

handicap.life

DAS ANWENDERMAGAZIN

MOBIL UNTERWEGS
MIT FÜHRERSCHEINFREIEN AUTOS

ROLLI & CO.
IM TEST

SPORT & LEIDENSCHAFT
MIT ÖSSUR-SPORTPROTHESEN

BARRIEREFREIE KÜCHE
KOCHEN AUF AUGENHÖHE

TINY- UND MODULHÄUSER
NEUE WOHNKONZEPTE

Schutzgebühr: 7,00 € | AUGUST 2021 | www.handicap-life.com





LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

 ÖSSUR®

*„Als ich die Feder angelegt hatte, war ich total fasziniert.
Ich sage den Leuten immer, wenn ich laufe, fühle ich mich,
als hätte ich wieder zwei Füße.“*

Femita.

Läuferin. Sprinterin. Motivationsrednerin. Mentorin.

Paralympionikin. Team Össur.

www.ossur.com/lifewithoutlimitations

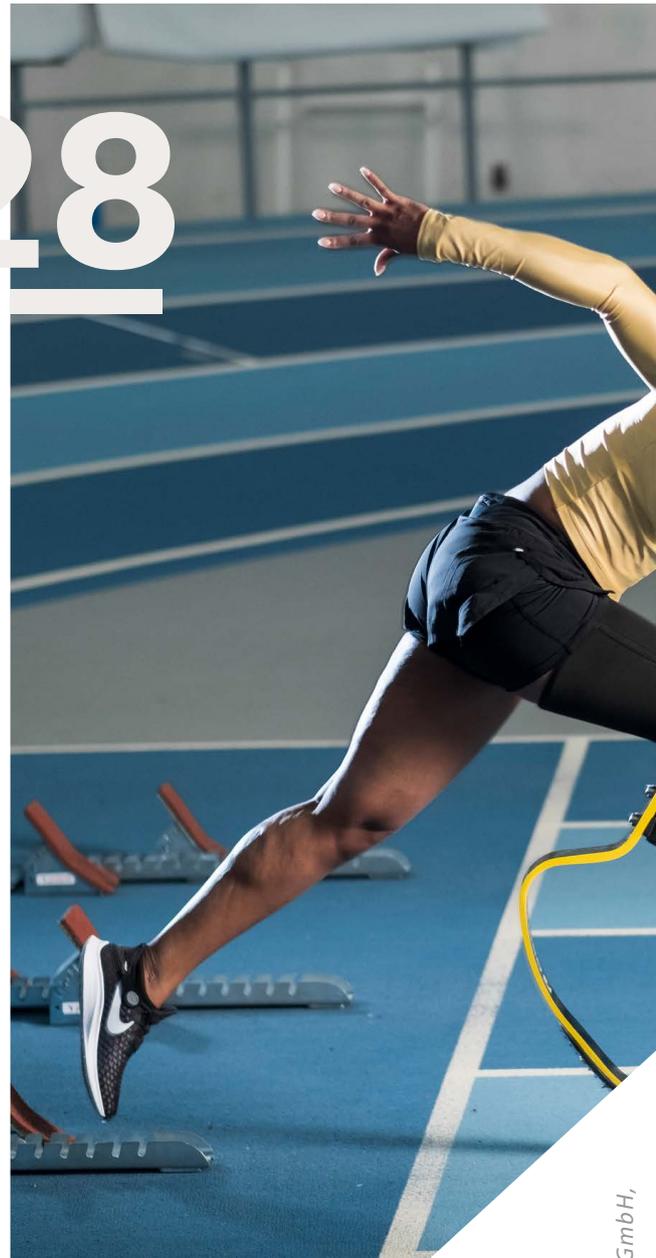
6 Flexibilität und Komfort in der City mit Leichtautos

- 14 Mobil im Alltag mit E-Antrieb
- 18 Nützliches Zubehör für Ihren Rollstuhl
- 24 Richtige Sitzposition im Standardrollstuhl
- 28 Wenn aus Sport Leidenschaft wird – die Sportprothesen von Össur
- 34 Sommer mit Prothese
- 36 Mensch, Erde! Eckart von Hirschhausen über die allgegenwärtigen Herausforderungen der Menschheit
- 40 Short News
- 42 Ohne Stress und Steigung mit dem Handbike durchs Emsland
- 44 MultiMote – der universelle Multifunktionsdrehknopf von PARAVAN

46 Leichtes Leben mit barrierefreier Küche

50 Innovative Rollstühle für Kinder

- 54 Digitale Helfer – Gesundheits-Apps



56 Wohnkonzepte der Zukunft

- 60 Back to the Roots – Bauen mit traditionellen Rohstoffen
- 62 Neues aus der Forschung: Solarautos
- 64 Aktuelles Urteil über Mindestlohn für ausländische Pflegekräfte
- 65 Vorschau
- 66 Impressum



AUGUST 2021

INHALT

46



50



6

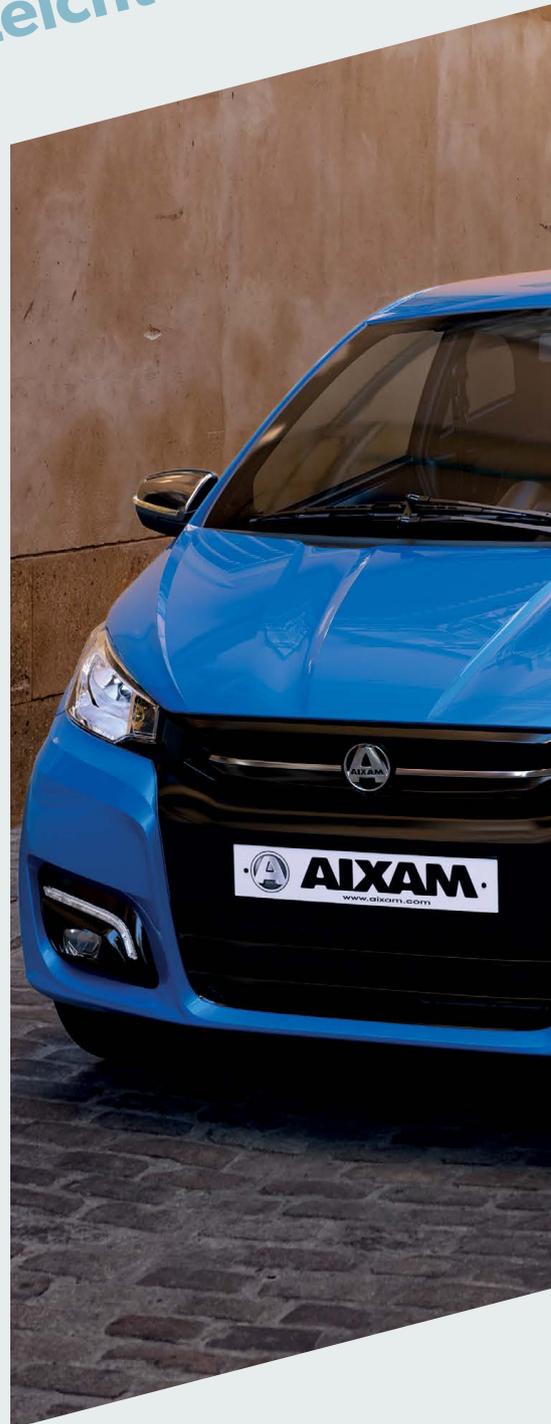


56



Komfort und Flexibilität in der City

mit Leichtautos





Sie sind klein, leicht und kompakt: Leichtautos sind nicht mehr nur „Senioren-Mobile“, sondern auch bei der breiten Masse beliebter geworden. Geringe Unterhaltskosten, nachhaltiger als ihre großen Geschwister, aber ebenso sicher – das macht diese Fahrzeuge für viele Menschen attraktiv.





Die heutige Generation der Ruheständler ist so fit und aktiv wie kaum eine zuvor. Ausflüge unternehmen, Kulturveranstaltungen besuchen und bis ins hohe Alter ein möglichst selbstständiges Leben führen – so sieht die Vorstellung der Generation 50 plus aus. Eine Voraussetzung dafür ist, selbst mobil zu bleiben, ohne auf Busse, Taxen oder andere Menschen angewiesen zu sein. Gerade in ländlichen Gebieten ist der eingeschränkte Busfahrplan oft ein Problem. Und auch wer in der Stadt wohnt, möchte schwere Einkaufstüten nicht gern mit dem Linienbus transportieren. Gerade deswegen erfreuen sich die trendigen Leichtautos wachsender Beliebtheit.

Weniger ist häufig mehr!

Das Ende des Berufslebens ist ein guter Zeitpunkt, sich von mancher Gewohnheit zu trennen. Benötigt man wirklich noch eine große Limousine für gelegentliche Fahrten ins Grüne, für Einkäufe und Arzttermine? Diese Frage stellt sich heute so mancher. Weniger ist mehr – gemäß diesem Motto entscheiden sich viele für die kompakten Flitzer. Das Parkplatzsuchen in engen Innenstädten wird damit zum Kinderspiel, und auch bei den Unterhaltskosten, etwa für Kraftstoff und Versicherung, lässt sich gegenüber einem Pkw so mancher Euro sparen. Dadurch muss man keinesfalls auf Komfort oder Sicherheit verzichten. Die Leichtautos des französischen Herstellers Aixam beispielsweise punkten mit vielfältiger Ausstattung bis hin zur Bremshilfe ABS, elektrischen Fensterhebern oder einer Klimaanlage.

Sparsam und entspannt unterwegs!

Nicht nur für Gelegenheitsfahrer bieten die Autos auf einer Länge von bis zu 3 m reichlich Platz, sie haben auch genug Stauraum für die alltäglichen Einkäufe. Die 8 PS beschleunigen das Kompaktauto mühelos auf 45 km/h und begnügen sich dabei mit gut 3 l Diesel auf 100 km. Dabei werden die Anforderungen der seit 2018 geltenden Schadstoffnorm für Leichtautos erfüllt. Das E-Modell verbraucht nur wenig Strom



und kann bequem an jeder Haushaltssteckdose aufgeladen werden. So kommt man nicht nur sicher und komfortabel, sondern auch umweltfreundlich an sein Ziel. Egal ob Diesel oder Elektro. Alle Fahrzeuge von Aixam sind von dem Bundes-Immissionsschutzgesetz ausgeschlossen und dürfen in allen Umweltzonen und unabhängig der Verbote gefahren werden.

Die Fahrzeuge sind günstig im Unterhalt, umweltfreundlich, sicher und komfortabel ausgestattet und können mit Mopedführerschein (AM) oder jedem Zweiradführerschein gefahren werden.

Leichtautos sind daher auch bei Jugendlichen beliebt. Sie ermöglichen, erste Erfahrungen im Straßenverkehr zu sammeln, bieten Unabhängigkeit von dem Elternhaus und dem Wetter und zudem auch mehr Sicherheit (als die Touren auf einem Roller).

Rein elektrisch unterwegs

Erneuerbare Energien gelten als Zukunftstechnologien für das Auto. Die Entwicklung konzentriert sich dabei vor allem auf den Elektroantrieb. Zu hohe Anschaffungskosten und noch zu geringe Reichweiten – diese Vorurteile verbinden viele mit E-Fahrzeugen. Auf Elektro-Leichtautos trifft das alles nicht zu. Der französische Hersteller Aixam etwa bietet heute bereits eine rein elektrisch angetriebene Fahrzeugreihe zum erschwinglichen Einstiegspreis an. Mit einer Reichweite von durchschnittlich 80 km und einer Aufladezeit von maximal 3,5 h sind die Fahrzeuge für alltägliche kurze Fahrten geeignet. Bequemes Aufladen ist an jeder Haushaltssteckdose möglich, auf den Akku gibt es fünf Jahre Garantie.

Mehr Informationen finden Sie auf www.aixam.de.

5 Fragen an Dieter Hander

Geschäftsführer von Leichtmobile GmbH & Co. KG



HL: Wir (und sicherlich auch unsere Leser) sind neugierig: Was hat Sie bewogen, sich mit dieser Form der Mobilität zu beschäftigen?

DH: „Mobilität für jeden“, das war schon der Slogan meines Schwiegervaters. Mithilfe seines Unternehmens finanzierte ich von 1989 bis 1992 mein Studium der Sozialarbeit. Das hat mich bis zum heutigen Tag nicht mehr losgelassen. Ich möchte Menschen mobil machen, für die die üblichen Verkehrsmittel nicht sinnvoll bzw. nicht verfügbar sind. Je länger ich mich mit dem Thema beschäftige, desto mehr werde ich darin bestätigt, dass eine Entschleunigung der Mobilität der richtige Weg für alle ist. Während ich früher oft auf Messen mit Menschen diskutierte, warum wir denn solche „Verkehrshindernisse“ vertreiben, hat sich die Lage positiv verändert. 30 km/h in geschlossenen Ortschaften ist heute fast die Regel und nicht mehr die Ausnahme, und es wird immer ernsthafter über Geschwindigkeitsbeschränkungen auf Autobahnen und Landstraßen diskutiert. Das kommt all den Menschen entgegen, die sich auf der Straße bewegen möchten oder müssen und kein Auto fahren. Damit sind wir im Trend der Zeit angekommen. Ich habe nichts gegen Rennsport, aber bitte nicht auf öffentlichen Straßen!

HL: Nachhaltigkeit ist im Moment ein großes Thema – in allen Bereichen. Wie nachhaltig sind Leichtfahrzeuge bzw. Miniautos? Wie sieht es insbesondere in Bezug auf Material, Verbrauch sowie Emissionen aus?

DH: Leichte vierrädrige Kraftfahrzeuge, aber auch motorisierte Krankenfahrstühle zeichnen sich gerade wegen der leichten Bauweise durch einen geringen Energieverbrauch und geringe Emissionen aus.

Nullemission bei den Elektrofahrzeugen, wenn man den Strom zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energieformen, wie zum Beispiel Solarstrom, bezieht. Nur 80 g/km bei den sparsamen Dieselfahrzeugen von Aixam. Das Chassis besteht bei allen Fahrzeugen aus Aluminium und die Karosserie aus recycelbarem Kunststoff. Bei Batteriefahrzeugen werden nach Ende der Betriebsdauer natürlich auch die Akkus dem Wertstoffkreislauf zugeführt. Logisch verbraucht jedes technische Produkt Energie, wenn es hergestellt wird. Es erfüllt mich aber mit einem gewissen Stolz und macht mich zufrieden, dass ich Fahrzeuge aus europäischer Herstellung, gefertigt mit europäischen Umwelt- und Sozialstandards aus Frankreich (Aixam) und Deutschland (Charly) mit dem 100-Prozent-Anspruch auf Nachhaltigkeit, nicht zuletzt durch die dauerhafte Verfügbarkeit von Ersatzteilen und Reparaturfähigkeit der Fahrzeuge, anbieten kann.

HL: Solche Fahrzeuge sind meistens auch fahrerscheinfrei, oder? Wir können uns gut vorstellen, dass sie daher gern von Jugendlichen gefahren werden. Aber auch für die Generation Plus sind die Miniautos interessant. Für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen können sie auch eine große Hilfe bedeuten. Besteht hier die Möglichkeit, solche Fahrzeuge bezuschussen zu lassen? Von der Krankenkasse, BG oder Ähnlichem?

DH: Unsere Aixam-Leicht-Kfz dürfen mit einer Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h mit jedem Zweiradfahrerschein gefahren werden. Seit Ende Juli 2021 kann der Mopedführerschein bundesweit bereits ab 15 Jahren erworben werden. Die Klasse AM ist die Einstiegsklasse für alle. Natürlich kann man auch mit dem Pkw-Führerschein damit fahren!

Die Fahrzeuge werden zu Recht von Jung und Alt gern genutzt.

Motorisierte Krankenfahrstühle, wie zum Beispiel unser Eigenprodukt „Charly“, dürfen vollkommener fahrerscheinfrei gefahren werden. Man benötigt auch keine Prüfbescheinigung, wie zum Beispiel beim Mofa. Unter 14 Jahren ist die Höchstgeschwindigkeit auf 10 km/h beschränkt, sonst 15 km/h.

Zuschüsse kann man bei den zuständigen Trägern beantragen. Zumeist übernehmen die Kassen die Kosten für individuelle Anpassungen bei Vorliegen einer Behinderung.

HL: Und jetzt noch mal praktisch gefragt: Wenn sich jemand so ein Sonderfahrzeug anschafft, wie sieht es mit dem Service aus? Müssen die Fahrzeuge auch regelmäßig dem TÜV vorgestellt werden?

Wie hoch sind die Unterhaltungskosten von so einem Fahrzeug? Kfz-Versicherung, Steuern?

DH: In Deutschland gibt es ein großes Händler- und Servicenetz, das dank der großen Nachfrage immer mehr wächst. Händler und Werkstätten werden regelmäßig geschult. Service muss wie beim Pkw in regelmäßigen Intervallen durchgeführt werden, mindestens einmal pro Jahr. Leichte vierrädrige Kraftfahrzeuge der Kategorie L6eB sind in Deutschland zulassungsfrei, steuerfrei und benötigen weder TÜV noch AU. Lediglich ein Versicherungskennzeichen muss angebracht werden, das bereits ab 60 € für 12 Monate zu haben ist. Für ca. 1,40 € am Tag bekommt man sogar eine Vollkaskoversicherung bei uns. Das Gleiche gilt für alle motorisierten Krankenfahrstühle.

HL: Vielen Dank für Ihre Zeit!

DIESEL- & ELEKTRO-TRUCKS

Diese Leicht-Lkws können bereits mit 16 Jahren (15 J. in einzelnen Bundesländern) und Führerscheinklasse AM (Mopedführerschein) gefahren werden. Nutzfahrzeuge mit Elektroantrieb sorgen für eine schadstofffreie und nahezu geräuschlose Mobilität mit einer durchschnittlichen Reichweite von 80 km. Das Modell „eTruck Van“ bietet mit 2,8 m³ Laderaum einiges an Staumöglichkeit. Einfaches Beladen durch niedrige Ladekante, optionale Anhängerkupplung sowie effizientes Arbeiten dank serienmäßiger Zentralverriegelung erleichtern den Arbeitsalltag. Die „eTruck Pritsche“ bietet durch ein Staufach unterhalb der Pritsche (2 m²) und einen optionalen Gitteraufbau die Möglichkeit, beispielsweise Grünschnitt zu laden. Mit seinem geringen Leergewicht von 440 kg (inkl. Akku) und den kompakten Abmessungen bietet der eTruck umfangreiche Nutzungsmöglichkeiten mit



ausreichend Stauraum. Das Fahrzeug lässt sich jederzeit an einer normalen Steckdose aufladen. In nur 3,5 h ist es voll aufgeladen, aber auch nach einer kurzen Zwischenladung ist es sofort wieder einsatzbereit.

LEICHTAUTO „CITY SPORT“

Der Meister der Kompakten findet immer eine Lücke und zeigt seine Stärke in der Stadt. Die Ausstattungslinie „City Sport“ sieht dynamisch aus und ist sowohl in der Stadt als auch auf dem Land geeignet.

Der „City Sport“ punktet durch seinen außergewöhnlichen Look. Mit optional erhältlichem roten Dach, Außenspiegelschalen und Verkleidung der Nebelscheinwerferblenden hebt sich der „City Sport“ von den anderen Modellen ab. Alufelgen als Serienausstattung, Dachhimmelverkleidung aus Stoff, Multimedia-Touchscreen-Radio mit Rückfahrkamera sowie zwei leistungsstarke Lautsprecher bieten einen gewissen Komfort.

100 % ELEKTRO:

Laden: 3,5 h für volle Energie
Reichweite: bis zu 130 km
Geräuschpegel: 0 % Lärmbelästigung



Verbrauch: ca. 1 € pro 100 km
Emissionen: 0 % Schadstoffausstoß

THERMISCH ANGETRIEBEN:

Motor: Kubota Euro 4
Hubraum: 479 ccm/6 kW
Verbrauch: 3,1 l/100 km
CO₂-Emission: 80 g/km

FÜHRERSCHEINFREIER „CHARLY“

Der „Charly“ bietet individuell perfekte Möglichkeiten, im Alltag mobil zu sein. Besonders für ältere Personen oder Menschen mit Behinderungen verspricht dieses Fahrzeug, die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Mit wartungsfreien Batterien und Asynchron-Elektromotor beschleunigt der „Charly“ zügig auf die zugelassene Höchstgeschwindigkeit von 15 km/h. Einfach zu steuern ist das Fahrzeug über den Lenker mit Drehgriff für die Geschwindigkeitsregulierung. Gebremst wird automatisch elektrisch und zusätzlich hydraulisch. Für optimalen Schutz vor Wind und Wetter sorgen die aus Aluminium gefertigten Türen und die Fahrgastzelle. Eine weit zu öffnende Heckklappe erleichtert das Beladen des geräumigen



Kofferraums. Mit 320 l bietet er ausreichend Platz für Ihre Einkäufe, einen Rollator oder faltbaren Rollstuhl. Zulassungs- und steuerfrei benötigt er lediglich ein Versicherungskennzeichen.

Versicherung

Für Axiom-Fahrzeuge benötigen Sie lediglich ein Versicherungskennzeichen. Haftpflicht ist bereits für weniger als 6 € im Monat erhältlich. Optional können Sie Ihr Wunschfahrzeug für ca. 42 € pro Monat auch Vollkasko versichern.

Straßenzulassung und Kfz-Steuer

Alle Axiom-Fahrzeuge der Kategorie L6eB sind in Deutschland zulassungs- und steuerfrei, benötigen weder TÜV- noch Umweltplakette. Axiom-Fahrzeuge dürfen in

innerstädtischen Umweltzonen uneingeschränkt genutzt werden.

Umweltfreundliche Mobilität

Kraftstoffeffizient oder 100 % elektrisch – jeder Motor der Leichtautos ist umweltschonend. Die thermisch angetriebenen Modelle stoßen beispielsweise nur 80 g/km CO₂ (mit 3,1 l/100 km) aus, unterstützt durch die aerodynamische Bauweise der Fahrzeuge. Zudem sind die Fahrzeuge des französischen Herstellers zu 100 % recycelbar.





Mobiler im Alltag mit E-Antrieb

Sie haben oft Probleme, längere Strecken zu Fuß oder im öffentlichen Personennahverkehr zurückzulegen? Erst recht, wenn sie gleichzeitig noch etwas mitnehmen möchten oder müssen, wie zum Beispiel beim Einkaufen? Da können elektrische Mobilitätshilfen den Alltag sehr erleichtern. Elektrisch mobile Fahrzeuge sind leise, umweltfreundlich und man benötigt oft keinen Führerschein dafür.

Allgemein bekannt als elektrisch angetriebene Mobile sind E-Bikes (Pedelects), die schlanken, leichten, oft auch klappbaren E-Roller auf zwei Rädern (auch E-Scooter genannt) sowie Segways, die vor allem Touristen für Sightseeingtouren nutzen. In größeren Städten stehen diese Fahrzeuge vielfach zum schnellen Ausleihen zur Verfügung, beispielsweise per App. Von der Straße bzw. dem Gehweg auch nicht mehr wegzudenken: die klassischen E-Scooter für Senioren.



Viele Möglichkeiten für unterschiedliche Ansprüche

Viele Hersteller dieser Mobilitätshilfen bieten ihre Produkte auch für besondere Bedarfe bzw. Ansprüche an. So zum Beispiel E-Fahrräder für kleine Menschen oder E-Roller mit drei Rädern für Nutzer mit Gleichgewichtsstörungen. Auch Rollatoren gibt es bereits mit E-Antrieb.

Bei den Dreirädern gibt es sehr viele verschiedene Modelle, wie zum Beispiel E-Räder mit einem hohen Rückenteil sowie mit verstellbarem Fahrradsitz und Lenker, die man dem eigenen Bedarf anpassen kann, mit niedrigem Schwerpunkt zur Erhöhung der Sta-

bilität, mit Heckdämpfung und/oder komfortablem Sitz für angenehmere Fahrten oder für eine maximale Belastungsgrenze von 250 kg.

Seit einigen Jahren sieht man immer mehr Elektromobile, auch Seniorenmobile, E-Shopper oder E-Scooter genannt (Vorsicht: Begriffs-Verwechslungsgefahr! S. o.). Die meisten fahren auf vier Rädern, aber es gibt sie auch als Dreiräder, entweder mit einem Rad vorn und zwei hinten – oder umgekehrt. Man versteht darunter mehrspurige, kompakte und elektrisch angetriebene Leichtfahrzeuge, die maximal 6 bis 15 km/h fahren können. Chinesische Hersteller bieten auch Varianten mit Hundetransportbox an, damit der Vierbeiner ebenfalls mit von der Partie sein darf.

Geringes Gewicht und faltbar

Aus dem industriellen Bereich gibt es kurz gehaltene Transportroller, mit denen man sich stehend oder auch auf einem Fahrradsitz sitzend vorwärts bewegen kann. Mit einem Rad vorn und zwei Rädern hinten ist eine relative Kippsicherheit gegeben.

Als interessante Alternative dazu gibt es faltbare E-Mobile, ebenfalls mit drei Rädern, die in sehr kurzer Zeit kofferraumgerecht zusammengefaltet werden können. Ebenso klappbar werden auch schon E-Rollis angeboten, die aufgrund ihres geringen Gewichtes gut für Reisen geeignet sind.

Wer wetterfest unterwegs sein möchte, sollte sich für einen elektrisch angetriebenen Kabinenroller entscheiden. Man ist aufgrund der Kabine und vieler Sicherheitsdetails rundum geschützt.

Somit gibt es allerlei Möglichkeiten, auch mit Mobilitätseinschränkungen den Weg zum Arzt, zum Einkaufen oder zu einem Cafébesuch komfortabel zu bewältigen.





Rollstuhlzubehör für manuelle Rollstühle

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, seinen Rolli individuell auszustatten und zu verschönern. Viele Dinge sind durchaus sinnvoll, manche praktisch, einige sehr individuell und manche reine Geschmackssache.

LICHT UND SICHT

Wer viel unterwegs ist, sollte seinen Rolli mit Beleuchtung und Reflektoren ausstatten, um auch in der Dunkelheit und bei schlechtem Wetter sicher auf Achse zu sein.

Es gibt Beleuchtungssysteme speziell für den Rollstuhl, aber man kann sich auch gut im Lauf- und Radsport bedienen. Vorgeschrieben für Rollstühle sind die vom Fahrrad bekannten Katzenaugen, die nicht besonders schön, aber eben effektiv sind. Wer jetzt nach anderen Lösungen sucht, kann zum Beispiel:

- Reifen mit reflektierenden Streifen aufziehen (zum Beispiel Schwalbe Marathon Plus Reflex) oder
- Speichenreflektoren anbringen.

Diese Reflektoren erfüllen die Anforderungen an die Beleuchtungsvorschriften der StVO. Wer es noch ein wenig spezieller mag, kann sich zusätzlich noch blinkende Ventilkappen oder Skater-Lenkrollen montieren. All diese Reflektoren lassen den Rollstuhl allerdings nur von den Seiten sichtbar werden. Für vorn und hinten bedient man sich am günstigsten wieder im Lauf- und Radsport:

- **Snap-on-Reflektorbänder** lassen sich einfach an den Rahmenteilen befestigen und sind günstig zu bekommen.
- **Lämpchen an einem Silikonband** gibt es in verschiedenen Lichtfarben und sind ebenfalls leicht zu montieren. Sie beleuchten darüber hinaus auch ein wenig den eigenen Fahrweg.
- **Abnehmbare Fahrradbeleuchtung** (Vorder- und Rücklicht) ist gut zu sehen und leuchtet den eigenen Weg sicher aus. Sie kann bei Bedarf montiert werden, und es gibt sie in verschiedenen Preisklassen.
- Wer oft mit Rucksack oder Tasche unterwegs ist, sollte darauf achten, dass **reflektierende Applikationen** vorhanden sind.
- Turnbeutel in Neonfarben und mit reflektierenden Streifen lassen den Rollifahrer gut von hinten sichtbar werden.
- **Reflektorarmbänder** aus dem Laufsport, ggf. noch mit LED, können am Oberarm befestigt werden und sind gut zu sehen.

TASCHEN, BEUTEL UND GETRÄNKEHALTER

Auch Rollstuhlfahrer haben oft etwas zu transportieren, müssen einkaufen oder wollen verreisen. Sofern man keine „tragende“ Begleitung hat, wird das manchmal schwierig, weil man ja alle Hände voll damit zu tun hat, den Rolli zu bewegen.

Hierfür gibt es die verschiedensten Taschen, Beutel, Halter und Anhänger. Manchmal ist auch persönlicher Erfindungsgeist gefragt.

- **Konventionelle Rucksäcke** sind immer praktisch. Sie werden über die Schiebegriffe gehängt.
- Mittlerweile gibt es auch **Rollstuhlrucksäcke**, die über speziell angebrachte Schlaufen verfügen, sodass man nicht die Tragegurte im Rücken spürt.
- **Rollstuhltaschen** verfügen ebenfalls über diese Schlaufen. Diese Taschen werden in verschiedensten Größen, Breiten, Farben, Formen und Preisklassen angeboten. Sie hängen ebenfalls an den Schiebegriffen im Rücken des Rollstuhlfahrers. Beim Kauf sollte man auf die Rückenbreite seines Rollstuhls

achten, damit die Tasche nicht am Reifen schleift.

- Für den Vorderrahmen gibt es aus dem Fahrradzubehör kleine Taschen (zum Beispiel Rixen & Kaul, Quokka), die mit einem **Mini-Adapter** angebracht werden können. Diese können bei Bedarf leicht abgenommen werden und sind praktisch für kleine Teile wie Handy und Geldbörse.
- **Rollstuhlnetze** gibt es auch immer noch, allerdings fallen Kleinteile schnell durch die Maschen und sie sind umständlich zu befüllen.
- **Kinderwagenhaken** sind ebenfalls sehr praktisch. Mit ihnen kann man auch Einkaufsbeutel oder andere Taschen am Rollstuhl befestigen.
- **Flaschen- und Getränkehalter mit drehbarem Rohranschluss** kommen ebenfalls aus dem Fahrradbereich und sind mittlerweile recht günstig zu bekommen. Zu dem KlickFix-Mini-Adapter gibt es auch einen Flaschenhalter.
- Für reisende Rollstuhlfahrer wurden auch spezielle **Reisetaschen/-trolleys** entwickelt. Sie verfügen über eine spezielle Bereifung, sodass man sie hinter sich herziehen kann.



- **Abklappbare Taschenträger** für den Vorderrahmen.
- **Anhängerkupplung für den Rollstuhl.** Mit dieser Anhängerkupplung lassen sich mit unterschiedlichsten Adaptern Koffer, Kinderanhänger, leichte Lastenanhänger und vieles mehr „abschleppen“.
- **Vorsatzrad mit Gepäckträger.** Diese Konstruktion wird vorn am Fußbrett befestigt. Vorteilhaft ist dabei, dass zusätzlich die Lenkrollen vom Boden

abheben und man sein Transportgut im Blick hat.

- **Knietablett:** Wer nur hin und wieder mal etwas in der Wohnung transportieren möchte, für den lohnt sich ein Laptop-Knietablett, das man recht günstig erwerben kann.

SPEZIALTRÄGER UND -HALTER

Der Multi-Rollstuhladapter ist eine Entwicklung eines Rollstuhlfahrers, der mit seiner Tochter unterwegs sein wollte. Auf diesem Adapter kann man nicht nur eine Babyschale oder einen Einkaufskorb befestigen, auch Tische und Foto-stative findet man im Programm.



RÄDER, REIFEN UND VORSPANNRÄDER

Sofern man bei der Bestellung seines Rollis nicht schon besondere Reifen geordert hat, gibt es die Möglichkeit, verschiedene Modelle nachzurüsten. Dabei muss man zwingend auf den Nabendurchmesser achten, denn je nach Rollstuhlhersteller beträgt der Durchmesser der Steckachsenbuchse 12 mm oder 0,5 Zoll (12,7 mm). Standardmäßig werden Rollstuhlräder in Deutschland entweder kreuzgespeicht mit Luftbereifung (zum Beispiel 24 × 1 Zoll) oder mit PU-Bereifung ausgeliefert (zum Beispiel 24 × 1 3/8 Zoll).

Es gibt auch noch andere Varianten, die entweder direkt von dem Rollstuhlhersteller gegen Aufpreis oder im Zubehör angeboten werden.

- Für Luftreifen gibt es verschiedene **Designfelgen**, mit denen man einen Rollstuhl sehr individuell stylen kann. Von sportlich, über farbenfroh bis zu speziellen Designs kann man viel eigene Persönlichkeit an den Rollstuhl bringen. Allerdings sind diese Felgen nicht unbedingt günstig.
- Eine günstigere Alternative ist der **Speichenschutz**. Neben den bereits von Rollstuhlherstellern angebotenen Versionen gibt es durchaus Angebote für die individuelle Gestaltung. Sei es das lila Einhorn, der Fußballclub oder das Heavy Metal Festival – der eigenen Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.
- Für besonders sensible Rollstuhlfahrer versprechen **Felgen mit besonderer Dämpfung** speziellen Komfort. Loop- und Softwheels dämpfen Fahrten auf unebenen Untergründen und sind besonders geeignet

- für Rollstuhlfahrer mit diversen Rückenproblemen.
- Für **besondere Aktivitäten** gibt es noch Felgen für Mountainbike-Bereifung und für Strandausflüge. Diese sind im Alltag allerdings schwer zu fahren und lohnen sich deshalb nur für besondere Einsatzzwecke.
- Gerade bei Kindern und Jugendlichen sind **bunte Speichenabdeckungen, -klicker, -reflektoren und -aufkleber** beliebt.

VORSATZRÄDER, ZUGGERÄTE UND HANDBIKES

Während immer mehr Zuggeräte über eine Hilfsmittelnnummer verfügen und ggf. von der Krankenkasse übernommen werden, ist das bei Handbikes oft nur in Ausnahmefällen möglich.

Vorsatzräder gibt es in verschiedenen Ausführungen und erleichtern besonders das Fahren auf unebenem Untergrund – insbesondere auf Kopfsteinpflaster, weil dabei die kleinen Lenkrollen gehoben werden. Sie sind schnell montier- und demontierbar. Viel Spaß macht das Fahren eines Vorspannrades mit einem Restkraftverstärker.

BEKLEIDUNG, HANDSCHUHE UND REGENSCHUTZ

Bekleidung ist für viele Rollstuhlfahrer ein heikles Thema. Im Sitzen sind die Hosen zu kurz und sitzen auch im Rücken nicht hoch genug. Pullis, Hemden, Blusen und Jacken sind im Rücken nicht lang genug und rutschen hoch. Ärmel sind zu lang oder zu weit und werden durch die Reifen schnell schmutzig. Mittlerweile haben sich ein paar Spezialausstatter dieser Probleme angenommen.

- Handschuhe** sind ebenfalls ein spezielles Feld für Rollstuhlfahrer. Persönliche Vorlieben spielen dabei eine genauso große Rolle wie die Handfunktionalität. Während der eine Fahrradhandschuhe bevorzugt, fährt der nächste lieber mit Lederhandschuhen. Für Tetraplegiker gibt es zudem spezielle Modelle. Es gibt eine Fülle von sogenannten Rollstuhlhandschuhen, aber es lohnt sich auch, im Baumarkt, im Fahrradhandel, im Fachhandel für Arbeitskleidung



Snap-on-Reflektorbänder

lassen sich einfach an den Rahmenteilen oder am Rollifahrer selbst befestigen und sind günstig zu bekommen.



Neonfarbene Taschen oder Rucksäcke

lassen den Rollifahrer auch von hinten gut sichtbar werden.

oder sogar im Gartenfachmarkt zu schauen. Wichtig ist, dass der Handschuh nicht zu viel und nicht zu wenig abbremsst und auch bei feuchtem Wetter noch genug Grip hat.

- **Regenschutz** ist auch ein sehr beliebtes Thema. Es wird eine Fülle von Regencapes angeboten, aber nur wenige sind für aktive Rollstuhlfahrer geeignet. Ein Regencape, das dauernd in den Reifen hängen bleibt oder nicht über die Rückenlehne und ggf. nicht über den Rucksack passt (sonst läuft der Regen in die Rückenlehne), macht nicht wirklich Spaß. Auch wenn die Füße nass werden, weil das Regencape zu

kurz ist, kommt wenig Freude auf. Es gibt Regencapes mit Ärmeln, die praktisch sein können, sofern diese nicht zu weit sind. Es gibt auch Regenschirme, die am Rollstuhl befestigt werden, allerdings wird deren Praktikabilität bezweifelt. Hierbei gilt es wirklich, auszuprobieren, was passt – oder einfach nicht im Regen fahren ...

my **SKATE**
rehability

Outdoor Special

**GÜLTIG BIS ENDE SEPTEMBER 2021 –
SOLANGE DER VORRAT REICHT**

Ab sofort erhaltet ihr unseren

mySKATE
ab 999,00 €

Verschiedene Modelle,
inkl. Adapter und 19% MwSt.





Ergonomie

richtig sitzen im Standardrollstuhl

Ein Beitrag von der SALJOL GmbH

Gerade für Menschen, die viel Zeit im Rollstuhl verbringen müssen, ist das richtige Sitzen wichtig. Das heißt zum einen, dass es bequem ist. Zum anderen bedeutet es, dass der Rollstuhl sicher ist.

Saljol, ein Hilfsmittelhersteller aus Maisach bei München, hat gemeinsam mit Bengt Engström über richtiges Sitzen im Standardrollstuhl gesprochen. Der Schwede ist ein weltweit anerkannter Experte auf diesem Gebiet.



Ergonomie – Was heißt das eigentlich?

Ergonomie ist die Lehre der optimierten Arbeitsabläufe. Das Ziel dabei ist, den körperlichen Verschleiß so gering wie möglich zu halten. Das heißt für Menschen im Rollstuhl, dass sie auf eine körperliche Unversehrtheit achten müssen.

Probleme bei langem Sitzen im Standardrollstuhl

Standardrollstühle werden meistens kurzfristig verschrieben und können bei Sanitätshäusern ausgeliehen werden. Dadurch sind die Rollstühle allerdings oft schon durch viele Hände gegangen. Die Sitzfläche hängt schon etwas durch, die Armlehnen sind hart und die Stangen in der Rückenlehne drücken. Doch besonders das Zurücklehnen im Rollstuhl ist ein wichtiger Punkt für das richtige Sitzen im Standardrollstuhl. Ist die Sitzfläche dann auch noch wie eine „Hängematte“, wird Ihnen das aufrechte Sitzen schwerfallen. Da wird einem das Erfüllen der eigenen körperlichen Unversehrtheit doch recht schwer gemacht. Umso wichtiger, daran etwas zu ändern.

Was bedeutet Ergonomie beim Sitzen im Standardrollstuhl?

Für das ergonomische Sitzen im Standardrollstuhl ist es also wichtig, dass Sie eine stabile Sitzfläche und bequeme Rücken- und Armlehnen haben. Dadurch lehnen Sie sich richtig an und sacken nicht in sich zusammen.

Was kann ich tun, um in meinem Standardrollstuhl richtig zu sitzen?

Aufrechtes Sitzen durch ein Rückenkissen

Mit einem Rückenkissen sitzen Sie aufrecht, und ihr gesamter Körper übt einen senkrechten Druck auf die Sitzfläche aus, wodurch Sie nicht mehr nach vorn rutschen können. Viele haben Sorge, dass durch das Rückenkissen die Sitztiefe des Rollstuhls beeinträchtigt wird. Laut Herrn Engström ist das allerdings kein Problem. Ein Rückenkissen sollte flexibel sein und sich eindrücken lassen. Für eine längere Sitztiefe gibt Herr Engström Saljol noch den Tipp: Der Klettverschluss im Lendenbereich des Rollstuhls sollte nicht zu straff gezogen werden. Dadurch gewinnt der Sitz an Tiefe und Sie sitzen bequemer.



Aufrecht und bequem sitzen mit Polstern für die Armlehnen

Mit passenden Armlehnenpolstern können Sie ihre Arme bequem auflegen. Jetzt sitzen Sie ganz von allein aufrecht und können wieder durchatmen. Auch für sehr große Menschen eine echte Erleichterung.

Warm gehalten durch ein Sitzkissen

Die Seiten eines Standardrollstuhls bestehen meist aus harten Stangen und Plastik. Mit einem Sitzkissen sitzen Sie nicht nur bequemer, sondern auch wärmer. Wenn Seitenflügel am Sitzkissen angebracht sind, hat das einen zusätzlichen positiven Effekt: Sie bekommen nicht so schnell einen kalten Zug, und der seitliche Transfer über den Rollstuhlreifen wird deutlich erleichtert.

Druckstellen und Verletzungen vorbeugen mithilfe von Fußstützenpolstern

Gerade die Fußstützen bergen oft ein Verletzungsrisiko. Sie sind häufig scharfkantig und führen zu Kratzern oder Druckstellen. Mit passenden Fußstützenpolstern können Sie die Fußstützen optimal abpolstern. So stoßen Sie sich seltener an ihnen und können Verletzungen vorbeugen.

Zum Schluss möchten wir Bengt Engström zitieren: „Wenn Sie sich mit Ihrem Rollstuhl nicht wohlfühlen, zum Beispiel weil Sie schlecht sitzen oder weil Sie Probleme mit der Mobilität haben, dann sollten Sie eine bessere Anpassung verlangen – oder gleich einen anderen Rollstuhl, der Ihren Bedürfnissen besser entspricht. Denken Sie dran, nicht mit Ihnen ist etwas falsch! Wenn Sie sich in Ihrem Rollstuhl nicht wohlfühlen oder etwas nicht richtig funktioniert, dann liegt das einzig daran, dass mit dem Rollstuhl etwas nicht stimmt oder er falsch angepasst wurde.“

Das Interview mit Herrn Engström führte Thomas Appel von der SALJOL GmbH.





DER MULTIMOTE MIT EINER HAND ALLES IM GRIFF

Mit einer Hand am Lenkrad hast Du mit unserem neuen multifunktionalen Drehknopf MultiMote alles im Griff. Zum einen kannst Du sicher die Lenkung bedienen und gleichzeitig hast Du per Knopfdruck Deine wichtigsten sekundären Fahrzeugfunktionen (Blinker, Hupe, Licht, Scheibenwischer...) in Reichweite. Und das, ohne die Hand vom Lenkrad zu nehmen.

Alle Infos zum neuen PARAVAN MultiMote, auf www.paravan.de/multimote

PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN





Wenn aus Sport Leidenschaft wird

Hole das Beste raus – mit den Össur-Sportprothesen

Sport prägt uns. Er verschiebt unsere Grenzen, erlaubt uns, Hindernisse zu überwinden, weiterzugehen und uns besser zu fühlen. Kein Athlet gleicht dem anderen. Genauso wenig gleichen sich ihre Ziele. Bei Össur verstehen wir, dass es nicht darauf ankommt, der oder die Beste zu sein, sondern sein Bestes zu geben. Es geht um Fortschritt – nicht um Perfektion. Wir haben ein Team aus DesignerInnen und IngenieurInnen zusammengestellt, die Produkte erschaffen, die Dich dabei unterstützen, Dich besser zu fühlen und weiterzugehen. Denn jede Sekunde zählt. Ob auf Spielplätzen oder bei Wettbewerben – die Welt wird immer in Bewegung bleiben. Wie auch wir.

Laufe wie ein Gepard

Seit fast drei Jahrzehnten nehmen viele der weltweit erfolgreichsten Para-LeichtathletInnen mit den legendären Cheetah®-Sportfedern an Wettkämpfen teil. Die Cheetah®-Federn von Össur sind den Hinterläufen eines Geparden (engl. Cheetah) nachempfunden, speichern Energie und benutzen diese, um den Läufer vorwärtszutreiben. Keine Bionik. Keine Elektronik. Keine Magnetik. Nur Physik.

Laufen & Sprinten – eine Wissenschaft

Beim Laufen absorbiert die Beinmuskulatur eines Athleten einen Großteil der Energie, die bei jedem Bodenkontakt erzeugt wird. Es ist erwiesen, dass bis zu 241 Prozent dieser Energie beim Abstoßen zurückgegeben werden und den Läufer auf diese Weise antreiben. Im Gegensatz dazu sind Prothesenfüße nur in der Lage, einen Bruchteil dieser Energie zurückzugeben. Cheetah®-Federn zum Beispiel geben etwa 90 Prozent der beim Laufen gespeicherten Energie zurück. Obwohl das beeindruckend ist, bedeutet es auch, dass es noch ein weiter Weg ist, bis wir mit der Biomechanik des menschlichen Körpers gleichziehen können.

241 PROZENT ENERGIERÜCKGABE

**VS. 90 PROZENT
ENERGIERÜCKGABE**

Lauf auf Deine Weise

Wenn zwei Pioniere im Bereich des Sports ihre Kräfte bündeln, ist es sicher, dass das Ergebnis etwas Besonderes ist. In enger Zusammenarbeit mit professionellen Athleten haben sich die besten Köpfe von Össur und Nike zusammengetan, um ein optimales Laufenerlebnis zu schaffen.

Diese Prothesen sind eine Klasse für sich in Sachen Komfort, Anwenderfreundlichkeit und Ästhetik – entworfen, um den Unterschied auszumachen und sich dabei in jeder Situation genauso gut anzufühlen, wie sie aussehen.





DAS GEWINNERTEAM

*„Auf einer Sportfeder zu laufen, ist Poesie in Bewegung.“
Sarah Reinertsen/Athletin und Influencer-Marketing, Nike*

Die Teams von Össur und Nike standen vor einer Herausforderung: Wie könnte man eine leichte, haltbare Sohle entwerfen, die Geschwindigkeit und Balance gewährleistet und gleichzeitig leicht anzubringen ist? Die DesignerInnen und IngenieurInnen von Össur und Nike haben durch intensives Forschen und Testen sowie in enger Zusammenarbeit mit ProfisportlerInnen eine leichte, atmungsaktive und haltbarere Sohle erschaffen – mit einer Befestigungsmöglichkeit, die das Auf- und Abziehen vereinfacht. Inspiriert durch die unglaubliche Landschaft Islands entstand die Nike Sole 2.0: Eine austauschbare Sohle, die geschmeidig auf einer Össur-Sportfeder sitzt. Die Nike Sole 2.0 ist als Aufsatz mit Spike- sowie mit Gummisohle erhältlich und leicht zu wechseln. Durch das Verriegelungssystem geht das schneller als Schuheanziehen – ein Klick und das wars! Die Einfachheit und Leichtigkeit dieses Designs

machen es für alle Besitzer einer Sportfeder zugänglich. Es ist jetzt für jeden Sportler möglich, die Laufbahn zu beherrschen oder einfach die Straße zu erobern. Die einzigartig gestaltete Befestigung ermöglicht ein einfaches Einrasten, Abziehen und Wechseln zwischen Nike Traction SoleX und Nike Spike SoleX.

Mehr Infos bekommst Du auf www.ossur.com.





Cheetah® Xceed – geh an Deine Grenzen

Sag Ja zu einem aktiven Lebensstil mit Laufen, Geländelauf und mehr – mit dem Cheetah® Xceed. Die neue Sportfeder aus Kohlenstoff-Kohlenstoff-Verbundwerkstoff, sie ist für eine Vielzahl von AthletInnen geeignet und wurde entwickelt, um die Leistung zu optimieren. Seit der Einführung im Jahr 1996 sind die Cheetah®-Sportfedern der „Gold-Standard“ für amputierte Elite- und Freizeitsportler weltweit.

Wenn die Prothese den Boden berührt, wird die Cheetah®-Sportfeder komprimiert, speichert Energie und gibt bis zu 90 Prozent der potenziellen Energie für den nächsten Schritt zurück – ähnlich wie die Wadenmuskeln und die Achillessehnen abfedern und sich zusammenziehen. Der Cheetah® ist in verschiedenen Konfigurationen erhältlich, um Faktoren wie Gewicht, Stumpflänge und Fußausrichtung in Bezug auf den Sport der AthletInnen zu berücksichtigen.



Cheetah® Xcel – sprinte zum Sieg

Erreiche Deine Höchstgeschwindigkeit! Seit Jahrzehnten nehmen viele der weltweit erfolgreichsten Para-LeichtathletInnen mit den legendären Cheetah®-Sportfedern an Wettkämpfen teil.

Der Cheetah® Xcel erzielt eine Energierückgabe von ungefähr

90 Prozent, wenn der Athlet/die Athletin läuft. Die Krümmung des Cheetah® wird beim Aufsetzen komprimiert, speichert Energie und absorbiert hohe Belastungen, die sonst von dem Knie, der Hüfte und dem unteren Rücken des Athleten/der Athletin absorbiert würden.



Cheetah® Xpanse – bereit zum Abheben

Eine Leistung, die ihresgleichen sucht. Der Cheetah® Xpanse ist die einzig verfügbare Sportfeder, die speziell für Weitspringer und andere Sportler entwickelt wurde, die ihre Prothese einer außergewöhnlich hohen Belastung aussetzen.

Schnelle Laufgeschwindigkeit ist wichtig, um längere Sprungdistanzen zu erreichen: Der Cheetah® Xpanse wurde entwickelt,

um ein schnelleres Tempo für den Anlauf und ein verbessertes Abstoßen zu ermöglichen und so die maximale Distanz aus dem Sprung herauszuholen.

Das dynamische Erscheinungsbild und die ausgeprägte Krümmung des Cheetah® Xpanse sind so konstruiert, dass sie dem Aufprall und der Energierückgabe, die normalerweise beim Landungsaufprall des Weitspringers auftreten, standhalten.



Sommer mit Prothese

Ein Interview mit Sigrun Passelat

Im Jahr 2005 zog sich Sigrun Passelat bei einem Treppensturz eine schwere Verletzung am Knie zu. Aufgrund dessen musste ihr einige Jahre später ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden. Bei der Operation gelangte ein multiresistenter Keim in die Wunde, weshalb unzählige Nachoperationen folgten. Schließlich gab es keine Alternative zur Amputation. 2016 wurde erst ihr Oberschenkel abgenommen. Weitere unumgängliche

Nachamputationen folgten. Ende 2018 erhielt Sigrun dann die Diagnose Chondrosarkom (ein maligner Knochentumor). Es erfolgte eine weitere Amputation bis zu einer Stumpflänge von 17 cm. Aufgrund einer erneuten Krebserkrankung im Januar 2021 und einer damit einhergehenden Hüftexartikulation ist eine Beckenkorbprothese für September 2021 vorgesehen. Sigrun arbeitet als Motivationscoach und Prothesenmodell.

HL: Sigrun, wie ging dein Leben nach der Amputation weiter?

S: Es mag jetzt seltsam klingen: Nach den ganzen Amputationen und der Krebserkrankung ging es in meinem Leben stetig nach oben. Das liegt wohl daran, dass ich mich niemals aufgegeben und meinen Blick auf das Positive gerichtet habe. Ich kann bis jetzt sagen, dass ich mein neues Leben viel intensiver und bewusster wahrnehme und lebe als vor der Amputation.

HL: Du trägst die RHEO KNEE® XC mit dem Pro-Flex® LP Align von Össur. Was ist bei der Pflege der Prothese und deiner Haut jetzt im Sommer bei diesen hohen Temperaturen besonders zu beachten? Welche Tipps hast du für unsere LeserInnen?

S: Damit die Haut nicht rau und schuppig wird, sollte der Stumpf morgens und abends mit warmem Wasser und einer milden Seife gewaschen werden. Anschließend wird der Stumpf gut abgetrocknet. Hautfalten und Leistengegend nicht vergessen, sonst scheuert man sich wund. Ich pflege meinen Stumpf mit meiner normalen Körperlotion. Wichtig zu beachten ist, dass der Stumpf bei Reinigung mit zu warmem Wasser aufquellen kann.

Bei starker Hitze oder sportlicher Anstrengung sollte man auch am Tag den Stumpf immer wieder reinigen und trocknen. Schweiß fördert leider auch oft wunde Stellen. Sollte es doch mal dazu gekommen sein, hilft eine Wundsalbe.

Trägt man einen Liner, sollte dieser jeden Abend von der Innen- und Außenseite unter fließendem Wasser gereinigt und anschließend gut getrocknet werden. Kein Trocknen auf der Heizung, da das Material dadurch porös werden kann.

Auch dem Prothesenschaft sollte man Aufmerksamkeit schenken, denn auch hier können sich Schweiß und Hautpartikel ansammeln.

Ich vergleiche das Ganze immer mit dem Tragen von Strümpfen, die hat man auch nicht rund um die Uhr an, denn auch die Füße freuen sich über frische Luft.

Mehr über Sigrun erfahren Sie auf www.sigrunpasselat.com oder auf Instagram: [_fitbionicwomen_](https://www.instagram.com/_fitbionicwomen_)

HL: Wie gelingt es dir, Prothese und Outfit miteinander zu kombinieren, und welches deiner modischen Outfits trägst du am liebsten?

S: Ich achte nicht auf ein besonderes Outfit, wenn ich meine Prothese trage – ich trage sie immer offen und verstecke sie nicht. Gern trage ich sportliche Outfits, gelegentlich auch was Elegantes.

HL: Was sind die Vorteile deiner Prothese von Össur?

S: Jede Prothese hat ihre Vor- und Nachteile.

Für mich war das Gewicht zu Anfang ausschlaggebend. Mein Knie ist leichter als die Gelenke der anderen Hersteller. Ein geringes Gewicht war für mich entscheidend, da ich von Anfang an schon einen sehr kurzen Stumpf hatte, und auch jetzt mit der Hüftex ist es sehr wichtig.

Der Pro-Flex® LP Align kombiniert Funktionalität, Komfort und ästhetisches Design. Mit ihm besitzt man die Freiheit, passend zur Aktivität die Schuhe zu wechseln, ohne dadurch den korrekten Prothesenaufbau, die Dynamik oder die Funktion zu beeinträchtigen bzw. die Belastung des Körpers und der kontralateralen Seite zu erhöhen.

Der Pro-Flex® XC unterstützt die aktive Vorwärtsbewegung und fördert eine gleichmäßige Schrittlänge. Er reduziert die Gelenkbelastungen während des gesamten Schrittzklus und sorgt für Leichtigkeit und herausragenden Komfort.

Wie alle Pro-Flex®-Füße verfügt er über unseren einzigartigen Aufbau aus drei Carbonfedern mit vollem Vorfußhebel und einer anatomisch geformten separaten Großzehe. Darüber hinaus umfasst der Pro-Flex® XC eine leichte Fußkosmetik mit einer rutschfesten Sohle für natürliche Haftung auf nassen, rutschigen Oberflächen. Sie ist leicht zu reinigen, passt sich einer Vielzahl von Schuhen an und hat ein natürliches Fußgewölbe mit einer natürlichen Druckverteilung.

HL: Vielen lieben Dank Sigrun für das Interview!

Dr. Eckart von Hirschhausen im Gespräch

über sein Buch „Mensch, Erde!“

„Mensch, Erde!“ ist Ihr siebtes Buch. Ist es auch Ihr wichtigstes?

Ja, das glaube ich. Als Arzt, Wissenschaftsjournalist und Gründer der „Stiftung Gesunde Erde – Gesunde Menschen“ ist es mir ein Herzensanliegen geworden, dass wir alle Kraft darauf verwenden, nicht weiter rasant unsere Lebensgrundlagen zu zerstören. Klimaschutz ist Gesundheitsschutz! Und die Lösungen gibt es ja! Da muss man doch verrückt werden oder etwas tun. Ich habe mich für Letzteres entschieden.

Was können wir alle sofort umsetzen?

Die persönlichen Hebel sind: weniger fliegen, weniger Fleisch und weniger Zeug kaufen und wegwerfen. Aber das reicht nicht. Sich schlau machen, sich verbünden

und auf politische Veränderungen drängen, das ist das Allerwichtigste. Und jeder kennt irgendwen, der etwas verändern kann, im Kleinen oder Großen. Und das alles ist ein Gewinn an Lebensqualität und Enkeltauglichkeit.

Die Kapitel sind nach den Grundbedürfnissen des Menschen gegliedert. Warum?

Weil ich mich am besten mit dem Körper auskenne – und jeder Leser ja auch einen hat. Gesundheit beginnt ja nicht mit Tabletten, OP und Beatmungsmaschine, sondern mit Atmen, Essen und Trinken bei erträglichen Außentemperaturen. Klimakrise ist nichts Abstraktes, sondern beeinflusst jeden gesundheitlichen Aspekt von jedem von uns: Feinstaub beeinträchtigt das Atmen, Mikroplastik das Trinken, industrielle Landwirtschaft





unser Essen und Hitze ist über 40 °C tödlich auf Dauer. Keiner kann sich seine eigene Außentemperatur kaufen. Noch nicht mal Privatpatienten.

Ein Ende der Corona-Krise scheint mit dem Impfortschritt in Sicht. Wird es bei Klima- und Umweltkrise auch so schnell gehen, wenn wir mal beschließen: Nun aber wirklich, wir reißen jetzt mal das Steuer rum?

Das wäre schön! Gegen Viren kann man impfen. Gegen Hitze nicht. Auf meinem Buch habe ich einen Button: „3 Krisen zum Preis von 2!“. Was wie ein Marketing-Gag aussieht, meint: Die Krisen unserer Zeit hängen eng zusammen. Und vieles ist leider schon verpasst und verloren. Eine Art, die wir ausgerottet haben, kommt nie mehr zurück. Da hat die Evolution über Millionen Jahre durch Versuch und Irrtum ihre besten Ideen verwirklicht, und wir zerstören dieses Buch des Lebens, bevor wir es überhaupt gelesen, geschweige denn verstanden haben. Wenn die Klimakrise das Fieber von Mutter Erde ist, dann ist das Artensterben ihre Demenz. Die nächsten zehn Jahre entscheiden darüber, wie die nächsten 10.000 Jahre für unsere Zivilisation werden. Wir müssen nicht „das Klima“ retten – sondern uns.

Was entgegenen Sie Menschen wie dem amerikanischen Schriftsteller Jonathan Franzen, die sagen: Es ist zu spät, der Klimawandel ist nicht mehr aufzuhalten?

Jedes zehntel Grad zählt! Und jede Stimme. Wenn Autoren eine Aufgabe haben, dann ist es einerseits, die Fakten zu kommunizieren, und dafür gibt es deutlich bessere Bücher, auch von deutschen Autoren und Autorinnen. Zum Zweiten sind wir Kreativen dafür da, nicht ständig mit Weltuntergang die Menschen zu lähmen, sondern zu zeigen, wie viel schöner wir es haben könnten in Zukunft. Lust machen auf die Veränderungen, die anstehen. Und Bilder zu finden, die eingänglich sind und verständlich, Perspektiven zu wechseln. Ein Beispiel: Schauen wir in den Himmel, wirkt es so, als ob sich da alles verliert und verdünnt.

Stimmt aber nicht. Aus dem Weltraum betrachtet ist die Atmosphäre eben nicht eine unendliche Müllhalde für Treibhausgase, sondern eine sehr dünne und empfindliche Haut der Erde. Und diese Schutzschicht macht den Unterschied, ob wir auf der Erde leben können oder nicht. Besser wird es nirgendwo im Weltall. Wir sind mit wahnsinnig viel Glück auf dem einzigen bekannten Planeten mit Wasser, Luft und erträglichen Temperaturen. Und um wirklich alle Leser zu motivieren, ist die Erde auch der einzige Ort im Weltall mit Kaffee, Sex und Schokolade. Mensch Erde, wir könnten es echt schön haben!



SHORT NEWS

365.300

zugelassene Elektroautos (Stand: 1. April 2021) sind zurzeit auf Deutschlands Straßen unterwegs. Von den Plug-in-Hybrid-Pkws sind es ca. 349.300.

70 elektrische Fahrzeugmodelle

sind zurzeit von deutschen Herstellern auf dem Markt (Stand: Dezember 2020) und können an rund 40.000 öffentlich zugänglichen Ladepunkten mit Strom geladen werden (Stand: März 2021).



2,15 Millionen Carsharing-Nutzer

gab es 2020 in
Deutschland (stations-
unabhängig).



Der Durch-
schnittspreis für
einen Liter

Superbenzin

lag im Jahr 2020 bei 129,3
Cent. In den letzten 20
Jahren ist der Preis um
knapp 30 Cent
gestiegen.

Fahrzeugbatterien

werden nach Austausch
noch für die Netz-
stabilisierung oder zum
Speichern von Solar-
strom genutzt. Erst im
Anschluss werden
sie endgültig
recycelt.

Ladekabel

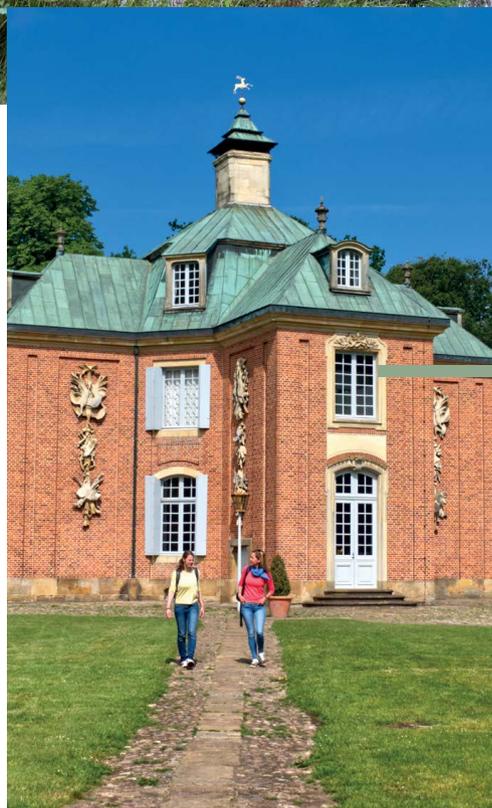
können nicht ohne Weiteres
gestohlen werden. Aktuelle
Fahrzeugmodelle stellen
dies mittels Zentralver-
riegelung sicher. An
vielen Ladesäulen
wird das Kabel
zusätzlich
verriegelt.

In Jahr 2020 wurde ein
Fahrradbestand von

79,1 Millionen

verzeichnet.





Emsland-Route für Handbiker

Das Emsland bietet gut ausgebaute Radwege mit „Flachland-Garantie“. So können auch Handbiker den Rundkurs der Emsland-Route problemlos bewältigen. Nur dort, wo beispielsweise Sandwege oder doch einmal eine Steigung das Fortkommen besonders anstrengend oder gar unmöglich machen, ist eine barrierefreie Alternative ausgeschildert. Die Handbiker-Schilder führen immer wieder auf den Rundkurs zurück.

TOURBESCHREIBUNG

Auf der klassischen Radroute durch das Emsland begegnen Sie Land und Leuten und entdecken viel von dem, was die Region zu bieten hat. Der 280 km lange Rundweg beginnt in Meppen und führt Sie über die Schifferstadt Haren nach Lathen und weiter in die nördlichste Stadt des Emslandes, Papenburg, mit der berühmten MEYER WERFT.

Von hier aus verläuft Ihr Weg südöstlich über den Hümmling, den einzigen leichten Höhenzug des Emslandes, reich an kulturellen Höhepunkten wie dem

barocken Jagdschloss Clemenswerth und den zahlreichen über 4.000 Jahre alten Großsteingräbern.

Sie streifen das wunderschöne Hasetal, besuchen die älteste Stadt des Emslandes, Haselünne, und erreichen schließlich das südliche Emsland mit seinen sattgrünen Wiesen, Mühlen und historischen Kleinoden. Von Lingen, der Stadt der Kivelinge, radeln Sie parallel zu Ems und Dortmund-Ems-Kanal und gelangen entlang der wunderschönen Flusslandschaft, Moore und Naturschutzgebiete zurück nach Meppen.

DETAILS

Hauptstartort:	Meppen/Ausgangspunkt
Länge:	280 km
Höhenmeter:	490 hm
Etappen der Tour:	Lingen (Ems), Meppen, Papenburg, Dörpen, Surwold, Spelle, Emsbüren, Salzbergen, Haselünne, Geeste, Sögel, Lathen, Herzlake, Freren, Lengerich (Emsland)

Weitere Details sowie die Möglichkeit, Ihre Route individuell zu planen, finden Sie auf www.emsland.com/urlaub/natur-aktiv/touren/details/emsland-route-fuer-handbiker.



Alles im Griff mit dem MultiMote

*Der universelle
Multifunktionsdrehknopf
von PARAVAN*

Universell einsetzbar, egal ob am Lenkrad oder am Handgerät. Durch individuelle Tastenprogrammierung flexible Lösung für den Nutzer. Mehr Sicherheit durch Umsetzung der Befehle ohne Zeitverzug. In fast jedes Fahrzeug integrierbar.



Wer mit Joystick, Gas-Brems-Schieber oder Handgerät in seinem Auto unterwegs ist, dem könnte hin und wieder eine dritte Hand fehlen, um schnell und vor allem sicher mal den Blinker, den Scheibenwischer oder andere Sekundärfunktionen des Fahrzeuges zu bedienen. Damit das nicht passiert, gibt es den sogenannten Multifunktionsdrehknauf, ein kleines, aber wichtiges Zubehör, mit dem der Fahrer trotz Handicap mit der Hand am Lenkrad alles im Griff hat. Zum einen kann er sicher die Lenkung bedienen, zum anderen aber gleichzeitig auch per Knopfdruck die wichtigsten sekundären Fahrzeugfunktionen wie Blinker, Hupe, Licht, Scheibenwischer oder gar den Tempomat. Und das, ohne die Hand vom Lenkrad nehmen zu müssen.



Seit diesem Jahr hat die PARAVAN GmbH dieses wichtige Zubehör – den PARAVAN MultiMote – im eigenen Produktportfolio. „Mit diesem Gerät möchten wir Kunden ansprechen, die zum Beispiel eine sogenannte leichte Lenkung nutzen – meistens in Kombination mit einem Handgerät für Gas und Bremse – oder einen Gas-Brems-Schieber“, sagt Joachim Glück, verantwortlich für die technische Beratung der PARAVAN GmbH. „Auch Kunden, die auf einer Körperseite mit Einschränkungen leben müssen, zum Beispiel durch eine Amputation oder einen Schlaganfall, sind auf den Multifunktionsdrehknauf angewiesen.“

Mit dem MultiMote können ganz verschiedene Sekundärfunktionen per Knopfdruck bedient werden, wie zum Beispiel Blinker, Hupe, Scheibenwischer, Warnblinker oder Abblend- und Fernlicht. Um noch mehr Flexibilität zu erhalten, sind die Tasten durch einen langen bzw. kurzen Tastendruck doppelt belegbar. Eine Besonderheit ist die frei programmierbare Zusatz Taste „A“. Je nach Fahrzeugtyp kann die Taste zum Beispiel zur Aktivierung des Tempomats, des Regensensors oder der Sprachsteuerung genutzt werden. Die eingegebenen Tastenbefehle werden ohne Zeitverzögerung umgesetzt. Außerdem ist das Bedientastenfeld drehbar.

Über eine spezielle Funkanbindung (2,4 GHz) ist das Gerät mit dem Auto verbunden. Die Anbindung an die Fahrzeugelektronik ist über eine CAN- oder LIN-Schnittstelle möglich oder analog. Befestigt wird der Multifunktions-Lenkradknauf über einen klassischen Kugelsperrbolzen und eine Lenkradschelle oder über die Montage an der Hupenplatte. Dadurch können Funktionen der Assistenzsysteme, die in Zusammenhang mit dem Lenkrad stehen, erhalten bleiben.

Neben der Befestigung am Lenkrad kann der MultiMote auch in Kombination mit einem Handgerät (drücken = bremsen, ziehen = Gas geben) genutzt werden. „Damit bietet das Gerät Kunden, deren Fingerfunktionalität auf der linken Seite eingeschränkt ist, deutlich mehr Flexibilität“, sagt Kundenberater Glück. Die Entwicklung eines eigenen Produktes bringt neben Markenvielfalt auch ein Stück weit Unabhängigkeit von den Zulieferern, auch hinsichtlich der Ersatzteilbeschaffung. Zudem wird der MultiMote über eine handelsübliche 3V-Batterie versorgt, die leicht auszu-tauschen ist.

Mehr zum MultiMote finden Sie auf paravan.de.



Barrierefreie Küche für alle Lebenslagen



**Wer seine Küche barrierefrei gestaltet,
sorgt für alle Lebenslagen vor.**



Die Grundvoraussetzung für die barrierefreie Nutzung der Küche sind ausreichende Bewegungsflächen:

- Ein Drehen und Wenden mit Gehhilfen oder Rollstühlen muss möglich sein, damit die Einrichtungen senkrecht angefahren werden können.
- Die Bewegungsflächen vor Kücheneinrichtungen sollten daher mindestens 120 cm × 120 cm (Rollstuhl 150 cm × 150 cm) betragen.

Arbeitsflächen, Kochfeld, Küchengeräte und Schränke sollten so angeordnet sein, dass die Lauf- bzw. Fahrwege möglichst kurz sind. Alles in der Küche sollte – in individuell bequemer Zugriffshöhe bzw. ergonomisch optimaler Arbeitshöhe – leicht erreichbar sein. Liftsysteme können hier hilfreich sein.

BARRIEREFREIE KÜCHENPLANUNG FÜR DAS WOHNEN IM ALTER

- Die Arbeitsplatte, der Herd, die Spüle, der Kühlschrank und die Spülmaschine sollten an die individuell bequemste Arbeits- und Bedienhöhe angepasst sein.
- Ein Freiraum für die Beine ist wichtig für sitzende Tätigkeiten. Der Abfluss des Spülabwassers sollte mit einem Unterputz- oder Flach-Aufputz-Siphon erfolgen.
- Die Inhalte der Oberschränke sollten gut erreichbar sein. Mit Hub-/Liftsystemen lassen sich die Oberschränke elektromotorisch herunter und nach vorn fahren. Eine kostengünstige Lösung sind manuell verstellbare Systeme, hier lassen sich die Oberschränke in unterschiedlichen Höhen einhängen.

Je nach Situation können zusätzliche Ausstattungen die selbstständige Küchenarbeit ermöglichen. Beispiele:

- Ein Handlauf für die Arbeitsfläche, den Herd und die Spüle.
- Unterschränke können in Form von Rollcontainern verwendet werden, das heißt, die Unterschränke können unter die Arbeitsplatte geschoben bzw. von dort entfernt werden. Diese Anordnung erlaubt ein Maximum an Unterfahrbarkeit und Stauraumnutzung.
- Der Bodenbelag sollte rutschhemmend, rollstuhlgerecht und leicht zu reinigen sein. Elektrostatische Aufladungen dürfen nicht entstehen.

TIPPS FÜR DIE ROLLSTUHLGERECHTE GESTALTUNG DER KÜCHE

- Die Arbeitsplatte, die Spüle und die – vom Backofen getrennten – Herdplatten sollten uneingeschränkt unterfahrbar und mit einem Auffahrschutz versehen sein. Eine Übereckanordnung von Arbeitsplatte, Herd und Spüle verkürzt die Wege und erleichtert die Hausarbeit.
- Für die Spüle ist ein Unterputz- oder Flach-Aufputz-Siphon erforderlich.
- Die Arbeitshöhe soll sich an den Nutzern ausrichten. Richtwerte für die Höhe von Arbeitsplatte, Spüle und Herdplatte sind eine Arbeitshöhe von 82 cm und eine Beinfreiheit von 67 cm (Kniehöhe). Wenn selbst gekocht wird, sollte man im Sitzen in die auf den Herdplatten stehenden Töpfe sehen können. Gegebenenfalls kann

auch eine elektrisch höhenverstellbare Arbeitsplatte eingebaut werden, diese muss dann einen Quetsch- und Scherschutz erhalten.

- Als Armatur für die Spüle sollte eine Einhebel-Mischbatterie mit Temperaturbegrenzer eingebaut werden.
- Backofen, Mikrowelle, Kühlschrank und Geschirrspülmaschine sollten auf der Höhe angebracht werden, die dem persönlichen Zugriffsbereich entspricht. Als Richtwert gilt der Bereich von 40 cm bis 140 cm.
- Die Küchengeräte, das Geschirr und das Besteck sollten so einzuräumen sein, dass möglichst kurze Wege entstehen und nach Möglichkeit alle benötigten Dinge vom Rollstuhl aus erreichbar sind.

Der gemeinnützige Verein **Barrierefrei Leben** unterstützt ältere Menschen und Menschen mit Behinderung bei Fragen zum Umbau, zur Wohnungsausstattung oder zu Hilfsmitteln, die das Leben im eigenen Zuhause ermöglichen oder erleichtern. In dem Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung werden Hamburger Bürger*innen kostenfrei und neutral beraten. Durch

Online-Informationen und Forschungsprojekte trägt **Barrierefrei Leben** auch bundesweit zur Verbreitung und Weiterentwicklung innovativer Lösungen bei. So können auf dem Portal www.online-wohn-beratung.de Informationen und Tipps zu Hilfsmitteln und Umbaumöglichkeiten abgerufen werden.

Rolli & Co.

Zum Glück gibt es inzwischen auch für Kinder eine Vielzahl von Rollstuhlmodellen, so können erfahrene VersorgerInnen alle medizinischen, aber auch persönlichen Anforderungen berücksichtigen und „den Stuhl“ mit allen wichtigen Eigenschaften auswählen: sei es zum selbstständigen Rollen oder Geschoben werden, mit oder ohne Sitzkantelung, seien es Aktivrollstühle oder Starrrahmenrollstühle, Elektrorollstühle und Sportrollstühle.



PARAVAN PR 35

Die neue Kompaktklasse für Kids

Er ist bunt, er ist agil und er wächst mit: Unser elektrischer Kinderrollstuhl PR 35 ist ideal für die Kinder-Reha aufgestellt. Das neue Chassis in vielen bunten Kinderfarben haben wir um 30 % verkleinert und mit einer gefederten Hinterachse ausgestattet. Damit ist der PR 35 in jeder Situation agil, wendig und kinderleicht zu bedienen. Das mitwachsende Sitzsystem K110 des PR 35 sorgt zudem dafür, dass der Rollstuhl auch bei Wachstumsschüben stets perfekt sitzt. Und der modulare Aufbau mit extra leisen Stellmotoren für Kantelung, Rückenlehne und weitere Funktionen machen den PR 35 zum kompakten Begleiter in Kita, Schule, zu Hause und in der Freizeit.

Technische Daten:

Gesamtbreite Chassis: 570 mm
Gesamtlänge (ohne Fußplatten): 850 mm
Sitzbreiten: 160 – 420 mm
Sitztiefen: 260 – 460 mm
Tragkraft: max. 80 kg
Leergewicht (inkl. Batterien, ohne Sitz): 144 kg
Kantelungsfunktion: 45° nach hinten (optional)
Liftfunktion: 300 mm

www.paravan.de/PR35



ZIPPY RS

Der kantelbare Kinderrollstuhl für alle Lebenslagen.

Das neue Zippie-RS-Sitzschalenuntergestell ist für viele unterschiedliche Positionierungsbedürfnisse ausgelegt und verbessert zusammen mit dem serienmäßigen 30°-Rückenwinkel signifikant die Durchblutung am Gesäß, was Hautschäden in diesem Bereich vermeidet.

Technische Daten:

Hilfsmittelnummer: 26.99.01.1044
Sitzbreite: 300 – 400 mm
Sitztiefe: 375 – 450 mm (einstellbar)
Sitzneigungsverstellung: –5° bis 40°
max. Nutzergewicht: 125 kg
Gesamtgewicht: ab 18 kg
crashgetestet: Dieses Produkt wurde erfolgreich crashgetestet und erfüllt damit die Anforderungen nach ISO 7176-19 zum Transport von Personen im Rollstuhl sitzend im Fahrzeug.

www.sunrisemedical.de/rollstuehle/zippie/sitzschalenuntergestell-rs

im Test

Kann das Kind nicht oder kaum gehen, ist eine leichte Rollstuhlversorgung schon im Kleinkindalter sinnvoll, bei späteren schweren Einschränkungen oder fortschreitenden Muskelerkrankungen können bereits 6-Jährige eigenständig mit Elektrorollis unterwegs sein. Eine Liegefunktion und Stehen/Aufrichten bis auf Augenhöhe sind wichtige Bedürfnisse, die neben den medizinischen Effekten zu besserer Teilhabe und Akzeptanz in Schule und Freizeit führen.

Weitere Hilfsmittel im Überblick finden Sie auf www.rehaKIND.com.



RYDER SLT

Das sportliche Leichtgewicht für aktive Mobilität

Das trendige Design und sein leichtes Handling machen den Ryder SLT zu einem echten Newcomer unter den Jugendrollstühlen. Der Ryder SLT ermöglicht durch sein großes Spektrum an Sitzgrößen auch die Versorgung bis zum jungen Erwachsenen. Sein geringes Gewicht in Kombination mit der Stabilität des Rahmens lässt ihn zum Allrounder werden. Darüber hinaus realisiert er durch sein geringes Faltmaß aktive Mobilität für die ganze Familie.

Technische Daten:

Sitzbreite: 28 – 50 cm
Sitztiefe: 32 – 50 cm
Rückenhöhe: 25 – 45 cm
Rückenwinkel: optional
UNITOMIC: optional
max. Belastung: 120 kg
HMV-Nr.: 18.50.03.1096
crashgetestet nach ISO 7176-19

berollka.de/produkt/ryder-slt



LOOPSORGRS

Unser LoopSORGRS ist ein mitwachsender Kantenrollstuhl für eine optimale Positionierung. Er passt sich wie sein Namensgeber, das Sitzschalenuntergestell LoopSORG, einfach und schnell den oft rasanten Änderungen seiner Benutzer und der Versorgung an – und zwar mit Blick auf Therapieverlauf, Größe und Änderung des Krankheitsbildes. Der häufige Wechsel zwischen Aktiv- und Ruheposition kann mit dem LoopSORGRS kinderleicht auf den jeweiligen Bedarf des Benutzers eingestellt werden.

Technische Daten:

Sitzbreite: 30 – 48 cm (+ 4 cm)
Rückenhöhe: 30 – 60 cm (+ 5 cm)
Sitztiefe: 30 – 48 cm (+ 6 cm)
max. Zuladung: 120 kg
Antriebsradgrößen: 20 bis 24 Zoll
Lenkradgrößen: 5, 5,5, 6, 7 Zoll
Kantelwinkel: -3° bis +35°
Hilfsmittelnummer: 18.50.03.2001

[www.sorgrollstuhltechnik.de/
produkte/loop-rs](http://www.sorgrollstuhltechnik.de/produkte/loop-rs)



HI-LO BAMBY

Manuell angetriebener Stehrollstuhl mit manuell durch den Begleiter auszulösender Stehfunktion. Für Kinder zwischen ca. 90 und 140 cm Körpergröße.

Stehtraining wann und sooft es passt, auch ein idealer Schulbegleiter.

Technische Daten:

2 Rahmen von Sitzbreite ab: 22 – 28 cm bzw. 30 – 36 cm
 Sitztiefe: 28 – 36 cm
 Seitenteile: winkeleinstellbar
 Tragkraft: bis 75 kg

www.vassilli.net/produkte/kinderrollstuehle/hi-lo-bamby



PARAVAN PR 25

So flexibel wie kein anderer

Bei unserem neuen elektrischen Kinderrollstuhl kann der Sitz bequem bis zum Boden herunter gefahren werden. Damit sind Gegenstände auf dem Boden einfacher zu erreichen und Kinder können dadurch mit anderen spielen und auf einer Höhe sein. Einzigartig ist auch die Funktion, den Sitz horizontal komplett nach vorn zu fahren, wodurch ein Umsitzen erleichtert wird. Darüber hinaus ist der PARAVAN PR 25 standardmäßig mit einer leicht zu bedienenden Joystick-Steuerung ausgestattet und mit einem individuell anpassbaren und mitwachsenden Sitzsystem.

Technische Daten:

Gesamtbreite Chassis: 640 mm
 Gesamtlänge (ohne Fußplatten): 1.100 mm
 Sitzbreiten: 240 – 430 mm
 Sitztiefen: 300 – 380 mm
 Tragkraft: max. 55 kg
 Leergewicht (inkl. Batterien, ohne Sitz): 192 kg
 Kantelungsfunktion: 20° nach vorn/45° nach hinten (optional)
 Liffunktion: 300 mm (optional)

www.paravan.de/PR25

Digitale Helfer

Gesundheits-Apps gibt es viele am Markt, aber wie erkenne ich, welche seriös sind?

Eine sehr gute Hilfe bietet da die „Weiße Liste“ (www.weisse-liste.de). Die hier gelisteten Apps sind als Medizinprodukte zertifiziert und teilweise auch auf Rezept zu bekommen. Hinter diesem Portal stehen die Bertelsmann Stiftung sowie die größten Patienten- und Verbraucherorganisationen. Schirmherrin ist die Patientenbeauftragte der Bundesregierung – Prof. Dr. Claudia Schmidtke.



Selfapy



Diese Anwendung möchte Menschen mit psychischen Erkrankungen unterstützen. Nutzer können innerhalb des Onlineprogramms Kurse für die Bewältigung von psychischen Belastungen buchen. Grundlage der Kurse sind Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Testversion ist kostenlos, das Standardprogramm ist jedoch kostenpflichtig. Diese App wird durch einige gesetzliche Krankenkassen und private Versicherungen finanziert. Als „App auf Rezept“ kann der Onlinekurs bei Depressionen von Ärzten und Psychotherapeuten verschrieben werden. Er wird von gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Manoa – Coach für ein gesundes Leben



Den Blutdruck selbst zu überwachen und zu kontrollieren, kann dazu beitragen, blutdruckbedingte Folgeerkrankungen zu vermeiden. Manoa wurde genau dafür konzipiert. In einem Tagebuch können Hochdruckpatienten die Ergebnisse ihrer Blutdruckmessungen manuell oder per Displayscan des Messgerätes eingeben. Somit wird eine Übersicht ihrer Messwerte im Verlauf erstellt. Zusätzlich kann eine Erinnerungsfunktion zur Blutdruckmessung und Medikamenteneinnahme aktiviert werden. Zertifiziert wurde die App auch durch die Deutsche Hochdruckliga e. V.

Mineo



Diese App hilft Menschen mit Rückenschmerzen, die Symptome zu lindern. Es stehen ein Übungsprogramm und zahlreiche Gesundheitsinformationen zur Verfügung. Mineo kann von dem Anwender allein genutzt oder auch zusammen mit behandelnden Ärzten oder Therapeuten verwendet werden.

Migräne-App



Entwickelt wurde diese Anwendung in Zusammenarbeit mit Experten der Schmerzklinik Kiel, dem bundesweiten Kopfschmerzbehandlungszentrum und der Techniker Krankenkasse. Sie soll helfen, Migräneattacken vorzubeugen und Kopfschmerzen zu lindern. Von Migräne Betroffene können diese App als digitales Tagebuch nutzen, in dem Symptome, Schwere und Dauer der Kopfschmerzanfälle sowie Medikamente dokumentiert werden. Mögliche Auslösefaktoren wie Wetterdaten werden automatisch hinterlegt, um Zusammenhänge sichtbar zu machen. Zudem stehen Gesundheitsinformationen, Übungen zur progressiven Muskelentspannung sowie eine Expertensuche zur Verfügung.



A man is sitting at a wooden table outdoors at dusk, reading a book. The scene is dimly lit, with the sky transitioning from a deep blue to a dark purple. The man is in silhouette, and the table and chair are also dark. The background shows some trees and a building structure on the left. The overall mood is quiet and contemplative.

Ein Blick in die Zukunft

„Wohnen“ bedeutet mehr, als nur ein Dach über dem Kopf zu haben. Unsere Wohnung ist der Ort, an dem wir einfach sein können, der uns ein Gefühl der Sicherheit und der Geborgenheit schenkt und uns im Kreise unserer Nachbarschaft Teil des sozialen Miteinanders sein lässt. Wir stellen Ihnen einige interessante und außergewöhnliche Wohnkonzepte von morgen vor, von denen wir jedoch bereits heute schon vieles sehen können.



IMMER MEHR MENSCHEN

sehnen sich im anonymen Großstadtdschungel nach Gemeinschaft und Miteinander.

„Co-Living“ ist ein Konzept, das sich mit der Wohnsituation innerhalb der Städte befasst und Individualität und Gemeinschaft vereint, wobei das Miteinander im Mittelpunkt steht. Es verfolgt die Idee, auf kleinstem Raum zu leben, jedoch im gleichen Wohnkomplex Gemeinschaftsräume zur Verfügung zu haben, die sich die Bewohner teilen. Da der individuelle Raum in dicht besiedelten Städten immer kleiner wird, sollen laut der Trendstudie des Zukunftsinstituts öffentliche Flächen gemeinschaftlicher genutzt werden. Auf kleinstem Raum zu leben, scheint keine Zukunftsmusik zu sein – im Gegenteil.

Der Wunsch nach Wohnen auf kleinem Raum ist ein Trend, der sich seit längerer Zeit abzeichnet. „Micro-Living“ ist der immer beliebter werdende Wohntrend, bei dem nicht mehr die Quadratmeterzahl des Wohnraumes, sondern die Lebensqualität zählt – ganz nach dem Motto: Weniger ist mehr. Dahinter stecken die Sehnsucht nach Unabhängigkeit und der Wunsch, sich von Besitztümern zu befreien, die als Ballast

empfundener werden. Tiny-Häuser können diese Sehnsucht stillen und den Wunsch erfüllen. Es handelt sich dabei um kleine, mobile Häuser, die dennoch alles bieten, was man zum Wohnen und Leben braucht. Es gibt eine Vielzahl von Modellen, die sich hinsichtlich der Größe und Flexibilität unterscheiden. Doch haben alle Modelle eines gemein – sie sind Zuhause und Freiheit zugleich. Modulhäuser beispielsweise bestehen aus einzelnen Containern oder Holzmodulen und können – je nach Bedarf – nach dem Baukastenprinzip in jede Richtung erweitert oder verkleinert werden. Zudem können sie im Falle eines Umzuges per Lkw einfach mitgenommen werden. Doch es lässt sich noch ortsunabhängiger wohnen – und zwar mit dem Tiny-Haus auf Rädern. Dieses kann eine Grundfläche von bis zu 25 m² haben, wodurch man sein Zuhause stets dabei hat. Es schenkt einem die Freiheit, sich überall niederzulassen, wo und so lange es einem gefällt.

Doch nicht nur die Flexibilität macht Tiny- und Modulhäuser so interessant, sondern auch der ökologische

Aspekt – je kleiner die Fläche, desto geringer der Energiebedarf. So ist auch eine Selbstversorgung unter anderem durch eine Solaranlage möglich, worüber sich auch die Umwelt freut.

Ein Leben im Grünen – in Gemeinschaft und im Einklang mit der Natur: Der vermehrende Wunsch vieler Stadtbewohner, die sich zunehmend bewusst für ein Leben auf dem Lande entscheiden, um diese Bedürfnisse zu stillen. Ökodörfer sind Modellprojekte, die eine gemeinschaftliche und nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsweise zum Ziel haben – es wird gemeinsam gelebt und gearbeitet. Die meisten Ökodörfer erzeugen und verarbeiten Obst, Gemüse, Getreide und tierische Produkte größtenteils selbst. Darüber hinaus gewinnen sie ihr Wasser, ihre Energie sowie ihre Baustoffe aus gesunden, regionalen Kreisläufen. Auch wenn es eine Vielfalt an Ökodörfern gibt, teilen alle einen gemeinsamen Wert: Respekt vor dem Leben und Verantwortung für die Erde.

Was bedeutet „Wohnen“ für Sie? Und noch spannender ist die Frage: Wie stellen Sie sich die Wohnkonzepte der Zukunft vor?





Holz, Stroh und Lehm – wie wir in Zukunft wohnen werden

Laut dem 2020 Global Status Report for Buildings and Construction war der Bausektor im Jahr 2019 für 38 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen verantwortlich. Bei dieser Zahl bleibt kein Zweifel: Es braucht dringend Alternativen im Bausektor! Das Spannende daran: Das immense Einsparungspotenzial in diesem Bereich ist kaum jemandem bewusst. Es braucht deshalb mehr Bewusstsein für dieses Thema und auch zeitgemäße Alternativen. Max Schade und Fritz Walter, die beiden Gründer von STROHBROID, wollen eine solche Alternative liefern.

Zuerst einmal zur Frage: Wie kann nachhaltiger gebaut werden?

Max Schade erklärt, dass in Europa mindestens dreimal so viel Holz und Stroh zur Verfügung stehen, wie wir für die Herstellung aller Gebäude bräuchten. Folglich ist der konsequente Umstieg auf nachwachsende, natürliche Baustoffe jederzeit machbar. Abgesehen davon, dass nachhaltige Häuser gesünder für unsere Atmosphäre sind, sind sie auch gesünder für ihre Bewohner: Heute wissen wir, dass Lehm in Verbindung mit organischen Materialien – völlig ohne aufwendige Technik – ein optimales Raumklima erzeugen und sogar Schadstoffe aus der Luft filtern kann.

STROHBROID schafft alternative Wohnkonzepte

Die Vision von Max und Fritz ist es, dass alle Menschen in Häusern leben, die frei von Kunst- und Schadstoffen sind und dem genialen Plan der Natur folgen.

Ihr Pavillon und die Lounge sind ein erster Schritt in diese Richtung. Der nächste Schritt ist ihr Chalet, ein autarkes Passivhaus, das die Baubranche revolutionieren soll. Anstelle von Stahl und Beton, die sehr energie- und ressourcenaufwendig in der Herstellung sind, sollen natürliche und nachwachsende Rohstoffe wie Holz, Stroh und Lehm verwendet werden.

Das Wandsystem der STROHBROID-Chalets besteht aus ihrer patentierten Holzgitterschale, die mit Strohbällen gedämmt ist. Die Wandoberflächen sind mit Lehm verputzt und mit einem Schindeldach abgeschlossen. Auch die Nutzung des Chalets ist sehr energie- und ressourcenschonend. Die effiziente Strohdämmung und die vollflächige Verglasung der Südfassade des Chalets machen eine gewöhnliche Heizung überflüssig. In Kombination mit Fotovoltaik, Regenwassernutzung und Pflanzenkläranlage kann das STROHBROID-Chalet auch vollständig autark werden – also das perfekte Haus der Zukunft, weil es uns ermöglicht, wirklich im Einklang mit der Natur zu leben.

Warum ist diese nachhaltige Bauweise noch nicht Mainstream?

Als archaischer Selbstbau oder Hippieparade verurteilt, hat nachhaltiges Bauen mit Stroh, Holz und Lehm heute das gleiche Imageproblem wie das Elektroauto vor zehn Jahren. Die beiden Gründer Max und Fritz wollen dieses Image mit ihren visionären Gebäuden endlich aufpolieren und dadurch einen zukunftssträchtigen Trend setzen. Sie wollen zeigen, dass Architektur Räume schaffen kann, von denen wir normalerweise noch nicht einmal zu träumen wagen!

Mehr Infos unter: www.strohbroid.com



Powered by Sun

Die ersten Solarautos sind nun marktreif.

Die Sonne als kostenlose Energiequelle für mehr Reichweite und Nachhaltigkeit zu nutzen, ist der Gedanke hinter den neuen Solarfahrzeugen, die in der nächsten Zeit auf den Markt kommen sollen. Fotovoltaiktechnik macht es möglich. Solarzellen sind entweder auf dem Dach oder auch über das komplette Auto verteilt und können so die Sonnenenergie in Strom umwandeln. Bei den meisten Fahrzeugen kommen weiterhin Lithium-Ionen-Akkus als Energiespeicher zum Einsatz.

Ein Münchner Start-up tüfelt bereits an der nächsten Generation der Elektrofahrzeuge. Der Sion ist vollständig mit Solarzellen bedeckt, kann zudem bequem

aufgeladen werden und – der Clou – seine Energie sogar mit anderen Elektrofahrzeugen teilen. „Bidirektionales Laden“ nennt sich diese innovative Option.

Selbst bei Bewölkung kann der Sion seine Batterie eigenständig laden. Er bietet mit 120 kW und 163 PS gewissen Fahrspaß, bei einer Höchstgeschwindigkeit von 140 km/h. Bei der Reichweite kommt der Sion auf 305 km. Optisch ist er vielleicht kein Hingucker, besticht aber durch seine fortschrittliche Technologie. Ein optisches Highlight gibt es allerdings im Innenraum. Dort ist ein Glaselement mit Moos integriert, das für ein angenehmes Innenraum-Ambiente sorgen soll. **Rundum grün also.**



Ein Hersteller aus den Niederlanden hat ebenfalls ein Solarfahrzeug entwickelt, das genauso innovativ aussieht, wie es ist. Das Lightyear-One-Coupé bringt eine Reichweite von bis zu 725 km mit und wird als Oberklasse-Modell eingestuft. Die 136 PS sind überschaubar, jedoch soll es in rund 10 Sekunden auf 100 km/h beschleunigen.

Der Sion aus München soll in Kürze mit rund 25.000 € auf den Markt kommen. Hier steigt der Lightyear One höher ein: mit 150.000 € kein Schnäppchen. Ende des Jahres sollen hier die ersten Auslieferungen erfolgen.



Neues Urteil: Mindestlohn für ausländische Pflegekräfte

Das Bundesarbeitsgericht hat entschieden, dass auch ausländische Betreuungskräfte für ihre Arbeits- und nächtlichen Bereitschaftszeiten bei der Betreuung den in Deutschland geltenden Mindestlohn erhalten (seit dem 1. Juli 2021 bei 9,60 Euro).

Nun fragen sich viele Familien, wie sie die häusliche Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen neu organisieren sollen. Wer tatsächlich eine 24-Stunden-Betreuung wünscht, müsste nach Maßgabe der Entscheidung drei Kräfte für je acht Stunden im Wechsel beschäftigen sowie Urlaubs- und Krankheitszeiten überbrücken, um eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung zu gewährleisten. Das ist in der Regel unbezahlbar, zumal sich die Pflegekasse nur in Höhe des Pflegegeldes an einer solchen Betreuung beteiligt. Das sind selbst bei Pflegegrad 5 nur 901 Euro. „Bis die Politik hier eine tragfähige Lösung findet, raten wir Betroffenen, Betreuung und professionelle Pflege getrennt voneinander zu organisieren“, sagt Susanne Punsmann, Juristin im Projekt „Pflegewegweiser NRW“ der Verbraucherzentrale NRW.

So lässt sich eine Rundumbetreuung legal neu aufstellen:

- **Betreuung auf mehrere Schultern verteilen:**
Empfehlenswert ist, zusätzlich zu einer Betreuungskraft eine professionelle Pflegekraft zu engagieren. Spätestens ab Pflegegrad 3 sollte das ein ambulanter Pflegedienst sein. Weitere Betreuungszeiten können Verwandte, Nachbarn oder Minijobber übernehmen. Auch eine Tagespflege ist möglich.
- **Bereitschaftszeit richtig einschätzen:**
Der Mindestlohn gilt nicht nur für eine achtstündige Arbeitszeit, sondern auch für Bereitschaftszeiten, zum Beispiel nachts. In dieser Zeit fallen in der Regel Tätigkeiten wie die Unterstützung beim Toilettengang, das Reichen eines Glas Wassers oder die Hilfe bei nächtlich desorientierten Pflegebedürftigen an.



• Scheinselbstständigkeit und Schwarzarbeit vermeiden:

Der Mindestlohn und das deutsche Arbeitszeitgesetz gelten für angestellte Betreuungskräfte, egal, ob sie beim Pflegebedürftigen direkt oder bei der Vermittlungsfirma angestellt sind. Einige Agenturen werben seit dem Urteil verstärkt mit der Vermittlung selbstständiger Kräfte, für die Mindestlohn und Arbeitszeitregelung nicht gelten. Doch wenn die Betreuungskraft beim Pflegebedürftigen einen Großteil ihres Einkommens verdient, sie weisungsgebunden ist und mit im Haushalt lebt, kann ein Statusfeststellungsverfahren der Deutschen Rentenversicherung schnell zu dem Ergebnis kommen, dass eine Scheinselbstständigkeit vorliegt. Dann wären unter anderem die Sozialversicherungsbeiträge – auch rückwirkend – nachzuzahlen.

Weitere Informationen zu diesem Thema:

www.pflegewegweiser-nrw.de/auslaendische-betreuungskraefte

Am Ende wird alles gut.
**Und wenn es nicht gut wird,
ist es auch nicht das Ende.**

*Die nächste Ausgabe
von **handicap.life** erscheint,
wenn sie fertig ist ...*

**ABER BESTIMMT
IM DEZEMBER**

Magazin handicap.life – Das Anwendermagazin

Momo Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Sylter Str. 4
24376 Kappeln
Tel. 0162 430 5856

Herausgeber und Anzeigenleitung

Peter Lange

Inhaberin / Geschäftsführende Chefredakteurin V.i.S.d.P.

Martina Lange

Redaktionsteam

Lydia Saß
Laura Dachwitz
Sabine Eichhorst
Marijana Vegar

Heike Kanter
Maria Fröse
Mandy Falke
Claudia Egert

Kontakt

Mail: redaktion@handicap-life.com
www.handicap-life.com
Tel. 0162 430 5856

Anzeigenpreise & Mediadata können über die Redaktion angefordert werden.
Anforderung Probemagazin per E-Mail: redaktion@handicap-life.com

ISSN (Print) 2629-4095
ISSN (Online) 2629-4109

Momo Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Sitz in Kappeln
Amtsgericht Flensburg HRA 9503 FL
Steuer-Nr. 29 282 44302
USt.-IdNr. DE 320841352

*Coverfoto: Mit freundlicher Unterstützung: DRS_Uli Gasper
Foto U4: iStock_Jacob Ammentorp Lund*

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**



www.momo-magazin.de



www.barrierefrei-magazin.de



Wann ich will, wohin ich will

Wir bieten Ihnen Mobilität nach Maß.

**ENTDECKEN SIE JETZT DIE VIELFALT UNSERER
MODELLREIHEN UND FINDEN SIE DAS PASSENDE
FAHRZEUG FÜR IHRE BEDÜRFNISSE**

FINDEN SIE IHREN AIXAM

ZULASSUNGSFREIHEIT BESTÄTIGT



AIXAM EMOTION



eAIXAM EMOTION



CHARLY

Die Firma Leichtmobile ist seit 1996 am Standort in Kenzingen und ist spezialisiert auf Fahrzeuge für die Generation Plus. Das in Deutschland hergestellte Seniorenelektrofahrzeug CHARLY wurde eigens für die Bedürfnisse von Senioren konzipiert und bietet einen besonders leichten Einstieg und einfache Handhabung. Seit 2008 sind wir Generalimporteur für die Marke AIXAM. Mit seiner Produktvielfalt ist Aixam führend auf dem Leichtkraftfahrzeugmarkt und bietet für jeden das passende Fahrzeug. Neu im Programm bei Leichtmobile ist die breite und qualitativ sehr hochwertige Produktpalette des amerikanischen Scooter Herstellers PRIDE.

Mehr erfahren Sie unter:

Leichtmobile GmbH & Co. KG
Tullastr. 6
79341 Kenzingen

Tel.: 0049 (0)7644-92179-21
Fax: 0049 (0)7644-92179-20
Mail: info@leichtmobile.de

www.aixam.de
www.leichtmobile.de
www.seniorenelektrofahrzeug.de



AIXAM

LEICHTMOBILE
Mobilität nach Maß