

Lebensnah

Newsletter-Magazin | Winter | 2014/2015

Leben mit Hollister

Der neue VaPro Pocket „für sie“

Lebenswege

Patrik Fogarasi

Leben mit Handicap

Die optimale Küche für Rollstuhlfahrer

Lebenslustig

Phil Hubbe mag's kulinarisch

SPECIAL:

Essen, Trinken
und Kochen.



Hollister

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



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. Die Schutzhülse und die sterile Folienumhüllung helfen dabei, den Kontakt mit Bakterien zu reduzieren.

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



Der Neuzugang im Hollister Lifeblog: Patrik Fogarasi

Seit Kurzem können Sie im Lifeblog von Hollister eine neue interessante Persönlichkeit kennenlernen: Patrik Fogarasi berichtet regelmäßig über sein ebenso ungewöhnliches wie spannendes Hobby Buggykiten sowie über seinen Weg als Parakanut zu den Paralympischen Spielen in Rio de Janeiro. Ein ausführliches Interview mit dem 38-Jährigen finden Sie auf Seite 6 dieser Ausgabe von Lebensnah.

 **Hollister Lifeblog**
MITTEN IM LEBEN

Liebe Leserinnen und Leser,



gerade im Winter nehmen wir uns gerne etwas länger Zeit für Mahlzeiten. Je kälter und unangenehmer es draußen ist, desto mehr genießen wir das Essen und Trinken in gemütlicher Runde. Aus diesem Grund legt diese winterliche Ausgabe von Lebensnah den Fokus auf Themen wie Kochen, Essen und Genießen. Gerade für Menschen mit Handicap sind ausgewogene, gesunde und abwechslungsreiche Speisen wichtig – aber natürlich ist der Geschmack immer noch das Wichtigste. Auf den folgenden Seiten nehmen wir Sie mit auf eine Reise in Küchen und Restaurants – und verraten Ihnen, bei welchen Leckereien ein Sportass wie Patrik Fogarasi nicht widerstehen kann.

Dazu finden Sie wie immer viele spannende Geschichten und interessante Neuigkeiten aus der Welt von Hollister: von unserem neuen Einmalkatheter speziell „für sie“ bis zum Rückblick auf die RehaCare 2014 in Düsseldorf. Und natürlich wartet ein Gewinnspiel mit tollen Preisen auf Sie.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Winter und vor allem viel Spaß beim Lesen.

Heike Voigt
Heike Voigt
Consumer Marketing Coordinator

 heike.voigt@hollister.com
 Telefon 089/99 28 86-154

 **Hollister**

RehaCare 2014

Auch dieses Jahr waren wir wieder auf der RehaCare vertreten und konnten uns als kompetenter Ansprechpartner für Kontinenz- und Stomaversorgung präsentieren.



Highlight unseres Sortimentes war der VaPro Pocket „für sie“, welcher ab Januar 2015 unser Kathetersortiment ergänzen wird. Die Begeisterung für unseren VaPro Pocket „für sie“ war groß.

Am meisten freuten wir uns, viele bekannte Gesichter wiederzusehen. Doch auch viele interessierte Betroffene und deren Angehörige, die sich zum ersten Mal über unsere

Produkte informieren wollten, kamen bei uns vorbei. So war unser Messestand jederzeit gut besucht. „Die fabelhaften Shaker Boys“ trugen nicht unwesentlich dazu bei. Es gab leckere, alkoholfreie Cocktails, dazu tolle Showeinlagen von Holger Höstge und seinem Team.

Besucher, die einen Cocktail bestellten, konnten zugunsten des DRS spenden. Eine

stolze Summe von 763,93 € werden wir an Herrn Anthony Kahlfeldt, Ansprechpartner für Leistungssport und Paralympics beim Deutschen Rollstuhl-Sportverband, beim nächsten Patientenstammtisch in Hamburg übergeben. Und sicherlich gibt es da schon ein paar Ideen, was man mit dieser Spende alles verwirklichen könnte. **Kurzum, die RehaCare 2014 war wieder ein voller Erfolg!**



People of Hollister

Ich bin ... Birgit Drebenstedt, 46 Jahre alt und seit 9 Jahren bei Hollister. Geboren in Berlin, wohne ich aber schon seit 16 Jahren in meiner Wahlheimat Wandlitz in Brandenburg. Mich hat es aus Berlin herausgezogen, da ich sehr naturverbunden bin und die Möglichkeit nutzen möchte, mit meinen zwei Labradoren möglichst täglich durch den Wald zu laufen – der perfekte Ausgleich zu meinem Job bei Hollister.

Ich bin bei Hollister verantwortlich für ...

Produkte zur Kontinenzversorgung im Verkaufsgebiet Berlin, Brandenburg und teilweise Mecklenburg-Vorpommern. Ich betreue Kliniken, Rehakliniken, Fachhändler und auch Betroffene. Für mich steht aber nicht allein das Produkt im Vordergrund, sondern vor allem die Zufriedenheit meiner Kunden, die Lösung von Problemen und das faire Miteinander.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ...

die Aufgabe viel mehr als ein Job ist. Jeden Tag warten auf mich spannende, schöne, vertraute und begeisternde Erlebnisse. In den 9 Jahren habe ich so viele tolle Menschen kennengelernt, die mich wirklich fasziniert haben. Hollister ist als Arbeitgeber etwas Besonderes, weil der Mensch immer im Mittelpunkt steht. Nicht jeder Verkäufer hat die Chance, ein so

tolles Produkt wie etwa den VaPro im Markt bekannt zu machen.

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

dass ich immer erst den Menschen sehe – unabhängig ob er meine Produkte nutzt oder nicht. Ich möchte, dass er das für ihn Bestmögliche bekommt. Meine Kunden sehen mich deshalb auch als Birgit – und nicht als die Dame von Hollister.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ...

als ich während des Sommers 2006 im Unfallkrankenhaus Berlin einen jungen Mann kennenlernte, der nach einem schweren Arbeitsunfall kurz zuvor querschnittgelähmt war. Da gerade die Fußball-WM in Deutschland stattfand, hatten wir im Krankenhaus unsere eigene Arena aufgebaut. Mit aller Kraft versuchte ich, ihn zu integrieren – und ihm zu zeigen, dass das Leben weiter geht. Monate später klingelte es an meiner Haustür und ein wunderschöner Blumenstrauß stand davor. Der war von dem jungen Mann – gemeinsam mit einer Karte: „Danke. Für alles, was du für mich getan hast!“. Das war wirklich ein schönes Gefühl!



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

Sicherheit mit femininer Note

Der neue VaPro Pocket „für sie“ – ab Januar 2015

Gerade für Frauen ist ein optimaler Schutz bei der Katheterisierung besonders wichtig. Denn aufgrund einer kürzeren Harnröhre besteht für sie ein größeres Risiko einer Harnwegsinfektion. **Der neue VaPro Pocket speziell für Frauen ist die perfekte Lösung.** Denn der berührungsfreie Einmalkatheter überzeugt neben Komfort und Diskretion durch seine ausgeprägte Sicherheit – und bietet zusätzlich einige ganz besondere weibliche Details.

Die Verpackung des neuen Einmalkatheters ist so klein und platzsparend, dass sie bequem in jede Handtasche passt. Damit ist der neue VaPro Pocket „für sie“ der perfekte Begleiter für alle Frauen, die gerne unterwegs sind und ihr Leben aktiv gestalten wollen, dabei aber nicht auf die bewährten VaPro-Eigenschaften verzichten möchten. Eine weitere Besonderheit des neuen VaPro Pocket ist das farbenfrohe Design der Verpackung – vier Farben sorgen für Abwechslung im Alltag. Besonders clever ist übrigens die ebenfalls kleinere Box, in der die Katheter aufbewahrt werden: Durch ein spezielles Design ist die Entnahme an zwei Seiten möglich.

Überzeugen Sie sich vom neuen VaPro Pocket „für sie“ und fordern Sie einfach Ihr kostenloses Muster an.

VaPro Pocket

Berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter im Pocketformat



Die farbenfrohen Verpackungen des VaPro Pocket „für sie“



Erfahren Sie mehr zu unseren Produkten über den QR-Code oder unter: http://www.hollister.com/germany/products/product_series.asp?id=3&family=74&ref=

Patrik Fogarasi trainiert für Rio de Janeiro: Ich bin ein Pasta-Fan!

Aufmerksame Blicke sind Patrik Fogarasi sicher, wenn er mit Buggy und Kite am Strand unterwegs ist oder sich als Kitesurfer ins nasse Element stürzt. Seit einem Motorradunfall im Jahr 2002 ist der in Kreischa bei Dresden lebende 38-Jährige ab dem 12. Brustwirbel querschnittgelähmt. Seine sportlichen Ambitionen hat das nicht gebremst. Vor zwei Jahren eher zufällig auf den Kanusport gestoßen, beendete er die diesjährigen 93. Deutschen Kanu-Rennsport-Meisterschaften als erfolgreichster Parakanute der Wettkämpfe mit zwei Meistertiteln und einem Vizemeistertitel. Die Teilnahme an den Paralympics in Rio de Janeiro ist sein erklärtes Ziel. Mit Lebensnah sprach Patrik über seinen Sport, seine Motivation und – süße Sünden.

Du bist seit 12 Jahren im Rollstuhl unterwegs. Wann nach Deiner Erst-Reha hast Du Dich dazu entschlossen, wieder Sport zu treiben? >>> Eigentlich fast direkt nach der Entlassung aus der Klinik. Sport war schon immer ein großer Bestandteil meines Lebens. Fußball, Handball, Motorradfahren und Paragliding gehörten dazu. Für mich war sofort klar, dass ich trotz der nun vorhandenen Behinderung weiter Sport treibe. Sonst hätte mir was gefehlt, und man sucht und braucht neue Herausforderungen, nach so einem Unfall erst recht. Ich bin durch verschiedene Umstände zum Kiten gekommen, jahrelang das Buggykiten, später dazu noch das Kitesurfen. Ich kann das alles nur empfehlen, auszuprobieren. Und natürlich seit zwei Jahren das Kanu.

Wie bist Du auf den Kanusport gekommen? >>> Zum Kanu bin ich gekommen, weil ich meinen damaligen Sport, das Kiten, bei einer Veranstaltung (BG Klinik-Tour) in Halle an einem Stand vorgestellt habe. Zufälligerweise war am Nachbarstand der Hallesche Kanuclub anwesend. Man kam schnell ins Gespräch, ich war neugierig und fragte, ob ich mich mal auf dieses Paddelergometer setzen dürfte. Natürlich kein Problem, und es hat Spaß gemacht. Ich erfuhr dabei noch, das Kanu in Rio das erste Mal paralympische Disziplin sein würde. Das hat mich alles begeistert und ich habe sofort ein Probetraining vereinbart. Und so kam das alles zustande.

Was ist für Dich an dieser Sportart das Besondere, was macht sie für Rollstuhlfahrer attraktiv? >>> Das Besondere für mich sind einige Punkte. Erst mal: Das Ele-

ment Wasser hat's mir schon immer ange-
tan und auch, dass es eine Freiluftsportart
ist, find' ich angenehm. Des Weiteren muss
man an seine Grenzen gehen, um vorn mit
dabei zu sein, vor allem beim Training. Der
tägliche Kampf, das harte Training, ist eine
tolle neue Herausforderung. Als Rollstuhl-
fahrer hat man nicht mehr so den Gleich-
gewichtssinn wie vorher und im Rennkanu ist
es klar von Vorteil, diesen noch zu haben.
Dem zu trotzen ist eine weitere gute Mög-
lichkeit, an seine Grenzen zu gehen.

Du trainierst für die Paralympics in Rio de Janeiro. Wie ist der Stand Deiner Vorbereitung? >>> Ja, das stimmt, das ist mein Ziel. Um ehrlich zu sein, kann ich es noch nicht genau sagen, da es für uns nächstes Jahr neue Klassifizierungskriterien geben wird. Vielleicht rücken wir alle in eine neue Klasse. In meiner derzeitigen bin ich dieses Jahr deutscher Meister geworden, von daher ist der Stand für Rio ganz o. k. Um international noch besser dazustehen, fehlt noch die eine oder andere Sekunde, die ich aber hoffentlich bald wegtrainiert haben werde.

Welche Rolle spielt bei Deinen Wettkampfvorbereitungen die Ernährung? Hast Du besondere Tipps? >>> Ich bin jetzt mal ehrlich: Ich bin nicht wirklich der Gesundheitsguru, trotz des Leistungssports. Ich brauche z. B. jeden Morgen mein Nutella oder am Wochenende mal was Süßes. Was ich aber verändert habe, ist die Menge dessen. Früher habe ich mir abends sehr oft nicht so Gesundes zugefügt, mittlerweile einmal am Wochenende. Und ich freue mich riesig, wenn der Abend da ist. Das ist so ein kleiner Ansporn durchzuhalten, als kleine Belohnung. Die braucht man auf alle Fälle, sonst streikt irgendwann der Kopf. Ich esse auch nicht mehr so spät, versuche vor 18 Uhr mein letztes Essen zu mir zunehmen. Und vom Essen her bin ich selber für gute Tipps dankbar, um ein besseres Wohlbefinden zu bekommen, weil das für Leistungssportler enorm wichtig sein kann.

Was ist Dein Lieblingsgericht? >>> Ich habe kein spezielles Gericht, aber ich mag sehr gern die italienische Küche, relativ schnell zubereitet und trotzdem sehr lecker. Ich bin ein Pasta-Fan.



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



 **Hollister**
Attention to Detail. Attention to Life.



Nicht immer einfach: Essen auf Rädern!

Wer auf Nummer Sicher gehen will, setzt auf Fast Food. Die allgegenwärtigen Filialen der großen amerikanischen Schnellrestaurants sind durchweg barrierefrei gestaltet und verfügen auch stets über eine für Rollstuhlnutzer zugängliche Toilette. Das ist beispielhaft – aber sicher nicht der Weisheit letzter Schluss für die Freunde anspruchsvoller Tafelfreuden. Restaurants, die in allen Belangen auf die Anforderungen von Rollstuhlnutzern eingehen, sind eher die Ausnahme als die Regel. Die schwellenlose Zugänglichkeit ist dabei nur ein Kriterium von vielen. Zu enge Bestuhlung kann den Weg zum Tisch erschweren. Häufig sind Tische so beschaffen, dass ein Unterfahren

mit dem Rollstuhl nicht oder nur eingeschränkt möglich ist. Und immer noch sind problemlos nutzbare Toiletten alles andere als selbstverständlich. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, dass die Qualität der Küche – eigentlich das Hauptkriterium für die Beurteilung eines Restaurants – für Rollstuhlfahrer nicht der vorrangig ausschlaggebende Faktor bei der Wahl eines Lokals ist.

Barrierefrei erst seit 2002

Wie sehr das die Auswahl eingrenzt, verdeutlicht exemplarisch ein Blick in die Statistik der Stadt Köln: Von den insgesamt rund 4.000 Kneipen, Cafés, Restaurants und Imbissen der Domstadt sind weniger als zehn Prozent barrierefrei. In anderen deutschen Städten sieht es nicht besser aus.

Leider wird sich das in naher Zukunft auch nicht ändern. Nur in Gebäuden, für die nach November 2002 die Baugenehmigung oder die Genehmigung für einen weitreichenden Umbau erteilt wurde, ist Barrierefreiheit zwingend vorgeschrieben für die Erteilung einer Gaststättenerlaubnis. Wie wenig dieser Aspekt in der öffentlichen Wahrnehmung bisher präsent ist, verdeutlicht ein Blick auf Restaurantkritiken in Tagespresse, Internet und Reiseführern. Hinweise auf die bauliche Beschaffenheit von Restaurants finden sich dort so gut wie nie. So bleibt vor dem Besuch von bis dahin noch nicht bekannten Häusern nur der Griff zum Telefon, um die entsprechenden Details abzuklären. Wer das einige Male gemacht hat, weiß, dass Gastronomen oft ihre liebe Not haben, sich in die Lage von Kunden auf Rädern zu versetzen.

Rollstuhlfahrer wissen: Ob Arztbesuch, Urlaubsreise oder Kinovergnügen – die meisten alltäglichen Aktivitäten sind mit Planungsaufwand verbunden, denn Barrierefreiheit ist keine Selbstverständlichkeit. Einen gemütlichen Abend mit Freunden im Restaurant zu verbringen, macht da keine Ausnahme.



Oft hilft Improvisation

Da aber bekanntlich Jammern keine Lösung ist und Zuhausebleiben schon gar nicht, lohnt es sich wie so oft, den Blick lieber auf das zu richten, was geht, als auf das, was nicht geht. Die ein bis zwei Stufen, mit denen viele Restaurants ihren Eingang verteidigen, sind mit ein paar helfenden Händen zu überwinden. Mancher Wirt wird vielleicht auch für den Hinweis dankbar sein, dass für wenig Geld mobile Rampen zu erstehen sind, mit denen sich das Problem bandscheibenschonend lösen lässt. Als allerorten noch geraucht werden durfte, waren vier Aschenbecher eine gute Lösung, um Tische auf eine für Rollstuhlfahrer bequem unterfahrbare Höhe zu bringen. Alternativ bieten sich heute ein paar Stapel Bierdeckel an, die in praktisch jedem Restaurant in größeren Mengen zur Hand sind. Toiletten müssen nicht behindertengerecht nach DIN 18024 sein, damit sie für Rollstuhlfahrer nutzbar sind. Weniger tut's oft auch, und ein Blick in die Räumlichkeiten für das jeweils andere Geschlecht ist auf der Suche nach einer improvisierten Lösung völlig akzeptabel.

Wer sucht, der findet

Wer keine Kompromisse eingehen möchte, den führt ein wenig Vorab-Recherche zum Ziel. Die meisten Städte – größere ohnehin – unterhalten Websites, auf denen sich barrierefreie Gastronomie-Angebote aufspüren lassen. Jenseits von Fast Food & Co. finden sich häufig Bars, Bistros und Restaurants unter den Dächern von besseren Hotels, die in der Regel eine für Rollstuhlnutzer taugliche Infrastruktur bieten. Vorbei sind zum Glück auch die Zeiten, da sich das gastronomische Angebot von Malls und Einkaufspassagen in Schnellimbissen und Bäckerei-Cafés erschöpfte. Wo heute zeitgeistige „Food-Courts“ nach amerikanischem Vorbild entstehen, sind diese auch barrierefrei. Last but not least kann auch Selbsthilfe eine Lösung sein. In Stuttgart zum Beispiel hat sich der Körperbehindertenverein Stuttgart e. V. (KBV) des Problems

angenommen und einen „Alternativen Kneipenführer“ herausgebracht. Einstweilen führt das Verzeichnis bescheidene 19 Adressen auf, allesamt von den Mitgliedern begutachtet. Aber der Anfang ist gemacht, die Arbeit wird fortgesetzt und die Informationen zu den aufgeführten Kneipen und Restaurants schaffen Klarheit. Prädikat: nachahmenswert.

Die Ursachen dafür, dass Essengehen auf Rädern zuweilen ein Vergnügen mit Hindernissen ist, lassen sich nicht über Nacht beseitigen. Nichts wäre aber falscher, als sich deswegen in den Schmolzwinkel zurückzuziehen. Für Rollstuhlfahrer, die die eigenen vier Wände nicht verlassen, wird kein Wirt über die Anschaffung einer Rampe nachdenken. wp



Gesunde Ernährung für Rollstuhlfahrer Die wichtigste Zutat: Spaß am Essen

Menschen im Rollstuhl kennen das: In der Wahrnehmung ihrer Umwelt wird ihr Handicap gerne auf „Nichtlaufenkönnen“ reduziert. Tatsächlich sind die Probleme, die mit einem Leben auf Rädern verbunden sind, ungleich vielschichtiger. Ein Kapitel von vielen in dieser Geschichte: die richtige Ernährung.

Welchen gesellschaftlichen Stellenwert Essen und Trinken haben, verdeutlicht ein Blick in die Medien: Ob Lifestylemagazin oder Programmzeitung, Frauenzeitschrift oder Sportjournal – kein Druckwerk ohne Rezeptseiten oder Ernährungstipps. Kochshows im Fernsehen, Restaurantkritiken in der Tageszeitung und last but not least nahezu wöchentlich Berichte über Lebensmittelkandale in den Nachrichten – dem Thema Essen auszuweichen, ist praktisch unmöglich. Auch wenn die Meinungen darüber, wie man sich „richtig“ ernährt, weit auseinandergehen: Unstrittig ist, dass Wohlbefinden und Gesundheit entscheidend von den Ernährungsgewohnheiten abhängen.

Auf den richtigen Mix kommt es an

Für Rollstuhlfahrer gilt das noch ein bisschen mehr als für den Rest der Welt. Die Ursachen dafür sind vielfältig und in Abhängigkeit von der Ausprägung des Handicaps sehr unterschiedlich. Es fängt damit an, dass Rollstuhlfahrer besondere Disziplin im Kampf mit überschüssigen Pfunden an den Tag legen müssen. Die sind angesichts eines häufig bewegungsärmeren Lebenswandels nämlich nicht nur schnell beisammen, sie wirken sich auch besonders schädlich aus. Schließlich will jedes Kilo Körpergewicht bei jedem Transfer von den Schultern bewältigt sein, und die Schultern leisten bei einem Rollstuhlfahrer ohnehin schon Schwerarbeit. Bei Querschnittgelähmten spielt die geringere Muskelaktivität, abhängig von der Lähmungshöhe, eine Rolle. Der „Grundumsatz“, d. h. der Kalorienverbrauch im Zustand völliger Ruhe, ist geringer als bei Nichtgelähmten. Deswegen einfach weniger zu essen, löst das Problem nur zum Teil, denn trotz des geringeren Energiebedarfs benötigt der Körper einen ausgewogenen Mix an Fetten, Eiweiß, Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Vitaminen. Der richtigen Zusammenstellung der Nahrung sollte also besondere Sorgfalt gewidmet werden.

Ursache von Verdauungsproblemen abklären

Prinzipiell sind Rollstuhlfahrer anfälliger für Verdauungsprobleme als Fußgänger. Das hat zum einen – abhängig von der Ursache der Behinderung – neurologische Gründe, zum anderen wirkt sich natürlich auch die permanent sitzende Haltung unvorteilhaft aus. Sowohl Verstopfung als auch Durchfall

lassen sich durch entsprechende Ernährung beeinflussen, was auf lange Sicht sinnvoller ist als der Griff zu Medikamenten. Das Gleiche gilt für Blähungen, die von bestimmten Lebensmitteln in besonderem Maß gefördert werden. Hier hilft Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, um mit der Zeit herauszufinden, wie dieser auf welche Bestandteile der Nahrung reagiert.

Ein Kapitel für sich sind Lebensmittelallergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -intoleranzen. Es gibt keine Erkenntnisse darüber, dass Gelähmte davon häufiger betroffen sind als andere. Aber häufig sind für sie die Auswirkungen noch problematischer als für Fußgänger, sodass bei Verdacht auf diese Ursachen eine sorgfältige medizinische Abklärung unabdingbar ist.

Trinkmenge großzügig bemessen

Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, ist für Rollstuhlfahrer gleich aus mehreren Gründen besonders wichtig. Jede neurologische Beeinträchtigung des Systems aus Nieren, Blase und Harnleitern ist mit einem erhöhten Infektionsrisiko verbunden. Reichliche Flüssigkeitszufuhr trägt dazu bei, Keime auszuschwemmen. Außerdem wirkt viel Trinken vorbeugend gegen Verstopfung. Ein weiterer wesentlicher Faktor: Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt wirkt sich positiv auf die Beschaffenheit der Haut aus und verringert so das Risiko von Dekubitus-Problemen. Aber Vorsicht: Gesüßte Getränke und Fruchtsäfte sind kalorienreich, Tee und Kaffee können für Herz und Kreislauf zum Problem werden und Alkohol sollte ohnehin nur in Maßen genossen

werden. Auf der sicheren Seite ist, wer zu Mineralwasser und ungesüßten Frucht- und Kräutertees greift.

Mangelernährung vermeiden

Wie man sich nun wirklich „richtig“ ernährt, auch und gerade als Rollstuhlfahrer, darüber gibt es durchaus widersprüchliche Meinungen. Weitgehend unstrittig ist, dass zu einer gesunden Ernährung neben einer ausreichenden Trinkmenge reichlich Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte beitragen. Käse und Milchprodukte gehören dazu, Fisch kann ein- bis zweimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Eher mäßig sollten Fleisch und Eier konsumiert werden, Süßigkeiten und tierische Fette noch sparsamer. Ob Vegetarier gesünder leben, ist nicht schlüssig belegt. Jedenfalls kann wer will problemlos auf Fleisch und Fisch verzichten, ohne Mangelernährung zu riskieren. Problematischer ist in dieser Hinsicht eine rein vegane Ernährung, also der völlige Verzicht auf Nahrungsmittel tierischen Ursprungs. Milch und Käse sind zum Beispiel wichtige Kalziumlieferanten und Kalzium wirkt sich positiv auf die Knochenfestigkeit aus. Wer sich

vegan ernähren möchte, sollte also unter Umständen Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen. An Multipler Sklerose Erkrankte sollten berücksichtigen, dass in tierischen Fetten Arachidonsäure vorkommt, ein Stoff, der im Körper entzündungsfördernd sein kann und deshalb möglichst vermieden werden sollte. Für sie empfiehlt sich deshalb der Verzicht auf Fleisch, Wurst, Eier und noch eine Reihe weiterer tierischer Produkte.

Die Zubereitung macht's

Neben der Zusammensetzung der Nahrung spielt die Art der Zubereitung eine entscheidende Rolle. Schonende und die Nährstoffe erhaltende Zubereitungsmethoden wie Dünsten oder Dämpfen sind sinnvoller als solche, die kaum ein Nahrungsmittel unbeschadet übersteht, wie etwa das Bad in der Fritteuse, das zudem noch reichlich zusätzliche Kalorien auf den Teller bringt. Einen Bogen machen sollte man auch um Fertiggerichte und sogenannte Convenience-Produkte. Sie suggerieren zwar eine schnelle und bequeme Küche, aber spätestens der Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe offenbart: zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Salz,

zu viele künstliche Aromastoffe – was sich liest wie die Bestellliste eines Chemielabors, taugt vermutlich kaum dazu, dem Körper Gutes zu tun.

Genau das aber ist Sinn und Zweck des Essens. Und dazu gehört mehr noch als die Beherzigung von vielen klugen Ratschlägen vor allem eine positive Grundeinstellung zum Thema Ernährung. Das empfiehlt sich für Menschen mit Handicap, die ohnehin mit mancherlei Einschränkungen leben, umso mehr. Auf bestimmte Lebensmittel oder Zubereitungsformen zu verzichten bedeutet nicht, auf schmackhaftes Essen verzichten zu müssen. Wichtig ist lediglich die Bereitschaft, sich ein wenig mit der Materie zu befassen. Eine Portion Neugier und etwas Experimentierfreude tun ein Übriges. Sich gesund zu ernähren, ist zweifelsfrei eine vernünftige Sache. Und wann macht es schon so viel Spaß, vernünftig zu sein?

wp



Weniger Muskeln – weniger Energieverbrauch

Der Grundumsatz von Querschnittgelähmten (also der Energieverbrauch in völliger Ruhe) ist niedriger als der von Fußgängern. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle, u. a. Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht, Lähmungshöhe und Ausmaß der körperlichen Aktivität. Im Schnitt ist der Gesamtenergiebedarf eines Querschnittgelähmten rund 25 Prozent niedriger als der eines Fußgängers. Das entspricht ungefähr 400 bis 500 kcal am Tag.

Besonders wichtig – der richtige Nährstoffmix

Weil Gelähmte zwar weniger Energie verbrauchen, trotzdem aber einen gleich hohen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen haben, ist bei ihnen ein ausgewogener Mix von Fetten, Eiweiß, Ballaststoffen und Kohlenhydraten in der Ernährung besonders wichtig. Eine auf die individuelle Situation abgestimmte Ernährungsberatung beantwortet offene Fragen.

Die Last mit dem Gewicht

Bei Rollstuhlfahrern leisten die Schultern Schwerstarbeit. Ihnen diese trotz allem so leicht wie möglich zu machen, ist eine Daueraufgabe. Dazu zählen das Erlernen der richtigen Bewegungstechnik und der besonders kritische Blick auf die Waage. Denn jedes Kilo Übergewicht muss vom Rollstuhlfahrer bei jedem Transfer gestemmt werden. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt, wer ausgewogene Ernährung mit viel Bewegung kombiniert.

Alles spricht für Sport

Dass sich Ausdauersport positiv auf die Gesundheit auswirkt, gilt für Fußgänger und Rollstuhlfahrer gleichermaßen. Letztere profitieren aber in besonderem Maß von regelmäßiger Bewegung, denn diese hat positiven Einfluss auf typische Problem-bereiche dieser Klientel, wie zum Beispiel Verdauungsstörungen und Infektanfälligkeit.

Ob Radsport, Tennis, Basketball, Schwimmen oder Paddeln – Rollstuhlfahrern steht eine Vielzahl von Sportarten offen. Wer auf der Suche nach einem Verein ist, wird auf der Website des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes www.drs.org fündig.

Fit und lecker durch den Winter ...

Zutaten:

- 100 g Feldsalat
- ca. 50 g Walnusskerne
- 4–5 Birnen
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Walnuss- oder Olivenöl



Winterlicher Feldsalat mit Birnen und Nüssen

1. **Walnusskerne** hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
2. **Feldsalat** waschen und anschließend abtropfen lassen.
3. **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit die Birnen nicht braun werden.
4. Restlichen Zitronensaft, Öl, Honig sowie Salz und Pfeffer zu einer **Vinaigrette** verrühren.
5. Salat und Birnenspalten anrichten und mit der Vinaigrette übergießen. Salat mit Walnüssen bestreuen und servieren.



Auf Rädern am Herd – kein Problem!

Ein Ort vollkommener Gleichberechtigung

Wer sich der Aufgabe stellt, sein Wohnumfeld barrierefrei zu gestalten, merkt rasch: Die Küche ist eine spezielle Angelegenheit. Schon in ganz „normalen“ Wohnungen ist sie ein Raum, in den sich mit Leichtigkeit beträchtliche Summen investieren lassen. Rollstuhlfahrer können – müssen aber nicht unbedingt – noch mehr Geld in die Hand nehmen.

Am Anfang der Küchenplanung sollten die grundsätzlichen Überlegungen stehen: Was will ich, was brauche ich, was kann ich mir leisten? Wesentlich für den barrierefreien Arbeitsplatz Küche sind zudem Faktoren, die individuell sehr verschieden sein können: Wird die Küche überwiegend vom Rollstuhlfahrer genutzt oder im Wechsel mit Fußgängern? Wie ist die Reichweite des Rollstuhlfahrers aus seiner Sitzposition, wie seine Mobilität? Welchen Stellenwert hat die Nahrungszubereitung im Haushalt? Wie viel Platz steht zur Verfügung? Wie ist es um die ästhetischen Ansprüche bestellt?

