

Lebensnah

Newsletter-Magazin | Sommer | 2014

SPECIAL:
Sonderausgabe
rund um Reise
und Urlaub

Leben mit Hollister

Die VaPro Familie bekommt Zuwachs

Lebenswege

Steffen Sommerfeld – Spiel, Satz und Sieg

Leben mit Handicap

Last minute mit dem Rollstuhl

Lebenslustig

Phil Hubbe macht Geschäfte



Hollister

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



Schwimmendes „Hotel“ – mit dem Hausboot entlang der Havel.

Olga Schneider, die Gewinnerin unseres Gewinnspiels (Lebensnah Ausgabe Sommer 2013), verbringt ihren Sommerurlaub auf See – mit einem Hausboot fährt sie durchs Havelland und entdeckt dabei die Ruhe der Natur, die Vielfalt der Hafenorte und ihre maritime Ader.

Bericht von Olga Schneider

„Leinen los!“ heißt es Ende Mai, als ich gemeinsam mit Kapitän Erhard und meiner Freundin Lydia in See steche. Mit einem Hausboot geht es von Plaue in Brandenburg entlang der Havel gen Norden – das Abenteuer wartet!

Tag 1

Auf unserem ersten Turn am Sonntagvormittag steuert Kapitän Erhard unser „schwimmendes Zuhause“ durch eines der größten Flussbiotope Europas in Richtung Naturpark Westhavelland. Angekommen in einer ruhigen Bucht, fernab vom Schiffsverkehr, lassen wir den Anker in den Havelboden sinken. Unser Abend wird begleitet von einem Vogelkonzert und wir verbringen ihn in gemütlicher Runde an Bord. Als ich am nächsten Morgen an Deck sitze, werde ich von einer Schwan-Familie begrüßt, die ihre Kreise um unser Boot zieht. An solch eine Idylle kann ich mich gewöhnen.

Tag 2

Am zweiten Tag ist unser Ziel die Schleuse von Bahnitz – wie das wohl vonstattengehen mag? Vor der Schleuse legen wir noch einen Zwischenstopp im Hafen Pritzerbe ein. Dort werden wir von Hafenmeister Mirko empfangen, der uns beim Anlegen des Boots hilft und dafür Sorge trägt, dass ich ganz bequem mit meinem Rollstuhl an Land gelange. Die Sonne steht hoch am Himmel, es ist warm und wir gönnen uns ein Eis beim nächstgelegenen Bäcker. Am Abend erreichen wir dann die Schleuse, ich lege die Schutzweste an und warte mit Spannung. Doch: Die Aktion ist weniger spektakulär als gedacht – der Wasserunterschied ist minimal. Dafür ist unser Abend unvergesslich: In einer Bucht kurz vor Rathenow grillen wir unseren selbst geangelten Fisch über einem Lagerfeuer und lauschen erneut der Natur – Frösche quaken um die Wette und Vögel singen uns in den Schlaf.

Tag 3

Die Luft am Morgen ist kühl und über Funk erreicht uns eine Unwetterwarnung. In einem Seitenarm der Havel warten wir auf Entwarnung. Als sich das Wetter wieder beruhigt, schippern wir zurück zum Hafen Pritzerbe – wir nutzen die Übernachtung im Hafen, um Abwasser abpumpen, Vorräte aufzustocken und Tanks zu befüllen.

Tag 4

Regen. Während Erhard das Boot über die Havel steuert, bleibe ich im Trockenen. Lydia und ich verbringen die Zeit unter Deck – spielen Rommé, stricken Socken und schauen Videos – so kommt auch bei schlechtem Wetter keine Langeweile an Bord auf!

Tag 5

Heute dürfen Lydia und ich ans Ruder! Erhard ist natürlich immer in der Nähe, während das Hausboot unter unserer Leitung durchs Wasser gleitet. Für unsere kurze „Kapitänsschicht“ bedanken wir uns bei Erhard mit einem ausgedehnten Mittagessen. Mit uns auf der Havel sind heute viele Männer in bunter Kleidung unterwegs – eine typische Art, den Vatertag in der Gegend zu feiern. Auch im Hafen wird es an diesem Abend lauter – Musik dröhnt über die Masten der Schiffe hinweg, die Vatertags-Partys sind in vollem Gang.

Tag 6

Es heißt Abschied nehmen vom gemütlichen Leben auf der Havel, denn unser Urlaub neigt sich dem Ende. Nach einem sonnigen und warmen Nachmittag erreichen wir am Abend den Hafen von Plaue.

Zurück im „Heimathafen“ nehme ich unvergessliche Eindrücke mit: Der Urlaub zu Wasser war für mich Erholung, Geselligkeit und Abenteuer zugleich.

„Leinen los“ – jederzeit wieder!



Besuchen Sie Hollister auf der RehaCare 2014!

