

Lebens nah

Newsletter-Magazin
04.2021



LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister
Nadine Nasdal

LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit
Daniela Maier
Lukas Müller
Olaf Niebisch

LEBENSWEGE

Uli und Michael Roth

LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe

Foto: © Philipp Greindl für Wings for Life World Run

Wegbegleiter

Unterstützung für den Neuanfang
nach Klinik und Reha



Online anmelden unter:
www.wegbegleiter-hollister.de

JETZT
kostenlos
anmelden

© 2021 Hollister Incorporated

Gemeinsam in die Zukunft

Die Diagnose Querschnittlähmung bedeutet eine enorme Umstellung, die alle Bereiche des Alltags betrifft. Es geht weiter und wir sind für Sie da! Der Wegbegleiter bietet Antworten zu allen Fragen über Querschnittlähmung wie zum Beispiel die passende Ernährung von Experten und Selbstbetroffenen. Melden Sie sich jetzt an unter www.wegbegleiter-hollister.de oder rufen Sie an – (089) 992 886-266.



Keine unendliche Geschichte

Als im Dezember in Deutschland die Impfzentren öffneten, atmeten viele Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen wie Querschnittlähmung und Multipler Sklerose auf. Als Angehörige von Risikogruppen hofften sie auf baldige Berücksichtigung. Rasch kehrte Ernüchterung ein. In der Liste der bevorzugt zu Impfenden tauchten sie nicht auf. Die Vorstöße diverser Verbände wie auch Einzelaktionen von Betroffenen änderten an dieser Situation wenig. Das lag zum einen am allseits bekannten Problem der Impfstoffknappheit. Damit nicht genug, geriet ein Teil des knappen Stoffs in Verruf. Das Hin und Her sorgte für Verwirrung und kostete auch wertvolle Zeit. Der Start der Impfkampagne stand also zunächst unter keinem glücklichen Stern. Fairerweise muss man bei der Ursachenforschung zwischen Sachzwängen und organisatorischen Unzulänglichkeiten unterscheiden. Und man sollte vor lauter Schuldzuweisungen nicht das eigentliche Ziel aus den Augen verlieren, nämlich so schnell wie möglich so viele Menschen wie möglich zu impfen, und das bei Einhaltung einer nachvollziehbaren Reihenfolge unter Berücksichtigung von Bedürftigkeit und Gefährdungslage.

Hoffnung ruht nun auf der Einbeziehung von Arztpraxen in das Impfgeschehen. Chronisch Behandlungsbedürftige haben in der Regel ja einen Arzt ihres Vertrauens. Zum Zeitpunkt der Produktion dieses Heftes war der aktuelle Stand, dass Ärzte nach eigenem Urteil Einzelfallentscheidungen treffen können werden. Die zur Zeit noch vorherrschende Impfstoffknappheit dürfte allerdings raschen Resultaten noch eine Weile im Weg stehen.

Die Erfahrungen aus Ländern, deren Impfprogramme schon weiter fortgeschritten ist, allen voran Israel, sind ermutigend. Nach mehr als einem Jahr des weltweiten Ausnahmezustands ist die Perspektive auf die Rückkehr zu einem (fast) normalen öffentlichen Leben durch eine hohe Zahl von Geimpften der vielzitierte Silberstreif am Horizont. Mit der Zulassung weiterer Impfstoffe in nächster Zeit ist zu rechnen. Ein Ende des derzeitigen Engpasses ist also in Sicht. Werden wir im (Spät)Sommer lange vermisste Freiheiten zurückgewonnen haben? Für die Antwort auf diese Frage bräuchte es zum momentanen Zeitpunkt wohl eine Kristallkugel. Wer dieser Art von Prognosen misstraut, dem hilft in jedem Fall die Tugend der Geduld.—wp

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Und ehe man sich versieht ist der Frühling da: Die Sonne kommt, Temperaturen steigen. Zu Beginn des Jahres wollen wir positiv und mit Optimismus in die Zukunft sehen. Denn der Frühling ist wie ein Neustart und eine neue Hoffnung.

In der aktuellen Ausgabe geht es genau darum: um Neuanfänge, Engagement, Mut und Menschen, die nicht aufgegeben haben. Wir stellen Ihnen inspirierende Geschichten vor so wie die von Skispringer Lukas Müller, der nach einem schweren Sturz weiterhin ein großes Ziel vor Augen hat. Eine weitere lebensbejahende Geschichte ist die der Zwillinge Uli und Michael Roth. Die beiden Sportler haben die Zeit, in der sie mit einer Prostatakrebs-Diagnose konfrontiert waren, gemeinsam in einem ein Buch festgehalten – mit einer klaren Botschaft an alle Männer. Erfahren Sie außerdem Wissenswertes über neue Hand- und Adaptivbikes und lesen Sie ein inspirierendes Interview mit Olaf Nebisch, dem Fachwart für Pararadsport im Behindertensportverband Niedersachsen – und ebenfalls leidenschaftlichem Handbiker.

Wir wollen das Beste aus diesem Neustart machen. Lassen Sie uns zusammenhalten und mit Hoffnung auf das Frühjahr und natürlich den nahenden Sommer blicken. Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Antje Wallner

 antje.wallner@hollister.com
Telefon 089/992886-178

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Nadine Nasdal, geboren und aufgewachsen in Thüringen. Seit über 20 Jahren lebe ich allerdings schon in meiner Wahlheimat München. Ich bin glücklich verheiratet und habe zwei süße Töchter im Alter von 11 und 6 Jahren. Mit Job und Familie bin ich sehr gut ausgelastet. Wenn ich Zeit für mich brauche und Energie tanken möchte, kann ich das am besten in der Natur. Ich liebe die Berge, gehe dort regelmäßig wandern oder zum Mountainbiken. Sport und gute Gespräche mit Freunden bringen mich im Allgemeinen immer wieder ins Gleichgewicht. Mittlerweile bin ich seit mehr als zehn Jahren bei Hollister, ich arbeite in einem tollen Team und habe Spaß an meinem Job.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ... dass unsere Endkunden eine zentrale Anlaufstelle für all ihre Anliegen haben. Zusammen mit meinen Kollegen bin ich Ansprechpartner für alle Fragen rund um unsere Produkte in den Bereichen Kontinenz- und Stomaversorgung. Wir sind froh, im steten Austausch mit unseren Produktanwendern zu stehen, denn nur mit deren Rückmeldungen sind wir in der Lage unsere Produkte kontinuierlich weiterzuentwickeln und an die Bedürfnisse unserer Kunden anzupassen. Sollten auch Sie Fragen zu unseren Produkten oder deren Anwendung haben oder uns einfach nur Feedback geben wollen, erreichen Sie uns unter der 0800 1015023. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... ich mich zu 100% mit unserer Unternehmensphilosophie identifizieren kann. Die Möglichkeit anderen Menschen zu helfen und deren Alltag zu erleichtern, gibt mir jeden Tag besondere Motivation und Erfüllung. Es ist dieses Gefühl, dass man weiterhelfen konnte und die Erleichterung und Dankbarkeit bei den Anwendern spürt. Es ist der Zusammenhalt und die Unterstützung innerhalb von Hollister, die man tagtäglich erfährt