Natürlich gibt es auf die Planung und Einrichtung von Küchen für Rollstuhlfahrer spezialisierte Unternehmen. Dass diese einen Nischenmarkt mit in geringer Stückzahl hergestellten Sonderbauten bedienen, schlägt sich aber in der Regel im Preis nieder. Außerdem ist das Ergebnis einer solchen Planung unter Umständen eine Küche, die den zweckmäßigen Charme eines Reha-

zentums ins traute Heim trägt. Vollständig unterfahrbare Arbeitsflächen, gegebenenfalls elektrisch höhenverstellbar, und elektrisch absenkbare Oberschränke sind auf den ersten Blick eine feine Sache. Aber der Platzbedarf ist enorm und der technische Aufwand ist es nicht minder.

Es gibt Alternativen. Einen Teil der Arbeitsfläche unterfahrbar zu gestalten, reicht für die Küchenarbeit vollständig aus, und wo nicht gerade extreme Größenunterschiede zwischen rollenden und gehenden Küchennutzern im Spiel sind, lässt sich ein für beide komfortabler Kompromiss in Sachen Arbeitsflächenhöhe ermitteln. In die Unterschränke gehören Auszüge, die den Inhalt leicht zugänglich machen. Eine feine Sache, nicht nur für Rollstuhlfahrer, sondern auch für nicht mobilitätseingeschränkte Küchenfans, sind Gerätschaften wie Spülmaschine, Backofen, Dampfgerätere etc. in rollstuhlgerechter Arbeitshöhe, denn auch wer laufen kann, ertappt sich früher oder später bei der Frage: Wieso muss ich eigentlich vor meinem Geschirrspüler in die Knie gehen?

Muss die Kochfläche unterfahrbar sein? Dafür spricht auf den ersten Blick die Bequemlichkeit. Dagegen das Risiko von Verbrennungen durch Kontakt mit verschütteten Topfinhalten, denen ein Fußgänger leicht ausweichen kann, ein Rollstuhlfahrer jedoch nicht. Eine Alternative kann sein, das Kochfeld zwanzig Zentimeter tiefer zu legen als die restliche Arbeitsfläche, sodass auch seitlich vor dem Feld sitzend der Blick in die

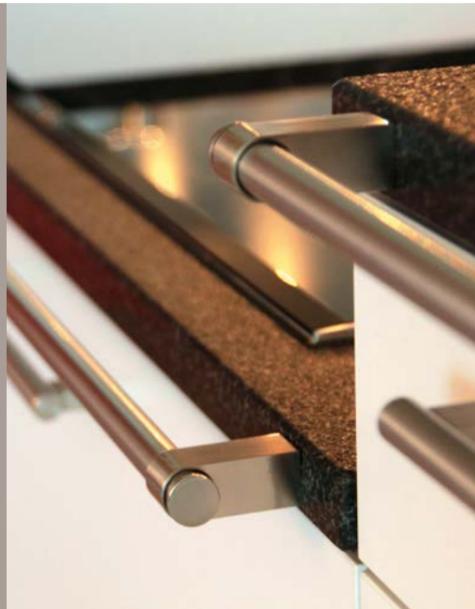
Töpfe kein Problem ist. Die Spüle indes sollte in jedem Fall unterfahrbar sein.

Ein kleines Detail mit enormem Praxisnutzen ist eine an der Stirnseite der Arbeitsfläche entlanglaufende Reling, an der sich der Rollstuhlfahrer quasi entlanghangeln kann. So reicht eine Hand für den Ortswechsel, die andere ist frei für Töpfe, Teller oder Küchengerätschaften. Wer viel Zeit am Herd verbringt und regelmäßig die Familie oder größere Gesellschaften bekocht, wird anders planen als jemand, der im Kochen die bloße Notwendigkeit sieht. In jedem Fall ist das Angebot an Gestaltungsmöglichkeiten für den Lebensraum Küche größer als je zuvor. Fachmännische Beratung tut also Not. Es lohnt sich, gerade für Kunden mit speziellen Ansprüchen, wie es Rollstuhlnutzer nun einmal notwendigerweise sind, nicht nur die Preise verschiedener Anbieter zu vergleichen, sondern sich auch einen Eindruck von deren Stärke für individuelle Detaillösungen zu verschaffen. Fachbetriebe mit Schreinertradition können hier unter Umständen gegenüber bundesweit präsenten Standardanbietern punkten. Wertvoll können auch Tipps aus dem Bekanntenkreis, etwa von mit ihrer Küche zufriedenen „Kollegen“ im Rollstuhl, sein. Die Mühe lohnt sich, denn eine Küche kauft man schließlich nicht alle Tage.

Auch wenn es immer Lebensbereiche geben wird, in denen Rollstuhlfahrer zu sein mit Einschränkungen verbunden ist – die Küche als Arbeits- und Lebensraum muss nicht dazugehören. wp

Rollstuhlgerechte Küche ohne aufwendige Sonderbauten: Spülmaschine höher- und Kochfeld tiefergelegt, Spüle unterfahrbar, Oberschränke etwas tiefer als üblich angebracht und ein Esstisch, der zugleich als unterfahrbare Arbeitsfläche dient.

Kleines Detail mit beträchtlichem Nutzen: eine an der Stirnseite der Arbeitsfläche angebrachte Reling.



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. Diesmal geht es um Kulinaria.

Gewinnen Sie eines von 5 Büchern von Phil Hubbe!