Wie jedes Jahr gehört Hollister zu den Ausstellern auf der RehaCare – der weltweit bedeutendsten Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflege. Unser Messestand soll wieder ein Treffpunkt für alle Besucher, Kunden und Hollister Mitarbeiter werden. Ein Ort für gute Gespräche: Reden, zuhören, lachen und vieles mehr.

Besuchen Sie uns auf der Messe Düsseldorf (Halle 5, Stand G22) vom 24. bis 27. September 2014. Wir freuen uns auf Sie!

Liebe Leserinnen und Leser,



gerade in den Sommermonaten packt viele von uns die Reiselust. Wir träumen davon, den Alltag hinter uns zu lassen und einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Aber egal, ob eine ausgedehnte Fernreise oder ein Kurztrip geplant sind – für Menschen mit Handicap ist jeder Urlaub eine ganz besondere Herausforderung.

Deshalb liegt der Schwerpunkt dieser Sonderausgabe von **Lebensnah** auf dem Thema „Reisen“. Erfahren Sie, was Rollstuhlfahrer, die per Flugzeug unterwegs sind, beachten sollten. Warum es sich lohnt, Ziele in südlichen Gefilden anzusteuern. Oder wie auch Rollstuhlfahrer von Last-minute-Angeboten profitieren können.

Natürlich möchten wir Ihnen in der Rubrik „Lebenswege“ wieder einen ganz besonderen Menschen vorstellen. Lernen Sie Steffen Sommerfeld kennen – einen der erfolgreichsten deutschen Tennisspieler, der gerade an einem großen Traum arbeitet: die Teilnahme an den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro. Und wie immer wird Sie unser Cartoonist Phil Hubbe mit einem seiner einzigartigen Comics zum Schmuzzeln bringen.

Wir freuen uns übrigens sehr, dass bei dieser **Lebensnah** Ausgabe Werner Pohl Mitglied des Redaktionsteams ist. Wir hoffen, dass die Texte dieses renommierten Journalisten Sie ebenso wie uns begeistern werden.

Viel Spaß beim Lesen von **Lebensnah** und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Heike Voigt

Heike Voigt
Marketingassistentin Kontinenzversorgung & Critical Care

✉ heike.voigt@hollister.com

☎ Telefon 089/99 28 86 154



VaPro Pocket

Intermittierender Einmalkatheter

Weniger ist manchmal mehr!



Weniger Umfang und doch ein Katheter in voller Länge, der dank seiner kompakten Verpackung spielend in eine Tasche oder einen Rucksack passt.

Aufbewahrt wird der **VaPro Pocket** Einmalkatheter in einer platzsparenden Box mit praktischer Entnahmemöglichkeit.

Energieriegel
110 mm



Trinkflasche
190 mm



Smartphone
120 mm



VaPro Pocket
140 mm



Die VaPro Familie bekommt Zuwachs: der neue **VaPro Pocket**.

VaPro Pocket Einmalkatheter für aktive Anwender

„Weniger ist manchmal mehr“ – das gilt besonders unterwegs: Wer verreist, muss sich gut überlegen, was in den Koffer oder die Tasche kommt. Für Menschen mit Kontinenzstörung stellt sich eine weitere Frage: Wie transportiere ich meine notwendigen Katheter möglichst platzsparend und diskret? Denn auch wenn das Selbstkatheterisieren zum Alltag der Betroffenen geworden ist, bleibt es eine private und intime Angelegenheit.

Für aktive Anwender, die häufig und gerne etwas außerhalb der eigenen vier Wände unternehmen, hat Hollister jetzt eine praktische Lösung: Das neueste Mitglied der VaPro Familie ist nur unwesentlich größer als ein Smartphone und dadurch diskret und platzsparend zugleich. Ob Tagesausflug, Ausgehen oder Reise – der hydrophile Einmalkatheter VaPro Pocket passt neben Portemonnaie, Handy und Sonnenbrille problemlos in jede Tasche.

Rückmeldungen der Anwender:

Sicheres Leichtgepäck

Wie alle Produkte der VaPro Linie zeichnet sich auch VaPro Pocket durch seine Sicherheit und einfache Handhabung aus: Die sterile Folie schützt den Katheter vor Kontakt mit der externen Umgebung und ermöglicht eine berührungsfreie Anwendung. Die Schutzhülse hilft dabei, das Risiko eines Bakterientransfers in die Blase zu reduzieren.

Die Besonderheit der Pocket-Variante: eine kompakte Verpackung, die trotz des geringen Umfangs einen Katheter mit der Standardlänge von 40 cm beinhaltet und so die vollständige Entleerung der Blase gewährleistet.

Die einzelnen Katheter werden in einer Box mit Entnahmemöglichkeiten von zwei Seiten aufbewahrt – das Design der Entnahmebox ist ebenfalls kompakt und platzsparend: Das schafft zusätzlichen Lagerraum und Anwender müssen beim Tasche- oder Kofferpacken weniger Kompromisse eingehen.

JETZT TESTEN!
Kostenlose Muster
von **VaPro Pocket**
unter Telefon:
0 800/4 65 54 78
(gebührenfrei)

VaPro für die Frauen- handtasche

Speziell für „sie“ wird aktuell der VaPro Pocket mit einer Katheterlänge von 20 cm entwickelt. Auch hier gilt: eine extrem platzsparende Verpackung, damit in der Handtasche genug Raum für Lippenstift, Taschentücher, Haargummi und Smartphone bleibt.

Hohe Lebensqualität – auch unterwegs

Wie seine „großen Geschwister“ wurde auch der VaPro Pocket in enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickelt – so wird er den Bedürfnissen der Nutzer bis ins kleinste Detail gerecht und die Lebensqualität von Menschen mit Kontinenzstörung erhöht. Die spezielle Aufgabe des VaPro Pocket Einmalkatheters: mit sicherem Gefühl die Welt entdecken.

Tolle Box!

Klasse,
super dezente,
kleine diskrete
Verpackung!

Super, wird
bestellt!

Die Freude
war groß!

Der ist ja mal
cool verpackt!

Endlich!

Genial!

Sie können gar nicht erahnen, was für ein
Geschenk Sie mir/uns gemacht haben.
Oder doch? Der neue VaPro Pocket
ist einfach eine Wucht.

Und obwohl ich mich gerade ein halbes Jahr
katheterisieren muss, ist es dann eine
wirklich gute Wahl für unterwegs, beim Sport
und immer, wenn ich aus dem Haus bin.
Meine erste Reaktion heute
zum neuen Katheter: einfach geil.

Steffen Sommerfeld: In Zagreb gibt es jede Menge Behindertenparkplätze.

Steffen Sommerfeld kommt viel rum – und das streng genommen nicht, obwohl er Rollstuhlfahrer ist, sondern deswegen. Nach einem schweren Autounfall querschnittgelähmt, musste er, bis dahin begeisterter Fußballspieler, seinen sportlichen Ehrgeiz in neue Bahnen lenken und wurde beim Rollstuhltennis fündig. 1995 begann seine Tennisplatz-Karriere. Er ist seit vielen Jahren Mitglied des Nationalteams und hat an mehreren Weltmeisterschaften teilgenommen, was ihn unter anderem nach Brasilien und Neuseeland führte. Momentan ist es sein größtes Ziel, sich für die Teilnahme an den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro zu qualifizieren. „Tennis“, schwärmt er, „ist eine der integrativsten Sportarten überhaupt, denn man kann sie uneingeschränkt mit Fußgängern ausüben.“ Mit „Lebensnah“ sprach er über seine Erfahrungen beim und mit dem Reisen.

Lesen Sie mehr von Steffen Sommerfeld
im Hollister Lifeblog unter der Rubrik Sport.
www.hollister-lifeblog.de



Steffen, durch Deinen Sport bist Du viel auf Reisen. Genießt Du das oder ist es für Dich eher ein notwendiges Übel?

>>> Ich mag das Herumreisen eigentlich sehr gerne. Trotz eines Handicaps ist es ja heutzutage durchaus möglich, an viele Orte dieser Welt zu gelangen. Die angebotenen Hilfestellungen an Flughäfen und Bahnhöfen werden kontinuierlich verbessert und davon profitieren wir ja letztendlich alle. Ohne diese Möglichkeiten sähe es wirklich sehr schlecht aus. Vor ein paar Jahren war das Fliegen noch nicht so angenehm, denn jede Airline hatte ihre eigenen z. T. undurchsichtigen Richtlinien, was die Beförderung von Hilfsmitteln angeht. Da ist einem mitunter die Lust am Reisen wirklich vergangen, denn es gab oftmals Endlosdiskussionen mit dem Personal über geforderte Übergepäckraten.

Sind Bahn, Bus, Flugzeug & Co nach Deiner Erfahrung heutzutage für Menschen mit Mobilitätseinschränkung problemlos nutzbar oder besteht noch Handlungsbedarf?

>>> Das öffentliche Verkehrsnetz in meiner Heimatstadt Berlin ist z. B. sehr gut ausgebaut und auf die Belange von behinderten Menschen angepasst. Es werden immer mehr Haltestellen barrierefrei umgestaltet und soweit ich gehört habe, soll es in ein paar Jahren eine zufriedenstellende Komplettlösung geben. Unsere innerstädtischen Busse haben übrigens auch das sogenannte „kneeling“ wieder eingeführt. Das heißt, an den Haltestellen senkt sich der Bus zum leichteren Einsteigen für Menschen mit Gehbehinderungen oder Mütter mit Kinderwagen leicht zur Seite ab. Eine kurze Testphase ohne diesen Service hatte nämlich zu massiven Protesten geführt.

Gibt es Länder, in denen nach Deiner Beobachtung das Leben für Rollstuhlfahrer leichter ist als in Deutschland, und warum?

>>> Ich habe zwar schon viele Länder bereist, aber kann mir in dieser Hinsicht kein abschließendes Urteil bilden. Es gibt immer wieder gute Ansätze, aber an anderer Stelle zeigt sich auch schnell wieder die Kehrseite der Medaille. Ein Land ist mir aber in Sachen Behindertenparkplätze aufgefallen. In Kroatiens Hauptstadt Zagreb gibt es nämlich jede Menge davon. Auch die Bürgersteige sind dort vorbildlich abgesenkt. Durch meinen Sport bereise ich zwar viele Länder, aber oftmals pendele ich während meines Aufenthaltes auch nur zwischen Hotel und Tennisanlage hin und her.

Kannst Du von besonders positiven oder besonders negativen Erfahrungen mit Menschen berichten, die Du als Rollstuhlnutzer auf Reisen gemacht hast?

>>> Nach einer Landung in Südkorea z. B. ging der angeforderte Hubwagen kaputt und ich musste ziemlich lange auf dem schmalen Kabinenstuhl ausharren. Man konnte mich aber auch nicht gleich heruntertragen, denn der Hubwagen blockierte die Gangway. Ich stand also ziemlich verloren in der Gegend herum und ich glaube, man sah mir in dieser Situation meine Hilflosigkeit etwas an. Die Stewardessen kümmerten sich aber rührend um mich und dadurch bekam ich schnell wieder ein Gefühl von Sicherheit. Mehrmals entschuldigten sie sich freundlich für diesen Vorfall. Ich hatte ihn schnell vergessen ... Als negativ empfinde ich persönlich immer die Ungeduld einiger Mitreisender am Flughafen. Als Rollstuhlfahrer braucht man halt ein wenig mehr Zeit zum Einchecken als andere Personen, aber deswegen muss man ja nicht pausenlos drängeln oder sich sogar abfällig äußern. Das ist mir wirklich schon sehr oft passiert, aber da stehe ich mittlerweile darüber.

Was empfehlst Du Rollstuhl-Neulingen in Sachen Reisen? Hast Du besondere Tricks und Strategien, die das Reisen leichter machen?

>>> Auf alle Fälle sollte man seine Ziele verfolgen und versuchen, einen geeigneten Weg dorthin zu finden. Das Internet bietet ja mittlerweile unzählige Portale mit detaillierten Bewertungssystemen an. Zu bestimmten Hotels erhält man dabei wertvolle Tipps und Hinweise zur Zugänglichkeit, die man mitunter von den Reiseveranstaltern nicht erhält. Wichtig ist es auch, vor Flugreisen abzuklären, wie viele Hilfsmittel und Gepäckstücke man kostenfrei mitnehmen darf. Um nervige Diskussionen beim Check-in zu vermeiden, sollte man sich das auch im Vorfeld schriftlich bestätigen lassen. Auch die Toilettensituation gilt es zu berücksichtigen. Zur Not wird man vom Personal mit einem vorhandenen Kabinenstuhl (meistens auf Langstrecken) bis zur Toilette gebracht. Das Umsetzen muss man aber schon selber beherrschen.

Was sind Deine liebsten Reiseziele? >>>

Ich persönlich fliege gerne zum Erholen auf die Kanarischen Inseln, da dort ja auch im Winter ein angenehmes Klima vorzufinden ist. Australien und Neuseeland sind aber für mich meine unschlagbaren Highlights, denn dort gibt es Sehenswürdigkeiten in Hülle und Fülle. Allerdings ist die Hitze dort immer eine besondere Herausforderung für Körper und Geist. Sportlich gesehen reise ich unheimlich gerne nach Italien, denn ich mag die südländische Lockerheit und natürlich auch die Küche.

Welchen Reisetraum hast Du bis jetzt noch nicht Wirklichkeit werden lassen? >>>

Ich war noch nie in Amerika, aber auch das möchte ich irgendwann mal nachholen. Die Auswahl an Urlaubsmöglichkeiten und Tennisturnieren ist dort hervorragend. Daher sollte eine Reise dorthin wohl überlegt und gut geplant sein. Eine Mischung aus beidem (Sport/Urlaub) könnte ich mir gut vorstellen.



Steffen Sommerfeld bei den „Internazionali BNL d'Italia“ in Rom

Titelthema

Immer eine Portion Abenteuer extra.

Per Flugzeug zu reisen, gehört zu den Selbstverständlichkeiten des modernen Lebens. Im vergangenen Jahr wurden allein an deutschen Flughäfen mehr als 200 Millionen Fluggäste gezählt. Längst gehören auch mobilitätseingeschränkte Reisende für das Personal von Flughäfen und Airlines zum Alltag. Besondere Spielregeln gelten für sie dennoch.



Der Blick des freundlichen Asiaten mit der neongelben Warnweste geht über mich hinweg und richtet sich auf meine Frau, die hinter mir steht. „Can he walk?“, fragt er beflissen. Das passiert mir nicht zum ersten Mal, und es hängt von meiner Tagesform ab, wie ich mit dieser gewiss nicht herabsetzend gemeinten Form des Übergangenwerdens umgehe. An diesem sonnigen Mittag auf dem Flughafen von Singapur bin ich ausgeruht und guter Dinge, und antworte ganz selbstverständlich anstelle meiner Frau: „No, I can't walk at all, I need my wheelchair until we board the plane.“ In der Tat, ich bin gänzlich gehunfähig und benötige meinen Rollstuhl bis zur Flugzeugtür. Eigentlich sollte der Flughafenmitarbeiter das wissen, denn beim Check-in wurde unmissverständlich ein WCHC in meinen Unterlagen vermerkt und auch mein Rollstuhl ist schon mit einem entsprechenden Anhänger versehen.

Es ist der Unterschied zwischen Theorie und Praxis, der bei Reisenden mit Rollstuhl regelmäßig die eine und andere Adrenalinausschüttung bewirkt. Eigentlich sind Flugreisen für Rollstuhlfahrer inzwischen eine unproblematische Angelegenheit. Wie in den meisten anderen Bereichen des täglichen Lebens ist man als Mensch auf Rädern aber gut beraten, die eine und andere Extravorkerung zu treffen, falls die Tücke des Objektes wieder einmal zuschlägt.

Sonderbedarf reist kostenlos mit
Grundsätzlich gilt: Rollstuhlfahrer sind Fluggäste mit den gleichen Rechten und Pflichten wie andere auch. Sie müssen befördert werden, und die Airlines sind nicht berechtigt, etwaigen Mehraufwand in Rechnung zu stellen. Insbesondere reist der Rollstuhl kostenlos mit, ebenso erforderliches medizinisches Sondergepäck. Seit einiger Zeit übrigens auch ein „Zweitfahrzeug“, wie etwa ein Sportrollstuhl oder ein Hand- bzw. Adaptivbike. Spätestens 48 Stunden vor Abflug sollte man deshalb die Fluggesell-

schaft darüber informieren, welche Art von Unterstützung man im Flughafen, während der Reise und am Zielflughafen benötigt. Obligatorisch sind Angaben zu Abmessungen und Gewicht des Rollstuhls. Rollstühle mit nicht auslaufsicherer Nassbatterie werden aus Sicherheitsgründen nicht befördert. Trockenbatterien müssen für die Zeit des Transports abgeklemmt und die Batteriepole isoliert werden. Gewicht und Anzahl von Gepäckstücken mit erforderlichem medizinischem Sonderbedarf, etwa Kathetern und Zubehör, sollten ebenfalls im Vorfeld abgeklärt werden.

Kooperationsbereitschaft ist hilfreich

Um optimale Unterstützung gewährleisten zu können, verwenden alle internationalen Airlines Buchstabencodes, die Aufschluss über den Grad der Mobilität des Fluggastes geben, von WCHR (gehbehindert, kann Treppen selbst überwinden und den Vorfeldbus benutzen) bis WCHC (gehunfähig, Distanzen allein zu überwinden). Wie reibungslos eine Flugreise in der Praxis abläuft, hängt natürlich auch von der Kooperationsbereitschaft des Fluggastes

ab. Zwar sind Rollstuhlfahrer auf Flughäfen nicht per se Exoten, erfahrungsgemäß sind aber beim Personal, gleich ob am Check-In-Schalter, bei der Sicherheitskontrolle oder am Gate, Unsicherheit und Unerfahrenheit an der Tagesordnung. Mit Freundlichkeit und Diplomatie lassen sich viele Situationen entschärfen. Mobilitätseingeschränkte Passagiere dürfen zum Beispiel aus Sicherheitsgründen weder auf Gangplätzen noch an den Notausgängen sitzen. Das weiß nicht jeder Airline-Mitarbeiter. Wer beim Check-in darauf hinweist, erspart sich also Scherereien beim Boarding. Unerlässlich ist auch „Begleitliteratur“ in Form von ärztlichen Attesten und Bescheinigungen, wenn medizinisches Sonderzubehör im Handgepäck ohne zeitraubende Diskussionen die Sicherheitskontrolle passieren soll. Wer klar zu verstehen gibt, wie beweglich er im Rollstuhl ist, nimmt dem Sicherheitspersonal Berührungängste bei der obligaten Abtastprozedur.

Grundsätzlich können Fluggesellschaften verlangen, dass sich mobilitätseingeschränkte Reisende zwei Stunden vor Abflug am Check-in-Schalter melden. Flug-

gäste mit kleinen Kindern und Rollstuhlfahrer sind die ersten beim Boarding. Erst wenn sie ihre Plätze im Flugzeug eingenommen haben, folgen die restlichen Fluggäste. Man erspart sich also böse Blicke, wenn man das bei der persönlichen Zeitplanung berücksichtigt.

Reisekomfort noch verbesserungsfähig

Ein Kapitel der eigenen Art ist die leidige Toilettensituation. Zwar ist auf den meisten Flügen ein Transferrollstuhl an Bord, mit dem sich auch in den engen Gängen der Economy Class der Transport bis zur Toilette bewerkstelligen lässt, aber halbwegs behindertengerechte Toiletten sind auch in Langstreckenjets immer noch die absolute Ausnahme. Auf Langstreckenflügen lautet die pragmatische Antwort auf diese fraglos unbefriedigende Situation für viele Rollstuhlnutzer deshalb, den Sitz zum Kathetern gar nicht erst zu verlassen. Keine Frage – was diesen Aspekt des Komforts für mobilitätseingeschränkte Reisende über den Wolken betrifft, haben die Airlines noch Verbesserungspotenzial. Glücklicherweise am Ziel eingetroffen, heißt es erst mal warten.

Erst wenn sich der Jet komplett geleert hat, rücken die Helfer mit dem Transferrollstuhl an. An der Schwelle zur Gangway sollte der eigene Rollstuhl bereitstehen, wenn er mit dem speziellen Anhänger „Deliver at aircraft side“ ganz vorne im Gepäckraum gelegen hat.

Begleitung bis zu Bus und Bahn

Während für Komfort und Sicherheit des mobilitätseingeschränkten Fluggastes an Bord die Fluggesellschaft verantwortlich ist, liegt die Zuständigkeit auf festem Grund bei den jeweiligen Flughafenbetreibern. Man wird bei Bedarf also auch noch bei der Entgegennahme seines Gepäcks, dem Weg durch den Zoll und zum nächsterreichbaren öffentlichen Verkehrsmittel bzw. Taxisstand begleitet und unterstützt.

Wohlbehalten am Ziel einer (Flug-)Reise anzutreffen, ist immer ein gutes Gefühl. Wer als Rollstuhlfahrer unterwegs ist, muss vielleicht hier und da ein paar Extra-Hürden nehmen, aber im Großen und Ganzen sind Hilfe und Unterstützung gut organisiert. Kein Grund also, dem Abenteuer Reisen aus dem Weg zu gehen. *wp*

Tipps und Fakten für flugreisende Rollstuhlfahrer:

In seltenen Fällen können Fluggesellschaften Rollstuhlfahrern die Mitnahme aus Sicherheitsgründen verweigern, etwa weil die Zugänge zum Flugzeug so beengt sind, dass eine Evakuierung im Notfall problematisch wäre.

Flugzeugsitze können spartanisch gepolstert sein. Das eigene Sitzkissen sollte daher immer in der Kabine zur Hand sein.

Falls es nötig sein sollte, am Platz zu kathetern: Ein Mindestmaß an Privatsphäre bieten ein Fensterplatz und eine hilfreich vom Sitznachbarn hochgehaltene Decke.

Katheter und Zubehör auf mehrere Gepäckstücke verteilen! Falls etwas verloren geht, ist nicht gleich die ganze Reise in Gefahr. Wichtige Medikamente und Katheter für die ersten paar Tage gehören ins Handgepäck.

Falls eine Begleitperson mitreist, kann diese von der Fluggesellschaft verpflichtet werden, für die gesamte Dauer des Fluges jegliche Form von Hilfestellung zu leisten.

Für das Personal an Flughäfen sind Sie die Ausnahme von der Regel. Ein wenig Geduld und ein Extra-Zeitpolster schonen die Nerven.

Bei Transfers lauern Verletzungsgefahren! Die Transferrollstühle an manchen Flughäfen sind abenteuerlich. Auch die vorstehenden Gurtschlösser in Flugzeugsitzreihen können scharfkantig sein. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig mit den Händen kontrollieren, ob alles passt.

Manche Fluggesellschaften „parken“ Rollstuhlfahrer am Gate gerne auf Flughafenrollstühlen und verstauen den Fluggastrollstuhl so, dass er am Ziel mit dem anderen Gepäck vom Band läuft. Machen Sie unmissverständlich klar, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen Ihren eigenen Rollstuhl bis zur Flugzeugtür und am Ziel ab der Flugzeugtür benötigen. Die Fluggesellschaft muss in der Lage sein, diesen Ablauf zu gewährleisten.

Ein Lächeln und ein paar freundliche Worte sind der beste Garant für barrierefreie Verständigung mit den Helfern in der Luft und am Boden.

Anforderungen können sich ändern! Überprüfen Sie diese vor der Reise bei Ihrer Fluggesellschaft.



Reiseziel Wärme:



Der Winter birgt für Rollstuhlfahrer Tücken zuhauf. Spätestens der erste Schnee schränkt den Aktionsradius drastisch ein. Schlecht geräumte Gehsteige machen den Stadtbummel zum Hindernisparcours und Tiefschnee bedeutet faktisch Hausarrest. Außerdem erschwert die eingeschränkte Mobilität den Kampf gegen die Kälte.

