Rollstuhl aktiv

September 2021
Nr. 230/64. Jg.

Zeitschrift des Verbandes der Querschnittgelähmten



Sit-Up-Paddling im Rollstuhl

Österreichische Post AG/Sponsoring Post, SP 02Z031283 Verlagspostamt: 1100 Wien.
Aufgabepostamt: 1100 Wien
Bei Unzustellbarkeit bitte mit neuer Adresse zurück an: VQÖ Servicestelle, Kumpfgasse 23-25, 9020 Klagenfurt

ALOIS PRASCHBERGER
Rolltechnik & Sport GmbH
no limits



Mobilität mit DRIVE !

ALOIS PRASCHBERGER Rolltechnik & Sport GmbH ° Sebi 9 ° A-6342 Niederndorf
Telefon +43 5373 / 42570 ° Fax +43 5373 / 42570-10
e-mail: rolltechnik@praschberger.com

www.praschberger.com

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,



in Zeiten von Corona ist es nach wie vor schwer, Geplantes umzusetzen, Termine festzulegen oder gar neue Projekte zu starten. Hat man Lösungen, Angebote, Alternativen gefunden, muss man sich mit unsicheren Gegebenheiten und Bürokratien – von jetzt auf gleich – abfinden, abwarten und neu koordinieren. Wie schwer es manchmal wirklich ist, wie sehr man so manchen Situationen ausgeliefert wird und wie verwirrend der Alltag geworden ist, kann mittlerweile jeder – ob aus eigener Erfahrung oder vom Hörensagen – nachvollziehen:
Welche Regeln gibt es gerade? Warum ist in dieser Stadt eine andere Maßnahme gültig als in der Stadt im benachbarten Bundesland? Warum wird diese Veranstaltung zugelassen, aber diese mit höherem Sicherheitsaufwand wird nicht genehmigt bzw. abgesagt. Warum brauche ich im Lebensmittelgeschäft die Maske, im Möbelhaus jedoch nicht? Warum soll ich überhaupt einen Beitrag leisten, wenn ich so viele Angebote und Möglichkeiten schon länger nicht mehr nutzen kann?
Fragen über Fragen; jede hat ihre Berechtigung, nur leider gibt es nicht immer eine zufriedenstellende Antwort. Daher bedanke ich mich wirklich bei allen, die uns weiterhin unterstützen und die Treue halten, die weiter an unsere Arbeit glauben, auch wenn sie nach wie vor minimiert erscheint. Ein Verein kann nichts für Corona und die Entscheidungen, die getroffen werden. Nur weil aktive Angebote nicht oder kaum genutzt werden, kann man einen Mitgliedsbeitrag nicht einfach so stornieren. Ich schließe mich einem Verband bewusst aus persönlichen Gründen, Interessen und Bedürfnissen an. Und ein Verband wiederum kann nur durch die Unterstützung und das Interesse seiner Mitglieder bestehen.
Es ist nicht leicht. Ich bleibe gerade deswegen optimistisch und ich glaube, dass alle Ankündigungen und Angebote, die auf Eis gelegt werden mussten, jetzt nach und nach durchgeführt werden können. So viel ist schon mal sicher: Nach der geplanten Generalversammlung im September wird die nächste Ausgabe im Dezember voll mit wichtigen Neuigkeiten, Neuerungen und Informationen sein. Als Sportbegeisterter hoffe ich sehr auf positive und spannende Berichte der Para-Olympioniken aus Tokio, die sich in acht Disziplinen behaupten wollen und ihr Bestes geben werden. Und wir dürfen vielleicht auch schon die Präsentation eines neuen effizienten Prototyps der TU Wien vorstellen: ein Forschungs-Projekt made in Austria gepaart mit der Zukunft Jugend-Forschung – ein schönes Beispiel für INKLUSION.
Sie sehen, meine lieben Leserinnen und Leser, meine geschätzten Mitglieder, auch wenn es nicht viel aktives Programm gibt, so war und ist der Verband für Sie nicht untätig. Schenken Sie uns weiter Ihr Vertrauen und bitte nutzen Sie das, was da ist. Die Servicestelle wurde für Sie und Ihre Anliegen und Anfragen eingerichtet. Vielleicht möchten Sie aber auch aktiv mitarbeiten oder den Verband aktiv begleiten. Wir freuen uns auf Sie, zögern Sie nicht und sprechen Sie mit uns! Viele Köpfe wissen mehr, noch mehr Hände schaffen alles!

Achten Sie gut auf sich, alles Liebe, bis bald!

Ihr Obmann
Rudolf Kravanja

Inhalt

Wir trauern	4
Aus unserem Postfach	6
Gesundheit	9
Richards Kolumne	18
Persönliche Gedanken	20
Buchtipp	33
Barrierefreiheit	35
Mobilität	44
Sport	47
Wissenswertes	51
Beitrittserklärung	52
Veranstaltungen	53
Impressum	54

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
7. November 2021

Besuchen Sie unsere Homepage auf www.vqo.at

Der Verband der Querschnittgelähmten Österreichs trauert um Ilse Scharf

Ilse wurde am 29. Dezember 1925 in Graz geboren und erkrankte 1953 an Polio. Sie verbrachte lange Zeit in der Nervenklinik Graz, anschließend sechs Monate im RZ Tobelbad und ein Jahr später absolvierte sie nochmals drei Monate ein Wiederholungstraining, ebenfalls in Tobelbad. Nach der Reha übte sie weiter ihren Beruf als Hauswirtschaftslehrerin im Schuldienst aus.
Sie war seit 1958 Mitglied des Verbandes und gehörte zu den Gründungsmitgliedern.

Ilse war schon vor Ihrer Erkrankung sehr sportlich, was lag also näher, als weiterhin – trotz ihrer Erkrankung – sportlich aktiv zu sein. Vor allem Schwimmen und Tischtennis hatten es ihr angetan.

Sie nahm an vier Paralympischen Spielen teil und gewann mehrfach Medaillen.

- Gold und Silber in Rom
- Silber in Israel
- Gold und Silber in Heidelberg
- Silber im Team in Toronto



Medaillen und Pokale ihrer sportlichen Erfolge (Quelle: Kleine Zeitung)

Außerdem bestach sie immer mit großartigen Leistungen in nationalen und internationalen Sportfesten z.B. in Brüssel, Berlin und Stoke Mandeville. Für ihre Erfolge erhielt sie das Goldene und das Silberne Sportehrenzeichen des Landes Steiermark.

Trotz ihrer damals 91 Jahre nahm Ilse an der Generalversammlung 2017 teil und bekam dort als ältestes Mitglied des VQÖ den Albert Wöhrer-Gedenkpreis in Form einer Urkunde und eines kleinen Golddukaten überreicht.

Zuletzt lebte sie mit einer 24-Stunden-Pflegerin in ihrer Wohnung, war trotz ihres hohen Alters noch immer am Tagesgeschehen interessiert, pflegte gute Freundschaften, fuhr mit ihrem E-Rollstuhl selbständig einkaufen und tätigte Bank- und Postgeschäfte. Sie lebte einfach gerne, plante ihre Aktivitäten und freute sich bis zum Schluss über jeden gelungenen Tag.



Generalversammlung 2017, Ilse Scharf bekommt den Albert Wöhrer-Gedenkpreis

Am 22. Juni 2021 hat sie ihre Ruhe gefunden. Sie hinterlässt eine Tochter und zwei Enkelkinder, denen unser tiefstes Mitgefühl gilt.

Ilse Scharf war eine Frau voll Tatendrang, sportlich sehr erfolgreich und für uns alle in jeder Hinsicht ein Vorbild. Wir sind unendlich traurig und werden sie sehr vermissen.

Der Verband der Querschnittgelähmten Österreichs trauert um Mag. Sebastian Ruppe



Sebastian Ruppe wurde am 23. März 1967 geboren und erlitt nach einem Badeunfall im Jahr 1991 eine hohe Querschnittlähmung, 1993 trat er unserem Verband bei.

Dank persönlicher Assistenz konnte Ruppe auch als Rollstuhlfahrer seiner Arbeit als Uni-Lehrbeauftragter am „Zentrum für Soziale Kompetenz" nachgehen, aber ebenso seinen Leidenschaften – Kino, Schwimmen, Reisen. Auf einer seiner Reisen hat Sebastian auch seine Frau, eine Brasilianerin, kennengelernt.

Gemeinsam mit dem Redaktionsleiter des VQÖ, Mag. Wolfgang Glaser, absolvierte er bei FAB Organos eine Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater und schrieb seine Diplomarbeit über das Thema „Peer-Beratung". „Dass Sebastian nun nicht mehr unter uns ist, macht mich sehr betroffen. Er leistete wesentliche Impulse in der steirischen Behinderten-Bewegung", meint Wolfgang Glaser. Nach dem Motto „nicht ohne uns über uns entscheiden" wurde er ein unermüdlicher Kämpfer für die Rechte von Menschen mit Behinderung.

2015 war er federführend bei der Gründung des Vereins „Selbstbestimmt Leben Steiermark" und ebendort einige Jahre Obmann.

Nach kurzer, aber schwerer Krankheit ist Sebastian Ruppe am 31. Juli 2021 nun viel zu früh von uns gegangen.

Wir verlieren mit ihm nicht nur einen mutigen und engagierten Menschen mit Zivilcourage, sondern vor allem auch einen Freund. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.



Mit Tochter Valentina und Zwillingsbruder Paul

Nachruf auf Lotte Mokesch



Lotte Mokesch wurde am 14.11. 1931 geboren. Sie hatte von Geburt an eine beidseitige Hüftluxations-Versteifung. 1946 begann sie eine Lehre als Modistin, später machte sie noch die Handelsschule.

Seit 2000 war sie Mitglied des Verbandes der Querschnittgelähmten Österreichs, nahm an vielen Veranstaltungen teil und unterstützte uns mit vielen unterschiedlichen Tätigkeiten. Im ehemaligen Verbandsbüro war sie mir als sehr hilfsbereiter Mensch eine ungeahnte Hilfe. Vieles hätte ich ohne ihr Engagement nicht schaffen können, wobei auch ihr Ehemann tatkräftig assistierte. Ich schätzte die Mitarbeit der beiden sehr. Am 10.6. 2021 hat sie nun diese Welt verlassen.

Danke Lotte, du bleibst mir unvergesslich!
Deine Fini Zhanial

Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht im Herzen der Mitmenschen.
(Albert Schweizer)

Leserbrief zum Artikel „Geht nicht gibt`s nicht!“

Grüß Gott! Euer Artikel über das Bedienen einer Nähmaschine (RA 229 vom Juni 2021, Seite 12) veranlasst mich, auch meine Lösung weiterzugeben. Vielleicht hilft sie jemandem.

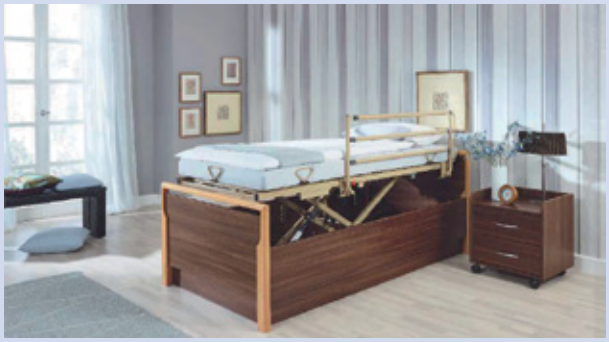


Ich habe auf den Druckknopf des Anlassers eine größere Platte aufgeschraubt und habe den Anlasser mit einer Schnur versehen (noch edler wäre ein Gurt), mit einem Klettverschluss am Ende. Ich lege mir die Schnur um die Schulter und befestige sie so, dass der Anlasser in der Achselhöhle liegt. Jetzt kann ich mit dem Anpressdruck des Oberarms die Nähmaschine regeln.

Mit freundlichen Grüßen
G. Wöß

matzka
Rehatechnik GmbH

Gemeinsam Grenzen überwinden








Unser professionell ausgebildetes Team berät Sie gerne bei uns oder auch bei Ihnen zu Hause!

IZ NÖ Süd, Straße 2, Objekt M2
2351 Wiener Neudorf
T 02236 39 2 39 www.matzka.at
F 02236 39 2 40 office@matzka.at

P ausreichend und kostenfrei





SV ALLE KASSEN ☑ KAUF ☑ MIETE ☑ SERVICE / REPARATUR ☑ BERATUNG

Transport- bzw. Zustell-, Abholservice und Hausbesuche!



LOPIC
REHA-TECHNIK

Ihr Partner für behindertengerechten Fahrzeugumbau

LOPIC GmbH
Mitterstraße 132
8054 Seiersberg-Pirka

+43(0)316/291610 **www.lopic.at**

Ex-VP-Behindertensprecher Dr. Franz-Joseph Huainigg gegen Corona geimpft

Franz-Joseph Huainigg wurde 1966 in Kärnten geboren. Seit einer Impfung im 7. Lebensmonat sind seine Beine gelähmt. Seine Behinderung wurde im Laufes seines Lebens immer schwerer. Heute ist er auf Elektrorollstuhl und Beatmungsgerät angewiesen.

„Als Impfopfer bin ich aber nicht anerkannt", betont er. „Seit meiner Kindheit habe ich nie mehr eine Impfung bekommen." „Meine Arme und Beine sind gelähmt, ich brauche Unterstützung. Da sind Kontakte unausweichlich."

Er ist praktisch rund um die Uhr auf persönliche Assistenz angewiesen. Selbstironisch meint er „Kürzlich habe ich mich selbst im Fernsehen gesehen und bin erschrocken. So behindert!"



Foto: zVg/FJH

Nach Diskussion mit Ärzten hat er erkannt, dass eine Corona-Erkrankung lebensgefährlich wäre, zugleich ist die Ansteckungsgefahr hoch. Franz-Joseph Huainigg hat sich daher zu einer Corona-Schutzimpfung entschlossen. Huainigg erhielt Moderna, hatte keine Nebenwirkungen. „Ich war natürlich aufgeregt und nervös", berichtet er, „aber es war auch eine Erleichterung, als ich es dann hinter mir hatte. Und ein Aufatmen in den nächsten Tagen, dass es keine Nebenwirkungen gegeben hat." Huainigg: „Die Entscheidung, ob man sich impfen lassen soll oder nicht, ist eine ganz persönliche. Aber das ist eine Impfempfehlung an alle, die noch zögern."

Einige Informationen zu Dr. Franz-Joseph Huainigg

• Volks- und Hauptschule sowie Handelsakademie in Spittal/Drau, danach Studium „Germanistik und Medienkommunikation" an der Universität Klagenfurt

• 2002 bis 2017: Abgeordneter zum Nationalrat im Parlament und ÖVP Sprecher für Menschen mit Behinderungen.

Autor von zahlreichen Büchern, viele davon für Kinder. Zuletzt erschienen:
„Mit Mut zum Glück" (2016)
„Unsere Welt. Unsere Zukunft" (2017)
„Wer macht die Gesetze?" (Neuauflage 2018)

Verbandsmitglied seit 1993
Verheiratet, Vater einer Tochter und eines Pflegesohnes
Homepage: http://franzhuainigg.at/

Long Covid

(von Annemarie Grillenberger)



Foto: Gerd Altmann auf Pixabay

Eine Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 kann vielfältige Beschwerden über einen längeren Zeitraum hervorrufen. Bei fünf bis zehn Prozent aller Betroffenen bestehen auch Wochen und Monate nach der Ansteckung noch Beschwerden. Vor allem Jüngere und Frauen leiden darunter, sagt Susanne Rabady, Vizepräsidentin der Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM).
Mitunter erholen sich Betroffene auch nach milderen Verläufen nur sehr langsam. Die gute Nachricht: Die Prognose ist sehr gut, d.h. dass diese Beschwerden sehr gut therapiert werden können und die PatientInnen – mit wenigen Ausnahmen – irgendwann wieder beschwerdefrei sein können.

Expertinnen und Experten sprechen von Long COVID, wenn die Beschwerden nach einer akuten Infektion nicht abklingen oder neue Symptome hinzukommen, wobei der Schweregrad der akuten Infektion darauf keinen Einfluss hat. Long Covid kann auch bei milderen Verläufen auftreten. Häufige Beschwerden und Symptome sind beispielsweise: starke Erschöpfungszustände (= Fatigue-Syndrom) bis hin zu Depressionen, reduzierte körperliche Belastbarkeit in Kombination mit weiterbestehender Kurzatmigkeit, anhaltender Husten, Muskelschmerzen, Herzrasen, Schwindel, Geruchs- und/oder Geschmacksverlust, Antriebslosigkeit, anhaltender Durchfall, … Rund 200 verschiedene Symptome wurden bisher zusammengefasst.

„Die Impfung ist der beste Schutz vor Long Covid", sagte Dr. Wolfgang Mückstein, Bundesminister für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Die Impfzahlen würden zurückgehen und hätten sich in den vergangenen drei Wochen verlangsamt, gleichzeitig gebe es mehr jüngere Infizierte. „Selbst wenn sie nicht im Spital landen, haben sie ein hohes Risiko, an ‚Long Covid' zu erkranken", warnte Mückstein die betroffenen Bevölkerungsgruppen in einer Pressekonferenz am 30. Juli 2021.

Aufgrund der Neuheit von Long COVID können Ärztinnen und Ärzte derzeit nicht abschätzen, wie lange Betroffene unter den Langzeitfolgen einer COVID-19-Infektion leiden bzw. ob es zu bleibenden Schäden kommt. Laut ExpertInnen sind in 5 bis 10 Prozent der Fälle auch Kinder davon betroffen. Monatelange Schulausfälle können die Folge sein, genau so wie soziale und psychische Probleme. „Klar ist: Das Phänomen Long Covid entkräftet das Argument, dass das Coronavirus für junge Leute oder Menschen ohne Vorerkrankung grundsätzlich nicht gefährlich sei. Nur wer eine Infektion vermeidet, riskiert auch keine Langzeitfolgen." (Mathias Tertilt, deutscher Wissenschaftsjournalist, 12.07.2021)

Für an Long-Covid (auch Post-Covid) Erkrankte kann es schwer sein, mit den physischen, psychischen und sozialen Folgen umzugehen. Die in Österreich gegründete Selbsthilfe-Gruppe "Long Covid Austria" will deshalb neben gegenseitiger Unterstützung und einem Erfahrungsaustausch auch Information und Aufklärung zum Krankheitsverlauf bieten. (https://www.long-covid.at). Betroffene können unter dieser Adresse Anlaufstellen in ihrem Bundesland finden (in Wien wurde bereits Österreichs erste Long Covid Spezialambulanz eröffnet).

Auf Facebook können sich an Long-Covid Erkrankte in einer eigenen Gruppe austauschen.

Quellen:
https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.865456&portal=oegkportal#topsprungmarke
https://www.longcovidaustria.at/ (Anlaufstellen für Betroffene, 31.07.2021)
https://orf.at/stories/3223043/ (Pressekonferenz am 30.07.2021)
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/immunsystem/coronavirus-covid-19/long-covid (31.07.2021)
https://www.longcovidaustria.at/wichtige-anlaufstellen-fuer-betroffene/#MedUni (erste Long Covid Spezialambulanz)
https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/langzeitschaeden-von-covid-19-was-wir-wissen-und-was-nicht/

Vibroakustische Anwendungen in der Musiktherapie bei Querschnittlähmung

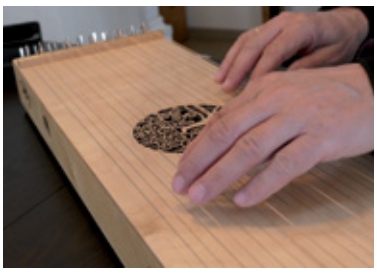
(Eine explorative Studie zum physischen und psychischen Erleben Betroffener
von Bernhard Melbinger, MSc)



Musiktherapie ist eine Therapieform, die Menschen nicht nur in akuten Lebensumständen in der Bewältigung ihrer Leidenszustände (körperlich, seelisch und psychisch) unterstützt, sondern besonders daran interessiert ist, einerseits in der Vorsorge im Sinne der Salutogenese[1] Menschen gesund zu erhalten und andererseits auch in der Nachsorge helfend zur Seite zu stehen.

Der Beruf des Musiktherapeuten[2] (Ausbildung und Ausübung) ist nach Musiktherapiegesetz geregelt. Damit Musiktherapeuten auch auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand sind, führen sie in Verbindung mit der Medizin laufend Forschungen durch. Davon profitieren unterschiedlichste Zielgruppen, wie in diesem Beispiel Menschen, welche von einer Querschnittlähmung betroffen sind.

In Form einer Masterthesis wurde eine qualitative Studie mit Patienten mit einer Querschnittlähmung (Para- bzw. Tetraplegie bei kompletter oder inkompletter Querschnittlähmung) zum körperlichen und psychischen Erleben sowie zum Schmerzerleben bei vibroakustischen Anwendungen mit einer Klangschale im Rahmen der Musiktherapie in der Neurorehabilitation durchgeführt. Unter einer vibroakustischen Anwendung (vaA.) versteht man die Übertragung von hör- und fühlbaren Schallwellen auf den menschlichen Körper mittels geeigneter Instrumente wie Gitarre, Körpertambura, Klangschale oder Klangstuhl.



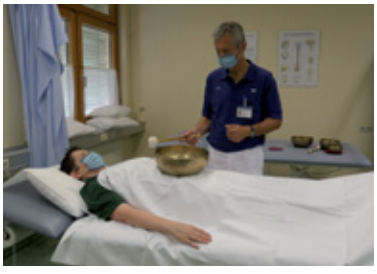
Diese Studie war als Kleinstudie (N=7) im Sinne einer Sozialstudie mit einer deskriptiven Statistik angelegt.

Ziel dieser Studie war es zu erheben, inwieweit vibroakustische Anwendungen die **körperliche und psychische Entspannung, Körperempfindungen** (wie ausgeglichener Muskeltonus, Tiefensensibilität oder Veränderung von Spasmen) sowie die **Stimmung** der Patienten verändern und sich so auch auf psychosozialer Ebene auswirken.

Ziel war es ebenso zu erheben, wie durch diese Anwendungen auch das **Schmerzerleben** der Patienten beeinflusst werden kann (Campbell, 2017, 2019). Ein weiteres Vorhaben dieser Studie war zu erheben, welche **Qualitäten psychischer und körperlicher Weise** Patienten durch die vaA. erfahren und wie sich diese auf das soziale Umfeld auswirken.

Als Methodologie wurde die „Grounded Theory" gewählt – eine Methode in der Sozialforschung, die das Erkennen von sozialen Ursachen, Zusammenhängen und Auswirkungen unterstützt.

Intervention



Der Patient befand sich liegend in Rückenlage und bekam für 20 Minuten eine Klangschale auf den Nabelbereich gestellt. Diese wurde in gleichbleibend periodischen Abständen angeschlagen.

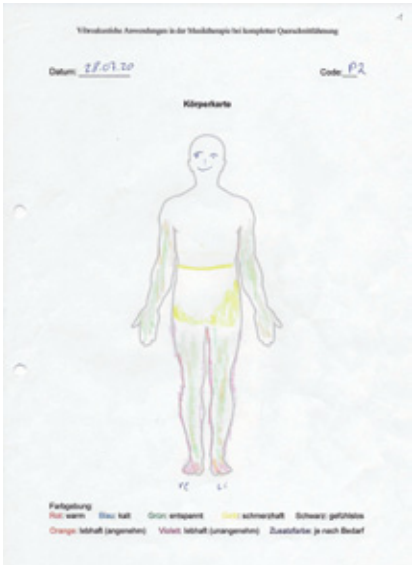
[1] Anm. der Red.: Salutogenese [...] bezeichnet einerseits eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und andererseits ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. (Wikipedia, 08.2021)

[2] Zur leichteren Lesbarkeit wurde betreffend der Genderregelung die männliche Endung verwendet, schließt aber das weibliche Geschlecht mit ein.

Die Datenerhebung erfolgte mittels Fragebogen, Erhebungsbogen aus 28 Fragen zur Messung von Entspannung und Schmerz, Körperkarte (das sind Karten mit menschlichen Umrissen, auf welchen körperliche Empfindungen gekennzeichnet werden können) und Interview.

Die Entspannung wurde in körperliche und psychisch-kognitive Entspannung unterteilt und Daten daraus mit einer 5-teiligen Likert-Skala[3] gesammelt. Die aktuelle Schmerzstufe wurde über eine visuelle Analogskala erhoben. Dabei wurde bei beiden Erhebungen mit einem Prä-Postdesign (vorher-nachher) vorgegangen.

Die Ergebnisse aus diesen Erhebungen wurden untereinander verglichen bzw. zueinander in Beziehung gebracht.



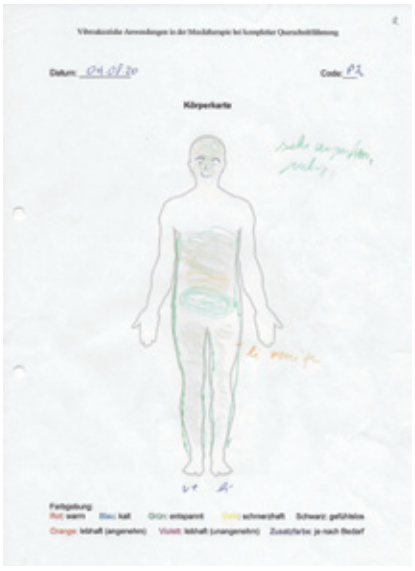
Karte Nr. 1

Ergebnisse

Zur Entspannung
Aus dem Durchschnitt aus allen einzelnen Erhebungen stieg die Entspannung, sowohl physisch als auch psychisch-kognitiv, im Gesamten um 0,88 Punkte (auf einer 5-Punkte Skala) an. Damit hat sich der Entspannungswert um 17,6% verbessert.

Zum Schmerz
Die Schmerzintensität sank im Durchschnitt vom Wert 4,4 auf den Wert 2,6 auf einer 10-teiligen Analogskala.

Zur Dauer der Schmerzlinderung
Die Dauer der Schmerzlinderung war auswählbar von
a) bis 20 Minuten,
b) bis 60 Minuten,
c) bis 120 Minuten und
d) langer als 120 Minuten.

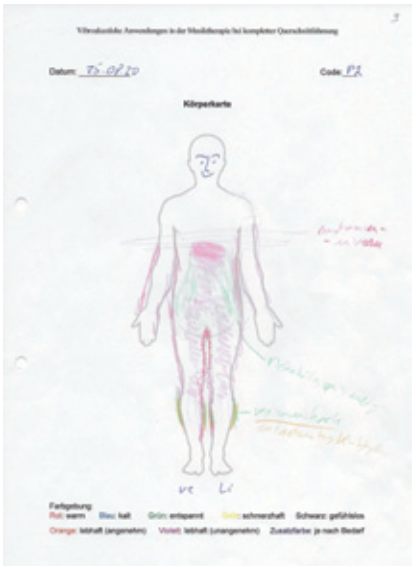


Karte Nr. 2

Durchschnittlich wurde die Dauer der Schmerzlinderung zwischen 60 und länger als 120 Minuten angegeben. Kein Proband gab eine Dauer der Schmerzlinderung kürzer als 60 Minuten an. Sieben Zusatzbemerkungen von Probanden beschreiben die Dauer bis zu 12 Stunden nach der Intervention.

Zu den Körperkarten
Als Beispiel wird hier der Verlauf eines Probanden dargestellt (von oben nach unten).

In der ersten Körperkarte wird noch Schmerz (Farbe Gelb) angezeigt, in den beiden nachfolgenden nicht mehr, obwohl nach der zweiten Einheit noch ein Schmerzerleben des Probanden verbalisiert wurde.



Karte Nr. 3

[3] Anm. der Red.: Die Likert-Skala [...] ist ein Verfahren zur Messung persönlicher Einstellungen. Die Skalen bestehen aus mehreren Items vom Likert-Typ. Diese sind Aussagen, denen die Befragten auf einer vorgegebenen mehrstufigen Antwortskala mehr oder weniger stark zustimmen oder die sie ablehnen können. Die Punktwerte der einzelnen Antworten werden ungewichtet addiert und ergeben so den Wert der Skala. (Wikipedia, 08.2021)

Das positive Gesamtkörpererlebnis überdeckte den Schmerz in der Form, dass er nicht mehr Eingang in die Körperkarte gefunden hat, obwohl der Proband zum Schmerz nochmal befragt wurde.

Die Ergebnisse aus den Körperkarten kurz zusammengefasst:
- Förderung und Wiederherstellung Körperbild – Körper als „ganze" Einheit durch Reintegration von Gliedmaßen ins Körperbild
- Förderung und Steigerung der sensiblen Wahrnehmung
- Förderung und Steigerung von Embodiment
- In Fällen von Schmerzsteigerung fand diese in der Körperkarte keinen Niederschlag – das positive Gesamtgefühl überwog

Ergebnisse aus dem Interview
Aus den genannten Codes wurden die meistgenannten Codes ausgewählt (in der zweiten Spalte sind die Anzahl der Nennungen zu diesem Themenkreis aufgeführt).

Kategorie	**Anzahl der Codes**
Körperempfinden	54
Wirkung Klangschale	96
Lebensqualität	23
Gedanken	25
Emotionales Erleben	20
Embodiment	12

Zum Detail Körperempfinden
Beschreibungen wie: angenehm – schmerzlindernd – positive Körperempfindung – Schmerzzunahme

Grundsätzlich beschrieben die Teilnehmer eine **steigende Körperwahrnehmung** und bezeichneten die Anwendung als **neue Körpererfahrung**. Aus dieser Mischung aus gesteigerter Körperwahrnehmung und neuer Körpererfahrung kam es auch zu Berichten von Wiedererlangung von Körperfunktionen.

In diesem Zusammenhang berichtete eine Teilnehmerin über das Spüren von Blase und Darmtrakt (P6-D11:144); ein Teilnehmer konnte seine Zehen während der Anwendung wieder spüren und bewegen (P3-D3:15); ebenso berichtete eine weitere Teilnehmerin eine ähnliche Erscheinung in ihren Zehen (P1-D11:2).

Zum Detail Wirkung Klangschale
Bewusstwerdung von Zusammenhang Körper – Psyche
Hier wurde vor allem über die Schiene der Verbesserung des körperlichen Zustandes auch die Verbesserung des psychischen Status beschrieben. Die Verbesserungen drückten sich in der Stimmungsaufhellung aus und wurden in der Entwicklung von Zukunftsperspektiven bemerkbar.

Zum Detail Lebensqualität
Die momentane Lebensqualität wurde auf einer Skala von 1 bis 10 mit Werten zwischen 3 und 9 angegeben.

Begriffe für Lebensqualität
- Selbstständigkeit
- Selbstbestimmtheit
- soziale Kontakte (der familiäre Zusammenhalt)
- das Erhalten des Gesundheitsstatus
- der Glaube
- Treffen von Patientenkolleginnen/Patientenkollegen in Rehabilitationseinrichtungen
- schmerzfrei sein

Zum Detail emotionales Erleben
Emotionen wurden oft erst im Nachhinein frei, wenn eine rückwirkende Betrachtung der Einheit und des Körpererlebens angestellt wurde. Hier waren Freude oder Zufriedenheit zu vermerken.

Zitat: *„Da freust Du dich einfach, dass es voran geht und dein Alltag – du lernst deinen Alltag neu zu erleben und darauf freue ich mich schon!"* (P6-D5: 37)

Aber auch die Maßnahmen aufgrund der Pandemie drückten sich gelegentlich in Form von z.B. Traurigkeit aus.

Zum Detail Embodiment:
„Embodiment bezeichnet Leibphänomene, bei denen dem Körper als lebendigem Organismus, seinen Bewegungen und Funktionen, sowie der Interaktion von Leib und Umwelt eine zentrale Rolle im Rahmen der Erklärungen von den Wechselwirkungen mit Denken, Wahrnehmen, Lernen, Gedächtnis, Intelligenz, Problemlösen, Affekt, Einstellung und Verhalten zugewiesen wird". (Schwarz zit. nach Koch, 2011, S. 22).

Ein Patient teilt seine Erfahrungen folgender Weise mit:
„[...] und das Gefühl, so wie es heute gewesen ist, da bei den Händen raus, der Schmerz und ich sag, das Kribbeln bei den Füßen runter, ich weiß nicht, es ist immer irgendwie noch da, und in der Zwischenzeit ist mir vorgekommen, als ob sich der ganze Körper umdrehen täte!" P4-D4:8

Und derselbe meint weiter:
„[...] ich sag´ wie es ist, es ist auch ehrlich was ich da sage, wirklich wahr! Es ist einfach, wenn ich nicht wissen tät`, dass ich die Füße nicht brauchen kann, ich tät` mich glaub ich aufsetzen und ich ginge da weg oder so irgendwas! So ist das Gefühl!" P4-D4:17

Was bedeutet nun diese große Menge an Ergebnissen für Menschen mit einer Querschnittlähmung im Alltag?

Durch das Einsetzen einer Anwendung mit einer Klangschale oder einem Monochord[4] kann die Lebensqualität deutlich gesteigert werden. Das heißt, Schmerzen werden nachhaltig gelindert, von der Lähmung betroffene Körperteile können teilweise gespürt werden, Missempfindungen (Brennen, Kribbeln, etc.) werden vermindert, Schlafverhalten verbessert und vor allem kann der Körper wieder als Einheit erlebt werden. Dazu ist es nicht zwingend nötig, sich aus dem Rollstuhl in eine liegende Position zu begeben, es kann die Anwendung auch z.B. im Rollstuhl durchgeführt werden.

[4] *Ein Monochord [...] ist eine musikinstrumentenähnliche physikalische Apparatur, die aus einem länglichen Resonanzkasten besteht, über den der Länge nach eine Saite gespannt ist.*



Schneller unterwegs mit
dem neuen Modell SWT-1S.

SWISS•TRAC®

Händler finden und Probefahren:
www.swisstrac.ch



ÖAMTC.
Immer für Sie da.

- **Notruf-SMS für gehörlose Personen**
  0800 133 133
- **ÖAMTC App Nothilfe**
  - Gratis für Android & iPhone
  - Standortermittlung via GPS
  - Echtzeit Einsatzdaten

  www.oeamtc.at/app
- **ÖAMTC Behinderung & Mobilität**
  www.oeamtc.at/thema/behinderung-mobilitaet



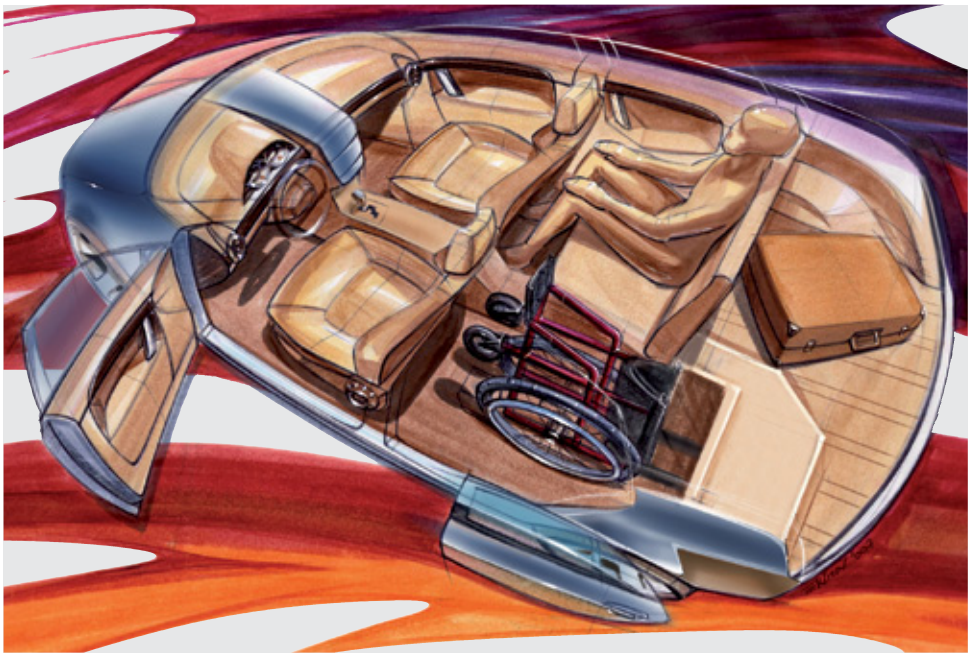
G 1161_21 | ÖAMTC ZVR 730335108

ÖAMTC

Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

DIE EDAG-ROLLSTUHL-LADEHILFE

für VW, OPEL, Ford, Skoda, Audi* und Renault * auf Anfrage



EDAG Engineering GmbH
Geschäftsbereich Ladehilfe
Reesbergstraße 1 · 36039 Fulda
Deutschland
Telefon: +49 661 6000-240
E-Mail: rollstuhl-ladehilfe@edag.de
www.edag-rollstuhl-ladehilfe.de

- Geschützte Unterbringung des Rollstuhls im Fahrzeug
- Ladevorgang dauert nur 12 Sekunden
- Einfache Bedienung, geringer Kraftaufwand
- Je nach Fahrzeug bleiben 3 – 4 Sitzplätze sowie ca. 2/3 des Kofferraums erhalten
- Geprüfte Qualität der Autohersteller

Möchten Sie unser System einmal testen? Wir besuchen Sie gern **kostenlos und unverbindlich** mit einem unserer umgebauten Fahrzeuge. Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail!

EDAG

Rollstuhllifte
Österreichischer Marktführer

Homelifte
Österreichische Produktion





Wir beraten Sie gerne vor Ort oder in einem unserer Schauräume in OÖ oder Wien!

0800 85 85 55
Gebührenfrei anrufen und Gratiskatalog anfordern!

- **Familienunternehmen seit 1899 mit mehr als 200 Mitarbeitern**
- **Bereits mehr als 23.000 installierte Anlagen**

WEIGL-Mitarbeiter in Ihrer Nähe:

Oberösterreich	07277-2238
Salzburg	0662-451696
Steiermark/ Kärnten	0316-241740
Niederösterreich	02243-83721
Wien/ Burgenland	01-9581675
Tirol/ Vorarlberg	0512-562344

A-4730 Waizenkirchen | Webereistr. 14
A-1230 Wien | Klingerstraße 4a
A-8054 Graz | Anthauerweg 12/6

WEIGL Liftsysteme

AUVA

REHABILITATION
Bestmögliche Wiedereingliederung ins Leben



Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) investiert jährlich mehr als 100 Millionen Euro in die medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation.

In vier AUVA-Rehabilitationseinrichtungen werden jährlich über 5.000 Patientinnen und Patienten schwerpunktmäßig nach Arbeitsunfällen oder Berufskrankheiten behandelt.

Die Rehabilitation gehört – neben Prävention, Unfallheilbehandlung und finanzieller Entschädigung – zu den vier Kernaufgaben der AUVA als gesetzliche Unfallversicherung.

www.auva.at

Yoga für Menschen mit körperlicher Einschränkung

Yoga eroberte von Indien aus die ganze Welt. Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist zu entwickeln.



Verbandsmitglied Roman Zechmeister kam nach seinem schweren Autounfall 2007, der zu einer hohen Querschnittlähmung führte (C6/C7), mit dem Kundalini-Yoga in Berührung. In den Bewegungen und Atemübungen entdeckte der 37-jährige viel Wohltuendes und Heilendes. Er machte Yoga zu seinem Lebensweg. Mit dem zertifizierten Yogalehrer führten wir folgendes Gespräch.

Wie verliefen Deine ersten Kontakte mit Yoga?
Sechs Jahre nach meinem Unfall, also 2013, war ich mit meiner Freundin und jetzigen Frau in Asien unterwegs. In Kambodscha habe ich eine englische Yoga-Lehrerin kennengelernt. Sie unterrichtete Kundalini-Yoga, das auch im Westen weit verbreitet ist. Schon nach der ersten Stunde war ich mir sicher, dass das mein Ding ist.

War Yoga eine komplett neue Erfahrung für Dich?
Ich habe schon lange zuvor Visualisierungsmeditationen praktiziert. Vor dem Unfall und noch intensiver danach. Dabei habe ich mir vorgestellt, wie es war, als ich noch zu Fuß gehen konnte. Ich sah mich auf einen Berg gehen, über eine Wiese, über Steine. Für diese Meditationen gibt es tolle Anleitungen. Das meiste lief jedoch intuitiv ab. In Bezug auf die körperliche Behinderung hatte ich durch diese Erfahrungen einen tieferen Einstieg ins Yoga. Vorerfahrungen sind aber keine Voraussetzung.

Warum ist Yoga für Rollstuhlfahrer geeignet?
Beim Kundalini-Yoga spielen dynamische Bewegungen und Atemübungen, sogenannte Pranayamas, eine große Rolle. Es kommen viele Dreh- und Armbewegungen vor. Da kommt man schon gut mit dem Oberkörper zurecht. Beim Hatha-Yoga halten wir die Körperposition meistens länger.

Mit welchen körperlichen Einschränkungen kann man Yoga praktizieren?
Das Kundalini/Hatha-Yoga, das ich unterrichte, ist für alle Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Voraussetzung ist, dass die Atmung ohne Atemgerät funktioniert. Ansonsten kann jeder Mensch mitmachen – ob Querschnitt, Längsschnitt, Polio, mit Spastiken. Wenn zum Beispiel nach einer Amputation ein Körperteil fehlt, kann man diesen visualisieren. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es sehr wichtig für das Gehirn ist, den fehlenden Körperteil wahrzunehmen. Er ist ja noch im Energiefeld vorhanden. Seine Wahrnehmung hilft dem gesamten Körperfluss.

Was hat Dir Kundalini-Yoga persönlich gebracht?
Ich habe keine Rumpffunktion mehr und bin beim Sitzen auf eine Lehne angewiesen. Durch die Übungen kann ich meine Wirbelsäule deutlich besser aufrichten. Mein Atemfluss und mein Lungenvolumen haben sich verbessert. Es ist ja naheliegend, dass die Energie bei einer schönen, aufrechten Sitzhaltung besser fließen kann als bei einer gekrümmten Sitzposition.

Eine verbesserte Aufrichtung und Atmung sind die spürbarsten Fortschritte, die durch ein regelmäßiges Üben erzielt werden können. Damit beugt man den gefürchteten „Lungenpatschen" vor, ein Lungeninfarkt, der zu gefährlicher Atemnot führt. Das Zwerchfell ist ja bei den meisten Querschnittgelähmten eingeschränkt. Man bekommt einfach weniger Luft, kann aber etwas dagegen tun.

Welche Rolle spielt die Entspannung?
Entspannung ist ein ganz wichtiges Thema. Meditation und Körperübungen aktivieren Körperprozesse, die heilend wirken können. Das funktioniert im Sitzen und Liegen, auch bei ganz schweren Behinderungen. In solchen Fällen biete ich gerne geführte einstündige Entspannungsreisen an. Ich selbst kann mich zum Beispiel ab Brusthöhe abwärts nicht bewegen. Meiner Erfahrung nach ist es trotzdem wichtig, sich durch Übungen als körperliche Einheit wahrzunehmen.

Man lernt bei Yoga nie aus?
Yoga ist ein Lebensweg. Das heißt, man geht immer weiter, wird immer besser und lässt die Übungen mitwachsen. Die Erweiterung ist grenzenlos. Es gibt so viele Möglichkeiten, mit Yoga zu wachsen. Von Körperübungen über Atemübungen bis zu Entspannungen. Diese Vielfalt ist für Menschen mit Behinderungen wertvoll, weil sie dadurch das Richtige für sich finden können. Je ruhiger und entspannter man ist, desto mehr Heilung findet im Körper statt.

Danke für das Gespräch.

So kann man Kontakt zu Roman Zechmeister, alias Yoga Wheelz, aufnehmen:
Facebook-Seite: https://www.facebook.com/yoga.wheelz.7
E-Mail: yogawheelz@gmail.com

Mitmach-Videos findet man auf dem Youtube-Kanal von Yoga Wheelz:
https://www.youtube.com/channel/UCj839YsDnHb01hyLEXF3-fQ

Nutze den Tag!

(von Konsulent Richard J. Schaefer)



Nun darf ich allerdings nur wenige Stunden am Stück sitzen und muss dann wieder vier Stunden liegen. Auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Und doch werde ich oft gefragt: „Wie schaffst du das alles nur?"

Jeder hat andere Voraussetzungen, Möglichkeiten und Kompetenzen. Trotzdem schaffen manche an einem Tag, wozu andere eine Woche brauchen. Es spielt natürlich eine große Rolle, dass ich mein Leben lang sehr viele Ausbildungen gemacht habe, die mir geholfen haben, auf eine ganz eigene Art mit meinem Trauma und meiner erworbenen Behinderung umzugehen.

Natürlich hängt auch bei mir extrem viel von der gesundheitlichen Verfassung ab. Ob es ein Infekt ist oder mir so ein heißer Sommer wie es dieser ist, zu schaffen macht, mein gesundheitlicher Zustand ist natürlich nicht immer gleich gut. Aber alles in allem gehöre ich doch eher zu den Menschen, die an einem Tag viel weiterbringen. Also um die Frage zu beantworten, wie ich „so viel schaffe": Ich denke und arbeite einfach möglichst effektiv.

Fünf Punkte, von denen ich glaube, dass sie mir dabei helfen:

1.) Durch die vielen Stunden, die ich liegen muss, habe ich sehr viel Zeit, eine Idee nicht nur ausreifen zu lassen, sondern sie auch gedanklich in vielen Facetten aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und zu beurteilen. Oft bin ich mit einer guten Idee nicht nur Tage, sondern Monate „hirnschwanger".

Es gibt auch ein paar Ideen oder Projekte, welche mehr als ein Jahr für die Umsetzung gebraucht haben und brauchen werden. Da geht es einfach oft nur um die optimalen Rahmenbedingungen.
Schon John Lennon sagte: *„Das Leben ist das, was passiert, während du andere Pläne machst."*
Was ich damit sagen will: Produktiver ist man, wenn man sich auf eine Sache voll und ganz einlässt.

2.) Mir kommt immer wieder meine Jugend in München und die Schule, durch die ich ging, zugute. Ich lernte sehr schnell, mich durch gute Leistung weiter zu entwickeln. Mir ist zwar bewusst, dass dies nicht gerade zur Burnout-Prävention, welche ich anderen näherbringe, passt, aber zu guter Leistung gehört eben auch Disziplin, Effektivität und ein gewisser Perfektionismus. Diese „Geschwister" sind mit guter Planung (Punkt 1) der Schlüssel zum Erfolg. Ich persönlich muss dabei großes Augenmerk auf die Disziplin legen. Denn durch die sehr eingeschränkten Mobilisationszeiten im Rollstuhl bedarf es eines sehr disziplinierten und konsequenten Zeitmanagements. Für meine Umwelt, insbesondere meine Assistentinnen und Assistenten, bedeutet das zeitweise eine gewisse Herausforderung. Nach wenigen Stunden im Sitzen muss ich mich wieder hinlegen. Die Uhr tickt, da will ich nicht lange rumlabern, sondern Ergebnisse sehen.

3.) Viele Fachpsychologen vertreten die These: Vermeide Multitasking. Es mag sein, dass diese Fähigkeit umstritten ist, aber es gibt auch viele, die diejenigen beneiden, die sie zu beherrschen scheinen. Ich behaupte, ich kann meinen Fokus zumindest auf zwei Bereichen haben. Gerade in der „geschlossenen Psychiatrie" war das oft gesundheitsentscheidend. Auch wenn ich mit irgendeiner Tätigkeit (z.B. einem allgemeinen Gespräch) beschäftigt war, so war meine Wahrnehmung immer gleichzeitig auf den ganzen Raum gerichtet, um für unangenehme oder gefährliche Überraschungen durch andere Patienten gewappnet zu sein. Wichtig ist nur, dass das Multitasking nicht zu Unterbrechungen führt.

4.) Was meiner Meinung nach auch bis zu einem gewissen Grad eine Rolle für Fortschritt und Erfolg spielt: Sich mit ebenso aktiven Menschen zu umgeben, wie man selbst einer ist, auch wenn man eigene Projekte verfolgt. Nicht kleckern, sondern die Ärmel hochkrempeln und klotzen! Energiegeladene, inspirierende Menschen „brennen" für ihre Ideen, das steckt an und dadurch ziehen wir uns gegenseitig weiter … mit kleinen Schritten bis zum Erfolg und von einem Teilziel zum Nächsten.

5.) Man muss für eine Sache, für seine Ideen, Träume und Visionen „brennen". Nur so kann man auch andere dafür entflammen, interessieren und mitreißen. So lange mir dies gelingt, gewinne ich Mitstreiter, was wiederum auch meinem Erfolg zugutekommt. *„Trenn Dich nie von Deinen Illusionen und Träumen. Wenn sie verschwunden sind, wirst Du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben."* (Mark Twain)

Im Rahmen seiner individuellen Kompetenzen und Möglichkeiten kann jeder, der dazu willens ist, mehr – oder besser gesagt „so viel wie möglich" – aus seinem Tag herausholen. (Der Gegensatz dazu ist jammern und aufgeben). Das gilt sowohl für körperbehinderte als auch für nicht behinderte Menschen.

Darum möchte ich mit einem Zitat meines Lieblingsautors Antoine de Saint Exupery schließen:
Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern sie möglich machen!

Mitleid versus Mitgefühl

(von Annemarie Grillenberger)



Bild von Tumisu auf Pixabay

„Ach Gott, Sie Arme, Sie sind doch noch so jung!
Das muss doch schrecklich sein!"

Ich war 34 Jahre alt und saß seit einem Jahr wegen Querschnittlähmung im Rollstuhl. Auf der Suche nach einem neuen Auto war ich bei BMW mit einem der Verkäufer ins Gespräch gekommen. Auf die Schilderung meiner Bedürfnisse nach einem Auto, in das ich auch meinen Rolli verladen konnte, fragte er mich, warum ich denn mit einem Autokauf nicht so lange warten wolle, bis ich den Rollstuhl nicht mehr bräuchte. „Wie lange müssen Sie denn noch sitzen?"
„Na ja ... bis ich ... sterbe", stotterte ich überrascht, denn so eine Frage hatte mir bis dahin noch niemand gestellt. Und da entfuhr ihm entsetzt der eingangs erwähnte Satz.

In der Situation war ich eigentlich eher überrascht und auch etwas amüsiert, erst zu Hause begann ich dann darüber nachzudenken, denn: War das nun Mitleid gewesen? Oder vielleicht doch Mitgefühl?

Interessanterweise wird im Deutschen gerne zwischen diesen beiden Begriffen unterschieden, nicht aber in den meisten anderen Sprachen. Laut wikipedia.com ist „Mit*leid* die Anteilnahme an negativ erlebten Gefühlsqualitäten wie Schmerz und Leid anderer Mitmenschen." Mit*gefühl* hingegen bedeutet, sich in andere Menschen hineinzuversetzen.

Leider werden die Begriffe nicht einheitlich genau definiert, und noch etwas schwieriger wird es, wenn wir die Empathie mit berücksichtigen. Laut Duden ist die **Empathie** „die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen", das **Mitgefühl** „die Anteilnahme am Leid, an der Not o.Ä. anderer" und das **Mitleid** „die starke [...] innere Anteilnahme am Leid, an der Not o.Ä. anderer".

Untersuchungen im MRT belegen, dass Empathie und Mitgefühl sich in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns abspielen. Ein empathischer Mensch fühlt mit, verspürt aber in erster Linie nicht den Impuls, sich um den anderen zu kümmern, er fühlt sich im Gegenteil vielleicht sogar entmutigt und hilflos.

„Nur wenn man das Leid eines anderen wahrnehmen und sich in ihn einfühlen kann, ist man imstande, im nächsten Schritt Mitgefühl für einen Menschen zu empfinden und danach zu handeln." Die Neurowissenschaftlerin Tanja Singer und die Psychologin Olga Klimecki bestätigen aufgrund von Studien am Max-Planck-Institut zusätzlich, dass es zu emotionaler und psychischer Erschöpfung kommen kann, wenn man bei der Empathie stehen bleibt.

„Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl: Wenn wir für eine Person, die traurig ist, Empathie empfinden, fühlen wir uns selbst traurig. Bringen wir ihr Mitgefühl entgegen, empfinden wir stattdessen teilnehmende Sorge für diese Person und zugleich die Motivation, ihr Leid zu lindern." (psychologie-heute.de)

Da Empathie also ein generelles Einfühlungsvermögen, eine soziale Emotion, sozusagen die Grundschwingung des Mitgefühls und des Mitleids ist, belasse ich es bei der Definition und gehe im Weiteren nur auf die Unterschiede zwischen Mitgefühl und Mitleid ein, die leider oft nicht leicht zu erkennen sind. Wenn wir uns aber die Anzeichen für diese zwei Gefühlszustände näher ansehen, kristallisieren sich doch Unterschiede heraus. *(Fortsetzung auf S.23)*

Neu: Preisel-Caps D-Mannose

Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Das bewährte Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med wurde durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, persönliche Beratung und Zusendung von Gratis-Kostproben bei Caesaro Med GmbH, Tel.: 0732/677 164, info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at

Montavit

Schutz und **sanfte Instillation**

- Selbstkatheterismus bei Paraplegikern
- Vermeidung von Harnwegsinfektionen
- Gleitfähigkeit
- Einfaches Handling



Cathejell C

Katheterglеitgel Steril

MADE IN AUSTRIA

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

www.montavit.com

Freuen Sie sich.
Auf neue Mobilität.



AUTO
Hebebühnen/Lifte
Rampen
Einstieg- & Umsetzhilfen
Rollstuhl verladen
Fahrbediengeräte











MOBILITÄT
Rampen
Rollstühle
Elektrofahrzeuge
Elektrorollstühle

HAUS/WOHNUNG
Hebehilfen
Treppe
Pflege
Bad/Dusche











THERAPIEGERÄTE
Bewegungstherapie
Steh- und Gehhilfen
Stehrollstühle



Wir beraten Sie gerne vor Ort – melden Sie sich einfach bei uns für ein unverbindliches Gespräch unter **+43(0)6461.459 19** oder per E-Mail: **office@reha-technik.at**

REHA-TECHNIK aigner

Aigner Reha Technik GmbH | 5652 Dienten | T +43(0)6461.459 19 | F +43(0)6461.459 18 | www.reha-technik.at

Mitleid	**Mitgefühl**
(meist unbewusste) Bewertung der Situation Man ist froh, nicht in dieser Lage zu sein.	Keine Bewertung der Situation* Man denkt nicht daran, dass man selbst in dieser Situation sein könnte, betrachtet den anderen nicht als arm ...
(oft unbewusstes) Erheben über die Person Man empfindet die eigene Situation besser als die andere.	Neutrale Sichtweise auf Augenhöhe Man denkt nicht daran, dass es einem selbst besser geht.
Emotionales Verbinden mit der Person und ihrem Leiden Man macht das Leid des anderen zu seinem eigenen, weil man nicht in dieser Situation sein möchte, sich aber vorstellt, wie es wäre.	Objektives Betrachten der Situation Man kann sich in die Lage des anderen hineinversetzen, ohne sich gefühlsmäßig zu stark mit ihm zu verbinden.
Identifizieren mit der Person/mit"leiden" Man identifiziert sich mit dem Schmerz des anderen, ist eventuell sogar selbst unglücklich und traurig.	Anteilnahme, ohne sich mit der Person zu identifizieren Man kann sich in die Lage des anderes einfühlen, hält aber emotionalen Abstand, was Spielraum für Handlungsfähigkeit lässt.
Hilflosigkeit/Unfähigkeit etwas zu tun Man betrachtet die Situation als ausweglos.	Hoffnung und Zuversicht Man ist zuversichtlich, helfen zu können.

(* Unser ganzes Leben lang bewerten wir andauernd – Dinge, Personen, Umstände, Situationen, Ereignisse. Wer sich dessen bewusst ist, kann es schaffen, den eigenen Bewertungen nicht sofort zu verfallen, sondern die Situation, die Umstände ... einfach zu sehen, ganz ohne Urteil.)

Jeder von uns hat sich schon einmal eine Steigung hinauf geplagt, nicht wahr? Und wahrscheinlich waren oft Menschen in der Nähe. Da gab es welche, denen der Rollstuhlfahrer gar nicht auffiel. Es gab sicher auch welche, die ihn bemerkten, vielleicht aber wegsahen und bei sich dachten „Oh Gott, wie arm, so eine Plagerei!" und dann schnell weiter gingen, froh, nicht selbst in dieser Situation zu sein. Ihr Mit-*leiden* hinderte sie daran, hinzugehen und zu fragen, ob sie vielleicht anschieben könnten, damit es leichter ginge. DAS wäre echtes Mit-*fühlen* gewesen, denn sie konnten nachempfinden, wie mühsam es sein muss, mit einem Rollstuhl bergauf zu fahren. Kurz zusammengefasst: Wenn das Mitleid zu einer Handlung führt, die die Situation des anderen verbessern kann (z.B. den Rollstuhl anschieben), man also überlegt, wie man unterstützen kann, dann *fühlt* man mit.

Manchmal allerdings werden Menschen als bemitleidenswert angesehen, die sich selbst nicht dafür halten. Man will ihnen helfen, obwohl sie sehr gut in der Lage sind, sich selbst zu helfen. So jemand wird die Frage, ob er beispielsweise beim Bergauffahren Hilfe benötigt, freundlich (hoffentlich!) und selbstbewusst ablehnen, weil er weiß, dass er es selbst schafft. Manche würden eine solche Reaktion vielleicht als negativ bewerten, doch bei echtem Mitgefühl stellt man keine Erwartungen an sein Gegenüber, bietet also gerne seine Hilfe an und akzeptiert, wenn sie nicht angenommen wird.

Wie ist das denn nun eigentlich mit Aussagen wie „Toll, wie du das machst! Und du bist immer so fröhlich, obwohl ..." Und dann stellt sich die Frage „... obwohl was?" Obwohl man Liebeskummer hat, geschieden ist, eine schiefe Nase hat, ein Junge statt des ersehnten Mädchens wurde, im Rollstuhl sitzt ...?

Hier wird man auf das *Obwohl* reduziert, nicht auf den Menschen, der man ist. Und das ist meiner Meinung nach genau so wenig angenehm und hilfreich wie bemitleidet zu werden.

Seien wir mal ehrlich: „Niemand wünscht sich, eine tragische Figur für andere zu sein, die jedem leid tut." (open-mind-akademie.de) Gewöhnlich will niemand bemitleidet werden, denn für viele bedeutet das, einen schwachen und hilflosen Eindruck zu machen und in weiterer Folge vielleicht auch noch dankbar für Hilfe sein zu müssen. Mitgefühl dagegen schenkt Mut und Kraft in kleinen und großen Notlagen.

Die Diplom-Psychologin Marianne Tatschner von der Universität Frankfurt bringt es sehr treffend auf den Punkt: *„Mitgefühl hat nichts damit zu tun, sich oder jemand anderen zu bemitleiden. Mitleid entsteht durch einen getrennten, kalten Blick, nicht selten `von oben herab`. Mitgefühl dagegen ist warm und zugewandt und entsteht im vollen Bewusstsein dessen, dass wir alle schwierige Erfahrungen machen, dass es – auf der tiefsten menschlichen Ebene – `oben` und `unten` nicht gibt."* (mindfulmind.ch)

Es ist doch so, dass jeder sein Päckchen zu tragen hat – Rollstuhl hin oder her. Und dieses Päckchen muss bei uns Rollifahrern nicht notgedrungen schwerer und größer sein als bei Menschen ohne Behinderungen. Wichtig scheint mir hier der Eindruck, den man vermittelt: schwach, hilflos und bedauernswert oder stark und selbstbewusst. Ich bin überzeugt davon, dass ein selbstbewusstes Auftreten zur Folge hat, dass Menschen einem eher Mit*gefühl* als Mit*leid* entgegenbringen, einem also eher auf Augenhöhe begegnen – sofern sie über die Fähigkeit des Mitfühlens verfügen.

Fritz Breithaupt behauptet nämlich in seinem Buch „Die dunklen Seiten der Empathie" (2017), dass der Mensch ein hyper-empathisches Wesen sei, also von Geburt an mit extrem viel Mitgefühl ausgestattet ist. Menschen, die allem Anschein nach über wenig Emotion und Sensibilität verfügen, das Leid anderer gut von sich fernhalten können und kein Mitgefühl zeigen, haben also – so verstehe ich es zumindest – aus Gründen des Selbstschutzes gelernt, sich zurückzuhalten.

Wenn es denn wirklich so sein sollte, so werden wir Rollifahrer bestimmt damit klarkommen, denn emotionslose Mitmenschen sind meiner Meinung nach eindeutig in der Minderheit.

Auf der Suche nach einem neuen Auto habe ich damals – als „Frischling" – offenbar unbewusst den Ausruf des Verkäufers nicht bewertet (Mitgefühl oder Mitleid?). Je länger ich allerdings im Rollstuhl sitze und je öfter ich mit mitleidigen bzw. mitfühlenden Aussagen konfrontiert werde, umso mehr fällt mir der Unterschied auf, umso besser kann ich unterscheiden. Es ist wirklich ganz einfach:

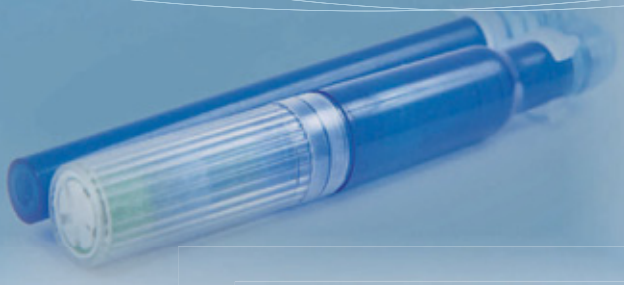
Wenn ich mich nicht gut fühle, vielleicht auch noch die (vordergründig bewundernde) Frage „Wie schaffst du es nur, so großartig damit umzugehen?" höre, dann wird mir wahrscheinlich Mit*leid* entgegengebracht. Fühle ich mich hingegen gut, ernst genommen, auf Augenhöhe mit meinem Gegenüber, dann ist es wohl eher Mit*gefühl*.

Quellen:
https://wiki.yoga-vidya.de/Mitgef%C3%BChl (24.04.2021)
https://de.wikipedia.org/wiki/Empathie (24.04.2021)
https://www.dwds.de/wb/Mitleid (25.07.2021)
https://open-mind-akademie.de/mitgefuehl-statt-mitleid/ (25.07.2021)
https://mindfulmind.ch/empathie-mitgefuehl-mitleid-erkenne-den-unterschied-und-handle-mitfuehlend/ (26.07.2021)
https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/38818-mitgefuehl.html (26.07.2021)
http://www.compassion-training.org/de/online/files/assets/basic-html/page543.html (26.07.2021)
https://de.wikipedia.org/wiki/Mitleid (26.07.2021
https://www.deutschlandfunk.de/mitgefuehl-und-grausamkeit-die-dunkle-seite-der-empathie.1148.de.html?dram:article_id=412008 (27.07.2021)
https://paigh.com/blogs/blog/uebers-bewerten-und-nicht-bewerten (27.07.2021)

CURAN MAN

DER NEUE KATHETER FÜR MÄNNER

NEU





curan man

KOSTENERSPARNIS
BEIM SELBSTBEHALT*

DER CURAN MAN Einmalkatheter ist mit einem Gleitgel auf Wasserbasis versehen und deshalb sofort gebrauchsfertig. Mit einer optimalen Katheterlänge von 30 cm ist eine vollständige Blasenentleerung garantiert. Der Curan Man ist zusätzlich mit der BLUE GRIP EINFÜHRHILFE ausgestattet. Dieses Hilfsmittel ermöglicht eine wesentlich einfachere Handhabung für den Anwender. Der Curan Man besticht durch sein diskretes und kompaktes Design.

DIE WESENTLICHEN VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- SOFORT GEBRAUCHSFERTIG
- BLUE GRIP EINFÜHRHILFE
- DISKRETES, KOMPAKETS DESIGN

*Die Kostenersparnis ist abhängig vom verwendeten Produkt

CURAN LADY

DER NEUE KATHETER FÜR FRAUEN





curan lady

KOSTENERSPARNIS
BEIM SELBSTBEHALT*

DER CURAN LADY Einmalkatheter ist mit einem Gleitgel auf Wasserbasis versehen und deshalb sofort gebrauchsfertig.
Durch seine benutzerfreundliche Handhabung ist er auch mit eingeschränkter Handfunktion leicht zu öffnen.
Mit einer optimalen Katheterlänge von 8,5cm wird eine vollständige Blasenentleerung ermöglicht.
Der Curan Lady besticht durch sein diskretes und kompaktes Design und kann auch ohne Konnektor an jeden gängigen Urinbeutel angeschlossen werden.

DIE WESENTLICHEN VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- SOFORT GEBRAUCHSFERTIG
- BENUTZERFREUNDLICHE HANDHABUNG
- DISKRETES, KOMPAKTES DESIGN

*Die Kostenersparnis ist abhängig vom verwendeten Produkt

WWW.COOPETITIONMED.AT

Coopetition Med
WWW.COOPETITIONMED.AT
PSCHORNGASSE 64/5, 1160 WIEN

KOSTENLOSE MUSTERANFORDERUNG UNTER: 0664 / 8873 25 72 ODER OFFICE@COOPETITIONMED.AT



BEISPIELLOSER SERVICE. BEISPIELHAFTE LOGISTIK.

Publicare macht das Leben leichter – mit medizinischen Hilfsmitteln zur Stoma- und Wundversorgung sowie für die ableitende Inkontinenzversorgung – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

publicare gmbh
neuhauserweg 16, a-4061 pasching
tel. +43 7229 - 70 560, fax +43 7229 - 70 560 60
info@publicare.at, www.publicare.at

Publicare – einfach mehr Lebensqualität. Dominik bekommt von Publicare seine Produkte zur Inkontinenzversorgung innerhalb von 24 Stunden portofrei nach Hause geliefert. Es ist für ihn ganz einfach – ohne aufwändige Besuche in der Filiale: Die Verordnungsscheine oder Rezepte werden vom behandelnden Arzt per E-Mail oder Fax an Publicare übermittelt. Die Originaldokumente folgen im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg. Die chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf einfach die Publicare-Mitarbeiter ein.

Im Publicare-Lager werden die bestellten Produkte für Dominik neutral und diskret verpackt. Hier gilt das Vier-Augen-Prinzip, um Falschlieferungen zu vermeiden. Dominik entscheidet selbst, wie und wann er die Produkte entgegennehmen möchte.

Informieren Sie sich unverbindlich - wir beraten Sie gerne diskret!



DIE BESTE TECHNOLOGIE FÜR IHRE FREIHEIT

Das Triride macht aus jedem gewöhnlichen Rollstuhl einen Elektrorollstuhl





© Herz Momente Fotografie

Karl Nestler
Geschäftsführer CuraSan

4 x in der Steiermark, 1 x im Burgenland

CuraSan®
Orthopädie- & Sanitätsfachhandel

Cura-San Zentrale: 8020 Graz, Waagner-Biro-Straße 3
Tel.: 0316 / 59 97-0, Fax: 0316 / 59 97-77
office@cura-san.at, **www.cura-san.at**

CuraSan® ist Generalimporteur der TRIRIDE-ZUGHILFE in Österreich



Bei dir.
Wenn dich die Freiheit ruft.

Leidenschaft kennt keine Grenzen. Wir sind Österreichs Nr. 1 bei Fahrzeugen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Gemeinsam wählen wir das richtige Auto für dich und passen es an deine individuellen Bedürfnisse an. Von Trittstufen über Pedalverlängerungen bis hin zum adaptierten Cockpit: Vieles ist möglich – wir wissen was sinnvoll ist.

Auf deinen Anruf freut sich: **Hr. Stefan Kunrath**
01 / 489 58 61 132 oder s.kunrath@dlouhy.at

DLOUHY
WITH YOU.

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE



DIE WAHL, DER SIE IMMER VERTRAUEN KÖNNEN

Intermittierende Katheterisierung für Männer.
Benutzerfreundlich und sicher, in einer cleveren Verpackung.

LoFric® Origo™ erfüllt die Bedürfnisse seiner Anwender. Auch bei Langzeitanwendung ist er nachweislich sicher[1] und stellt daher oftmals die bevorzugte Wahl bei Nutzern dar[2].

Diskretes Design
Faltbar auf ein handliches, diskretes Taschenformat.
Die Verpackung dient gleichzeitig der Entsorgung.

Hygienisch und einfach in der Anwendung
Der bewegliche Einführgriff gewährt besseren Halt und Kontrolle, ohne den Katheter berühren zu müssen, wodurch das Risiko von Infektionen minimiert wird.

Bestellen Sie Ihr persönliches Musterpaket auf **wellspect.at** oder telefonisch unter: **0 1214 61 50 0.**

wellspect.at



LoFric® Origo™

1. Hakansson et al. Urol Nurs 2015;35:239-47 2. Koeter et al. Abstract 806, ICS 2016 3. Survey of 1029 LoFric Origo users. Wellspect (UK) 2017

73608-AT-2020-04-09 © 2020 WELLSPECT. All rights reserved. WELLSPECT verzichtet nicht auf jegliche Rechte an seinen Marken, indem es die Symbole ® oder ™ nicht verwendet.



UNSER ANTRIEB:
DEINE FREIHEIT.

Es ist unser Antrieb, dass Du trotz eingeschränkter Mobilität selbst Auto fahren oder in einem Fahrzeug bequem und sicher mitfahren kannst. Dafür entwickeln wir intelligente Fahrzeug- und Rollstuhllösungen, wie z.B. den neuen PARAVAN VW T6.1 Extended. Durch die Tieferlegung des Fahrzeugbodens von der A- zur C-Säule schaffen wir eine flexible Mobilitätslösung und machen den PARAVAN VW T6.1 Extended selbst für große Personen im Elektrorollstuhl attraktiv. Die optimierte Einfahrhöhe von 136 cm und die max. Innenhöhe von 148 cm setzen neue Maßstäbe und mit einer max. Bodenfreiheit von 18 cm, bis zum unterbauten PARAVAN-Kassettenlift, stellen selbst steile Tiefgarageneinfahrten für das „Raumwunder“ kein Problem mehr dar.

Alle Infos zum neuen PARAVAN VW T6.1 Extended, auf **www.paravan.de/T6-1**

PARAVAN®
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung

Was Sie auch berühren, berührt nicht Ihren VaPro Einmalkatheter.

Die Schutzhülse und die Schutzfolie der VaPro Katheter wurden getestet und verhindern nachweislich die Übertragung von Krankheitserregern, die Harnwegsinfektionen verursachen können.100% berührungsfreie Anwendung – geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden.



Besuchen Sie uns unter
www.hollister.at/continencecare

VaPro™
Berührungsfreie Intermittierende Einmalkatheter

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Das Hollister Logo sowie VaPro sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
©2020 Hollister Incorporated
AT-00120

CE 0050

Hollister

Kontinenzversorgung

Der neue BROWNIE PLUS+

Das erste intelligente Rollstuhl-Verladesystem!

FeLiTEC
Fahrzeugtechnik die Menschen bewegt

+ Passt in jedes Fahrzeug. Passt für jeden Rollstuhl.
+ Auch wenn der Rollstuhl höher ist als die Fahrzeugöffnung.
+ Automatische Erkennung von allen Rollstühlen und Autos.



AUSGEZEICHNET mit dem Landes-Innovationspreis 2019

Baierecker Str. 60 • 73614 Schorndorf
Tel. +49 (0) 7181/4 58 32
service@felitec.de
www.felitec.de



KEUCO

KOMFORT UND SICHERHEIT IN DER DUSCHE

Mit den Armaturen und Accessoires der Serie PLAN bietet KEUCO funktionale und ästhetische Lösungen, die die alltägliche Dusche zu einem besonderen Moment des Wohlbefindens machen – und damit die Lebensqualität nachhaltig erhöhen.
Ein Plus an Komfort in der Dusche ist eine Sitzgelegenheit.
Eine auffallend schöne und elegante Lösung bietet der PLAN Klappsitz, der durch hochwertige Materialien und beste Verarbeitung auf den ersten Blick überzeugt.

www.keuco.at

Wie ich lernte, Plan B zu lieben

Gregor Demblin erzählt in seinem Buch „Wie ich lernte, Plan B zu lieben. Resilienz für Anfänger" von besonderen Wendepunkten seines Leben. Dreh- und Angelpunkt ist dieser eine Moment, in dem er, ein Jahr nach seinem Unfall, akzeptieren musste, dass sein altes Leben für immer vorbei sein würde. „Mir wurde bewusst: Das ist keine Phase. Der Rollstuhl wird bleiben. Damals habe ich gesagt: Ab jetzt mache ich nur noch Sachen, die mir Spaß machen. Ich will alles ausprobieren, was noch möglich ist. Dann habe ich gemerkt – eigentlich ist alles noch möglich! Sogar, mit Hilfe eines eigenen Gerätes, das Gehen selbst."



Eindringlich und berührend schildert er, wie es gelingen kann, mit der Vergangenheit abzuschließen und offen für Neues zu sein. Dass ein Leben sich nach einer Krise verändert, aber nicht unbedingt schlechter wird – im Gegenteil. Dass in jeder Krise auch Chancen stecken, und dass es darum geht, diese Chancen zu sehen und zu nutzen. Und dass eine Krise immer auch bereichernd ist, weil sie unseren Blickwinkel verändert und uns lehrt, das zu schätzen, was wir haben. Trotz seiner schwierigen Lebensumstände strotzt das Buch vor Lebensliebe und Lebensglück. Der vierfache Familienvater verfolgt seine Visionen einer besseren Welt und lässt sie auch sehr erfolgreich als Social Entrepreneur unternehmerisch Realität werden.

Sein Buch zeigt jedem von uns, wie es gelingen kann, eine neue Lebensrealität anzunehmen, sich neu auszurichten und ohne Wehmut auf die Vergangenheit zurückblicken zu können. Nichts wird schlechter, nur anders. Er macht Hoffnung und motiviert, die eigenen Krisen als Wendepunkt zu sehen und die Chancen zu ergreifen, die sich einem dadurch offenbaren.

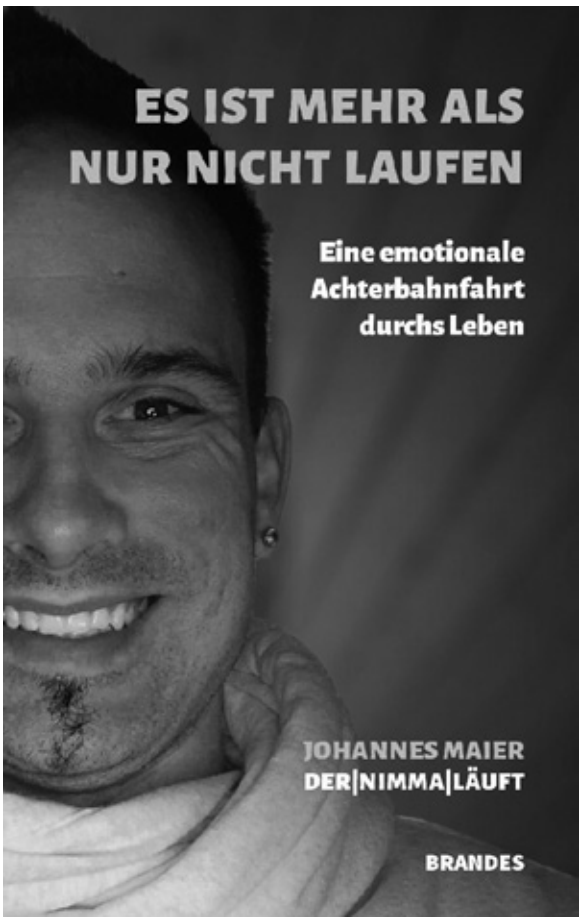
Gregor Demblin: „Wie ich lernte, Plan B zu lieben. Resilienz für Anfänger"
story.one 2020
ISBN 978-3-903715-02-8

Hätten Sie es gewusst?

Rollstühle werden in Standard-, Leichtgewicht- und Aktivrollstühle unterteilt. Welchen durchschnittlichen Marktanteil hat die jeweilige Gruppe in Europa? (Verbinden Sie die Zahl mit dem zugehörigen Buchstaben durch eine Linie. Die Lösung finden Sie auf Seite 51)

1 Standardrollstuhl	A 30 %
2 Leichtgewichtrollstuhl	B 15 %
3 Aktivrollstuhl	C 55 %

Es ist mehr als nur nicht laufen
Eine emotionale Achterbahnfahrt durchs Leben



Nach dem Tod seines besten Freundes verändert sich das Leben von Johannes Maier radikal: Gerade mal 19 Jahre jung bekommt er Depressionen, hat einen Unfall und wacht dann querschnittgelähmt aus dem Koma wieder auf.

Mit wieviel Kraft und Zuversicht Johannes seine zweite Chance auf Leben nutzt, nie aufgibt und wieder zu leben beginnt, beschreibt der Autor in seiner Biographie mit authentischen, äußerst offenen und sehr bewegenden Worten. Der Leser erfährt Wichtiges und Intimes über Lebensumstände, medizinische Möglichkeiten und Therapien, um den Alltag erfolgreich zu bewältigen.
Tagebuchaufzeichnungen seiner Mutter ergänzen die Zeit, in der der Autor im Koma lag.

Ein Buch, das Betroffenen und Angehörigen wirklich Mut macht. Das Buch entstand während der Coronapandemie. Es ist Johannes Maier ein Anliegen, das Thema Querschnittlähmung ausführlich zu beschreiben und die Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren.

Der Autor Johannes Maier wurde 1990 in Neumarkt in der Oberpfalz geboren. Seine Jugendzeit verbrachte er mit Fußball spielen, Zeit mit Freunden und im Winter mit Wintersport jeglicher Art. 2009, mit 19 Jahren, hatte er einen Unfall und ist seitdem querschnittgelähmt. Nach vielen Operationen und noch andauernden Therapien fand er zurück ins Leben. Trotz Handicap schloss er seine Ausbildung als Elektriker für Energie und Gebäudetechnik ab und bekam dann eine Chance als Quereinsteiger bei einem Transport und Logistikunternehmen in der Buchhaltung.

Der Autor lebt und arbeitet bis heute in Bayern. Seine Familie und seine Freunde waren und sind ihm eine große Unterstützung und der Sport – das Handbikefahren - ist dem Autor sehr wichtig.

Johannes Maier:: „Es ist mehr als nur nicht laufen. Eine emotionale Achterbahnfahrt durchs Leben"
524 Seiten
ISBN 978-3-948818-07-4
Verlag Renate Brandes



Festung Hohensalzburg – Eine Prüfung der Barrierefreiheit

(von Konsulent Richard J. Schaefer)



Die Mozartstadt Salzburg wird überragt von den Mauern der Festung Hohensalzburg, einer der größten bestehenden Burganlagen Europas aus dem 11. Jahrhundert. Sie ist mit ihren barocken Türmen ein echter Blickfang und mit ihrer unverwechselbaren Silhouette ein Wahrzeichen der Landeshauptstadt. Gut vier Jahre hat die Stadt Salzburg versucht, die „Hohe Feste", wie die Festung auch genannt wird, barrierefrei zu gestalten und hat sich trotz der strengen Denkmalschutzregeln einiges einfallen lassen. Ich habe mir das Salzburger Juwel daher einmal etwas näher angeschaut.



Der Fußweg zur Festung ist sehr steil und daher nicht mit dem Rollstuhl zu bewältigen, weshalb man mit der Bergbahn fahren muss. Aber auch die Anfahrt vom Kapitelplatz zur Talstation hat es, was die Steigung betrifft, schon mal in sich. Entweder hat man eine Begleitperson oder einer der Touristen hilft einem, bis zum Eingang der Festungsbahn (Festungsgasse 4) zu kommen. Nur ist das leider nicht das, was unsere Selbständigkeit fördert und darum geht`s ja bei der Barrierefreiheit eigentlich.



Ist man dann – auf welche Art auch immer – bei der Festungsbahn angekommen, erhält man mit einem gültigen Behindertenausweis eine reduzierte Fahrkarte und auf Anfrage auch eine kostenlose Karte für eine Begleitperson. Durch einen separaten Eingang gelangt man zu einem Lift, der zum oberen Teil der Bergbahn führt (Foto 2).

In einem etwas breiter ausgeführten Kabinenabteil erreicht man schlussendlich das Restaurant der Festung. Bevor man die Auffahrt zum nächsten Lift (Foto 3) in Angriff nimmt, kann man vorab gleich einmal von der Aussichtsplattform einen Blick auf die Stadt Salzburg werfen. Der Aufzug im Glockenturm (Foto 4) bringt mobilitätseingeschränkte Personen und Rollstuhl Nutzende dann in den Burghof, von wo es zur Ausstellung im Zeughaus, zur Burgtaverne im Ritterstil und zum Marionettenmuseum geht (Foto5).



Im barrierefrei zugänglichen *Marionettenmuseum* – einem Erlebnismuseum – laden historische Marionetten zu einem Streifzug durch die Geschichte Salzburgs ein. Es wird zum Beispiel von der Zeit der Fürsterzbischöfe erzählt, von der Salzachschifffahrt, von Mozart, aber auch vom Bauernaufstand im 16. Jahrhundert. *(Forsetzung auf S.37)*









BERATUNG

Wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Anliegen. Wir bieten Ihnen optimale und maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Anliegen. Profitieren Sie von der professionellen Beratung unserer Mitarbeiter mit langjähriger Erfahrung. Wir erledigen für Sie die Einreichung bei Ihrer zuständigen Krankenkassa.

VERKAUF

Lernen Sie unser breites Angebot an **AKTIVROLLSTÜHLEN**, **ZUSATZANTRIEBEN** und diversem **ZUBEHÖR** kennen. Eine große Auswahl finden Sie bei uns im 400 m² großen Schauraum, wo Ihnen einige Produkte zum Testen zur Verfügung stehen. Bestellen Sie bei uns auch telefonisch, per E-Mail oder bequem in unserem Online Shop.

SERVICE

Alles unter einem Dach - **PRODUKTION, SERVICE** und **REPARATUREN**. Wir setzen auf höchste Qualität und Vielseitigkeit. Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner wenn es um Sonderbauten geht. Wir führen Reparaturen aller Art durch und bieten ein schnellstmögliches Service Ihres Gerätes.



hobi

HOBI Behindertenhilfsmittel GmbH
Gewerbepark B17/II/Strasse 1/2
2524 Teesdorf

02253/81060
02253/81060 50

office@hobi.at
www.hobi.at



Wenn man dem Weg durch die Festungsanlage weiter folgt, kommt man in den großen Innenhof. Hält man sich hier links, erreicht man den *Oberen Hasengraben*, eine weitere Aussichtsplattform (Foto 6).
Der Hasengraben unter den Mauern der Festung war früher ein schmaler und steiler Aufgang vom Mönchsberg in der Stadt Salzburg über die Westseite des Festungsberges hinauf zur Festung Hohensalzburg, wurde aber schon im 17. Jahrhundert geschlossen.

Vom Oberen Hasengraben aus kann man als RollifahrerIn leider nur den entfernter liegenden Teil der Stadt betrachten, weil die Mauer so hoch ist, dass jeder, der nicht über ein Gardemaß verfügt, also wirklich sehr groß ist, die Salzburger Altstadt nicht sehen kann. Auch ist bedauerlicherweise keines der Fernrohre für uns nutzbar.



Wieder zurück im Burghof kann man die interessante Ausstellung im *Zeughaus* – dem ehemaligen Lager für die Festungsgeschütze – besichtigen (Foto 7). In einer modernen Ausstellung taucht man in die Welt von alten Waffen, explosivem Schwarzpulver, kunstvollem Festungsbau oder Kugelmühlen ein. Die Innenbereiche der Festung sind nicht barrierefrei zugänglich, außerdem ist ein Teil der Festungsanlage bewohnt. Die Leute müssen ihren täglichen Bedarf mühevoll hinaufschleppen, können größere Gegenstände aber auch mit einem Materialwagen transportieren, der nahe dem Zeughaus endet.

Einmal im Monat an einem Freitagabend (17 – 18 Uhr) gibt es eine „Führung ohne Treppen". Bei einer Teilnahme an dieser sollte man allerdings bedenken, dass es etliche Steigungen und Gefälle gibt, eine Begleitperson ist also durchaus sinnvoll.

Bei der Rückfahrt mit der Bergbahn ist es wichtig, bei der Talstation des Liftes auch wieder jene Türe zu nehmen, durch die man den Lift ursprünglich betreten hat. Ich habe dies nicht getan und bin daher vor einer unüberwindbaren Stufe gelandet. Diese kann man umfahren, indem man die Talstation der Bergbahn durch den Kassenschalter verlässt.

Bei meinem Besuch auf der Festung Hohensalzburg konnte ich also Folgendes feststellen:
- Die Prunk- bzw. Schauräume im Inneren der Burg waren 2020 noch nicht barrierefrei zugängig.
- Es gibt viele Steigungen.
- Barrierefreie Toiletten sind vorhanden (neben dem Info Point im Eingangsbereich sowie im Inneren des Festungsrestaurants).
- Die Mitnahme von Assistenzhunden ist erlaubt.
- Menschen mit Behinderung ab 50% erhalten bei Vorlage des Behindertenausweises einen ermäßigten Eintritt inkl. einer Begleitperson.

Mein Fazit:
Man hat sich zwar bemüht, uns Rollstuhl Nutzenden einen Zugang zu ermöglichen, aber das Ganze ist noch durchaus ausbaufähig. Die Verantwortlichen werden daher in den kommenden Jahren weitere Maßnahmen treffen müssen, um die Barrierefreiheit voranzutreiben.

Spezielle Angebote für Personen mit Beeinträchtigung und sonstige Auskünfte:
Frau Eva Kiesel
Festungsverwaltung
Salzburger Burgen & Schlösser Betriebsführung
Mönchsberg 34
5020 Salzburg
Tel. +43 662 84 24 30-11
Fax. +43 662 84 24 30-20
kiesel@festung-hohensalzburg.at

Visionäre der Luftfahrt – Teil 1

(von Kons. Ing. Hannes Wiesinger)

Wer sich für die Geschichte der Luftfahrt im Allgemeinen und die Entwicklung und Konstruktion von Flugzeugen im Speziellen interessiert, der kommt meiner Meinung nach an Ferdinand Graf von Zeppelin und an Ingenieur Claude Dornier nicht vorbei. Ihre Pionierleistungen für die Luftfahrt und ihre verschiedenen Zugänge und Konstruktionen zum Thema Luftfahrt und zum Fliegen sind einfach faszinierend.
In Friedrichshafen am Bodensee besteht die Möglichkeit, die nach den beiden Pionieren benannten Museen zu besichtigen und die unterschiedlichen Entwicklungen des Flugzeugbaus zu bewundern und nachzuvollziehen.



Zeppelin-Museum



Dornier-Museum

Ferdinand Graf von Zeppelin
Ferdinand Graf von Zeppelin war zu seinen Lebzeiten sicherlich einer der größten Visionäre in der Luftfahrt. Seine Luftschiffe beeindrucken noch heute und sind für damalige Verhältnisse eine technische Meisterleistung.

Graf Zeppelin wurde am 8. Juli 1838 in Konstanz geboren und beschäftigte sich ab 1890, nach seinem Abschied vom aktiven Militärdienst, intensiv mit der Planung eines lenkbaren Luftschiffes, mit dem er sich schon jahrelang in Gedanken befasst hatte.

Es vergingen einige Jahre, in denen Zeppelins Ideen und Pläne angelehnt und belächelt worden sind. Erst der Verein Deutscher Ingenieure (VDI), bei dem Zeppelin im Jahr 1896 Mitglied geworden ist, unterstützte dann das Luftschiffprojekt.

1898 erwarb Zeppelin das Reichspatent für einen „Lenkbaren Luftfahrzug mit mehreren hintereinander angeordneten Tragkörpern".

Im Jahr 1900 stieg, nach mehreren Misserfolgen, das erste Luftschiff Zeppelin LZ 1 bei Friedrichshafen für 18 Minuten über dem Bodensee auf. Schließlich schaffte das LZ4, nach mehreren Rückschlägen, eine Fahrt über 12 Stunden. Als 1908 der Zeppelin LZ 4 verunglückte, war zu diesem Zeitpunkt die allgemeine Begeisterung für die Luftschifffahrt bereits so groß, dass in einer Welle der Hilfsbereitschaft durch einen Spendenaufruf innerhalb kurzer Zeit die Geldmittel für den Bau des LZ 5 aufgebracht wurden und so Zeppelin die Luftschiffbau Zeppelin GmbH und die Zeppelin Stiftung gründen konnte. Damit nahm die Geschichte der Luftschifffahrt ihren Lauf.

1908 stellte die Militärverwaltung das Luftschiff Z 1 in Dienst. Die Deutsche Luftschifffahrt AG (DELAG) beförderte bis zum Beginn des 1. Weltkriegs im Jahre 1914 auf mehr als 1.500 Fahrten insgesamt ca. 35.000 Personen. Anschließend wurden die Luftschiffe dem Heer übergeben. Ab 1914 wurden Kriegsluftschiffe für den 1. Weltkrieg gebaut. Diese Luftschiffe verloren jedoch im Verlauf des Krieges an Bedeutung, weil Flugzeuge ihre Funktion als Aufklärer und Bomber übernahmen. Im Jahre 1917 musste die Produktion der Luftschiffe eingestellt werden.

Zeppelin starb am 8. März 1917 in Berlin.

Eine Renaissance erlebte der Bau großer Luftschiffe in den 1920er- und 1930er-Jahren, die jedoch durch die Brandkatastrophe der LZ 129 Hindenburg bei der Landung am 6.Mai 1937 in Lakehurst, USA ein jähes Ende nahm.

Das Zeppelin-Museum



Das Zeppelin-Museum befindet sich direkt am Hafen von Friedrichshafen und bietet die Möglichkeit, sich einen Überblick über die Geschichte der Luftschifffahrt zu verschaffen.

Erreichbarkeit und Barrierefreiheit des Museums:
Das Museum steht am Rande der Fußgängerzone, die mit dem Rollstuhl gut befahrbar ist. In unmittelbarer Nähe befindet sich sowohl der Bahnhof Friedrichshafen-Hafen als auch der Busbahnhof. Unmittelbar im Zugangsbereich über den Busbahnhof zum Museum sind die Behindertenparkplätze angeordnet.

Das Museum wurde im Jahre 1932 im Bauhaus-Stil errichtet. Im Zuge einer Sanierung 1966 wurde besonders auf die barrierefreie Gestaltung und Einrichtung geachtet. Seither sind für RollstuhlfahrerInnen alle Ebenen des Museums und damit nahezu alle Ausstellungsräume durch Aufzüge erreichbar. (Einzig der Zugang über das Fallreep in die Rekonstruktion der Hindenburg ist nicht barrierefrei, man erreicht den Innenraum der Hindenburg über eine Rampe vom 1. OG aus.)

Bei der Präsentation und Beschriftung der Exponate wurde auf die leichte Erreichbarkeit (wie Unterfahrbarkeit von Vitrinen mit dem Rollstuhl) und Lesbarkeit geachtet.

Für Schwerbehinderte gibt es ermäßigten Eintritt (gegen Vorlage des Behindertenausweises), Begleitpersonen gehen frei.
In der Eingangshalle befindet sich im Bereich der Garderoben und Toiletten ein rollstuhlgerechtes WC.



Der hochinteressante Museumsrundgang
bietet einen Überblick über die Entwicklungsphasen in der Geschichte der Luftschifffahrt. Man kann anhand der Zeitschiene die Entwicklungen vom Anfang bis zur Gegenwart nachverfolgen. Dabei präsentiert das Museum die bedeutendste und umfangreichste Sammlung von Exponaten – ca. 1.500 Stück – zum Thema Luftschifffahrt.

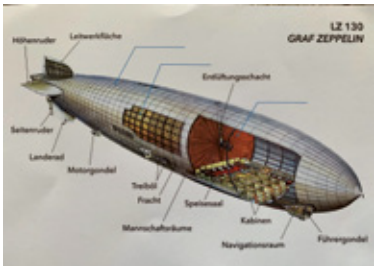
Die Hauptstationen beim Rundgang durch Ausstellung

1. die Zeppelinhalle – Sie widmet sich ganz der LZ 129 Hindenburg, den Reisevorbereitungen, den Reiserouten, den Größenvergleichen und dem Luxus an Bord der Hindenburg.



LZ 129 Hindenburg

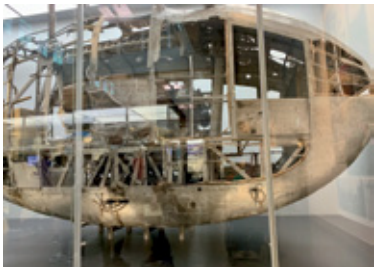
2. der Nachbau der LZ 129 Hindenburg – Über das Fallreep gelangen die Besucher in die originalgetreu nachgebauten Passagierbereiche der Hindenburg (der Zugang für RollstuhlfahrerInnen ist über einen Aufzug möglich). Im Mittelpunkt der Ausstellung steht eine begehbare Teilrekonstruktion der LZ 129 Hindenburg mit einer Länge von 33 Metern im Maßstab 1:1.



Schnittzeichnung

Die LZ 129 Hindenburg in Zahlen:

Länge	245 Meter
Größter Durchmesser	41,2 Meter
Gasvolumen	200.000 m3 Wasserstoffgas
Antrieb	4 Dieselmotoren á 1.200 PS
Leergewicht	ca. 118 t
Startgewicht	220 t
Zuladung	ca. 11 t Fracht
Treibstoffvorrat	max. 90.000 l Schweröl
Reisegeschwindigkeit	120 km/h
Reichweite	12.000 bis 16.000 km
Passagiere	50 Doppelbetten
Besatzung	50 - 60 Mann
Erstfahrt	4. März 1936
Fahrleistung	63 Fahrten, insges. 337.282 km

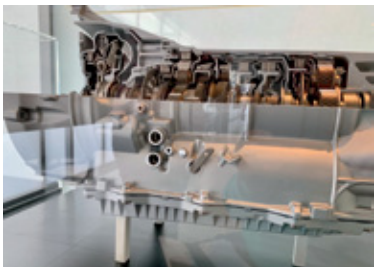


Motorgondel der Hindenburg

Die luxuriöse Ausstattung und das Reisegefühl wurden durch die Begehbarkeit der Rekonstruktion in Originalgröße anschaulich vermittelt.

3. die Geschichte der Luftschifffahrt – Unzählige Modelle, Filme, Fotos, Originalexponate ermöglichen einen Einblick über mehr als zwei Jahrhunderte der Luftfahrtgeschichte.

4. die Wunderkammer – Hier lassen sich über iPads 24 rund 350 Exponate wie Teller, Tassen, Blechzeppeline etc. von allen Seiten genau betrachten.

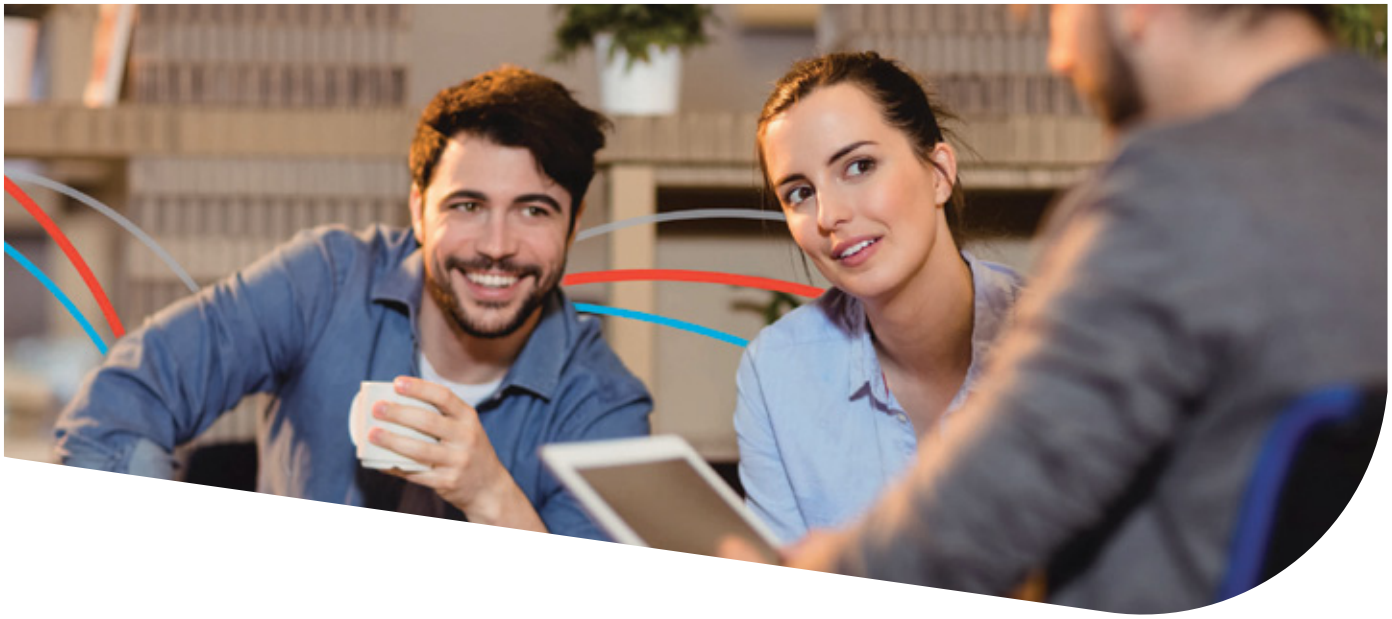


8-stufiges ZF-Automatikgetriebe

5. die Experimentierstationen – Dabei können die physikalischen und technischen Grundlagen kennengelernt und auch selbst ausprobiert werden.

6. der Flugsimulator – Heute widmet sich Zeppelin u.a. der Antriebstechnik

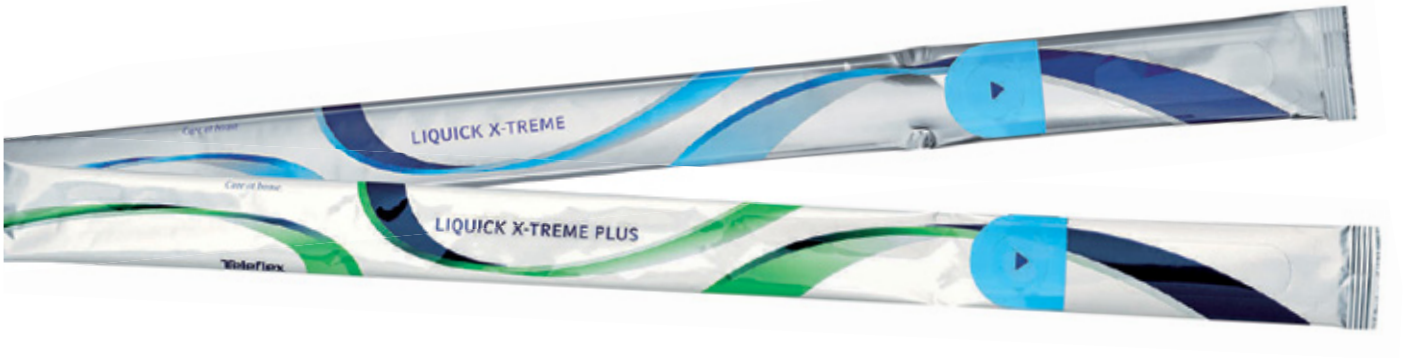
Ich hoffe, dass ich Ihr Interesse für dieses Museum wecken konnte. Ich werde in der nächsten Ausgabe des Rollstuhl aktiv über den zweiten Visionär Claude Dornier und das zweite Museum in Friedrichshafen, das Dornier-Museum, berichten.



BLADDER MANAGEMENT

Liquick X-treme und Liquick X-treme Plus

Voraktivierte, sofort einsatzbereite intermittierende Kathetersysteme



Genießen sie ihre Unabhängigkeit – schnell und einfach

Wir von Teleflex wissen, wie wichtig es ist, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben so einfach und komfortabel wie möglich zu gestalten und gleichzeitig ihre Unabhängigkeit und Ansprüche zu berücksichtigen. Aus diesem Grund haben wir ein innovatives intermittierendes Kathetersystem entwickelt: Das Liquick X-treme-Kathetersystem ist ein gebrauchsfertiger Katheter für die intermittierende Katheterisierung, intuitiv und einfach in der Anwendung und praktisch überall einsetzbar - für X-treme Unabhängigkeit und Komfort. Das neue Liquick X-treme Plus Kathetersystem verfügt über einen bereits angeschlossenen Urinauffangbeutel, damit Sie es jederzeit bequem verwenden können, wenn Sie sich selbst katheterisieren müssen.

Für weitere Informationen oder kostenlose Muster kontaktieren Sie uns bitte.

Rüsch Austria GmbH, Lazarettgasse 24, 1090 Wien
Telefon +43 1 4024772, rueschaustria@teleflex.com **www.teleflex-homecare.at**

Scannen Sie den QR-Code, um unsere Website zu besuchen

Teleflex



Qufora® IrriSedo Klick

- zuversichtlich das Leben genießen

WIR HABEN EIN **NEUES** REKTALES **IRRIGATIONSSYSTEM** FÜR SIE ENTWICKELT!

Probleme mit Darmtransportstörungen, entweder als Folge einer Inkontinenz oder einer Verstopfung, können die Gesundheit und die Lebensqualität empfindlich beeinflussen.

Die rektale Irrigation ist eine effektive Lösung für diese Probleme.



NEU

- **Einfach anzuwenden**
  leicht bedienbare Klick-Verbindungen
- **Einfach zu bedienen**
  wahlweise Anwendung mit Schwerkraft oder Handpumpe
- **Einfach zu erlernen**
  intuitiv bedienbarer 1-2-3-4 Regler

Kain-Märk GmbH

Für weitere Informationen:
Kain-Märk Gmbh, Sonnenweg 7, 2551 Enzesfeld-Lindabrunn, Tel: 02256 82100, www.kain-maerk.com

MBH qufora®

Qufora® ist ein eingetragenes Warenzeichen von MBH-International A/S. Alle Rechte vorbehalten, MBH-International A/S, 3450 Allerød, Dänemark.

Ready to use!

Neuer höchstgleitfähiger Einmal-Katheter von **Qufora®**

Qufora® Onestep für den intermittierenden Katheterismus.
Sofort einsetzbar, wann und wo immer Sie es wollen.

Qufora® Onestep für einen unbeschwerten Alltag!

Die integrierte Einführhilfe macht die berührungsfreie Einführung des Katheters in die Harnröhre einfach und sicher. **Qufora®** Onestep hat eine extrem glatte und regelmäßige Oberfläche, deren Beschichtung sowohl beim Einführen als auch beim Entfernen auf dem Katheter verbleibt.

Sie wollen sich von den Vorteilen des Onestep® überzeugen? Dann bestellen Sie einfach ein kostenloses Muster:
sigrun.kain.maerk@live.at

Sie brauchen weiterführende Informationen?

0650/3335600
Herr Dr. Raimund Märk
wird Sie gerne beraten.

Hier erfahren Sie mehr:
www.kain-maerk@com



Qufora® er et registreret varemærke tilhørende MBH-International A/S. Alle rettigheder tilhører MBH-International A/S, 3450 Allerød.

170217



Qufora® Onestep.
Ready-to-use

Einfache
Größenerkennung

Einfach
Öffnen

Non-Touch
Einführhilfe

Extrem
gleitfähig

MBH | qufora®

Produced by
MBH-International A/S
Gydevang 28-30
DK-3450 Allerød
Danmark

Kain-Märk GmbH
Sonnenweg 7
2551 Enzesfeld-Lindabrunn

Tel: 02256/82100
E-Mail: sigrun.kain.maerk@live.at
www.kain-märk.com

ÖAMTC – Mobilität und Gastlichkeit im Chassis

Michael Sicher von „room chooser" im Gespräch mit ÖAMTC-Geschäftsführer Oliver Schmerold



Michael Sicher: Ich kann mich an eine Situation erinnern, wo der Fahrtendienst seinen Schlüssel vergessen hat und ich, in der Kälte, im Auto festsaß. Dann kam der ÖAMTC und hat mich befreit, indem er das Auto aufgesperrt hat. Das Motto des ÖAMTC ist „Ein gutes Gefühl beim Club zu sein" – was bedeutet für dich persönlich ein gutes Service?

Oliver Schmerold: Service oder Dienstleistung ist für mich die hohe Kunst in der Wirtschaft. Es geht darum, sehr flexibel zu sein und sich auf die individuelle Situation einzustellen und anzupassen. Der Mensch steht also im Mittelpunkt. Wir möchten unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern innerhalb gewisser Rahmenbedingungen genügend Freiraum lassen, damit sie situationsabhängig entscheiden können, wie weit sie in ihrer Dienstleistung gehen. Zuletzt habe ich mit einem Pannenfahrer in Salzburg gesprochen, der die Fahrzeug-Panne einer Familie nicht beheben konnte. Weil das Auto in die Werkstatt musste, hat er die Familie ins nächstgelegene Hotel gebracht und sie dort eingecheckt. Das hätte er nicht tun müssen – wenn er es sich zeitlich aber gut einteilen kann, erzeugt das beim Mitglied eine tiefe Verbundenheit. Das Abwägen, wie viele Vorgaben ich in eine Organisation bringen muss und wie viel Freiraum ich dem einzelnen Mitarbeiter lasse, ist somit die große Herausforderung. Bereits beim Einstellen neuer Mitarbeiter ist uns ganz wichtig, ob der neue Kollege auch menschlich zu uns passt und Freude daran hat, anderen etwas Gutes zu tun.

Mobilität als Grundrecht

Michael Sicher: Was bedeutet Mobilität für dich?

Oliver Schmerold: Mir ist erst im Zuge meiner Tätigkeit beim ÖAMTC so richtig bewusst geworden, welch enormen Stellenwert Mobilität im Leben eines jeden Menschen hat.
Für mich gehört sie zu den Grundrechten und es zeichnet die Qualität einer Gesellschaft aus, wie mobil ihre Bürger sind. Auch um geistig mobil zu sein, braucht man Ortsveränderungen. Geistige und physische Mobilität bedingen einander. Darum finde ich es super, dass wir uns in unserem neuen Mobilitätszentrum mehr bewegen als früher. Das Haus lädt dazu ein, immer wieder andere Plätze aufzusuchen, neue Ideen zu generieren und sich geistig weiterzuentwickeln. Mobilität ist daher für mich wie Bildung, Gesundheit und soziale Einrichtungen ein ganz wesentliches Qualitätskriterium wie gut eine Gesellschaft funktioniert.

Leidenschaft Innovation

Michael Sicher: Wie sieht die Zukunft des ÖAMTC aus? Ihr habt eine eigene Innovationsabteilung – wie ist diese entstanden?

Oliver Schmerold: Die Innovationsabteilung war meine Initiative, relativ bald, nachdem ich 2011 zum ÖAMTC gekommen bin. Ich wollte eine zentrale Stelle, die für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Informations- und Anlaufstelle dient und neue Anstöße von außen ins Unternehmen bringt. Heute ist es eine kleine, sehr agile, neugierige Gruppe, die im Unternehmen gut vernetzt ist, überall gut mitwirkt und Anstöße und Hilfestellungen liefert. Damit schaffen wir es, neue Ideen und Projekte sehr kurzfristig umzusetzen. Wir brauchen Leute, die sich nach außen vernetzen, an Innovationskongressen teilnehmen, sich in der Community bewegen, Trends aufspüren und auf Relevanz für uns abchecken. Die Aktivitäten, die wir in den letzten Jahren umgesetzt haben, zeigen, dass dieser Ansatz sehr wichtig für den ÖAMTC ist.

Michael Sicher: Gibt es einen besonderen Trend, auf den du dich schon freust?

Oliver Schmerold: Ein Trend, der kommen wird und noch dazu aus den Grundideen des ÖAMTC besteht, ist die Idee der Shared Mobility. Damit sind nicht nur kommerzielle Angebote gemeint, sondern Angebote von Mitgliedern für Mitglieder. Das bedeutet, als ÖAMTC Mitglied ein aktives Mitglied und nicht nur Leistungsempfänger sondern auch -anbieter zu sein. Das Verkehrsproblem in Linz lässt sich zum Beispiel nur lösen, indem mehr Leute mit einem Auto fahren und einander mitnehmen. Als ÖAMTC sind wir diesbezüglich gerade im Gespräch mit der Politik, wie es gelingen kann, Fahrgemeinschaften zu bilden. Das ist nur ein kleiner Schritt – aber wir haben in der Zeit der Digitalisierung die Technologien, um Themen wie Vernetzung und Sharing möglich zu machen. Was mir daran vor allem gefällt: Es entspricht dem Gemeinschaftsgedanken des ÖAMTC.

Barrierefreie Mobilität

Michael Sicher: Was bedeutet Barrierefreiheit für dich?

Oliver Schmerold: Mobilität muss natürlich für alle möglich sein. Ich habe mich in den vergangenen Jahren sehr viel damit auseinandergesetzt und denke, dass in der Gesellschaft zum Glück langsam auch mehr Bewusstsein dafür aufkommt. Das hängt vielleicht auch mit der höheren Lebenserwartung zusammen. Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderungen, aber auch für Menschen mit altersbedingt eingeschränkter Mobilität muss gegeben sein. Als Organisation möchten wir mit gutem Beispiel vorangehen und Inklusion leben, indem wir ganz gezielt Menschen mit Beeinträchtigungen aufnehmen und gemäß ihrer unterschiedlichen Stärken einsetzen. Gerade im Bereich der barrierefreien Mobilität möchte ich irgendwann zurückblicken und stolz darauf sein, dass wir als ÖAMTC einen guten Beitrag geleistet haben.

Michael Sicher: Ihr bietet ja auch Pannenhilfe für Rollstuhlfahrer und Beratung für Mitglieder mit Behinderung an?!

Oliver Schmerold: Ja, wir bieten Pannenhilfe für Rollstuhlfahrer und auch für Gehörlose über SMS an. Das Thema Beratungsleistung ist ein wichtiges für uns, wobei klar ist, dass wir in diesem spezifischen Gebiet das Know how nicht flächendeckend zur Verfügung haben. In Wien und Salzburg haben wir aber jeweils eine Mitarbeiterin und einen Mitarbeiter, die sich spezifisch mit dem Thema auseinandersetzen. Beratungsanfragen werden direkt an die beiden weitergeleitet. Das beginnt beim blauen Ausweis für das Fahrzeug, geht über Einbaumöglichkeiten bis hin zur Kooperation mit einer sehr engagierten Einrichtung, die die Fahreignungsprüfungen für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen macht. Dabei erfahren wir immer wieder, wie wichtig es ist, die individuelle Mobilität zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Michael Sicher: Dann herzlichen Dank für das Gespräch.

(Quelle: https://roomchooser.com/de/blog/oeamtc-mobilitaet-und-gastlichkeit-im-chassis)

Hier kommt (bald) K.U.R.T.

(von Angelika Walchensteiner und Annemarie Grillenberger)

Univ. Prof. Margit Gföhler, Ao. Univ. Prof. Thomas Angeli und DI Dr. Christoph Janeczek informierten uns bei einer persönlichen Zusammenkunft an der TU Wien über den aktuellen Entwicklungsstand des Prototyps eines kurbelbasierenden Rollstuhlantriebs – kurz und genial einfach K.U.R.T.

In einem sehr informativen und charmanten Gespräch ließ man die Projekt-Etappen Revue passieren. Seit November 2019 wird an der optimalen Alltags-Lösung getüftelt und geprobt, um RollstuhlfahrerInnen eine effiziente Fortbewegung mit reduzierter Belastung der Gelenksstrukturen zu ermöglichen.

Mit den Siegern aus der 60-Tage-Challenge, der 4B Mechatronik HTL Mödling – Team *Keep It Controlled* – wurde mit fachlicher Unterstützung von DI Markus Puchinger fleißig gearbeitet. Aufgrund der Corona-Maßnahmen ist die Fertigstellung jedoch nicht laut Plan möglich gewesen, weshalb die Vorstellung von K.U.R.T. in den Herbst 2021 verschoben werden musste.

Wir haben die Einladung zu dieser Präsentation gerne angenommen und werden unseren Leserinnen und Lesern in der nächsten Ausgabe des Rollstuhl aktiv in einem Sonderbericht inklusive Fotostrecke darüber berichten.



Rollstuhl-Stand-Up-Paddling

(von Annemarie Grillenberger)

Stand-Up-Paddling (SUP) auch Stehpaddeln genannt, ist eine Wassersportart, bei der ein Sportler aufrecht auf einem schwimmfähigen Board (Stand-Up-Paddle-Board oder Stehpaddelbrett, siehe Foto rechts) steht und mit einem Stechpaddel paddelt. (Wikipedia, 06.05.2021)

In der Vergangenheit glichen SUP-Boards in ihrer Geometrie einem gewöhnlichen Surfbrett, inzwischen wurden eigens an diesen Sport angepasste Bretter entwickelt. Mit der Erfindung von aufblasbaren Boards (sogenannte iSUPs oder inflatable SUPs) konnte sich der Sport weiterentwickeln, da das Handling und der Transport solcher Boards deutlich vereinfacht wurde und somit der Allgemeinheit offen stand.

SUP wurde dadurch vorrangig auf Hawaii, an der US-Pazifikküste, in Australien, auf den Britischen Inseln sowie in Japan schon in den 2000er Jahren zu einem weit verbreiteten Freizeitsport (in Europa erst ab ca. 2010) und es dauerte nicht lange, bis man sich fragte, ob und wie es möglich wäre, so ein Board rollstuhltauglich zu machen.



Im Zuge des Projekts „Wassersport für alle" hat das Unternehmen „Nature-Guides" aus Lüneburg unter der Marke „SUP Unity" hierzu gemeinsam mit dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) in den vergangenen Jahren das weltweit derzeit einzige „Rollstuhl-SUP" entwickelt, das durch passende Spannsysteme sowie Sicherheitsequipment den Bedürfnissen von RollstuhlfahrerInnen angepasst wurde.



Auf dem 5,5 x 2 Meter großen, aufblasbaren „Rolli-SUP" haben bis zu zehn Personen Platz, die Rollstühle werden mit Spannsystemen auf dem Brett fixiert. Sowohl für Personen mit eingeschränkter Rumpfmuskulatur als auch für Sportliche ist das Paddeln möglich. „Meistens fahren wir mit zwei Rollstühlen und zwei bis vier Fußgängern" sagt der Entwickler der trendigen Sportart Adrian Wachendorf vom Deutschen Rollstuhlsportverband.



Bei SUP geht es nicht nur um Abwechslung im Alltag und Spaß am Sport, sondern auch um mehr Teilhabe an der Gesellschaft, um Mobilität und die Möglichkeit, sich auf anderen Wegen fortzubewegen. Zudem werden Fähigkeiten angesprochen, die im persönlichen und beruflichen Alltag notwendig sind – im emotional-affektiven, motorischen, sozialen Bereich sowie im Bereich der Wahrnehmung.

„Es geht aber auch um Muskelaufbau, Konzentration, Selbstwahrnehmung, Fitness, Balance, Koordination, Beweglichkeit und Pädagogik", so Andreas Kemper vom Josefsheim Bigge in einem Interview mit dem SauerlandKurier im Juli 2019.

Ob sitzend oder stehend, sportlich oder nicht, das Stand-Up- bzw. Sit-Up-Paddling ist eine Sportart mit vielen Facetten. Man kann gemeinsam die Welt vom Wasser aus in einer ganz neuen Perspektive entdecken, man kann sich – so man will – fit halten und inzwischen werden auch schon im Sit-Up-Paddling einem eigenen Regelwerk unterliegende Wettkämpfe durchgeführt.



Quellen:
https://drs.org/sup/
https://www.sauerlandkurier.de/hochsauerlandkreis/sundern/menschen-behinderung-gehen-beim-stand-paddling-sundern-aufs-wasser-12775638.html
http://www.sup-whv.de/media/files/sup-regelwerk-allg.-01.pdf
https://nature-guides.com/sup-inklusion/
https://www.vdws-social-projects.de/projekte/archiv/rollis-on-sup/

Fotos: Stand-Up-Paddle-Board: Thomas G. auf Pixabay
alle anderen: Adrian Wachendorf/Deutscher Rollstuhlsportverband



Vorführung & Beratung

Jeder Rollstuhl und jedes Hilfsmittel muss optimal auf den Benutzer abgestimmt sein. Um dies zu gewährleisten können Sie bei uns verschiedene Modelle ansehen und ausprobieren. Unsere Fachberater geben Ihnen gerne Auskunft über die für Sie notwendigen Modelleigenschaften. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und kommen Sie zu uns um sich **kostenlos und unverbindlich beraten** zu lassen. Um Terminvereinbarung wird gebeten.



Ihr Frühwald Team
1220 Wien
Rudolf Hausner Gasse 11
Telefon: 01 533 25 15
www.fruehwald.net
www.barrierefrei.expert

JETZT KOSTENLOS
den neuen Ratgeber für Pflege und Rehabilitation 2021/2022 anfordern unter kundenservice@fruehwald.net

Sportwoche Obertraun Mai 2021

(von Kursleiter René Schwarz)



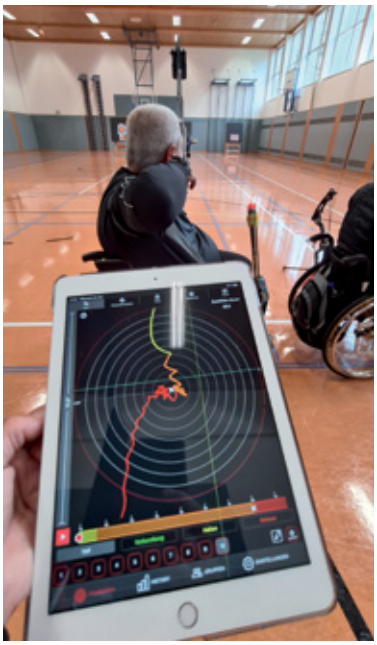
Die heurige Mai-Sportwoche war mit anfänglichen Problemen behaftet. Es gab ziemliche Unstimmigkeiten bzgl. der Zimmereinteilungen und der Covid-19 bedingten Anpassungen und Vorgaben. Trotz einiger Absagen waren wir aber wieder elf Personen vor Ort und konnten unsere körperliche Ertüchtigung durchführen.

Bei der Anreise wurde uns mitgeteilt, dass wir die komplette Anlage für uns allein haben werden. Keine anderen SportlerInnen waren in dieser Woche im BSFZ. Das Personal, die Leitung sowie Küche und Kantine waren aber trotzdem wie immer sehr nett, freundlich und zuvorkommend. So eine Woche wird sich womöglich nie wiederholen, obwohl es den Bogenschützinnen und -schützen sehr entgegen kam, mussten sie sich doch beim Training nicht um die Sicherheit anderer sorgen, sondern konnten sich komplett auf ihr Training konzentrieren.



Es war wettertechnisch gesehen die schlechteste Woche seit langem. Bis auf den Abschlusstag hatte es die ganze Woche geregnet und es war wirklich nicht einladend. Die Schützinnen und Schützen, unter Anleitung von Bundestrainer Linhart C., durften sich aber beim Outdoor-Training (50m Distanz) im überdachten Kantinen-Bereich platzieren und quer über den 1er- Fußballplatz schießen.

Die Sporttreibenden hatten ein abwechslungsreiches Programm – Frisbee, Badminton, Tischtennis, Stockschießen und Boccia standen am Wochenplan. Erstmalig wurde Yoga für Menschen mit Behinderung angeboten. Roman Zechmeister, Yogalehrer und selbst im Rollstuhl, führte uns täglich dreimal ins Yoga ein. Es wurde trotz Freiwilligkeit gerne angenommen und war immer gut besucht. Atemtechniken, Dehnübungen und Körperstabilisation standen diese Woche am Programm.



Noch ein paar grundsätzliche Worte zu dem Angebot Sportwoche VQÖ:

- Es ist ein Angebot des VQÖ, also eine Sportwoche und kein Familienausflug. Zimmervergabe wird vorgegeben, aber wie immer wird versucht, auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einzugehen. Es gibt keine Zusage für diverse Sonderwünsche (EZ, DZ mit dem Ehepartner oder DZ mit der Begleitperson ... etc)
- Die Einzahlungen werden gereiht und bei Überbelegung kommt das „First-pay-first-get"-Prinzip zur Anwendung.
- Storno-Regelungen werden vom BSFZ vorgegeben.
- Eine Respektlosigkeit den Organisatoren gegenüber ist zwar menschlich, sollte aber nicht wieder vorkommen. Wir machen unseren Job ehrenamtlich und tun unser Bestes, wir würden uns also wünschen, dass alle TeilnehmerInnen uns dementsprechend behandeln.

Hätten Sie es gewußt?

Lösung von Seite 33: 1C/2A/3B

Standard-Rollstühle
Standardrollstühle sind nicht individuell auf die Bedürfnisse der Nutzer einstellbar. Sie sind vergleichsweise kostengünstig und werden deshalb vor allem für die vorübergehende Nutzung durch wechselnde Benutzer eingesetzt. (z.B. auf Flughäfen, Bahnhöfen, usw.) Gewicht ca. 20kg

Leichtgewichtrollstühle
Sie sind im Wesentlichen eine Weiterentwicklung des Standard-Rollstuhls, bei dem zur Gewichtsreduzierung neben Stahlbauteilen Aluminiumbauteile verwendet werden. Der Leichtgewichtrollstuhl wiegt bis ca. 15kg und ist in der Regel faltbar (Transport). Das geringere Gewicht bedeutet jedoch nicht, dass der Rollstuhl mit spürbar weniger Kraftaufwand zu fahren wäre.

Aktivrollstühle
Sie zeichnen sich durch Ihr besonders geringes Gewicht, ihre kompakte Bauart und ihren geringen Fahrwiderstand aus. Ihr besonders auffallendes Merkmal sind die mehr oder weniger stark nach außen geneigten Räder (negativer Sturz). Je nach Ausführung gibt es diverse Möglichkeiten der Fahrwerksabstimmung und wie Adaptivrollstühle sind sie sehr differenziert anpassbar. Wegen ihrer besonderen Fahrwerksgeometrie ergeben sich ergonomisch günstigere "Angriffswinkel" zu den Greifreifen – ein weiterer Grund, weshalb sich diese Stühle leichter fahren lassen als Leichtgewichtrollstühle.

Schwarzer Humor*

„Ein Mund-Nasenschutz würde ausreichen, hieß es ... Aber beim Spazierengehen trugen alle anderen auch noch Kleidung!"

„Ich war heute Morgen fast bei der Arbeit, da stellte ich fest, dass ich das Telefon vergessen hatte ... ich musste den ganzen Weg zurück ins Schlafzimmer gehen!"

**Soziologen definieren „schwarzen Humor" als Witze, Wortspiele, Memes (Bild oder Video, das in sozialen Netzwerken verbreitet wird) und Cartoons, die sich nicht nur über das Elend anderer Menschen lustig machen, sondern uns helfen, damit umzugehen. Sie schaffen Abstand zu den eigenen Emotionen und helfen uns so, in schweren Zeiten zusammenzuhalten. (Quelle: Reader`s Digest, 06.2021)*

Verband der Querschnittgelähmten Österreichs
A-9020 Klagenfurt, Kumpfgasse 23-25,Telefon: +43 660 9500 950, Mail: office@vqo.at
ZVR-Nummer 377208234

BEITRITTSERKLÄRUNG
zum Verband der Querschnittgelähmten Österreichs

☐ als ordentliches Mitglied (Jahresbeitrag **25,00** Euro)
☐ als förderndes Mitglied (Jahresbeitrag **50,00** Euro)

Titel:		
Familienname:		Vorname:
PLZ:	Ort:	Straße:
Telefon/Fax:		Mobil:
E-Mail:		
Geburtsdatum:		Staatsbürgerschaft:
Beruf:		Sozialversicherung:
Für die Mitgliedschaft eines Menschen mit Behinderung bitte Folgendes ausfüllen:		
Art der Behinderung:		behindert seit:
☐ komplett	☐ inkomplett:	Höhe der Lähmung:

Ich stimme der Verarbeitung meiner angegebenen persönlichen Daten durch den VQÖ für Zwecke der Vereins- und Mitgliederverwaltung iSd Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) zu. Das bedeutet im Wesentlichen, dass der VQÖ diese Angaben speichert, um

- eine Übersicht über die Mitglieder zu haben,
- mir die Zeitschrift „Rollstuhl aktiv" zukommen zu lassen (dazu werden Name und Adresse an das Versandunternehmen weitergeleitet),
- mit mir den Kontakt für Informationen, Geburtstagsglückwünsche, etc. halten zu können,
- zur Evidenzhaltung der Beitragszahlungen, usw.

Diese Zustimmung kann von mir jederzeit iSd DSVGO widerrufen werden.

Ich verpflichte mich, die Bestrebungen des Verbandes zu unterstützen und den entsprechenden Jahresbeitrag zu leisten.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Besuchen Sie uns im Internet unter www.vqo.at, dort finden Sie die Beitrittserklärung auch zum Downloaden.

Bankverbindung: Verband der Querschnittgelähmten Österreichs
IBAN: AT15 1860 0000 1504 4001 BIC: VKBLAT2L

Veranstaltungsplan 2021

12.09.2021	No limits in the air – 11. Flugtag für behinderte Kinder in Linz Mitorganisator: Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@vqo.at
18.09.2021, 14:00 Uhr	Generalversammlung des VQÖ Ort: Hotel Heffterhof, Maria-Cebotari-Straße 1–7, 5020 Salzburg Anmeldungen bis 20.08.2021 unter +43 660 9500 950 oder office@vqo.at
19.09. – 24.09.2021	Handbike - Camp in Podersdorf am Neusiedlersee KL: Mag. Jörg Goldgruber, joerg.goldgruber@auva.at
28.09. – 02.10.2021	Kulturtage 2021 – Kärnten/Oberitalien KL: Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@vqo.at
08.06. – 10.06.2022	integra 2022 in Wels Messe für Pflege, Therapie, Betreuung und Reha Messestand-Organisator: Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@vqo.at
09.06. – 30.06.2022	Therapie-Aufenthalt in Rovinj/Kroatien Teilnahme verpflichtet zu Therapiebesuch! KL: Martha Preisinger, em.preisinger@aon.at Georg Steiner, rollingstone2@gmx.at
11.09.2022	No limits in the air – 12. Flugtag für behinderte Kinder in Linz Mitorganisator: Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@vqo.at

Ob die Veranstaltungen stattfinden können, ist abhängig vom jeweiligen, aktuellen Stand der COVID-Verordnungen. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über unsere Homepage www.vqo.at oder indem Sie unser Büro kontaktieren: +43 660 9500 950

AP = Ansprechperson KL = Kursleitung TL = Turnierleitung KT-Beitrag = Kursteilnehmer-Beitrag

Aufgrund der Europäischen Datenschutzgrundverordnung DSGVO ist es erforderlich, die Zustimmung zur Verarbeitung persönlicher Daten einzuholen. Mit der (telefonischen, schriftlichen oder persönlichen) Anmeldung zu den o.a. Veranstaltungen des VQÖ erteilen Sie die Zustimmung, dass Ihre persönlichen Daten (Name, Kontaktdaten, Fotos usw.) in den Anmeldelisten und Publikationen verwendet werden. Eine Löschung geschieht auf ausdrücklichen Wunsch.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verlag: Verband der Querschnittgelähmten Österreichs, 8010 Graz, Tel. +43 660 9500 950, www.vqo.at
ZVR-Nummer: 377208234

Obmann: Rudolf Kravanja, 9500 Villach, Neubaugasse 5, Tel.: +43 699 15660096, E-Mail: office@vqo.at

Redaktion: Mag. Wolfgang Glaser, 4400 Steyr, Resthofstraße 79, E-Mail: magwg@gmx.at

Anzeigenannahme und Werbung: Rosemarie Janesch-Voit, 8053 Graz, Kärntnerstrasse 218/1/8, Tel.: +43 664 4041489, E-Mail: rosemarie.janesch-voit@chello.at

Textbearbeitung und Gestaltung: Susanne Firzinger, E-Mail: susanne_firzinger@gmx.at

Gestaltung der Homepage: Ing. Hannes Wiesinger, hannes.wiesinger@vqo.at, gemeinsam mit Annemarie Grillenberger

Hauptsponsor: DENTSPLY Sirona Austria GmbH, Wellspect HealthCare

Offenlegung gemäß § 25 des Mediengesetzes: Der Verband der Querschnittgelähmten ist eine gemeinnützige, nicht auf Gewinn zielende Einrichtung zur Vertretung der Interessen körperlich schwerstbehinderter, insbesondere ganz oder teilweise querschnittgelähmter Menschen, welcher Ursache auch immer, oder Personen, die diesen gleichzuhalten sind, zum Beispiel Doppelbeinamputierte.

Mitglieder des Vorstandes sind: Fritz Gardavsky, Heinz Gardavsky, Hofrat Dr. Rainer Geißler, Mag. Wolfgang Glaser, Annemarie Grillenberger, Rosemarie Janesch-Voit , Prim. Prof. Dr. Hans Peter Jonas, Dr.in Gabriele Kirchmair, Ing. Bernhard Johannes Neuböck, Kons. Ing. Hannes Wiesinger und Josefine Zhanial

Mit Namen gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Verbandes dar. Der Nachdruck – auch nur auszugsweise – bedarf der schriftlichen Genehmigung der jeweiligen Autoren.

„Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung wie z.B. RollstuhlfahrerIn verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter."



Ihre Meinung zählt
Coloplast Medienumfrage
für Anwender von ***Kontinenz- und Stomahilfsmittel***

Für jede Umfrage spendet Coloplast einen Betrag an die von Ihnen ausgewählte Hilfsorganisation. Sie möchten nicht spenden? Dann können Sie als Alternative ein Dankeschön auswählen.

Jetzt mitmachen unter:
http://de.coloplast.at/media

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast

Coloplast GmbH, Thomas-Klestil-Platz 10, 1030 Wien, Österreich
www.coloplast.at Das Coloplast Logo ist eine eingetragene Marke von Coloplast A/S. © 2021-04 Alle Rechte vorbehalten Coloplast A/S.

ottobock.

Avantgarde DF

Von Beginn an flexibel



Quality for life

www.ottobock.at