

Schutzgebühr: 5,50 €

ISSN 629-4095

handicap.life

Das Anwendermagazin

10 April 2021



Cabriolets –
Open Air für
kleines Budget

Gesundheit –
Ernährung bei MS


E-Zuggeräte – Schnell
& flexibel unterwegs

Barrierefreies Pilgern –
Wenn der Weg das
Ziel ist

www.handicap-life.com



LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

 ÖSSUR®

*„Es liegt in meinem Naturell, nach vorne zu schauen
und weiterzumachen, und das habe ich gemacht!“*

Jami.

Ehefrau. Mutter. Lehrerin.
Philanthropin.

www.ossur.com/lifewithoutlimitations



INHALT

AUSGABE #10 2021

6

Open Air im Cabrio: Die Sommermodelle von Fiat, Mini & Smart

- 14 E-Mobilität – Umbauten für Fahrer mit Handicap
- 16 Marylin & Thomas – eine Liebesgeschichte auf vier Rädern
- 22 Mit dem Handbike durch die Lüneburger Heide
- 24 Barrierefreies Pilgern
- 26 Umweltverschmutzung durch Pilger – Tonnen an Müll werden jedes Jahr in der Natur zurückgelassen. Zehn Tipps für mehr Nachhaltigkeit



Peter Lange
Herausgeber



Lydia Saß
Geschäftsführung



Kevin Lange
Redaktion



28

Prothetische Nachsorge in Corona-Zeiten

32

Stumpfpflege & Narbenmobilisierung

34

Antientzündliche Ernährung bei MS

40

E-Zuggeräte – Schnell und flexibel unterwegs, ob in der Stadt oder in der Natur

44

Digitale Helfer

46

Barrierefreies Wohnen – Treppenlift vs. Aufzug

50

Newssplitter

52

Mehr Rampen für weniger Barrieren

54

Neues aus der Forschung: Wasserstoffantrieb für E-Scooter & Co.

56

Klein, aber oho! Falträder liegen voll im Trend

59

REHADAT – Informationen zur beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung

60

Wohnen im Alter – mit mehreren Generationen unter einem Dach

64

Selbsthilfe bei Depressionen

65

Vorschau

65

Impressum



Christel Ivo
Lektorat



Markus Gatz
IT & Online-Redaktion



Laura Dachwitz
Grafik

Open Air

für das kleine Budget





Cabrios sind voll im Trend! Offen fahren durch die City oder entspannt auf Landstraßen und Alleen cruisen. Es muss keineswegs die Oberklasse sein, um ein bisschen Freiheit im Auto zu spüren. Auch für die kleine Familie ein Fahrerlebnis, gering im Verbrauch und bezahlbar!



Das Fiat 500 Cabrio

Noch eleganter, noch mehr Stil, noch innovativere Technologie – der Fiat 500 hat im Modelljahr 2020 einige Updates bekommen. Zu den Neuheiten gehören die beiden Modellvarianten Star und Rockstar, die sich speziell an junge, anspruchsvolle Kunden richten, die ein Citycar mit den Premiueigenschaften eines Fahrzeugs aus einem höheren Segment suchen.

Der ab 1957 gebaute historische Fiat 500 motorisierte Italien und andere Länder Europas. Der 2007 präsentierte aktuelle Fiat 500 revolutionierte das Segment der Citycars mit einem Stil und Ausstattungsinhalten, die in dieser Fahrzeugkategorie nicht zum Standard gehörten. Heute, weitere zwölf Jahre später, geht der Fiat 500 im Modelljahr 2020 noch einen Schritt weiter und untermauert erneut seinen Ruf als Trendsetter.

Der wirtschaftliche Erfolg des Fiat 500 auf dem europäischen Markt bleibt ungebrochen. Das Jahr 2018 war das bisher beste in der Produktionshistorie mit nahezu 194.000 Zulassungen (Baureihen Fiat 500 und Abarth 500 gemeinsam). Im März 2019 war der Fiat 500 das meistverkaufte Fahrzeug im Segment in Europa. Im ersten Quartal 2019 belegt der Fiat 500 außerdem Rang zwei in seinem Segment – hinter dem Fiat Panda.

Die Serienausstattung der beiden neuen Modellversionen Star und Rockstar ist umfangreich. Zu ihr gehört unter anderem das über einen Touchscreen gesteuerte Entertainmentssystem Uconnect™ 7“ HD LIVE, das mittels der Applikationen Apple CarPlay* beziehungsweise Android Auto von Google die komfortable Einbindung kompatibler Smartphones ermöglicht. Uconnect™ 7“ HD LIVE ist im neuen Modelljahrgang auch bei Fiat 500 Lounge und Fiat 500 Sport zusammen mit neu gestalteten Sitzbezügen Bestandteil der Serienausstattung.

Alle Modellvarianten des Modelljahrgangs 2020 sind sowohl für die Limousine als auch für das Cabriolet Fiat 500C verfügbar. Motorenseitig stehen die Benzi-ner 1.2 8V 51 kW (69 PS) und 0.9 8V Twin Air 63 kW (85 PS) sowie ein 1,2-Liter-Vierzylinder, der wahlweise mit Benzin oder mit Autogas (LPG) arbeitet und 51 kW (69 PS) produziert, zur Wahl. Alle Motoren sind mit Handschaltgetriebe kombiniert, der Fiat 500 1.2 8V wird auf Wunsch alternativ mit Dualogic-Automatik ausgerüstet.



*Entertainment an Bord mit Apple Music und Apple CarPlay

Kompatibilität vorausgesetzt. Eine Liste der kompatiblen Geräte im Internet unter <https://www.mopar.com/en-us/care/bluetooth-pairing.html>. Car Play, iPhone und Siri sind geschützte Marken der Apple Inc.

Das neue MINI Cabrio

Mit stilvoll verfeinerter Optik und umfangreich weiterentwickelter Technik stärkt der britische Premium-Automobilhersteller MINI den fortschrittlichen Charakter und die Attraktivität seiner Modelle im Kleinwagen-Segment.

Das Update für den MINI 3-Türer (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,0–3,8 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 138–99 g/km), den MINI 5-Türer (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,2–3,8 l/100 km; CO₂-Emissionen

kombiniert: 141–101 g/km) und das MINI Cabrio (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,3–4,2 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 144–111 g/km) umfasst frische Designakzente, Neuerungen auf dem Gebiet der Antriebstechnik, zusätzliche Möglichkeiten zur Individualisierung und eine Erweiterung der digitalen Services von MINI Connected.



MINI Cabrio: Die Neuerungen im Überblick

- › LED-Scheinwerfer mit Matrix-Funktion für das Fernlicht
- › LED-Heckleuchten im Union-Jack-Design
- › neues MINI Logo, neue Karosseriefarben, Piano Black Exterior
- › neue Leichtmetallräder
- › erweitertes Angebot an Lederausstattungen, Interioberflächen und Colour Lines
- › einzigartige Individualisierung mit MINI Yours Customised
- › weiterentwickelte Motoren mit gesteigerter Effizienz, mehr Hubraum und Drehmoment für MINI One und MINI One First
- › 7-Gang-Steptronic-Getriebe mit Doppelkupplung, 8-Gang-Steptronic-Getriebe
- › Multifunktionslenkrad sowie Radio mit 6,5 Zoll-Farbdisplay USB- und Bluetooth-Schnittstelle serienmäßig



- › optionale Radio- und Navigationssysteme mit Touchscreen-Monitor
- › Telefonie mit Wireless Charging
- › MINI Logo Projektion aus dem Außenspiegel auf der Fahrerseite
- › MINI Connected und MINI Connected XL mit neuen Funktionen

Hell und blendfrei: Adaptive LED-Scheinwerfer mit Matrix-Funktion für das Fernlicht

Ein modifiziertes Design für die charakteristischen Rundscheinwerfer lässt die markentypische Frontansicht des neuen MINI 3-Türer, des neuen MINI 5-Türer und des neuen MINI Cabrio noch ausdrucksstärker wirken. In den serienmäßigen Halogen-Scheinwerfern sorgt eine schwarze Blende für einen markanten Akzent. Bei den als Sonderausstattung angebotenen LED-Scheinwerfern wird die hochwertige Technik durch eine vollständig neue Gestaltung der Lichtquellen betont. Die jüngste Generation der LED-Module für Abblend- und Fernlicht weist eine gesteigerte Leuchtkraft auf. Das LED-Tagfahrlicht sowie der Fahrtrichtungsanzeiger werden von einem Lichtring erzeugt, der die Scheinwerferkontur vollständig umschließt.

Die Dreizylinder-Ottomotoren des MINI One First und des MINI One schöpfen ihre Kraft nun aus einem Hubraum von 1,5 Litern. Damit verbunden ist eine Steigerung des maximalen Drehmoments um jeweils 10 auf nunmehr 160 beziehungsweise 190 Nm. Darüber hinaus verfügen alle Ottomotoren über eine Benzindirekteinspritzung mit einem von 200 auf 350 bar erhöhten Maximaldruck und Turboladerschaufeln aus besonders hitzebeständigem Material. Die Common-Rail-Direkteinspritzung der Dieselmotoren gewährleistet eine nochmals präzisere Kraftstoffzufuhr in die Brennräume. Dazu wurde der maximale Einspritzdruck bei den Dreizylinder-Antrieben des MINI One D und des MINI Cooper D auf 2.200 und beim Vierzylinder des MINI Cooper SD auf 2.500 bar angehoben. Außerdem ist der kraftvollste der drei Dieselmotoren nun mit einer zweistufigen Turboaufladung bestückt.

Neu: 7-Gang-Steptronic-Getriebe mit Doppelkupplung, 8-Gang-Steptronic-Getriebe





Das smart fortwo cabrio

Drei Autos in einem: Auf Knopfdruck verwandelt sich das smart fortwo cabrio vom geschlossenen Zweisitzer zu einem Auto mit großem Fallschiebedach bis hin zum Cabriolet mit komplett geöffnetem Verdeck. So lässt sich das Frischluftvergnügen an Wetter, Lust und Laune anpassen. Diese Flexibilität, ermöglicht durch das „tritop“ Faltdach und die herausnehmbaren Dachholme, ist eine Besonderheit nicht nur in diesem Segment. Zugleich ist das smart fortwo cabrio das einzig echte Cabrio in seiner Fahrzeugklasse.

Das smart fortwo cabrio (Länge/Breite/Höhe: 2,69/1,66/1,55 m) ist klar als Mitglied der neuen smart-Generation zu erkennen: Auch das dritte Modell

verkörpert selbstverständlich die smart Designphilosophie des FUN.ctional Design, geprägt von den beiden Polen Herz und Verstand. Die Designsprache ist klar-puristisch und sehr progressiv. Dazu gehören die typische Silhouette mit den ultrakurzen Überhängen, die klaren Linien, Formen und Flächen und natürlich die tridion Sicherheitszelle.

Mit dem Grill im Bienenwaben-Fading-Design und den rhombischen Frontscheinwerfern ist das Gesicht eindeutig smart. Die B-Säule ist schmaler als bei den geschlossenen Varianten und der Verlauf der tridion Sicherheitszelle progressiver; so wirkt das smart fortwo cabrio noch sportlicher und stärker nach vorne orientiert.

Verdeck: Öffnung binnen zwölf Sekunden

Blinzelt die Sonne hinter Wolken hervor, können smart fortwo cabrio-Fahrer schnell reagieren: In zwölf Sekunden lässt sich das Textilverdeck vollautomatisch öffnen – und zwar sogar während der Fahrt bis zur Höchstgeschwindigkeit. Mit dem 3-Tasten-Fahrzeugschlüssel kann das Verdeck auch aus der näheren Umgebung per Funkfernbedienung geöffnet werden.

Fortschrittliche Assistenzsysteme, die bisher höheren Fahrzeugklassen vorbehalten waren, helfen, Unfälle zu vermeiden. Dazu zählen unter anderem ESP® der neuesten Generation mit Seitenwind-Assistent (Serienausstattung) und Berganfahr-Funktion (Serie), Abstandswarnfunktion (Sonderausstattung) sowie Spurhalte-Assistent (Sonderausstattung).



Modell-Varianten: Zwei Motoren, zwei Getriebe, drei Lines

Das Cabrio ist zunächst mit zwei modernen Dreizylindermotoren mit 52 kW/71 PS sowie 66 kW/90 PS erhältlich. Beide Motorisierungen haben zum Start das vollautomatische Doppelkupplungsgetriebe twinamic –

Varianten mit dem Fünfgang-Schaltgetriebe folgen später. Das smart fortwo cabrio verfügt selbstverständlich über die markentypische Handlichkeit – mit 6,95 m (von Bordstein zu Bordstein) bzw. 7,30 m (von Wand zu Wand) sind Wendemanöver extrem einfach.

	smart fortwo cabrio	52 kW	66 kW		smart fortwo cabrio	52 kW	66 kW
Zylinder Zahl/Anordnung	3R	3R		Verbrauch kombiniert (l/100 km)	4,3	4,2	
Hubraum (cm ³)	999	898		CO ₂ -Emission kombiniert (g/km)	99	97	
Nennleistung (kW/PS)	52/71	66/90		Effizienzklasse	B	B	
bei (1/min)	6.000	6.200		Beschleunigung 0–100 km/h (s)	15,5	11,7	
Nenn Drehmoment (Nm)	91	135		Höchstgeschwindigkeit (km/h)	151	155	
bei (1/min)	2.850	2.500		Preis ab (Euro) ¹	15.655	16.550	

smart fortwo cabrio: Seit über 15 Jahren Kultcharakter!

Angaben für Fahrzeuge mit twinamic
1 Unverbindliche Preisempfehlung für Deutschland
inklusive 19 % MwSt.



E-Mobilität – Umbauten für Fahrer mit Handicap

Beim Autokauf steht aktuell vor allem die Frage nach einer zukunftsfähigen Motorisierung im Vordergrund: Elektro, Hybrid oder doch wieder der gute alte Diesel oder Benziner? Diese Frage treibt auch die Kunden der PARAVAN GmbH um und die Nachfrage nach alternativen Antrieben zieht merklich an. „Unsere Kunden setzen sich sehr intensiv mit diesem Thema auseinander“, berichtet Joachim Glück, Leiter des technischen Vertriebs der PARAVAN GmbH. Aus diesem Grund werden sich im Laufe des Jahres einige dieser Lösungen im Produktportfolio wiederfinden: unter anderem der Peugeot e-Traveller als vollelektrische Variante, vorerst als Selbstfahrerlösung mit HeckEinstieg, oder der Ford Tourneo Custom als Plug-in-Hybrid mit dem PARAVAN Kassettenlift.

Praktisch lässt sich jedes Auto – egal ob Elektro oder Hybrid – an ein Handicap anpassen, solange der Kunde aus eigener Kraft ins Fahrzeug kommt. Ist er allerdings auf eine Verladehilfe und den Rollstuhl angewiesen, kann es schwierig werden, denn nicht jedes Auto kann barrierefrei umgebaut werden. Zum einen fehlt es an der nötigen Bodenfreiheit, um eine Einstiegshilfe zu montieren, oder es gibt Schwierigkeiten mit der Aufladung des Fahrzeuges. Denn dazu wird ausreichend Platz benötigt und der Fahrer braucht seine Hände, um den Stecker in die Ladebox zu stecken.

Für den Ford und den Peugeot haben die PARAVAN-Tüftler flexible Lösungen mit Blick auf die Barrierefreiheit umgesetzt. „Damit können wir zwei zukunftsfähige Fahrzeugtypen anbieten, die bei unseren Kunden beliebt sind“, sagt Glück und sieht sich für die Zukunft gerüstet. Beide Fahrzeugtypen sind ab sofort nach den individuellen Kundenanforderungen umbaubar, egal ob mit Handgerät oder Space Drive. Auch am Mercedes EQV und weiteren E-Modellen tüfteln die Mobilitätsspezialisten.

Der **Ford Tourneo Custom Plug-in-Hybrid** wird mit einem Kassettenlift angeboten – genauso, wie das der Kunde bereits vom Verbrenner kennt.

„Der Kunde ist unabhängig von der Reichweite. Kleinere Strecken in der Stadt oder den Weg zur Arbeit kann er elektrisch zurücklegen. Für Langstrecken greift er auf den Verbrennungsmotor zurück und kann darüber hinaus noch zwischen Diesel und Benziner wählen“, erklärt Glück.

Der Boden wurde im Fahrzeug begradigt, damit ist der Ford barrierefrei von der A- bis zur C-Säule. Das Fahrzeug kann individuell angepasst werden – ganz egal, ob eine einfache Lenkhilfe, Dockingstation, Transferkonsole oder Space Drive benötigt wird.

Mit dem **Peugeot e-Traveller** wird demnächst auch das erste vollelektrische Fahrzeug im Produktportfolio erscheinen. Über einen HeckEinstieg kann der Fahrer



mit dem Rollstuhl direkt bis vor das Lenkrad fahren. Auch eine Lösung mit Transferkonsole, Dockingstation, Space Drive oder nur als Beifahrer ist zu realisieren. „Die Herausforderung ist das zulässige Gesamtgewicht“, berichtet Mario Kütt, Leiter der PARAVAN-Konstruktionsabteilung. Die Arbeit an den Fahrzeugen ist deutlich komplexer geworden als am Verbrenner. Aber durch die ausgebildeten Hochvoltspezialisten im Hause PARAVAN können verschiedenste E-Fahrzeuge – vom VW e-Up bis beispielsweise zum Tesla – angepasst werden.

Nach wie vor Kopfzerbrechen bereitet das zulässige Gesamtgewicht. Mit 3,5 Tonnen kommen die Techniker, wenn die Fahrzeuge unter anderem mit Kassettenlift und Transferkonsole ausgestattet sind oder gar noch ein Elektrorollstuhl an Bord soll, schnell an ihre Grenzen. Abhilfe könnte eine ähnliche Regelung schaffen, die bereits seit 2019 bei gewerblichen Fahrzeugen

(Fahrerlaubnisverordnung [FeV] § 6) üblich ist: Danach sind Inhaber der Führerscheinklasse B im Inland berechtigt, Fahrzeuge mit alternativem Antrieb wie Strom oder Wasserstoff mit einem zulässigen Gesamtgewicht von 4,25 Tonnen statt 3,5 Tonnen zu führen. Wenn diese Regelung auch für die Behindertenmobilität gelten würde, beispielsweise für Menschen, die in ihrem Schwerbehindertenausweis den Eintrag „aG“, „H“ oder „BI“ gemäß § 3 Absatz 1 Nr. 1 bis 3 der Schwerbehindertenausweisverordnung haben, wäre der PARAVAN GmbH und vielen anderen Fahrzeugumrüstern in Deutschland sehr geholfen.

Ein Plus: Der Kauf eines Elektro- bzw. Hybridfahrzeuges wird mit einer **Kaufprämie** unterstützt. Die Fördersätze für E-Fahrzeuge unter 40.000 € betragen bis 9.000 € und 6.750 € für einen Plug-in-Hybrid. Bei Fahrzeugen über 40.000 € betragen die Kaufprämien bis zu 7.500 € bzw. 5.625 € – weitere Informationen unter <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/energiewende/kaufpraemie-fuer-elektroautos-erhoeht-369482>.

Weitere Informationen zu Paravan finden Sie auf www.paravan.de





Marylin und Thomas

Thomas H. ist 48, Porscheliebhaber und Ur-Bayer. In Ostbayern geboren und aufgewachsen, hat er die vorherrschende Lebensphilosophie „leben und leben lassen“ tief verinnerlicht. Nach Abschluss seiner Lehre im elterlichen Betrieb absolvierte

er mit 21 Jahren die Meisterprüfung im Friseurhandwerk als Jahrgangsbester. Es folgte ein BWL-Studium (Schwerpunkt technische BWL), später der Aufbau einer eigenen Versicherungsagentur.



2003 wird Thomas Organisationsleiter eines mittelständischen Unternehmens. Nur ein Jahr später wird ihm auf dem Motorrad die Vorfahrt genommen und es ereignet sich ein folgenschwerer Unfall. Der Bayer überlebt, ist seitdem jedoch querschnittgelähmt.

Seine Lebensfreude verliert Thomas nicht, genießt sein Leben in vollen Zügen – seit einiger Zeit zusammen mit Marylin. Sie ist sein Begleiter, ebenfalls auf vier Rädern unterwegs, aber deutlich älter. Marylin ist ein Porsche 356 Cabrio, Baujahr 1959.





Der 356 ist ein Klassiker, der für mich zu den schönsten Automobilen zählt, die jemals gebaut wurden.

HL: Lieber Thomas, vielen Dank, dass du dir die Zeit für unser Interview nimmst. Nach deinem Unfall musstest du dich in vielen Bereichen neu orientieren, so auch in der Auswahl deiner Fahrzeuge. Warum hast du dich für einen Porsche 356 entschieden? Es gibt doch viele Autos, die komfortabler sind?

T: Mein 356er ist nicht mein Daily Driver, dafür habe ich einen Audi S6 V10.

Aber der 356 ist ein Klassiker, der für mich zu den schönsten Automobilen zählt, die jemals gebaut wurden. Bei meinem Fahrzeug (356 B T5 Cabrio) gefällt mir meine Farbkombination besonders gut. Nicht umsonst habe ich es auf den Namen Marylin getauft.

Wer die Möglichkeit hat, einen 356 im Straßenverkehr zu sehen und dabei die Insassen genauer betrachtet, wird feststellen, dass diese immer einen zufriedenen, entspannten und glücklichen Ausdruck vermitteln. Der 356 ist ein Zauberer, der es schafft, jeden sofort in eine andere Welt zu holen. Wenn ich in meine Marylin steige, bin ich schon im Urlaub, bevor ich den Hof verlassen habe. Dieses Gefühl

schafft Mühlsteine von den Schultern und das ist mehr wert als der Komfort anderer Fahrzeuge.

HL: Beim Umbau des Porsche wurde sehr viel auf Details geachtet, wie z.B. das Holz für Handgas etc. Waren das deine Vorgaben, damit das Auto so authentisch wie möglich bleibt?

T: Im Vorfeld des Kaufes hatte ich schon Kontakt zur Firma Paravan. Dabei wollte ich wissen, ob es 1959 bereits Fahrhilfen gab und wie diese aussahen. Außerdem stellte ich die Bedingung, dass die notwendigen Veränderungen wieder rückstandslos beseitigt werden könnten. Es geht um die Erhaltung des historischen Wertes des Fahrzeugs. Dass ich dann am Ende auch ein Auge darauf hatte, dass der Griff der Handbedienung zum Nardi-Lenkrad passt, versteht sich von selbst, wenn man dieses schöne Fahrzeug betrachtet.

HL: Der Porsche 356 ist ein Klassiker und nicht nur als Cabrio ein Hingucker. Ein Familienauto ist das ja nicht, hier sehe ich eher das seriöse und solvente Ehepaar Generation Plus, das mit kleinem Gepäck reist. Wo und wie verstaust du deinen Rollstuhl?



T: Das 356er Cabrio ist ein 2+2-Sitzer und bietet im Fahrzeugfond die Möglichkeit, die beiden Rücksitze einzeln umzuklappen. Dadurch entsteht eine Ablage für den Rolli. Die Räder werden dabei hinter die Sitze gepackt. Wenn wir zu dritt unterwegs sind, dann darf der Beifahrer die Rolli-Reifen in den Kofferraum verladen.

HL: Warst du nach dem Umbau des Fahrzeugs mit der Umsetzung zufrieden oder gab es im Nachhinein Dinge, die du gern anders gehabt hättest?

T: Der Umbau ist in meinen Augen perfekt, so wie er ist. Wenn es etwas zu ändern gäbe, würde ich es einfach ändern lassen.

HL: Wir vom Magazin Barrierefrei hatten in der Vergangenheit mit vielen Rollstuhlfahrern Kontakt, die nicht nur sehr sportlich unterwegs waren, sondern sich auch im Motorsport ausprobiert haben – und das nicht selten sehr erfolgreich, wie z. B. Alessandro Zanardi und Co. Wäre das für dich auch ein Gedanke, mit dem du dich beschäftigen könntest?

T: Vermutlich versucht jeder Mann – und wohl auch einige Frauen –, irgendwann auf Zeitenjagd zu gehen. So hatte auch ich ein paar Tage einen Rundenrekord auf einer Kartbahn bei uns um die Ecke. Aber heute steht das nicht mehr in meinem Fokus.

HL: Zu guter Letzt: Was würdest du unseren Lesern mit auf den Weg geben, was ist dein Lebensmotto?

T: *Da ich mich in der Verlängerung im Spiel des Lebens befinde, gilt es sich gelegentlich zu hinterfragen. Und deshalb gibt es zwei: „It ain't over till it's over“ (Yogi Berra) und „Wer einmal das Außergewöhnliche erfahren hat, kann sich nie wieder an die Normen des Durchschnitts binden“ (Richard Bach).*

HL: Vielen Dank! Und bleib gesund!

Interview Peter Lange

Marylin – Technische Daten & Umbau von Paravan

PORSCHE 356 B 1600 Cabrio
Baujahr: 1959
Motor: 4-Zylinder-Boxermotor (Viertakt)
44 kW/60 PS
Drehmoment: 110 Nm

Höchstgeschwindigkeit: 160 km/h
Getriebe: 4-Gang-Handschaltung
Grundpreis: k.A.

Der Umbau wurde von dem Unternehmen Paravan umgesetzt. „Bei diesem **Schmuckstück der Automobilgeschichte** mussten die Pedalfunktionen Gas, Bremse und Kupplung technisch auf Handbedienung umgebaut werden, da der Kunde wegen einer Paraplegie seine Beine nicht bewegen kann. Aufgrund des Alters des Fahrzeugs gab es keine Möglichkeit, eine elektronische Lösung zu verbauen. Daher wurde ein **spezielles mechanisches Handgerät** entwickelt und eingebaut, über das alle drei Funktionen über Druck- und Drehbewegungen mit der Hand bedient werden können“, erläutert Maurice Möritz, Mobilitätsberater bei Paravan, die Herausforderung. Wird das Handgerät nach vorne gedrückt, bremst das Fahrzeug. Über eine seitliche Drehbewegung am Griff des Handgerätes beschleunigt das Fahrzeug. Wird das Handgerät nach unten

gedrückt, wird die Kupplung betätigt. „Zur Bedienung der sekundären Fahrzeugfunktionen Blinker, Scheibenwischer, Fernlicht und Hupe wurde ein elektrischer Multifunktionsknopf am Griff des Handgerätes installiert. Damit der Kunde die Lenkung bequem mit der linken Hand bedienen kann, wurde am Lenkrad ein stilvoller Lenkradknopf aus Holz angebracht“, führt der Experte aus. Mehr über Paravan finden Sie auf www.paravan.de



PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



Im Tal der Haverbeeke – unterwegs auf dem Rollstuhlwanderweg

Im Naturschutzgebiet Lüneburger Heide gibt es bei Bispingen-Niederhaverbeck eine Wanderroute, die auch für Rollstuhlfahrer nutzbar ist. Der eigentliche Rundweg ist 3,5 km lang, deutlich kürzer mit 1,4 km ist die Alternativstrecke. Beide Wege führen durch das charakteristische Tal der Haverbeeke und dabei durch alle Landschaftselemente der historischen Kulturlandschaft Lüneburger Heide.

Für die kurze Tour starten Sie am besten am Parkplatz des Gasthofs Menke. Die lange Tour können Sie ebenfalls hier beginnen oder auch am Naturinformationshaus in Niederhaverbeck.

Der barrierefreie Wanderweg wurde gründlich saniert und die Fahrbahndecke komplett erneuert. Ruhebänke und Tische schaffen gemütliche Rastmöglichkeiten. Die lange Tour umfasst insgesamt 15 Stationen, darunter das Naturinformationshaus des Vereins Naturschutzpark e.V. (VNP) – ein typisches Beispiel für ein niederdeutsches Hallenhaus, in dem Wohnung, Stall und Scheune unter einem Dach zusammengefasst waren. Es war auch der VNP, der den Rollstuhlwanderweg 1998 ins Leben gerufen hat. Weitere Stationen sind Hügelgräber aus der Bronzezeit (ca. 1.500 v. Chr.), Zeugnisse der Brandkatastrophe von 1996 sowie ein Bienenzaun für Wanderimker.



Sie lernen die typische Heidevegetation kennen, darunter natürlich das Heidekraut *Calluna vulgaris* sowie den Wacholder, aber auch Stechpalmen und Birkenalleen. Einst waren die Birken in der Heidelandchaft Wegmarkierungen, heute sind sie ein wichtiger Lebensraum für Grünspecht und Wendehals. Eine Station des großen wie auch des kleinen Rundweges ist ein für die Heide typischer reetgedeckter Schafstall. Darüber hinaus zeigt sich immer wieder die Haverbeeke mit ihren Tümpeln und Versumpfungszonen.

Rollstuhlgerechte Toiletten finden Sie sowohl im Gasthof Menke wie auch im Landhaus Haverbeckhof, beide in unmittelbarer Nähe zu den Wegen in Niederhaverbeck gelegen.

Start & Ziel: Parkplatz Gasthof Menke
Länge 3,5 km oder 1,4 km

Steigung: 0–6 % (Fahr- oder Wanderrichtung Süden)

Rastplätze: alle 200 m

Rolli-WCs: Landhaus Haverbeckhof, Gasthaus Menke

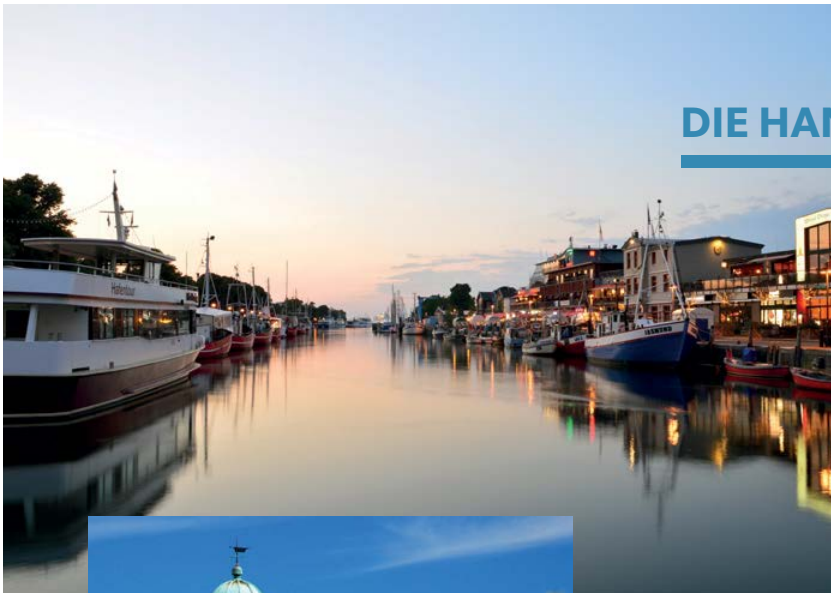


Barrierefreies Pilgern

Pilgern ist seit den 1970er-Jahren immer mehr zum Trend geworden. Viele Wege sind aber aufgrund der Beschaffenheit oder fehlender Infrastruktur für Menschen mit Behinderung kaum realisierbar. Deshalb wurde der erste barrierefreie Pilgerweg in Deutschland vor allem für die Zielgruppe Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigungen ausgebaut, aber natürlich auch für Rollator-Nutzer, Familien mit Kinderwagen und kleineren Kindern mit ihren Rädern etc.

Dieser Weg führt von Worms ins Elsass und von dort zurück nach Berg in der Pfalz. Anfangs war Lauterbourg als Ziel angegeben, doch von hier aus mit dem Zug zurückzufahren, gestaltete sich schwierig, da der Lauterbourger Bahnhof kaum frequentiert ist.

Wir möchten Ihnen noch drei weitere als barrierefrei ausgezeichnete Pilgerwege vorstellen:



DIE HANSE-ROUTE

Dieser Pilgerweg führt von Stralsund über Ribnitz-Damgarten, Warnemünde, Rostock, Wismar, Grevesmühlen, Lübeck, Bad Oldesloe, Hamburg-Altenwerder und Jork im Alten Land, dann weiter über Buxtehude und Zeven bis nach Bremen. Geistige Wegbegleiter sind viele bedeutende Kirchen aus der Zeit der Backsteingotik. Zudem gehen Sie den Spuren vieler Pilger im Mittelalter nach.

Die Gesamtstrecke beträgt 356 km.



DIE LUTHER-ROUTE

Wer sich mit der Reformation, Luther und weiteren Reformatoren pilgernd befassen möchte, kann sich die Luther-Route vornehmen. Sie beginnt in der Lutherstadt Wittenberg, wo Luther im Jahr 1517 die 95 Thesen an die Kirchentür nagelte, und führt über Gräfenhainichen, Bitterfeld, Bad Dübener Heide, Leipzig, Naumburg, Apolda, Weimar, Erfurt, Gotha und Eisenach bis zum Nationalpark Hainich. Der barrierefreie Pilgerweg ist ein Teil des gesamten Lutherweges, der dem Motto „Gehen, schauen, beten und zur Ruhe kommen“ gewidmet ist und der als Gemeinschaftsprojekt von Kirchen, Tourismusverbänden, Kommunen und anderen Trägern umgesetzt wurde. Er wendet sich nicht nur an Pilger, sondern auch an Wanderer und Besucher.

Gesamtlänge: 313 km



DIE FRANKEN-SCHWABEN-ROUTE

Diese Route ist Teil des Jakobsweges nach Santiago de Compostela. Hier kommen Sie barrierefrei von Aschaffenburg über Markt-Heidenfeld, Würzburg, Ochsenfurth, Rothenburg ob der Tauber, Dinkelsbühl, Aalen, Ulm und Memmingen nach Buchenberg und Lindau am Bodensee.

Dieser Pilgerweg ist 477 km lang.

Weitere Infos zu den Wegen finden Sie auch auf www.pilgern-bewegt.de/ barrierefrei



Tonnen von Müll pro Jahr werden durch Wanderer und Pilger auf der Suche nach sich selbst in der Natur zurückgelassen.

Umweltverschmutzung durch Pilger und Wanderer

Wandern stellt die wohl nachhaltigste Form des Reisens dar. Der Sinn des Pilgerns besteht im Spirituellen und Ruhigen, aber auch im alleinigen Runterkommen in der Natur. Einige Pilgerwege sind mittlerweile jedoch sehr touristisch überlaufen, was den Sinn des Pilgerns und das Pilgergefühl infrage stellt, sodass vom eigentlichen Pilgern oft nicht viel bleibt.

Dosen und Wasserflaschen sowie Tütensuppen/Tüteneintöpfe und andere Verpackungsmaterialien zieren neuerdings die sonst so idyllischen Wander- und Pilgerwege. Vor allem Papiertücher, welche durch die

Toilettennutzung in der Wildnis liegen bleiben, stellen ein großes Problem dar.

Der Nebeneffekt der Suche nach sich selbst ist die enorme Umweltbelastung der bestehenden naturbelassenen Gegebenheiten durch Materialien, die teilweise einen jahrelangen Verrottungsprozess durchlaufen.

Eine Blechdose benötigt beispielsweise 50–5.000 Jahre, um zu verrotten, Zigarettenstummel 5–7 Jahre, ebenso wie Kaugummi. Plastikflaschen benötigen sogar 100–5.000 Jahre, um sich vollständig aufzulösen. Fälschlicherweise wird oft angenommen, dass

Papiertaschentücher zügig von der Natur zersetzt werden und deshalb für den Toilettengang in der Wildnis zurückgelassen oder mit Laub bedeckt werden können. Jedoch benötigt ein einziges Taschentuch bereits 1–5 Jahre Verrottungszeit.

Schon im Jahr 2018 betonte Bundesentwicklungsminister Gerd Müller von der CSU „Plastikmüll verschmutzt unsere Umwelt in einem unglaublichen Ausmaß“ und forderte die Verringerung der Entstehung von Plastikmüll.

Um diesem sich widersprechenden Dilemma der Naturverbundenheit und der Umweltbelastung entgegenzuwirken, sind Innovationen wie Klimapilgerwege und Projekte wie das Klimapilgern entstanden, um den Weg in eine saubere Natur zu ebnen. Mehr zum Projekt Klimapilgern finden Sie auf www.klimapilgern.de

Einen weiteren aufkommenden Trend stellt das **PLOGGING** dar. Plogging hat seinen Ursprung in dem schwedischen Wort „plocka“, was so viel wie „aufheben“ bedeutet. Zusammen mit dem Wort „Jogging“ wird daraus plogging. Während des Spaziergangs, des Wanderns oder des Pilgerns soll Müll auf dem Weg aufgehoben und entsorgt werden.



ZEHN TIPPS ZUM NACHHALTIGEN PILGERN

1. Feste Shampoos statt Duschgel in Plastikverpackungen verringern nicht nur Plastikabfall, sondern lassen sich auch platzsparender im Pilger- oder Wanderrucksack verstauen.
2. Behältnisse aus Metall/Glas/Holz bzw. Thermosflaschen für warme Getränke statt Plastikverpackungen
3. Wiederverwendbare Flaschen anstelle gekaufter Plastikpfandflaschen
4. Wiederverwendbare kleine Müllbeutel an jedem Pilgerrucksack, um selbst produzierten, aber auch jeglichen anderen Müll auf dem Pilgerweg einsammeln zu können
5. Mit einem Dörrautomaten kann Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst das Wasser entzogen und für mehrere Monate ohne Kühlung haltbar gemacht werden.
6. Vorab geplante Routen festlegen und hierbei auf die WC-Möglichkeiten achten, damit die Natur nicht als WC genutzt wird
7. Mit einem Campingkocher kann Wasser aus Bächen oder Flüssen keimfrei gemacht werden, indem es zehn Minuten sprudelnd kocht. So kann die Wasserflasche auch unterwegs befüllt werden.
8. Biomüll kann im Feuer verbrannt oder mit Laub bedeckt werden. (Achtung: Bananenschalen sind giftig für Wildtiere!)
9. Robustes Obst und Gemüse wie Äpfel, Birnen und Karotten einpacken. Sie benötigen keine Plastikverpackung und sind lange haltbar. Zu bestimmten Jahreszeiten kann auch auf Obstbäume auf dem Pilgerweg zurückgegriffen werden – frischer geht es kaum!
10. Müsliriegel können vorab selbst gebacken und in einer Dose verstaut werden, statt einzeln verpackte Müsliriegel zu kaufen.

Der Weg ist das Ziel – doch dabei darf das Ziel der Nachhaltigkeit nicht vernachlässigt werden, denn „auf dem Weg zu sich selbst“ zu sein beinhaltet auch die Auseinandersetzung mit sich und seiner Umwelt. Schließlich ist das Wandern „Müllers Lust“ und nicht „Müll und Frust“.

Mobil bleiben



durch prothetische Nachsorge in Corona-Zeiten

Seit einem Jahr befindet sich unser Land im harten Griff des Corona-Virus. Nicht nur das öffentliche Leben musste mehrfach runtergefahren werden, sondern auch die medizinische Versorgung ist in einigen Bereichen stark beeinträchtigt. Viele Menschen sind dadurch verunsichert. Jedoch gerade auch für Prothesenträger ist es in diesen Zeiten wichtig, Nachsorge- oder Wartungstermine im Sanitätshaus wahrzunehmen. Wir sprachen mit Holger Scheeff, der im technischen Service des Unternehmens Össur tätig ist, über die Situation.



Holger Scheeff,
Technischer Service Össur

HL: Herr Scheeff, durch Ihre Arbeit im technischen Service sind Sie stets nah an den Anwendern, aber auch eng mit den Sanitätshäusern verbunden. Seitdem die Covid-19-Pandemie ausgebrochen ist, ist eine Auswirkung hier in Deutschland, dass viele Amputierte Bedenken haben, sich in die Sanitätshäuser zur Nachsorge oder Wartung ihrer Prothesen zu begeben. Sie sehen daher davon ab. Das ist natürlich nachvollziehbar, aber auch mit schwerwiegenden Folgen behaftet. Was können die technischen Konsequenzen sein?

HS: Ein regelmäßiger Prothesen- und Liner-Check alle sechs Monate ist sinnvoll und auch wichtig. Die verschiedenen Bauteile einer Prothese für die unteren Extremitäten, wie zum Beispiel der Fuß, die Verbindungskomponenten oder auch der Liner, unterliegen durch die tägliche Nutzung einem Verschleiß. Allein am Beispiel Liner und Liner-Folgeversorgung sieht man, wie komplex das Thema ist. Zum einen verfärbt und verschmutzt der Liner durch den täglichen

Hautkontakt. Hauttalg und Schweiß lagern sich ab. Auch steht der Liner ständig unter Druck in der Prothese. Wir sprechen hier von „Rückstellkraft“, die beim Liner über die Monate abnimmt. Dies kann zu einer Reduzierung der Kompressions- und Polstereigenschaften des Liners führen.

Im Rahmen eines Prothesenchecks kann der Techniker frühzeitig Verschleißerscheinungen erkennen und Komponenten reinigen oder ggf. austauschen. Auf diese Weise können schwerwiegende Folgen für den Anwender deutlich reduziert werden.

HL: Und was wären aus Ihrem Blickwinkel die gesundheitlichen Folgen?

HS: Wenn wir uns zum Beispiel den Prothesenschaft, die Verbindung zum Anwender, anschauen, ob hier noch eine gute Passform gegeben ist oder sich das Stumpfvolumen geändert hat, dann müsste hier zur

Vermeidung von Druckstellen nachgearbeitet werden. Offene Stellen am Stumpf sind nicht nur schmerzhaft, sie können unter Umständen auch nur sehr schwer wieder heilen.

Stimmt die Länge der Prothese noch? Sonst können durch eine Ausgleichshaltung bzw. -bewegung zum Beispiel Rückenbeschwerden oder auch Hüftprobleme die Folge sein.

Bei einem hohen Verschleiß des Liners nimmt der Gehkomfort ab. Wenn die Verbindungskomponente vom Liner zur Prothese nicht mehr einwandfrei funktioniert, kann dies auch zum Verlieren der Prothese führen.

HL: Schwerwiegend sind ebenfalls auch die sozialen Folgen, wenn Amputierte durch die angesprochene Immobilität immer weniger am normalen Leben teilhaben können. Es ist ein Teufelskreis. Daher ist die regelmäßige Nachsorge und Wartung während der Corona-Zeit wichtig. Die Sanitätshäuser wenden sowieso die strikten Auflagen bezüglich der Hygienevorschriften an. Was spricht Ihrer Meinung nach noch dafür, dass man keine allzu großen Bedenken haben braucht hinsichtlich eines Besuches im Sanitätshaus?

HS: In meiner Tätigkeit im technischen Service bei Össur komme ich auch in der Corona-Zeit mit verschiedenen Sanitätshäusern/Orthopädietechnikern in Kontakt. In allen Häusern hatte ich nie das Gefühl, dass ich hier einem höheren Infektionsrisiko ausgesetzt bin. Die Vereinbarung von Terminen war auch schon vor Corona obligatorisch und ist nun noch wichtiger geworden. Die Eingangsbereiche sind so umgestaltet, dass ein direkter Kontakt zwischen Besuchern und zu Mitarbeitern größtmöglichst vermieden wird. Der direkte Kontakt findet nur zwischen dem Anwender und dem zuständigen Techniker statt, und zwar in abgetrennten Bereichen. Hier lässt sich dann, je nach Anliegen, ein näherer Kontakt nicht vermeiden. Hierbei werden **alle Hygienevorschriften**, das Tragen von Schutzmasken und Einmalhandschuhen, regelmäßiges Lüften, befolgt. Auch werden nach dem Besuch alle Kontaktflächen desinfiziert.

HL: Worauf kann und sollte man als Anwender von prothetischen Versorgungen generell auch zu Hause achten? Was kann getan werden, um die Prothese zu pflegen?

HS: *Eine regelmäßige Reinigung der Prothese, Beseitigung von Verunreinigungen wie Schmutz und Staub sollte immer vorgenommen werden.*

Etwas anders sieht es mit den Linern und sonstigen Flächen aus, die direkten Hautkontakt haben. Hier ist eine gewissenhafte tägliche Reinigung wichtig. Hierzu empfehlen wir bei unseren Linern die Verwendung eines pH-neutralen, absolut duft- und farbstofffreien Reinigungsmittels. Nach der Reinigung bitte gründlich mit warmem Wasser abspülen und den Liner in einen neutralen Zustand, Textilschicht außen, bringen.





HL: Was kann ich in Corona-Zeiten meinem Stumpf oder auch den Hautpartien, die von Liner und Prothese umgeben sind, Gutes tun? Haben Sie da ein paar Tipps?

HS: Eine tägliche Reinigung des Stumpfes ist unerlässlich. Hierfür empfehlen wir die Verwendung einer milden, pH-neutralen, absolut duft- und farbstofffreien

Flüssigseife. Bei der Stumpfreinigung sollte auch der Hautzustand kontrolliert werden, um frühzeitig Veränderungen zu erkennen. Bei trockener Haut kann eine **pH-neutrale, ebenfalls duft- und farbstofffreie Lotion** aufgetragen werden; dies am besten über Nacht, damit sie komplett von der Haut aufgenommen werden kann.

Alkoholsprays, Aerosole, Deos, Parfüms oder auch Haushaltsreiniger, Scheuermittel sind nicht zu empfehlen. Solche Produkte können zu Hautreizungen verursachen. Auch kann es durch den Kontakt dieser Produkte mit der Prothese/dem Liner zu Änderungen der Produkteigenschaften kommen.

Wer hierzu weitere Informationen möchte, kann sich entweder an seinen Techniker wenden – er weiß, was in den individuellen Fällen möglich ist – oder auch mal auf unserer Homepage www.ossur.com vorbeischaun.

TIPPS ZUR STUMPPFLEGE

REINIGUNG

Hautirritationen und -probleme können das Tragen der Prothese unangenehm bis unmöglich machen. Sie gilt es also zu vermeiden. Dafür ist nicht nur eine tägliche Reinigung der Prothese unerlässlich, sondern auch eine abendliche gründliche Reinigung des Stumpfes, der Narbenbereiche und Hautfalten. Dafür eignet sich eine pH-neutrale Seife ohne Parfümstoffe. Spezielle auf die Haut von Prothesenträgern abgestimmte

Pflegeprodukte gibt es in Sanitätshäusern. Bei Problemen mit der Stumpfpflege oder der Reinigung im Narbenbereich ist ein Beratungsgespräch mit dem Hautarzt (Dermatologen) oder Orthopädietechniker ratsam.

PFLEGE

Bis zur kompletten Verheilung vergeht oft mehr als ein Jahr. Nicht nur in dieser Zeit muss der Stumpf intensiv gepflegt werden. Regelmäßiges Cremieren hilft der Haut zu genesen. Die Auswahl der richtigen Creme sollte mit dem Techniker abgestimmt werden. Wichtig ist, dass die Creme rückstandsfrei in die Haut einzieht, bevor der Liner angelegt wird. Im Idealfall den Stumpf abends vor dem Schlafengehen eincremen.



KONTROLLE DES STUMPFES

Eine regelmäßige Kontrolle des Stumpfes dient dazu, Hautprobleme rechtzeitig zu erkennen. Zu Beginn immer



dann kontrollieren, wenn der Verband abgenommen bzw. die Prothese ausgezogen wird. Die Kontrolle funktioniert am besten mit einem Spiegel, denn so kann man den Stumpf von allen Seiten prüfen. Später sollte eine tägliche Kontrolle nach dem Waschen ausreichen. Wenn Reizungen, Druckstellen, Verletzungen oder andere Auffälligkeiten auftreten, sollte man sich schnellstmöglich an den Arzt oder Orthopädie-techniker wenden.

DESENSIBILISIERUNG

Nach der Amputation ist die Haut an der Amputationsstelle besonders empfindlich. Eine Desensibilisierung in der Heilungsphase hilft, dies zu reduzieren. Ihr Therapeut wird Ihnen die geeigneten Übungen zeigen.

ÜBUNG DESENSIBILISIERUNG

Beginnend mit sachten Berührungen über sanfte Massagen lässt sich der Druck langsam steigern. Dabei können sukzessive unterschiedliche Materialien eingesetzt werden: zuerst weiche Wollknäuel, dann rauere Materialien wie Papierhandtücher oder verschiedene Bürsten. Den Nahtbereich nie einbeziehen, sondern komplett auslassen. Erst wenn die Wunde verheilt ist und aus der Wunde eine Narbe geworden ist, sollte diese einbezogen werden. Dreimal täglich 15 bis 20 Minuten helfen, die Haut zu desensibilisieren.

NARBENMOBILISATION

(Erst nach Absprache mit dem Arzt. Es darf definitiv keine Wunde mehr vorhanden sein!) In einigen Fällen verwächst das Narbengewebe mit dem weichen Gewebe und dem Knochen darunter. Dies kann beim Tragen einer Prothese zu Hautproblemen und Schmerzen führen. Das folgende Vorgehen hilft dabei, die Haut und das Narbengewebe geschmeidig und voneinander getrennt zu halten. Dies kann etwas schmerzhaft sein, aber dazu beitragen, zukünftigen Schmerzen und Hautproblemen beim Tragen der Prothese vorzubeugen. Die folgenden Desensibilisierungsübungen können teilweise auch positiv dem Phantomschmerz (Empfinden von Schmerzen in einer amputierten Extremität) entgegenwirken.

ÜBUNG NARBENMOBILISATION

Zwei Finger auf einem knöchigen Teil des Stumpfes kreisen lassen, ohne dabei die Finger auf der Hautoberfläche zu bewegen. Dadurch wird die Haut vom Gewebe darunter getrennt. Dieses Vorgehen in allen knöchigen Bereichen des Stumpfes wiederholen. Zunächst nicht die genähten Bereiche und nicht verheiltes Narbengewebe massieren. Sobald die Narbe verheilt ist, kann dieses Vorgehen zur Mobilisation des vernarbten Bereiches verwendet werden, und zwar möglichst dreimal täglich für 15 bis 20 Minuten.



MULTIPLE SKLEROSE –

Antientzündliche



Ernährung

LEICHT GEMACHT

Stille Entzündungen erhöhen das Risiko für rheumatische und Autoimmunerkrankungen. Zudem können sie sich ungünstig auf den Verlauf von chronischen Erkrankungen auswirken. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten viele gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz und Konservierungsstoffe. Sie liefern kaum Antioxidantien und so werden Entzündungen immer weiter angefeuert. Bekommt unser Organismus jedoch ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, hochwertige ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe, können wir unseren Körper bei der Abwehr von Erregern und schädlichen Substanzen unterstützen und zudem stille Entzündungen minimieren. Aber auch Übergewicht, Umweltfaktoren und eine ungesunde Lebensweise wirken sich negativ auf das Entzündungsgeschehen aus. Eine entzündungsfördernde Ernährung hilft dabei, Entzündungen zu reduzieren und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. Aber nicht nur eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, sondern vielmehr die Kombination mit einem darauf basierenden Lebensstil ist von besonderer Bedeutung.

Wir haben die Autorin Julia Bierenfeld zum Interview getroffen und mit ihr über Ernährung bei stillen Entzündungen und Multipler Sklerose gesprochen.



HL: Worin liegt allgemein die Problematik bei der Ernährung der meisten Menschen mit Multipler Sklerose?

JB: Ich denke, die größte Problematik besteht darin, dass die Ärzte sich nicht genügend mit dem Thema auseinandersetzen, wobei es mittlerweile mehr in den Fokus kommt. Als ich meine Diagnose bekam, sagte mir mein Arzt, ich müsse an meiner Ernährung nichts verändern, allerdings war ich zu dieser Zeit stark übergewichtig und gerade deswegen hätte ich mir persönlich zumindest eine Gewichtsreduktion empfohlen. Bei Übergewicht und vor allem bei einem erhöhten Bauchumfang werden kontinuierlich

Entzündungsbotenstoffe ausgeschüttet, was sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Hinzu kommen Bewegungsmangel und eine einseitige und ungesunde Ernährung. Fehlende Antioxidantien und zu viele tierische Produkte in der Ernährung fördern zudem das Entzündungsgeschehen.

Natürlich setzen sich viele Betroffene bereits eigenständig mit dem Thema Ernährung auseinander. Oft scheitert es allerdings an der Umsetzung. Da wäre es wichtig, Unterstützung zu bekommen. Mit meinem Blog und auch mit meinen Online-Workshops versuche ich, Betroffene genau dort abzuholen.

HL: Gibt es Lebens- oder Nahrungsmittel, von denen man am besten Abstand nehmen sollte?

JB: In meinen Beratungen empfehle ich in jedem Fall, auf Schweinefleisch zu verzichten, denn darin sind entzündungsfördernde Stoffe wie Arachidonsäure enthalten. Generell wird eine **Reduktion von tierischen Produkten** empfohlen. Zudem sollten Omega-6-lastige Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl und Sojaöl reduziert werden und stattdessen **Omega-3-haltige Öle** in die Ernährung integriert werden. Das kann in Form von Lein- und Hanföl für die kalte Küche und Rapsöl zum Braten sein. Omega-3-Öle haben eine entzündungshemmende Wirkung. Außerdem verschlimmern Zucker, Alkohol und Kohlenhydrate in Form von Weißmehlprodukten das Entzündungsgeschehen. Auch von stark verarbeiteten Lebensmitteln rate ich ab.

HL: Können Sie Lebensmittel empfehlen, welche grundsätzlich sehr gut für MS-Erkrankte sind? Gibt es sozusagen ein „Superfood“?

JB: **Pflanzliche Lebensmittel** sind sehr zu empfehlen. Sie bringen neben Antioxidantien noch viele wichtige

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente mit. Dazu noch Ballaststoffe, die sich positiv auf die Verdauung und unsere Darmgesundheit auswirken. Mit einer pflanzenbetonten Kost, wenig tierischen Produkten und verarbeiteten Lebensmitteln ist man in jedem Fall auf einem guten Weg.

HL: Wäre es ratsam, sich während eines Schubs und/oder unmittelbar danach anders zu ernähren?

JB: Natürlich kann man den Körper während eines Schubs mit einer gesunden und antientzündlichen Ernährung unterstützen. Es kommt auch immer darauf an, wie man sich davor ernährt hat. Das Essen im Krankenhaus ist vielleicht nicht als optimal zu bewerten, aber man kann auch hier mit ein paar frischen Lebensmitteln Abhilfe schaffen. Frisches Obst, Gurke, Tomate und Paprika lassen sich auch im Krankenhaus als Rohkost zubereiten. Dazu sollte ausreichend getrunken werden. Durch das Verabreichen von Cortison kann es zu Wassereinlagerungen kommen, daher sollte salzarm gegessen und auf Fertiggerichte sowie Fast Food und Chips verzichtet werden. Auch Brot und Brötchen haben einen hohen Salzgehalt. Ein hoher Salzkonsum fördert das Einlagern von Wasser im Gewebe. Auch beim Wasser

DIE AUTORIN

Julia Bierenfeld ist Ernährungsberaterin, Fitness- und Entspannungstrainerin, Bloggerin und Autorin. 2014 hat die Diagnose Multiple Sklerose ihre Einstellung zum Leben und zu ihrer eigenen Gesundheit verändert – raus aus dem Vollzeit-Bürojob, hin zur Beratung von Menschen mit Multipler Sklerose, zu Ernährungscoachings und Vorträgen. Zudem hat sie sich 2018 einen Traum erfüllt und pilgerte fünf Wochen auf dem Jakobsweg von Frankreich nach Spanien, eine Erfahrung, die sie nicht mehr missen möchte. Dort nutzte sie die Zeit, ihre Gedanken zu ordnen und sich neu zu fokussieren. Heute weiß sie genau, dass sie Menschen helfen möchte, gesund und leistungsfähig zu bleiben.



sollte darauf geachtet werden, dass es wenig Natrium enthält. Lebensmittel, die Kalium enthalten, können zudem unterstützen. Das sind bspw. Gurke, Ananas, Spargel, Artischocke, Zwiebel, Avocado, Kartoffel, Reis und Nüsse. Alkohol und Koffein sollten gemieden werden, da sie Wassereinlagerungen fördern.

HL: Eine Begleiterscheinung von stillen Entzündungen ist oft eine chronische Müdigkeit. Gibt es Lebensmittel, die sich hier positiv auswirken können?

JB: Auch hier kann auf eine pflanzenbetonte Kost gesetzt werden. Eine **ausreichende Zufuhr von Antioxidantien** kann dabei helfen, stille Entzündungen zu reduzieren. Daher empfehle ich eine entzündliche Ernährung. Auch **regelmäßige Bewegung** kann sich positiv auf chronische Müdigkeit auswirken.



HL: Gibt es Lebensmittel, die einen positiven Einfluss auf die Funktion unserer Muskeln und Nerven haben? Welche Lebensmittel würden Sie besonders empfehlen?

JB: Es gibt viele Lebensmittel, die sich positiv auf die Funktion unserer Nerven und Muskeln auswirken. Auch hier liegt der Fokus auf pflanzlichen Lebensmitteln. **Magnesium** ist wichtig für das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Zudem hat es eine entzündungshemmende Wirkung. Es kommt in Vollkorngetreide, Nüssen, grünen Bohnen und dunkler Schokolade vor. Auch verschiedene **B-Vitamine** spielen für unser Nervensystem eine wichtige Rolle, denn sie können neurologische Symptome verbessern und unterstützen Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit. Sie haben also einen maßgeblichen Einfluss auf die Funktion unseres Gehirns. Auch das Immunsystem wird von B-Vitaminen beeinflusst. Sie kommen vor allem in Hülsenfrüchten, Fisch, grünem Gemüse und Vollkorngetreide vor. **Kalium** ist wichtig für die Reizweiterleitung in den Muskel- und Nervenzellen. Kaliumreiche Lebensmittel sind: Aprikosen, Bananen, Karotten, Kohlrabi, Avocado und Tomaten.





ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Herausgeber: jb health concepts
Autor: Julia Bierenfeld
Taschenbuch: 156 Seiten
ISBN: 978-3-00-068038-0
Format: 17 x 24 cm
Preis: 19,95 €

Der Ratgeber befasst sich im Wesentlichen mit der Frage, welche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten Entzündungen in unserem Körper entfachen und welche dazu beitragen, diese Prozesse zu reduzieren. Mit einer Ernährungsumstellung und einer Änderung des Lebensstils kann positiv auf das

Entzündungsgeschehen eingewirkt werden. Dieses Buch gibt einen Einblick in die Ernährungsgrundlagen und hilft dabei, die Darmgesundheit und den Schlaf zu verbessern. Außerdem gibt es Tipps zur Stressreduktion mit praktischen Anleitungen und ergänzend über 40 einfache, pflanzenbasierte und entzündungshemmende Rezepte.

Der Ratgeber „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“ ist als Softcover oder E-Book erhältlich über: www.jb-healthconcepts.de/shop



Zuggeräte – die neue Elektromobilität für Rollstuhlfahrer

Sprach man früher über Elektromobilität bei Rollstuhlfahrern, dachte man sofort an einen Elektrorollstuhl oder Scooter. Diese sind meist schwer und benötigen einen entsprechenden Abstellplatz. Leichter sind die an den vorhandenen Rollstuhl anbaubaren Zusatzantriebe (z.B. E-fix, Solo) und Restkraftverstärker (z.B. Servo, e-motion).

Doch in den letzten Jahren machen elektrische Zuggeräte immer mehr Rollstuhlfahrer auch für längere Strecken mobil.

Der Vorteil der Zuggeräte liegt vor allen Dingen darin, dass meistens der vorhandene, individuell angepasste Rollstuhl genutzt werden kann. Das Zuggerät wird mittels Adapter an diesen angekoppelt und die vorderen kleinen Lenkrollen des Rollstuhls angehoben. Das macht besonders Fahrten über unebenen und schlechten Bodenbelag einfacher und angenehmer.

Benötigt man das Zuggerät nicht, wird es einfach abgekoppelt und beiseitegestellt. Der manuelle Rollstuhl kann dann wie gewohnt benutzt werden. Auch der Transport im Auto ist relativ einfach.

Als eines der ersten Zuggeräte wurde der Swiss-Trac bekannt, ein Kraftpaket, allerdings auch mit einem hohen Eigengewicht.

Mittlerweile ist die Auswahl an Zuggeräten enorm gewachsen. Die Technik, Bedienbarkeit, Akkuleistung und auch das Gewicht werden immer weiter optimiert. Angekoppelt an den Rollstuhl, ähnelt das Gespann dann einem „Elektrodreirad“. Viele Modelle besitzen auch eine Hilfsmittelnummer im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherungen.

Viele Hersteller bieten Modelle für unterschiedlichste Anforderungen, Reichweiten und Geschwindigkeiten an. Daher ist es wichtig, sich vorher darüber Gedanken zu machen, für welchen Zweck man ein Zuggerät benötigt.

Soll dieses nur in der Stadt benutzt werden, reicht durchaus eine Variante mit einem kleinen Vorderrad aus. Möchte man aber auch Spazierfahrten in der freien Natur genießen, sollte das Vorderrad mindestens 14“ haben. Auch die Akku-Reichweite spielt eine wichtige Rolle. Die meisten Zuggeräte verfügen mittlerweile über leistungsstarke Li-Ion-Akkus mit Reichweiten zwischen 20 und 50 Kilometern. Ebenfalls werden verschiedene Geschwindigkeitsvarianten angeboten. Dabei ist zu beachten, dass bei Genehmigung über die Krankenkasse diese nur für eine Geschwindigkeit bis 6 km/h gilt. Optional sind aber oft höhere Geschwindigkeiten erhältlich, die dann aber selbst per Aufzahlung finanziert werden müssen.



WEITERE
RAHMENVARIANTEN
VERFÜGBAR

NITRUM®

ENERGY INTO MOTION

DER LEICHTESTE SEINER KLASSE –
OHNE KOMPROMISSE.

Der neue SOPUR Nitrum mit seinen innovativen, patentierten Optionen wurde entwickelt, um Ihre Energie effizient in Vortrieb umzusetzen. Gehen Sie weiter, schneller und länger mit dem geringsten Kraftaufwand. Steigern Sie Ihre Fahrt auf ein ganz neues Niveau.

Scannen Sie den QR Code mit der Kamera Ihres Mobiltelefons, um auf den SOPUR Nitrum 3D Visualizer zuzugreifen.

www.SunriseMedical.de



Wichtig: Ab einer Geschwindigkeit von 6,1 km/h ist für das Zuggerät eine Einzelbetriebserlaubnis, Straßenzulassung und Haftpflichtversicherung notwendig! Eventuell sind auch noch zusätzliche Ausstattungen wie Beleuchtung, Reflektoren etc. erforderlich. Das sollte auf jeden Fall in Erfahrung gebracht werden. Interessiert man sich für solch ein Zuggerät, bietet das Internet eine gute erste Informationsquelle.

Da diese Geräte selten bei Sanitätshäusern in der Ausstellung stehen, kann man oft über die Hersteller Testfahrten vereinbaren. Man sollte ruhig verschiedene Probefahrten absolvieren, damit man auch das Zuggerät findet, das einem persönlich zusagt. Anlässlich der Probefahrt wird dann auch ein Erprobungsbericht geschrieben, den man u.a. benötigt, wenn ein Fahrtauglichkeitsnachweis gefordert wird.

Checkliste – Welches Zuggerät ist für mich geeignet?

1. Für welches **Terrain** benötige ich das Rollstuhl-Zuggerät?
 - a) Nur für die Stadt
 - b) Für leichte Spazierfahrten
 - c) Für Spazierfahrten auch im Wald
2. Welche **Reichweite** soll der Akku haben? Wie ist er zu laden?
3. Passt das Zuggerät an meinen vorhandenen Rollstuhl? Welche **Adapter** sind nötig?
4. Reichen mir 6 km/h **Geschwindigkeit**? Was kostet ggf. eine höhere Geschwindigkeitsvariante zusätzlich?
5. Welche **Voraussetzungen** müssen von mir erfüllt werden, damit ich ein Zuggerät fahren darf? Fahrtauglichkeit, Erprobung etc.
6. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden, damit ich ggf. ein **schnelleres Modell** fahren kann? Betriebserlaubnis, TÜV, Straßenzulassung, Versicherung etc.
7. Wie **schwer** ist das Zuggerät? Kann ich es nach Bedarf gut ins Auto laden?
8. Welche **Maße** hat das Zuggerät? Komme ich mit dem Gespann (Rollstuhl und Zuggerät) in meinen Aufzug?





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 Rollstuhlösungen, 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

Digitale Helfer

Mit Podcasts zu jedem Zeitpunkt gut informiert und unterhalten werden

Dieses Format boomt im Moment, da es sich zu jeder Zeit und auch mit unterschiedlichen Geräten abrufen lässt. Podcasts sind meistens ca. 20–30 Minuten lang und beinhalten oft eine Diskussion oder Informationen zu bestimmten Themengebieten.





Echt behindert

In diesen Podcasts lädt der blinde Journalist Matthias Klaus Menschen ein, die privat, beruflich oder ehrenamtlich mit Situationen konfrontiert oder beschäftigt sind, die im Zusammenhang mit einer Behinderung stehen. Es geht um die verschiedensten Hürden, Hindernisse oder auch Erfolge auf dem Weg zur Inklusion.

www.dw.com/de/echt-behindert-der-podcast-zu-barrierefreiheit-und-inklusion/a-55509792

Auch bei **Spotify & Apple Podcasts**

Die neue Norm

In diesem Bayern2-Podcast geht es um ganz praktische Erfahrungen mit einer Behinderung: Wie gehe ich mit meiner Behinderung um und wie werden Menschen mit einer Behinderung nach außen hin dargestellt? Wie geht es mir mit meinen Ängsten, mit Hilflosigkeit, Vorurteilen und mit meinen Hilfsmitteln?



www.dieneuenorm.de/podcast

Auch bei **Spotify & Apple Podcasts**



Inklusiv – Der Podcast zur schulischen Inklusion in Sachsen

Heike Leschner, MDR-Radiomoderatorin, trifft auf Protagonisten, die sich auf ihre persönliche Weise zur Inklusion in Schulen äußern. Es geht um Eltern, Angehörige und Personen, die die Kinder beruflich begleiten, um kleine und große Erfolge, aber auch Widerstände und Kraftanstrengungen auf ihrem Weg zur Akzeptanz der Behinderungen.

www.inklusion.bildung.sachsen.de/inklusive-podcast-6235

ECHT Schwer-in-Ordnung

Ein inklusiver Präventionspodcast vom PETZE-Institut für Gewaltprävention, moderiert von einem Experten in eigener Sache. Thematisch dreht sich der Podcast um sexuelle Selbstbestimmung sowie darum, die eigenen Rechte zu kennen und Hilfe zu holen.



www.petze-kiel.de/podcast

Auch bei **Spotify & YouTube**



Treppenlift oder Aufzug?

Wird ein Mensch in seiner Mobilität beeinträchtigt und seine Wohnung ist nicht barrierefrei, kommen viele Fragen auf: Gibt es Möglichkeiten für mich, zu Hause zu bleiben? Wie überwinde ich die Stufen im Gebäude? Worauf muss ich bei der Planung achten? Brauche ich die Hilfe nur für eine gewisse Zeit?

Grundsätzlich versteht man unter Treppen-(Sitz)liften solche, die sich über Schienen fortbewegen, die an einer Treppe angebracht werden und mit einer Sitzfläche (oder Plattform) ausgestattet sind. Gesteuert wird der Lift über ein Bedienelement, das der Nutzer selber bedient. Bevor der Lift in Gang gesetzt wird, sollte sich der Nutzer zunächst sicher hinsetzen bzw. -stellen und

ggf. mit dem Sicherheitsgurt anschnallen. Per Handsteuerung kann die Geschwindigkeit des Liftes reguliert werden.

Der Lift wird je nach persönlichem Bedarf des Nutzers den Gegebenheiten des Hauses und der Treppe angepasst (Länge, Steigung, räumliche Enge, maximales Gewicht, Ecken oder Kurven, z. B. bei Wendeltreppen).

Bei der Planung ist zu berücksichtigen, ob entsprechende Vorschriften eingehalten werden müssen. In Mehrfamilienhäusern muss zunächst der Vermieter um Erlaubnis gefragt und geprüft werden, ob durch den Lift keine Benutzungsänderung der Treppe entsteht.

TREPPEN-(SITZ)LIFTE

VORTEILE

- › Bedienung ist einfach.
- › Nutzer fühlen sich sicher durch eigene Bedienung und Anschnallgurt.
- › Das Tempo ist angenehm.
- › Macht einen wohnlichen Eindruck
- › Ist kostengünstiger als ein Plattformlift oder ein Hauslift
- › Kann bei Pflegegrad 1 oder mehr von der Pflegekasse bezuschusst werden
- › Kann gemietet werden
- › Ggf. kann ein zinsgünstiges Darlehen oder ein Förderzuschuss von der KfW bewilligt werden
- › Geringerer Montageaufwand
- › Kann einfacher abgebaut werden, wenn nicht mehr notwendig
- › Bei Nichtbenutzung kann der Lift eingeklappt werden.

- › Wahlweise mit Steuerelement, Wand- und Fernbedienung

NACHTEILE

- › Ein Stromanschluss ist unumgänglich.
- › Ohne Pflegegrad kein Kostenzuschuss von der Pflegekasse
- › Treppe wird für „Fußgänger“ eingeengt.
- › Der Nutzer muss noch den Sitzlift erreichen und ihn bedienen können.
- › Das Hilfsmittel (Rollstuhl/Rollator) kann nicht direkt mitgeführt werden, fehlt also in den anderen Etagen.



HAUSLIFT

In private Einfamilienhäuser kann man auch nachträglich Hauslifte einbauen. Viele benötigen nur wenig Platz, verlaufen senkrecht durch alle Etagen, sie steigern den Wert des Hauses und schaffen Barrierefreiheit.

Spezielle Aufzugmodelle für Privathäuser eignen sich für Raumhöhen von etwa 2,5 m, sie benötigen keinen Maschinenraum und arbeiten

als schachtloser Betrieb oder mit geringen Schachtkopfhöhen und Grubentiefen.

Nur eine tragende Wand wird benötigt, wenn die Aufzugskabine an einer führenden Schiene aufgehängt wird. Bauteile sind lediglich die Transportkabine, zwei Schienen und die Antriebseinheit – meist im Kopf der Kabine verbaut. Zusätzlich sind das Seilzugsystem und haushaltsübliche 230 Volt notwendig.

VORTEILE

- › Kann direkt mit Rollator und Rollstuhl befahren werden (ohne auf einen Sitz umzusteigen)
- › Das Hilfsmittel ist dann in jeder Etage direkt verfügbar, weil es mitgeführt werden kann.
- › Bedienbarkeit ist einfach.
- › Kann an den Bedarf angepasst werden bezüglich: Anzahl der Etagen (Haltestellen) und zu überwindenden Höhenmetern, Tragkraft (meistens reichen 300 kg), Geschwindigkeit und notwendiger Grundfläche
- › Geräuscharm
- › Kann auch als Außenlift gebaut werden
- › Kann auch als Lastenaufzug benutzt werden
- › Macht einen wohnlichen Eindruck
- › Innen-Aufzüge gibt es auch mit einer Grundfläche von weniger als einem Quadratmeter.
- › Kein eigenständiger Maschinenraum erforderlich
- › Fördergelder (Zuschüsse oder zinsgünstige Darlehen) können bei einem evtl. Vorhaben zum

„Barrierefrei umbauen“ über die KfW beantragt werden.

- › Kann bei großflächigen Treppenhäusern ohne zusätzlichen Schacht eingebaut werden

NACHTEILE

- › Standort: Notwendig ist eine gemeinsame Fläche im Grundriss, die den Aufzugschacht ermöglicht.
- › Hoher Montage- und Kostenaufwand
- › Ist ggf. kaum rückbaufähig
- › Grundsätzlich sind die Kosten im Wesentlichen abhängig von Förderhöhe, Tragfähigkeit, Sicherheitseinrichtungen und davon, ob ein Schacht erforderlich ist.
- › Keine Zuschüsse durch die Pflegekasse



42% des bundesweit erzeugten



erneuerbaren Stroms

wurde durch Energieprojekte aus Bürgerhand oder zumindest starker Bürgerbeteiligung gewonnen.



Auch auf einem Balkon kann man was für die

Bienen

tun: Bienenfreundliche Pflanzen sind zum Beispiel Kapuzinerkresse oder Glockenblumen.

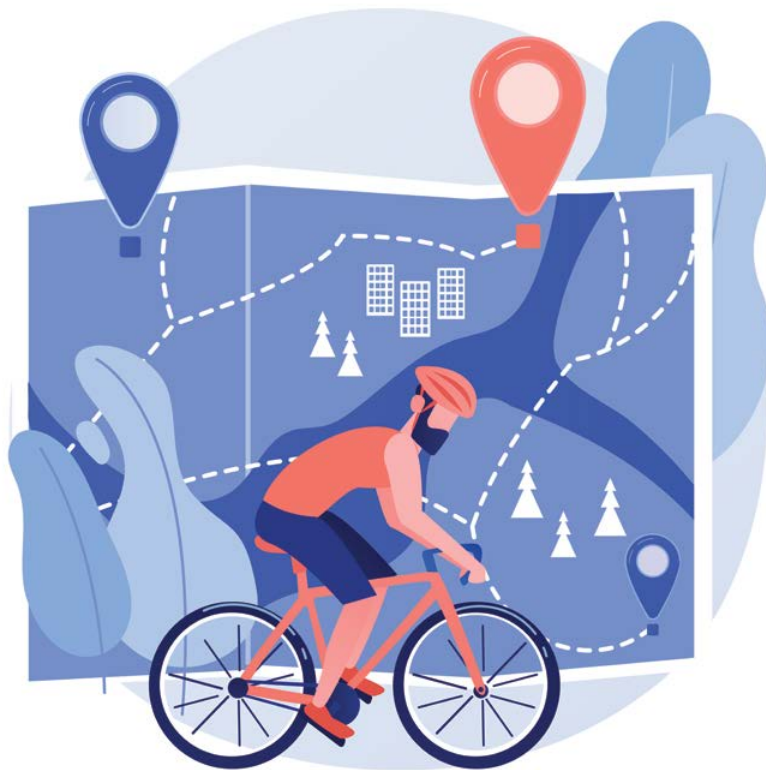
Kamillentee

regt den Stoffwechsel an und baut Stress ab, eine gute Alternative zu Matcha-Pulver/Tee.

Radfahren baut Stress

ab:

Das gleichmäßige Treten stabilisiert die Psyche, sorgt für Glücksgefühle und wirkt beruhigend auf den Fahrer.



NEWS SPLITTER

Elektroautos
verursachen
deutlich weniger

Emissionen

als Verbrenner,
aber die Energie-
gewinnung aus
fossilen Quellen trübt
die Bilanz erheblich.



2017 wanderten

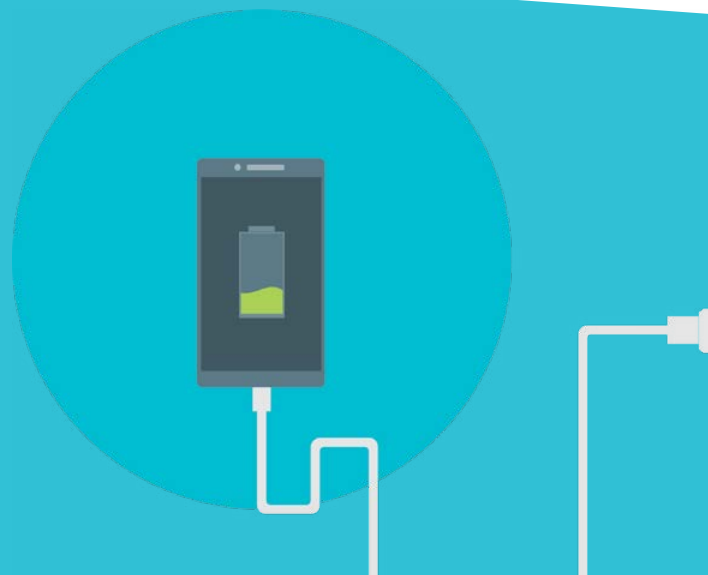
119.879 Tonnen

formstabile Menü- & Snack-
boxen (z.B. Lunchboxen,
Nudelboxen oder Piz-
zschachteln) in den Müll.

Zwischen

30 – 80 Prozent „Soft“

sollte ein Akku haben. Dass ein Li-
thium-Ionen-Akku an Kapazität ver-
liert, wenn er nicht voll aufgeladen
wird, ist ein Mythos.





Rampen für mehr Zugänglichkeit

Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, stehen in ihrem Leben sehr oft vor Barrieren, die für sie kaum überbrückbar sind, ob es sich um ihre eigene Wohnungstür, die Terrasse oder den Balkon handelt oder auch um einzelne Stufen, ganze Etagen oder Transfers in ihr eigenes Fahrzeug. Zudem erweisen sich oft nicht nur Arztpraxen, Ämter, Beratungsstellen, Geschäfte und der Öffentliche Personennahverkehr für viele Rolli-Nutzer als kaum zugänglich.

Das statistische Bundesamt meldete im Jahr 2019 insgesamt 7,9 Millionen Menschen mit einem Schwerbehindertenausweis, das sind 9,5 % der 83,2 Millionen gemeldeten Einwohner Deutschlands. Als auf einen Rollstuhl angewiesen wurden alle Personen gerechnet, denen ein Merkzeichen „G“ (erhebliche Gehbehinderung) und „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) zuerkannt wurde. Grundlage dieser Zahlen ist die „Statistik der schwerbehinderten Menschen 2019“.

Um Rollstuhlfahrern einen möglichst ungehinderten Zugang zu Türen und Autos zu ermöglichen, gibt es

eine große Palette von Rampen, die fest eingebaut werden oder mobil verfügbar sind.

Zunächst sind als Rampen solche zu nennen, die zur **Vermeidung einer Treppe** zur Haustür fest eingebaut sind und die, die nur kleine Erhöhungen überbrücken und somit direkt den Zugang innerhalb und außerhalb der Wohnung zur Tür sowie zu Terrasse und Balkon ermöglichen, z. B. Schwellen- und Bordsteinrampen.





Ebenso wichtig sind **Kfz-Rampen**. Es gibt sie als mobile, teils faltbare Rampen, die man an das Auto anlegt und mit denen man in das Fahrzeug fahren kann – aber auch als fest eingebaute, oft hochgestellte und mehrfach gefaltete Elemente, die ggf. sogar den Rollstuhl selbst in das Auto ziehen. Beim Kauf sollte man auf eine leichte Bedienbarkeit mit möglichst geringem Kraftaufwand achten, je nach Bedarf sind schwenkbare Modelle von erheblichem Vorteil. Wichtig ist ebenfalls eine starke Rutschfestigkeit, die durch Metallriffel oder Gummimatten erreicht werden kann. Einen wesentlichen Vorteil bieten Rampen mit abgeflachter Abrollkante, die nicht nur auf die Innenhöhe des eigenen Pkw abgestimmt sind, sondern einen Spritzwasser- und Witterungsschutz bieten.

Mehr Wissenswertes über Rampen finden Sie auch auf www.nullbarriere.de





Wasserstoffantriebe für E-Scooter und Co.

Wasserstoff gilt als Antrieb der Zukunft. Während bereits erste Wasserstoff-Autos über deutsche Straßen fahren, ist der bisher übliche Drucktank für E-Scooter jedoch nicht handhabbar. Die POWERPASTE liefert eine Alternative: In ihr lässt sich Wasserstoff auf sichere Weise chemisch speichern, einfach transportieren und ohne teure Tankstellen-Infrastruktur nachtanken.

Otto- und Dieselmotoren, die mit fossilen Kraftstoffen betrieben werden, werden wegen des Klimawandels zu Auslaufmodellen – stattdessen sind neue Antriebsmöglichkeiten am Start. Einer der Kraftstoff-Hoffnungsträger ist Wasserstoff. Üblicherweise wird er mit 700-fachem Atmosphärendruck in die Drucktanks der Fahrzeuge gepresst. Von dort aus strömt er in eine Brennstoffzelle, wo er zu Strom umgewandelt wird. Der Strom wiederum speist einen Elektromotor, der das Fahrzeug antreibt. Für Autos ist dieser Ansatz schon recht ausgereift: Einige hundert Wasserstoff-Pkw

fahren bereits auf Deutschlands Straßen. Und das deutsche Wasserstoff-Tankstellen-Netz soll in den nächsten drei Jahren von derzeit 100 auf 400 Tankstellen erweitert werden. Kleinfahrzeugen wie E-Scootern, Rollern und Co. nutzt das allerdings wenig: Der Druckstoß beim Tanken wäre zu groß.

Ist das also das „Aus“ der Wasserstofftechnologie für E-Scooter und Co.?

Durchaus nicht! Forschende am Fraunhofer-Institut für Fertigungstechnik und Angewandte Materialforschung IFAM in Dresden haben eine Wasserstoff-Lösung entwickelt, die wie geschaffen ist für Kleinfahrzeuge: Die POWERPASTE, die auf dem Feststoff Magnesiumhydrid basiert. „Mit POWERPASTE lässt sich Wasserstoff bei

POWERPASTE

Die Wasserstoff-Antwort für Kleinfahrzeuge

Raumtemperatur und Umgebungsdruck chemisch speichern und bedarfsgerecht wieder freisetzen“, konkretisiert Dr. Marcus Vogt, Wissenschaftler am Fraunhofer IFAM. Das ist auch dann unkritisch, wenn der Roller bei sommerlicher Hitze stundenlang in der Sonne steht, denn die *POWERPASTE* zersetzt sich erst oberhalb von etwa 250 Grad Celsius.

Der Tankvorgang gestaltet sich denkbar einfach: Statt eine Tankstelle anzusteuern, wechselt der Rollerfahrer einfach eine Kartusche und füllt zusätzlich Leitungswasser in einen Wassertank – fertig. Das kann er auch bequem zu Hause erledigen oder unterwegs.

Ausgangsmaterial der *POWERPASTE* ist pulverförmiges Magnesium – eines der häufigsten Elemente und somit ein leicht verfügbarer Rohstoff. Bei 350 Grad Celsius und fünf- bis sechsfachem Atmosphärendruck wird dieses mit Wasserstoff zu Magnesiumhydrid umgesetzt. Nun kommen noch Ester und Metallsalz hinzu – und fertig ist die *POWERPASTE*. Um das Fahrzeug anzutreiben, befördert ein Stempel die *POWERPASTE* aus der Kartusche heraus. Aus dem Wassertank wird Wasser zugegeben, es entsteht gasförmiger Wasserstoff. Die Menge wird dabei hochdynamisch dem Wasserstoffbedarf der Brennstoffzelle angepasst. Der Clou: Nur die Hälfte des Wasserstoffs stammt aus der *POWERPASTE*, die andere Hälfte liefert das Wasser zu.

*„Die Energiespeicherdichte der **POWERPASTE** ist daher enorm: Sie ist wesentlich höher als bei einem 700-bar-Drucktank. Verglichen mit Batterien hat sie sogar die zehnfache Energiespeicherdichte“, freut sich Vogt.*

Für den Fahrer heißt das: Er erzielt mit der *POWERPASTE* eine ähnliche Reichweite wie mit der gleichen Menge Benzin, wenn nicht sogar eine größere. Auch beim Reichweitenvergleich mit auf 700 bar komprimiertem Wasserstoff schneidet die *POWERPASTE* besser ab.

Nur für E-Scooter geeignet? Von wegen ...

Dies lässt die *POWERPASTE* auch für **Autos, Zustellfahrzeuge oder Range Extender** – die die Reichweite von Elektroautos erhöhen – interessant werden. Ja, selbst große **Drohnen** könnten ihre Reichweite mit der Wasserstoff-Paste deutlich erhöhen und so statt zwanzig Minuten auch mehrere Stunden in der Luft bleiben. Hilfreich ist das vor allem bei Inspektionsaufgaben, etwa bei der Überprüfung von Waldgebieten oder Stromleitungen. Eine Anwendung der etwas anderen Art bietet sich beim **Camping**: Hier kann die *POWERPASTE* via Brennstoffzelle Strom für Kaffeemaschine und Toaster bereitstellen.

Am Fraunhofer-Projektzentrum für Energiespeicher und Systeme ZESS baut das Fraunhofer IFAM derzeit eine Produktionsanlage für die *POWERPASTE* auf. Ende 2021 soll diese in Betrieb gehen und dann bis zu vier Tonnen *POWERPASTE* pro Jahr produzieren. Natürlich nicht nur für E-Scooter.





Klein, aber fein: Falträder

Mit Fahrrädern kann man die nähere Umgebung am Wohnort oder im Urlaub bequem erkunden, schont die Umwelt, bewegt sich und tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Gilt es, längere Arbeitswege zu bewältigen, kann die Strecke je nach Bedarf kombiniert mit Rad und öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden. Schließlich ist man mit dem Rad drei- bis viermal schneller unterwegs als zu Fuß.

Stark im Kommen sind Falträder. Sie sind einfacher zu transportieren, benötigen meistens keinen Fahrradträger und dürfen oft in den öffentlichen Nahverkehrsmitteln kostenlos mitgenommen werden.

Im Auto sind sie fast immer problemlos zu verstauen und lassen mehr Platz für das restliche Gepäck. Außerdem kann man sie ggf. sogar mitnehmen ins Restaurant oder an der Museumsgarderobe abgeben, um einen Diebstahl zu verhindern.

Grundsätzlich unterscheidet man Klapp- und Falträder. Der Unterschied liegt in der Faltechnik, im Gewicht, in der reduzierten Sicherheit und Stabilität sowie in der veränderten Fahrdynamik. **Klappräder** weisen lediglich ein Hauptgelenk in der Mitte des Rahmens auf. Falträder lassen sich dagegen mehrfach falten und nehmen anschließend ein besonders kleines faltmaß ein. Klappräder sind häufig wesentlich schwerer. Weil durch die Mehrfachfaltung die Radgrößen verändert



Faltrad

werden müssen, sind sie oft kleiner als normale Fahrräder. Deshalb können sie nur eingeschränkt genutzt werden.

Falträder kann man oft erst auf den zweiten Blick von einem normalen Fahrrad unterscheiden. Sie sind vielseitiger als Klappräder einsetzbar – das ergibt sich durch Gewicht, Faltmechanismus und Geometrie – und eignen sich ebenso für schnelle Fahrten in die Stadt wie für ausgiebige Radtouren oder Fahrradreisen.

Falträder gibt es in mehreren Typen: Neben Elektrofalträdern bekommen Sie Trekkingräder und Mountainbikes. Im Gegensatz zu normalen Fahrrädern werden Falträder fast nur in einer Rahmengröße angeboten.

Bevor man sich für ein Rad entscheidet, sollte man zunächst überlegen, wofür man dieses nutzen möchte. Reicht das Rad für kurze Strecken und kleine Einkäufe oder soll es eher für längere Fahrradtouren geeignet sein? Wohnt man in einer ebenen Region oder sind hügelige oder bergige Strecken zu bewältigen?

Mit einem E-Bike wird die Anstrengung bei längeren Strecken, Steigungen und Gegenwind wesentlich verringert. Man kommt nicht so verschwitzt am Ziel an. Natürlich spielt auch die Reichweite des Akkus eine wichtige Rolle. Ansonsten sind zunächst vor allem die Wünsche an Ausstattung, Gewicht, Stabilität, Faltvorgang, Faltmaß, Einstieg und Fahrspaß entscheidend, bevor man sich überlegt, ob Gangschaltung, Beleuchtung, Gepäckträger und Schutzbleche „mit im Paket“ sein sollten. Ein Gelsattel und eine Frontfederung machen die Touren gleich komfortabler.

Empfehlenswert ist es, vor dem Kauf zu testen, ob man nach ergonomischen Gesichtspunkten richtig sowie bequem auf dem Rad sitzt und ob es gut gehandhabt werden kann.

Nicht zu vergessen: Das Maß für die Rad-Taschen sollte vorab genau aus dem gesamten Maß des Rades errechnet werden; die Reifenzollgröße ist nicht unbedingt als einzige Größenangabe ausreichend.

Klapprad



REHADAT:

Informationen zur beruflichen Teilhabe von Menschen mit Behinderung

Mit vierzehn Portalen, zahlreichen Publikationen, Apps, Videos und Seminaren ist REHADAT das zentrale, unabhängige Informationsangebot zur beruflichen Teilhabe und Inklusion von Menschen mit Behinderung in Deutschland. Die Informationen richten sich an Betroffene, aber auch an deren Arbeitgeber und alle anderen, die sich für ihre berufliche Teilhabe einsetzen. Alle Angebote sind online, barrierefrei und kostenlos zugänglich.

In den laufend aktualisierten REHADAT-Portalen mit aktuell ca. 80.000 Dokumenten findet man z. B. Informationen über Hilfsmittel, erfolgreiche Beispiele für Arbeitsgestaltung, relevante Urteile und Gesetze, Kontaktdaten, Literatur, Forschungsprojekte, Statistiken, Seminaranbieter, Informationen über Werkstätten und die Ausgleichsabgabe.

Die gesammelten Informationen sind umfangreich: Im Portal REHADAT-Hilfsmittel sind z. B. aktuell 12.700 Produkte beschrieben – von der Gehhilfe bis zum digitalen Montagesystem. Die Produktbeschreibungen sind detailliert und neutral, anschaulich bebildert und aufgrund ihrer Struktur gut vergleichbar. Nutzerinnen und Nutzer können schnell und einfach recherchieren, welche Hilfsmittel es überhaupt gibt, welche rechtlichen Grundlagen gelten, wie die Finanzierung geregelt ist und welche Akteure für die Versorgung zuständig sind. Das offizielle Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung ist in das Portal integriert und mit den jeweiligen Produktinformationen verlinkt.

Alle Portale sind miteinander verknüpft. So können Nutzer von jedem Portal auf das gesamte REHADAT-Informationsangebot zugreifen und weiterführende Informationen erhalten. Zum Beispiel werden bei den Hilfsmitteln zur Kfz-Anpassung auch Literaturhinweise, Urteile zur Kostenübernahme, Adressen von Kfz-Umrüsbetrieben und Praxisbeispiele verlinkt.



Besonders nützlich ist auch das übergreifende REHADAT-Online-Lexikon zur beruflichen Teilhabe: 450 Begriffe von Aktionsplan bis Zusatzurlaub erklären alle wichtigen Fachbegriffe der beruflichen Teilhabe.

REHADAT veröffentlicht zudem praktische Onlinebroschüren, so z. B. die Wissensreihen zu unterschiedlichen Erkrankungen/Behinderungen wie Autismus, Sehbehinderung und Blindheit, Depressionen, Diabetes, Rollstuhlnutzerinnen und -nutzer, Inkontinenz, Multiple Sklerose und Epilepsie oder den Personalkompass Inklusion – den Leitfaden zur Beschäftigung von Menschen mit Behinderung.

REHADAT ist ein Projekt des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln e.V., gefördert vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) aus dem Ausgleichsfonds.

Mehr Informationen auf www.rehadat.de



Generationenübergreifendes Wohnen – Ein Miteinander mit Privatsphäre

Die meisten Wohnprojekte werden mit Bewohnern konzipiert, die sich einer bestimmten Gruppe zuordnen lassen. Die Architektur und die Formen des Zusammenlebens sind so leichter umzusetzen und ein harmonisches



Wohnumfeld scheint damit garantiert. Es gibt jedoch seit einiger Zeit einen neuen Trend: Mehrgenerationenhäuser, die gezielt Alt und Jung zusammenbringen.

Das liegt nicht nur an dem praktischen Nutzen der nachbarschaftlichen Arrangements, die die Bewohner untereinander üblicherweise treffen. Sicher ist es angenehm, wenn der junge Nachbar den Wasserkasten aus dem Supermarkt vorbeibringt, weil man dafür während des Familieneinkaufs kurz auf das Kind aufpasst. Aber das Zusammenleben kann auch fordernder sein, wenn unterschiedliche Vorstellungen aufeinandertreffen, und für viele ist gerade das eine Bereicherung. Denn die enge Verständigung über die Nutzung von Gemeinschaftsräumen, Gartenpflege oder Kinderbetreuung mit Menschen in unterschiedlichen Lebensumständen ist häufig lebendiger und verhilft zu neuen Perspektiven.

Wer mit dieser Wohnform liebäugelt, sollte sich jedoch vorab ehrlich ein paar Fragen beantworten, um genau zu wissen, mit welchen Nachbarn er in Zukunft wie zusammenleben möchte. Mehrgenerationenhäuser sind eine Wohnform, die vom Engagement der Bewohner lebt. Jeder von ihnen kann und soll etwas beitragen, damit das kleine Gemeinwesen funktioniert – ein Nehmen und ein Geben.

Ist ein Mehrgenerationenhaus das Richtige für mich?

Diese Frage schieben Sie besser nicht auf die lange Bank, auch wenn es für das gemeinschaftliche Wohnen nie zu spät ist. Denn wer frühzeitig einzieht, dem fällt es meist leichter, sich auf die neuen Mitbewohner einzulassen und sich an das andere Wohnumfeld anzupassen. Die Chancen stehen so besser, dass Sie sich gut integrieren, nette Bekanntschaften knüpfen und sich an Ihrem neuen Wohnort rundum wohlfühlen.

Ob ein Mehrgenerationenwohnprojekt das Richtige für Sie ist, ist letztlich eine Frage des Typs. Wer eher kontaktscheu oder sehr lärmempfindlich ist, könnte mit einer quirligen Nachbarsfamilie im gemeinschaftlich genutzten Garten oder den regelmäßigen Organisationstreffen der Bewohner schnell überfordert sein.

Dennoch kann die Frage, ob eher Wohnprojekte mit einer sehr unterschiedlichen oder homogenen Altersstruktur die besseren sind, nicht pauschal beantwortet werden. Letztlich hängt es immer von den jeweiligen Menschen ab, die Sie in Ihrer neuen Wohnumgebung vorfinden und wie gut die Qualität des Zusammenlebens in dem konkreten Wohnprojekt ist. Es lohnt sich also immer, offen zu bleiben und sich jede infrage kommende Wohnform zunächst möglichst unvoreingenommen und genau anzuschauen.

Die folgenden Fragen sollten Sie dennoch für sich beantworten, um eine Vorstellung von der Wohnform zu bekommen, die Sie suchen.

Mehrgenerationen- oder Seniorenwohnprojekt – praktische Tipps für Ihre Entscheidung

Wie kommen Sie mit Menschen, die andere Lebensgewohnheiten haben, zurecht? Ist Ihnen die Abwechslung willkommen oder meiden Sie eher den Kontakt? Bereitet Ihnen die Geräuschkulisse spielender Kinder keine Probleme? Und mögen Sie die Lebendigkeit, die sich aus der Nähe des Zusammenlebens unterschiedlicher Generationen ergibt?

Wie barrierearm ist die Architektur des Gebäudes? Können Sie dort auch mit Rollator oder Rollstuhl zurecht? Und wie nimmt die Gemeinschaft Rücksicht auf körperliche Einschränkungen, wenn es um die Verteilung von gemeinschaftlichen Aufgaben geht?

Gibt es in dem Wohnprojekt noch weitere Bewohner, die ähnliche Ansprüche und Vorstellungen vom Zusammenleben haben wie Sie? Eine gewisse Anzahl von Mitbewohnern sollte ähnliche Wohnbedürfnisse haben wie Sie, damit Sie davon ausgehen können, dass diese auch berücksichtigt werden.

Haben Sie den Eindruck, dass sich die Formen von Hilfe und Aktivität, die die jeweiligen Bewohner leisten bzw. benötigen könnten, gut ergänzen würden?

Glauben Sie, in absehbarer Zeit Pflegedienste in Anspruch nehmen zu müssen? Falls ja, sollten sie möglichst Projekte vorziehen, die diesen Service integrieren. Auch eine Pflegewohngemeinschaft könnte dann eine gute Lösung sein.

Ist die Zusammensetzung der unterschiedlichen Generationen im Wohnprojekt ausgewogen? Häufig neigen Mehrgenerationenhäuser dazu, doch zu seniorenlastig zu werden und damit nicht mehr attraktiv für die jüngeren Bewohner zu sein. Neben dem ungewollten Effekt, dass Sie sich dann doch in einer Seniorenwohnanlage wiederfinden, kann diese Entwicklung auch wirtschaftliche Nachteile bringen. Schließlich muss das Wohnprojekt dauerhaft attraktiv bleiben, damit eine Wiederbelebung der Wohneinheiten gesichert ist.



Hier finden Sie Informationen und Ansprechpartner zu Mehrgenerationen-Wohnprojekten (bundesweit):

www.bring-together.de

bring together ist eine Plattform und ein Netzwerk für gemeinschaftliche Wohnprojekte und Interessengemeinschaften. Mit der intuitiven dazugehörigen App finden Sie schnell und einfach Menschen mit ähnlichen Wohnvorstellungen und -wünschen – ob Patchwork Community, Ökodorf, Tiny Houses-Gemeinschaft oder eben Mehrgenerationenhaus.

www.wohnprojekte-portal.de

Wie gründe ich ein Wohnprojekt? Gibt es bereits ähnliche Projekte wie meines? Gibt es Menschen, die mitmachen würden, Projekte im Aufbau oder eine gerade leer gewordene Wohnung in meiner Nähe? Wo kann ich mich erkundigen? Wer hilft mir? Im Wohnprojekte-Portal der Stiftung trias finden Sie Antworten auf all diese Fragen.

www.fgw-ev.de

FORUM Gemeinschaftliches Wohnen e.V.

Das FORUM ist ein überregionaler Zusammenschluss von Menschen und Organisationen mit Interesse an selbst organisierten und gemeinschaftlichen Wohnprojekten. Der Verein zeigt die Vielfalt der Wohnprojekte auf und unterstützt Interessierte dabei, die ihnen gemäße Form zu finden. Neben der Geschäftsstelle in Hannover gibt es ein Netz von Regionalstellen und eine große Projektbörse mit Wohnprojekt-Interessenten.

Lieber groß oder klein?

Meistens umfassen gemeinschaftlich gegründete Wohnprojekte eine Anzahl von etwa 12–15 Wohneinheiten und dies ist tatsächlich auch die richtige Größe für gut funktionierende Nachbarschaften. In diesem Rahmen ist es noch möglich, seine Nachbarn gut zu kennen und aufeinander zu achten. Kleinere Wohnprojekte können leichter gegründet werden, sind überschaubarer und die Bewohner kennen sich meist gut. Jedoch ist auch das Konfliktpotenzial größer und bei einem ausgewachsenen Streit zieht manch einer auch wieder aus, wenn er sich mit seinen Ansichten allein auf weiter Flur findet.

In größeren Wohnanlagen ist dieses Risiko geringer, da das Spektrum unterschiedlicher Charaktere breiter ist und sich damit auch der Zusammenschluss anderer passenderer Konstellationen leichter ergibt. Zudem können sich größere Wohngemeinschaften mehr leisten, wie zum Beispiel gemeinschaftlich genutzte Räume, Nachbarschaftsworkshops oder Umbauten, wenn sich die Bedürfnisse der Bewohner ändern. Auch die Organisation von Hilfe fällt mit der höheren Anzahl von Bewohnern und größerem finanziellem Polster leichter.



iFightDepression

Das **internetbasierte und kostenfreie Selbstmanagement-Programm iFightDepression** richtet sich an Menschen ab 15 Jahren mit leichteren Depressionsformen. Ähnlich wie bei einer Psychotherapie lernen die Betroffenen in **sechs Kernmodulen**, Selbstüberforderung zu vermeiden, mit negativen Gedankenschleifen umzugehen oder wie Schlaf und Stimmung zusammenhängen. Eine neue Studie des Forschungszentrums Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe spricht für die gute Wirksamkeit des Online-Programms iFightDepression **bei leichter und mittelgradiger Depression**. Die Ergebnisse zeigen, dass das Selbstmanagement-Programm die depressiven Symptome deutlich verbessern kann.

Mehr Informationen finden Sie auf:
www.deutsche-depressionshilfe.de/ifightdepression

VORSCHAU

AUGUST 2021



- **Rund um den Rolli – praktisches Zubehör für Alltag & Freizeit**
- **Wissenswertes über E-Mobilität und alternative Antriebe**
- **Sommerzeit und Badespaß mit Prothese**
- **Wohnkonzepte für die Zukunft**



Magazin handicap.life – Das Anwendermagazin

ISSN (Print) 2629-4095

ISSN (Online) 2629-4109

Redaktion & freie Mitarbeiter

Lydia Saß (V.i.S.d.P)
Peter Lange (Herausgeber)
Christel Ivo
Markus Gatz

Kevin Lange
Laura Dachwitz
Heike Kanter
Maria Fröse

Kontakt:

Sylter Straße 4
24376 Kappeln
Tel.: 04642 9643864
Mail: redaktion@handicap-life.com
www.handicap-life.com

Verlag:

SASS MEDIA GmbH & Co. KG
Sylter Straße 4
24376 Kappeln
Tel.: 04642 9643864
E-Mail: redaktion@barrierefrei-magazin.de

Der Sitz der Gesellschaft ist Kappeln, eingetragen ist sie im Handelsregister Flensburg unter der HRA-Nr.: 9608 FL. Der Gerichtsstand ist Flensburg, die Steuernummer lautet 15 294 13842 und persönlich haftende Gesellschafterin ist die SASS Geschäftsführungsgesellschaft mbH, ebenfalls mit Sitz in Kappeln, eingetragen im Handelsregister Flensburg unter der HRB-Nr.: 13089 FL. Gerichtsstand ist auch hier Flensburg mit der Steuernummer 29 283 48205.

Die Geschäftsführerin ist Lydia Saß. Kontakt siehe oben.

Anzeigenmarketing

Anzeigenleitung:
Peter Lange
Tel.: 04642 9643864
E-Mail: redaktion@handicap-life.com

Erscheinungsweise: 3 x jährlich (April, August & Dezember)

Anzeigenpreise & Mediadaten können über die Redaktion angefordert werden.

Anforderung Probemagazin per E-Mail: redaktion@handicap-life.com

Coverfoto: [Dusan Petkovic/shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Nutzungsrechte:

Alle Inhalte des Magazins handicap.life – Das Anwendermagazin unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen beim Verlag. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages oder der Redaktion wieder. Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere der Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

**JETZT
ENTDECKEN!**



Wegbegleiter

Unterstützung für den Neuanfang
nach Klinik und Reha



JETZT
kostenfrei
anmelden



Online anmelden unter:
www.wegbegleiter-hollister.de

© 2019 Hollister Incorporated

Gemeinsam in Deine Zukunft

Wie kommen Sie in Ihrem Alltag als Rollstuhlfahrer zurecht? Sind Sie schon gut angekommen? Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg mit dem Programm Wegbegleiter: Alles, was man wissen muss – von Selbstbetroffenen und Fachleuten – 18 Themen in 18 Magazinen – Denn es ist Ihr Weg: Wir gehen mit Ihnen. Direkt anmelden auf www.wegbegleiter-hollister.de oder rufen Sie an unter (089) 992 886 – 266.