen es sich auch nicht nehmen, dabei zu sein.

Man muss kein professioneller Läufer sein, um an dem Lauf teilnehmen zu können. Jeder kann mitlaufen und seinen persönlichen Lauf individuell gestalten. Ob 5 km-Spaßlauf, ambitionierte 10 km-Distanz, Marathonstrecke – oder sogar noch weiter. Das ist möglich, weil bei diesem Lauf die Ziellinie die Läufer einholt. Das heißt, 30 Minuten nach dem Start

setzt sich ein sogenanntes Catcher Car in Bewegung, welches den Läufern mit langsam steigender Geschwindigkeit hinterherfährt. Und wenn das Auto „einholt“, für den ist das Rennen vorbei.

Insgesamt 1.255 Millionen Kilometer liefen die Teilnehmer weltweit. Globaler Sieger wurde der Italiener Giorgio Calcaterra, der nach über fünfeinhalb Stunden und 88,44 Kilometern vom Catcher Car eingeholt wurde. In Deutschland freuen sich Karin Freitag (59,08 km) und Florian Neuschwander (63,33 km) über die nationalen Bestleistungen. Reiner Evers kam extra mit seiner Familie aus dem Ruhrgebiet angereist, um sich gemeinsam mit seinem Schwiegersohn zu engagieren. Und nachdem der Lauf in München stattfand – sozusagen ein Heimspiel für uns war –, haben es sich auch ein paar Kolleginnen und Kollegen nicht nehmen lassen, aktiv dabei zu sein. Michaela Friepörtner, Andrea Wurm und Brigitta Macher vom Beratungsteam sowie David Jao aus unserer Marketingabteilung waren am Start.

Ganz nach dem Fußball-Motto „nach dem Spiel ist vor dem Spiel“ steht schon der Termin für den Lauf im nächsten Jahr fest und es wird schon fleißig trainiert. Der Wings for Life World Run findet am 7. Mai 2017 in München statt. Wir freuen uns schon auf dieses Event und sind bestimmt wieder mit einigen Kollegen dabei!

EIN SPORT MIT GLAMOURFAKTOR

INKLUSION INKLUSIVE



WER EINMAL EIN HOCHKLASSIGES ROLLSTUHLBASKETBALLMATCH MITERLEBT HAT, KANN SICH DER FASZINATION DIESES SPORTS NICHT MEHR ENTZIEHEN

Kaum eine Sportart, die sich im Rollstuhl ausüben lässt, hat so sehr das Zeug zum Medienliebling wie der Rollstuhlbasketball. Atemberaubende Action, akrobatische Leistungen, Spannung pur und Akteure, die beispielhaft demonstrieren, dass ein körperliches Handicap keineswegs im Widerspruch zu sportlichen Höchstleistungen stehen muss – diese Zutaten machen die Faszination der wohl populärsten paralympischen Sportart aus.

Aus dem Pflegebett ins Stadion

Rollstuhlbasketball ist nicht nur eine der faszinierendsten Sportarten auf Rädern, sondern auch eine der ältesten. Die Geschichte dieses Sports nahm gleichsam mit der Geburtsstunde der Querschnittrehabilitation ihren Anfang in den USA und Großbritannien, und das nicht von ungefähr in den Vierzigerjahren. Der Gedanke, dass sportliche Betätigung für Rückenmarkverletzte positive Auswirkungen haben könnte – so selbstverständlich das heute erscheint –, war noch völlig neu.

Die traurige Norm war, dass mehr als 90 Prozent aller Rückenmarkverletzten das erste Jahr nach Eintritt der Lähmungsursache nicht überlebten. Der legendäre Sir Ludwig Guttmann, Arzt im britischen Stoke Mandeville, war einer der ersten, der mit seinen Therapieempfehlungen Querschnittgelähmte aus den Pflegebetten ins „richtige Leben“ zurückholte. Den Sport nutzte er dabei als wesentliches Rehabilitationsmedium. In den Vereinigten Staaten waren zur selben Zeit Armeekrankenhäuser, die sogenannten Veteran Administration Hospitals (VAH) Keimzellen für die Entstehung von sportlichen Aktivitäten für Kriegsverwehrte. Die ersten Rollstuhlbasketballspiele in VAHs sind für das Jahr 1946 dokumentiert: Die Geburtsstunde einer Erfolgsstory – und eines Exportartikels, denn die Idee wurde auch in anderen Ländern begeistert aufgenommen. Einen Meilenstein markierte in den Achtzigerjahren die Einführung eines Klassifizierungssystems, das den Sport für Akteure mit anderen Handicaps wie z.B. Amputationen öffnete. Aber immer noch stellen Querschnittgelähmte rund 80 Prozent aller Aktiven.

