

Lebensnah

2. Ausgabe 2023

LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister
Tanja Lay

LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit
Johanna Pflügner

Lutz Tabbert

Weitere Themen

Mode

Seehotel Rheinsberg und
Heidehotel Bad Bevensen

LEBENSWEGE

Heini Köberle

LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe

Foto: privat



Jeden Moment genießen!

Eine Blasenfunktionsstörung kann von den schönen Dingen des Lebens ablenken. Wir bieten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Produkte für den Intermittierenden Selbstkatheterismus. Um zu genießen, was auch immer das Leben bereithält.

VaPro Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter



VaPro Plus Pocket™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter



mit integriertem
Auffangbeutel

Infyna Chic™
Einmalkatheter



Erleben Sie es selbst und bestellen Sie Ihre kostenlosen Testprodukte unter 0800 1015023 (gebührenfrei) oder auf unserer Website: testen.kontinenz-hollister.de

Code
einfach mit der
Smartphone-Kamera
scannen



Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.
Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic, VaPro Pocket und VaPro Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2023 Hollister Incorporated.



In Bewegung

Menschen, die ihr Leben im Rollstuhl meistern, gelten gemeinhin als „mobilitätseingeschränkt“. Was damit gemeint ist, liegt auf der Hand. Aber den Kern der Sache trifft es nur bedingt, denn Mobilität hat viele Gesichter. Tatsächlich gibt es, wie bei FußgängerInnen auch, mobile und weniger mobile RollstuhlnutzerInnen. Aber oft genug ist es keineswegs der Grad der physischen Einschränkung, der darüber entscheidet, ob jemand eher statisch oder eher bewegt auf die Herausforderungen des Lebens reagiert.

Wie die gegebenen – im Falle von Rollstuhlnutzung immer besonderen und natürlich auch von Einschränkungen beeinflussten – Möglichkeiten genutzt werden, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Die Einschränkung in erster Linie als sportliche Herausforderung zu betrachten, und ihr einerseits die Stirn zu bieten, sie andererseits aber auch als unabänderlichen Teil des eigenen Selbst anzunehmen – das ist ein Prozess, den jeder Mensch auf seine eigene Weise angeht. Ein rollender Stein setzt kein Moos an, heißt es. Dass Bewegung segensreiche Auswirkungen hat, dafür gibt es viele Beispiele. Einige präsentieren wir in dieser Ausgabe von Lebensnah. Johanna Pflügner etwa, die als Sportlerin von Kindesbeinen an immer in Bewegung war und nach der Diagnose Querschnittslähmung heute ihren Bewegungsdrang im Kajak auslebt. Und den Sport Club ohne Grenzen, der seine Mitglieder mit und ohne Handicap auf eine ganz spezielle Weise in Bewegung bringt, nämlich in auf Handbedienung umgestellten Karts auf der Rennbahn. Und dann wären da noch die Schneiderinnen Susanne Biglmaier und Renate Stallmann, die mit ihren maßgeschneiderten Capes RollstuhlnutzerInnen gegen die Unbilden der Witterung rüsten und ihnen so zu mehr Beweglichkeit im Freien verhelfen.

Für Heinrich „Heini“ Köberle, langjähriger Begleiter vieler Hollister Aktivitäten, schließlich, war Bewegung das Lebenselixier schlechthin. In jungen Jahren verunfallt und hoch gelähmter Tetraplegiker, erzielte er unglaubliche sportliche Erfolge im Rennrollstuhl und im Liegebike und war bis ins hohe Alter aktiv. Zu allen Zeiten ließ er seine Mitmenschen an seinem Erfahrungsschatz teilhaben und war vielen, die seinen Spuren folgten und folgen, ein Vorbild und leuchtendes Beispiel. Und das wird er bleiben, auch wenn wir uns in dieser Ausgabe mit einem Nachruf von ihm verabschieden müssen. Bleiben Sie in Bewegung. —wp

Liebe LeserInnen,

ob Sie diesen Sommer nun die Sonne anbeten oder ihr eher aus dem Weg gehen – eins können wir jedenfalls von ihr lernen: Sie umschließt die Welt mit ihrer positiven Energie und überwindet dabei jedes Hindernis und jede Grenze.

Das ist es, was uns in dieser Ausgabe beschäftigt: Lernen, die eigene Unabhängigkeit zu entdecken und zu begrüßen. Egal, ob über eine sportliche Aktivität, für die wir jeglichen Mut aus uns herauskitzeln müssen, einen Hotelurlaub, der uns dank Barrierefreiheit ungehindert Entspannung erleben lässt, oder gar über Kleidung, mit der wir auch im Rollstuhl eine gute Figur machen. Ja, selbst aus Enttäuschung, Rückschlägen oder Verlusten gewinnen wir ein gewisses Maß an Freiheit. Schließlich lernen wir mit jeder Erfahrung dazu und wissen unsere Grenzen besser – und neu – auszuloten und zu überwinden.

Greifen Sie das ganze restliche Jahr über auf diese gewonnene Unabhängigkeit zurück und inspirieren Sie andere Menschen damit. So wie auch wir Ihnen mit dieser Ausgabe neue Impulse mitgeben wollen.

Unser gesamtes Hollister-Team wünscht Ihnen und Ihren Liebsten einen schönen Spätsommer mit etlichen Momenten, in denen Sie die Freiheit umarmen können.

Alles Gute und viel Spaß beim Lesen

Marie-Theres Waldenfels

Marie-Theres Waldenfels

✉ lebensnah@hollister.com

People of **Hollister**



Tanja Lay. Foto: privat

Ich bin ... Tanja Lay und arbeite seit über drei Jahren bei Hollister. Ich bin in Oberbayern, in der Nähe des Fünf-Seen-Landes geboren und schätze die Lebensqualität hier sehr. Ob am Wasser oder in den Bergen, die Natur ist meine Kraft-Tankstelle und ob mit dem Rad(l) oder mit den Joggingschuhen: Hauptsache „raus“.

Ich bin bei bei Hollister verantwortlich für ... dass Sanitätshäuser deutschlandweit seitens Hollister bestens versorgt sind. Ich stimme mich mit EinkäuferInnen zu Konditionen ab und unterstütze deren Homecare-

Außendienst bei allen Fragen rund um den Versorgungsbereich ableitende Kontinenz. Außerdem plane ich Online-Schulungen, welche den Alltag „draußen“ in der PatientInnenbetreuung erleichtern.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... es „menschelt“ und wir gemeinsam jeden Tag etwas zum Wohlergehen unserer KundInnen beitragen. Der regelmäßige wertschätzende Austausch mit meinen KollegInnen macht es einfach, auf jeden Kundenwunsch ganz individuell einzugehen. Mit vollem Einsatz bündeln wir unsere Kräfte um die Bedürfnisse unserer VersorgerInnen und deren PatientInnen optimal zu erfüllen.

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... wir Produkte und Dienstleistungen anbieten, welche das Leben für diejenigen, die unsere Produkte verwenden, angenehmer und würdevoller gestalten. Und wir so gemeinsam Stück für Stück das gemeinsame Versorgungsglück gewinnen.

Ich erinnere mich besonders gern an ... unsere 100 Jahr-Feier – es war sehr schön, meine KollegInnen in „echt“ zu sehen, da es in der Vergangenheit nur online möglich war. Und ich erinnere mich auch sehr gerne an all unsere KundInnen-Online-Schulungen da diese sehr informativ, kurzweilig und besonders waren.



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.



HIGH HEELS vs. HIGH WHEELS



Gedenken an

Heini Köberle

Foto: Hollister Incorporated

Vor einigen Monaten nahmen wir in Heidelberg Abschied von Heinrich „Heini“ Köberle. Er verstarb nach langer Krankheit am 15. April im Alter von 76 Jahren.

Nicht nur die Sportszene verliert mit Heini, wie er von allen genannt wurde, einen ganz besonderen Menschen. Heini Köberle stand wie kein zweiter für den lebensbejahenden Umgang mit einem Schicksal, das ihm manche Last aufbürdete. Nach einem Verkehrsunfall war er im Alter von 23 Jahren Tetraplegiker und musste zu einer Zeit neue Lebensinhalte finden, in der die Welt für Menschen mit einer solchen Behinderung noch völlig anders aussah. Er hatte das große Glück, über die medizinische Sporttherapie ins englische Stoke Mandeville zu kommen, zu jener Zeit die erste Adresse in Sachen Querschnittrehabilitation und Behindertensport. So fand er früh zu einer Leidenschaft, die prägend für sein ganzes Leben werden sollte – dem Rennrollstuhlfahren, genauer gesagt, dem Rollstuhlmarathon, der seine Paradedisziplin wurde. Insgesamt fünf Mal nahm er von 1984 bis 2000 an den Paralympischen Spielen teil und war dabei ein Medaillengarant für das deutsche paralympische Team. Vierzehn Medaillen, davon viermal Gold, waren die Bilanz seiner paralympischen Karriere, die ihn rund um den Globus führte.

Seine beispielhafte Karriere empfand Heini stets als Aufgabe, Vorbild für andere zu sein. Diese Rolle erfüllte er gemeinsam mit seiner Frau Gudrun mit Leidenschaft und Engagement. So widmete er sich nach seiner aktiven Zeit besonders der Nachwuchsförderung und führte künftige AthletInnen an seinen Sport heran, und das mit großem Erfolg. Hilfreich war ihm stets seine ausgesprochen lebensbejahende Einstellung. Es war ihm zu allen Zei-

ten ein großes Anliegen, gleichfalls Betroffene mit Rat und Tat zu unterstützen. Sein Credo: Man muss bereit sein, Risiken einzugehen, um sich weiterzuentwickeln. Heini glaubte fest daran, dass auch das scheinbar Unmögliche möglich wird, wenn man nur genug Ausdauer und Geduld einsetzt. Er selbst war dafür das beste Beispiel.

Die Offenheit, mit der er mit seiner Behinderung umging, ließ Berührungsängste gar nicht erst aufkommen. Vielen konnte er so helfen und er tat es gern. Viele Jahre hatten wir das große Glück und die Ehre, mit Heini zusammenzuarbeiten. Egal, ob es um Unterstützung im Rahmen der RehaCare Messe ging, oder um Workshops mit Kindern und Jugendlichen: Er war Markenbotschafter für unsere beiden Produktfamilien Advance und VaPro Einmalkatheter, teilte mit uns seine Erfahrungen und sein Fachwissen bei der Erstellung von Ratgebern und hat nicht zuletzt bei der Entwicklung unseres Wegbegleiter-Programms aktiv mitgearbeitet. Er und seine Frau Gudrun waren und sind immer wertvolle Mitglieder unserer Hollister Familie. Durch seine Empathie, seine Herzlichkeit und nicht zuletzt durch seinen bezeichnenden Humor konnte er alle Menschen für sich einnehmen und begeistern.

Unsere Gedanken und guten Wünsche gelten in diesen Tagen seiner lieben Frau Gudrun und der Familie.

Heini, Du warst ein ganz besonderer Mensch. Wir werden Dich sehr vermissen!

Mit dem **Kanu** auf der

Achterbahn



Freiheit auf dem Wasser: Der Leistungssport hilft Johanna dabei, mit ihrem Handicap umzugehen. Foto: privat

Johanna Pflügner ist Parakanutin und sie hat in dieser Sportdisziplin eine Blitzkarriere hingelegt. Einfach war das nicht. Ein Rückblick auf vier turbulente Jahre.

LeistungssportlerInnen haben eine spezielle Einstellung zu ihrem Körper. Das liegt in der Natur der Sache. Im Leistungssport werden Grenzen ausgelotet, und weil der Körper nun mal ein organisches Gebilde ist und keine Maschine, gibt es auch keine klar definierte „Gebrauchsanleitung“, wie in bestimmten Situationen zu handeln ist. Johanna Pflügner wuchs mit Leistungssport auf. Ihre Eltern hatten ihr das vorgelebt und so war es für sie ganz selbstverständlich, dass sie schon im Alter von fünf Jahren die Leichtathletik für sich entdeckte und in den Folgejahren an zahlreichen Wettbewerben teilnahm. Rasch kristallisierte sich heraus, dass die Laufdisziplinen ihr Ding waren. Mit elf trainierte sie vier- bis fünfmal in der Woche. Im Januar 2019, vierzehn Jahre alt, verspürte sie Schmerzen in den Beinen und kommentierte das später als ein Gefühl, „das man als Sportlerin nur allzu gut kennt.“ Aber die Schmerzen wurden schlimmer, eine Notaufnahme ins Krankenhaus folgte, eine Notoperation und schließlich eine ziemlich niederschmetternde Diagnose: „Cavernomeinblutung sub TH 12“.

Schicksalhafte Begegnung

Der nüchterne medizinische Termin stand gleichbedeutend für eine Querschnittlähmung ab dem 12. Brustwirbel und markierte

einen Wendepunkt im Leben der jungen Sportlerin. Rückblickend sagt sie: „Ich habe in der Reha schon Volleyball gespielt, bevor ich richtig Rollstuhl fahren konnte, und im Kajak saß ich schon, bevor ich meinen Rücken strecken konnte.“ Ohne Frage war der Sport für Johanna von entscheidender Bedeutung auf dem Weg zurück in einen funktionierenden Alltag unter neuen Bedingungen. Natürlich blieb ihr der Weg der vielen schweren ersten Male, den schon viele vor ihr bewältigt hatten, nach der Entlassung aus der Klinik nicht erspart. Aber ihre sprichwörtlich sportliche Einstellung stellte viele Weichen in die richtige Richtung. Ein Schlüsselerlebnis sollte die Teilnahme an einem Rollstammtisch am Osendorfer See sein. Dort ergab sich für sie die Gelegenheit, zum ersten Mal in einem Parakanu-Wettkampfbote auf dem Wasser zu gehen. Der Funke sprang sofort über und sie wusste: Das ist mein Ding. Innerhalb kürzester Zeit wurde aus dem ersten Schnuppern ein regelmäßiges Trainingsprogramm, es folgte die Klassifizierung und gerade mal ein gutes Jahr nach den ersten Metern auf dem Wasser sicherte sie sich bei der Deutschen Meisterschaft in Hamburg die Norm für die Nationalmannschaft.

Enttäuschungen gehören dazu ...

Dieses atemberaubende Tempo behielt sie bei. Einen Monat spä-



Zwei Bilder, zwei Welten: Johanna als Laufsportlerin und Johanna im Kajak. Foto: privat

ter startete sie bei der Parakanu-Weltmeisterschaft in Kopenhagen. Was für viele SportlerInnen der Höhepunkt einer langen Karriere ist, war für sie gleichsam der Startschuss, und tatsächlich belegte sie einen hervorragenden 6. Platz – nach eben einmal eineinhalb Jahren Praxis. Freilich hatte dieses Tempo auch seinen Preis. An ein Wintertraining in wärmeren Gefilden war erst mal nicht zu denken; das folgende Jahr verlief nicht ohne Schwierigkeiten. So wurde sie für die Teilnahme am Weltcup im polnischen Poznan in eine höhere Leistungsklasse eingestuft, die für sie kaum zu bewältigen war. Sie startete dennoch und zog im Nachhinein das pragmatische Fazit: „Dieser Weltcup war für mich etwas Besonderes und hat mich einmal mehr gelehrt, dass Enttäuschungen zum Leben dazugehören und dass man sie nicht verstecken muss.“

Abenteuer Kanada

Es folgten die Vorbereitungen für die Weltmeisterschaft 2022 in Kanada, unter anderem mit einem Trainingscamp in Duisburg, begleitet von der Erkenntnis, dass ein Körper Grenzen hat und es nichts bringt, sich so zu strapazieren, dass die Kraft schon vor dem großen Ereignis aufgebraucht ist. Tatsächlich wurde die Wettkampfteilnahme im kanadischen Halifax ein großes Abenteuer und ein großer Erfolg. Zum ersten Mal ein Flug über den Atlantik, für Wochen wirklich fern von daheim und – sportlich erfolgreich. Vorlauf – Zwischenlauf – Finale und der 8. Platz mit persönlicher Bestzeit. Die Mühe hatte sich gelohnt, nicht zuletzt auch ob der endgültig gewonnen Erkenntnis, „dass Kanusport jetzt mein Sport ist.“

Eigentlich kaum verwunderlich, dass dem Höhenflug auch diesmal ein Dämpfer folgte, denn es hätte gleich zu den European Championships in München weitergehen sollen. Dazu kam es aber nicht, denn der Körper hatte auf die Strapazen mit einer Dekubitus-Wunde reagiert, die Johanna am Vorabend der Abreise zum Wettbewerb entdeckte und die eine aufwendige und langwierige medizinische Behandlung erforderlich machte. Ein mehrmonatiger Klinikaufenthalt war die Folge. Ihren 18. Geburtstag feierte Johanna in einem Isolationszimmer im Klinikum Bergmannstrost. „Ich hätte die Verletzung früher entdecken und mir damit einige Operationen ersparen können. Aber ich bin eben auch ein junges Mädchen, das manchmal leichtsinnig handelt“, kommentierte Johanna dieses Geschehen später mit entwaffnender Offenheit.