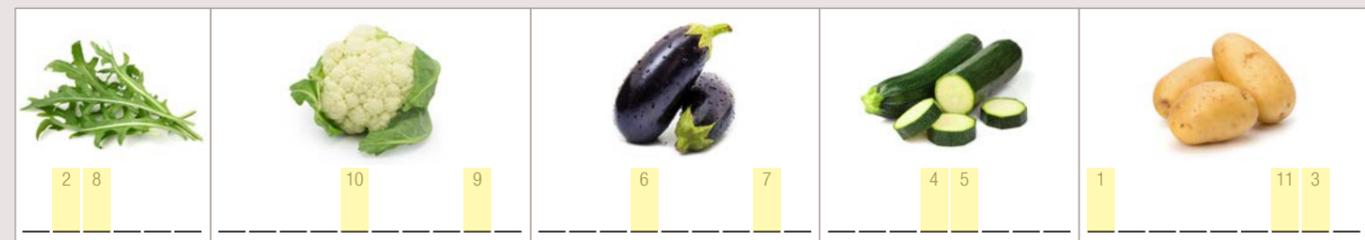
+++ Lösen Sie unser Bilderrätsel und sichern Sie sich Phil Hubbes Buch „Die Lizenz zum Parken“ +++

Teilnahmeschluss ist der 15. Februar 2015. Mitarbeiter von Hollister sind von der Teilnahme ausgenommen. Der/Die Gewinner/-in wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Welches Wort suchen wir?

Passend zum leckeren Schwerpunktthema unseres Magazins präsentieren wir Ihnen ein gesundes Bilderrätsel: Wie heißt das jeweils abgebildete Gemüse? Einfach Namen eintragen – und die gelb markierten Buchstaben zum Lösungswort kombinieren:



Lösung: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11

Schicken Sie das Lösungswort bitte bis zum 15. Februar 2015 per E-Mail an heike.voigt@hollister.com oder per Post an Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland, z. Hd. Frau Heike Voigt, Riesstraße 25, D-80992 München.

Mitarbeiter von Hollister sind von der Teilnahme ausgenommen. Der/Die Gewinner/-in wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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.

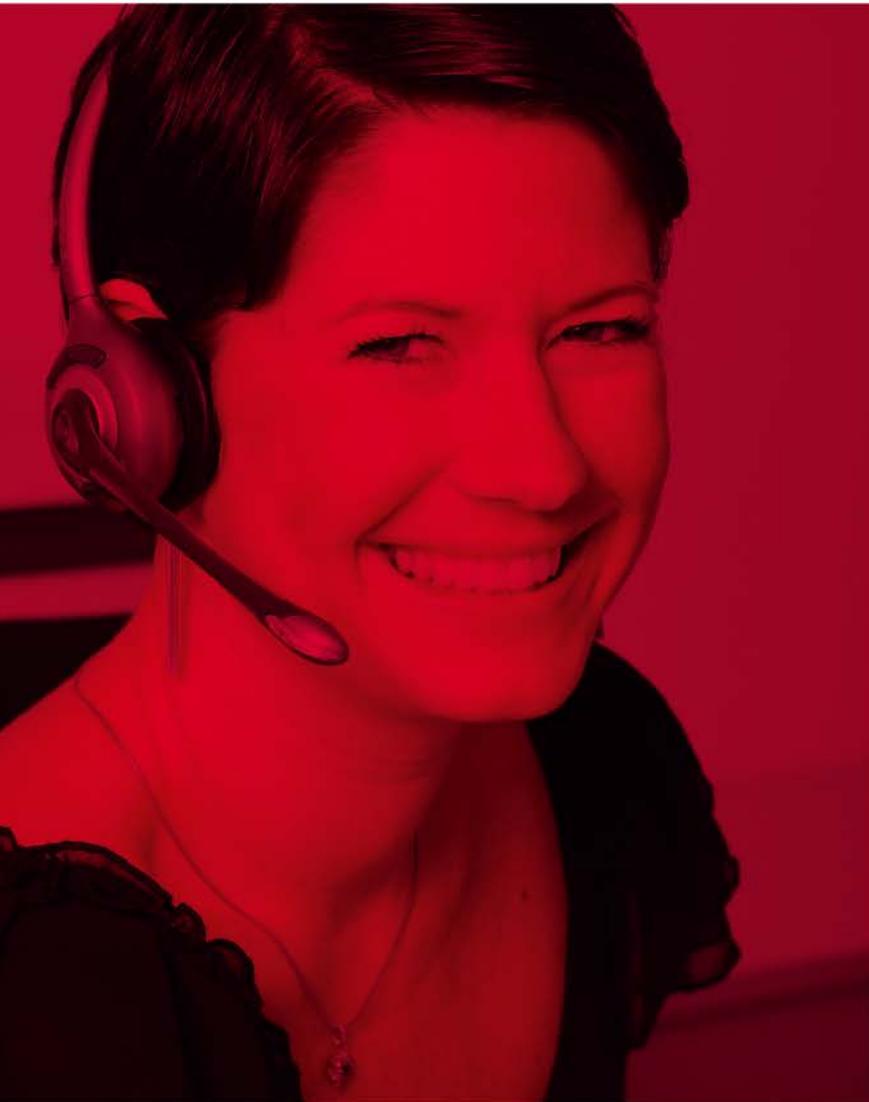
Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

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.
LI9373/12.14



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland