

handicap.life

N° 4.2024



KI - bestimmt das
biologische Alter

Badeprothese -
alles ist möglich

Lauras Leidenschaft:
Musik & Inklusion

Das Anwendermagazin

**NEU UND WELTWEIT
EINZIGARTIG!**



UNSER ANTRIEB: ZUR SEITE OFFEN.

Der einzigartige PARAVAN-Umbau des VW Caddy V Maxi mit seitlicher Rampe und Bodentieferlegung ist die ideale Wahl für Fahrer oder Beifahrer im Rollstuhl. Das optionale Luftfahrwerk ermöglicht einen flachen Einfahrwinkel sowie die bequeme Einfahrt über die seitliche Rampe bis hinter das Lenkrad.

Durch die Bodentieferlegung verfügt der barrierefreie Innenraum über viel Kopffreiheit - eine Dockingstation (optional) sorgt für die sichere Verbindung zwischen Elektro-Rollstuhl und Fahrzeug. Im PARAVAN Caddy V Umbau ist der Einbau verschiedener Fahr- und Lenkhilfen möglich - vom einfachen Handgerät bis zum kompletten Space Drive System!

Mehr Informationen auf www.paravan.de

PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

DIE NEUE MERCEDES S-KLASSE

Hightech mit 4-Wegejoystick und Sekundärfunktionen auf Umwegen

Jetzt haben es die schwäbischen Mobilitätstüftler der PARAVAN GmbH geschafft und Klaus kann endlich mit seiner neuen Mercedes S-Klasse auf Tour gehen. Hightech birgt nicht immer nur Vorteile und so war die Nuss, die es im PARAVAN Mobilitätspark zu knacken galt, eine ziemlich harte; Fluch und Segen des technischen Fortschritts.



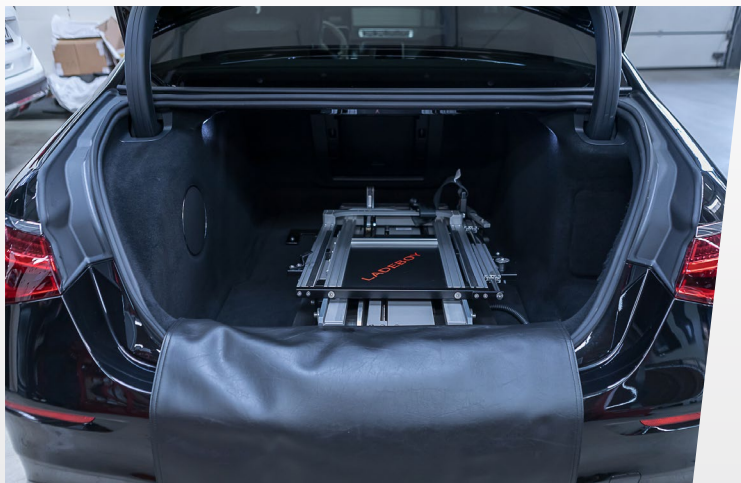
Hochmodern und wieder mobil. Klaus konnte seine Mercedes S Klasse in Empfang nehmen. Steuern wird er sein Fahrzeug zukünftig mit Space Drive mittels 4-Wege-Joystick für Gas-, Bremse und Lenkung. Die Sekundärfunktionen bedient er per PARAVAN Touch und Sprachsteuerung.

Jetzt hat Klaus sein neues Auto. Auch wenn es bis dahin ein langer Weg war. Denn für die PARAVAN-Techniker war es schwierig, die Sekundärfunktionen des Fahrzeugs individuell anzupassen. Zwar verfügt die Hightech-Limousine über viele nützliche Funktionen, aber einen Blinker oder die Gangschaltung per PARAVAN Touch oder Sprachsteuerung zu bedienen, war nicht so einfach. Autonome Fahrfunktionen haben heute ein anderes Sicherheitsniveau und sind leider nicht immer inklusiv. Die neue Mercedes S-Klasse ist das erste Fahrzeug mit autonomen Fahrfunktionen auf Level 3 Standard.

Geht nicht, gibt's nicht bei PARAVAN und so musste die gute alte Mechanik erhalten, um das Problem zu lösen. Ein Teil der Sekundärfunktionen (Gangschaltung, Blinker und Licht) werden nun von kleinen Präzisionsmotoren über ein Gestänge gesteuert und nicht mehr wie von Geisterhand durch einen elektronischen Impuls. Das beeindruckte Klaus und kam ihm wiederum bekannt vor, denn er sagt: „Nur was ich nicht ausprobieren, wird auch nicht funktionieren, das ist mein Lebensmotto.“

Trotz Mechanik, ein Laie merkt gar nicht, dass am Lenkstock Verstrebungen für die Blinker, Licht und Ganghebel angebracht sind. Mit viel Liebe zum Detail wurde alles harmonisch in das Fahrzeugdesign integriert.





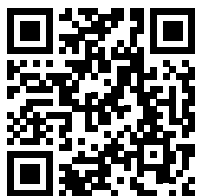
Der Rollstuhl wird im Kofferraum verladen, zwar muss Klaus dann Abstriche bei der Zuladung machen, hat aber genügend Platz auf den hinteren Sitzen für weitere Passagiere.

Der österreichische Unternehmer und ehemalige Musikproduzent ist viel unterwegs und auf selbstbestimmte Mobilität angewiesen. „Nur durch Mobilität konnte ich das erreichen, was ich in meinem Leben erreicht habe“, sagt der 62-Jährige, der seit seinem 18. Lebensjahr gut zwei Millionen Kilometer unfallfrei zurückgelegt hat. Anfangs war er noch mit einem leicht umgebauten Auto mit Automatik und Servolenkung unterwegs. Seit zehn Jahren und 270.000 Kilometern setzt er auf eine Drive-by-Wire-Lösung mit Joystick. „Manchmal fahre ich über 1.000 Kilometer am Tag“, sagt er.

Seinen neuen Mercedes S 400d steuert er – wie schon den Vorgänger – über einen Vier-Wege-Joystick ausschließlich mit der rechten Hand. Mit an Bord ist diesmal das Fahr- und Lenksystem Space Drive. Eine individuell gefertigte und millimetergenau angepasste Armauflage gibt ihm den nötigen Halt und die Sicherheit. „Als alles perfekt saß, ging es sofort auf die Straße“, berichtet Klaus. Ein paar Kurven und er hatte sein neues Gefährt im Griff“. Und nach zwei, drei Eingewöhnungsfahrten; „jetzt fühle ich mich sicher“.

Eine große Herausforderung für die PARAVAN-Techniker und eine Geduldsprobe für den Kunden war die Integration der Sekundärfunktionen des Fahrzeugs. Doch nun ist es geschafft. Jetzt kann er alle relevanten Funktionen seines Fahrzeugs - bis hin zur automatischen Sonnenblende – per Sprachsteuerung bedienen. „Das ist jetzt technisch ausgereifter“, sagt der Vielfahrer, „vor allem, was die Nebenfunktionen und die Sprachsteuerung angeht. Das gilt auch für sein neues Fahr- und Lenksystem: „Hier war schon der erste Eindruck perfekt, besonders in den Kurven.“ Seinen Rollstuhl verstaut er mithilfe eines Ladeboys im Kofferraum.

Doch bei aller Begeisterung bleibt ein Wermutstropfen: „Bei allem technischen Fortschritt dürfen die Menschen, die auf solche Fahrzeugumbauten angewiesen sind, nicht auf der Strecke bleiben“, mahnt er. Mobilitätskonzepte sollten von Anfang an inklusiv gedacht werden. Menschen mit Behinderung sind auf individuelle Fahrzeugumbauten angewiesen, um selbstbestimmt am Leben teilhaben zu können. Seit gut einem Monat hat er sein Auto und schon fast 5.000 Kilometer damit zurückgelegt.



Kontakt:
Anke Leuschke
Pressesprecherin
PARAVAN GmbH

Tel.: +49 7388 / 99 95 81
E-Mail: anke.leuschke@paravan.de

Den Film zum Projekt finden Sie hier:
<https://youtu.be/pdlczsgYv7I>

LAURAS LEIDENSCHAFT MUSIK UND INKLUSION

Ob auf der Bühne oder als Stimme für die Inklusion, Laura zeigt, dass es möglich ist, Barrieren zu überwinden und anderen durch das eigene Beispiel Mut zu machen.

„Meine Musik macht mich besonders, nicht meine Dysmelie!“

Durch eine angeborene Fehlbildung (Dysmelie) befindet sich Lauras rechte Ferse auf Kniehöhe. Aber das hat sie lange Zeit kaum gestört. „Da ich Musikerin und Künstlerin bin, war ich schon immer anders“, sagt Laura lachend. Aufgewachsen in einem Umfeld, das ihre Unterschiedlichkeit kaum thematisierte, hat Laura gelernt, ihre Herausforderungen als Stärken zu sehen: „Meine Dysmelie wurde zu Hause eigentlich nie thematisiert, es wurde grundsätzlich davon ausgegangen, dass ich alles kann.“



Mehr Infos über Laura und ihre Musik finden Sie auf www.laurainemusic.com



Musik wird zum Lebensinhalt

Eine Leidenschaft für Musik hatte die 29-Jährige schon immer. Sie studiert Jazzgesang und tritt nebenbei auf. Ihre musikalische Karriere nimmt Fahrt auf, als sie von der Musikszene entdeckt und von der Süddeutschen Zeitung als Pop-Hoffnung gefeiert wurde. Die Gründung ihrer Band *Lauraine* erfolgte im Jahr 2020. Durch ihren offenen Umgang mit ihrer Prothese auf der Bühne inspiriert Laura andere: „Ich habe von Anfang an meine Prothese auf der Bühne gezeigt. Und habe viele Reaktionen darauf bekommen. Ich wollte einfach Vorbild sein.“ Dieses Engagement hat sie auch außerhalb der Musikszene fortgesetzt, indem sie aktiv für Inklusion eintritt und ihre Erfahrungen teilt.

Neue Sicherheit mit dem Rheo Knee XC von Össur

Die technologische Entwicklung im Bereich der Prothetik hat Lauras Lebensqualität erheblich verbessert. Besonders die Umstellung von einem mechanischen auf ein bionisches Kniegelenk, das Rheo Knee XC von Össur, war ein Wendepunkt für sie. „Plötzlich war alles möglich! Allein, dass ich nun Treppen steigen können würde – was für eine Option! Früher war ich regelmäßig der Hingucker, weil ich oft hingefallen bin. Das ist jetzt Vergangenheit. Und es hat tatsächlich lange gedauert, bis das auch in meinem Kopf angekommen war. Ich habe mich noch nie so sicher gefühlt!“

Angesichts der relativ kleinen Musikszene in München zieht es die Sängerin oft nach Berlin. „Ich bin oft und gern unterwegs! Mir fehlt auch ehrlich gesagt was, wenn nichts los ist. Für mich darf es immer rappeln im Karton. Ich lebe und liebe meine Musik.“

Weitere praktische Vorteile des Rheo Knee XC von Össur können Sie hier entdecken: www.ossur.com/de-de/prothetik/knie/rheo-knee-xc

NUR MIT MEINEM HUND

Freunde fürs Leben, Begleiter im Alltag und Helfer in Notsituationen

Speziell ausgebildete Assistenzhunde begleiten Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen und verhelfen ihren Haltern zu mehr Sicherheit und Selbstbestimmung.

Neben Blindenführhunden, die einen sehr großen Anteil der Begleiter für Menschen mit Handicap ausmachen, kommen auch

Hunde für Patient:innen im Rollstuhl, mit Epilepsie, Diabetes, Asthma und psychischen Problemen hinzu. Den Vierbeinern wird an großes Maß an Verantwortung übertragen, beispielsweise Gesundheitsgefahren zu wittern, Medikamente zu holen oder einen Notfallknopf zu drücken.

Für Kinder mit frühkindlichem Autismus sind Begleithunde ebenfalls äußerst wertvoll. Eltern und Geschwister von betroffenen Kindern werden schließlich oftmals vor erhebliche Belastungsproben gestellt. Eine kleine oder große Fellnase bietet hier einen sicheren Anker, bringt Gewohnheiten und Strukturen in den Alltag und eine tiefe Bindung zwischen Mensch und Tier.



Für einen fertig ausgebildeten Hund, der mit zwei Jahren zu seinen Besitzern kommt, belaufen sich die Kosten auf bis zu 30 000 €. Dieses Geld müssen die Halter selbst aufbringen, Krankenkassen übernehmen lediglich die Kosten für Blindenhunde. Assistenzhunde werden daher oft über Spenden finanziert. Mit der Anschaffung ist es aber nicht getan, denn der finanzielle Aufwand für einen Helfer auf vier Pfoten ist nicht unerheblich: vom Futter über das Zubehör bis hin zu gelegentlichen Tierarztrechnungen. Seriöse Ausbildungsvereine führen lange Gespräche mit Interessenten, stellen kritische Fragen – es handelt sich hier ja um ein Lebewesen und nicht um ein beliebig verfügbares Hilfsmittel.

Das Teilhabestärkungsgesetz und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen verbessert. Es enthält auch eine Änderung zu Assistenzhunden.

„Assistenzhunde sollen künftig Zutritt haben zu typischerweise der Allgemeinheit zugänglichen Anlagen und Einrichtungen – auch wenn Hunde sonst verboten sind.“

Die Hunde haben jetzt also überall dort Zutritt, wo auch Publikum ohne Hund erlaubt ist, z. B. im Einzelhandel, in der Gastronomie, in Museen und Arztpraxen. Der Satz „Wir müssen draußen bleiben“ sollte jetzt also „Hunde sind willkommen“ lauten.



FALTRÄDER: PRAKTISCHE VIELFALT

Das Fahrrad immer dabei haben? Mit normalen Modellen leider kaum möglich. Denn mit rund 1,80 Metern Gesamtlänge und einem Gewicht um die 17 Kilogramm passt so ein Stahlross weder einfach so ins Auto, noch lässt es sich als Gepäckstück in Bus oder Bahn befördern.

Falträder sind dafür, je nach den Bedürfnissen und Nutzen eine Lösung. Sie sind heutzutage leichter, viel stabiler und auch sportlicher als ihre klapprigen Vorfahren und warten dabei mit Fahreigenschaften auf, die nahe am Großrad liegen. Zudem sind sie eine Nummer wendiger und agiler, was im Stadtverkehr durchaus von Vorteil ist. Selbst eher sportliche und sogar fernreisetaugliche Modelle sind auf dem Markt.

Alltagsmodelle

Beim Alltagsfaltrad kommt es vor allem auf gute Fahreigenschaften und ein kompaktes Faltmaß an. Je nach Einsatzzweck und Häufigkeit der Nutzung betonen die Faltradler den einen oder den anderen Aspekt: Wer ein „Reserverad“ benötigt, das nur ab und zu im Einsatz ist, setzt auf ein kompaktes, technisch nicht zu kompliziertes Modell. Vielfalter, die ihr Rad häufig in der Bahn transportieren (Mitnahme auch im ICE erlaubt!), wählen leichte, hochwertige Modelle mit guten Falteigenschaften – wie die Londoner Legende „Brompton“ (ab 1.221 Euro). Mit gefalteten Abmessungen von 57 x 27 x 58 Zentimetern ist es Weltmeister in Sachen geringes Packmaß. Für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es vielfältige Ausstattungen und reichlich Zubehör.



Reise-Falträder

Mit dem Faltrad zu reisen, ist gar keine abwegige Idee – der Radtransport ist einfacher und je nach Modell können rund 25 Kilogramm Gepäck transportiert werden. Das „Birdy“ von Riese & Müller (ab 2.290 Euro) kann mit Gepäckträger hinten und an der Gabel („Lowrider“) geordert werden – so kann es das typische Quartett wasserdichter Packtaschen aufnehmen. Wegen der kleinen Räder ist am Faltrad eine Federung willkommen. Beim Birdy ist sie direkt in den Faltmechanismus integriert. „Natürlich haben kleinere Räder leichte Nachteile bei den Rolleigenschaften; die Vollfederung, wie wir sie am Birdy realisiert haben, gleicht das jedoch mehr als nur aus“, so Markus Riese von Riese & Müller, deren junger Klassiker ebenfalls in zahlreichen Varianten den verschiedenen Radfahrbedürfnissen gerecht wird.

Falt-E-Bike

Eher selten, aber durchaus zu finden sind zweirädrige Falträder mit Motorunterstützung. Jüngst stellte Brompton seinen Klassiker mit Motor vor. Das „Brompton Electric“ (ab 3.150 Euro) hat einen Frontnabenmotor und bringt den Akku in der Fronttasche unter. In allen anderen Aspekten unterscheidet sich das Rad nicht von seinen unmotorisierten Geschwistern. Auf weitere Peripherie verzichten die Briten, die Steuerung auf dem Akku ist vom Lenker bequem zu erreichen.

Das „Pluto“ (ab 2.999 Euro) des schweizerischen Pedelec-Spezialisten Flyer flitzt auf 20-Zoll-Rädern durch die City und findet mit seiner kompakten Geometrie auch in kleinen Stadtwohnungen ein sicheres wie trockenes Plätzchen. Zum Transport lässt sich der Rahmen in der Hälfte klappen, sodass Vorder- und Hinterrad nebeneinander stehen.

Den ausführlichen Beitrag könnt ihr hier lesen:
<https://www.pd-f.de/typenkunde/faltrad/>

MIKE MACHT MUT



Mittlerweile ist es jetzt 35 Jahre her, dass Mike Schmitz sein rechtes Bein durch einen Schicksalsschlag verlor. Seinen Lebensmut hat sich der heute 54-jährige mühsam zurück erkämpft, und zwar in einer Zeit, wo es noch keine sozialen Medien gab. „Über 26 Jahre trug ich eine Standardbeinprothese. Diese Beinprothese war mit einer fleischfarbenen Schaumkosmetik ausgestattet und war zu dem Zeitpunkt modern. Die alte Beinprothese war damals auch nicht wassertauglich und somit durfte die Prothese, als auch das Material nicht nass werden. Sport war mit dieser Beinprothese kaum möglich, Treppensteigen nur sehr mühsam. Beim Auf- und Abstieg der Treppen war das Gangbild einfach eine Katastrophe. Vor ca. acht Jahren bekam er die Hightech-Beinprothese Genium X3, sein Lebensstil änderte sich von Grund auf. Heute engagiert sich Mike ehrenamtlich, wird von Modelagenturen gebucht, spricht auf Kongressen und misst sich im Sport mit „Zweibeinern“, wie er sie nennt. Zudem hat Mike vor geraumer Zeit ein Buch mit dem Titel „MIKE MACHT MUT – Never give up“ herausgebracht.

Wir haben mit Mike gesprochen und ihm einige Fragen gestellt:

Welche Einschränkungen hast du im Alltag gegenüber Personen mit zwei gesunden Beinen?

Natürlich gibt es immer wieder Einschränkungen gegenüber Personen mit zwei gesunden Beinen. Eigentlich fängt die Einschränkung an, sobald ich meine Beinprothese zu Hause ausziehe und mit Unterarmgehstöcken laufe. Dann hat man für das Tragen von Materialien wie z. B. ein Glas, Teller etc. keine Hand mehr frei. Ansonsten würde ich behaupten, dass es abgesehen von Kleinigkeiten für mich keine größeren Einschränkungen gibt. Ich nehme wie jeder andere „gesunde“ Mensch normal am Leben teil. So habe ich u. a. auch mein Auto mit Automatikgetriebe umbauen lassen. Das bedeutet, dass ich durch einen Knopfdruck das Gaspedal von rechts auf links schalten kann. Zudem habe ich extra eine Fahrprüfung absolviert und es von TÜV und auch durch einen Arzt bestätigen lassen, dass ich als Schwerbehinderter befähigt bin, ein Auto zu fahren. So kann ich bei einem evtl. Unfall eine sogenannte Teilschuld abwehren. Mit meiner neuen Beinprothese habe ich nicht nur eine neue Lebensfreude, man kann auch sagen, eine neue Lebensqualität. Die Beinprothese gehört zu meinem Alltag dazu. Trotzdem bleibt die Prothese weiterhin ein Fremdkörper. Mit meiner Hightech Beinprothese lasse ich mich nicht aufhalten und so betreibe ich mit meiner Frau Aktivurlaube im Allgäu oder unternehme diverse Fahrradtouren. Mit meinem Cross-Bike fahre ich mit reiner Muskelkraft zwischen 20 und 80 km. Meine Frau hat mich immer in allen Belangen unterstützt und damit auch dazu beigetragen, dass ich so gut mit der Situation klarkomme. Sie hat immer gesagt: „Mich interessiert der Mensch und nicht, wie viele Beine er hat.“ Sie ist wirklich meine große Liebe.



Du bist sehr sportlich. Welche Sportarten magst du am liebsten und warum?

Zuerst hatte ich Nordic Walking für mich entdeckt. Anfangs war es nur ein Ausprobieren zum Spaß. Schnell merkte ich aber, dass ich mich durchaus mit Menschen ohne Einschränkungen messen konnte. Da war natürlich mein Ehrgeiz geweckt. Ich laufe mit meiner Beinprothese bei Nordic Walking Veranstaltungen bis zu 8,5 km und gehe eine Zeit von 1 Stunde und 11 Minuten. Bei 5 km liegt meine Zeit unter 45 Minuten. Mit meiner Beinprothese habe ich keine Laufvorteile. Eher ist es ein leichter Nachteil, weil ich 50 % Kraftaufwand mit meiner Beinprothese aufbringen muss. Einmal nahm ich an einem Wettbewerb teil. Ich hörte einen Mann sagen: „Guck mal, der hat nur ein Bein.“ Dann werde ich wenigstens nicht letzter.“ Er hat ganz schön blöd geguckt, als ich vor ihm die Ziellinie überquert habe. Natürlich möchte ich ganz klar betonen, dass ich keinen Sportler anprangern möchte, weil der Spaßfaktor klar für mich im Fokus steht.

Schwimmen mag ich auch unglaublich gerne. Ein Sprung vom Dreimeterbrett macht einfach deswegen Spaß, weil ich es nun kann und somit meine Lebensfreude nach draußen leben kann. Last but not least steht natürlich der Boxsport für mich ganz klar im Fokus. Am 09.07.2021 hatte ich am Flughafen Essen/Mülheim mein Box-Debüt vor über 500 Zuschauern. Ein Ereignis, das neben meiner Hochzeit immer im Herzen bleiben wird. Ich bin so heiß auf Boxen, dass ich bereits mehrfach Europa- und Weltweit zu einem Boxkampf aufgerufen habe.

Du bist ehrenamtlich sehr engagiert. Magst du ein paar Beispiele nennen?

Gerne. Unter „Mike macht Mut“ findest du mich auf Facebook und Instagram. Als Mitinitiator unterstütze ich auch das Projekt „Inklusion mit Herz“ (www.inklusion-mit-herz.de), welches sich dafür einsetzt, dass Menschen mit Handicap weniger Ausgrenzung aus der Gesellschaft erfahren. An meiner Seite begleitet mich der Präsident der Martial Arts Association (er ist in 120 Ländern vertreten). Bernd und ich haben schon zahlreiche tolle und schöne Projekte gemacht. Bei der „Inklusion mit Herz“ Tour letztes Jahr in Wolfenbüttel sammelten wir für ein Kinderhospiz Löwenherz in Braunschweig 5.265,00 Euro. An dieser Stelle noch einmal tausend Dank an alle Spender sowie an das gesamte Team von Inklusion mit Herz.

Es geht mir gar nicht darum, dass ich im Mittelpunkt stehen möchte, aber ich habe gemerkt, dass ich anderen ein Vorbild sein kann.

Ganz liebe Grüße aus Essen, Euer Mike



Beinprothese Boxer Mike / MIKE MACHT MUT auf Instagram, Facebook und Amazon



Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Die in Deutschland registrierten Hautkrebserkrankungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch die Todesfälle durch Hautkrebs, hier durch den häufigsten schwarzen Hautkrebs sind in den vergangenen Jahren angestiegen.

Das Sonnenlicht eine positive Auswirkung auf unser Wohlbefinden hat, ist uns allen bekannt. Daher ist ein ausreichender Sonnenschutz für Haut und Augen wichtig, um den Sommer genießen zu können.

SONNENVERGNÜGEN OHNE REUE



Nachhaltiger Sonnenschutz mit Naturkosmetik

Nicht alle Naturkosmetik-Sonnencremes sind gut für die Umwelt!

Laut der Umweltorganisation WWF sind die meisten Sonnenschutzprodukte sehr bedenklich für die Natur.

„Es gibt leider noch keine völlig unbedenklichen UV-Filter in Sonnenschutzprodukten. Beim Baden keinen Sonnenschutz zu verwenden ist aber auch keine Lösung. Mit ein paar Verhaltenstipps kann man seine Gesundheit schützen und gleichzeitig die Risiken für Gewässer minimieren. Zum Beispiel sollte man Sonnencreme immer gut einziehen lassen oder besser noch erst nach dem Baden auftragen. Außerdem kann man an Seen meist auch im Schatten baden. Gerade für Kinder eignet sich zudem spezielle UV-Schutz Kleidung.“

WWF Chemikalienexpertin Dr. Erika Bellmann

Wer hier auf Umwelt und Nachhaltigkeit achten möchte, sollte sich ganz genau informieren. Produkte mit chemischen Filtern, wie z.B. Nanopartikel haben Folgen für die Lebewesen im Wasser.

Lichtschutzfaktor

Durch die Klimaveränderungen wird auch die Ozonschicht der Erde beeinflusst und dies hat wiederum Auswirkungen auf die ultraviolette Strahlung, die Hautkrebs und Augenkrankheiten auslösen kann. Ein Übermaß an UV-Strahlung führt in den Hautzellen zu Schädigungen des Erbgutes und auf diese Weise zur Entstehung von Krebs. Die normalerweise entstehenden geringen Schäden können von DNA-Reparatursystemen behoben werden. Bei sehr intensiver und langer Sonneneinstrahlung mit anschließendem Sonnenbrand sind diese natürlichen Reparaturssysteme des Körpers allerdings überlastet und die DNA kann nicht fehlerfrei repariert werden. Die Zellen mit derart geschädigter DNA können zu Krebszellen entarten.

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um welchen Faktor sich der natürlich Hautschutz mit einem Sonnenschutzmittel vor einem Sonnenbrand verlängern lässt. Je höher der Lichtschutzfaktor, desto länger ist man geschützt, diese Dauer des Schutzes lässt sich allerdings nicht durch erneutes Cremes verlängern.

Auch die Augen müssen geschützt werden

UV-Licht greift nicht nur die Haut, sondern auch die Augen an, das lässt sich mit Tragen einer Sonnenbrille verhindern. Beim Kauf sollte man hierbei auf das CE-Kennzeichen achten, dieses Prüfsiegel kennzeichnet, dass eine Sonnenbrille den geltenden EU-Richtlinien entspricht und das Mindestmaß an UV-Schutz bietet. Das zusätzliche Tragen eines Base-Caps oder Hut schützt nicht nur den Kopf sondern ebenfalls die Augen.



URINTEST- STREIFEN

Sinnvoll oder nicht?

Mit einer Harnuntersuchung mittels Urinteststreifen können Menge, Geruch, Farbe, chemische Zusammensetzung und die mikroskopischen Bestandteile einer Urinprobe bestimmt werden. Die Ergebnisse geben Rückschlüsse auf die Gesundheit des Anwenders. Der Körper scheidet über den Urin (Harn) verschiedene Giftstoffe und Substanzen aus. Zudem kann der Körper über eine vermehrte oder verminderte Urinausscheidung seinen Wasserhaushalt regulieren.



Wie führe ich einen Urintest durch?

Bitte keine gereinigten Marmeladen- oder sonstige Gläser verwenden. Hier befinden sich meistens noch Zuckerreste, die die Werte verfälschen.

Für einen Urintest wird zunächst eine Urinprobe benötigt. Dafür eignet sich am besten der erste Morgenurin. Hiervon wird der sogenannte Mittelstrahlurin untersucht – der Urin wird nicht von Beginn des Wasserlassens an aufgefangen, sondern erst aus dem laufenden Strahl. Gefäße für die Uringewinnung gibt es beim behandelnden Arzt oder in jeder Apotheke; auch eignet sich ein Kunststoffbecher, der hinterher entsorgt wird.

Farbe und Geruch

Anhand der Farbe und auch des Geruchs vom Urin lassen sich Rückschlüsse auf die gesundheitliche Verfassung ziehen. Scheidet der Anwender beispielsweise nur wenig und dunklen Urin aus, könnte dies entweder an einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr oder an einer beeinträchtigten Nierenfunktion liegen. Ein unangenehmer Geruch des Urins könnte auf eine Entzündung hinweisen. Findet sich Blut im Urintest, liegt eventuell ein Harnwegsinfekt vor.

Das Testergebnis kann Hinweise auf verschiedene Erkrankungen geben, hier einige Beispiele:

- Glukose im Urin: Diabetes mellitus
- Ketone im Urin: verstärkter Fettabbau durch Fasten oder Entgleisung eines Diabetes mellitus
- Nitrit im Urin: Infektionen
- Eiweiß im Urin: Nierenerkrankungen
- rote Blutkörperchen (Erythrozyten) im Urin: Entzündungen, Infektionen
- weiße Blutkörperchen (Leukozyten) im Urin: Entzündungen, Infektionen
- hCG (humanes Choriongonadotropin): Schwangerschaft

Sollte sich ein Befund auf dem Teststreifen darstellen, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Bestimmung der angezeigten Werte des Teststreifens

Für einen Urintest, der auch zu Hause durchgeführt werden kann, werden mehrfach unterteilte Teststreifen verwendet. Hiermit lassen sich verschiedene Substanzen im Urin bestimmen, und zwar indem sich je nach Konzentration der Substanzen Indikatorfelder auf den Teststreifen verfärben. Die Intensität der Färbung wird mit einer speziellen Tabelle abgeglichen, die sich in der Regel auf der Dose mit den Teststreifen befindet. Außerdem gibt es Urinteststreifen, mit denen sich der Säuregrad (pH-Wert) des Urins bestimmen lässt. Bei gesunden Menschen liegt dieser zwischen fünf und sieben.



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN UNSEREM ALLTAG

Aus Hirnbildern lässt sich mithilfe von neuester KI-Technologie, sogenannter Künstlicher Neuronaler Netzwerke, das biologische Alter eines Menschen genau bestimmen. Bislang war jedoch unklar, anhand welcher Merkmale diese Netzwerke auf das Alter schließen. Ein Forschungsteam des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften hat jetzt einen Algorithmus entwickelt, durch den sich zeigt: Die Altersschätzung geht auf eine ganze Bandbreite an Merkmalen im Gehirn zurück, und gibt dabei generelle Auskunft über den Gesundheitszustand eines Menschen. Der Algorithmus könnte helfen, Tumore oder Alzheimer schneller zu erkennen, und erlaubt Rückschlüsse auf die neurologischen Konsequenzen von Erkrankungen wie Diabetes.

Tiefe Neuronale Netzwerke sind eine KI-Technologie die unseren Alltag schon heute auf vielen Ebenen bereichert

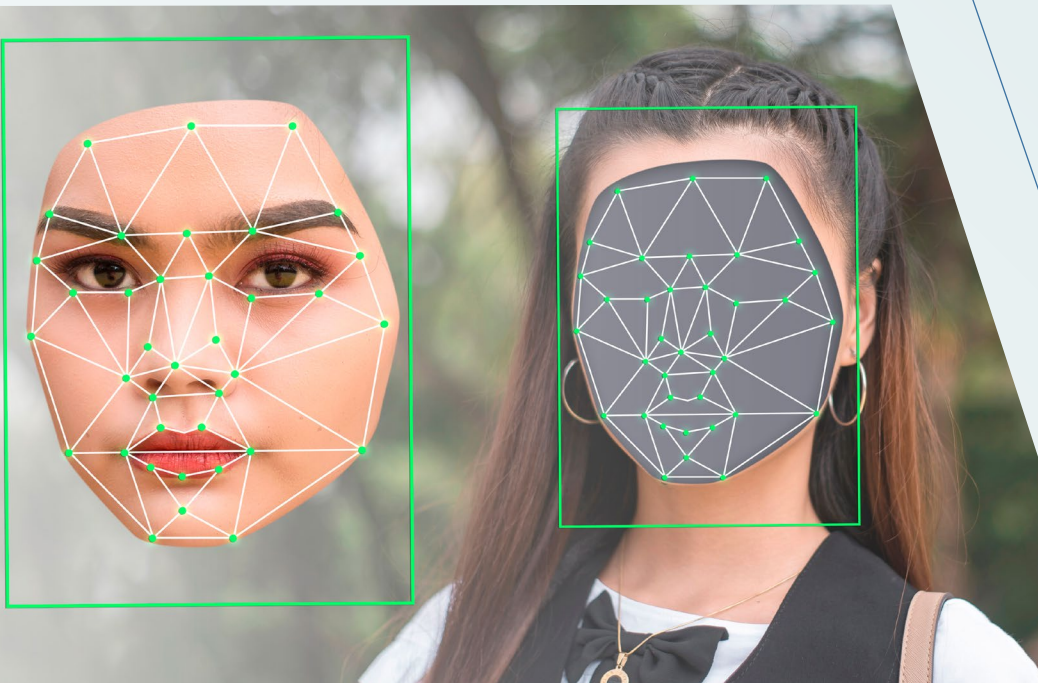
Die künstlichen Netzwerke, die der Funktionsweise echter Neuronen nachempfunden sind, können Sprache verstehen und übersetzen, Texte interpretieren sowie Objekte und Menschen in Bildern erkennen. Sie können aber auch das Alter einer Person anhand eines MRT-Scans ihres Gehirns bestimmen. Zwar ließe sich das Alter auch einfacher herausfinden, indem man die Person danach fragt.

Anhand der maschinellen Altersbestimmung bekommt man jedoch auch eine Vorstellung davon, wie ein gesundes Gehirn in verschiedenen Lebensphasen im Normalfall aussieht. Schätzt das Netzwerk das biologische Alter des Hirns anhand des Scans höher ein als es tatsächlich ist, kann das auf mögliche Erkrankungen oder Verletzungen hinweisen. Frühere Studien hatten etwa herausgefunden, dass die Gehirne von Menschen mit bestimmten Erkrankungen wie Diabetes oder starken kognitiven Einschränkungen älter erscheinen, als es eigentlich der Fall war. Die Gehirne waren also in einem biologisch schlechteren Zustand als man es aufgrund des Alters der jeweiligen Menschen annehmen würde.

Obwohl die Künstlichen Neuronale Netzwerke das biologische Alter präzise bestimmen können, wusste man bisher nicht, welche Informationen aus den Gehirnbildern ihre Algorithmen dafür nutzen. Wissenschaftler aus der KI-Forschung sprechen hier auch vom „Black Box Problem“: Demnach schiebt man ein Hirnbild in das Modell, lässt es von diesem verarbeiten – und bekommt letztendlich nur dessen Antwort. Wie diese Antwort zustande kommt, war jedoch aufgrund der Komplexität der Netzwerke bislang unklar.

Künftige Rolle bei der medizinischen Diagnose

Schon heute ist klar: Künstliche Neuronale Netzwerke werden eine zunehmend wichtigere Rolle bei der medizinischen Diagnose einnehmen. Zu wissen, woran sich diese Algorithmen orientieren, wird damit immer wichtiger. In Zukunft könnte ein Hirnscan von verschiedenen Netzwerken automatisch analysiert werden, die sich jeweils auf bestimmte Bereiche spezialisiert haben – eines zieht Rückschlüsse auf Alzheimer-Erkrankungen, das andere auf Tumore, und wieder ein anderes auf mögliche psychische Störungen. „Die Medizinerin bekommt dann nicht nur Rückmeldungen, dass womöglich bestimmte Erkrankungen vorliegen. Sie sieht auch, welche Bereiche im Gehirn den Diagnosen zugrunde liegen“, erklärt Hofmann. Die entsprechenden Merkmale werden durch die Algorithmen jeweils direkt im MRT-Bild markiert und können so leichter von Ärztinnen und Ärzten entdeckt werden – diese wiederum können dann unmittelbar Rückschlüsse daraus ziehen, wie schwer eine Erkrankung ist. Zudem ließen sich Fehldiagnosen leichter entdecken: Wenn die Analyse auf biologisch unplausiblen Bereichen basiert, etwa auf Fehlern, die beim Erstellen des Bildes entstanden sind, können diese unmittelbar von der Ärztin erkannt werden.





WELCHER **LIFT** PASST ZU MIR?

Wenn von einem Treppenlift geredet wird, ist in der Regel ein Sitzlift gemeint. Mit einem Liftmodell überwindet man kurvige wie auch gerade Treppenhäuser; ein solcher ist auch in kleinen Immobilien stets einsatzbereit. Die Generation Plus, die nicht auf einen Rollstuhl angewiesen ist, wählt gerne einen Sitzlift, um wieder sicher, selbstständig und mobil in den eigenen vier Wänden zu sein.

Ein Sitzlift für gerade Treppen beginnt preislich bei ca. 4000 €, bei kurvigen und speziellen Anfertigungen muss man mit 7500 € rechnen. Personen mit einem Pflegegrad erhalten nicht selten bis 4000 € Zuschuss von der Pflegekasse, über die KfW-Bank sind auch ohne Pflegegrad Zuschüsse möglich.



Hublife

Ein Hublift ist ideal, um geringe Höhenunterschiede – in der Regel bis 1,80 m – zu überwinden; er ist sowohl für In- als auch Outdooraktivitäten geeignet – das sieht man nicht selten in öffentlichen Bereichen, Behörden, Arztpraxen etc. Für einen Hublift liegen die Kosten zwischen 5000 € und ca. 10 000 €. Um seinen Beruf weiter ausüben zu können, kann das eine sinnvolle Investition sein – auch mit Blick auf das große Thema Integration.

Plattformlifte / Rollstuhllift

Hier sind Gebrauch und Nutzen in der Regel auf den Rollifahrer ausgelegt. Es besteht die Möglichkeit, autark auf einer rutschfesten Plattform unterschiedliche Höhen zu überwinden. Der große Vorteil: Durch das Einklappen der Plattform ist die Treppe weiter für Fußgänger nutzbar. Hier muss man mit Kosten von etwa 7000 € rechnen.



Zuschüsse / Finanzierung

Mit welchen Zuschüssen kann man rechnen oder planen?

Die Pflegekasse bietet einen Zuschuss von ca. 4000 € für die Wohnumfeldverbesserung an. Den Antrag kann jeder mit einem Pflegegrad stellen. Dafür wird in der Regel nur ein Kostenvoranschlag benötigt.

Bis zu 4000 € erhält man von der Pflegekasse bei anerkanntem Pflegegrad.

Bis zu 6000 € erhält man von der KfW-Bank (maximal 10 % der Gesamtkosten).

Zusammenfassend sei gesagt: Es kann letztlich fast jeder mit Mobilitätseinschränkung in seinem privaten wie auch im beruflichen Umfeld seine Lebensqualität erhalten oder sogar verbessern.

Text: Peter Lange

BADE- PROTHESEN

Barrierefrei
Wassersport
genießen



Mit einer rutschsicheren, wasserfesten, individuell auf die körperliche Belastbarkeit angefertigten Badeprothese können Betroffene im Süß- oder Salzwasser nicht nur problemlos schwimmen und ins Wasser springen, sondern damit auch Schnorcheln oder Tauchen. Wer sich für die Unterwasserwelt interessiert sollte es nur mit einem ausgebildeten Handicap-Instuctor machen.

Es gibt unter anderem Unterschenkel- und Oberschenkelbadeprothesen.

Unterschenkelbadeprothesen etwa werden in Schalenbauweise gearbeitet. Sie dienen als wasserfeste Gehhilfe. Der Schaft besitzt eine Kontaktbettung mit Ventil und hat seitliche Bohrungen im Unterschenkelschaft. Der Unterschenkel ist innen hohl. Dadurch kann das Wasser in den Hohlraum fluten. Die Bohrungen sind die sogenannten Flutlöcher.



Badeprothese und Flossen, das passt!

Um beim Schnorcheln oder Tauchen unter Wasser besser voranzukommen, braucht es neben einer gut sitzenden Maske auch weiteres Equipment wie z.B. Atemregler und Tauchflasche, nicht zu vergessen die Flossen. Man sollte darauf achten, dass die Flossen komfortabel und äußerst leicht anzulegen sind. Orthopädietechniker können Flossen mit angepasstem Fußteil herstellen.

Richtige Pflege ist das A und O

Orthopädietechniker arbeiten zur Herstellung von Badeprothesen nur mit Materialien, die durch Wasser nicht zerstört werden können. Badeprothesen sollten trotzdem unbedingt regelmäßig gepflegt werden, damit sie optimal genutzt werden können und es zu keinem vorzeitigen Verschleiß kommt. Außerdem können nicht sorgsam sauber gemachte Badeprothesen zu Hautreizungen oder Allergien führen. Je nach Bedarf sollte man die Prothese daher mit einem möglichst pH-neutralen (5,5) Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch auswischen.

Außer der Badeprothese braucht man noch einen sogenannten Silikonliner, welcher die Prothese mit dem Stumpf verbindet. Liner übernehmen Verbindungsfunktionen wie die Volumen Anpassung, Druckverteilung, Abriebvermeidung oder den Haftkontakt. Den Liner kann man über den Konus ziehen und dann über den Stumpf. Ein passionierter Taucher rät hierzu, den Liner im Stehen anzuziehen. Manchmal bliebe der Liner dicht, manchmal sammelt sich darin jedoch circa 50 bis 100 Gramm Wasser. Deswegen schwimmt er im Meer ohne Liner, so der Taucher.



Das steht mir zu, das ist mein Recht!

Beinamputierte haben Anspruch auf eine wasserfeste Badeprothese, so das Bundessozialgericht (BSG, Urteile vom 25.06.2009, Az. B 3 KR 2/08 R und B 3 KR 19/08 R). Die gesetzlichen Krankenkassen müssen dafür die Kosten übernehmen. Die Richter schlossen sich zwei Betroffenen an, die auf Kostenübernahme für ihre Badeprothesen geklagt hatten. Sie benötigen diese zum Schwimmen und für das tägliche Duschen, damit sie sich sicher bewegen können. Die Prothese ermögliche ein sicheres Gehen und Stehen im nassen Umfeld, auch, wenn das Schwimmen in der Halle nicht zu den täglichen Grundbedürfnissen gehöre. Laut Urteil dient die wasserfeste Prothese dem „unmittelbaren Behinderungsausgleich“, während die von der Kasse angebotenen Kunststoffüberzüge keine gleichwertige Alternative seien. Im Übrigen sei eine Badeprothese auch im Urlaub wie etwa am Strand unverzichtbar.

TAUCHEN mit Handicap



Eine ganz neue Erfahrung für Menschen, die ein Handicap haben: Raus aus dem Rollstuhl, rein in die Schwerelosigkeit! Das klingt einfach – und ist es auch. Wir haben das Tauchen für Menschen mit Handicap perfektioniert. Mit eigens entwickeltem Equipment ist es in der Regel möglich, sich autark unter Wasser zu bewegen. Hier habt ihr die Möglichkeit, eine Menge positiver Erfahrungen zu sammeln. Als Fachexperte der Stiftung MyHandicap beantworte ich eure Fragen und gemeinsam finden wir individuelle Lösungen. Außerdem bieten wir Schnuppertauchen für die ganze Familie an. So kann die Zeit unter Wasser zu einem gemeinsamen Erlebnis werden. All dies findet in unserem haus-eigenen Schwimmbad statt, ganz ohne neugierige Blicke. Auch eine Ausbildung vom Sporttaucher bis hin zum Tauchlehrer kann bei uns absolviert werden. Das Highlight ist dann das Tauchen in der Ostsee, mit den Fischen auf Du und Du.



... mit Sicherheit mehr Spaß!



CMAS
GERMANY



WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

PETER LANGE Tel.: 0162 4305856 Handicap-Instructor, Tauchlehrer info@ostsee-tauchschnule-waabs.de www.ostsee-tauchschnule-waabs.de

handicap.life

GRENZENLOS LESEN WIE ES DIR GEFÄLLT!



IMPRESSUM

Magazin handicap.life – Das Anwendermagazin

Momo Verlag
Straße der Träume 108
24351 Damp
Tel.: 0162 430 5856

Herausgeber und Anzeigenleitung
Peter Lange

Chefredakteurin V.i.S.d.P.
Martina Lange

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

Anzeigenpreise & Mediadaten
können über die Redaktion
angefordert werden.

ISSN (Online) 2629-4109

Momo Verlag
Steuer-Nr. 29 125 03613

Coverfoto: pexels.com
Fotos Momo Imageanzeige: pexels.com
Foto Imageanzeige handicap.life:
MPFphotography_shutterstock.com

Nutzungsrechte:

Alle Inhalte des Magazins „handicap.life – Das Anwendermagazin“ unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen beim Verlag. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages oder der Redaktion wieder.

Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere der Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

Hier könnt ihr handicap.life auch noch digital lesen:



Respekt



Vielfalt



Weitsicht



Teilhabe



Verantwortung



Diversität



Wir sind mehr als ein
Magazin

Wir sind
momo

momo

Mobilität · Motion & Barrierefrei

Das FAMILIENMAGAZIN