Wäre ich sonst ich?

Nicht jeder in ihrem Umfeld versteht, warum sich Johanna so kompromisslos ihrem Sport verschrieben hat und gewiss – sie hätte erst die Schule beenden und dann weiter an ihrer Karriere arbeiten können. Sie hat sich für einen holprigeren Weg entschieden – ihren Weg. Unterstützung erfuhr sie durch ihre MitschülerInnen und zog das Projekt Abitur durch, ohne eine Klasse zu wiederholen, Krankheit und Sportkarriere inklusive. Johanna diskutiert die Zweifel an ihren Entscheidungen nicht weg. „Aber hätte ich mich anders entschieden – ich weiß nicht, ob ich dann der Mensch wäre, der ich heute bin.“ —wp

„Auf dem Wasser sind wir alle gleich.“

Im Interview mit Lebensnah lässt Johanna eine turbulente Zeit Revue passieren und wagt einen Blick in die Zukunft.

Du warst schon vor Deiner Zeit im Rollstuhl sporterfahren. Warum hast Du Dich, was den Leistungssport betrifft, für das Kanufahren entschieden? Was macht für Dich die Faszination dieses Sports aus?

>>> Als ich 2019 im Krankenhaus lag und mobilisiert wurde, habe ich viel Ergotherapie und Physiotherapie erhalten. So lernte ich auch einen Physiotherapeuten kennen, der nebenbei Kanu-trainer beim Halleschen Kanu-Club war. Er erzählte mir viel vom Kanusport, zeigte mir Bilder und weckte so schon frühzeitig das Interesse bei mir, auch als Querschnittgelähmte zukünftig Sport zu treiben. Schließlich setzte mich der Physiotherapeut im Bewegungsbad der Klinik das erste Mal in ein Kajak, noch bevor ich meinen Rücken überhaupt strecken konnte. Nachdem ich aus

der Klinik entlassen wurde, verlor ich jedoch erstmal den Blick für das Kanufahren und konzentrierte mich auf meinen komplett neuen Alltag und die Schule. Ich war gerade in der 8. Klasse.

Jährlich findet am Osendorfer See südlich von Halle ein Rollstuhlstammtisch statt, wo man die verschiedensten Sportarten ausprobieren und mit anderen Rollifahrern Erfahrungen austauschen kann. Im Sommer 2020 fuhren meine Familie und ich dann zum See und ich setzte mich zum ersten Mal in ein Kanu-Rennboot. Ab dem Tag war ich so begeistert von Parakanu, dass ich jede Woche zum See gefahren bin, um den Sport auszuüben – bis heute hält diese Begeisterung an.

Die Faszination des Sports ist, dass auf dem Wasser alle Menschen gleich sind. Niemand kann erkennen, ob die Person im Kanu die Beine bewegen kann oder nicht. Es ist eine Art Freiheitsgefühl, auf dem Wasser zu sein, und es sorgt für einen guten Ausgleich zum sonst strukturierten Alltag. Mit dem Kajak auf dem Wasser ist jeder Tag anders, weil die natürlichen Bedingungen immer wechseln und das ist für mich sehr faszinierend.

Du hast in Deiner noch jungen Sportlerkarriere schon einige Triumphe erleben und einige Rückschläge verkraften müssen. Welche Momente sind Dir besonders in Erinnerung geblieben?

>>> Leistungssport bringt das Risiko mit sich, sich körperlich und psychisch dem Sport aus Leidenschaft total hinzugeben. Man führt quasi ein Leben für den Sport und macht dabei unglaublich viele Erfahrungen. So werde ich nie meinen ersten internationalen Wettkampf vergessen. Dieser war im September 2021 in Kopenhagen, eine Weltmeisterschaft im paralympischen Jahr. Ich fand diesen Einstieg in den internationalen Leistungssport unglaublich faszinierend und überwältigend. Nie zuvor in meinem Leben hätte ich mir erträumt, jemals so etwas erleben zu können, und plötzlich hatte ich es geschafft, selbst an den Start zu gehen. Die internationale Konkurrenz ist auf jeden Fall nochmal eine Nummer krasser und dennoch war die Teilnahme an der Weltmeisterschaft total unbeschwert für mich, weil ich nichts zu verlieren hatte.

Eher negative Erfahrungen, die ich beispielsweise in Poznan beim Weltcup 2022 gemacht habe, gehören ebenso zum Sport dazu und bringen einem am Ende sogar noch mehr Mut und Willenskraft. Ich wurde zuvor international in die Startklasse KL1 eingestuft, die Klasse für die Menschen mit den höchsten Einschränkungen. Doch bei erneuter Klassifizierung wurde ich aufgrund von unverständlichen Begründungen in die KL2 gestuft und sollte in dieser Startklasse den Weltcup bestreiten. Das hat in mir ein großes Unverständnis ausgelöst und Traurigkeit machte sich breit. Ich sah schon vor meinen Augen meine Saison wegschwimmen. Aufgrund von viel Überzeugungskraft meiner Trainer und Eltern bin ich am Ende trotzdem an den Start gegangen und habe sogar die Normzeit geschafft. Rückblickend weiß ich, dass ich mich bei Rückschlägen nicht immer gleich persönlich angegriffen fühlen darf und diese Erfahrungen ebenso dazu gehören wie die positiven.

Eine Querschnittlähmung zu erleiden und dieses Schicksal anzunehmen, ist eine große Herausforderung. Wie sehr hilft Dir Dein Sport dabei?

>>> Eine Querschnittlähmung zu erleiden, ist etwas, was das Leben grundlegend von hundert auf null verändert. Es kommt wie aus dem Nichts in dein Leben und bleibt für immer. Man muss lernen, es zu akzeptieren, um ein glückliches und erfülltes Leben zu haben, und das kann man definitiv. Sicherlich wird das eine oder andere Mal ein Problem auf einen zukommen, welches man nicht ohne Hilfe bewältigen kann, und wütend und traurig darf man auch mal sein, doch sind all dies auch Erfahrungen, die man als laufender Mensch durchlebt. Ich denke, es ist wichtig, etwas in seinem Leben zu haben, worauf man sich freut. Wo man einfach mal alleine sein kann, aber wo man auch FreundInnen und KollegInnen treffen kann. Das ist Parakanu für mich. Es sorgt in mir für ein befreiendes und ausfüllendes Gefühl. Es bietet mir ein Leben, welches ich mir nie erträumt hatte, und schafft Erfahrungen, die mich berühren und ein Leben lang begleiten.



Planänderung: Ihren 18. Geburtstag feierte Johanna auf einer Isolierstation. Foto: privat

Deine Dekubitus-Episode hat Dich Zeit gekostet und Dich sportlich zurückgeworfen. Wie konnte es so weit kommen und was würdest Du, rückblickend betrachtet, heute anders machen bzw. anderen raten?