Foto: Privat

und es ist die Abwechslung, denn kein Gespräch ist wie das andere. Es gibt auch Situationen, welche einen sehr beschäftigen und zum Nachdenken bringen und es ist immer wieder faszinierend wie unterschiedlich Menschen mit ihren Schicksalsschlägen umgehen, aber man kann daraus nur lernen und diese Erfahrungen von Betroffenen wiederum mit anderen teilen. Das alles macht meine Arbeit so wertvoll für mich.

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... wir mit unseren Produkten und unserer Beratung auf die Bedürfnisse derer eingehen wollen, welche im Leben schon Schicksalsschläge einstecken mussten. Wir möchten, dass alle Menschen trotz ihres Handicaps ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können und versuchen mit qualitativ hochwertigen Produkten die Lebensqualität derer, die unser Produkte nutzen, zu verbessern. Wir hören bei unseren Gesprächen genau zu, um aus den Erfahrungen unserer Endkunden zu lernen und sie in die Produktentwicklung einfließen zu lassen.

Ich erinnere mich besonders gern an ... so viele schöne Momente, so viele tolle Gespräche. Das würde den Rahmen hier sprengen. Aber auch der Tag meines Vorstellungsgesprächs ist mir in besonderer Erinnerung geblieben. Man ist aufgeregt, etwas angespannt und dann trifft man auf so viele emphatische und offene Menschen, dass man sofort weiß, hier bin ich richtig, hier will ich anfangen.

DAS LEBEN IST SCHÖN



Foto: privat

VON EINFACH WAR NIE DIE REDE

Die das sagt, weiß, wovon sie redet. Daniela Maiers Leben war und ist nicht immer einfach. Dass sie es heute (wieder) genießen kann, darauf ist sie zurecht stolz.

Mitleid mag sie nicht. An neugierige Blicke hat sie sich gewöhnt. Daniela Maier ist doppelt unterschenkelamputiert und geht auf Prothesen durchs Leben. Das würde den Menschen auf der Straße vielleicht gar nicht auffallen, aber wenn das Wetter luftige Kleidung erlaubt, sieht Daniela keinen Grund, ihre Prothesen zu verbergen. Ihre Carbon-Beine springen ins Auge, keine Frage. Das kann schon mal dazu führen, dass sie auf der Straße oder in der U-Bahn von wildfremden Menschen angesprochen

wird. Sie bekommt Komplimente. Wer sich traut, fragt sie, was ihr widerfahren ist. Manche Menschen erzählen ihr auch ihre eigenen Krankheitsgeschichten.

Womit niemand rechnen konnte...

Mit vielem hatte Daniela gerechnet, als sie mit Beschwerden in ihrem rechten Bein, die sich als Venenentzündung herausstellten, ins Krankenhaus ging. Aber gewiss nicht damit, dass es der

Auftakt zu einem einjährigen Aufenthalt in Krankenhaus und Rehaklinik sein würde. Und noch weniger damit, dass am Anfang dieses Jahres ein Kampf auf Leben und Tod stehen würde. Auf das Heparin, das ihr im Zuge der Behandlung ihrer Entzündung verabreicht wurde, reagierte ihr Körper allergisch. Das Resultat war dramatisch. Die Abwehrreaktion war so heftig, dass ihr wegen einer Sepsis und weiterer Komplikationen beide Unterschenkel amputiert werden mussten. Drei Monate lang wurde sie auf der Intensivstation künstlich beatmet und ernährt. Dialyse, Organschäden und insgesamt 40 Operationen setzten ihrem Körper heftig zu. Mit gerade einmal Anfang Dreißig verordnete ihr das Schicksal eine Denkpause. Sie hat sie genutzt.

CarbonEla weiß Rat

Zu einem Zeitpunkt, zu dem sie noch keine Ahnung davon hatte, wie nun alles weitergehen würde, hätte sie gerne erfahrene Prothesenträger um Rat gefragt. Aber Gespräche dieser Art fanden erst in der Reha statt, in die sie nach dem Krankenhausaufenthalt entlassen wurde. Das ist sieben Jahre her. Die Hilfe, die sie damals vermisste, bietet sie heute frisch Betroffenen an. Seit drei Jahren existiert ihr Blog „Perspektivenwechsel mit Prothesen“. Dort finden Interessierte eine Fülle von Informationen

zum Thema. Auch kommen gleichfalls Betroffene zu Wort. In Blogbeiträgen aus eigener Perspektive erzählt Daniela ihre Geschichte und wie sie den Weg zurück in ein Leben fand, das sie auf ihren neuen Füßen gut meistert. Dass sie diesen Blog unter dem Pseudonym Daniela CarbonEla führt, verrät einiges über ihre durchaus auch augenzwinkernde Einstellung zu den Geschehnissen, mit denen sie im Alltag konfrontiert wird.

Peer aus Überzeugung

Nicht nur digital hilft sie Menschen, die heute mit der Herausforderung konfrontiert sind, die sie schon gemeistert hat. Als Mitglied eines Peer-Netzwerkes, das vom Bundesverband für Menschen mit Arm- und Beinamputation (BMAB) ins Leben gerufen wurde, steht sie „Neulingen“ auch persönlich mit Rat und Tat zu Seite. Sie weiß schließlich aus eigener Erfahrung um den Wert solchen Beistandes. Dass sie nicht nur Unterstützung für die ersten Schritte in ein neues Leben bieten kann, sondern auch darüber hinaus, lassen Bilder auf ihrer Website ahnen, die sie in Manhattan auf dem Dach des Rockefeller Center zeigen, an sonnigen Stränden und auf Madeira beim Gleitschirmfliegen. Und irgendwo findet sich da auch der Satz „Wir gehen leben. Kommst Du mit?“



Foto: privat

„Brillenträger schaut doch auch keiner komisch an“

Sie macht wichtige Themen ihres Lebens öffentlich und hilft damit gleichfalls Betroffenen. Aber sie empfindet sich nicht als „Vorzeige-Amputierte“. Mit der Redaktion von Lebensnah hat Daniela Maier über neugierige Blicke in der U-Bahn, Diskussionen mit der Krankenkasse und den Abbau von Berührungsängsten gesprochen.

Du zeigst Dich mit Deinen Prothesen. Ist das (auch) ein politisches Statement oder einfach Dein persönlicher Umgang mit der Angelegenheit?

>>> Ich bin der Meinung, je mehr Menschen sich trauen, sich mit ihrer Behinderung offen zu zeigen und damit für mehr sichtbare Vielfalt in der Gesellschaft sorgen, desto besser. Meine Prothesen eröffnen mir wieder viele Freiheiten, die ich sonst nach der Amputation nicht gehabt hätte und gehören mittlerweile zu meinem normalen Alltag. Ich will keine Energie mehr darauf verwenden, was die Leute möglicherweise sagen oder denken, denn das sagt viel mehr über sie selbst aus als über mich. Wenn ich meine Prothesen zeige, dann ist das nicht als Provokation gedacht und ich möchte kein Mitleid damit erregen. Es ist einfach ein Hilfsmittel, wie es für andere Menschen z. B. eine Brille ist. Mein Wunsch ist es, dass Prothesenträger in Zukunft genauso selbstverständlich wahrgenommen werden wie Brillenträger.

Das Leben mit einer Behinderung kann sehr teuer sein. Hältst Du die Standardversorgung durch Krankenkassen für ausreichend oder besteht Handlungsbedarf, um die Lebensqualität von Amputierten zu verbessern?

>>> Ich bin bisher mit meiner Versorgung durch meine Krankenkasse zufrieden. Dabei hat bestimmt geholfen, dass ich ein junger, aktiver und berufstätiger Mensch bin. Die Krankenkasse sieht die Chance, dass ich dem allgemeinen Arbeitsmarkt mit einer guten Versorgung noch lange leistungsfähig erhalten bleibe. Bei anderen amputierten Menschen, die erwerbsgemindert sind oder Rente beantragen müssen, da sieht es oft anders aus. Grundsätzlich sollte jeder Anwender mit dem System versorgt werden, mit dem er die nach seinen Vorstellungen beste Lebensqualität wieder gewinnt.

Ich hatte nach meiner Amputation bisher zweimal größere Diskussionen mit meiner Krankenkasse. Einmal wegen der Genehmigung eines Zweitrollstuhls und einmal wegen Protektoren für meine Prothesen. Beide Male hat es geholfen, dass ich den zuständigen Sachbearbeiter angerufen habe bzw. mich direkt an dessen Vorgesetzten habe durchstellen lassen. Man sollte keine falsche Scheu haben und für sein Recht auf mehr Lebensqualität und Teilhabe eintreten.

Du gehst, unter anderem mit Deinem Blog, bewusst in die Öffentlichkeit. Findet das einhellige Zustimmung oder erntest Du gelegentlich auch negative Kritik für Dein Engagement?

>>> Das Feedback ist überwiegend positiv und ich bin immer noch der Überzeugung, dass es die richtige Entscheidung war, mit meiner Geschichte in die Öffentlichkeit zu gehen. Natürlich macht man sich angreifbar und ich überlege mir gut, was ich poste. Ich nehme nicht jede Kooperations- oder Interviewanfrage an, wenn ich das Gefühl habe, dass es nicht zu meinem Blog und zu mir passt. Zudem ist es mir sehr wichtig, unabhängig von Prothesenherstellern, Orthopädiestellen etc. meine Erfahrungen zu schildern und keine Werbung für bestimmte Passteile zu machen. Ich kann mit meiner eigenen Geschichte aufzeigen, wie der Weg in ein neues Leben gelingen kann. Was allerdings für mich super funktioniert, muss für andere nicht zwangsläufig die richtige Lösung sein. Deswegen gibt es auf meinem Blog auch eine Rubrik, in der ich andere amputierte Menschen zu Wort kommen lasse, denn jeder hat seine eigene Erfolgsformel und der Austausch untereinander ist für mich eine wichtige Komponente.

Wie oft wirst Du auf der Straße auf Deine Prothesen angesprochen? Ist das eher nervig oder bereichert es Dich auch, weil daraus Begegnungen entstehen, die Du sonst nicht hättest?

>>> Wenn ich lange Kleidung trage, werde ich eher weniger angesprochen, wobei sich beim Sitzen oder Gehen die Prothesenschäfte meistens unter der Kleidung abzeichnen. Oft merke ich, dass meine Mitmenschen dann rätseln, was da bei mir „versteckt“ ist, aber eine beidseitige Prothesenversorgung vermuten wahrscheinlich die wenigsten.

Wenn es den Leuten auffällt, z. B. in der U-Bahn, merke ich oft, wie sie mich beobachten, wie ich aufstehe und gehe, weil das für die meisten wahrscheinlich das erste Mal ist, dass sie einen Prothesenträger im Alltag sehen. Falls sich fremde Leute trauen, mich anzusprechen, dann war das bisher meistens positiv. Manche machen mir Komplimente, andere interessiert meine Geschichte und die Prothesentechnik, oder es gibt auch Fälle, in denen sie das Bedürfnis haben, mir ihre eigene Krankheitsgeschichte zu erzählen. Da sind oft gute Gespräche daraus entstanden und es gibt mir das Gefühl, für ein Umdenken und den Abbau von Berührungsängsten zu sorgen. Daher sind Begegnungen und der Austausch so wichtig und tragen zur Inklusion bei. Denn obwohl ca. zehn Prozent der deutschen Bürger*innen eine Schwerbehinderung haben, finden diese im Alltag der Mehrheitsgesellschaft kaum statt.

Du engagierst dich als Peer. Hat diese Entscheidung etwas damit zu tun, dass Dir damals in deiner Situation die Unterstützung durch gleichfalls Betroffene gefehlt hat?

>>> Ja, das hat es definitiv. Ich war 2013 bereits sieben Monate amputiert, bis ich endlich in die Reha verlegt werden konnte und mich mit anderen (teilweise langjährig erfahrenen) Amputees austauschen konnte.

Natürlich gibt es heutzutage die Möglichkeit, sich Informationen im Internet zu beschaffen, aber dort fanden damals fast nur die „Vorzeige-Amputierten“ statt, also z. B. paralympische Sportler. Mit denen konnte ich mich weder physisch noch psychisch identifizieren. In der Reha habe ich eine junge Frau kennengelernt, auch beidseitig unterschenkelamputiert, die mit ihren Prothesen bereits frei laufen konnte. Das hat mich gepusht und überzeugt, dass ich das auch packen werde. Wir haben bis heute Kontakt und sind stolz aufeinander, was wir in den letzten Jahren geschafft haben. Als ich 2014 von der Gründung des Peer-Projekts des Bundesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation gehört habe, war ich sofort motiviert, Peer zu werden. Dabei stand ich selbst noch ziemlich am Anfang meiner Reise. Richtig aktiv als Peer bin ich dann ab 2016 geworden und 2018 habe ich meinen Blog „Perspektivenwechsel mit Prothesen“ ins Leben gerufen. Damit kann ich meine Erfahrungen aus Anwendersicht schildern, als Expertin in eigener Sache und schaffe es, dass nicht nur die von den Medien ausgewählten Amputierten eine Plattform bekommen.

Ist es schwierig, Deine Situation Nichtbetroffenen zu erklären? Was sind die häufigsten Vorurteile/Irrtümer, mit denen Du im „normalen Leben“ konfrontiert wirst?

>>> Dass die Prothetik heutzutage soweit ist, dass die Prothesen von allein laufen. Schuld daran ist natürlich das total verzerrte Bild, das von den Medien häufig gezeigt wird. Es wird über amputierte Marathonläufer berichtet, aber nicht darüber, welche Belastung das für den Körper ist, über Druckstellen, Neurome oder Phantomschmerzen, die die Nutzung der Prothesen unmöglich machen können. Als beidseitig amputierter Prothesenanwender verbraucht man beim Gehen bis zu 80 Prozent mehr Energie als mit zwei gesunden Beinen. Die Prothetik hat in den letzten Jahren einen großen Sprung in

Foto: privat



der Entwicklung gemacht, aber den Willen und die Bereitschaft, jeden Tag diese zusätzliche Kraft aufzubringen, die muss man selbst beisteuern. Viele amputierte Menschen schaffen es nie wieder auf die Beine, aus physischen oder psychischen Gründen. Leider werden sie oft vergessen und ihnen wird vorgeworfen, dass sie sich nicht genug anstrengen. Ich bin dankbar, dass ich die Stärke und die tolle Unterstützung durch meine Familie und Freunde habe, die einen wichtigen Teil dazu beigetragen haben, dass ich nach meinem einjährigen Krankenhausaufenthalt meinen Weg zurück ins Leben gemeistert habe.

Gibt es Situationen, in denen Du durch Deine Doppelamputation vor unüberwindlichen Schwierigkeiten stehst oder würdest Du Dein alltägliches Leben als unproblematisch bezeichnen?

>>> Natürlich macht es einen Unterschied, ob man einseitig oder beidseitig amputiert ist. Zum einen kostet es mehr Kraft, zum anderen braucht man bei der Versorgung alles doppelt und hat einen höheren Verschleiß. Mir ist es unheimlich wichtig, mein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Für Dinge, die mir wichtig sind, habe ich bisher immer einen Weg gefunden, sie umzusetzen.

Aus Deiner Position als Peer heraus: Was sind die Hauptprobleme, die Amputierte am Beginn ihres „neuen Lebens“ zu bewältigen haben?

>>> Das kann sehr unterschiedlich sein. Meiner Erfahrung nach macht es einen Unterschied, weshalb man Arm und/oder Bein verloren hat. Für manche ist die Amputation eine Befreiung, wenn dadurch Schmerzen verschwinden, die sie jahrelang gequält haben. Sie können die Zeit davor nutzen, um sich mit der Prothesenversorgung und ihren Optionen auseinanderzusetzen. Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, im Vorfeld ein Peer-Gespräch in Anspruch zu nehmen und sich dadurch darauf vorzubereiten, was auf sie zukommt.

Bei traumatischen Amputationen wie bei mir sieht das in der Regel anders aus. Ich hatte keine Wahl und musste meine Beine amputieren lassen, um zu überleben. Was das für mein zukünftiges Leben bedeuten würde, war mir damals überhaupt nicht klar. Neben den seelischen Narben kann es schwierig sein, das neue Körperbild zu akzeptieren. Zukunftsängste können eintreten bzgl. Partnerschaft, beruflicher Tätigkeit und finanzieller Absicherung. Befürchtungen, nicht mehr an das Leben anschließen zu können, das man davor gewohnt war und wie die Mitmenschen auf einen reagieren werden.

Ein stärkendes Netzwerk aus Familie, Freunden, medizinischem Personal, Physiotherapeuten, Orthopädietechnikern und sich Ziele zu setzen (z. B. eine schöne Reise) können helfen, wieder nach vorne zu schauen. Je mehr man sich in den Regenerationsprozess einbringt und im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten Einfluss nimmt, desto weniger fühlt man sich der Situation ausgeliefert. Darüber hinaus sollte man den Fokus auf das richten, was noch geht und sich gegebenenfalls ein Vorbild suchen, z. B. in Form eines Peers, der zum Empowerment beiträgt. —wp



Völlig losgelöst: Lukas vor seinem Unfall. Dem Skispringen ist er treu geblieben – als Trainer. Foto: © Yvonne Mütze

Absturz. Neustart.

Am 16. Januar 2016 ging etwas schief, was hundertmal gutgegangen war. Als Vorspringer bei der Skiflug-WM in Bad Mitterndorf stürzte Skispringer Lukas Müller schwer und brach sich den sechsten und siebten Halswirbel. Seitdem ist er inkomplett querschnittgelähmt.



Fünf Jahre nach seinem schweren Sturz beim Skispringen sagt Lukas Müller mit Überzeugung: „Ich bin ein glücklicher Mensch.“ Foto: © Franz Oss

Es war ein tiefer Fall. 2009 war Lukas Juniorenweltmeister, zahlreiche Podiumsplätze und die Berufung in den österreichischen Weltcup-Kader für die Vierschanzentournee waren Stationen seiner Karriere. Ohne Frage wäre von ihm als Skispringer noch einiges zu erwarten gewesen. Bis heute ärgert er sich über den verpatzten Sprung: „Mein letzter Sprung wäre richtig gut geworden, 220 Meter waren auf jeden Fall drin. Ich hab' auf 235 Meter runtergeschaut und die Verhältnisse waren gut.“

Heute, gut fünf Jahre nach der Zäsur in seinem Leben, sagt Lukas mit Überzeugung: „Ich bin ein glücklicher Mensch“. Wie zu seinen Zeiten als aktiver Sportler genießt er Erfolge und kämpft mit Niederlagen, auch wenn für die Definition von Erfolg heute andere Maßstäbe gelten. Er kämpfte sich mit großer Beharrlichkeit durch seine Reha mit dem Effekt, dass er heute kurzzeitig auf den Rollstuhl verzichten und ein Stück an Krücken laufen kann. Er absolvierte eine Ausbildung zum staatlich geprüften Vermögensberater und legte so den Grundstein für eine berufliche Existenz – und er blieb seinem Sport treu. Er studiert Sportrecht und hat die Ausbildung zum Skisprung-Trainer gemacht.

Du kannst die Zeit nicht zurückdrehen

Er hat die Herausforderung angenommen, das Leben unter gänzlich veränderten Rahmenbedingungen zu meistern. Dazu gehört, dass er auch dem schwärzesten Tag in seiner Karriere noch etwas Positives abgewinnen kann: „So brutal und ungut

das war, so viel Lehrreiches hat dieser Tag doch auch mit sich gebracht“, sagt er rückblickend. Diese für Außenstehende auf den ersten Blick vielleicht etwas befremdliche Betrachtungsweise ist typisch für den 29-Jährigen, der ergänzt: „Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, deshalb ist es uns möglich, nur das zu ändern, was vor uns liegt.“ Lukas reflektiert nicht nur seine Situation kritisch, es ist ihm auch ein Anliegen, die Menschen in seinem Umfeld „mitzunehmen“. Denn in ihren Augen sieht er oft Fragen, die sie sich aus den unterschiedlichsten Gründen nicht trauen zu stellen. „Natürlich signalisiere ich auch die Bereitschaft darüber zu reden, damit die Hemmschwelle sinkt und sich jemand mich auch das zu fragen traut, was ihm oder ihr auf der Zunge liegt.“ Seine Offenheit mit der Situation hat auch praktische Gründe. „Solche Gespräche integrieren Menschen mit Behinderung noch mehr in die Mitte der Gesellschaft.“

Gipfelstürmer mit Disziplin

Dass er zum Zeitpunkt seines Unfalls bereits jahrelang Leistungssportler war, definiert Lukas als Startvorteil. Und dass sein diesbezüglicher Ehrgeiz keinen Schaden genommen hat, wird deutlich an Aktionen wie etwa einer „Bergtour“, mit der er sich selbst auf die Probe stellte. Seine Fähigkeit, den Rollstuhl zeitweilig zu verlassen und sich mit Hilfe von Unterarmgehstützen bewegen zu können, demonstrierte er eindrucksvoll mit der Besteigung des 1042 Meter hohen Nockstein, bei



Volles Engagement für eine gute Sache: Lukas ist Botschafter für die Wings-for-Life-Stiftung. Foto: © Philipp Greindl für Wings for Life World Run

der er 200 Meter Höhenunterschied und einen Kilometer Laufstrecke ohne Unterstützung bewältigte. „Ich habe etwa eine Stunde gebraucht, und damit auch nicht länger als die Touristen, denen wir begegnet sind. Am Gipfel spürte ich dann eine große Freude, weil ich wusste, diese Tour war einfach das Ergebnis jahrelanger harter Arbeit. Es ändert zwar nichts an der Tatsache, täglich etwa 99% der Zeit im Rollstuhl zu verbringen, aber selbst dieses eine Prozent verleiht einem schon deutlich mehr Freiheit.“

Ein großes Ziel vor Augen

Dass er nicht mit medizinischen Fortschritten rechnen kann, die ihm in seiner Situation entscheidend weiterhelfen, sieht Lukas realistisch. „Die Frage, ob ich wieder normal werde gehen können, stellt sich nicht, denn: ein Querschnitt ist irreversibel.“

Dennoch, oder besser gesagt, genau deshalb engagiert er sich für die Wings-for-Life Stiftung, die die von ihr gesammelten Spenden in die Rückenmarkforschung investiert. Das erklärte Ziel der Stiftung ist es, mit der Förderung von Forschungsprojekten Querschnittslähmung dereinst heilbar zu machen.

Botschafter für eine gute Sache

Ein besonderes Event, das von der Stiftung organisiert wird, ist der jährliche Wings for Life World Run. Er findet in diesem Jahr am 9. Mai statt. Zeitgleich starten Läufer rund um den Globus zu diesem Lauf. Startgelder und Spenden aus dem Ereignis werden zu 100 Prozent für die Ziele der Stiftung eingesetzt. Mit Hilfe des seit 2014 ausgerichteten Events hat die Wings-for-Life-Stiftung schon fast dreißig Millionen Euro für Forschungsprojekte zur Verfügung stellen können. Klarer Fall, dass Lukas für diese Aktion die Werbetrommel rührt.

„Europa hat in Sachen Barrierefreiheit Nachholbedarf“

Mit der Redaktion von Lebensnah sprach Lukas Müller über das Gefühl beim Blick in den Abgrund, paralympische Ambitionen und warum Australien für Europa als Beispiel taugt

Wer beim Skispringen im Fernsehen zuschaut, bekommt bei mancher Kameraperspektive eine Gänsehaut. Hast Du beim Blick in den Abgrund manchmal Angst?

>>> Angst nicht, Respekt schon. Angst lähmt einen nur beim Skispringen, von daher tastet man sich auch von klein auf an die größeren Schanzen heran, sodass man in Wettkämpfen, wo es teilweise auch windig sein kann, trotzdem konkurrenzfähig bleibt.

Du bist jetzt seit fünf Jahren in Deinem „neuen Leben“ unterwegs. Gibt es Situationen, die Dir nach wie vor Schwierigkeiten bereiten?

>>> Natürlich, immer wieder. Teilweise auch Situationen, die tagesbedingt schwierig sind, und an anderen wieder gar kein Problem darstellen. Ein Beispiel dafür ist das Einkaufen – manchmal muss ich mich direkt zwingen, aus dem Auto zu steigen, was an anderen Tagen gar nicht zur Debatte steht. Grundsätzlich gibt es aber ein paar Dinge, die man zur Kenntnis nehmen muss: Ich brauche für alltägliche Dinge bei weitem länger, muss mehr planen und kleine Unachtsamkeiten können unangenehme Auswirkungen haben. Ich habe mich nicht nur einmal neben den Rollstuhl gesetzt. Der Boden war hart 😞

Freiheit, neu definiert. Dank eisernem Training kann Lukas sich kurze Strecken auch ohne Rollstuhl fortbewegen. Foto: © Roland Haschka für Wings for Life World Run



Du sagst, Österreich sei ein Glückslos in der Geburtslotterie gewesen. Was die medizinische Versorgung angeht, trifft das sicher zu. Auch was das Thema Barrierefreiheit im Alltag angeht?

>>> Jein. Es ist halbwegs okay, aber ich kenne u.a. die Vorkehrungen, die Australien dafür geschaffen hat. Da befinden wir uns in einer ganz anderen Liga; es gibt kaum Gebäude ohne Lift, fast jeder Strand ist barrierefrei zugänglich. Europa hat hier deutlichen Nachholbedarf, wenngleich mir die Herausforderungen durchaus bewusst sind.

Du hast als Vermögensberater eine berufliche Alternative gefunden, bleibst dem Sport aber verbunden. Wo siehst Du Deine Zukunft, in der Finanzwelt oder im Sport?

>>> Why not both? Ich habe vor zwei Jahren die Trainerprüfung gemacht, dürfte also sofort eine Gruppe übernehmen, hab bei Weltcupspringen auch schon die österreichischen Vorspringer betreut. Derzeit studiere ich aber noch Sportrecht und Management, wo eben auch beide Welten vereint werden. Allerdings ist gerade seit einem Jahr das allgemeine Interesse an der Finanzwelt deutlich angestiegen und auch in der Zukunft denke ich, dass das Interesse daran im Großen und Ganzen bleiben wird. Sport begleitet mich aber schon mein ganzes Leben und wird es auch weiter tun.

Viel von dem, was den Umgang mit Querschnittlähmung ausmacht, spielt sich im Kopf ab. Profitierst Du heute von Deiner Erfahrung als Leistungssportler?

>>> Durchaus, ich habe da sicher einen Startvorteil. Nur bin ich ebenso der Meinung, dass das jeder kann. Je mehr man sich mit sich selbst und seinem Körper beschäftigt hat, desto besser – das gilt nicht nur im Fall einer Querschnittlähmung. Man wird nach Krankheiten und Verletzungen potentiell wieder schneller fit. Oder wenn man so gesegnet ist, dass man sich dauerhaft guter Gesundheit erfreut, lebt man zumindest ein paar Jahre länger, wozu es auch Studien gibt. Ein Tag hat 24 Stunden, wieso nicht mindestens eine halbe sich mit seinem Körper beschäftigen? Irgendwann zahlt er es uns zurück.

Du wirst damit zitiert, dass eine paralympische Karriere für Dich „nicht ausgeschlossen“ sei. Wie sehen Deine Pläne aus?

>>> Sie sind am Reifen, aber das dauert noch. Die Frage, ob ich noch einmal alles einem Sport unterordnen will, ist noch nicht abschließend geklärt. Reizen würde es mich definitiv, ich habe aber auch schon gesehen, welch verrückte Leute da unterwegs sind. Aber warum nicht hineinschnuppern? 😊 —wp



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.



Geht! Zur!

Vorsorgeuntersuchung!

Die Zwillinge Uli und Michael Roth eint ein gemeinsames Schicksal. Beide erhielten die Diagnose Prostatakrebs, beide haben den Krebs besiegt. Darüber haben sie ein Buch mit einer klaren Botschaft geschrieben.

„Hurra, dass wir noch leben“ – der Titel des Buches sagt eigentlich schon alles. Zehn Jahre nachdem die Brüder Uli und Michael in kurzem zeitlichem Abstand voneinander mit der Diagnose einer Krebserkrankung konfrontiert wurden, leben sie immer noch, und mehr als das, sind sie geheilt. Es ist eine spezielle Geschichte, die die beiden mit Unterstützung von Spiegel-Redakteur Udo Ludwig zu Papier gebracht haben. In dieser Geschichte gehen Glück und Vernunft Hand in Hand. Als erfolgreiche Handballsportler waren beide Männer gewohnt, auf ihren Körper zu achten und regelmäßige medizinische Checks durchführen zu lassen. Diese Angewohnheit behielten sie auch nach ihrer aktiven Zeit bei. So kam es, dass bei Michael im Alter von 47 Jahren anlässlich einer Blutuntersuchung ein überhöhter PSA-Wert festgestellt wurde, Hinweis auf einen möglichen Prostatakrebs; ein Verdacht, der nachfolgend zur Gewissheit wurde. Dies war seinem Bruder Warnung genug, sich ebenfalls untersuchen zu lassen. Mit identischem Ergebnis. Das große Glück der Zwillinge: Der Krebs wurde in einem so frühen Stadium entdeckt, dass die eingeleiteten Maßnahmen – in beiden Fällen verbunden mit der Entfernung der Prostata – erfolgreich verliefen.

Uli und Michael Roth berichten mit großer Offenheit über das Geschehen und wie es Ihnen ergangen ist, von der Diagnose über die ärztliche Beratung bis hin zur Suche nach der bestmöglichen medizinischen Betreuung. Sie nehmen den Leser mit auf ihrem Weg durch die gesamte Behandlungsprozedur bis in die Zeit der Rekonvaleszenz. Dabei machen sie aus ihrem Herzen keine Mördergrube. Auch heikle Themen wie die Sorge um den Erhalt der Potenz und der Kontinenz werden offen und sachlich angesprochen. So viel sei vorweggenommen –

auch diesbezüglich hat ihre Story ein Happy End. Es kann nicht überraschen, dass die Roths ihre Erzählung mit einer klaren Botschaft verbinden: Männer – geht zur Vorsorgeuntersuchung. Immer noch ist es so, dass Männer im Gegensatz zu Frauen eine wesentlich höhere Hemmschwelle haben, wenn es um die Durchführung von Maßnahmen zur Krebsfrüherkennung geht. Nicht einmal jeder Fünfte nutzt diese Möglichkeit vor seinem 60. Lebensjahr. Dabei steht und fällt der Erfolg von Behandlungsmaßnahmen für diese mit Abstand häufigste Krebserkrankung bei Männern mit dem Zeitpunkt ihrer Entdeckung. Ergänzt wird die als Doppel-Autobiographie angelegte Erzählung der Zwillingenbrüder durch insgesamt 14 Fachbeiträge – Interviews mit Fachleuten, medizinische Aufsätze, Sachinformationen und schließlich ein ausführliches Verzeichnis weiterführender Literatur und einschlägiger Webadressen. Wer sich durch die 214 Seiten des Werks durchgearbeitet hat, ist in zweifacher Hinsicht informiert über ein Thema, das wirklich jeden Mann etwas angeht. Die Fachbeiträge behandeln alle Aspekte der Krankheit gut verständlich und in großer Ausführlichkeit. Die Erzählung von Michael und Uli Roth steuert den menschlichen Aspekt bei. Was statistische Erhebungen, Sachinformationen und Daten allein vielleicht nicht bewirken, gewinnt in der menschlichen und lebensnahen Schilderung aus Betroffenenperspektive ein Gesicht: Zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, sollte für Männer so selbstverständlich sein wie für Frauen der regelmäßige Gang zum Gynäkologen. Die Mehrzahl der Frauen ist vernünftig. Der Mehrzahl der Männer will dieses Buch auf die Sprünge helfen. —wp



Uli und Michael Roth: Hurra, dass wir noch leben! ZS-Verlag, ISBN 978-3-96584-070-6, € 22,99

Erweiterter Aktionsradius

FREILUFTSPORT MIT SPAßFAKTOR

Fahrradfahren erscheint auf den ersten Blick wie eine typische Fußgängerbeschäftigung. Aber längst haben auch Rollstuhlnutzer diese Art der Fortbewegung für sich entdeckt. Handbikes stehen den Fußgängerpendants in nichts nach.

Dass Handbikes eine noch relativ junge Sport- und Freizeitbeschäftigung ist, liegt daran, dass für die Nachfrage erst mal ein richtiges Angebot geschaffen werden musste. Wer heute als Rollstuhlnutzer einsteigen möchte, hat die Qual der Wahl. Es gibt eine ganze Reihe von Anbietern, die von Freizeitvergnügen bis zu Rennambitionen Sportgeräte für jeden Bedarf anbieten. Die Entwicklung auf diesem Sektor verlief in den zurückliegenden zwanzig Jahren ähnlich stürmisch wie bei den Fahrrädern. Leichtbaumaterialien und hochfeste Komponenten, kombiniert mit modernen Fertigungstechniken ermöglichen Liegebikes, die kaum mehr wiegen als ihre zweirädrigen Pendanten. Die damit erzielbaren Leistungen sind beeindruckend. Vor wenigen Jahren wurde die Ein-Stunden-Marke auf der Marathon-Distanz geknackt, also ein Stundenschnitt von mehr als 40 km/h erzielt – ein auch für „normale“ Radfahrer ambitionierter Wert.

Adaptivbikes sind praktisch

Wer es gemütlicher angehen lassen will, greift zum Adaptivbike, quasi einem „halben Fahrrad“, das an den Rollstuhl als Vorspannrad angehängt wird. Auch hier hat das Angebot in den zurückliegenden Jahren beträchtlich an Vielfalt gewonnen. Die Verbindung von Rollstuhl mit Kurbelantrieb und Gangschaltung und der Zugewinn an Geländegängigkeit durch das große dritte Rad ermöglichen deutlich weitere Fahrstrecken bei wesentlich ökonomischerem Krafteinsatz im Vergleich zur Nutzung des bloßen Rollstuhls. Pluspunkt gegenüber dem Liegebike: Während bei der Rennmaschine der Weg das Ziel ist, lässt sich das Adaptivbike gut für alltägliche Aktivitäten einsetzen. Es ist rasch abgekoppelt, so dass der Biergarten oder der Supermarkt am Ziel per Rollstuhl befahren werden können.

Im Windschatten des E-Bike-Booms

Weil auch der trainierteste Armmuskel mit funktionierender Beinmuskulatur nicht mithalten kann, stößt das Konstruktionsprinzip des Handbikes spätestens am Berg an seine Grenzen. Zwar lassen sich – Mountainbikeschaltung sei Dank – auch al-

pine Steigungen bewältigen, aber dieser Prozess ist nicht nur kräftezehrend, er braucht auch Zeit. Bei gemeinsamen Ausritten in gemischten Gruppen von Fahrrad- und Handbikern ziehen Anstiege das Teilnehmerfeld deshalb in die Länge. Das Problem darf als gelöst gelten, seit sich Elektrounterstützung auch in der Handbikerszene durchzusetzen beginnt. Im Windschatten des E-Bike-Booms haben auch die Anbieter von Liege- und Adaptivbikes ihr Angebot um Modelle erweitert, die das entscheidende Plus an Energie per E-Unterstützung bereitstellen.

E-Unterstützung schafft Kräftegleichgewicht

Tatsächlich hat es genau diesen Schritt zum E-Bike gebraucht, um vor allem Adaptiv- aber auch Liegebikes zu einer wirklich praxistauglichen Angelegenheit zu machen. In der Ebene waren die per Handkurbel betriebenen Fahrzeuge immer schon eine feine Sache, und gerade Liegebikes mit ihrer geduckten Silhouette und ihrem geringen Windwiderstand begegnen in solchem Gelände Zweirädern als gleichwertige Sportpartner. Aber ein großer Teil von Deutschland besteht nun mal aus topographisch anspruchsvollerer Landschaft, und die stellte vor dem

Durchbruch von kraftunterstützten Bikes sehr viele Rollstuhlnutzer vor nur schwer zu bewältigende Herausforderungen. Diese Zeiten sind vorbei. Mit Bikes, bei denen sich bei Bedarf Unterstützung zuschalten lässt, sind die meisten Anstiege locker zu meistern, Tagesetappen von 80 Kilometern und mehr sind kein Problem mehr und auch bei der entspannten Feierabendrunde steht der Genussaspekt im Vordergrund. Bei Radtouren gemeinsam mit Fußgängern herrscht ein Gleichgewicht der Kräfte, das zu gemeinsamen Aktivitäten einlädt, die vorher so nicht möglich waren.



Entspannung pur: Mit dem elektrisch kraftverstärkten Adaptivbike ist das Radeln auch in hügeligem Gelände ein Vergnügen.
Foto: Daniela Böhm

Safety first!

Freilich rückt mit dieser Entwicklung auch ein Problem in den Blickpunkt, das nicht unterschätzt werden sollte. Die mit Zusatzenergie aus der Steckdose befeuerten Fahrzeuge verfügen über ein beträchtliches Leistungspotential. Dieses will gebändigt sein, was ein wenig Fahrtraining erfordert. Dies vor allem, weil die Dreiradkonstruktion aus Rollstuhl und Vorspannbike mit ihrem relativ hohen Schwerpunkt in zu schnell gefahrenen Kurven sehr tückisch reagieren kann. Liegebiker hingegen profitieren dank des niedrigeren Schwerpunkts ihres Gefährtes zwar von deutlich besseren Fahreigenschaften, bezahlen diesen Vorteil aber mit dem Manko, im fließenden Verkehr auf Stoßstangen- und Auspuffhöhe mitzuschwimmen, was ebenfalls ein beträchtliches Unfallrisiko darstellt, weil die niedrigen Fahrzeuge leicht übersehen werden. Im einen wie im anderen Fall sollten deshalb die Regeln beherzigt werden, die auch für Radfahrer gelten: Grundsätzlich mit Helm fahren. Auffällig kleiden. Defensiv fahren. Es empfiehlt sich zudem, am Fahrzeug einen Wimpel zu befestigen, der zusätzliche Aufmerksamkeit verschafft. Spaßinstrument, Trainingsgerät oder ganz simpel Verkehrsmittel – das Handbike bietet viele Möglichkeiten, den Aktionsradius zu erweitern. Die Auswahl an Adaptiv- und Liegebikes mit E-Unterstützung ist zudem größer denn je. Es lohnt sich also gerade jetzt, das Angebot zu sondieren.



Klassisches Liegebike: Ideal für Freizeit und Sport, aber in bergigem Terrain kräftezehrend. Foto: Daniela Böhm



So geht's auch: Mit dem Faltrollstuhl Huckepack ist man noch mobiler als mit dem Bike allein. Foto: Olaf Niebisch

„Man muss immer mit den Fehlern anderer rechnen.“

Olaf Niebisch ist Fachwart Pararadsport im Behindertensportverband Niedersachsen. Mit der Redaktion von Lebensnah sprach der FGQ-Peer und leidenschaftliche Handbiker über seinen Sport.

Was macht für Dich die Faszination am Handbiken aus?

>>> Wald, Straße, Berge, Radwege, Radwandern, Rennen – wenn man so wie ich auf dem Land wohnt, kann man mit dem Handbike seine Umgebung neu erkunden. Man kann (fast) alles (er)fahren.

Wie bist Du aufs Handbiken gekommen? Warst Du vor Deiner Zeit als Rollstuhlfahrer schon Rennradfan?

>>> Anfang der 90er des letzten Jahrhunderts konnte man als Rollstuhlfahrer mit dem Handbike seinen Aktionsradius deutlich erweitern und seit 1995 fahre ich mit einem Einteiler. Obwohl ich nichtbehinderte Triathleten als Schwimmtrainer betreue, ist das Rennrad nicht mein Favorit, inzwischen bin ich eher der Touren-Fan. Ich komme eigentlich vom Schwimmen (Rettungsschwimmer) und als ich mit 18 mein erstes Auto hatte, war es ziemlich schnell vorbei mit Radfahren.



FGQ-Peer Olaf Niebisch ist Fachwart Pararadsport im Behindertensportverband Niedersachsen. Foto: privat



Action pur: Im Wettbewerb entfalten die Rennmaschinen ihr volles Potential. Foto: Daniela Böhm

Wie wichtig ist für Dich der soziale Aspekt beim Handbiken? Ist das für Dich eher ein Solosport oder geht's auch um das Gemeinschaftserlebnis?

>>> Dieses Gemeinschaftserlebnis ist ganz wichtig. Man kann zwar notfalls auch mal alleine eine Runde drehen, aber Radtouren mit Freunden oder ein bisschen mit Inlineskatern zu trainieren macht einfach mehr Spaß.

Mit dem Handbike sind erstaunliche sportliche Leistungen möglich. Profis schaffen die Marathondistanz inzwischen in unter einer Stunde. Wie stehst Du zum Leistungssport?

>>> Ich bin Fachwart Pararadsport im Behindertensportverband Niedersachsen. Ausgestattet mit einer Radsportlizenz (UCI) meines Heimatsportvereins (GC Nendorf) fahren z.B. Vico Merklein und Christiane Reppe.

Wer im Liegebike unterwegs ist, schwimmt auf Stoßstangenhöhe im fließenden Verkehr mit. Wie lässt sich das Risiko eingrenzen, übersehen zu werden? Öffentliche Straßen am besten ganz meiden?

>>> Man muss einfach so aufmerksam wie möglich sein. Auffällige Kleidung, eine Fahne und besondere Beleuchtung sind hilfreich. Und man muss immer mit den Fehlern anderer rechnen.

Es muss ja nicht gleich die Rennmaschine sein. Sind Adaptivbikes eine gute Alternative?

>>> Ja – zum Einkaufen und auf kurze Distanzen. Ohne Elektrounterstützung ist es allerdings schwierig, das Tempo von Radfahrern bei einer Radtour mitzuhalten.

Mittlerweile setzt sich Elektrounterstützung auch im Handbikebereich durch. Neue Perspektiven?

>>> Definitiv, ich selber habe unter anderem auch eins. —wp



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 kostenlose Testprodukte der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten Kenntnissen und viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei den Gesprächen mit den Anwender*innen vor.

IMPRESSUM +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/992886-0 · www.hollister.de **+++ Projektleitung:** Antje Wallner, antje.wallner@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.

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0800 1015023

Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr

Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 87708000

Telefax: 01 877080022

Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr

Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0800 553839

E-Mail: info@hollister.ch

www.hollister.ch

Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland bietet keine medizinische Beratung oder Dienstleistung. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



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