Umso verlockender ist die Idee, der kalten Jahreszeit zu entfliehen, und es verwundert nicht, dass viele Rollstuhlfahrer sich ihre persönlichen Winterfluchten einrichten. Auf der Südhalbkugel herrscht um den Jahreswechsel Hochsommer und Destinationen in Äquatornähe bieten ohnehin ganzjährig Temperaturen um die dreißig Grad. Wer sich indes im fahrbaren Untersatz, etwa per Wohnmobil, auf die Wärmesuche begibt, hat es schon schwerer. Die Großwetterlage im östlichen Mittelmeerraum ist nicht frei von (bösen) Überraschungen. Sizilien, Adria, Griechenland und die Türkei erfreuen sich zwar generell milder Winter, sind aber keineswegs garantiert schnee-, kälte- und regenfrei. Höhere statistische Sicherheit bietet die iberische Halbinsel. Südlich von Valencia ist Regen in den Wintermonaten sehr selten. Die Tagestemperaturen pendeln häufig um die 20 Grad, die Nächte können allerdings empfindlich kühl werden. Ohne Heizung geht also auch hier nichts.

Kanaren oder Kapstadt?

Wer fernere Ziele im Auge hat und einen Flug nicht scheut, sollte mindestens vier Stunden Flugzeit einkalkulieren. Damit kommt man von Deutschland aus auf die Kanaren oder nach Madeira. Lanzarote,

Teneriffa, Gran Canaria & Co verwöhnen in den Wintermonaten meist mit milden Temperaturen und viel Sonnenschein. Allerdings gibt es hier auf engem Raum ausgeprägte klimatische Unterschiede, wie sie für Inseln typisch sind. Ein wenig Recherche vor der Reisebuchung ist also ratsam. Madeira bietet zwar rund ums Jahr angenehme Temperaturen, hat aber eine für Rollstuhlfahrer ausgesprochen ungnädige Topografie. So sind Straßen mit fünfzehn Prozent Steigung und mehr in der Hauptstadt Funchal keine Ausnahme.

Langstreckenflüge sind nicht jedermanns Sache, eröffnen in puncto Wärmesuche aber natürlich alle Möglichkeiten. Ob Florida, Südafrika, Brasilien, Thailand oder Australien – an Traumzielen mit Sonnengarantie herrscht kein Mangel. Freilich erfordern solche Unternehmungen das entsprechende Budget, vor allem bei Aufenthalten jenseits des für „normale“ Urlaube üblichen Zeitlimits.

Mieten, kaufen, bauen?

Wer regelmäßige, längere Winteraufenthalte im Süden in seine Lebensplanung integrieren kann, wird sich unter Umständen die Frage nach einer Alternative zu klassischen Urlaubsquartieren wie Hotels und Pensionen stellen. Längst hat man sich an vielen Orten auf Winterflüchtlinge eingestellt und bietet vergleichsweise erschwingliche Langzeitmieten für Ferienwohnungen an. Auch der Bau oder Kauf einer Immobilie kommt grundsätzlich in Frage. Dabei lockt die Perspektive auf den Komfort der eigenen vier Wände, und auch der Gedanke, die Finanzierung durch Vermietung außer-

halb der Eigennutzung zu erleichtern, hat etwas für sich. Auf der anderen Seite erfordert ein solches Unterfangen eine intensive Auseinandersetzung mit den Bestimmungen des jeweiligen Landes. Ohne qualifizierte Unterstützung vor Ort ist das Risiko teurer Überraschungen programmiert. Überdies sollte man sich natürlich auch die Frage beantworten: Will ich auf Jahre hinaus meine Winter immer am selben Ort verbringen oder liegt mir mehr die Abwechslung? Schließlich lassen sich von dem in eine Immobilie investierten Geld auch etliche Urlaube bezahlen.

Jenseits der Grundvoraussetzung eines erforderlichen Budgets an Zeit und Geld spielen Überlegungen eine Rolle, die im klassischen Pauschalurlaub vielleicht weniger von Bedeutung sind. Wie steht es um die medizinische Versorgung vor Ort? Welche kulturellen Gegebenheiten und Besonderheiten spielen im Urlaubsland eine Rolle? Wie ist es um die Akzeptanz von Behinderten und um die Barrierefreiheit im Urlaubsland bestellt?

Barrierefreier als daheim?

Wie viele andere Lebensbereiche erfordert die Reiseplanung für Rollstuhlnutzer etwas mehr organisatorischen Aufwand. Die gute Nachricht: Immer häufiger führt diese Recherche zu einem erfreulichen Ergebnis. In vielen Ländern ist es um die Barrierefreiheit und das Angebot an Urlaubsmöglichkeiten für mobilitätseingeschränkte Reisende mindestens so gut bestellt wie in Deutschland, oftmals auch besser. Ein Grund mehr also, den Jahresurlaub in den Winter zu legen. wp

Alles ganz normal – jedenfalls fast

Last-minute-Reisen mit dem Rollstuhl.

Wer kennt das nicht – ein Island-Tief jagt das nächste und mit dem Luftdruck sinkt auch die Stimmung. Ein paar freie Tage hätte man schon, aber beim Gedanken an Spaziergänge im Nieselregen und exzessive Fernsehberieselung verflüchtigt sich auch noch der letzte Rest von guter Laune. Jetzt ab in die Sonne – das wär's.