>>> Meine Dekubitus-Episode ist eine der Erfahrungen, die mir für immer in Erinnerung bleiben werden, und das ist auch gut so. Leistungssport ist knallhart und bringt den Körper an seine Grenzen. Ich bin ein sehr schlankes Mädchen und besitze durch meine komplette Querschnittlähmung kaum noch Muskulatur an meinen Beinen und meinem Gesäß. Zu akzeptieren und zu erkennen, dass mein Körper ein bestimmtes Leistungspensum nicht überschreiten darf, wollte ich erst nicht wahrhaben und musste es somit auf die harte Tour erfahren. Es war eigenes Versagen und Vernachlässigen des Körpers. Es hat mich viele Tränen gekostet, aber ich hatte auch viel Zeit, darüber nachzudenken. Im Nachhinein weiß ich, dass es leichtsinnig war und keinesfalls nochmal geschehen darf, doch ich bereue meine Entscheidung, die Weltmeisterschaft 2022 in Kanada mitgemacht

zu haben, nicht. Sicherlich hätte sich andernfalls ein solch gravierender Dekubitus vermeiden lassen können, aber dieses Erlebnis, in Kanada dabeigewesen zu sein, ist ein Moment für die Ewigkeit und ich würde mich wieder so entscheiden. Es gibt Momente im Leben, in denen man sich zwischen Verstand und Leidenschaft entscheiden muss. Ich hatte mich für Leidenschaft entschieden. Wie es in Zukunft aussehen wird, kann ich schlecht vorhersagen, aber wer einmal einen Dekubitus hatte, wird ein Leben lang damit zu kämpfen haben. Achtet auf euren Körper, respektiert ihn und versucht immer, einen Dekubitus zu vermeiden!

Sport verbindet weltweit. Wie wichtig ist es für Dich, in der Gemeinde der Gleichgesinnten Kontakte knüpfen zu können, und was nimmst Du davon in Deinen Alltag mit?

>>> Der Sport und insbesondere das Parakanu gibt meinem Alltag einen perfekten Ausgleich und hält meinen Körper fit, um einen anstrengenden Alltag im Rollstuhl zu meistern. Zudem verbindet der Sport weltweit. Sehr interessant ist es, immer wieder zu sehen, wie es in anderen Ländern ist, als RollstuhlfahrerIn zu leben, und welche Perspektiven einem da geboten werden, sowohl im Leben als auch im Sport.

Zu Beginn meiner Zeit im Parakanu, als an die internationalen Wettkämpfe noch nicht zu denken war, hat es mich unglaublich fasziniert, wie viele Möglichkeiten uns Gehandicapten geboten werden. Zudem ist mir durch den Sport auch erst aufgefallen, wie viele Menschen eigentlich eine Einschränkung haben. Erkenntnisse, die mir als laufende Person nie bewusst waren und auch heute noch vielen laufenden Personen nicht bewusst sind. Immer wieder blicke ich in erschrockene Gesichter, wenn ich den Leuten das erzähle.

Glaubst Du, dass Sport ohne Deine Rollstuhlerfahrung in Deinem Leben den gleichen Stellenwert eingenommen hätte, oder hat der Leistungssport erst dadurch diese Bedeutung für Dich gewonnen?

>>> Der Sport hatte für mich schon immer eine wichtige Bedeutung und ich kam von klein auf durch meine Eltern mit dem Leistungssport in Berührung. Für mich selbst stand als kleines Kind

schon fest, dass ich Sport machen möchte. Ich folgte den Fußstapfen meines Vaters und meines Bruders und entschied mich für Leichtathletik. Ich habe diesen Sport sehr gemocht und auch den einen und anderen Erfolg erzieht. Es hat mir viel Freude und Spaß bereitet, doch mir war im Alter von dreizehn Jahren durchaus schon bewusst, dass ich die Leichtathletik nicht zu meinem Beruf machen werde und den Leistungssport nach meiner Schulzeit nicht fortführe. Als mich im Alter von vierzehn Jahren das Schicksal traf, hätte ich nie erwartet, dass ich wieder in den Leistungssport einsteigen werde. Dass ich Sport machen möchte, war schon ein Gedanke, doch überwogen erstmal viele andere Gedanken. Dass ich den Leistungssport heute so auslebe, wie es der Fall ist, hätte ich mir nie erträumt. Erst dadurch, dass ich im Rollstuhl sitze, kam das Umdenken in meinem Kopf, für meine Leidenschaft zu kämpfen – den Sport. So spielt der Leistungssport heute eine wichtige Rolle in meinem Leben.

Nach einigen Ups und Downs und mit dem Abitur in der Tasche: Wie sehen Deine Zukunftspläne aus und welche Rolle wird der Sport dabei spielen?

>>> Schon als Kind war mir bewusst, dass ich später mal in die medizinische Richtung gehen und anderen Menschen helfen möchte. Schließlich habe ich mich dafür entschieden, direkt nach dem Abitur anzufangen zu studieren. Voraussichtlich werde ich nach Senftenberg gehen und an der Brandenburg Technischen Universität Cottbus-Senftenberg Therapiewissenschaften studieren. Mir ist es sehr wichtig, dass ich neben dem Sport mein Leben nicht vernachlässige und einen Beruf finde, der mich ausfüllt und mir Spaß macht. Schließlich wird es irgendwann auch ein Leben nach dem Sport geben. In Cottbus ist ein Kanuverein mit einem Leistungsstützpunkt für Parakanu, welchem ich beitreten werde, um meine sportlichen Ziele weiterhin zu verfolgen. Ich habe sowohl den Trainer als auch einige andere SportlerInnen schon kennengelernt und freue mich auf diesen neuen Lebensabschnitt. Mal sehen, was die Zukunft noch so bringen wird. —wp

„Auf dem Wasser sind wir alle gleich“. Johanna zusammen mit SportsgefährteInnen. Foto: privat



bi.st: Mode aus Kaufbeuren

Wir verstehen,

was unsere Kunden möchten

Im Rollstuhl modisch eine gute Figur zu machen, ist mit besonderen Herausforderungen verbunden. Mit Herzblut, Leidenschaft und einer pfiffigen Kleidungs-idee nehmen sich zwei Modeschöpferinnen aus Kaufbeuren im Allgäu des Problems an.

Menschen, die ihr Leben im Rollstuhl bestreiten, kämpfen häufig mit Problemen, über die sich kaum jemand Gedanken macht, bevor man nicht durch privates Erleben mit der Nase darauf gestoßen wird. Diese Erfahrung machten zwei Frauen, bevor sie gemeinsam ein Modelabel aus der Taufe hoben. Renate Stallmanns Mutter war zu allen Zeiten eine modebewusste Frau gewesen, die Wert auf eine gepflegte Erscheinung legte. Das änderte sich auch nicht, als sie pflegebedürftig und Rollstuhlnutzerin wurde. Susanne Biglmaiers Tochter erlitt im Alter von 25 Jahren einen schweren Motorradunfall, der ein Schädel-Hirn-Trauma zur Folge hatte. Im monatelangen Koma, das auf den Unfall folgte, war ein Rollstuhl die einzige Möglichkeit, sie mit den Einflüssen der Welt jenseits von Klinikmauern in Kontakt zu bringen.

Alles andere als Fließbandarbeit:
Kleidung mit dem Label bi.st entsteht Stück für Stück in Handarbeit.
Alle Fotos: Daniela Böhm



Aus der Not geboren

Das geschah vor der Zeit, in der sich Renate Stallmann und Susanne Biglmaier zusammaten und gemeinsam ein Atelier gründeten. Aber beide machten in ihren schicksalhaften Situationen die Erfahrung, dass mit dem Rollstuhl lebende und auf Assistenz angewiesene Menschen nur sehr schwer zu bekleiden sind, geschweige denn auch noch optisch ansprechend. Als die beiden Frauen sich vor einigen Jahren auf einem Kunsthandwerkermarkt begegneten, kam zusammen, was zusammengehörte: Renate, von Haus aus Kostümbildnerin, betrieb ein Schneideratelier. Susanne, in der Gastronomie beheimatet, hatte schon immer gerne genäht, bis dahin aber vor allen Dingen ein Augenmerk auf Dekorationen und Interior Design gehabt. Als beide gemeinsam das Label bi.st ins Leben riefen, war klar: Hier geht es um anspruchsvolles Design, hochwertige Materialien, Entwürfe, die das gewisse Etwas haben. Davon



Gesucht und gefunden: Susanne Biglmaier und Renate Stallmann sind gemeinsam kreativ. Im Hintergrund: Susanne Biglmaiers Tochter Julia als authentisches Rollicape-Model.

legt die Website des Unternehmens beredtes Zeugnis ab. Aber vor allen Dingen findet sich dort neben Dirndlschürzen, Schals, Oberbekleidung und Röcken eine Kategorie Kleidung, mit der es eine besondere Bewandnis hat: Rollicapes. Susanne Biglmaier erinnert sich: „Als ich nach dem Unfall mit meiner im Koma liegenden Tochter tägliche Ausfahrten unternahm, war

„Unsere Modelle sollen bunt und fröhlich sein und gute Laune machen.“

zunächst eine viel zu große Herrenjacke, die ich ihr umgekehrt überzog, die einzige Möglichkeit, um sie im Rollstuhl gegen Kälte und Witterungseinflüsse zu schützen. Eine sehr unbefriedigende Situation.“ Ähnliche Erfahrungen hatte auch Renate Stallmann gemacht: „Meine Mutter hatte immer Wert auf ihre gepflegte Erscheinung gelegt. Nun musste ich feststellen: Es gab praktisch keine Kleidung, die an die Rollstuhlsituation angepasst war und trotzdem modisch und schick aussah.“

Viele gute Ideen – ein Cape

Aus dieser Situation heraus begannen beide darüber nachzudenken, wie diesem Missstand abzuwehren sei. Es war der Beginn eines evolutionären Prozesses, bei dem das Rollicape als Lösung des Problems herauskam. Evolutionär war der Prozess, weil beide sich nach und nach an das heute angebotene Kleidungsstück „heranarbeiten“ mussten. Capes sind in einer Modewelt mit Anklängen an Trachtenstil nichts Ungewöhnliches. Ein Allgäu-Cape findet sich im regulären Sortiment des Unternehmens in vielen Ausführungen. Auch für Rollstuhlnutzerinnen ist dieses Kleidungsstück geradezu prädestiniert. Es ist leicht überzuwerfen, bietet guten Schutz, schränkt die Ausführung der im Rollstuhl erforderlichen Bewegungen kaum ein und sieht, vorausgesetzt die Materialwahl stimmt, auch noch ausgesprochen schick aus. Freilich – eins zu eins übernehmen ließ sich der FußgängerInnenentwurf nicht. „Wir wollten schließlich nicht, dass man sich beim Anziehen die Schulter auskugelt. Also musste der Schnitt angepasst und die Ärmelöffnungen so tief angesetzt werden, dass das Anziehen im Sitzen leicht vonstattengeht. Auch muss ein Rollstuhlschnitt hinten kürzer ausfallen, schließlich sollen die Trägerinnen nicht auf dem Stoff sitzen“, erläutern die Schneiderinnen die Überle-



Hinten kurz, vorne lang, funktional mit einem Kordelzug, der für sicheren Sitz über den Beinen sorgt, dazu modisches Design und eine Farbe, die ins Auge springt – ein typisches bi.st Rollicape.

der beiden Modemacherinnen geworfen hat: Beiden war es ein Anliegen, wirklich schöne Kleidungsstücke zu kreieren, so dass die Wahl auf hochwertige und zugleich modische Materialien fiel. Ob Softshell von Bogner oder italienische Designerstoffe – die Rollicapes sind immer auch ein modisches Statement. Kombiniert werden sie mit funktionalen Elementen wie reflektierenden Reißverschlüssen, die den Sicherheitsaspekt ins Spiel bringen. Frauen, so die Feststellung der beiden Schneiderinnen, sind in punkto Farbe und Design mutiger, Männer eher zurückhaltend. Dennoch wirken die Capes nie trist. Und

„Da improvisieren wir schon mal und die Schneiderpuppe wird mit Kissen aufgepolstert ...“

natürlich kommt vor allem die junge Kundschaft nicht zu kurz. „Unsere Modelle sollen bunt und fröhlich sein und gute Laune machen. Rollstuhl-Kleidung kommt viel zu oft in dunklen Uni-Stoffen daher“, so das kategorische Statement.

Maßarbeit mit Herz

Mode für Menschen im Sitzen zu kreieren, ist mit speziellen Anforderungen verbunden. „Damit unsere Modelle perfekt sitzen, ist ein gewisser Mehraufwand erforderlich“, erläutert Renate Stallmann. „Andererseits können unsere KundInnen nicht beliebig oft zur Anprobe kommen, etwa wegen weiterer Anfahrtswege. Da improvisieren wir schon mal und die Schneiderpuppe

gungen, die sie in der Entwurfsphase leiteten. Dies natürlich auch unter dem Aspekt, dass Kleidung, die im Sitzen getragen wird, faltenfrei anliegen muss, um den Nutzer vor potentiellen Druckstellen zu schützen. Und weil es auch mal schnell gehen muss, etwa um bei strömendem Regen so trocken wie möglich ins Auto zu kommen, muss die Kleidung so beschaffen sein, dass sich nichts verhakt oder verheddert. Was niemanden wundern wird, der einen Blick in das Atelier



Lässt Kinderherzen höher schlagen: Dinos sind immer in. Ein reflektierender Reißverschluss sorgt für Sichtbarkeit im Dunkeln.

„Wir arbeiten oft mit Schnitten jenseits gängiger Normen, stellen deswegen aber unseren modischen Anspruch nicht zur Disposition.“



Barrierefreie Mode, wirksam ins Bild gesetzt: Mit Flyern und Prospekten werben die Modeschöpferinnen für ihre Idee.

wird mit Kissen aufgepolstert, um eine bestimmte Form zu simulieren. Wir arbeiten oft mit Schnitten jenseits gängiger Normen, stellen deswegen aber unseren modischen Anspruch nicht zur Disposition.“ In diesem Zusammenhang verweist sie nicht ohne Stolz auf einen wesentlichen Aspekt der gemeinsamen Arbeit: „Unsere Stärke ist es zu verstehen, was der/die KundIn möchte. Nähen können viele. Wir können außerdem gut zuhören.“

Profilösung statt Notbehelf

Mit ihren Rollicapes schließen Renate Stallmann und Susanne Biglmaier eine Lücke im Kleidungsangebot für RollstuhlfahrerInnen. Vieles, was im Versandhandel als wärmend und schützend angeboten wird, man denke an Schlupfsäcke in allen möglichen Varianten, wirkt auf den ersten Blick – modische Aspekte einmal ausgeklammert – zwar zweckdienlich, hält aber der Erprobung in der Praxis nicht stand, nicht zuletzt aufgrund der eingeschränkten Beweglichkeit der TrägerInnen. Improvisationen, wie etwa um die Beine geschlungene Decken, sind allenfalls ein Notbehelf und auf jeden Fall modisch unbefriedigend. Gute Gründe also, im heimischen Kleiderschrank einen Platz für das vielseitige Kleidungsstück zu reservieren. Die Schöpferinnen des bi.st Modelabels sind von ihrer Kreation auf jeden Fall so überzeugt, dass sie sich, was die rollstuhlnutzende Klientel betrifft, ganz auf dieses Angebot konzentrieren. „Mit so vielen Modellen vom Kind bis zum/r Erwachsenen, für Männer und Frauen, in so vielen unterschiedlichen Farben, Designs und Stoffqualitäten, bieten wir eine Vielfalt an Capes an, die jeden Bedarf deckt. Damit sind unsere Kapazitäten in diesem Bereich ausgelastet“, sagen beide. Expansionspläne hegen sie dennoch, aber mit klaren Vorstellungen: „Wir könnten uns schon vorstellen, mit ein bis zwei weiteren SchneiderInnen zusammenzuarbeiten, aber uns ist der Austausch mit unseren KundInnen so wichtig, dass wir nicht an eine Fertigung im Ausland denken. Unser Label bi.st steht für biglmaier und stallmann und wir selbst für Made in Bayern, Germany.

—wp



Welchen nehm' ich denn? Das Atelier verfügt über einen beeindruckenden Fundus an Stoffen.

Zwei Hotels, in denen alles passt

Als RollstuhlnutzerIn Urlaub zu machen, muss nicht problematisch sein. Das Seehotel Rheinsberg und das Heidehotel Bad Bevensen befinden sich in zwei einzigartigen touristischen Regionen und sind perfekt für Reisende mit Einschränkung ausgestattet.

Nördlich von Berlin, direkt an der Brandenburgischen und Mecklenburgischen Seenplatte, befindet sich Deutschlands größtes komplett barrierefreies Hotel – das Seehotel Rheinsberg. Das 4-Sterne-Hotel liegt direkt am Wasser und in unmittelbarer Nähe zum Schloss Rheinsberg, in dem Friedrich der Große seine Kindheit und Jugend verbracht hat. Hier können sich Gäste des Hotels auf einem ausgiebigen, barrierefreien Spaziergang im Schlosspark sowie am Seeufer direkt auf die Spuren von Theodor Fontane und Kurt Tucholsky begeben, die Rheinsberg literarische Denkmäler setzten.

Jedes der 104 Zimmer des Seehotel Rheinsberg hat einen Balkon mit Blick auf den Grienericksee. Viele wichtige Ausstattungen wie beispielsweise die in jedem Zimmer vorhandenen Pflegebet-



Das Vier-Sterne-Haus rollt seinen Gästen den roten Teppich aus. Foto: FDS Hotel gGmbH

ten sind mit großer Sorgfalt designt und nicht auf den ersten Blick als Hilfsmittel erkennbar. Selbstverständlich sind die Balkone und die Kleiderschränke barrierefrei zugänglich. Zum Teil öffnen sich die Zimmertüren automatisch bzw. sind die Waschtische höhenverstellbar. Erforderliche Hilfsmittel vom Rollstuhl über Klositzerhöhen bis hin zu Liftern können im Hotel (z.T. gegen Gebühr) ausgeliehen werden und verringern somit das Reisegepäck.

In dem großzügigen Restaurant mit direktem Seeblick und Wintergarten werden die Gäste kulinarisch verwöhnt. Auch hier wurde an die Zielgruppe gedacht: So ist das Buffet unterfahrbar, die Mitarbeitenden sind auf Diäten, Unverträglichkeiten und Sonderkost geschult und auf die besonderen Bedürfnisse von Reisenden mit Behinderung eingestellt. Erholen und erproben können sich die Gäste auch im Vital-

Zentrum mit Sauna, Dampfbad und Schwimmbad. Entsprechende Hilfen sind auch hier vor Ort. Das Hotel verfügt zudem über eine große Sporthalle, in der Sportbegeisterte vom (barrierefreien) Ballsport bis hin zum Rollstuhl-Rugby ihre Leidenschaft ausleben können.



Auf Schloss Rheinsberg, unweit des Hotels, hat Friedrich der Große seine Kindheit verbracht. Foto: FDS Hotel gGmbH



Komfort ohne Pflegeheimcharme: Superior-Zimmer im Seehotel Rheinsberg. Foto: FDS Hotel gGmbH

Ideal für Entdecker – Heidehotel Bad Bevensen

Das Heidehotel befindet sich in Bad Bevensen, mitten in der Lüneburger Heide. Der bezaubernde Kurort zeichnet sich sowohl durch seine Barrierefreiheit als auch durch die Jod-Sole-Therme mit dem Kurpark aus. Von Bad Bevensen aus sind (Tages-)Ausflüge in das Kloster Medingen oder nach Lüneburg, in die Autostadt Wolfsburg sowie nach Hamburg ideal möglich. Das Hotel bietet jahreszeitliche organisierte Ausflüge an oder man begibt sich selbst auf Entdeckungstour und nimmt das zur Verfügung stehende „Rolli-Road-Book“ zur Hand, in dem ausgewählte barrierefreie Ausflugsziele empfohlen werden. Nach dem Ausflug kann man sich im Heidehotel richtig verwöhnen lassen, etwa beim Entspannen im Vital-Zentrum mit Sauna und Dampfbad oder bei einer Massage in der angeschlossenen Physiotherapiepraxis. Die Seele kann man wunderbar im großzügigen Garten oder auf einem barrierefreien Waldweg unter rauschenden Bäumen baumeln lassen. Selbstverständlich ist das Hotel vollständig für mobilitätseinge-



Gut für Körper, Geist und Seele: Sauna im Heidehotel Bad Bevensen – selbstverständlich barrierefrei. Foto: FDS Hotel gGmbH



Empfang auf Augenhöhe im Heidehotel. Foto: FDS Hotel gGmbH



Großzügige Badezimmer gewährleisten Bewegungsfreiheit. Foto: FDS Hotel gGmbH

schränkte Reisende geeignet und die Mitarbeitenden sind darauf eingestellt. So sind alle Bereiche des Hotels barrierefrei zugänglich und Pflegebetten sowie Hilfsmittel vorhanden. Einzigartig ist die regionale Küche mit Gerichten von Heideschnucken (einer lokalen Schafrasse) und Gemüse direkt von Bauernhöfen aus der Region.

Übrigens: In beiden Hotels sind Gruppen willkommen. Beide Häuser sehen sich als inklusive Orte der Begegnung und begrüßen ebenso gerne FußgängerInnen.

Gewinne mit der Lebensnah!*

- 4 Nächte Hotelaufenthalt für zwei Personen inklusive Halbpension im Heidehotel Bad Bevensen im Wert von ca. 419 EUR oder im Seehotel Rheinsberg im Wert von ca. 489 EUR vorbehaltlich Verfügbarkeiten des Hotels (exklusive Kurtaxe, Anreise auf eigene Kosten)
- 1 Hydrojet-Massage pro Person während des Aufenthalts

Beschreibung Hydrojet-Massage: Die Hydrojet-Massage vereint die Wirkungen von klassischer Massage, Wärmetherapie und Unterwassermassage – und ist eine der sanftesten Behandlungsmethoden.

Entspannter kann eine Behandlung gar nicht sein: Sie liegen in leichter Kleidung in Rückenlage wie auf einem Wasserbett. Dabei ist die Hydrojet-Behandlung nicht nur eine entspannende Therapieform, sondern auch medizinisch sehr effizient. Bei einem geringen Zeitaufwand von lediglich 15 Minuten steigert sie das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Die spezielle Massagewirkung des Hydrojets resultiert aus kreisenden Wasserstrahlen, die unter der flexiblen Liegefläche rotieren. Die angenehme Wärme des Wassers dringt tief in die Gewebeschichten, wobei die Durchblutung angeregt und die Muskulatur gelockert wird. Dadurch lösen sich Verspannungen und Verhärtungen der Rückenmuskulatur.

So nehmen Sie teil:

Lesen Sie den Artikel „Zwei Hotels, in denen alles passt“, beantworten Sie die untenstehende Frage und senden Sie Ihre Antwort und Ihren vollständigen Namen per E-Mail an lebensnah@hollister.com

Frage:

Wie viele Zimmer des Seehotel Rheinsberg haben einen Balkon mit Blick auf den Grienericksee?

*Der/Die GewinnerIn des genannten Preises wird im Rahmen einer Verlosung ermittelt. Die Benachrichtigung des/der Gewinners/Gewinnerin erfolgt bis spätestens 15.12.2023 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 Gewinnbenachrichtigung per E-Mail zurückmelden, wird ein/e neu/e GewinnerIn 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 01.12.2023. 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.





Mein Wegbegleiter Die praktische App

Handlich

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

Individuell

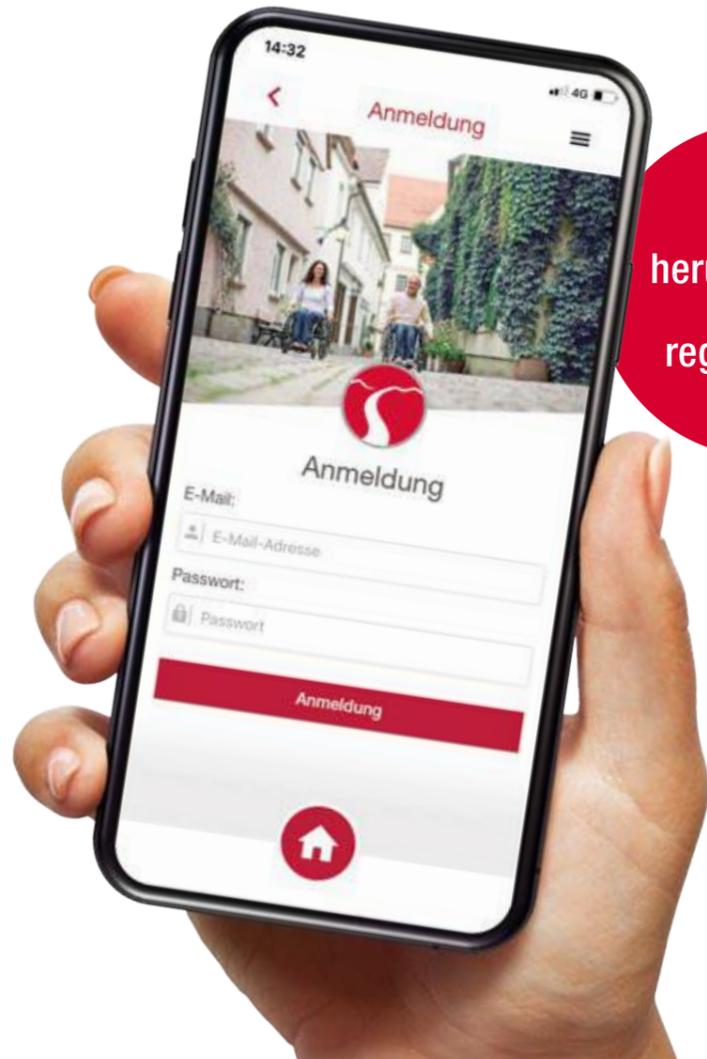
Wählen Sie Ihr Lieblingsthema nach eigenem Interesse und informieren Sie sich in Ihrem eigenen Tempo.

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.



Jetzt
herunterladen
und
registrieren.

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.



iOS



Kostenlos und
ohne Werbung.
Jetzt herunterladen.

Android



Code einfach mit der Smartphone-Kamera scannen



Früh übt sich... Ab dem 6. Lebensjahr ist die aktive Teilnahme am Kartsport möglich.
Foto: Sport Club ohne Grenzen

Erlebnisse

für die Seelenschatulle

Was schenkt man jemandem, der schon alles hat? Eine luxuriöse Frage, die häufig gestellt wird. Seit 2019 sind Menschen, die sich diese Frage stellen, um eine Option reicher. Und das Tolle daran: Nicht nur für Menschen, die schon alles haben, lässt sich seitdem etwas ganz Besonderes aus der Geschenkebox zaubern, sondern auch für solche, die es häufig etwas schwerer haben, überhaupt beschenkt werden zu können. 2019 wurde der „Sport Club ohne Grenzen“ gegründet.

Der Name lässt schon ahnen, dass es sich bei diesem Club um eine nicht alltägliche Institution handelt. Und tatsächlich: Alles begann 2017 mit einem Telefonanruf des rollstuhlfahrenden Extremsportlers Thomas Hoffmarck bei Mike Burow-Krüger. Der war zu jenem Zeitpunkt im Kart-Sport aktiv und hatte bereits Karts auf Handbetrieb umgerüstet, um auch mobilitäts-eingeschränkten Interessierten die Ausübung dieses Sports zu ermöglichen. Hoffmarck schwebte vor, mit einem umgerüsteten Kart beim RTL Spendenmarathon an den Start zu gehen, und so bat er um Unterstützung. Burow-Krüger sagte zu, die Aktion wurde ein Erfolg und in den Jahren 2018 und 2019 wiederholt. Inspiriert von den mit diesen Erfolgen verbundenen Erlebnissen, nahm die Idee Gestalt an, einen Club zu gründen.

Gesagt, getan. Der „Sport Club ohne Grenzen“ wurde ins Leben gerufen – und hatte prompt einen schweren Start, denn die Aufnahme des Clubbetriebs fiel, was natürlich niemand hatte vorhersehen können, in die Coronazeit.

Ein Wanderzirkus überwindet Grenzen

Dennoch – drei Jahre später hat das Ganze allen Widerständen zum Trotz Gestalt angenommen und stellt etwas Besonderes dar: Der Sport Club ohne Grenzen ermöglicht es Menschen mit und ohne Einschränkung, an einem Sport teilzuhaben, der ein ganz besonderes Erlebnis bietet: Kartfahren. Nun ist es nicht ganz einfach, ausgerechnet diesen Sport an den Mann bzw. die Frau zu bringen. Wer schon einmal in einer Karthalle war,



Wer nicht selber fahren kann oder will, braucht auf den Spaß nicht zu verzichten und schnuppert im Doppelsitzerkart Rennatmosphäre.
Foto: Sport Club ohne Grenzen

weiß: Das ist eine stationäre Angelegenheit, quasi eine Rennbahn im Kleinforma unter Dach und Fach. Anders die Idee der Akteure des Sportclubs ohne Grenzen: Ihnen schwebt eine Art Wanderzirkus vor, der praktisch überall gastieren kann und so Interessierten das Hereinschnuppern ermöglicht. Das kann auf einem Parkplatz sein, auf dem mit Absperrband und Reifenstapeln ein Kurs errichtet wird, das kann aber auch ein Kart-Center sein, bei dem die mitgebrachten Karts zum Einsatz kommen. Mit diesen Karts hat es die besondere Bewandnis, dass sie über Handbedienelemente für Gas und Bremse verfügen, und so auch von Interessierten genutzt werden können, die das Leben mit einer Mobilitätseinschränkung meistern. Zu diesem Zweck verfügt der Club derzeit über vier umgerüstete Karts. Damit aber nicht genug. Auch Kart-Fans, die nicht die körperlichen Voraussetzungen mitbringen, aktiv selbst ein Fahrzeug zu steuern, etwa Blinde oder zu stark körperlich eingeschränkte, sollen die Faszination des rasanten Rennens hautnah erleben können. Ermöglicht wird dies mit einem Doppelsitzer-Kart, der von einem/r erfahrenen PilotIn gesteuert wird und mit dem der Passagier voll ins Geschehen eintauchen kann.

Welteroberung mit Anspruch

Die Clubmitglieder geraten ins Schwärmen, wenn sie davon erzählen, wie Kinder mit leuchtenden Augen aus einem Kart steigen, nachdem sie etwas unvorstellbar Schönes erlebt haben. Man spürt dabei deutlich, dass die Motivation der Akteure weit über das eigentliche Sportgeschehen hinausgeht. Es geht um Gemeinschaftsgefühl, das Überwinden gedanklicher Hürden, den Spaß miteinander. Dazu gehören auch Sommerausflüge und Weihnachtsfeiern, Zoobesuche und Urlaubsunternehmungen. Nicht gerade bescheiden formuliert Mike Burow-Krüger den Anspruch des Clubs mit den Worten „Lasst uns gemeinsam die Welt erobern“. Wie das konkret aussehen kann, wird anhand

von Aktionen wie der folgenden deutlich: „Der Sport Club ohne Grenzen e. V. möchte gemeinsam mit der KartCity Braunschweig im Oktober einen Kart-Aktionstag gestalten. Zielgruppe sind Menschen mit Behinderung und Menschen, die es sich sonst nicht zutrauen, selbst Kart zu fahren oder es nicht können“, heißt es in einem Statement des Clubs, mit dem schon jetzt Spender zur Unterstützung der Veranstaltung gesucht werden. Denn für die TeilnehmerInnen soll das Ganze nach Möglichkeit kostenfrei bleiben. Vor Ort können sich am Aktionstag Interessierte dann mit den auf Handbetrieb umgerüsteten Karts auf die Piste wagen oder als Passagiere im Doppelsitzerkart Rennluft schnuppern.

Es ist die Kombination aus einem faszinierenden Sport und dem Engagement der Clubmitglieder, die den Charme der Idee ausmacht. Kartbahnen gibt es viele, und hier und da haben diese auch vielleicht ein einzelnes Fahrzeug, das über Handbedienelemente verfügt. Der Sport Club ohne Grenzen hat sich, Nomen est Omen, auf die Fahnen geschrieben, diesen Freizeitspaß populärer und leichter zugänglich zu machen, vor allem denjenigen, deren Alltag normalerweise etwas hürdenreicher ist, und so ihre „Seelenschatulle“ mit einem Erlebnis zu füllen, das noch lange nachklingt. —wp

„Schon nach der ersten Runde im Kart war's um mich geschehen.“

Der Sport Club ohne Grenzen hat sich dem Kartsport verschrieben. Was den Umgang mit diesen Kleinstrennwagen so faszinierend macht, erklärt der 3. Vorsitzende des Vereins, Lutz Tabbert.

Ist Kartsport so eine Art Motorsport Light oder eine ganz eigenständige Kategorie, wenn es um den Spaß auf vier Rädern geht?

>>> Das ist schon eine ganz eigenständige Kategorie, die man nicht mit anderen Motorsportarten vergleichen kann. So ein Kart ist der Wahnsinn! Schon bei meinem allerersten Versuch war ich total fasziniert. Man ist durch die niedrige Bauweise ganz nah an der Straße, die Lenkung ist unglaublich direkt und man merkt ziemlich schnell, dass der Kontakt mit Reifenstapeln wehtun kann ...

Geht es dabei nur um den Spaß auf der Bahn oder gibt es auch einen richtigen Rennbetrieb, bei dem es um Platzierung und Wettbewerb geht?

>>> Beides. Man fährt erst mal ein paar Aufwärmrunden, gleichsam als Training. Die TeilnehmerInnen an so einem Renn- tag werden verschiedenen Gruppen zugeteilt. BahnwärterInnen



Der Sport Club ohne Grenzen verfügt über vier auf Handbedienung umgerüstete Karts und ein Doppelsitzerkart. Foto: Sport Club ohne Grenzen



Bei den Handicap Karts erfolgt die Betätigung von Gas und Bremse über Handbedienelemente am Lenkrad. Foto: Sport Club ohne Grenzen

überwachen das Geschehen vom Pistenrand aus und können mit Flaggsignalen eingreifen. Und natürlich fährt man dann auch „gegeneinander“.

Welche körperlichen und mentalen Voraussetzungen sollte man mitbringen, wenn man sich diesem Sport widmen möchte?

>>> Man sollte mutig sein und Benzin im Blut haben. Aber beim Kartfahren geht es ja nicht nur um das Renngeschehen. Um sich

und andere nicht zu gefährden, sollte man natürlich über körperliche und geistige Fitness verfügen. Man muss während des Renngeschehens sehr konzentriert und fokussiert sein. Und klar ist: Der/Die BetreiberIn der jeweiligen Kartbahn ist der/die Chefin, dessen/deren Anweisungen gelten. Man sollte also auch über ein gewisses Maß an Disziplin verfügen.

Ist Kartfahren eine risikoträchtigen Sportart?

>>> Grundsätzlich ist Motorsport nie risikofrei. Aber die Sicherheitsstandards sind hoch: Die Fahrzeuge verfügen über Überrollbügel und Vierpunktgurte. Die Beine können, falls das aus körperlichen Gründen erforderlich ist, mit Klettbindern fixiert werden. Aber vor allem beeinflusst man das Risiko ja durch sein eigenes Fahrverhalten. Natürlich kann es schon mal ein Rad vom Boden heben, aber Überschläge oder umgekippte Karts kommen so gut wie nie vor.

Gibt es für den Kartsport eine Altersbegrenzung nach oben oder nach unten?

>>> Kinder ab einem Alter von sechs Jahren dürfen eine Kinder- oder Jugendlizenz erwerben und Kart fahren. Nach oben gibt es theoretisch keine Altersgrenze. Wer als FührerscheininhaberIn mit dem Auto zur Kartbahn kommt, sollte auch in der Lage sein, ein Kart zu fahren.

Gibt es für RollstuhlnutzerInnen Einschränkungen in der Wettbewerbsfähigkeit oder begegnet man im auf Handbetrieb umgerüsteten Kart seinen Fußgänger-MitstreiterInnen auf Augenhöhe?

>>> Ein/e routinierte/r RollstuhlfahrerIn, der/die ja auch sein/ihr Auto auf Handbetrieb umgestellt fährt, begegnet Fußgängern-

Innen mit seinem/ihren umgerüsteten Kart auf Augenhöhe. Problematisch kann es schon mal werden, wenn FußgängerInnen sich an einem auf Handbetrieb umgerüsteten Kart versuchen. Denen tun hinterher erst mal die Hände weh.

Wie bist Du persönlich zum Kartfahren gekommen?

>>> Bei einem Sommerfest wurden verschiedene Sportarten für Behinderte vorgestellt, Basketball, Handbikes etc. Mich zog der Sound von der Kartbahn an und ich drehte meine ersten Runden. Da war's passiert ...

Ist Kartfahren ein kostspieliges Vergnügen?

>>> Das kann es sein, wenn man zum Beispiel in ein eigenes Kart investiert. Muss aber nicht sein. In unserem Verein liegt der Jahresbeitrag bei 100 Euro, pro Renntag kommen für Mitglieder noch einmal 15 Euro hinzu. Wenn man 10 Renntage im Jahr rechnet, ist man also mit 250 Euro dabei. Anders sieht die Sache bei professionellen Kartbahnen aus, wo Fahrzeuge im 10-Minuten-Takt abgerechnet werden, was je nach Fahrzeit natürlich ganz schön ins Geld gehen kann.

Der Motorsport steht ja unter Umweltgesichtspunkten immer wieder mal in der Kritik. Ist die Zukunft des Kartsports elektrisch?

>>> Tatsächlich bekommen wir so gut wie nie diesbezügliche Kritik zu hören. Unser Sport ist akzeptiert. Versuche mit Elektrokarts fördern zur Zeit die bekannten Probleme zutage. Zum einen sind Elektrokarts derzeit noch extrem teuer, zum anderen verursachen die langen Ladezeiten Probleme, den Betrieb über einen ganzen Renntag durchführen zu können. — wp



Dicht gestaffeltes Starterfeld. Die authentische Rennatmosphäre macht viel vom Reiz des Kartsports aus. Foto: Sport Club ohne Grenzen

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.

ottobock.



Klaxon Klick Familie.
Mit einem Klick zu mehr Unabhängigkeit.

Entdecken Sie jetzt die Zuggeräte von Klaxon. Die innovative Handhabung und die bewährte Qualität erhöhen die Lebensqualität der Anwender. **Klaxon Klick** ist mit vielen Rollstühlen ab Werk kombinierbar oder einfach nachrüstbar. Die Straßenzulassung ist bei Bestellung ab Werk mit einem Ottobock Rollstuhl inklusive.



Scannen und mehr über die **Klaxon Klick Familie** erfahren.

Klaxon Klick Twist
Vielseitig und multifunktional.



www.ottobock.com/de-de/product/493T164

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 hat unser Beratungsteam ein offenes Ohr. Mit fundierten Kenntnissen und viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei den Gesprächen mit AnwenderInnen vor.

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

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

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

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Sie möchten das
Lebensnah-Magazin
kostenlos abonnieren?
Kontaktieren Sie unser
Beratungsteam, einfach
telefonisch oder
per Mail.

Beratung:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

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

Kontakt für Fachhandel und Kliniken

kundenservice@hollister.com
Tel: 0800 4655478
Fax Dansac: 0800 0001011
Fax Hollister: 0800 4655432

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 Testimonials erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung. Die gezeigten Aussagen und Meinungen gelten für die jeweils abgebildeten Personen. Diese Personen stehen für ihre persönlichen Erfahrungen, allerdings sind die genauen Ergebnisse und Erfahrungen für jede Person spezifisch und individuell.



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