Rollstuhlbasketball lehnt sich eng an die von Fußgängern gespielte Variante an. Spielfeld, Zahl der Spieler, Höhe der Körbe und Zeiteinteilung unterscheiden sich nicht vom regulären Spiel. Es liegt in der Natur der Sache, dass die mit ihren Sportrollstühlen deutlich raum-

greifenderen Akteure andere Strategien brauchen als ihre laufenden Kollegen, aber das sind eher Unterschiede in den Details. Auch was z.B. Schrittfehler angeht, gibt es ein Pendant. Spätestens nach zwei Schubbewegungen muss ein Spieler den Ball dribbeln. Der Ball kann gehalten oder auf dem Schoß abgelegt werden, das Dribbling darf beliebig oft zum Anschieben unterbrochen werden.

Punkt für Punkt Chancengleichheit

Eine wirkliche Sonderstellung unter den Behindertensportarten nimmt Rollstuhlbasketball allerdings wegen des erwähnten Klassifizierungssystems ein. Es bildet die Grundlage dafür, dass Rollstuhlbasketball ein Sport mit maximalem Inklusionsfaktor ist, denn als eine von ganz wenigen Sportarten verfügt sie über ein Regelwerk, das ein Miteinander von körperlich eingeschränkten Sportlern und Nichtbehinderten auf Augenhöhe ermöglicht. Der Grundgedanke ist simpel: Jedem Spieler wird in Relation zum Ausmaß seiner körperlichen Einschränkung eine bestimmte Punktzahl zuerkannt. Die Skala reicht, abgestuft in 0,5 Prozent-Schritten, von einem bis zu 4,5 Punkten, wobei letztere Punktzahl Nicht- bzw. Minimalbehinderten zuerkannt wird, und ein Punkt z.B. einem Spieler mit hoher Querschnittlähmung. Zusammen dürfen die fünf Spieler eines Teams auf dem Feld die Zahl von 14,0 Punkten bzw. je nach Wettbewerb 14,5 Punkten nicht überschreiten. Ist eine Spielerin mit auf dem Feld, erhöht sich die Klassifizierungspunktzahl um den Wert 1,5. Spielerin? Richtig – auch in diesem Punkt ist Rollstuhlbasketball etwas Besonderes. Auf Vereinsebene ist es durchaus üblich, dass Frauen auch in Mannerteams aktiv sind. Der Gedanke mag ein wenig aus der Not geboren sein (für die Bestückung eines ganzen Ligensystems gibt es zu wenig Sportlerinnen), hat aber durchaus seinen Charme.

Rollstuhlbasketball ist in Deutschland in einem Ligasystem organisiert, das den Sport von Einsteigerligen über regionale Klassen bis hin zur Bundesliga strukturiert. Letztere ist aufgeteilt in eine 2. Bundesliga Nord, eine 2. Bundesliga Süd und eine bundesweite 1. Bundesliga. Die deutschen Top-Teams sind in diversen internationalen Wettbewerben der International Wheelchair Basketball Federation Europe (IWBF) präsent. Seit 1960 ist Rollstuhlbasketball eine paralympische Disziplin.



Aushängeschild: Die Deutsche Damen-Basketballnationalmannschaft kehrte von den Paralympics 2012 in London mit der Goldmedaille zurück.

Foto: Andreas Joneck, Team Germany

Maßgeschneiderte Hightech-Sportmaschinen

Und dann gibt es natürlich noch einen technischen Aspekt an der Sportart, der sie vom Pendant für Fußgänger unterscheidet, nämlich das wesentliche Sportgerät, den Basketballrollstuhl. Nur noch wenig erinnert bei diesen Hightech-Produkten an Rollstühle im eigentlichen Sinn. Vielmehr handelt es sich dabei um reinrassige Sportgeräte. Theoretisch kann man Basketball natürlich mit einem „normalen“ Rollstuhl spielen, aber jenseits des Schnupperkursniveaus sind die maßangefertigten Gefährte von Vorteil. Sie sind speziell den Eigenheiten des Spiels angepasst und gewährleisten eine optimale, stabile Sitzposition. Ihre Räder verfügen über einen starken Sturz (Schrägstellung), was die Wendigkeit fördert und Verletzungen der Finger vorbeugt. Da es beim Rollstuhlbasketball oft hart zur Sache geht, sind die Rollstühle entsprechend solide verarbeitet, darüber hinaus verfügen sie über einen

speziellen Schutzbügel. Etliche Hersteller führen Basketballrollstühle im Angebot, der Preis kann, speziell bei Maßanfertigungen, schnell im hohen vierstelligen Bereich liegen.

Eine Frage des Blickwinkels

Rollstuhlbasketball hat einen hohen Spaßfaktor. Das prädestiniert diese Sportart für die Präsentation z.B. an Schulen, wo Jugendliche spielerisch erkunden können, dass ein Rollstuhl eine sehr sportliche Sache sein kann. Wer sich dem Thema von dieser Seite her nähert, gewinnt automatisch einen anderen Blick für die Zusammenhänge. Der Kontakt zu Menschen mit Behinderung findet unter Rahmenbedingungen statt, die ein ungezwungenes Miteinander in den Mittelpunkt stellen. Sport verbindet eben – und Rollstuhlbasketball ist die perfekte Sportart, um diese These mit Leben zu füllen.

— wp



„DER BALL WAR NICHT GLEICH MEIN FREUND.“

Dass Maria Kreß einmal eine erfolgreiche Basketballerin – gar Olympiasiegerin – sein würde, hätte sie sich als Abiturientin wohl kaum vorstellen können. Nach dem Abi ging's für ein Jahr als Au-pair nach Chicago. Den Abschluss des Amerikajahres bildete ein dreiwöchiger Trip durch den Westen. Die Traumreise wurde durch einen Reitunfall beendet. Seit 2002 ist die heute 34-jährige ab dem 5. Brustwirbel querschnittgelähmt. Den Lebensmut genommen hat ihr das nicht. Im Gegenteil. Wenn sie heute auf ihr Leben seit dem Unglück zurückblickt, kommt sie zu einem positiven Resümee: „Ich habe in den vergangenen Jahren Dinge erlebt, die ich ohne den Unfall nicht erlebt hätte. Ich hätte nicht Basketball gespielt, nicht meinen Freund kennengelernt. Ich bin froh, dass alles so ist, wie es ist.“

Der Weg zum Sport war eigentlich ein Umweg. Beim Rollstuhlтанz, der, wie sie rasch herausfand, eigentlich gar nicht ihr Ding ist, lernte sie einen Basketballer kennen – der Kontakt zur Sportart war hergestellt. Und ganz en passant lernte sie dort auch ihren heutigen Ehemann kennen. 2006 begann sie zu spielen, und das mit durchschlagendem Erfolg. Die Frau, die nach eigenem Bekunden früher Ballsportarten gehasst hat, landete rasch in der Bundesliga, schließlich in der Nationalmannschaft, und eilte in Rekordzeit von Erfolg zu Erfolg. Europameisterin 2009 und 2011, Vize-Weltmeisterin 2010, Behindertensportlerin des Jahres in Frankfurt 2011, Olympiasiegerin bei den Paralympics in London 2012, Vizeeuropameisterin in Frankfurt 2013. Der Bundespräsident ehrte sie mit dem Silbernen Lorbeerblatt, der höchsten Auszeichnung im deutschen Sport. Unterdessen ist eine Pause vom Leistungssport angesagt, denn in naher Zukunft wird Nachwuchs die uneingeschränkte Priorität genießen. Dazu Maria Kreß, typisch positiv: „Alles hat seine Zeit.“

Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?

>>> Einen großen Stellenwert – er hilft mir den Alltag auszugleichen, mich fit zu halten und zu fühlen. Sport gehört für mich dazu. Ich brauch ja etwas, um meine Energie loszuwerden ;-). Trotzdem ist er mir jetzt nicht mehr so wichtig wie zu meinen Leistungssportzeiten. Da hat sich alles nur um Sport gedreht. Alles hat seine Zeit. Und nur für eine Sache ist das Leben viel zu „bunt“.

Wann und wie wurden dir die Möglichkeiten, die Sport für Menschen im Rollstuhl bietet, zum ersten Mal nahegebracht?

>>> Das war direkt nach meinem Unfall in der Klinik. Wir hatten dort die Möglichkeit, viele verschiedene Sportarten auszuprobieren.

Du hast dich für Basketball als „deine“ Sportart entschieden. Warum ausgerechnet Basketball?

>>> Das war reiner Zufall. Ich hatte mit Ballsportarten vor meinem Unfall nie etwas am Hut :-). Nach meinem Unfall probierte ich dann erst Rollstuhlтанzen aus. Das war aber nichts für mich. Dadurch lernte ich aber jemanden kennen, der RBB spielte und mich mal mit zum Training genommen hat. Obwohl auch hier der Ball nicht gleich mein Freund war, blieb ich „hängen“.

Basketball funktioniert nur im Team. Haben Mannschaftssportarten in deinen Augen Vorteile gegenüber Einzelkämpferdisziplinen?

>>> So richtig kann ich das nicht beurteilen. Ich habe nie einen Einzelsport so intensiv gemacht wie Basketball. Es hat beides seine Vor- und Nachteile. Aber wie das Wort Mannschaft ja schon sagt, sind beim Teamsport viele soziale Skills wichtig: Vertrauen, Absprachen, Kommunikation etc. Und diese Fähigkeiten wiederum helfen einem in anderen Lebensbereichen. Denn selten agiert man ganz alleine, sondern hat immer mit anderen Menschen zu tun.



Wenn es den Reitunfall in deinem Leben nicht gegeben hätte, hätte Sport dann für dich eine genauso große Rolle gespielt?

>>> Puh, keine Ahnung. Wahrscheinlich nicht, denn ich wäre sportlich nie so erfolgreich gewesen. Aber auch ohne Unfall hätte ich weiter Sport gemacht.

Du hast durch deine Geschichte viel Aufmerksamkeit und öffentliche Beachtung bekommen. Eher ein Vorteil oder ein Nachteil im alltäglichen Leben?

>>> Sicherlich eher ein Vorteil. Wobei sich die Auswirkungen auf den Alltag in Grenzen hielten.

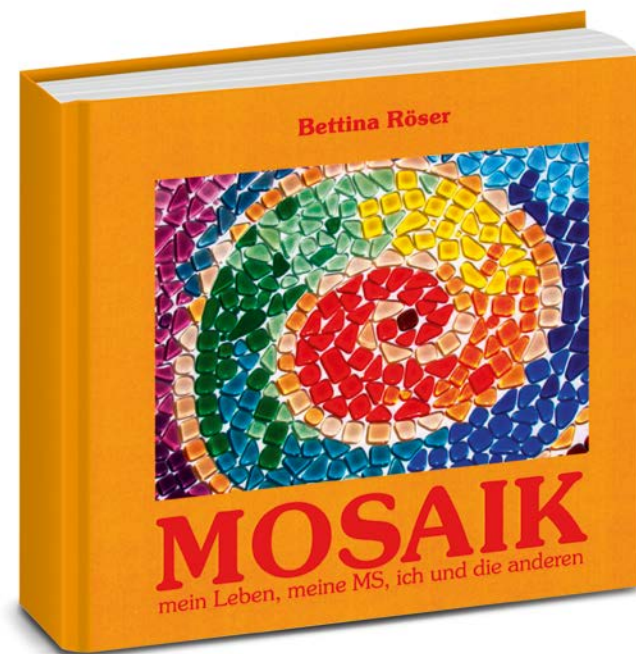
Erfährt der Behindertensport in Deutschland genug Würdigung und Unterstützung?

>>> Natürlich geht das auf jeden Fall noch besser. Trotzdem muss man alles realistisch und im Verhältnis sehen. Und da sind wir sicherlich auf einem guten Weg.

Jahr für Jahr stehen Menschen nach Unfällen oder Krankheit vor der Herausforderung, ihr Leben als Rollstuhlnutzer neu zu organisieren. Was hat dir am meisten geholfen, diese Aufgabe zu meistern?

>>> An erster Stelle meine Familie und Freunde. Und dann natürlich auch der Austausch mit anderen Rollifahrern.

111 GRÜNDE, NICHT AM SCHICKSAL ZU VERZWEIFELN



Wer sich in seinem Leben mit einer Behinderung einrichten muss, kennt das: gut gemeinte Ratschläge, bedauernde Blicke, echtes und falsches Mitleid, Verständnislosigkeit, Neugier und viele, viele alltägliche Situationen, wie sie wohl nur Menschen verstehen und nachempfinden können, die ihrerseits mit einem speziellen Schicksal unterwegs sind. Wegschauen, es nicht so genau wissen wollen, das sind beliebte Strategien von „Gesunden“, der Auseinandersetzung mit der Frage aus dem Weg zu gehen: „Was wäre, wenn es mich träfe?“ Und wer sich die Frage dennoch stellt, dessen Vorstoß endet schnell in einem vagen „So könnte ich nicht leben“.

Ist es möglich, „Nichtbetroffenen“ verständlich zu machen, dass eine alles verändernde Krankheit, die mit schwersten körperlichen Einschränkungen einhergeht, nicht das Ende allen Glücks bedeutet? Kann ein als gesund geltender Mensch sich vorstellen, dass das Leben mit einer Behinderung (nicht trotz einer Behinderung) reich, erfüllt und spannend sein kann? Kann ein Mensch, dem diese Erfahrung bisher erspart blieb, nachvollziehen, dass die – wenn auch unfreiwillig zustande gekommene – Auseinandersetzung mit einer grundlegend veränderten Lebenssituation absolut positive Ergebnisse zeitigen kann?

Mit ihrem Buch „Mosaik, mein Leben, meine MS, ich und die anderen“ legt Bettina Röser aus 111 Mosaiksteinen ein Bild, das Antworten auf diese Fragen gibt. Die 111 Mosaiksteine sind kurze und längere Gedichte und Texte der Autorin, zusammengetragen über den Zeitraum von 2002 bis 2010.

Sie sind nicht chronologisch sortiert, sondern gleichsam eine Abfolge von Momentaufnahmen aus acht sehr ereignisreichen Jahren. Das Jahr 2002 markiert einen Wendepunkt im Leben der damals 28-Jährigen: Zum ersten Mal wird sie mit der Verdachtsdiagnose multiple Sklerose konfrontiert. Die Bestätigung der Diagnose, zwei Jahre später, fällt in eine Zeit beruflicher Neuorientierung, aber rasch stehen ganz andere Dinge im Vordergrund: Einbrüche, Umbrüche, Abschiede, Neuanfänge.

Nein, „Mosaik“ ist nicht noch ein Buch aus der Abteilung „Betroffenenliteratur“, und es ist auch nicht noch ein Buch über multiple Sklerose. Es ist ein Mutmacher und, so man denn will, ein Trostspender und Ratgeber, denn die Autorin geht mit Schwerstem beispielhaft im besten Sinn des Wortes um. Es gibt viele Gründe, unversehens in dramatische, lebensverändernde Situationen zu geraten, und viele Möglichkeiten, sich darauf einzulassen. Wer sich in einem solchen Prozess befindet, dem sei „Mosaik“ als Lektüre ans Herz gelegt. Und natürlich allen, die Gründe haben, Menschen in solchen Lebensumständen ein wenig besser verstehen zu wollen. Und vielleicht gibt „Mosaik“ auch dem einen oder anderen Hilfestellung bei der Suche nach einer Antwort auf die Frage: „Was wäre, wenn es mich träfe?“

— wp

Bettina Röser

MOSAIK

Mein Leben, meine MS,
ich und die anderen

Shaker Media

ISBN: 978-3-86858-729-6



EIN SPORT, DER NUR GEWINNER KENNT

Hightech meets Muskelkraft: Handbiken erfreut sich wachsender Beliebtheit. Wer's einmal ausprobiert hat, weiß, warum.



Es gibt (Behinderten-)Sportarten, die einfach nichts für Einzelkämpfer sind. Basketball zum Beispiel. Und auch für Badminton oder Tischtennis braucht es mindestens einen Gleichgesinnten. Wer lieber für sich sein möchte, könnte aufs Schwimmen ausweichen. Aber was ist Sport ohne Wettbewerb? Und dann wäre da noch das Fahrradfahren. Streng genommen eine Einzelkämpferdisziplin par excellence. Aber wer – allen Dopingsskandalen zum Trotz – im Fernsehen Radrennen verfolgt, stellt fest, dass das Gegenteil der Fall ist. Nur mit Teamunterstützung gelingt den umjubelten Helden von Giro d'Italia und Tour de France der Triumph.

Tempo, Action, frische Luft, Natur pur

Und wie sieht es beim Pendant dieses Sports für Rollstuhlnutzer, dem Handbiken, aus? Noch vor gar nicht allzu langer Zeit war die schnellste Möglichkeit, sich aus eigener Kraft zu bewegen, für Rollstuhlnutzer die Sportvariante ihres Gefährts, der Rennrollstuhl. Dass diese Sparte der

Leichtathletik unterdessen ein Exotendasein fristet, ist in erster Linie der rasanten Entwicklung im Liegebikebau zu verdanken. Tatsächlich produzieren spezialisierte Hersteller heute Rennmaschinen, die dank Superleichtbau und exakter Einstellung auf ihre Nutzer Fahrleistungen ermöglichen, die sich in jeder Beziehung mit denen der zweirädrigen Pendanten vergleichen lassen. Tempo, Action, frische Luft, Naturerlebnis – das Liegebike ermöglicht es seinen Piloten, die Faszination Radsport ganz unabhängig vom körperlichen Handicap auszuleben. Das ist denn auch der Grund, warum sich diese Sportart steigender Beliebtheit erfreut und immer mehr Anhänger findet.

Weil das so ist, gibt es unterdessen eine gut organisierte Szene, professionell organisierte Rennserien, nicht minder professionell organisierte Teams und somit für Neueinsteiger eine Vielzahl von Möglichkeiten, „ihren“ Sport in ihr Leben zu integrieren. Das Spektrum reicht vom gemütlichen Freizeitfahren bis zur Teilnahme an den

olympischen Spielen. Dem persönlichen Ehrgeiz sind kaum Grenzen gesetzt. Überdies ist Handbiken eine ausgesprochen integrative Sportart, denn sie ermöglicht das entspannte Miteinander von Fußgängern und Rollstuhlnutzern bei der Ausübung des Sports.

Mehr Spaß im Team

Auch wenn das Handbiken, wie das Radfahren überhaupt, als Solosportdisziplin taugt, spricht viel dafür, den Austausch mit Gleichgesinnten zu suchen. Geplante und organisierte Gruppenausfahrten machen Spaß. Regelmäßige Treffen helfen dabei, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden; vom Miteinander profitieren besonders Rollstuhlneulinge, die in einer an Lernprozessen sehr reichen Lebensphase auf diesem Weg solidarische Unterstützung erfahren. Ein wenig mehr als lose Interessenverbände sind professionell organisierte Teams, in denen ihre Mitglieder, unterstützt von Herstellern und Sponsoren, die Teilnahme an Wettkämpfen organisieren, und

von finanzieller, logistischer und technischer Unterstützung profitieren. Teams wie Pro Activ, AdViva oder Sopur, deren Fahrer regelmäßig Spitzenplatzierungen bei nationalen und internationalen Wettbewerben einfahren, dokumentieren das hohe Niveau des Handbikesports.

Aber während es in der Profiszene des Radsports um große Geld geht, spielt sich der Handbikesport finanziell auf einem wesentlich bescheideneren Niveau ab, was durchaus seinen eigenen Charme hat. Da reisen konkurrierende Teams schon mal gemeinsam in einem Bus zu einem Renn-Event, und das Spritgeld wird zusammengeworfen. Auf der Rennstrecke dominiert natürlich der Wettbewerb, wobei sich eins ums andere Mal zeigt, dass Radsport, gleich ob auf dem Rennrad oder im Liegebike, eben doch ein Team sport ist. Die Kooperation unter Teammitgliedern schont die Kräfte, beim Windschattenfahren werden an die zwanzig Prozent Energie gespart. Wer leistet Führungsarbeit? Wer wird bis zum entscheidenden Sprint geschont? Wo braucht ein Teammitglied gerade Unterstützung? Die richtige Strategie spielt eine entscheidende Rolle, und die Platzierung ist schließlich nicht nur eine Einzelleistung, sondern das Resultat effizienter Teamarbeit.

Es geht nicht nur um Effizienz

Die funktioniert umso besser, je mehr Mitglieder mit vergleichbarem Leistungsniveau im Team fahren. In der Praxis ist das nur selten der Fall. Selbst die Profiteams sind Gruppierungen, die nicht bedingungslos auf Effizienz getrimmt sind, sondern neben der sportlichen auch die soziale Komponente nicht vernachlässigen. Neben guten sportlichen Ergebnissen zählen das Gemeinschaftserlebnis, der Informationsaustausch, die gegenseitige Hilfsbereitschaft wie auch das Heranführen und die Unterstützung von Neulingen im Rollstuhl an den Sport. Man darf getrost unterstellen, dass bei allem sportlichen Ehrgeiz in dieser Hinsicht die Liegebikerszene ein deutlich sympathischeres Gesicht hat als der Profiradsport.

Ein Sport mit Suchtpotenzial

Gleich ob als Hobby betrieben oder mit Blick auf Podiumsplätze – Liegebikefahren ist ein Sport mit hohem Suchtpotenzial. Allein das lautlose Dahingleiten mit einem sehr effizienten Hightech-Produkt hat etwas Faszinierendes. Gemeinschaftsgefühl, Naturerlebnis, sportliche Erfolge – die Kombination dieser Faktoren ist von geradezu therapeutischer Wirkung. Noch nicht eingerechnet in diesen Effekt sind die unbestrittenen Vorteile von sportlicher Betätigung für die körperliche Verfassung, ein Punkt, der für Rollstuhlfahrer von besonderer Bedeutung ist. Es gibt viele Möglichkeiten, im Rollstuhl sportlich fit zu bleiben, aber nur wenige, die so viele positive Elemente kombinieren. Spaß und Selbstbestätigung gibt's als Bonus obendrauf. — wp

SPORTLICHER NEUSTART

Sport ist im Verein am schönsten – diese simple Erkenntnis gilt auch für Menschen, die nach Eintritt einer Mobilitätseinschränkung den Sport neu für sich entdecken müssen. Aktive Unterstützung erhalten sie dabei vom Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS).

Gerade für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung hat Sport einen besonders hohen Stellenwert. Aus gutem Grund spielt deshalb die Heranführung an Sportangebote bei der Rehabilitation von durch Unfall oder Krankheit auf den Rollstuhl angewiesenen Menschen eine wesentliche Rolle. Wer nach einer solchen Zäsur in seinem Leben sportlich aktiv bleibt oder es gar erst wird, der profitiert davon sowohl körperlich als auch seelisch. Gute Mobilität ist gleichbedeutend mit Lebensqualität, und gemeinsam Sport zu treiben, gründet, fördert und stärkt soziale Bindungen, wie sie gerade für Menschen mit Handicap von besonderem Wert sind.

Neulinge im Rollstuhl profitieren vom Kontakt mit „alten Hasen“ und finden schneller den Weg zurück in einen funktionierenden Alltag. Wer schon während seiner Rehabilitationszeit an Sportangebote herangeführt wird, tut sich mit dem Wiedereintritt in die Welt nach der Klinik leichter.

Kostendruck gefährdet Rehabilitationserfolg

Allerdings bedrohen Kostendruck und die daraus resultierenden immer kürzeren Verweilzeiten in Reha-Einrichtungen diesen Prozess. Häufig fällt in den Therapiezentren gerade die Heranführung an den Sport

dem Zeit- und Kostendruck zum Opfer. Statt erster Erfahrungen im Basketball, Bogenschießen oder Handbiken soll dann rein funktionale Krankengymnastik die körperlichen Funktionen stärken – viele Chancen bleiben auf der Strecke. Sich dieser Entwicklung entgegenzustellen und möglichst vielen Menschen mit Handicap die sportliche Betätigung dennoch zu ermöglichen, ist das erklärte Ziel des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes e.V. (DRS). Der gemeinnützige Verein arbeitet bundesweit mit Partnerkliniken zusammen und setzt sich für den Erhalt und die Förderung von Sportangeboten in der Rehabilitation ein.

Für eine nachhaltige Sporttherapie

Gemeinsames Ziel des DRS und seiner bundesweiten Partnerkliniken ist es, die Patientinnen und Patienten auf ein langfristiges Sporttreiben nach dem Klinikaufenthalt vorzubereiten. Zu diesem Zweck wird ihnen die Teilnahme an einem Rollstuhl-mobilitätstraining, auch bekannt als „Rollstuhlführerschein“, nahegelegt. Ziele des Trainings sind Rollstuhlbeherrschung, Mobilität, Bewältigung alltäglicher Barrieren und Anleitung zur Annahme von Fremdhilfe. Mit dem Abschluss des Trainings werden ein hoher Grad an Selbstständigkeit sowie Körper- und Rollstuhlbeherrschung erreicht.



Foto: DRS/Wittmershaus



Foto: DRS/Wittmershaus

**GEHT NICHT GIBT'S NICHT:
AUCH SPORTARTEN WIE TAUCHEN
UND KARATE SIND FÜR ROLLSTUHLNUTZER MÖGLICH.**

Der **Deutsche Rollstuhl-Sportverband e. V.** ist ein Fachverband des Deutschen Behindertensportverbandes e. V. Gegründet wurde er 1974 als Arbeitsgemeinschaft Rollstuhlsport (ARGE) und 1977 in den Deutschen Rollstuhl-Sportverband umgewandelt. Der DRS ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein mit einer Geschäftsstelle in Duisburg und einer Niederlassung in Hamburg.

Kontakt:

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.,
Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg,
Telefon: 0203 / 7174-182
E-Mail: info@drs.org

Darüber hinaus gilt eine gute Rollstuhlmobilität als Grundvoraussetzung, um Rollstuhlsport in vielfältigen Bereichen auszuüben. Im Anschluss an ein erfolgreiches Mobilitätstraining gilt es, die passende Sportart zu finden und auf Wunsch gleich einen wohnortnahen Sportverein, wobei Interessenten eine breite Palette unterschiedlichster Sportarten zur Auswahl steht.

Im DRS sind derzeit 28 Fachbereiche angesiedelt, von Badminton bis Wintersport ist für jeden etwas dabei. Entgegen oft vernommener Aussagen wie „das geht nun nicht mehr“ bieten die Sportabteilungen des DRS Angebote für nahezu alle Rollstuhlnutzer an, also auch für solche mit stärkeren Einschränkungen. So ist zum Beispiel für hochgelähmte Tetraplegiker aktiver Sport in Form von Rugby, E-Rollstuhl-Hockey oder Boccia durchaus möglich. Auch „exotische“ Rollstuhlsportangebote wie Kampfsportarten, Yoga oder gar WCMX (Skaten mit Rollstuhl) gehören inzwischen zum bunt gefächerten Breitensportangebot des DRS.

Das Leben nach der Reha – ein neuer Anfang

Zur Entlassung aus den Fachkliniken bekommen die Betroffenen in den Partnerkliniken des DRS abschließend ein symbolisches Startpaket für das neue Leben, den „richtig mobil“-Rucksack. Er enthält wichtige Informationen, Tipps und Hilfestellungen rund um das Leben mit dem Rollstuhl und soll „frischen“ Rollifahrern für ihren noch ungewohnten Alltag eine gute Rückendeckung geben. So verlassen die Patienten mit dem Wissen die Klinik, dass das Leben mit Rollstuhl kein Ende ist, sondern durchaus ein neuer Anfang sein kann. Schon mancher ist erst nach dem Eintritt seiner Behinderung durch den Kontakt mit anderen aktiven Rollstuhlfahrern vom Stubenhocker zum passionierten Sportler geworden.

— Malte Wittmershaus (mit Peter Richarz u. Maria Schmerling) / wp

Foto: DRS/Wittmershaus



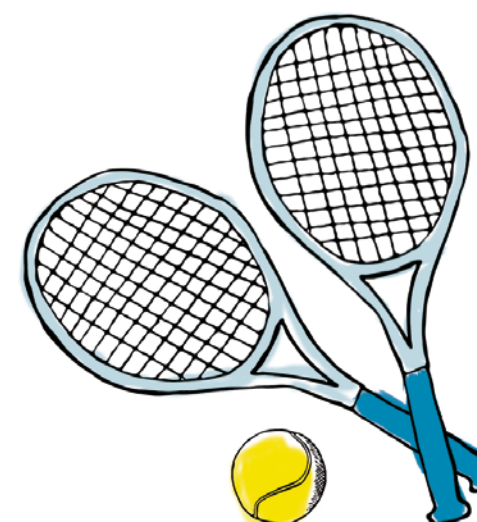
Phil Hubbe lebt seit 1985 mit multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



**WEITER
GEHT'S.**

In der nächsten Lebensnah setzen wir unsere Serie zum Thema Behinderung und Sport fort.

Dabei berichten wir jede Ausgabe neu über die verschiedenen Rollstuhl-Sportarten, zeigen auf, was Rollstuhlfahrer und Nichtbehinderte mit der jeweiligen Sportart gemeinsam erleben können, und präsentieren Meinungen, Macher sowie jede Menge Facts and Figures.



Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen und Beratern 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. Genauso wichtig wie fundierte medizinische Kenntnisse sind menschliche Fähigkeiten wie Fingerspitzengefühl und Diskretion.

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 50 23

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an **beratungsteam@hollister.com**.

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



Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0 800/1 01 50 23 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de
www.hollister-lifeblog.de

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung:

Telefon: 01 / 8 77 08 00-0
hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0 800/55 38 39 (gebührenfrei)
info@hollister.ch
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.