Diese Gemengelage dürfte Geburtshelfer bei der Erfindung der Last-minute-Reise gewesen sein. Kurzentschlossene begeben sich ins Reisebüro oder zum Flughafen, und wem's einerlei ist, ob ihn die Sonne in Ägypten oder auf den Balearen, Kreta oder den Kanaren bescheint, der kehrt von seiner Exkursion mit Hotelbuchung und Flugticket zurück und macht sich ans Kofferpacken. Rollstuhlnutzer sind es gewohnt, das Leben mit einer gewissen Extraportion an Planungsaufwand zu bestreiten. Der Urlaub, auch der Last-minute-Urlaub, macht da keine Ausnahme. Das muss einem kurzfristig arrangierten Reisevergnügen aber nicht im Weg stehen. Spontanität und Planung taugen zwar nicht für eine Liebeshochzeit, aber durchaus für eine Vernunftfehle.

„Normale“ Reisebüros sind in der Regel nicht vertraut mit den besonderen Bedürfnissen mobilitätseingeschränkter Kunden. Sie können insofern in ihren Katalogen zwar nach rollstuhlgerechten Angeboten fahnden, aber darauf zu vertrauen, dass das Gebuchte auch tatsächlich den eigenen Erfordernissen entspricht, braucht ein gehöriges Maß an Optimismus und Risikobereitschaft. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte in jedem Fall die Details in einem Telefonat mit der

Wunschunterkunft abklären (lassen). Auf guten Service bedachte Häuser sollten kein Problem damit haben, falls erforderlich ein paar Fotos per E-Mail zu senden. Die sind oft aufschlussreicher als lange Erklärungen in einer nicht vertrauten Sprache. Hilfreich für einen ersten Eindruck kann auch ein Blick in Google Street View sein, falls das entsprechende Reiseziel dort erfasst ist. Mehr Sicherheit bieten auf Rollstuhlreisende spezialisierte Veranstalter. Bei denen braucht es allerdings Glück, etwas kurzfristig Verfügbares zu finden, und die Auswahl an Reisezielen ist begrenzt.

Natürlich bietet sich auch die Internet-Suche an. Es braucht zwar detektivischen Spürsinn, um in den einschlägigen Suchportalen das Kriterium „barrierefrei“ zu finden, das sich gerne in verschachtelten Menü-Unterpunkten versteckt, aber oft fördert die Suche dann taugliche Reiseziele zutage. Freilich ist auch bei dergestalt ausfindig gemachten Häusern ein persönlicher Vorab-Anruf Pflicht, wenn man unliebsame Überraschungen ausschließen will. Der passende Flug zum Ziel lässt sich natürlich ebenfalls online organisieren. Auch in diesem Fall müssen die erforderlichen Hilfestellungen telefonisch angemeldet und abgeklärt werden.

Eine interessante Alternative zu den einschlägigen Strand- und Sonnenzielen können Städtetrips sein. Weltstädte haben ein großzügiges Angebot an Unterkünften und sind verkehrstechnisch gut vernetzt. Die meisten internationalen Hotelketten, auch solche, die von Reisenden mit schmalen Budget bevorzugt werden, haben eine begrenzte Anzahl von barrierefreien Zimmern. Mit Jugendherbergen verhält es sich ähnlich. Das Angebot an Flügen lässt kaum Wünsche offen. Auf einigen europäischen Strecken bietet die Bahn AG sogar Nachtzüge mit rollstuhltauglichen Abteilen an. Warum nicht in Barcelona, Rom, Lissabon oder Istanbul ein paar Tage Sonne genießen, zumal auch in diesen Städten das Meer nicht weit ist? Und ein üppiges Kulturangebot gibt's noch als Dreingabe.

Fazit: Bei der spontanen Flucht in die Sonne muss der Rollstuhl kein Hindernis sein, jedenfalls kein unüberwindliches. Es braucht lediglich das eine oder andere Telefonat mehr, was ganz en passant den Vorteil hat, dass man schon mal einen persönlichen Eindruck vom Wunschziel bekommt. Das gibt dann vielleicht den Ausschlag dafür, ob die Reise nach Paris oder Palermo geht. Ein Last-minute-Trip ist halt auch immer eine Überraschung. wp



Lebenslustig



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!



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 0 800/4 65 54 78

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, Tilmann Horch, Agnieszka Olszanski, Iris Mueller · Die Jäger von Röckersbühl GmbH · Maastrichter Straße 38 · 50672 Köln · www.die-jaeger.de +++ **Druck:** Ortmaier-Druck GmbH · Birnbachstraße 2 · 84160 Frontenhausen



Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Hollister Beratungsteam

0 800/4 65 54 78 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de
www.hollister-lifeblog.de

Österreich

Hollister GmbH

Heinrich-Collin-Straße 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.

© 2014 Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sowie VaPro, VaPro Pocket und VaPro Plus sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
LI9373/08.14



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland