

Schutzgebühr: 7,00 €  
DEZEMBER 2021

# handicap.life

DAS ANWENDERMAGAZIN

**LASTEN- &  
CARGO-RÄDER**  
EINE AUSWAHL

**DAVID AGUILAR  
UND SEINE LEGO-  
PROTHESE**

**MOBILITÄT NACH UNFALL**

**KINDER-STEH-  
ROLLSTÜHLE  
PARAVAN MACHT'S**

**INNOVATIVE  
HANDPROTHESEN-TECHNIK**

[www.handicap-life.com](http://www.handicap-life.com)

# LIFE WITHOUT LIMITATIONS®

**ÖSSUR®**

*„Für mich ist meine Prothese wie ein normales Kleidungsstück:  
Morgens ziehe ich sie an und abends wieder aus.  
Sie gehört zu mir, das habe ich auch nie infrage gestellt“*

Christopher.

Großvater. Vater. Banker. Aktives Mitglied der Kirchengemeinde. Sportbegeisterter.

[www.ossur.com/lifewithoutlimitations](http://www.ossur.com/lifewithoutlimitations)



## 6 Lastenräder – einfacher und umweltfreundlicher Transport

- 14 Wintersportangebot in Bayern
- 16 Mit E-Rollstuhl und E-Scooter durch die Winterzeit
- 18 Achtung rutschig! – mit Prothese gut durch den Winter
- 20 Intuitivere Steuerung mit dem COAPT-Gen2-System der i-Limb® Quantum
- 26 Gut leben mit Dysmelie – die Initiative *handtastic* stellt sich vor

## 28 PARAVAN-Kinderrollstühle PR 35/35 S sind innovativ und mitwachsend

- 30 Nach einem Unfall die Mobilität behalten

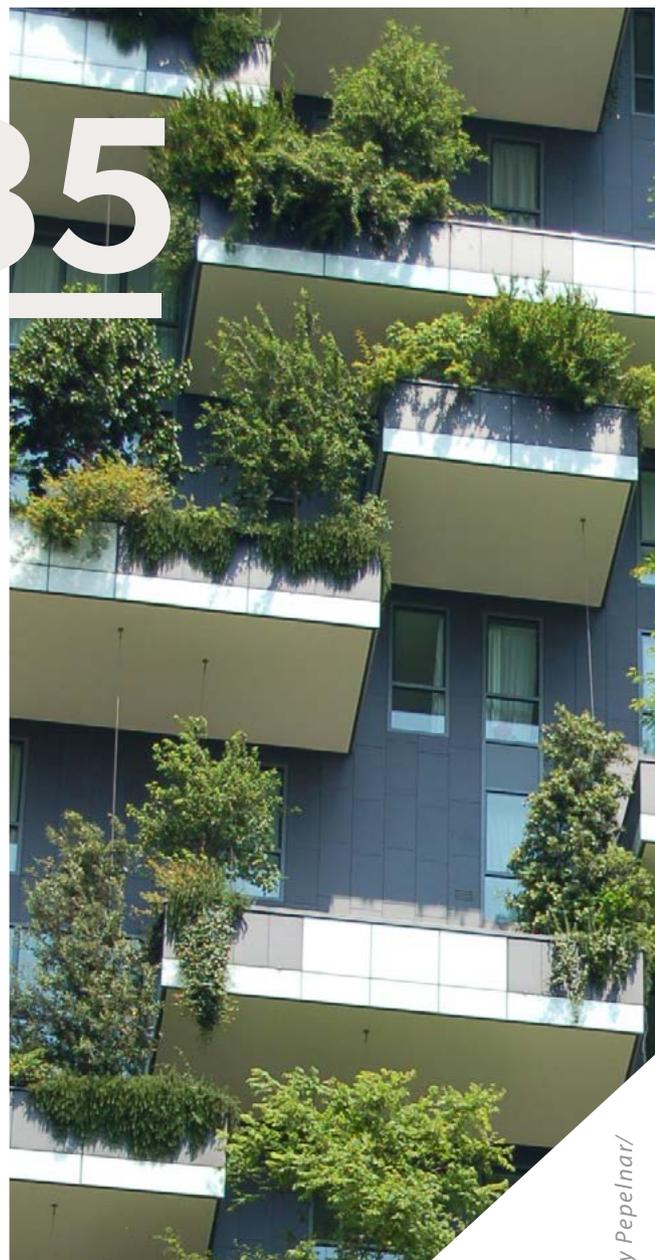
## 32 Wohnen im Tiny House – rechtliche Grundlagen

### 35 Wie wohnen wir in Zukunft?

### 38 ASC-Classic-Gala Schwetzingen präsentiert die wertvollsten Automobile der Welt

- 42 Short News
- 44 Inklusionsprojekt *United in Dreams*
- 46 Handbiketour auf dem MainRadweg

## 35



- 48 Technische Kommunikationshilfen
- 50 Gutes und stabiles Sitzen im Kindesalter
- 52 Buggys & Co. im Test
- 54 Digitale Helfer – rund um die Themen Einkaufen & Essen
- 56 Das Smarthome als persönlicher Assistent
- 60 Projekt *Ampel-Pilot*
- 62 Ernährung bei Diabetes
- 64 rehaKIND-Kongress im März 2022
- 65 Ausblick
- 66 Impressum



DEZEMBER 2021

# INHALT

6



28



32



38





Foto: Hase Bikes



# ***Lastenräder –*** **Familienkutsche, Transporter und Fitnessgerät**

Warum immer das Auto nutzen, wenn der Einkauf, andere Waren oder die Kinder transportiert werden müssen? Das Lastenrad ist eine gute Alternative. Die Idee stammt ursprünglich – man kann es sich denken – aus den Niederlanden. Dort sieht man sie genauso oft wie andere Fahrräder oder Autos auf der Straße. Viele Familien haben schon länger den enormen Vorteil dieser zweirädrigen Transporter erkannt. Mit dem Lastenrad kann man ein nachhaltiges Leben unterstützen, es ist sparsam, umweltfreundlich und man kommt schnell durch dichten Stadtverkehr. Und tut durch die Bewegung auch noch etwas für seine Gesundheit.

# Übersicht Lastenräder

## BABBOE GO



<b>Rahmen:</b>	besonders stabil, stoßfeste Pulverlackierung
<b>Länge Lastenrad:</b>	215 cm
<b>Abmessung Transportbox:</b>	(L × B × H) ± 82 × 63 × 55 cm (Lenkerseite) bis 44 cm (Vorderseite)
<b>Gewicht:</b>	65 kg
<b>Gangschaltung:</b>	SHIMANO-NEXUS-7-Gang-Nabenschaltung
<b>Rahmengröße:</b>	50 cm
<b>Belastung Transportbox:</b>	100 kg
<b>Belastung Sattel:</b>	100 kg
<b>Material Transportbox:</b>	europäisches Buchenholz gepresst
<b>Reichweite Akku:</b>	40–60 km (374 Wh), 50–70 km (450 Wh)
<b>Hersteller:</b>	Babboe BV/Niederlande
<b>Preis:</b>	ab 2.199 €/mit E-Antrieb: ab 3.249 €



## PINO STEPS 2021

<b>Rahmen:</b>	Aluminium 6061, teleskopierbar
<b>Gewicht:</b>	33 kg
<b>Länge Lastenrad:</b>	184–245 cm
<b>Gangschaltung:</b>	DEORE-11-Gang-Kettenschaltung
<b>Zulässige Zuladung:</b>	225 kg
<b>Material PORTER BAG:</b>	laminiertes 200D Cordura, regenfest, staubdicht, faltbar und mit bis zu 40 kg Inhalt befüllbar
<b>Reichweite Akku:</b>	ca. 85–120 km
<b>Hersteller:</b>	HASE BIKES
<b>Besonderheit:</b>	Auf dem PINO können zwei Personen fahren, zudem kann die Fläche des Mitfahrers auch für die PORTER BAG zum Lastentransport genutzt werden.
<b>Preis:</b>	ab 3.700 €/mit E-Antrieb: ab 6.290 €



## CARRIER

<b>Rahmen:</b>	Aluminium
<b>Gewicht:</b>	37 kg
<b>Länge Lastenrad:</b>	250 cm
<b>Gangschaltung:</b>	7-Gangnabe mit Freilauf
<b>Zulässiges Benutzergewicht:</b>	100 kg
<b>Zulässige Zuladung:</b>	60 kg
<b>Reichweite Akku:</b>	bis zu 60 km (500-Wh-Akku)
<b>Hersteller:</b>	pfautec
<b>Preis:</b>	ab 3.799 €



## LOAD 75

<i>Gewicht:</i>	ab 37,1 kg
<i>Länge Lastenrad:</i>	202 cm
<i>Gangschaltung:</i>	11-Gang-Kettenschaltung
<i>Fassungsvermögen Transportbox:</i>	bis zu 3 Kinder
<i>Zulässige Zuladung:</i>	200 kg
<i>Reichweite Akku:</i>	Bosch-PowerPack-500
<i>Hersteller:</i>	Riese & Müller GmbH
<i>Preis:</i>	ab 6.549,00 €

# TRIOBIKE

---

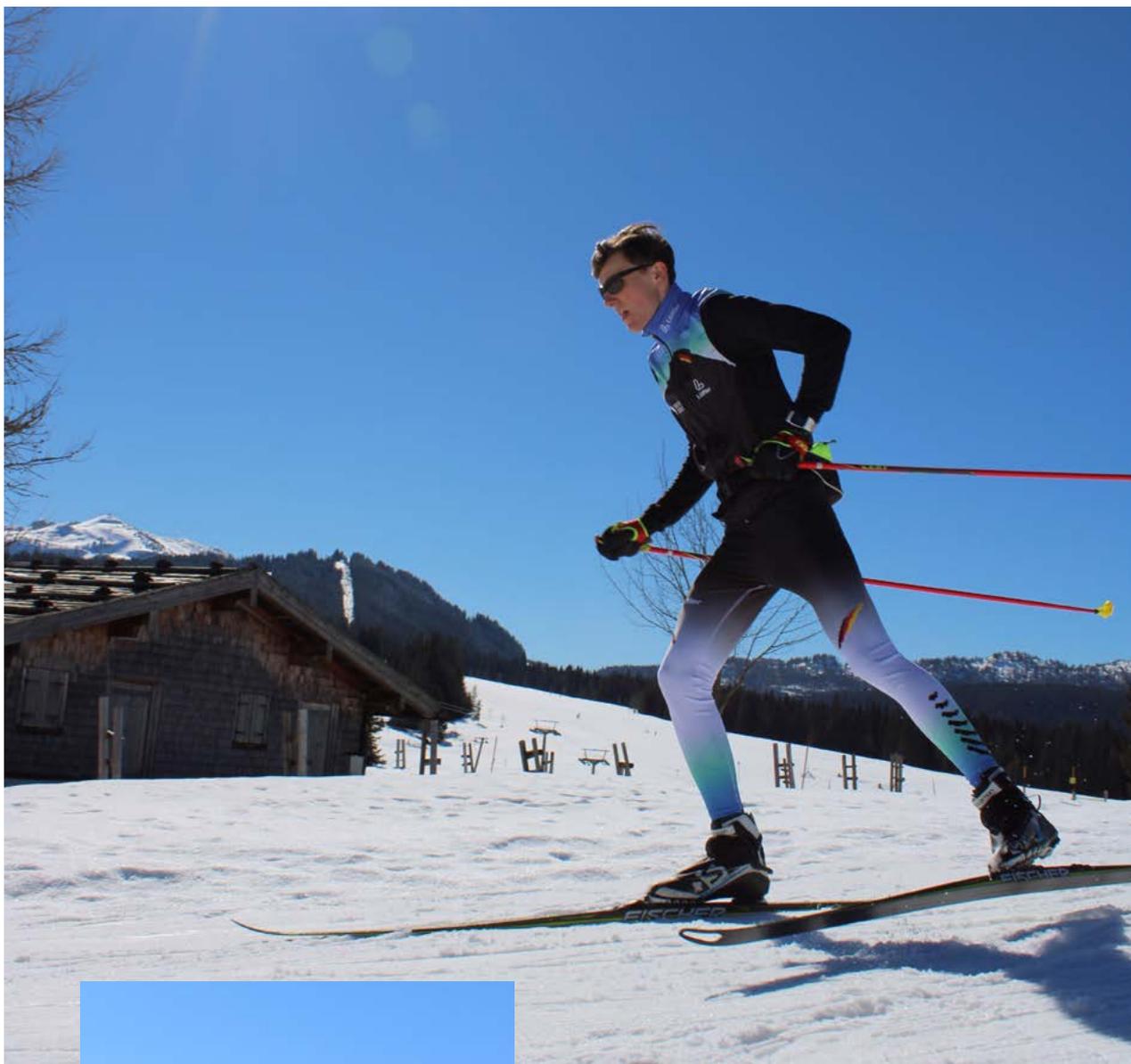


<b>Rahmen:</b>	Aluminium
<b>Gewicht:</b>	60 kg
<b>Länge Lastenrad:</b>	225 cm
<b>Gangschaltung:</b>	5-Gang-Kettenschaltung
<b>Material Transportbox:</b>	Holz & Aluminium
<b>Zulässiges Gesamtgewicht:</b>	250 kg
<b>Reichweite Akku:</b>	bis zu 40 km (501 Wh)
<b>Hersteller:</b>	Triobike A/S
<b>Preis:</b>	ab 8.975 €

A man with a beard and long hair, wearing a grey hoodie, blue jeans, and a black helmet, is riding a blue CUBE Cargo Hybrid bicycle. Two children are seated in the large black cargo box on the back of the bike. The background is a blurred green landscape, suggesting motion. The text 'CARGO HYBRID' is overlaid in white on the right side of the image.

# CARGO HYBRID

<b>Gewicht:</b>	48,1 kg
<b>Länge:</b>	200,65 cm
<b>Gangschaltung:</b>	Nabenschaltung
<b>Zulässiges Gesamtgewicht:</b>	220 kg
<b>Akku:</b>	Bosch-PowerPack-500
<b>Material Transportbox:</b>	EPP-Schaum, Platz für bis zu 2 Kinder (bei Verwendung eines Kindersitzes)
<b>Hersteller:</b>	CUBE
<b>Preis:</b>	ab 5.099 €



## Bis zur Grenze – und dann darüber hinaus

Spricht man über Skisport, denken viele zuerst an alpine Abfahrten. Doch auch hinter Ski nordisch, also Skilanglauf und Biathlon, verbirgt sich eine hoch spannende Sportwelt, für die Para-Athlet Lennart Volkert brennt.

Während die Außentemperaturen gerade immer weiter fallen und Wintersportfans beim Gedanken an den ersten Schnee heiß laufen, warten in den kommenden Monaten mit den Olympics und Paralympics in Peking auch besondere Höhepunkte. Diese sportlichen

Großereignisse bieten Ausnahmesportler\*innen aus aller Welt die Chance, sich miteinander zu messen. Einer, der da nicht nur mitfiebert, sondern den es selbst einmal auf die paralympischen Loipen zieht, ist Lennart Volkert.

## PARA-SKI NORDISCH – WANDELBAR UND HOCH SPANNEND

Der Skisport hat ihn schon als kleiner Junge begeistert, doch im Gegensatz zu vielen anderen machte ihm schon damals das Langlaufen mehr Spaß als Ski alpin. Dieser Begeisterungsfunke ist von seinem Vater auf ihn übergesprungen. Eine gemeinsame Leidenschaft war gefunden, und in den Winterferien stand dann schnell Langlauf statt Skikurs auf dem Programm. Tatsächlich zählt Para-Ski nordisch zu den traditionsreichsten Sportarten bei den Paralympics und fokussiert sich im Behindertensport vor allem auf die Disziplinen Para-Langlauf und Para-Biathlon. Para-Ski nordisch kann sehr variabel ausgeführt werden und steht daher Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen offen. Sportler\*innen mit Amputationen oder Funktionseinschränkungen an Armen und Beinen üben sie ebenso aus wie Athlet\*innen mit einer Sehbehinderung oder Blindheit. Zu letzteren zählt auch Lennart, seitdem er ab seinem 12. Lebensjahr allmählich begann, einen Großteil seiner Sehkraft zu verlieren und heute eine hochgradige Sehbehinderung hat.

Mittlerweile trainiert Lennart seit vier Jahren im bayerischen Landeskader für Para-Ski nordisch, vor allem im Langlauf. Seit einem Jahr versucht sich der 18-Jährige aber auch im Biathlon. „Biathlon ist die perfekte Kombination aus der körperlichen Belastung beim Langlauf und dem Moment, in dem man herunterkommen und sich auf das Schießen konzentrieren muss. Das finde ich eine sehr reizvolle Challenge.“

Seine Chancen, selbst einmal bei den ganz Großen mitzufahren, stehen gar nicht schlecht. Bei nationalen und inzwischen auch internationalen Wettkämpfen, an denen er mit großem Erfolg teilnimmt, wird er von einem Vorläufer unterstützt. Der bayerische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband glaubt fest an die sportliche Zukunft des Nachwuchstalents aus Markt Schwaben und förderte Lennart sogar mit der Individualförderung, ein spezielles Programm für Kaderathlet\*innen.

## SCHULE, SPORT, WETTKÄMPFE – LANGWEILIG WIRD ES NICHT

Dabei ist es gar nicht so selbstverständlich, dass der Schüler seinen umfassenden Trainingsplan neben Hausaufgaben und Alltag unterbringt. „Ich bekomme jede Woche einen Trainingsplan von meiner Landestrainerin zugeschickt, der acht bis zwölf Stunden umfasst“, erzählt Lennart. Hinzu kommen Lehrgänge, Trainingslager und Wettkämpfe. „Das alles mit der Schule zu vereinbaren, ist nicht immer so leicht. Ich habe meistens einen ziemlich vollen Tag. Da kommen dann eher mal die Hausaufgaben zu kurz“, sagt er mit einem Augenzwinkern.

Aber obwohl es manchmal anstrengend ist, wäre es keine Option, den Sport aufzugeben. Dafür macht es einfach zu viel Spaß. „Ich liebe die körperliche Belastung, das Auspowern“, erklärt der Athlet. Was ihn beim Sport antreibt? „Bock zu Ballern“, sagt Lennart Volkert und lacht. Es ist die Freude daran, sportlich alles zu geben, bis an die eigene Belastungsgrenze zu gehen – und dann noch darüber hinaus. Und darin ist er richtig gut. Das nächste Ziel, den Sprung in den Bundeskader, hat er fest im Blick. Und dann natürlich auch die Paralympics 2026. Für die läuft er sich jetzt warm – und wir fiebern mit.



## Mit dem E-Rollstuhl & E-Scooter sicher durch den Winter

**Das nasskalte Herbst- und Winterwetter ist für viele technische Hilfsmittel eine Herausforderung. Daher ist eine gute Vorbereitung Gold wert.**

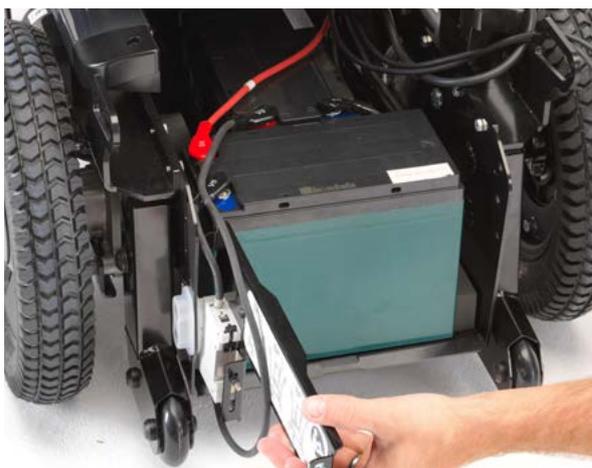
### Batterien & Akkus

Bei Elektrorollstühlen spielt es eine wichtige Rolle, ob dieser mit Gel-Batterien oder mit Lithium-Ionen-Akkus fährt. Bei Gel-Batterien sollte der Ladezustand nie unter 20 Prozent sinken und schon gar nicht ganz leergefahren werden, denn im Winter entlädt sich die Akkuleistung wesentlich schneller als im Sommer. Bei nicht regelmäßiger Nutzung sollten Gel-Batterien mindestens einmal im Monat aufgeladen werden. Sie können aber auch dauerhaft an der Steckdose angeschlossen sein, weil sie einen Überladungsschutz haben. Allerdings sollte die Batterie dann einmal im

Monat von der Steckdose genommen werden, damit sie wieder neu starten kann. Bei Lithium-Ionen-Akkus ist es genau umgekehrt. Hier ist es empfehlenswert, den Akku so lange zu nutzen, bis nur noch 20 % Ladung angezeigt werden. Erst dann an die Steckdose anschließen. Der Ladevorgang sollte bevorzugt bei einer Temperatur zwischen 10 und 30 °C Grad erfolgen (ausschließlich mit dem mitgelieferten Ladegerät), um den Vorgang nicht zu verzögern. Den Ladevorgang dabei möglichst nicht unterbrechen, bis die Batterie vollständig geladen ist. Bei Nichtgebrauch sollten Lithium-Ionen-Akkus wie auch Gel-Batterien trocken und bei normaler Raumtemperatur gelagert werden. Extreme Hitze oder Kälte verringern die Leistung und die Nutzungsdauer. Gel-Batterien lagern am besten im aufgeladenen Zustand, so wird eine schleichende Tiefentladung verhindert. Verfügt der Elektrorollstuhl über mehr als eine Batterie, sollte das Anschlusskabel

zwischen den Batterien getrennt werden, sofern der E-Rolli mehr als 15 Tage nicht genutzt wird.

Vorteile bringt auch eine regelmäßige Überprüfung der Batteriepole und Anschlusskabel auf Korrosion. Bei einigen Herstellern können die Pole mit einer feinen Drahtbürste vorsichtig von Korrosion befreit werden und sollten danach mit Vaseline (nicht mit Öl!) gefettet werden. Lithium-Ionen-Akkus sollten bei längerer Lagerung einen Ladestand von 50 bis 70 % aufweisen. Auch hier wird eine regelmäßige Kontrolle des Ladezustandes empfohlen. Bei entnehmbaren Batterien, die separat in der Wohnung/im Haus geladen werden können, sollte bei Wiederanschluss darauf geachtet werden, dass alle Verbindungsstecker sauber und trocken sind. Insbesondere wenn der E-Rolli zum Beispiel im kühlen Hausflur abgestellt ist, während die Batterie in der warmen Wohnung geladen wurde.



Batteriepflege

## Reinigung des E-Rollis oder E-Scooters

Aber nicht nur die Akkus bedürfen im Winter besonderer Aufmerksamkeit. Feuchtigkeit, Laub, Streusalz und Matsch machen es dem Rollifahrer und seinem E-Rolli nicht leicht. Gerade im Herbst und Winter werden die Reifen besonders gefordert. Profiltiefe und Reifendruck sollten wie bei einem Auto regelmäßig überprüft werden, um nicht ins Schleudern zu geraten. Dabei müssen die Herstellervorgaben aus dem Handbuch beachtet werden. Auch hier ist das Sanitätshaus

bei Fragen ein guter Ansprechpartner. Eine regelmäßige Reinigung des Elektrorollstuhls ist erforderlich, denn Schmutz, Feuchtigkeit und Streusalz können an wichtigen Teilen zu Korrosion führen und die Fahrtüchtigkeit sowie Sicherheit beeinträchtigen. Ein weicher fusselreicher Lappen und eine milde Seifenlauge wirken da schon mal Wunder. Der Rollstuhl sollte jedoch nicht tropfnass „geduscht“, sondern nur leicht feucht abgewischt werden.

## Sicherheit & Beleuchtung

Zudem ist eine gute und umfangreiche Beleuchtung im Winter für alle von Vorteil, getreu dem Motto: Sehen und gesehen werden. Die Lampen bedürfen öfter einer Reinigung, auch sollten diese auf Funktion kontrolliert und ggf. die Birnchen (vom Sanitätshaus) ausgetauscht werden. Reflektoren sollten vom Schmutz befreit werden, damit sie im Dunkeln zurückstrahlen können. Wem das nicht genug ist, der kann auch selbst noch Klebreflektoren anbringen, die in vielen verschiedenen Farben zum Beispiel im Fahrradhandel erhältlich sind.

## Fußsack & Handschuhe für den Fahrer

Ein Ärgernis für viele sind der ganze Dreck und die Feuchtigkeit, die der Rollstuhl nach der Fahrt ins Haus schleppt. Abhilfe kann da eine sogenannte Sauberlaufmatte schaffen, die wir aus vielen Geschäften des Einzelhandels kennen. Darauf kann man den E-Rolli nach der Fahrt gut abstellen. Diese Matten sind von unten gummiert und können im Floor viel Feuchtigkeit aufnehmen. Außerdem gibt es sie in vielen verschiedenen Größen und Farben. Doch nicht nur der E-Rolli braucht Pflege, auch der Nutzer eines E-Rollis sollte sich in der kalten Jahreszeit entsprechend kleiden. Warme Fußsäcke machen Fahrten bei kaltem und nassem Wetter erträglicher. Hierbei ist eine Anprobe im E-Rolli sehr wichtig. Was nützt es, wenn der Fußsack zwar warm ist, man aber dauernd im Rolli hin und her rutscht bzw. den Reißverschluss nicht geschlossen bekommt. Damit die Hände schön warm bleiben, gibt es gerade für die Hand am Joystick besondere Handschuhe. Sie werden um den Joystick befestigt, und die Hand schlüpft wie in einen Muff hinein. Damit entfällt das langwierige An- und Ausziehen.



## VORSICHT – RUTSCHIG!

### *Gut durch Herbst und Winter mit Prothese*

Buntes Laub, kühle Temperaturen und morgens Rauhreif auf den Feldern – nun beginnt die kalte Jahreszeit. Für (Bein-)Prothesenträger oder Menschen, die Gehhilfen nutzen, bergen diese Monate auch einige Herausforderungen. Es besteht eine erhebliche Rutschgefahr bei Eis und Schnee, aber auch auf feuchten Fliesen, wie zum Beispiel im Einkaufszentrum, auf Treppen oder Holzbelag. Auch Gullydeckel begünstigen mitunter das Weggleiten. Hilfreich sind daher festes Schuhwerk mit ausgeprägtem Profil oder Spikes für Sohlen sowie für die gummierten Enden von Unterarmstützen. Nordic-Walking-Stöcke unterstützen Sie nicht nur beim schwungvollen Gehen, sondern bieten in den Wintermonaten Sicherheit im Gelände. Für Prothesenträger ist es empfehlenswert, den

Prothesenfuß gerade auf den Untergrund zu setzen und nicht schräg, da dieser sonst leicht weggleiten kann. Auch erleichtert die Benutzung von Handläufen einiges.

#### **Hypersensible Gelenke, Stumpf und Knochen**

Aufgrund des meist nasskalten Wetters reagiert auch der Körper bei vielen Menschen empfindlicher. Durch den Wechsel von Hoch- und Tiefdruckgebieten werden oft Phantomschmerzen ausgelöst oder verstärkt, zudem machen sich Narben oder Gelenke schmerzhaft bemerkbar. Darüber hinaus kann die ständige Feuchtigkeit ein Rheumagefühl entstehen lassen.

Hier hilft Wärme! Ein Vollbad, Heizkissen, Wärmepflaster oder eine Wärmflasche und ein heißer Tee lassen das Wohlbefinden wieder ansteigen. Wichtig bei Menschen mit Amputationen ist auch, dass der Stumpf immer ordentlich gewärmt und durchblutet wird. Mit der Hand lässt sich das leicht überprüfen.

### **Einfluss des Wetters auf die Technik**

Moderne Prothesenpassteile sind normalerweise für die verschiedenen Witterungen ausgelegt. Aber auch hier sind Grenzen gesetzt. Bei Nässe und Kälte kann es zwischen den Achsen zu Einfrierungen kommen. Zum Schutz sollten Sie diese vor dem Winter von einem/einer Orthopädietechniker\*in ordentlich fetten lassen. Auch das Hydrauliköl kann bei niedrigen Temperaturen fester werden, was zur Folge hat, dass Extension und Flexion nur verzögert ausgeführt werden können. Auch Dauerregen tut Prothesen nicht gut, da viele nur gegen Spritzwasser geschützt sind. Wird zudem eine Schaumstoffkosmetik verwendet, kann sich diese bei starkem Regenfall mit Wasser vollsaugen, was das Gewicht ansteigen lässt.



A woman with short brown hair, wearing red-rimmed glasses and a bright red short-sleeved button-down shirt, is smiling warmly at the camera. She is seated at a light-colored wooden desk. On the desk in front of her is a black keyboard and a black mouse with a blue light. To her right, a black laptop is open, displaying a website with two columns of text and images. A blue pen lies on a white sheet of paper next to the laptop. The background is a blurred office setting with a window showing a view of a building's steel structure.

## **i-Limb® Quantum mit dem COAPT-Gen2 -System**

**Noch intuitivere  
Steuerung &  
umfangreichere  
Mustererkennung**

## Steckbrief

Name:	Claudia Breidbach
Alter:	50 Jahre
Wohnort:	Koblenz
Handicap:	Dysmelie (linker Unterarm)
Beruf:	Training Manager Bionics Upper Limb
Lebensmotto:	Wenn Du an Dich glaubst, dann kannst Du Deine Ziele erreichen.



**HL** *Liebe Frau Breidbach, Sie sind Anwenderin und gleichzeitig Training Manager an der Össur Academy. Das ist ja eine super Kombination und ein Glücksfall für alle Anwender\*innen, die zu Ihnen kommen. Nun ist seit einiger Zeit die i-Limb® Quantum mit dem COAPT-Gen2-System auf dem Markt. Können Sie uns kurz das COAPT-System erklären? Was hat es damit auf sich?*

**CB** Die i-Limb® Quantum mit der COAPT-Gen2-Mustererkennung ermöglicht Anwender\*innen eine intuitive Ansteuerung der Prothese. Ein gezieltes Training zur klaren Signaltrennung ist nicht weiter erforderlich. Gewohnte Griffmuster, die vor der Amputation das Greifen unterschiedlicher Gegenstände ermöglichten, werden mit der COAPT-Mustererkennung zur Griffaktivierung und Griffausführung der i-Limb®-Quantum-Hand genutzt. Bereits gewohnte Bewegungen, wie zum Beispiel das Öffnen oder Schließen der Finger, werden in das System eingelesen und ermöglichen dann die intuitive Greifbewegung der i-Limb®-Finger. Das COAPT-System lernt beim Einleseprozess – Kalibrierung genannt –, erfasst dabei das Zusammenspiel der unterschiedlichen Muskelgruppen im noch

vorhandenen Armstumpf und teilt diese den gewünschten Bewegungen und Griffmustern oder der Rotationsbewegung im Handgelenk zu. Bei dem Einsatzgebiet im Oberarm kann auch das elektronische Ellbogensystem Utah Arm 3+ über das COAPT-System angesteuert werden. Diese intuitive Ansteuerung wird durch acht Elektrodenpaare ermöglicht, die in den Protheseninnenschaft integriert werden. Je nach Stumpflänge können Elektroden mehrfach belegt werden, sodass das System auch bei kurzen Stumpflängen eingesetzt werden kann.

Die COAPT-Mustererkennung mit der i-Limb® Quantum kann auch bei angeborener Fehlbildung – Dysmelie genannt – sehr gut eingesetzt werden. Hierbei werden die Aktivitäten im Armstumpf herangezogen, wie zum Beispiel die Bewegung am Stumpfende oder Bewegungen der Knospen oder Hautfalten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu aktivieren und Muster zu generieren. Auch hier gilt das gleiche Prinzip: Zu Beginn der Kalibrierung wird im COAPT-Computerprogramm *ControlRoom* die gewünschte Aktivität ausgesucht, zum Beispiel das Öffnen der Finger der

i-Limb®-Handprothese. Anwender\*innen verinnerlichen sich die Bewegung und fühlen in sich hinein, welches Muskelzusammenspiel in der betroffenen Seite sie dafür intuitiv nutzen möchten. Aus meiner Erfahrung wird hier gerne für die Öffnen-Bewegung das aktive Herausdrücken des Stumpfes (zum Beispiel der Hautfalte) genommen, da diese Bewegung sogleich intuitiv mit dem Öffnen der Hand verknüpft werden kann. Anwender\*innen führen die kaum ersichtlichen Bewegungen in ihrem Armstumpf durch, das *Control-Room*-Programm nimmt das Muskelzusammenspiel auf und teilt dieses Muster der Aktion der Prothesenbewegung zu, in dem Fall dem Öffner der i-Limb®-Handprothese. Es ist hilfreich, diese Bewegung auch mit der kontralateralen Hand und auf unterschiedlichen Ebenen durchzuführen, das heißt mit nach vorne ausgestrecktem Arm, Arm locker hängen lassen, Arm im Ellbogen um 90° gebeugt usw. Ganz wichtig hierbei ist, dass sich Anwender\*innen mit Dysmelie ihre Muster erarbeiten und diese dann mit gedanklichen Bildern belegen, die sie intuitiv abrufen können. Da ich es selbst nutze, kann ich aus erster Hand sagen, dass es wirklich gut und zuverlässig funktioniert und einfacher ist, als es sich anhört.

**HL** *Wo liegen Ihrer Meinung nach die klaren Vorteile bei dieser Weiterentwicklung?*

**CB** Unser Add-on im Zusammenspiel zwischen der i-Limb® Quantum und dem COAPT-Gen2-System besteht neben der intuitiven Ansteuerung der multiartikulierenden Prothese in der zusätzlich gewonnenen Mustererkennung als fünfte Kontrolloption für die



direkte Griffaktivierung und -ausführung. Mit der nun möglichen Mustererkennung als weitere Kontrolloption zur direkten Griffaktivierung können vier weitere Griffe intuitiv, direkt und ohne Umwege angesteuert und ausgeführt werden. Die bislang zur Verfügung stehenden Kontrolloptionen der i-Limb®-Quantum-Handprothese – Gestensteuerung, App-Kontrolle, Muskelkontrolle und Annäherungskontrolle – bleiben auch weiterhin aktiv.

**Diese Kombination der Systeme ermöglicht eine intuitive Ansteuerung mit direkter Umsetzung der Bewegung und höchste Flexibilität, wodurch sich für die Anwender\*innen neue Möglichkeiten eröffnen.**

Eine Muskelsignaltrennung ist nicht mehr erforderlich. Der/die Anwender\*in nutzt die für sich logische, intuitive Muskelbewegung und entscheidet selbst, welche Aktion in der i-Limb®-Quantum-Hand damit verknüpft werden soll.

**HL** *Welche Neuerung fällt Ihnen als Anwenderin am meisten im Alltag auf?*

**CB** Die Ansteuerung der Prothese ist sehr intuitiv, nahezu instinktiv geworden. Mein Griffportfolio hat sich um vier Griffe erweitert, die ich zusätzlich fast unterbewusst auswähle und in die Erledigung meiner Alltagstätigkeiten integriere. Zusammen mit den vier Griffen der Gestensteuerung, weiteren drei Griffen der Muskelkontrolle und den von mir genutzten fünf Grip Chips bin ich sehr gut aufgestellt, um meine Alltagstätigkeiten



zu erledigen. Ich werde häufig gefragt, ob ich zur Erledigung der Alltagstätigkeiten überhaupt so viele verschiedene Griffe nutzte. Meine Antwort darauf ist, dass ich gerne selbstbestimmt lebe und auch ein Recht dazu habe, unterschiedliche Griffe nutzen zu können. Ich halte mir gerne alle Optionen offen, um meine Bedürfnisse und Alltagsaufgaben immer beidhändig mit unterschiedlichen Griffen erledigen zu können.

**Ich möchte meine Aufgaben so ziemlich nah an der Realität bewältigen, beidhändig zugreifen und Griffabfolgen nutzen, ohne für den Griffwechsel meine kontralaterale Seite einsetzen zu müssen. Das ist ein gutes Gefühl, macht mich zufrieden und stolz.**

**HL** *Da Sie auch als Trainerin an der Össur Academy tätig sind, haben Sie mit vielen unterschiedlichen Anwender\*innen zu tun. Wo liegen generell die größten Probleme im Umgang mit der Prothese?*

**CB** Die Erwartungshaltung ist oftmals sehr hoch. Die Realität im Umgang mit der Prothese ist jedoch oftmals sehr ernüchternd. Der Umgang und tägliche Gebrauch der Prothese müssen erlernt und trainiert werden. Das kostet Zeit und ist mit Geduld verbunden. Dinge und Aufgaben, die bislang intuitiv mit den verkürzten Gliedmaßen und der kontralateralen Seite blitzschnell erledigt werden konnten, dauern zu Beginn der Prothesennutzung gefühlt viel zu lang. Muskelkater an vielleicht noch nie gefühlten Körperstellen kommt hinzu, wenn man am Vortag die Tragezeit der Prothese

## Die i-Limb® Quantum mit COAPT-Gen2-System

Die i-Limb® Quantum ist jetzt auch mit der COAPT-Gen2-Mustererkennung steuerbar:

- elektronisch rotierender Daumen: automatischer Wechsel zwischen Lateral- und Oppositionsgriff zum optimalen Greifen
- vorprogrammierte und individuelle Griffmuster
- Vari-Grip™-Funktion: optional zusätzliche Griffkraft
- Auto-Grasp™-Funktion: zusätzliche Sicherheit durch automatisches Nachgreifen beim Herausrutschen von Gegenständen, optional mit ProWrist-Drehmotor kombinierbar

### Für mehr Freiheit im Alltag

#### COAPT-GEN2-MUSTERERKENNUNG

Die Kontraktionen der Muskeln erzeugen ein Aktivitätsmuster, das für jede Bewegung einzigartig ist. Die Mustererkennung kann die kombinierten Informationen aller Elektroden erfassen und verwendet diese, um Bewegungen zu steuern.

#### GESTENKONTROLLE

Die i-Mo™-Technologie ermöglicht den Zugriff auf einen automatisierten Griff, indem die i-Limb® Quantum in eine von vier Richtungen bewegt wird.

#### MUSKELKONTROLLE

Trigger sind bestimmte Muskelsignale, mit denen ein automatisierter Griff aktiviert werden kann.

#### APP-KONTROLLE

Mit den Quick Grips™ können insgesamt 36 Griffe über ein iPhone oder vier Griffe über eine Apple Watch direkt ausgewählt werden.

#### ANNÄHERUNGSKONTROLLE

Grip Chips™ sind kleine Chips, die die Aktivierung eines Griiffs ermöglichen, indem die i-Limb® Quantum in deren Nähe bewegt wird.

Die i-Limb® Quantum bietet 24 vorprogrammierte Griffe. Zusätzlich können zwölf My Grips programmiert werden, um auf die individuellen Bedürfnisse der Anwender\*innen eingehen zu können. So kann die i-Limb® Quantum effektiv und präzise im Alltag eingesetzt werden. Eine Auswahl an My Grips finden Sie in unserer Online-Bibliothek auf [www.ossur.de](http://www.ossur.de). [Weitere Informationen zur i-Limb® Quantum finden Sie auf \[www.ossur.de\]\(http://www.ossur.de\).](#)

#### COAPT-System und Utah Arm 3+

Weitere Informationen zu dem COAPT-Gen2-System und dem Utah Arm 3+ finden Sie auf [www.ortho-reha-neu-hof.de](http://www.ortho-reha-neu-hof.de).

überschritten hat. Jeder Tag ist anders – gerade zu Beginn der Prothesennutzung. Manchmal gelingen Alltagsaufgaben sehr gut mit der neuen Prothese, an manchen Tagen gibt es Probleme in der Handhabung und Rückschläge, die Frustration hervorrufen. Menschen mit Dysmelie können sich nur sehr schwer vorstellen, welche Vorteile ein beidhändiges Greifen ermöglicht. Wie auch? Sie vermissen es nicht, da sie es nie konnten. Die Passform der Prothese muss perfekt auf die Belange der anwendenden Person abgestimmt sein. Das Tragen des Gewichts der Prothese muss trainiert werden. Schritt für Schritt und jeder/jede in seinem/i ihrem Tempo. Es ist ganz klar, dass die Profinitzer bio-nischer Prothesen, die bereits diese Hürden gemeistert haben, mit ihren wunderbaren Gebrauchsvideos oder die schönen bunten Bilder im Internet von diesen Hürden zu Beginn der Prothesennutzung nichts erzählen. Die Eingewöhnung in das Tragen und die Nutzung der Prothese im Alltag bedürfen des Trainings und kosten Zeit und Mühe. Ich selbst wurde mit einem kurzen Unterarmstumpf geboren und trage die i-Limb® nun bereits seit elf Jahren. Zu Beginn konnte ich noch nicht einmal ein Muskelzucken im Unterarm willentlich

ansteuern. **Heute nutze ich meine Prothese den ganzen Tag, sieben Tage die Woche und steuere sie intuitiv. Das schaffst du auch!**

**HL** *Wie muss man sich die moderne Prothetik der Zukunft vorstellen? Haben Sie da eine Vorstellung? Was wird die Technik dann leisten können?*

**CB** Aus meiner Sicht wird die zukünftige Prothesengeneration noch intuitiver werden, Abläufe besser unterstützen und vielleicht sogar visuell angesteuert werden können. Die Prothese der Zukunft wird Nutzer\*innen noch mehr Feedback geben können und den großen Traum des Fühlens ermöglichen. Die Prothesen erlernen Abläufe und Abfolgen, die dann automatisiert von der Prothese durchgeführt werden können. **Ein Traum von mir wäre es, beidhändig mit zehn Fingern Klavier spielen zu können.** Ich denke, dass dieser Wunsch eines Tages in Erfüllung gehen wird. Es ist alles nur eine Frage der Zeit.

*Vielen Dank für Ihre Zeit!*



### Infos & Tipps für einen leichten Alltag mit Prothese

Sie wollen mehr zum Thema *Leben mit Prothese* wissen? In dem Anwen-  
derportal des Prothesenherstellers Össur, das Sie auf [www.ossur.de](http://www.ossur.de)  
finden, stehen interessante Informationen rund um die Amputation  
und Rehabilitation sowie die Möglichkeiten der prothetischen Ver-  
sorgung übersichtlich zur Verfügung. Entdecken Sie Tipps für den  
Weg in ein eigenständiges Leben, und lernen Sie Menschen kennen,  
die bereits eine Amputation hinter sich haben oder aufgrund einer  
Fehlbildung eine Prothese tragen.



## Hand in Hand in eine neue Normalität



**Mein Name ist Steffi. Ich bin leidenschaftliche Mutter, berufstätig und Gründerin der Initiative *handtastic* („hand“ + „fantastic“). Zusammen mit meiner Schwester habe ich das Projekt auf die Beine gestellt, weil mein jüngster Sohn mit einer kleinen, nicht vollständig ausgebildeten rechten Hand (Dysmelie) auf die Welt kam. Unsere Familie war nicht darauf vorbereitet, denn kein/keine Arzt\*in erkannte vor der Geburt die „kleine Hand“ auf dem Ultraschall. Die Situation überforderte uns und warf mich und meinen Mann aus der Bahn.**

Im Krankenhaus und auch in der Zeit danach fühlte ich mich hilflos und hatte so viele Fragen, Sorgen und Ängste. Rückblickend hätte ich mir bereits im Krankenhaus nach der Geburt Unterstützung und Aufklärung gewünscht.

Bei eigenen Recherchen bin ich in den sozialen Netzwerken auf viele Internetseiten und interessante Selbsthilfegruppen gestoßen, in denen Hunderte, ja Tausende Mitglieder tagtäglich im Austausch stehen und Erfahrungen ihres Alltags miteinander teilen. Auffällig war allerdings, dass der größte Teil der Selbsthilfegruppen und Internetseiten aus dem englischsprachigen Ausland stammt und es in den deutschsprachigen Ländern keine vergleichbare Gemeinschaft auf digitaler Ebene gibt.

Für mich gab es damals aus der Schockstarre nur eine Richtung, und zwar die nach vorne. Mein Herzensprojekt *handtastic* war geboren! Mit unserer Initiative möchten wir möglichst viele betroffene Menschen und Familien erreichen, ein Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen, die Themen Dysmelie, Amputationen und Prothesen in der Gesellschaft noch sichtbarer machen, Erfahrungsaustausch ermöglichen und ein Unterstützungsnetzwerk bilden.

In regelmäßigen Posts auf unserer Homepage und Instagram stellen wir *handtastic*-Botschafter vor – Kinder und Erwachsene, die von Dysmelie oder Amputation betroffen sind und uns ihre Geschichte erzählen. Sie können als Vorbilder für Kinder und Jugendliche dienen, um diese hinsichtlich ihres Selbstbewusstseins für die Zukunft zu stärken.

Wir freuen uns über eure Kontaktaufnahme, jedes neue Mitglied und eure persönliche Geschichte. Zusammen sind wir *handtastic*!

**Zusammen sind wir *handtastic*!**

**Erfahre mehr über uns & unser Projekt auf [www.handtastic.de](http://www.handtastic.de) oder Instagram: [@handtastic\\_eu](https://www.instagram.com/handtastic_eu) oder via E-Mail: [info@handtastic.de](mailto:info@handtastic.de).**



# *UNSER ANTRIEB: EIN FRÖHLICHES KINDERLÄCHELN*

**Jetzt mit Hilfsmittelnummer:** Unsere neuen PARAVAN Rollstuhlmodelle **PR 35** und **PR 35S** sind ganz besondere Stühle. Sie sind klein, kompakt, bunt und vielseitig. Also ideal auf die Bedürfnisse unserer kleinsten Kunden entwickelt und zugeschnitten. Liegen, Stehen, Kanteln – alle Funktionen sind mit an Bord. Und das um 30 Prozent verkleinerte Chassis macht die Rollstühle zudem extrem agil. So wie Kinder es lieben!

Alle Informationen findest Du auf [www.paravan.de](http://www.paravan.de)

**PARAVAN**<sup>®</sup>  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



## Innovativ, flexibel und mitwachsend!

**Zwei auf einen Streich: PARAVAN-  
Kinderrollstühle PR 35/35 S – ab  
jetzt mit Hilfsmittelnummer!**

Auf den Rollstuhl angewiesen zu sein, ist nicht unbedingt ein gutes Gefühl, schon gar nicht für Kinder, die mit ihren Altersgenoss\*innen spielen oder im Zoo einfach mal allein über die Absperrung ins Gehege schauen wollen. Das um 30 Prozent verkleinerte Chassis des PR 35/35 S macht die speziell für Kinder entwickelten Elektrorollstühle extrem wendig und

ermöglicht so eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe im Alltag – von Kindeszeit an. Der Weg zur optimalen Versorgung wird jetzt deutlich einfacher. Seit Mitte Oktober hat der Kinderstehrollstuhl PR 35 S eine Hilfsmittelnummer – 18.99.03.2038 –, so wie sein Bruder der Kinderrollstuhl PR 35 ohne Stehfunktion – 18.99.06.1141.



„Die Anfragen im Bereich Kinderversorgung haben in der letzten Zeit deutlich zugenommen“, sagt Stefan Ludwig, Leiter Rollstuhlssysteme der PARAVAN GmbH. „Das hat uns motiviert, einen Rollstuhl, speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt, zu entwickeln.“ Bereits für die kleinsten Nutzer\*innen waren den schwäbischen Tüftler\*innen Agilität und Alltagstauglichkeit besonders wichtig. Ab einer Körpergröße von ca. 1,10 Metern ist der Stehrollstuhl geeignet. Vor allem für Kinder mit neuromuskulären Erkrankungen oder einer Querschnittslähmung wurde er entwickelt und kann bereits im Vorschulalter zum Einsatz kommen.

Hier wurde auch auf den Einsatz von besonders leisen Motoren geachtet, damit keine Störgeräusche während des Schulunterrichts entstehen. Die Rollstühle der Serie sind sehr schmal, damit auch in kleinen Klassenzimmern ein Befahren stattfinden kann und der Rollstuhl hinter die Schulbank passt. Die kleinen Passagier\*innen können dank Frontantrieb und in Kombination mit den großen Reifen auch Bordsteinkanten ohne Probleme überwinden oder in einem unwägaren Gelände unterwegs sein.

Die PARAVAN-PR-35-Reihe verfügt über ein flexibles Sitzschalenkonzept. „Mitwachsend in alle Richtungen“, sagt Ludwig. Die Sitz- und Rückenbreite bzw. die Sitz- und Rückenlänge sowie die

Beinlänge können individuell angepasst werden und mitwachsen. Stehen, Liegen, Kanteln – alle Funktionen sind wie bei den Erwachsenenmodellen möglich.

Ausgestattet ist der PR 35 S mit einem biometrischen Gleitrücken sowie mit einer individuell anpassbaren Kopfstütze mit Seitenhalt und Kniepelotten für einen optimalen Halt in der Stehfunktion. Der Stehrollstuhl verfügt über eine Memory-Funktion, die über die R-Net-Steuerung abgespeichert wird. Die Stehkurve kann so direkt hinterlegt werden. „Auf Knopfdruck fährt das Kind dann automatisch in die gewohnte und optimale Stehposition“, so Ludwig.

„Endlich wieder stehen“, freute sich ein neunjähriger Junge, der an einer neuromuskulären Erkrankung leidet und seit sechs Jahren nicht mehr selbstständig stehen kann. Mit dem neuen Modell kann er sich in seinem Internat selbstständiger und flexibler bewegen, da sind sich die Eltern sicher. „Die Kinderproduktentwicklung ist etwas ganz Individuelles und Besonderes“, berichtet Ludwig, „dass man den Kindern damit ein Lächeln auf das Gesicht zaubern kann, ist der größte Lohn.“

#### Weitere Informationen und Anfragen gern unter:

Anke Leuschke, Pressesprecherin, PARAVAN GmbH

Tel.: +49 7388 999581

E-Mail: [anke.leuschke@paravan.de](mailto:anke.leuschke@paravan.de)





# Mobilität nach Unfall behalten

---

**Sie sitzen aufgrund von entsprechenden Umständen seit Kurzem im Rollstuhl und haben keine Ahnung, wie es nun weitergehen soll? Und was ist eigentlich mit Ihrem Auto? Keine Panik, es gibt für (fast) alles eine Lösung! Insgesamt gibt es laut dem Sozialverband VdK Deutschland ca. 850.000 Autofahrer\*innen, die trotz ihrer teilweise schweren Handicaps mit eigenem Pkw unterwegs sind.**

Um Fahrzeuge weiterhin nutzen zu können, ist es möglich, Rollstuhllifte, elektrische und hydraulische Gas-, Brems- und Lenksysteme einzubauen oder spezielle Gurtsysteme anzubringen. Die Website [www.rehadat-autoanpassung.de](http://www.rehadat-autoanpassung.de) weist diesbezüglich vielseitige Informationen auf, egal, ob Sie Umrüstfirmen suchen oder Fahrschulen, die auf diese besondere Schulung spezialisiert sind und entsprechende Ausrüstungen vorhalten. Viele Autohersteller bieten darüber hinaus bei einem Grad der Behinderung von 50 oder mehr Rabatte auf den Neukauf eines (umgebauten) Pkw.

Sind Sie nicht nur vorübergehend auf ein Kraftfahrzeug angewiesen, um Ihren Arbeits- oder Ausbildungsplatz zu erreichen, können Sie Leistungen nach den Bestimmungen der Kraftfahrzeughilfe-Verordnung beantragen: entweder bei Ihrem Rehabilitationsträger oder bei einem Integrationsamt.

Auf der offiziellen Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales – [einfach-teilhaben.de](http://einfach-teilhaben.de) – können Sie mit Eingabe Ihrer Postleitzahl regional nach Fahrschulen für Menschen mit Behinderungen suchen, die nach den speziellen Behinderungen geordnet sind (Kleinwuchs, Querschnittslähmung, Muskel-erkrankungen, Hörverlust oder andere). Ebenso besteht die Möglichkeit, nach Umrüstbetrieben zu suchen.

Die Pkw-Umrüstbetriebe sollten nicht nur genügend Erfahrungen in der handwerklichen Ausfertigung haben, sondern idealerweise auch vielseitige Produkte anbieten, wie zum Beispiel Hilfsmittel für Senioren. Interessant wäre natürlich auch, wenn man entsprechende Hilfen auch ausprobieren kann, wie beispielsweise Schwenksitze, Schwenkhubsitze, zusätzliche Haltegriffe, Lenkhilfen, Gasring oder Dreizack. Ein kompetentes und psychologisch feinfühliges Beratungspersonal sollte ebenfalls vor Ort sein, da es vielen Menschen schwerfällt, ihre Einschränkungen genau wahrzunehmen und/oder anzunehmen. Manche Umbauten sind zudem wieder rückbaubar, damit ein nicht behinderter Fahrer das Auto ebenfalls nutzen kann – auch ein Vorteil bei einer Neuanschaffung!

**Weitere Infos finden Sie unter:**  
**[www.rehadat-autoanpassung.de](http://www.rehadat-autoanpassung.de)**  
**[www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de)**



## TINY HOUSE nur klein oder auch oho?

**Viele Menschen finden es in Zeiten hoher Immobilienpreise reizvoll, sich als Alternative zum klassischen Einfamilienhaus ein sogenanntes Tiny House zuzulegen. Die Vorteile liegen augenscheinlich auf der Hand: Überschaubarkeit, Kostenersparnis und mögliche Mobilität sind oftmals Argumente, die für ein Haus in dieser Ausgestaltung sprechen können. Dennoch sind viele Aspekte und insbesondere auch mögliche Einschränkungen bei der Entscheidung relevant, die vor dem Kauf beachtet werden sollten. Nachfolgend sollen nicht nur die tatsächlichen Vor- und Nachteile für ein Tiny House, sondern vor allem auch die rechtlichen Voraussetzungen angeführt werden.**

Es ist kleiner und damit auch günstiger. Oder weit gefehlt? Bei den Anschaffungskosten gibt es selbstverständlich erhebliche Unterschiede. Diese hängen von der Größe, der Bauweise und auch von der Ausstattung ab. Durchschnittlich ist ein Tiny House zwischen 22 und 25 Quadratmetern groß. Ein Fertigbausatz ist ab etwa 5.000 Euro erhältlich. Menschen, die mit wenig Wohnraum auskommen, können sich für weniger als 15.000 Euro ein kleines, aber bereits schlüsselfertiges Tiny House mit einer Wohnfläche von acht Quadratmetern leisten.

*Ein bezugsfertiges Tiny House mit 15 bis 35 Quadratmeter Wohnfläche kostet zwischen 25.000 und 65.000 Euro. Nach oben sind je nach Ausstattungswünschen preislich keine Grenzen gesetzt.*

Hinzu kommt jedoch – wie letztlich bei einer Immobilie auch –, dass man ein Grundstück bzw. einen entsprechenden Stellplatz benötigt. Und auch

hierbei können die Kosten erheblich variieren, was insbesondere von der Lage (ländliche Gegend oder Stadtnähe), Größe und Region abhängt.

Neben der klassischen Variante des Grundstückskaufs gibt es in mehreren Regionen mittlerweile auch sogenannte Tiny House Villages. Diesen liegen unterschiedliche Kostenmodelle zugrunde. Zum Beispiel kann sich der Tiny-Village-Bewohner mit einer Einlage in Höhe von 50.000 Euro an einem Projekt beteiligen und zahlt dann ca. 250 Euro Pacht monatlich. Bei anderen Varianten zahlt der Tiny-House-Bewohner eine jährliche Pacht im vierstelligen Bereich.

Eine Alternative stellt zudem die Anmietung eines für ein Tiny House geeigneten Stellplatzes auf einem Campingplatz dar.

Doch auch in rechtlicher Hinsicht sind Besonderheiten zu beachten. Es ist in Deutschland nicht möglich, ein Tiny House ohne Baugenehmigung einfach auf ein Grundstück zu stellen. Bei einer dauerhaften Bewohnung benötigen Sie zumeist eine Baugenehmigung, denn in diesem Fall wird das Tiny House als genehmigungspflichtiges Gebäude eingestuft. Problematisch können hier die Vorgaben eines Bebauungsplans oder zugehöriger Planungssatzungen sein, da diese die Ausgestaltung eines Baugebiets in relativ engen Richtlinien vorschreiben, sodass ein Tiny House abgelehnt werden könnte, wenn es sich nicht in ein Wohngebiet einfügt.

### *Es gibt Anforderungen für dauerhaftes Wohnen*

Ein zur dauerhaften Bewohnung genutztes und mobiles Tiny House muss zudem weitere baurechtliche Auflagen erfüllen. Es muss an die öffentliche

Versorgung sowie an das Straßennetz angeschlossen sein. Zudem muss ein solches Modulhaus den baurechtlichen Vorgaben in Bezug auf Raumhöhe, Fluchtwege etc. entsprechen. Diese Vorgaben sind den Tiny-House-Herstellern zumeist bekannt, sodass diese bereits bei der Bestellung des Hauses vorbereitet und umgesetzt werden können. Um vorab zu klären, ob Ihr gewünschtes Miniaturtraumhaus auch eine Baugenehmigung erhält, ist es durchaus empfehlenswert, eine Bauvoranfrage bei der zuständigen Baubehörde zu stellen.

Für viele Nutzer ist jedoch gerade der Umstand attraktiv, dass ihr Tiny House mobil bzw. fahrbar ist. So ist man nicht für mehrere Jahre auf einen Wohnbereich festgelegt, sondern hat ähnliche Freiheiten wie mit einem Wohnmobil oder Campingwagen. In diesem Fall muss das Tiny House jedoch vor allem zunächst für den Straßenverkehr zugelassen sein. Es benötigt demnach eine Zulassung und muss regelmäßig zur Hauptuntersuchung. Wer dann seinen nächsten Lieblingsplatz gefunden hat, muss dennoch die öffentlich-rechtlichen Regeln zu Übernachtung, Parken etc. einhalten. Oftmals wird hierbei auch die bereits angesprochene Möglichkeit eines Stellplatzes auf einem Campingplatz genutzt, sofern dieser bereits auf ein Tiny House ausgerichtet ist. Wird das mobile Tiny House jedoch zur dauerhaften Bewohnung genutzt, ist auch hier eine Baugenehmigung erforderlich.

## *Für wen ist ein Tiny House demnach geeignet?*

Die Beantwortung dieser Frage hängt von vielen Faktoren ab. Ausschlaggebend dürfte zunächst der eigene Lebensstil sein. Ein Tiny House ist eben auch genau das: ein kleines Haus. Demnach muss man mit weniger Platz auskommen wollen und können. Viele Interessenten führen nach einer Besichtigung an, dass Sie sich in einem Tiny House zu beengt und eingeschränkt fühlen und dass oftmals notwendiger Stauraum fehlen würde. Viele Minimalisten, die sich vielleicht auch von unnötigem Ballast befreien möchten, spricht diese Art des Wohnens jedoch gerade an. Zudem sind auch die finanziellen Möglichkeiten immer ein relevanter und letztlich entscheidender Aspekt. Das Einfamilienhaus in Stadtnähe ist derzeit oftmals kaum bezahlbar. Gemeinden und Kommunen haben den gesellschaftlichen Wandel in vielen Fällen verschlafen und schaffen erst nach und nach attraktiven Wohnraum mit einer funktionierenden Infrastruktur, der das Wohnen abseits der größeren Städte reizvoll macht. Kann und möchte man sein Leben mit weniger Platz gestalten, so stellt ein Tiny House ggf. bei Beachtung der vorstehenden Ausführungen eine interessante Alternative dar.





## WOHNKONZEPTE VON MORGEN

Wir leben in einer Zeit, in der jeder sein Leben nach seinen persönlichen Vorlieben, Wünschen und Zielen gestalten kann. Diese individuelle Freiheit bringt eine Vielfalt an Lebensstilen, Familienmodellen wie auch Wohnformen hervor, die die Wünsche nach Selbstverwirklichung und zugleich Gemeinschaft in sich vereinen.

Laut einer Studie des Zukunftsinstituts soll diese Entwicklung zu einer neuen Ära der Multifunktionalität führen, in der die Grenzen zwischen Wohnen und Arbeiten, Beruf und Freizeit sowie öffentlich und privat verstärkt ineinanderfließen, wodurch der Wohnraum zum Lebensraum wird.

## Wohnen und Arbeiten fließen ineinander über

Co-Working-Spaces nennt sich das Konzept, das zum Ziel hat, aus Wohnungen, Wohnhäusern, Siedlungen und Stadtteilen lebendige, bunte und soziale Räume entstehen zu lassen, die Wohnen, Arbeiten und Freizeit integrieren. Daraus sollen unter anderem vermehrt Generationshäuser, Gemeinschaftsbüros, Angebote zur Kinderbetreuung, Gemeinschaftsgärten sowie Wissenscafés für Lernangebote von Bürgern für Bürger wachsen –, ein Konzept, das diverse Maßnahmen zu einem großen Ganzen zusammenfügt.

## Smarte Technologien für zu Hause

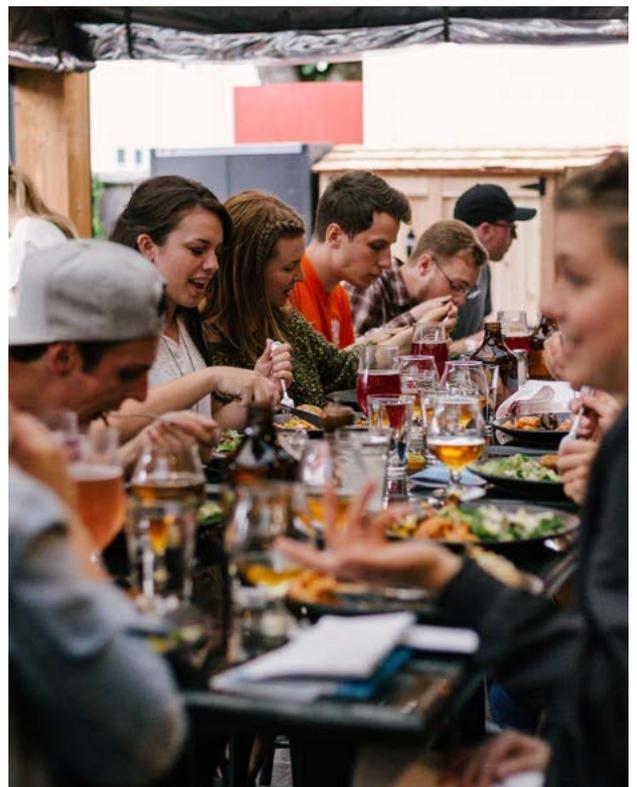
Darüber hinaus sollen die Technisierung und Digitalisierung in der Welt gezielt genutzt werden, um Häuser und Wohnungen „intelligent“ zu machen, indem sie mit Steuerungs- und Kommunikationstechnologien für Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik und Energieversorgung ausgestattet werden. Smarthome ist die Vision eines Zuhauses, in dem Kühlschränke Vorräte online selbst bestellen, wenn sie merken, dass diese zu Ende gehen und auf dem TV-Bildschirm im Wohnzimmer Filmvorschläge erscheinen, sobald man nach Hause kommt. Das Smarthome soll sich jedoch auch auf den Lebensstil und die Lebensumstände seiner Bewohner, beispielsweise bei Familienzuwachs, einstellen können, weshalb es neben der Technologie auch flexibel gestaltbare Wohnflächen und -räume umfasst.

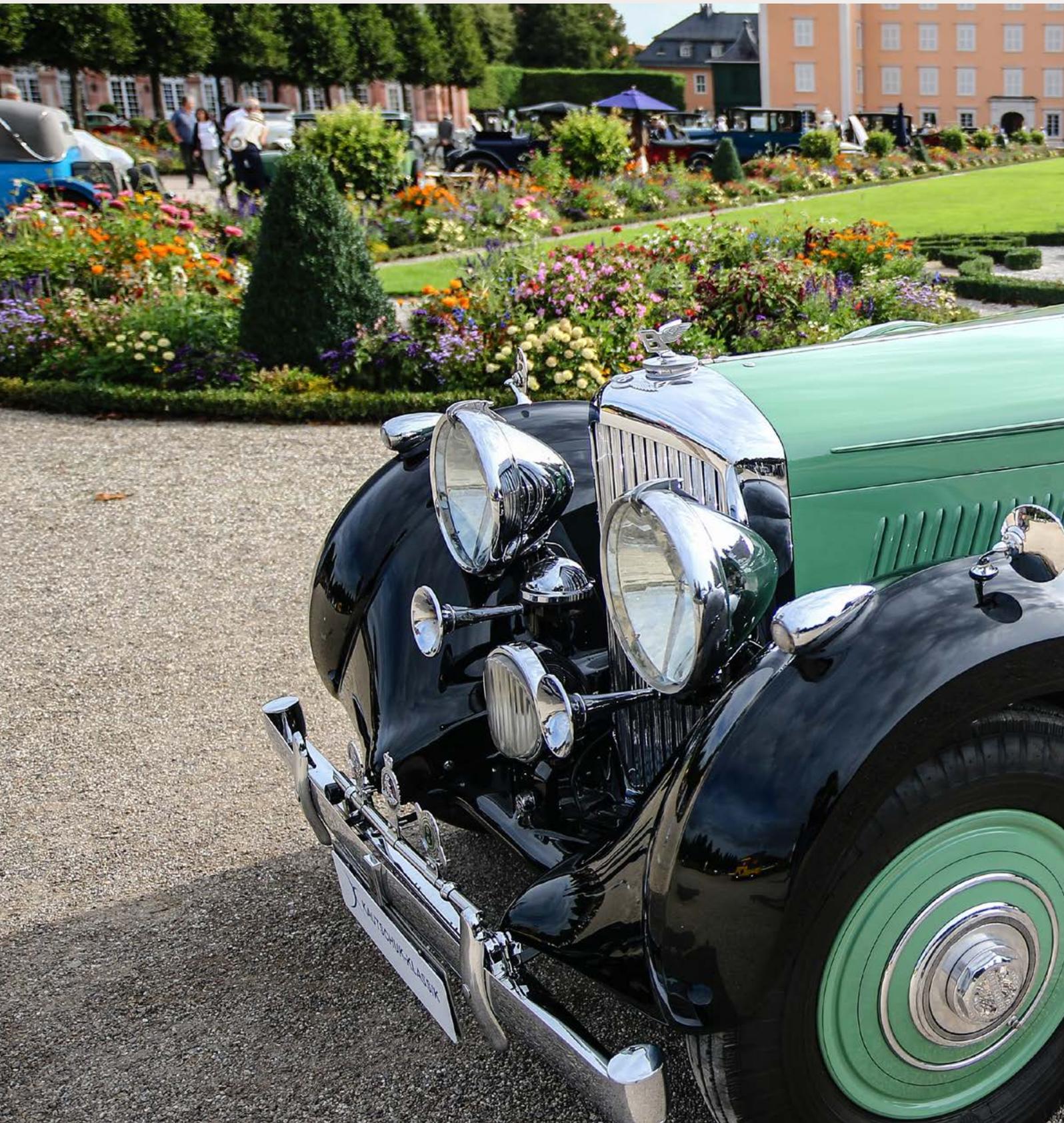
## Gesellschaft wird älter

Ein weiterer Blick in die Zukunft zeigt, dass in den kommenden Jahrzehnten der Anteil der über 65-Jährigen in Deutschland weiter steigen wird, wobei nach Meinung des Zukunftsinstituts das lange prophezeite Negativszenario einer alternden Gesellschaft einem neuen Altersbild weichen wird, da „die Alten“ in Zukunft wesentlich fitter, vitaler und gesünder sein werden. Damit einhergehend sollen Wohnkonzepte, in denen Barrierefreiheit und Ästhetik nicht länger ein Gegensatz sind, sowie Technologien, die von elektronischen Produkten bis hin zu Dienstleistungen älteren und hilfsbedürftigen Menschen Unterstützung im Alltag bieten, ein längeres, unabhängiges und selbstbestimmtes Leben im häuslichen Umfeld ermöglichen. Begriffe wie Seniorenresidenz oder Altersheim sollen demnach zukünftig aus dem Sprachgebrauch verschwunden sein.

## Mit der Umwelt im Einklang

All jene Bau- und Wohnkonzepte sollen unter nachhaltigen und ökologischen Gesichtspunkten entstehen: energieeffizientes Bauen mit natürlichen Baustoffen, wie beispielsweise Holz, das als wohngesunder, vielseitig einsetzbarer und ästhetisch wertvoller Baustoff immer beliebter wird. Individualität, Vielfältigkeit, Flexibilität und Nachhaltigkeit bilden somit das Fundament der Wohnkonzepte von morgen.







# Park and Pride.

Die wertvollsten Automobile der Welt nehmen liebevoll herausgeputzt und gepflegt, allseits fotografiert und bewundert wie Miss Universum an Schönheitswettbewerben teil.



Seit Juli 2001 haben diese Prachtstücke auch in Deutschland ihr festes Zuhause: den Schlosspark von Schwetzingen, wo seitdem immer am Ende der 35. Woche der internationale Concours d'Elegance für klassische Automobile stattfindet – inzwischen als glanzvolle Classic-Gala-Schwetzingen mit Livemusik, ausgesuchter Mode, zahlreichen Accessoires, Kunstausstellung und kulinarischen Leckerbissen weltweit bekannt. Die Teilnehmerliste der Classic-Gala Schwetzingen ist immer ein exklusiver Ausschnitt aus dem Automobillexikon, das mit seinen seltensten Schmuckstücken glänzt. Die auserwählten 160 Fahrzeuge werden in 14 nach Baujahr gestaffelten Klassen präsentiert, und eine Jury mit internationalen Sachkundigen wählt aus den Preisträgern der jeweiligen Klassen den Gesamtsieger und Gewinner der Best-of-Show-Trophäe. Alljährlich gibt es besondere Jubiläumsthemen – 2021 sind es „120 Jahre Cadillac“, „Röhr Automobile“ und „110 Jahre Karosserieschmiede Bertone“.

Charakteristisch für Schwetzingen sind auch die Vielzahl der Kleinwagen und natürlich die originalgetreuen amerikanischen Autos im 9. USCCC, dem Concours für Straßenkreuzer.

Die wichtigste Attraktion ergibt sich wieder aus der Aufstellung der Oldtimer in der Folge ihrer Baujahre: Man flaniert durch die Frühzeit in die Twenties, staunt über die Formenvielfalt der 30er-Jahre und genießt die Fahrzeuge aus Wiederaufbau und Wirtschaftswunder im Kreise ihrer damaligen Konkurrenten.

Der älteste deutsche Oldtimerclub ASC kümmert sich traditionell vornehmlich um die ältesten Autos der Mobilitätsgeschichte. Neben dem Benz von 1895 wird man längst vergangene Marken wie Horch und Wanderer sehen sowie die Stars der Mercedes-Automobilgeschichte wie etwa Rennwagen der 20er-Jahre und die eleganten Kompressorwagen der 30er-Jahre. Die Classic-Gala Schwetzingen ist ein Stelldichein der

### ASC-Classic-Gala Schwetzingen – Int. Concours d’Elegance Automobile

Der 17. Int. Concours d’Elegance Automobile und die Classic-Gala Schwetzingen werden vom **2. bis 4. September 2022** jeweils zwischen 9 und 18 Uhr im Schlossgarten von Schwetzingen zu besichtigen sein. Die Eintrittspreise sind familienfreundlich: Erwachsene zahlen 8 Euro, Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre sowie mit einem Ausweis einer Behinderung von 50 % 4 Euro, und ein Familienticket wird auch angeboten. Alle Bereiche des Schlossparks und der Veranstaltung sind barrierefrei zugänglich.

schönsten, wertvollsten und seltensten Automobile der Welt. „Unser Ziel sind Referenzautomobile höchster Qualität“, erläutert Veranstalter Johannes Hübner, „das heißt Automobile, die als Vorbild und Maßstab für vergleichbare Fahrzeuge gelten dürfen.“ Darum ist auch die Präsentation einzigartig: Im weiten Rund des Schlossparks stehen die Fahrzeuge nach Baujahr sortiert wie Juwelen in einer Schmuckschatulle, streng ausgerichtet im Raster des einzigartigen französischen Achsengartens. „Deshalb kann man die Exponate von allen Seiten bestens beurteilen, und die atemberaubende Einheit von Landschaftsarchitektur und Exponaten kommt voll zur Geltung. Classic-Gala im Schlosspark von Schwetzingen ist eine Wochenend-Gala, die Besuchern und Familien, Unternehmen, Ausstellern und Partnern höchste Erwartungen an Ästhetik und Lebensart erfüllt.“



# SHORT **NEWS**

---

## **Musik**

---

beeinflusst das Verhalten von Tieren. In einem Experiment wurden Kühe mit Musik von Mozart beschallt, woraufhin sie mehr Milch produzierten.

Laut Statistik kommt es pro Tag zu

**75 Fällen**

---

von körperlicher Gewalt gegen niedergelassene Ärzte und ihre Praxisteams.



## Pepsi-Carola

ist tatsächlich der Vorname einer Hamburgerin. Der Konzern zahlte ihren Eltern damals 10.000 Mark dafür.



Der Bilut ist mit 1.609,58 Metern der

## höchste Sandberg

der Welt (befindet sich in der Wüstenlandschaft Badain Jaran).

## Elf Minuten

duischt der Bundesbürger laut einer Umfrage im Schnitt. Bei einer täglichen Dusche bedeutet dies ca. 600 Euro Energiekosten pro Person und Jahr.

## Aktives Singen

erhöht unter anderem die Produktion von Immunglobulin A, einem Abwehrstoff des Körpers gegen Krankheitserreger, und vermindert das Stresshormon Cortisol.

## Ca. 50 %

aller Menschen über 65 Jahre können nachts nicht gut schlafen.



# Inklusionsprojekt **UNITED IN DREAMS** in Berlin vorgestellt

Der Deutsche Motor Sport Bund geht in Kooperation mit x4in – Experience for Innovation e. V., PARAVAN und Schaeffler Paravan einen neuen inklusiven Weg. Am Samstag, 14. August, wurde das Inklusionsprojekt *United in Dreams* im Rahmen von FIA Girls on Track beim BMW i Berlin E-Prix 2021 erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt.

Das zukunftsweisende Projekt ermöglicht zukünftig Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung die Teilnahme an der beliebten und weitverbreiteten Einstiegsdisziplin Kart-Slalom. Das Projekt fördert den gegenseitigen Umgang sowie das Kennenlernen der Kinder und Jugendlichen, verankert den Gedanken der selbstbestimmten und gleichberechtigten Teilhabe schon früh im Bewusstsein der jungen Menschen, nimmt Berührungsängste und stärkt Kinder und Jugendliche mit Behinderungen in unserer Gesellschaft. Dazu ermöglicht die innovative und nachhaltige Technologie *Space Drive* von Schaeffler Paravan einen inklusiven und fairen sportlichen Wettbewerb. Seit September 2020 wird das Projekt unter anderem von der Stiftung *Aktion Mensch* gefördert.

„Bei diesem Projekt arbeiten erfahrene und starke Partner zusammen, um Motorsport auch für Menschen mit Behinderung erlebbar zu machen und ein inklusives Netzwerk aufzubauen“, sagt DMSB-Präsident Wolfgang Wagner-Sachs. „Im Idealfall soll dabei in Zukunft im sportlichen Wettbewerb Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen gewährleistet werden. Die Einstiegsdisziplin Kart-Slalom ist dafür ideal.“

## INNOVATIVE E-KARTS ERMÖGLICHEN INKLUSIVEN MOTORSPORT

Die Schaeffler Paravan GmbH & Co. KG hat im vergangenen Jahr einen E-Kart behindertengerecht umgebaut – mit maximaler Flexibilität und Anpassbarkeit. Das wendige Elektrofahrzeug ist mit der bewährten Drive-by-Wire-Technologie *Space Drive* ausgestattet.

Gesteuert wird der agile E-Kart mit verschiedenen Eingabegeräten, je nach Beschwerdebild: Der Fahrer kann das für den Slalom-Kart-Sport konzipierte Elektromobil per 2- oder 4-Wege-Joystick, mit einem Gas-Brems-Schieber oder mit einer Force-Feedback-Lenkeinheit steuern. Damit können beispielsweise Menschen fahren, die zu wenig Kraft aufbringen können, um die herkömmliche Kart-Lenkung zu bedienen. Dabei werden die Fahr- und Lenkbefehle ohne direkte mechanische Verbindung elektrisch übertragen. Das *Space-Drive-System* bietet Kindern und Jugendlichen mit körperlichen Einschränkungen die Möglichkeit, ohne Lenkrad und Pedalerie im sportlichen Wettbewerb gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen ohne körperliche Behinderung anzutreten.

„Die gemeinsame Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist für Kinder und Jugendliche, aber auch für die Familien im Alltag enorm wichtig. Dafür haben wir mit unseren individuell anpassbaren und skalierbaren Systemen eine wichtige Grundlage geschaffen“, sagt **Roland Arnold, CEO der Schaeffler Paravan GmbH & Co. KG und Gründer der PARAVAN GmbH**, die das System aus der Behindertenmobilität heraus entwickelt hat. „Von daher war es eine Herzensangelegenheit, uns an diesem Projekt zu beteiligen. Solche Projekte wie das E-Kart-Projekt von x4in und DMSB kombiniert mit innovativen technischen Entwicklungen, die später einmal die Zukunft der Automobilindustrie entscheidend mitgestalten werden, leisten einen ganz wichtigen Beitrag zur Inklusion.“

Bereits im kommenden Jahr sollen inklusive Trainings- und Sichtungsveranstaltungen durchgeführt und eine eigene E-Kart-Klasse im Kart-Slalom für beeinträchtigte Kinder und Jugendliche eingeführt werden. Darüber hinaus ist neben der inklusiven Ausrichtung der dmsj – der Deutschen Kart-Slalom-Meisterschaft – auch der Einsatz inklusiver E-Karts für Vereine im Breitensport geplant.





## VON BURG ZU BURG –

### von Wertheim bis Miltenberg mit dem Handbike

Der Weg läuft am rechten Mainufer entlang nach Franken – nur wenige Kilometer dieser Etappe verlaufen nochmals durch badisches Gebiet. Landschaftlich dominieren Wald und Buntsandstein. Mit nur einer kurzen Steigung, Einkehrmöglichkeiten direkt am Main und Spielplätzen in beinahe jedem Ort am Radweg ist diese Etappe ideal für eine Radtour mit Kindern.

Startpunkt ist die Alte Brücke in Wertheim (km 0), man folgt nun den Wegweisern Richtung Miltenberg. Es geht über den Main nach Kreuzwertheim (km 1), noch vor dem Ortskern führt der MainRadweg links zum Main hinunter und dann auf der Mainpromenade gen Hasloch (km 5,5). Nun tritt bald auch wieder der Wald ganz nah an den Main und sorgt im Sommer für willkommenen Schatten.

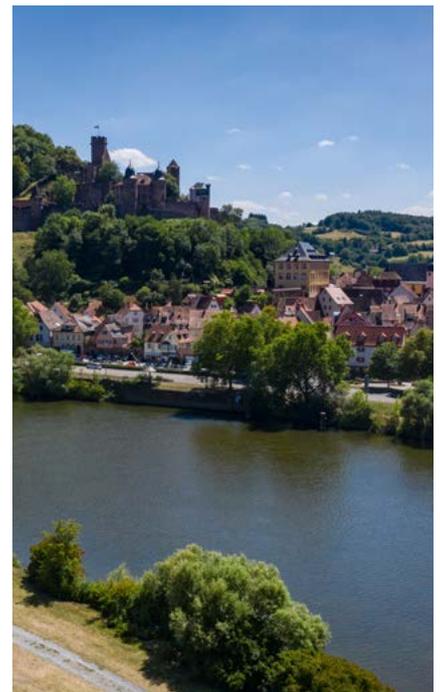
So erreicht der MainRadweg die Streuobstwiesen von Faulbach (km 10,8) und die dortige Schleuse. Wenige Kilometer darauf macht die Ruine der einst mächtigen staufischen Henneburg aus dem 12. Jahrhundert oberhalb von Stadtprozelten (km 13,5) auf den Ort aufmerksam.

Weiter geht es nach Dorfprozelten (km 17), wo man direkt am MainRadweg rasten und einkehren kann. Dorfprozelten ist übrigens eine „Weininsel“ im Grün der Hänge des Spessarts: In der Lage Predigtstuhl wachsen die typischen fränkischen Reben. Kurz nach dem Ort kommen wir an einem Steinmetzbetrieb vorbei, in dem die Sandsteinplastiken vieler alter Kulturdenkmäler erneuert werden.



Über Fechenbach (km 20,5) und Reistenhausen (km 21,2) geht es nach Kirschfurt (km 25,5). Kurz davor befindet sich bei der Schleuse Freudenberg der einzige nennenswerte Anstieg der Etappe. Gleich darauf erblickt man die Burg Freudenberg, die am gegenüberliegenden Hang liegt und deren dreistufiger Bergfried den darunter gelegenen Ort Freudenberg überragt.

Mit der Mainbrücke geht es in das zu Baden-Württemberg gehörende Freudenberg am Main (km 25,8). Der MainRadweg biegt nach der Brücke rechts zum Main ab. Nun fährt man auf der Mainpromenade weiter flussabwärts. Kurz vor dem Weinort Bürgstadt (km 33) quert der MainRadweg einen Kies- und Sandabbau mit eigener Schiffsverladestelle.



Länge: **35 km**  
Aufstieg: **175 m**  
Abstieg: **190 m**  
Startpunkt: **Alte Brücke in Wertheim**  
Ende der Tour: **Miltenberg**

*Diese Route wird vom Tourismusverband Franken e.V. für Handbiker empfohlen. Weitere Infos zum MainRadweg sind hier zu finden: [www.mainradweg.com](http://www.mainradweg.com). Barrierefreie Angebote zudem auch unter diesem Link: [www.frankentourismus.de/urlaub-fuer-alle](http://www.frankentourismus.de/urlaub-fuer-alle).*

Der Radweg läuft am Ort vorbei, doch empfehlenswert ist ein Abstecher in den schönen alten Winzerort allemal: Dazu beim Fahrradwegweiser zum Ort links abbiegen. Tipp: Am Rathaus hängt eine Liste aus, welche „Häckerstube“ geöffnet hat. Der MainRadweg quert das kleine Flösschen Erf, unterquert die neue Umgehungsstraße und führt vorbei am Schwimmbad zur Alten Brücke, wo am Fahrradwegweiser in Miltenberg am Main (km 35) die Etappe zu Ende ist.

# Elektronic-Call & Co.



## ACCENT 1400 MIT AUGENSTEUERUNG

### Kommunikationshilfen mit Augensteuerung

Mit dem Look™ für den Accent 1000 und dem Look™14-30 für den Accent 1400 verfügt PRD über zwei exzellente Eyetracker, die das Ansteuern des Accents mittels Blickrichtung erlauben. Viele Einstellungsoptionen erlauben das Anpassen an individuelle Bedürfnisse. Neben den bewährten MINSPEAK®-Anwendungsprogrammen stehen *Entdecke die Kraft der Sprache*, *MultiFoXX 24*, die *LoGoFoXX*-Programme und unsere *ABC*-Programme zur Verfügung.

### Technische Daten:

Maße (B × H × T): 36 × 24/27,5 × 4 cm

Gewicht: 2,75 kg

Akkulaufzeit: 10–12 Stunden

TFT-Display: 35,6 cm (14")

Auflösung: 1.920 × 1.080 Punkte

Anschlüsse: 2 × externe Taste, 4 × USB, Kopfhörer

Bluetooth-Schnittstelle für drahtlose Kommunikation inkl. Aufstellfuß, Netzteil (Ladegerät), PC-Editor, USB-Stick zum Sichern von Vokabular, USB-Kabel für PC-Steuerung

[www.prentke-romich.de/dynamische-talkers-mit-augensteuerung](http://www.prentke-romich.de/dynamische-talkers-mit-augensteuerung)

## HE PROEYE

HE PROeye ermöglicht die Unterstützte Kommunikation (UK) auf einem iPad®. Das System wurde speziell für Menschen mit schwersten Behinderungen entwickelt und realisiert die Kommunikation und Interaktion mit ihrer Umwelt.

Bei Diagnosen wie Amyotropher Lateralsklerose, Multipler Sklerose oder hohen Querschnittslähmungen bleiben den Betroffenen oftmals nur die Augen, um sich mit einem ansonsten gelähmten Körper verständlich zu machen. Bislang konnten Menschen, die auf eine Augensteuerung angewiesen sind, keine Apple®-Technologie nutzen. Das Kommunikationssystem HE PROeye integriert das iPad Pro® 12.9 ab iOS 13.0 und die Augensteuerung in einem sicheren Gehäuse, das sowohl mobil genutzt als auch ganz einfach an Rollstuhl oder Pflegebett montiert werden kann.

Apps können nun ganz einfach durch Anvisieren mit den Augen geöffnet werden. Durch Aktivierung des AssistiveTouch-Menüs kann die anwendende Person die gewünschte Aktion ausführen. Damit sind der Nutzung des iPads® als Kommunikationshilfe keine Grenzen mehr gesetzt.

12,9“-Software ab iOS 13.0

[www.humanelektronik.de/produktkatalog/04-augensteuerungen/577/he-proeye?c=31](http://www.humanelektronik.de/produktkatalog/04-augensteuerungen/577/he-proeye?c=31)

Zwischenmenschliche Kommunikation gehört zum Leben – Kinder/Jugendliche, die nicht sprechen, sehen, hören und schreiben können, benötigen individuell angepasste Kommunikationshilfen wie Bildsymbolsysteme, Sprach- und Sichtausgaben, Hardware zur Eingabeunterstützung, Software, Signalanlagen und Sprachverstärker sowie alles notwendige Zubehör.

Weitere Hilfsmittel im Überblick finden Sie unter [www.rehaKIND.com](http://www.rehaKIND.com).



## REHATALKPAD MIT GEHÄUSE SLIMLINE

Für angehende UK-Nutzer\*innen mit guten motorischen Fähigkeiten

Das Rehataalkpad mit der Kommunikationssoftware GoTalk NOW ist übersichtlich gestaltet und intuitiv zu bedienen bzw. zu programmieren. Die Erstellung eigener Kommunikationsoberflächen ist einfach auszuführen, so lassen sich zum Beispiel Symbole, Fotos und Schrift beliebig auf den Buttons platzieren. Problemlos können auch mehrere Symbole oder Fotos auf einem Feld angeordnet werden. Hierfür stehen Rasterseiten mit 1, 2, 4, 9, 16 oder 25 Feldern zur Verfügung. Ebenfalls können Szenenbilder eingerichtet werden, bei denen individuell definierte Bereiche mit Aussagen unterlegt oder über die neuen Rasterseiten mit Vokabular geöffnet werden.

### Technische Daten:

Gewicht: 770 g  
 Gehäuse: Slimline  
 dynamisches Display: 10"  
 symbolbasierte Software: GoTalk NOW  
 Symbolerweiterung: ThinLine  
 synthetische Stimmen: weibl./männl.  
 mit Antireflexfolie versehen  
 Komplettinstallation, Funktionsprüfung  
 inkl. Gutschein für einen Aufbau-Workshop für max. drei Personen  
 Support-Hotline  
 Gewährleistungs- und Reparaturannahme/-abwicklung  
 gebundene Gebrauchsanweisung

[www.rehavista.de/shop/produkte/kommunizieren/sprachcomputer/rehataalkpad](http://www.rehavista.de/shop/produkte/kommunizieren/sprachcomputer/rehataalkpad)



## STARLIGHT® ACTIVE

Mit einem in Neigung und Länge anpassbaren Druckstab bietet der Starlight® Active die Möglichkeit der Nutzung modernster Kommunikationsmittel oder traditioneller Arbeitsmaterialien wie Pinsel und Bleistift. Hierfür kann der Druckstab einfach und werkzeuglos ausgetauscht werden.

Das in zwei Größen erhältliche Kommunikationshilfsmittel ist hinsichtlich der Anpassung an verschiedene Kopfumfänge einfach zu handhaben. Das Material ist aus weichem Leder mit geringem Gewicht (ca. 250 Gramm).

HMV: 02.40.06.3001

[www.ato-form.com/de/pd/starlight-active](http://www.ato-form.com/de/pd/starlight-active)

# Sitzen & Positionieren im Test



## HARDROCK-THERAPIESTUHL

Hardrock ist ein äußerst robuster Therapiestuhl, der speziell für mehrfach schwerstbehinderte Kinder entwickelt wurde. Der Therapiestuhl bietet zudem Haltungsunterstützung für Ihr Kind. Das Anti-Schub-System und der Therapietisch mit Frontpolster sorgen für eine sichere Führung. Wenn notwendig, zum Beispiel für Kinder mit schweren Spastiken, sind Bruststützen und Stabilisatoren ebenfalls erhältlich.

Abbildung: Im Vordergrund Modellgröße 0 bis 2 mit Stabilisierungsschienen, im Hintergrund Modellgröße 3 mit mobiler Basis.

### Features:

- leicht verstellbar, Sitzhöhe und -tiefe, Höhe der Armauflagen
- höhen- und tiefenverstellbare Sitzfläche anatomisch angepasst
- Rückenlehne mit integrierter Lendenwirbelstütze
- Therapietisch mit Polster für Bauchausschnitt
- höhenverstellbare Armauflagen
- Stabilisierungsschienen mit integriertem Fußbrett und Transportrollen
- Größe 3 (größte Größe) mit fahrbarem Untergestell und Schiebegriff

### Technische Daten:

(abhängig von der Modellgröße)

Sitzhöhe: 22 bis 52,5 cm

Sitzbreite: 29 bis 47 cm

Rückenhöhe: 30 bis 57,5 cm

max. Nutzergewicht: 50 bis 90 kg

[www.ato-form.com/de/pd/hardrock](http://www.ato-form.com/de/pd/hardrock)

## SIIS-THERAPIESTUHL

**Stuhl mit Impulseffekt – fördert die Konzentration – mit stabiler Sitzposition für ein gutes Körpergefühl**

Kinder brauchen Impulse – und wer lernen will, muss sich gut fühlen. Was aber ist, wenn ein Kind in seiner Wahrnehmungsverarbeitung oder durch eine Spastik in seinen sensorischen und motorischen Fähigkeiten eingeschränkt ist? Der Siis-Therapiestuhl gibt Kindern die nötigen Impulse für eine aktive Haltearbeit und fördert die Konzentration durch Ausbalancieren beim Sitzen. Er ermöglicht größtmögliche Selbstständigkeit beim Transfer mit Gehhilfe oder Rollstuhl und bei der Fortbewegung durch „Trippeln“ mit dem Stuhl. Die einzigartige Sitzform sorgt wie von selbst für eine optimale Hüft- und Beckenpositionierung. Die Sitzhöhe kann einfach per Gasdruckfeder angepasst werden.

### 6 Modelle sind erhältlich:

Siis M: extra für kleine Kinder in Kindergärten

Siis 1: für Schulkinder, schmaleres Untergestell

Siis 2: für größere Schulkinder, Untergestell mit mehr Fußfreiheit

Siis S: für schmale Kinder und Jugendliche

Siis P: für kräftige Jugendliche und Erwachsene, extra breiter Sitzblock

Siis H: für große Jugendliche und Erwachsene, sehr hohe Sitzhöhe

[www.thomashilfen.de/siis](http://www.thomashilfen.de/siis)



Die stabile Aufrichtung im Sitzen ermöglicht Kindern ein erweitertes Sichtfeld, fördert die kognitive Entwicklung und macht verschiedene Bewegungen erst möglich. Auch das Atmen und Essen wird dadurch leichter. Viele unserer Kinder benötigen hierbei Unterstützung: Sitzhilfen sollen ein beschwerdefreies Sitzen in einer medizinisch günstigen Position ermöglichen, dabei geht es um Teilhabe in der Familie, Kita und Schule, aber auch um funktionale Aspekte wie die Korrektur der Sitzhaltung zur Vorbeugung weiterer Krankheitsfolgen. Unterstützung bei fehlender Körperstabilität und Kopfhaltung steht im Vordergrund. Diese Produktgruppe umfasst Sitzschalen in verschiedenen Arten, modulare Kindersitzsysteme, spezielle Untergestelle für Sitzschalen, Therapiestühle, Autositze für Kinder mit Behinderungen und das Zubehör.

Weitere Hilfsmittel im Überblick finden Sie unter [www.rehaKIND.com](http://www.rehaKIND.com).



## THERAPIESTUHL NELE & NELE CLASSIC

Die mitwachsende *Nele* bietet Kleinstkindern ab 65 Zentimeter Körpergröße, Kindern und Jugendlichen eine hoch flexible Sitzversorgung mit einzigartiger Sitztiefenverstellung. Eine korrigierte und unterstützte Sitzposition vermittelt Sicherheit und Komfort und ermöglicht eine aktive Teilnahme an Mahlzeiten und Gruppenspielen in Kindergarten, Schule und Freizeit.

### Features:

- einzigartige Sitztiefenverstellung
- höhenverstellbar mit Gasfeder (Nele) oder Rastereinstellung (Nele Classic)
- abnehmbarer Rücken
- Sitzkipfung bis 37°

### Technische Daten:

4 Größen  
 Körpergröße: ca. 65–140 cm  
 max. Belastung: 60 kg  
 22 Gestellfarben und variable Bezüge  
 Sitzbreite: 14–34 cm  
 Sitztiefe: 12–44 cm  
 Thoraxbreite: 14,5–31,5 cm  
 Unterschenkellänge: 10–41 cm  
 Rückenhöhe: 24–60 cm  
 Sitzhöhe: 27,5–65 cm  
 Breite gesamt: 55–61 cm  
 Länge gesamt: 73,5–76 cm  
 HVM-Nr.: 26.99.01.1042 (Nele)  
 HVM-Nr.: 26.99.01.1037 (Nele Classic)

[www.rehatec.com/unsere-produkte/therapiestuhl-nele-und-nele-classic](http://www.rehatec.com/unsere-produkte/therapiestuhl-nele-und-nele-classic)



## TUCHSCHALE JUPP

Die Tuschale *jupp* ist auf Basis der Tuschale entwickelt worden, die bei bestmöglicher stabiler Positionierung in der Lage ist, Eigenbewegungen des Patienten zuzulassen. Sie ist ein tonisch gesteuertes, dynamisches Sitzsystem, das sowohl komplexe Bewegungsabläufe bis in die Streckung zulässt, aber auch ungewollte Bewegungen unterdrücken kann. Dieses Untergestell ermöglicht eigenständiges Fahren durch 24“-Bereifung oder „Trippelfunktion“ bei bodennaher Sitzfläche. Aufgrund der hochgradig individualisierten Anpassung des Produkts an die jeweiligen Gegebenheiten sind die technischen Daten interindividuell sehr unterschiedlich.

[www.sitzschalenmanufaktur.de/seiten/tuschale-jupp.html](http://www.sitzschalenmanufaktur.de/seiten/tuschale-jupp.html)

# Buggy & Co. *im Vergleich*



## KIMBA NEO

### Das Multitalent

Auf dem Weg zur Schule, zum Kindergarten oder zur Therapie – unterwegs im Auto, im Bus, in der Bahn oder zu Fuß: Ihr Kind benötigt einen guten Halt, ohne in seiner Umweltwahrnehmung eingeschränkt zu werden. Unsere Reha-Kinderwagen und Reha-Buggys erfüllen exakt diese Anforderungen in ganz unterschiedlichen Situationen. Der Kimba Neo ist unser Multitalent für Kinder zwischen ein bis zehn Jahren – für eine optimale und komfortable Sitzversorgung.

Individuell anpassbar auf die jeweilige Aktivität durch vielfältige Einstellungen. Komfortabel und stoßdämpfend kann der Kimba Neo Spasmen verhindern. Kuschelweiche Polsterung der Kopfstützen für angenehmen Komfort. Flexible Verstellung der Fuß- und Kopfstützen, der Hüft- und Thoraxpelotten sowie des Abduktionskeils.

### Technische Daten:

Sitzeinheit:	Größe 1	Größe 2
Hilfsmittelnummer:	18.99.01.2081	18.99.01.2081
Kimba Neo lenkbar:		
Alter:	1–6 Jahre	4–10 Jahre
max. Nutzergewicht:	40 kg	40 kg
Sitzbreite:	200–300 mm	260–350 mm
Sitztiefe:	190 (140)–310 mm	240–400 mm
Unterschenkellänge:	140–310 mm	200–370 mm
Rückenlehne Höhe/ Neigung:	410–610 mm	560 – 700 mm
Rückenwinkel:	80°–180°	80°–180°
Faltmaße (L × B × H):	580×370×420 mm	590 × 430 × 580 mm
Gewicht:	7 kg	8,5 kg

<https://www.ottobock.de/rollstuehle/rehabilmittel-fuer-kinder/kimba-neo/>

Unterwegs sein mit einem auf die Behinderung zugeschnittenen stabilen Reha-Wagen oder dem leichteren Reha-Buggy. Wichtig ist, dass Reha-Wagen und Buggys für Kleinkinder zu den „üblichen Beförderungsmitteln“ und damit zu den „Gebrauchsgegenständen des täglichen Lebens“ gerechnet werden. Deshalb, so das Hilfsmittelverzeichnis (Produktgruppe 18), „kommt bei der



## R82 STINGRAY

Der Stingray ist ein Reha-Wagen in einem einzigartigen Design und mit hervorragender Funktionalität:

- Der leichte Carbonrahmen besticht durch seine Optik setzt Trends und ermutigt die Familie gemeinsam auf Tour zu gehen. Der Stingray ist einfach einzigartig.
- Vielfältige Einstellmöglichkeiten. hoher Komfort und gute Handhabung sind die Schlagworte für den Stingray.
- Der Stingray verfügt über eine einzigartige Funktion: den um 180° drehbaren Sitz – selbst wenn Ihr Kind darin sitzt!

Im Stingray genießt Ihr Kind immer großen Komfort: Durch die unterschiedlich einstellbaren Neigungen des Sitzes und der Rückenlehne kann Ihr Kind immer die optimale Sitzposition einnehmen.

Die Sitzeinheit gibt es in zwei Größen, und beide Größen der Sitzeinheit passen auf das gleiche Stingray-Untergestell. So wächst der Stingray sehr lange mit!

[www.thomashilfen.de/siis](http://www.thomashilfen.de/siis)

Versorgung von Kindern mit Reha-Wagen/Buggys bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres ein angemessener Eigenanteil bei der Anschaffung derartiger Produkte in Betracht.“ Die Leistungspflicht der Kasse besteht aber stets für den behinderungsbedingten Mehraufwand, das ist nicht immer leicht abzugrenzen.

Weitere Hilfsmittel im Überblick finden Sie unter [www.rehaKIND.com](http://www.rehaKIND.com).



## ZIPPIE VOYAGE

Das Beste für Ihr Kind!

Das neue optimierte Untergestell des *Zippie Voyage* verfügt jetzt über verbesserte ergonomische Eigenschaften für eine einfache Bedienung sowie ein schlankes und modernes Design – das Beste für Ihr Kind.

### Technische Daten:

Hilfsmittelnummer: 18.99.01.2084

Gesamtbreite: 630 mm

Gesamthöhe: 980 – 1.050 mm

Sitzbreite: 240 – 300 mm (SB-Reduzierer bis zu 155 mm ohne Bespannung)

Sitztiefe: 200 – 330 mm (ohne Bespannung)

Sitzhöhe: 575 – 640 mm (575/600/640 mm)

Sitzneigung: 35° (-5° – 30°)

Rückenhöhe: 410 – 610 mm (ohne Bespannung)

max. Nutzergewicht: 34 kg

Gesamtgewicht: 22,5 kg (12,7 kg Untergestell, 9,8 kg Sitz)

<https://www.sunrisemedical.de/rollstuehle/zippie/voyage-reha-kinderwagen>



## KANGOO CLASSIC

Der *Kangoo Classic* von BoGeTec überzeugt durch seine Geländetauglichkeit und die leichte Handhabung. Ohne großen Kraftaufwand lässt er sich problemlos über holprige Waldwege oder am Strand schieben. Praktisch beim Einkaufen ist die optionale Ablagebox, die eine Menge Stauraum bietet. Der Buggy ist qualitativ hochwertig verarbeitet, stufenlos höhenverstellbar und mit zahlreichen individuellen Anpassungen erhältlich.

Ein weiterer Pluspunkt ist seine Vielseitigkeit: Der *Kangoo Classic* ist Buggy, Autokindersitz und Fahrradanhänger in einem und daher sehr flexibel einsetzbar.

- ohne Werkzeug mit wenigen Handgriffen zusammenfaltbar
- lässt sich an jedes Fahrrad anhängen
- die Sitzoption lässt sich mit Polstern stabilisieren
- Langlauf-Option für Skier
- 5-Punkt-Sicherheitsgurt Sitzschale kann als Autositz genutzt werden
- erhältlich in drei Größen und vielen Farben
- Vollfederung und große Reifen für bequemes Fahren im Gelände
- mehr Stauraum mit optionaler Ablagebox
- optional lenkbares Vorderrad für noch mehr Wendigkeit

<https://kangoo-reha.de/>

# Digitale Helfer

### Too-Good-To-Go-App

Retten Sie Essen mit der Too-Good-To-Go-App, und helfen Sie mit, etwas gegen die weltweite Lebensmittelverschwendung zu tun. Mit der App bekommen Sie leckeres Essen bei Ihnen in der Nähe für nur drei Euro – Essen, das andernfalls entsorgt werden muss. Auch Restaurants, Bäckereien, Supermärkten und Hotels wird so geholfen, weniger Lebensmittel wegwerfen zu müssen, indem sie ihre überschüssige Ware über die App zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer anbieten können.



### Chefkoch – Rezepte & Kochen

Schon wieder Spaghetti Bolognese? Wenn Sie neue Inspirationen suchen, dann ist diese App genau das Richtige. Mit Zugriff auf über 300.000 Rezepte haben Sie die freie Wahl, was bei Ihnen auf den Tisch kommt. Hilfreich sind auch die Kategorien *Rezept des Tages* oder *Schnelle Gerichte*. Ob für Rezepte zum Kochen oder zum Backen, für Vegetarier oder Veganer, für sich allein oder für Gäste – in dieser Datenbank wird man fündig.



### Bring! – die Einkaufsliste zum Teilen

Vereinfachen Sie sich die Einkaufsplanung mithilfe der Bring!-Einkaufsliste. Sie kann kostenlos und über alle Geräte mit anderen geteilt werden. An der Liste können sich mehrere Nutzer beteiligen, die App ist auch mit Google Assistant und Amazon Alexa kompatibel und beinhaltet zudem lokale Angebote und Prospekte. Darüber hinaus bietet Bring! die Möglichkeit, mehrere Listen für verschiedene Läden oder Anlässe zu erstellen. Alle Listen können in der App gespeichert werden.



### Hirschhausen-Diät

Intervallfasten kennt inzwischen fast jeder, viele Menschen haben gute Erfahrungen damit gemacht. Es hilft nachweislich zu einem gesünderen Gewicht und somit zu mehr Leichtigkeit (nicht nur auf der Waage). Die Hirschhausen-Diät ist deshalb keine Diät im ursprünglichen Sinne. Sie verbindet die bewährte Methode des Intervallfastens mit einem Coaching von dem bekanntesten Arzt Deutschlands, Dr. Eckart von Hirschhausen. Diese App macht Spaß und bietet interessantes Wissen rund um das Thema Gesundheit.



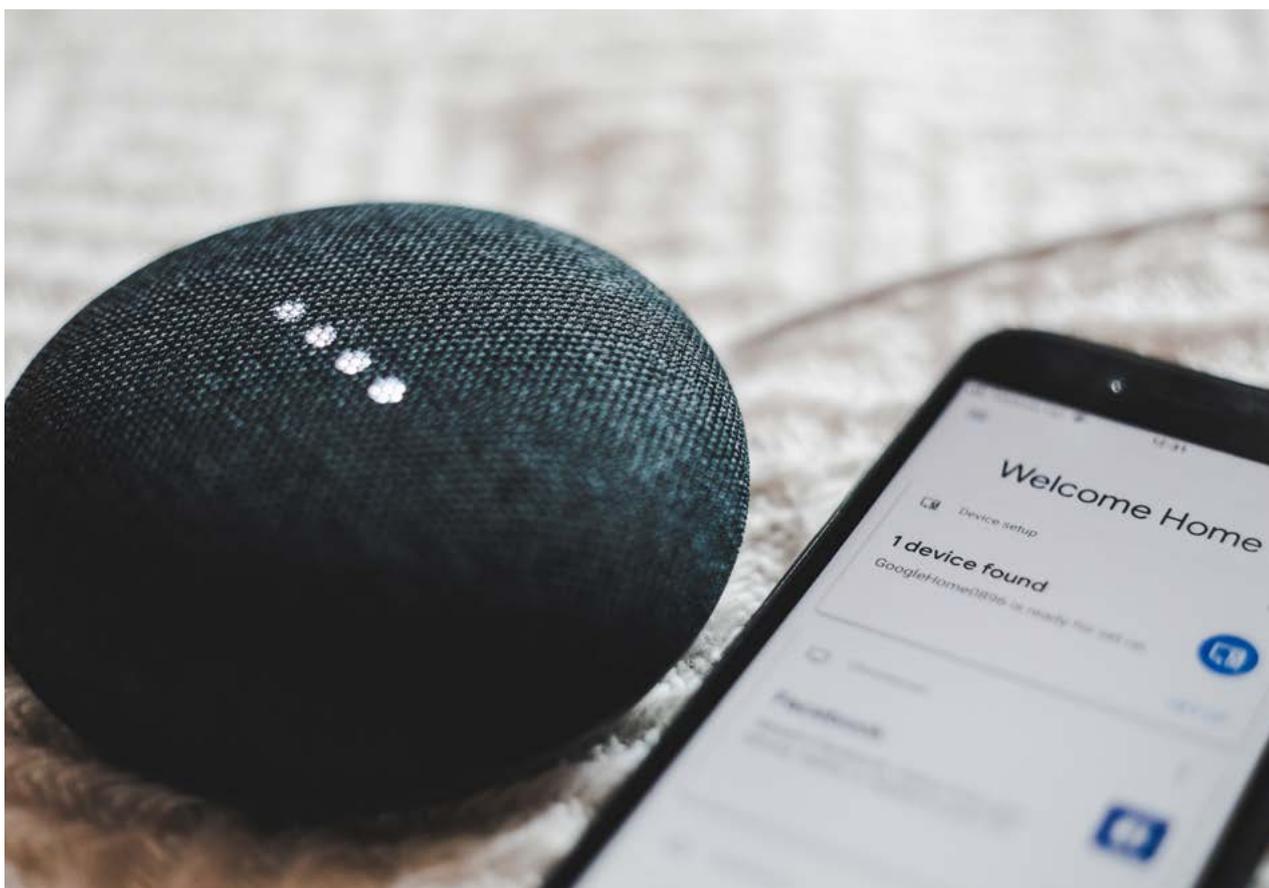


# Smarthome als Assistent im Alltag

Unter dem Begriff Smarthome versteht man ganz allgemein die Vernetzung technischer Geräte im Haushalt. Smart Living, Connected Home oder E-Home sind alternative Begriffe dafür. Liegt der Fokus auf der Assistenz für Senior\*innen, spricht man von Ambient Assisted Living (AAL). Die gesamte häusliche Vernetzung kann per App,



Sprachsteuerung, Bewegungsmelder, aber auch schon per Augensteuerung einheitlich bedient werden. Sie soll Lebensqualität und Sicherheit erhöhen und bietet für ihre Nutzenden einen hohen Komfort. Schließlich lässt sich bequem vom Sofa aus alles steuern: Heizung, Jalousien, Licht oder ein kurzer Blick auf den Vorrat im Kühlschrank.



## Funktionsweise des Smarthomes

Damit die Hausautomation gut funktioniert, sind hauptsächlich drei Aspekte zu beachten: die Steuerung, die eingebundenen Geräte sowie die Automation selbst. Grundsätzlich müssen die verwendeten Geräte kompatibel sein bzw. denselben Kommunikationsweg benutzen, wie zum Beispiel WLAN oder Bluetooth. Die Steuerung kann über ein Touchpanel, eine App, einen Sprachassistenten oder bei Nutzenden mit Behinderung über die Augensteuerungstechnik erfolgen. Für die Kommunikation mit dem mobilen Endgerät wird meist eine Bluetooth-Smart-Technologie (Bluetooth Low Energy, BLE) eingesetzt, dafür muss grundsätzlich die Anwendung auch installiert sein. Beide Geräte, also Handy und anzusteuernendes Gerät, sollten sich am besten in einem Raum befinden.

Die Vernetzung funktioniert, indem Sensoren verschiedene Umweltreize, wie beispielsweise Bewegungen, erkennen und das zentrale Bedienelement informieren. Dieses löst aufgrund der

Sensormessungen mithilfe von Aktoren eine oder mehrere Handlungen aus, die sich vorher individuell festlegen lassen. So werden Bodensensoren, die in den Bodenbelag integriert sind, genutzt, um festzustellen, ob der Nutzende gestürzt ist. Wird festgestellt, dass er nicht wieder aufgestanden ist, kann eigenständig ein Notruf abgesetzt oder Angehörige kontaktiert werden.

## Nutzen und Vorteile

Viele einzelne Vorgänge zu bündeln, spart Zeit und ist bequem. Lästige Alltagspflichten können automatisiert und so mehr Freizeit generiert werden. Insbesondere für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen kann ein Smarthome sehr hilfreich und unterstützend sein. Haushaltsroboter übernehmen das Saugen und Wischen, die vernetzte Kaffeemaschine brüht schon mal frischen Kaffee, bevor die Küche überhaupt betreten wurde. Vom Büro aus Ventilatoren und Klimaanlage steuern, den Garten wässern oder das vergessene Licht im Bad ausschalten – das ist komfortabel und macht zudem noch Spaß. Und während auf der Couch abends entspannt werden kann, wird draußen von einem kleinen automatisierten Helfer der Rasen gemäht.

Sind die Hausbewohner\*innen in ihrer Mobilität eingeschränkt, kann einfach per Sprachbefehl die Wohnungstür geöffnet, der Aufzug oder die Toilettenspülung bedient werden.

## Eigene Gesundheit im Blick

App-gesteuerte Blutdruckmessgeräte, Waagen oder digitale Fitnessseinheiten – auch die Gesundheit kann

digital überwacht werden. So können mit nur einer App mehrere Bereiche eingesehen, zusammengeführt und kontrolliert werden. Auch weitere medizinische Parameter wie Sauerstoffsättigung, EKG oder Urinwerte können digital erfasst und künftig vielleicht sogar per „Knopfdruck“ dem/der Hausarzt\*in zur Verfügung gestellt werden.

Mithilfe von Sprachsteuerungssystemen, wie beispielsweise *Siri*, können auch innovative Dusch-WCs im Bad bedient werden. Dusch-, Fön- und Abspülbefehle ermöglichen einem Menschen, der diese Tätigkeiten selbst nicht mehr alleine ausführen kann, wieder gewonnene Selbstständigkeit.

## Sicherheit und Energieverbrauch

Ein Smarthome ermöglicht ebenfalls, Bewegungs- oder Rauchmelder mit Glasbruch- und Wassersensoren zu vernetzen und mit Sirenen oder Überwachungskameras zu verbinden. Durch dieses effektive Zusammenspiel besteht allzeit die volle Kontrolle, und Gefahren im Haus können rechtzeitig erkannt werden. Im Falle eines Falles wird der Nutzende sofort informiert, egal wo sich dieser zu dem Zeitpunkt aufhält.

Die intelligente Steuerung von Licht und Heizung kann zudem zu erheblichen Energieeinsparungen beitragen. Hilfreich sind sogenannte Geofencing-Technologien: Das WLAN-Thermostat in der Immobilie stellt sich automatisch aus, verlässt der Nutzende das Gebäude – nähert er sich wieder, wird energiesparend hochgeheizt.



## Ampel-Pilot mit dem Smartphone sicher über die Straße

**Nur zehn bis zwölf Prozent der Fußgängerüberwege in Deutschland sind mit Ampeln ausgestattet, die über akustische oder taktile Signalgeber verfügen, durch die die Rot- und Grünphasen auch für Sehbehinderte erkennbar werden. Aber auch bei Ampeln mit diesen Signalgebern können deren Signale durch die örtlichen Gegebenheiten oder durch hohen Umgebungslärm schwierig zu erfassen sein.**

Mit der App *Ampel-Pilot* kann mithilfe des Smartphones auch an Fußgängerampeln ohne akustische

oder taktile Signalgeber die Ampelphase erkannt und die Straße überquert werden.

Die App nutzt künstliche neuronale Netze, um mit der Kamera des Mobiltelefons eine Straßenszene in Echtzeit aufzunehmen und auszuwerten, ob eine Fußgängerampel im Bild ist. Falls dem so ist, prüft sie, ob diese aktuell Rot oder Grün anzeigt. Die aktuelle Ampelphase wird den Anwender\*innen dann sowohl auf dem Handydisplay als auch per Sprachausgabe und als Vibration mitgeteilt.

Die künstlichen neuronalen Netze wurden dazu mit Tausenden Bildern von Fußgängerampeln in ganz Deutschland trainiert, die Freiwillige gesammelt und ausgewertet hatten. Im Anschluss erfolgte eine nochmalige Überprüfung dieser durch Student\*innen der Fakultät für Informatik an der Hochschule Augsburg. Schließlich konnten im Rahmen einer Bachelorarbeit (Informatik) von Patrick Valenta an der HS Augsburg die iPhone-App bzw. im Zuge einer Bachelorarbeit (Medizintechnik) von Matthias Deitermann (Universitäten Tübingen und Stuttgart) die Android-App entwickelt werden. Die gesammelten und annotierten Bilder sowie der Source-Code für die beiden Apps sind



unter einer Open-Source-Lizenz frei verfügbar. Beide Apps stehen kostenlos in den jeweiligen App-Stores zur Verfügung und können in Deutschland und angrenzenden Ländern verwendet werden (dort sind die Fußgängerampeln ähnlich).

*Bislang wurde die iPhone-App fast 2.200-mal installiert, und im Durchschnitt wird sie täglich 15- bis 20-mal verwendet.*

**Hier erfahren Sie mehr über das Projekt und die App:  
[www.ampel-pilot.de](http://www.ampel-pilot.de)**

# Richtig Essen mit Diabetes

---



Wird die Diagnose Diabetes mitgeteilt, kommt bei vielen Menschen die Frage auf, ob deshalb die Ernährung umgestellt werden muss. Grundsätzlich gilt: nicht unbedingt. Weder bei Typ-1- noch bei Typ-2-Diabetes wird eine besondere Ernährung vorgeschrieben, auch gibt es keine Liste verbotener Lebensmittel. Seit 2012 werden im Einzelhandel auch keine speziellen Diabetiker-Lebensmittel mehr verkauft, denn sie sind unnötig. Machen Sie sich jedoch bewusst, dass sich eine einseitige und ungesunde Ernährung, die mit viel Zucker und Fett einhergeht, immer ungünstig auf Ihre Gesundheit auswirkt. Blutzuckerwerte und

Waage werden irgendwann verrücktspielen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wird Ihnen hingegen helfen, den Blutzuckerspiegel leichter unter Kontrolle zu bekommen und Folgeschäden zu verhindern. Befinden Sie sich in einem Frühstadium von Typ-2-Diabetes, ist es sogar möglich, den Ausbruch der Krankheit dadurch hinauszuzögern. Befragt man sein Umfeld, können meist viele etwas zum Thema gesunde Ernährung beitragen, aber sind die gut gemeinten Ratschläge auch sinnvoll? Wir haben uns für Sie vier Ernährungsmythen angeschaut und aufgelöst:

## 1 Abends essen macht dick

Die Forschungen zu diesem Thema laufen, die aktuelle Studienlage kann die These jedoch nicht belegen. Empfohlen wird, auf das eigene Bauchgefühl und den Hunger zu achten. Unsere innere Uhr scheint ebenfalls zu beeinflussen, ob wir lieber mittags oder doch abends eine ausgiebige Mahlzeit essen wollen.

## 2 Mit Lightprodukten nimmt man ab

Das konnte bisher nicht belegt werden. Denn der Begriff light kann sich auf vieles beziehen und nicht nur auf die Kalorienmenge. So kann auch weniger Fett, Alkohol oder ein verminderter Zuckeranteil gemeint sein. Um trotzdem einen guten Geschmack bieten zu können, greift die Industrie zu Ersatzstoffen oder Aromen. So kann beispielsweise ein fettarmer Joghurt umso mehr Zucker enthalten. Setzen Sie daher auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

## 3 Eiweiß kann dem Körper nur durch tierische Produkte zugeführt werden

Dem ist nicht so. Denn neben Fleisch, Milch, Eiern etc. liefern auch Soja, Linsen oder Hülsenfrüchte das benötigte Eiweiß. Ebenfalls durch Getreide wie Brot oder Haferflocken kann es dem Organismus zur Verfügung gestellt werden.

## 4 Kaffee entzieht dem Körper Wasser

Das stimmt nicht. Kaffee kann und darf in die Wasserbilanz aufgenommen werden. Bis zu vier Tassen haben nachweislich sogar einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Statistisch sind Kaffeetrinker weniger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen und erkranken seltener an Typ-2-Diabetes.

Weitere Ernährungsmythen und gute Tipps für eine gesunde Ernährung finden Sie auf [diabinfo.de](http://diabinfo.de).

# WIR BEWEGEN

Der FocusCP  
rehaKIND Kongress  
vom 23.-26. März 2022  
in Dortmund  
setzt einzigartige  
Maßstäbe



**„Wenn es Kindern mit Behinderung und chronischen Erkrankungen nicht gut geht müssen alle Beteiligten gemeinsam nach einer Lösung suchen.“**

Mit dieser Idee hat das Netzwerk rehaKIND e.V. gemeinsam mit drei ärztlichen Fachgesellschaften erstmalig 2019 in Fürstfeldbruck ein besonderes Kongressformat erfolgreich entwickelt: Austausch und Wissenstransfer von Medizin, Therapie und Technik mit Betroffenen und Familien auf Augenhöhe ermöglichen den wichtigen „Blick über den Tellerrand“.

Die Messe Dortmund bietet den idealen Raum für eine Veranstaltung mit hoher wissenschaftlicher Fachlichkeit, gepaart mit starkem Praxis- und Anwenderbezug und einer begleitenden und kostenfreien Ausstellung mit vielen Hilfsmitteln zum Ausprobieren für jedermann.

Das mehrzügige Kongressprogramm bietet mit rund 150 ReferentInnen Fortbildung für VersorgungsexpertInnen aller Disziplinen und Diskussion von Fachleuten mit Betroffenen und Familien. Jürgen Dusel, der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, setzt als Schirmherr einen deutlichen Akzent in Richtung der Rechte und Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung sowie gesellschaftlicher Inklusion.

Neben aktuellen medizinisch-therapeutischen und technischen Versorgungsthemen geht es in Plenarsitzungen, Workshops, Seminaren und „Skills-Sessions zum Ausprobieren“ um „Künstliche Intelligenz“, robotik-gestützte Therapien, Genetik und Transition. „Multidisziplinäre Diagnostik und Therapie bei Bewegungsein-

schränkungen“, „Bewegungsplanung und Bewegungsbeobachtung“ sowie Diskussionen rund um Inklusion und BTHG ergänzen das Kongresssthema „Wir bewegen – gemeinsam unterwegs“.

Dazu passt die begleitende große regionale Veranstaltung „Gesund aufwachsen im Revier“, in deren Mittelpunkt aktuelle Aktivitäten im Bereich der Kinder- und Jugendgesundheit im Ruhrgebiet und in NRW stehen.

Alle Infos zu Kongressprogramm und Buchung sind online ab Dezember 2021 abrufbar unter

[www.focusCPrehaKIND.de](http://www.focusCPrehaKIND.de)



Text und Bild: rehaKIND



FREUEN SIE SICH AUF DIE NÄCHSTE AUSGABE  
HANDICAP.LIFE MIT NOCH MEHR **AUS- UND WEITBLICK!**

---



## Magazin handicap.life – Das Anwendermagazin

Momo Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Straße der Träume 108  
24351 Damp  
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](mailto:redaktion@handicap-life.com)  
[www.handicap-life.com](http://www.handicap-life.com)  
Tel. 0162 430 5856

Anzeigenpreise & Mediadaten können über die Redaktion angefordert werden.  
Anforderung Probemagazin per E-Mail: [redaktion@handicap-life.com](mailto:redaktion@handicap-life.com)

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

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

*Coverfoto: Copyright Agence France-Presse\_Pau Barrena*

Mehr über die Geschichte von David Aquilar und seine Legoprothese  
unter: [www.momo-magazin.de](http://www.momo-magazin.de)

*Foto Vorschau: Rene Pi\_shutterstock.com*

Fotos U4: [pexels.com](http://pexels.com), [Wavebreakmedia\\_i-stock](http://Wavebreakmedia_i-stock)

### 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.

# Rheinland-Pfalz Natur- und Kulturgenuss für Alle



Auf Entdeckungstour am Dreifelder Weiher, Westerwald

**Rheinland-Pfalz:** Ein Urlaubsparadies im Südwesten Deutschlands. Hier mündet nicht nur die Mosel in den Rhein, befindet sich mit dem Hambacher Schloss die Wiege der deutschen Demokratie und mit Trier die älteste Stadt Deutschlands – nein, hier lässt sich auch **ein Urlaub wunderbar barrierefrei genießen!**

Das wein- und walddreichste Bundesland bietet mit seinen zehn Urlaubsregionen wunderschöne Natur- und Kulturlandschaften: Romantische Flusstäler, endlose Weinberge, tiefe Wälder, Seen und Maere bilden ein einmaliges Landschaftsbild. Dazwischen thronen massive Burgen und magische Schlösser auf imposanten Felsen und erzählen von der jahrtausendalten Geschichte des Landes. Bequemes Sightseeing durch die Stadt, Museumsbesuche mit erholsamen Pausenstopps, erlebnisreiche Wandertouren für jeden Anspruch, unbeschwerter Weingenuss und Wellness für alle - in Rheinland-Pfalz gibt es viele Arten, einen komfortablen Urlaub zu verbringen.



Damit jeder Gast eine passende Unterkunft oder das richtige Ausflugsziel findet und sich vor dessen Besuch

über die Barrierefreiheit informieren kann, sind alle auf der Webseite [www.rlp-tourismus.de/barrierefrei](http://www.rlp-tourismus.de/barrierefrei) gelisteten touristischen Angebote nach dem bundesweiten Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ zertifiziert. Geprüft, verlässlich, detailliert - dafür steht „Reisen für Alle“. Die zertifizierten Betriebe wurden von speziell geschulten Erheber\*innen anhand festgelegter Qualitätskriterien überprüft. So lässt sich die Reise komfortabel planen, ungewünschte Überraschungen vor Ort werden verhindert und einem schönen Urlaub in Rheinland-Pfalz steht nichts im Wege.

Überzeugen Sie sich auf unserer Webseite von dem vielfältigen barrierefreien Angebot in Rheinland-Pfalz oder bestellen Sie sich unsere Broschüre kostenfrei nach Hause ([www.rlp-tourismus.de/prospekte](http://www.rlp-tourismus.de/prospekte)).

**Rheinland-Pfalz Tourismus GmbH**

Tel.: +49 (0) 261 91520-0

E-Mail: [barrierefrei@rlp-tourismus.de](mailto:barrierefrei@rlp-tourismus.de)

[www.rlp-tourismus.de/barrierefrei](http://www.rlp-tourismus.de/barrierefrei)

**Rheinland-Pfalz.Gold**

Respekt



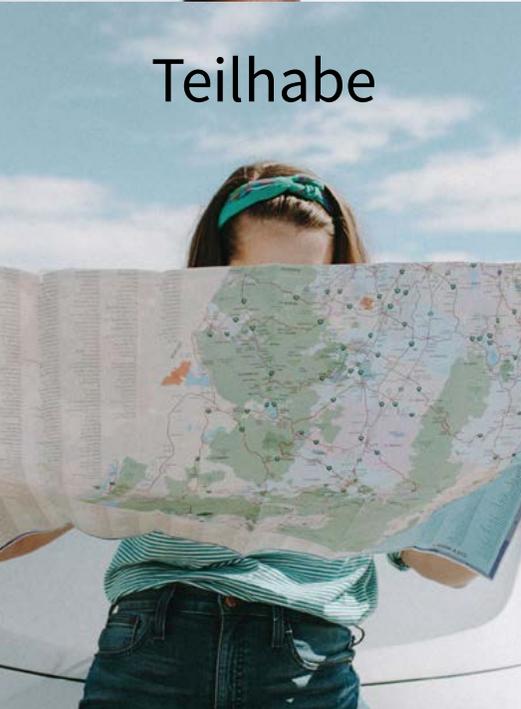
Vielfalt



Weitsicht



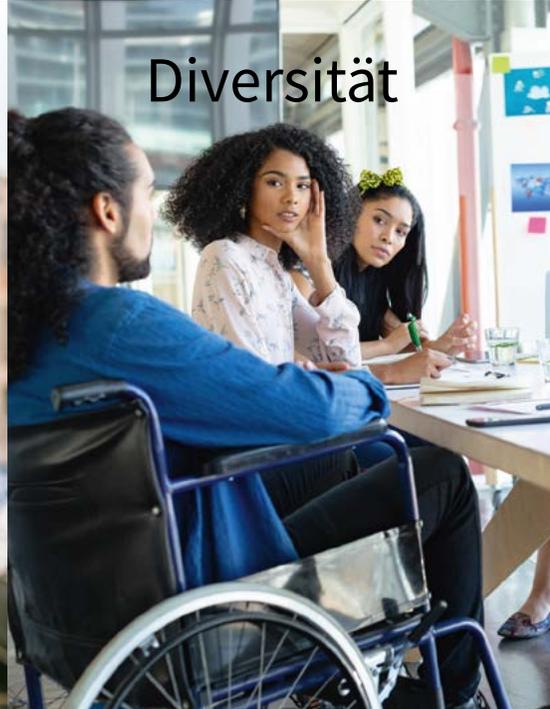
Teilhabe



Verantwortung



Diversität



Wir sind mehr als ein  
**Magazin**

Wir sind  
**momo**

**momo**

Mobilität · Motion & Barrierefrei

**Das FAMILIENMAGAZIN**