handicap.life

Nº 10.2025

Du gehst mir auf die Nerven – Schmerz!

Langzeitmiete statt Stillstand – Paravan macht`s

Mobil bleiben dank Lift und Rampe

Das Anwendermagazin

LANGZEITMIETE *statt* STILLSTAND:

WENN MOBILITÄT SOFORT GEBRAUCHT WIRD

GERÄT DER GENEHMIGUNGS-PROZESS INS STOCKEN, SORGT PARAVAN FÜR SCHNELLE, FLEXIBLE MOBILITÄT – FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP UND SOZIALE EINRICHTUNGEN.

Mobilität auf Zeit, die bewegt: Hannah, Benjamin und Jana (v. l.) nutzen die PARAVAN-Langzeitmiete als individuelle Übergangslösung – auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit im Alltag, Studium und Sport.

Ob individueller Einzelfall, Pflegeheim, Sozialstation oder Behindertenwerkstatt – überall dort, wo Menschen auf barrierefreie Mobilität angewiesen sind, stellt sich immer wieder die Frage: Kaufen oder mieten? Mit der Langzeitmiete bietet die PARAVAN GmbH eine flexible, kalkulierbare und serviceorientierte Alternative zum Fahrzeugkauf – maßgeschneidert auf die persönlichen Lebensumstände, Krankheitsbilder und Mobilitätsbedarfe der Nutzerinnen und Nutzer und genau dann verfügbar, wenn Mobilität sofort gebraucht wird.

„Gerade für junge Erwachsene in Studium oder Ausbildung ist Mobilität ein zentraler Schlüssel zur Selbstständigkeit und die Grundlage, sich etwas Eigenes aufzubauen“, erklärt Thomas Minde, Mobilitätsberater bei PARAVAN. ***„Die Langzeitmiete ist für viele ein wichtiger Baustein, um Wartezeiten auf Genehmigungen zu überbrücken – mit zuverlässiger Technik und vollem Service.“*** Ob zur Überbrückung oder als temporäre Lösung für Einrichtungen – mit der Langzeitmiete bleiben Kundinnen und Kunden mobil.

Das Mietangebot umfasst unter anderem Modelle wie den Peugeot Traveller mit Heckeinstieg oder den Mercedes-Benz Sprinter in verschiedenen Umbauvarianten – als Beifahrer-, Mitfahrer- oder Gruppenkonzept. Wichtig: Auch die Langzeitmiete muss als Zwischenlösung vom jeweiligen Kostenträger bewilligt werden.

Text und Fotos: Paravan GmbH

WENN MOBILITÄT NEUE WEGE ERÖFFNET

Benjamin, heute 39, sitzt seit seinem 15. Lebensjahr im Rollstuhl. Nach seiner Fahrprüfung bei der PARAVAN-Fahrschule im Dezember 2008 war schnell klar: Mobilität ist für ihn der Schlüssel zur Selbstständigkeit. Bereits 2010 stieg er mit einem Mietfahrzeug ins mobile Leben ein, noch während des Studiums. Bis 2016 fuhr er mit einem silbernen Mercedes Viano über 250.000 Kilometer – zur Uni, zu Freunden, zu Terminen. ***„Zum ersten Mal saß ich auf dem Fahrersitz, nicht auf dem Rücksitz“***, erinnert er sich. ***„Ich startete den Motor – ich fahre. Ich bestimme. Ich bin unabhängig.“*** Der große Umbruch kam 2014: Jobzusage, Antragstellung bei der Agentur für Arbeit und im Februar 2015 schließlich die Bewilligung für ein eigenes Fahrzeug. ***„Der Job hat mir die Tür zum Auto geöffnet“***, sagt er rückblickend.

Die Zeit bis zur Fahrzeugübergabe überbrückte er weiter mit einem Mietwagen bis Mai 2016. Seitdem ist er unabhängig mit dem eigenen Fahrzeug mobil, inzwischen mit dem Zweiten ***„Du bist flexibel und nicht von anderen abhängig“***, beschreibt er die Vorteile. Und was wäre gewesen ohne die Mietlösung? ***„Spontane Wege wären kaum möglich gewesen. Vieles war planbar, aber eben nicht spontan.“***

Ganz andere Anforderungen hat Para-Tischtennisspielerin Jana Spegel. Die 22-Jährige studiert nicht nur Medizintechnik, sondern trainiert auch im Nationalkader. Ihr bisheriger VW T5 war durch ihre Muskelerkrankung kaum noch sicher zu bedienen. Über ein Mietfahrzeug – einen Chrysler Pacifica mit Space Drive – ist sie seit Sommer wieder selbstständig unterwegs. Dank individuell angepasster Joysticksteuerung, Kassettenlift und Spezialrückhaltesystem fährt sie direkt mit dem Rollstuhl vor das Lenkrad. ***„Jetzt klappt es wirklich super“***, sagte sie nach der TÜV-Abnahme und ihren ersten 4.000 Kilometern. ***„Mobilität ist die Grundlage für alles.“***

Auch für Hannah, 29, ist das Mietfahrzeug aktuell unverzichtbar. Seit knapp einem Jahr ist sie so mobil. Sie studiert Pharmazeutische Biotechnologie an zwei Standorten und absolviert derzeit ein Praktikum zur Vorbereitung ihrer Masterarbeit – mit Laborarbeit vor Ort. Der Weg dorthin wäre ohne Auto nicht möglich gewesen. Das Rollstuhltaxi verfügte nicht über die für sie so wichtige Ausstattung für einen schonenden Transport und war sehr teuer. ***„Flexibel zu sein, ist für mich extrem wichtig – die Laborarbeit hält sich schließlich nicht an einen Stundenplan.“*** Ihr Mietfahrzeug, ein Mercedes Sprinter ist mit Space Drive, Joysticklenkung, Gas-Bremsschieber, Kamerasystem und einem auf sie individuell abgestimmten Gurtsystem ausgestattet. Über eine Transferkonsole setzt sie sich vom Rollstuhl auf den Originalsitz. ***„Für mich bedeutet das Auto Teilhabe. Ich kann meinen Hobbies wieder nachgehen und mein Studium nach meinen Vorstellungen zu Ende bringen – das ist für mich das größte Geschenk.“*** Mittlerweile hat sie schon fast 20.000 Kilometer zurückgelegt.

SCHNELLE HILFE, WENN MOBILITÄT DRINGEND BENÖTIGT WIRD

Manchmal lässt sich Mobilität nicht aufschieben – sei es nach dem Führerschein, beim Start ins Berufsleben, während des Studiums oder weil ein bestehendes Fahrzeug plötzlich ausfällt. Für genau solche Situationen kann die PARAVAN Langzeitmiete eine wertvolle Brücke sein: individuell angepasste Fahrzeuge, modern ausgestattet und kurzfristig verfügbar – auf Wunsch bereits ab vier Wochen Mietdauer.

Gerade für Menschen, die sich auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben befinden, eröffnet diese Lösung neue Spielräume – unabhängig, flexibel und alltagsnah. Auch soziale Einrichtungen, die aktuell keine Neuinvestition tätigen können, profitieren von dieser Option.
Die Mobilitätsberaterinnen und -berater von PARAVAN begleiten ihre Kundinnen und Kunden persönlich – von der ersten Idee bis zur Fahrzeugübergabe. Und manchmal ist genau das der entscheidende Schritt, um den Einstieg in eine selbstbestimmte Mobilität zu meistern.

Weitere Informationen unter:
https://www.paravan.de/beratung-service/paravan-mietwagen

KONTAKT

Anke Leuschke
Pressesprecherin
PARAVAN GmbH

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

JETZT WIEDER VERFÜGBAR ALS VERBRENNER UND FACELIFT!

UNSER ANTRIEB:
DEINE MOBILITÄT

Wieder verfügbar: Der PARAVAN Peugeot Traveller (Facelift 2024) mit Verbrennerantrieb ist zurück – besser und schicker denn je. Mit durchgehend tiefergelegtem Boden und großzügiger Kopffreiheit bietet er maximalen Raum und Komfort. Der leistungsstarke Kassettenlift sorgt für einen sicheren und komfortablen Einstieg – auch mit großen oder schweren Elektrorollstühlen. Ob als Fahrer, Beifahrer oder Mitfahrer – dieser Umbau passt sich flexibel an Deine Bedürfnisse an. Für noch mehr Unabhängigkeit: Space Drive und Voice Control – intelligente Bedienlösungen, speziell für Menschen mit Behinderung entwickelt. Barrierefrei. Flexibel. Zukunftsweisend.

Mehr Informationen auf **www.paravan.de/traveller**

PARAVAN®
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

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 hauseigenen 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.

ostsee Tauchschule Waabs
... mit Sicherheit mehr Spaß!

CMAS GERMANY

VERBAND EUROPÄISCHER SPORTTAUCHER

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:
PETER LANGE Tel.: 0162 4305856 Handicap-Instructor, Tauchlehrer info@ostsee-tauchschule-waabs.de www.ostsee-tauchschule-waabs.de

OTTOBOCK HILFT PARALYMPISCHE TRÄUME ZU VERWIRKLICHEN

Das MedTech-Unternehmen begleitet die Paralympischen Winterspiele 2026 Milano Cortina als technischer Partner

Wenn in einem halben Jahr am 6. März 2026 in der Arena di Verona die Paralympischen Winterspiele feierlich eröffnet werden, treffen sportliche Höchstleistungen auf eine Kulisse, die ihresgleichen sucht: das urbane Flair Mailands, die alpine Magie der Dolomiten und die Leidenschaft von rund 600 Athletinnen und Athleten aus aller Welt.

Für viele der AthletInnen ist es unerlässlich, dass ihre Hilfsmittel in einem guten Zustand sind, damit sie an ihren Wettkämpfen teilnehmen können. Um hier im Notfall schnell helfen zu können, wird Ottobock auch 2026 wieder als offizieller technischer Partner an ihrer Seite stehen.

TECHNISCHER SERVICE ALS RÜCKGRAT DER SPIELE

Seit Jahrzehnten sorgt das globale MedTech-Unternehmen dafür, dass AthletInnen unabhängig von Art oder Hersteller ihrer Hilfsmittel uneingeschränkt am Wettbewerb teilnehmen können. Der Service ist kostenlos – und er wird 2026 getragen von einem 87-köpfigen Team aus 16 Nationen, das gemeinsam 15 Sprachen spricht. Rollstuhl-, Prothesen- und OrthesenspezialistInnen, ergänzt durch weitere ExpertInnen, sind Tag und Nacht zur Stelle, wenn sich Schrauben lockern, Gurte reißen oder Teile ersetzt werden müssen.

„Die Winterspiele sind für unsere Technikerinnen und Techniker immer eine besondere Herausforderung, weil die Hilfsmittel oft hochgradig individuell und mit dem Alltag kaum vergleichbar sind. Aber genau darin liegt auch der Reiz. Unser Team ist bestens vorbereitet“, erklärt Peter Franzel, Head of Global Events, Exhibitions & Sports.

WERKSTÄTTEN IN DREI DÖRFERN UND SCHNELLE HILFE DIREKT AN DER PISTE

Die dezentrale Struktur dieser Spiele verlangt besondere Logistik: drei paralympische Dörfer – Mailand, Cortina und Predazzo – und damit auch drei große Werkstätten von bis zu 160 m². Dazu kommen kleine Reparaturstationen direkt an den Wettkampfstätten – sei es an den Skipisten, den Abfahrtshängen oder an der Eisfläche des Para-Eishockeyfeldes. Dort helfen die Ottobock-ExpertInnen selbst dann noch, wenn Sekunden vor dem Start ein Problem auftritt oder beispielsweise beim Para-Eishockey mitten im Spiel etwas kaputt geht. Jede Werkstatt ist grundsätzlich gleich ausgestattet, doch die Ersatzteile sind sportartspezifisch.

EIN JUBILÄUM IN DEN DOLOMITEN

Die Paralympischen Winterspiele 2026 sind mehr als ein sportliches Großereignis: Sie markieren 50 Jahre seit den ersten Paralympischen Winterspielen. Mit 79 Medaillenentscheidungen in sechs Sportarten wird Milano Cortina zum Schauplatz für unvergessliche Momente – getragen von AthletInnen, die ihren Weg auf die größte Wintersportbühne finden.

„Nach Austragungen in PyeongChang und Peking kehrt das paralympische Winter-Highlight endlich zurück nach Europa“, erklärt Peter Franzel. „Die Mischung aus urbanem Leben in Mailand und alpiner Tradition in Cortina macht diese Winterspiele einzigartig. Wir freuen uns darauf, Teil dieser Atmosphäre zu sein.“

WEITERE INFORMATIONEN

In einem persönlichen Video erzählt Ottobock-Botschafterin und Monoskifahrerin Anna-Lena Forster, wie sehr sie sich auf die Paralympischen Winterspiele freut – und warum der technische Service von Ottobock für sie dabei unverzichtbar ist:
ANNA-LENA FORSTER

Text: Ottobock GmbH
Foto: ©Ottobock GmbH, ©GettyImagesforOttobock

EIN ROBOTERBEIN LÄUFT UND SPRINGT DANK KÜNSTLICHER MUSKELN

Das
neu entwickelte
Roboterbein ist inspiriert von
Lebewesen und springt wendiger und energieeffizienter
über verschiedene Oberflächen als bisherige Roboter.

Forschende haben das erste Roboterbein entwickelt, das von künstlichen elektrohydraulischen Muskeln angetrieben wird und sich automatisch an unebenes Terrain anpasst. Das System ist energieeffizienter als Elektromotoren und ermöglicht hohe Sprünge sowie schnelle Bewegungen ohne komplexe Sensoren. Die Technologie ist zwar noch nicht ausgereift, aber vielversprechend und bietet Potenzial für zukünftige Anwendungen in der Soft Robotik.

Seit
bald 70 Jahren tüfteln
Erfinder und Forschende an der Entwicklung von Robotern. Alle von ihnen gebauten Maschinen, die heute in Fabriken und anderswo stehen, haben eines gemeinsam: Sie werden von Motoren angetrieben, eine Technologie die schon 200 Jahre alt ist. Selbst Laufroboter treiben ihre Arme und Beine nicht mit Muskeln an, wie wir es bei Mensch und Tier kennen, sondern mit Motoren. Deshalb fehlt ihnen teilweise die Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit von Lebewesen.

Ein neues mit Muskeln angetriebenes Roboterbein ist nicht nur energieeffizienter als ein herkömmliches, sondern kann auch hohe Sprünge und schnelle Bewegungen ausführen, sowie Hindernisse erkennen und darauf reagieren – und das alles ohne komplexe Sensoren.

Entwickelt haben es Forschende des Max-Planck-Institut für Intelligente Systeme (MPI-IS) und der ETH Zürich im Rahmen der Forschungspartnerschaft namens Max Planck ETH Center for Learning Systems, kurz CLS.

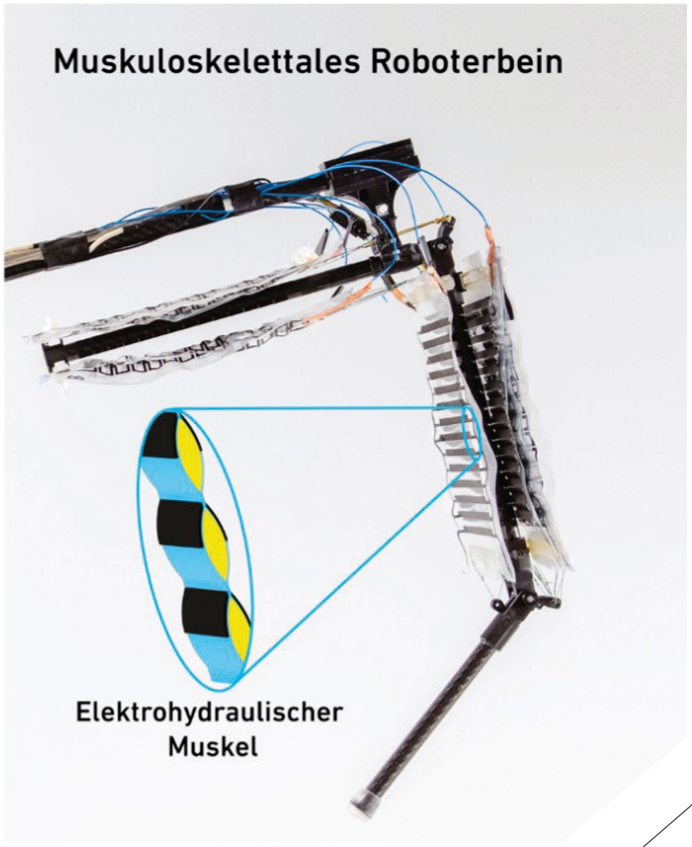
ELEKTRISCH GELADEN WIE BEI EINEM LUFTBALLON

Wie bei Mensch und Tier sorgen auch beim Roboterbein ein Streck- und ein Beugemuskel dafür, dass Bewegungen in beide Richtungen möglich sind. Diese elektrohydraulischen Aktuatoren, die die Forscher HASELs nennen, sind über Sehnen am Skelett befestigt.

Die Aktuatoren sind mit Öl gefüllte Kunststoffbeutel, ähnlich den Plastikbeuteln, mit denen man Eiswürfel herstellen kann. Etwa die Hälfte des Beutels ist beidseitig mit einer schwarzen Elektrode, also einem leitfähigen Material, beschichtet. Buchner erklärt: „Sobald wir Spannung an die Elektroden anlegen, ziehen sie sich aufgrund statischer Elektrizität gegenseitig an. Wenn ich einen Luftballon an meinem Kopf reibe, bleiben meine Haare aufgrund der gleichen statischen Elektrizität am Ballon haften. Wenn man die Spannung erhöht, ziehen sich die Elektroden näher zusammen und schieben das Öl im Beutel auf eine Seite, wodurch der Beutel insgesamt kürzer wird.“

Paare dieser Aktuatoren, die an einem Skelett befestigt sind, führen zu den gleichen paarweisen Muskelbewegungen wie bei Lebewesen: Wenn sich ein Muskel verkürzt, verlängert sich sein Gegenspieler. Über einen Computercode, der mit Hochspannungsverstärkern kommuniziert, steuern die Forschenden, welche Aktuatoren sich zusammenziehen und welche sich verlängern sollen.

Quelle: Max-Planck-Gesellschaft
Fotos: © Wolfram Scheible / MPI-IS, © Thomas Buchner / ETH Zurich and Toshihiko Fukushima / MPI-IS



Lest hier den vollständigen Beitrag:
https://www.mpg.de/23443262/kuenstliche-mukseln-steuern-roboterbein

MOBIL BLEIBEN DANK LIFT UND RAMPE

Der Bedarf an barrierefreiem Wohnraum nimmt dramatisch zu. So entsprechen schon heute rund 2,2 Millionen Wohnungen nicht mehr den Bedürfnissen von Menschen mit Bewegungseinschränkung. Um sich ihre Mobilität zu erhalten, sollten Betroffene frühzeitig Beratung suchen.

Laut Statistik leben in gut drei Millionen Haushalten Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Stufen, Schwellen und Treppen können für sie zum unüberwindbaren Hindernis werden.

UMBAUTEN MIT FÖRDERDARLEHEN

In vielen Reihenhäusern aus den 1950er- und 60er-Jahren oder Einfamilienhäusern mit mehreren Etagen besteht Handlungsbedarf – für Umbauten gibt es eine Vielfalt von Lösungen. Je nach baulichen Voraussetzungen kann ein Treppenlift die passende Option sein. Eine andere Lösung könnte ein Homelift darstellen: Diese Miniaufzüge, die an die Steckdose angeschlossen werden, brauchen rund einen Quadratmeter Platz, aber keinen Aufzugsschacht. Ein Deckendurchbruch reicht aus, Hersteller übernehmen die Montage. Die Investition, ab 15.000 Euro aufwärts, lässt sich zum Beispiel über die KfW im Rahmen des Programms 159 „Altersgerecht Umbauen“ finanzieren. Antragsteller können – unabhängig vom Alter – zinsgünstige Darlehen von bis zu 50.000 Euro erhalten. Pflegebedürftige unterstützt die Pflegekasse zusätzlich mit bis zu 4.000 Euro bei barrierefreien Umbauten.

TREPPENLIFT – AUCH ZUR MIETE

„Bei einer vorübergehenden Einschränkung kann man einen Treppenlift auch mieten“, nennt der Experte Holm Breitkopf von der BHW Bausparkasse eine Alternative. Das kostet je nach Ausführung rund 150 Euro monatlich. Der Lift muss schnell auf- und wieder abzubauen sein. „Eigentümerinnen und Eigentümer sollten vorausschauend planen und einen Profi hinzuziehen, um Gefahrenquellen zu erkennen“, betont Breitkopf. Bereits im Eingangsbereich können sich Probleme auftun, angefangen von unzureichender Beleuchtung bis hin zu fehlender Rutschfestigkeit. Wer sich mit Rollator oder Rollstuhl bewegt, könnte Niveauunterschiede mit einer Rampe überbrücken, um den Zugang zur Immobilie zu erleichtern. Für eine dauerhafte Nutzung gibt es fest installierte Ausführungen.

Quelle: BHW Mediendienst
Foto: toprostep.com_BHW Bausparkasse

HEALTH im ALLTAG

Inhalieren ist eines der gängigen Hausmittel bei Atemwegserkrankungen und kann die Beschwerden lindern. Das heilende Prinzip der Inhalation besteht durch das Einatmen von Tröpfchen und kleinsten, zerstäubten Teilchen (sogenannten Aerosolen), welche tief in die Atemwege gelangen und diese befeuchten. Schleimhäute in den oberen Atemwegen werden gereinigt und deren Durchblutung gesteigert. So kann hartnäckig festsitzender Schleim in Nase und Bronchien leichter ausgeschnäuzt werden. Es gibt verschiedene Arten von Inhalation, von denen wir Ihnen einige vorstellen möchten.

ELEKTRISCHE INHALATION

Bei der elektrischen Inhalation füllt man die heiße Flüssigkeit (etwa eine Kochsalzlösung) in das Gefäß und inhaliert mittels passenden Aufsatzes (Mundstück oder Maske). Dieser Mund-Nasen-Aufsatz sorgt für eine aktive, sehr feine Verneblung der Wassertröpfchen durch Druckluft und so können verschiedene Tröpfchengrößen je nach Gerätetyp erzeugt werden. Wozu die Größe wichtig ist? Diese entscheidet darüber, wie tief die Tröpfchen in die Atemwege gelangen. Sind die Tröpfchen sehr klein, können auch die Bronchiolen erreicht werden. Intensive Reinigung von Vernebler und Mundstück durch gründliches Ausspülen und Abtrocknen nach jeder Anwendung wird dringend empfohlen. Dadurch vermeidet man die Vermehrung von Keimen.

INHALATION VON SPRAY ODER PULVER

Asthmatiker sollten ihr auf sie individuell abgestimmtes Asthmaspray zur Inhalation immer griffbereit haben. In der Regel enthält das Spray entzündungshemmende Glukokortikoide (Kortison) und/oder Betasympathomimetika (erweitern die Bronchien). Bevor man mit dem Spray inhaliert, sollte man es kräftig schütteln und anschließend tief ausatmen. Danach das Mundstück zwischen die Lippen nehmen, dieses fest umschließen und den Sprühstoß mit der Hand auslösen, bevor man zeitgleich drückt und langsam tief einatmet. Die Luft danach für fünf bis zehn Sekunden anhalten, sonst atmet man die Wirkstoffteilchen wieder aus, sodass sie sich nicht in der Lunge ablagern können. Verwendet man das Spray falsch, kann das dazu führen, dass das Medikament nur eingeschränkt oder gar nicht wirkt mit der Folge, dass die Atembeschwerden nicht ausreichend gelindert werden. Auch können Nebenwirkungen wie etwa Pilzbefall im Mund (Mundsoor) bei unsachgemäßer Anwendung auftreten. Alternativ zum Spray kann man auch Pulver verwenden.

INFO-FACT

Bei Kochsalz besteht eine Besonderheit: Kochsalzlösungen funktionieren nicht über Wasserdampf, da dieser die Salzteilchen nicht mittransportiert. Dies liegt daran, dass Salz anders als Wasser einen deutlich höheren Siedepunkt hat. Zur Inhalation mit Kochsalzlösung wird daher die Anwendung eines elektrischen Inhalators empfohlen.

- INHALTATION

Quellen: hno-aerzte-im-netz.de, inhalation.de
Fotos: Designed by freepik, Pixel-Shot_shutterstock.com

Euroschlüssel für Menschen mit Mobilitäts-einschränkung

Der Euroschlüssel ist ein Schlüssel, der den Zugang zu behindertengerechten Toiletten in vielen Einrichtungen (z. B. Behörden, Büros, Bahnhöfen, Einkaufszentren) ermöglicht.

Er dient dazu, Menschen mit Behinderungen Barrierefreiheit und Privatsphäre zu bieten, wenn reguläre Toiletten nicht zugänglich oder überfüllt sind. Insbesondere blinde und sehbehinderte Menschen müssen die verschiedenen Anlagenelemente ertasten können.

BERECHTIGTER PERSONENKREIS:

Menschen mit einer anerkannten Behinderung oder chronischen Erkrankung, die eine Beeinträchtigung der Mobilität oder der Notdurft haben.

In der Praxis gilt oft, dass der Schlüssel von Personen mit einer ärztlich bestätigten Beeinträchtigung, einer Schwerbehinderten-Ausweis-Berechtigung oder einer vergleichbaren Bescheinigung genutzt werden kann. Die genauen Regelungen können je nach Land, Bundesland oder Betreiber unterschiedlich sein.

WIE MAN DEN SCHLÜSSEL BEKOMMT:

Die Beantragung erfolgt über lokale Rehabilitations- oder Behindertenhilfsorganisationen, teilweise direkt über kommunale Ämter oder Sozialdienste.

In manchen Regionen ist der Euroschlüssel durch spezielle Einrichtungen (z. B. Sanitätshäuser, medizinische Dienste) erhältlich oder wird über den Hausarzt bzw. den behandelnden Arzt vermittelt.

Oft ist eine Vorlage von Nachweisen über den Grad der Behinderung oder eine ärztliche Bestätigung erforderlich. Eine gültige Identifikation und eventuell eine kleine Kaution oder Gebühr kann ebenfalls nötig sein.

Manche Betreiber verlangen eine kurze Einweisung oder Bestätigung, dass der Schlüssel verantwortungsvoll genutzt wird (z. B. keine Weitergabe an ungerechtfertigte Personen).

HINWEISE ZUR NUTZUNG:

- Der Euroschlüssel dient ausschließlich dem berechtigten Nutzerkreis.
- Bei Verlust oder Missbrauch können Strafen oder der Entzug des Schlüssels drohen.
- Der Schlüssel schützt die Privatsphäre, da reguläre Toiletten oft schlechter zugänglich oder unzureichend ausgestattet sind.

Quelle: Redaktionelle Recherche mit KI Unterstützung
Fotos: privat, pixabay.com, Kanawa_Studio_istock.com

DU GEHST MIR AUF DIE NERVEN - SCHMERZ!

Nervenschmerzen und Phantomschmerz sind komplexe Empfindungen, die nach Nervenschäden oder -verlust auftreten können – etwa nach einer Amputation. Beide Phänomene betreffen das Nervensystem, unterscheiden sich jedoch in Ursache, Symptomen und Behandlung.

Wie unterscheiden sich Nervenschmerzen und Phantomschmerz?

NERVENSCHMERZEN (NEUROPATHISCHE SCHMERZEN):

Schmerzen, die durch eine Schädigung oder Fehlfunktion des Nervensystems verursacht werden. Typische Merkmale sind brennend, schneidend, stechend, dumpf oder elektrisierend wirkende Empfindungen. Oft gehen diese Schmerzen mit Taubheit, Kribbeln oder Überempfindlichkeit (Allodynie) einher.

PHANTOMSCHMERZ

Spezifische Form des neuropathischen Schmerzes, die außerhalb des verbleibenden Körpers empfunden wird – häufig aus einem fehlenden Extremitätenabschnitt. Patienten berichten von Schmerzen, Kribbeln, Brennen oder Schnüren in der „fehlenden“ Gliedmaße, obwohl diese nicht mehr existiert. Phantomschmerz kann episodisch oder konstant auftreten und in Stärke variieren.

Ursachen und Risikofaktoren

URSACHEN NEUROPATHISCHER SCHMERZEN:

- Traumatische Nervenschäden durch Verletzungen, Operationen oder Unfälle
- Nerveneinklemmungen, Entzündungen (z. B. Herpes Zoster)
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes) mit peripherer Neuropathie
- Zentralnervöse Ursachen wie Rückenmark- oder Hirnverletzungen
- Nervenkompression, Tumore oder Infektionen

PHANTOMSCHMERZ

- Verlust sensorischer Output nach Amputation, altersbedingte oder degenerative Veränderungen im Zentralnervensystem
- Neuromale Verbindungen, verrückte Grenzsignale im Rückenmark und im Gehirn
- Plastische Veränderungen im somatosensorischen Cortex (Hirnrinde), der während der Amputation neu organisiert wird
- Psychische Faktoren wie Stress können Intensität und Häufigkeit beeinflussen

Typische Symptome

NEUROPATHISCHE (ALLGEMEIN):

- Brennen, Stechen, Schnüren, elektrischer Schmerz
- Taubheit oder Kribbeln (Paraesthesien)
- Überempfindlichkeit gegenüber Berührung (Allodynie) oder Reizschmerz
- Schmerzreaktionen durch alltägliche Reize wie Kleidung oder Wind

PHANTOMSCHMERZ

- Schmerzempfindungen im fehlenden Körperteil, oft beschrieben als scharf, brennend, gezwungen oder als Krampf
- Häufiger Beginn zeitnah nach Amputation, kann aber auch Jahre später auftreten
- Manchmal begleitet von Phantomgefühlen wie dem Empfinden „der Arm ist noch da“ oder „der Fuß bewegt sich“

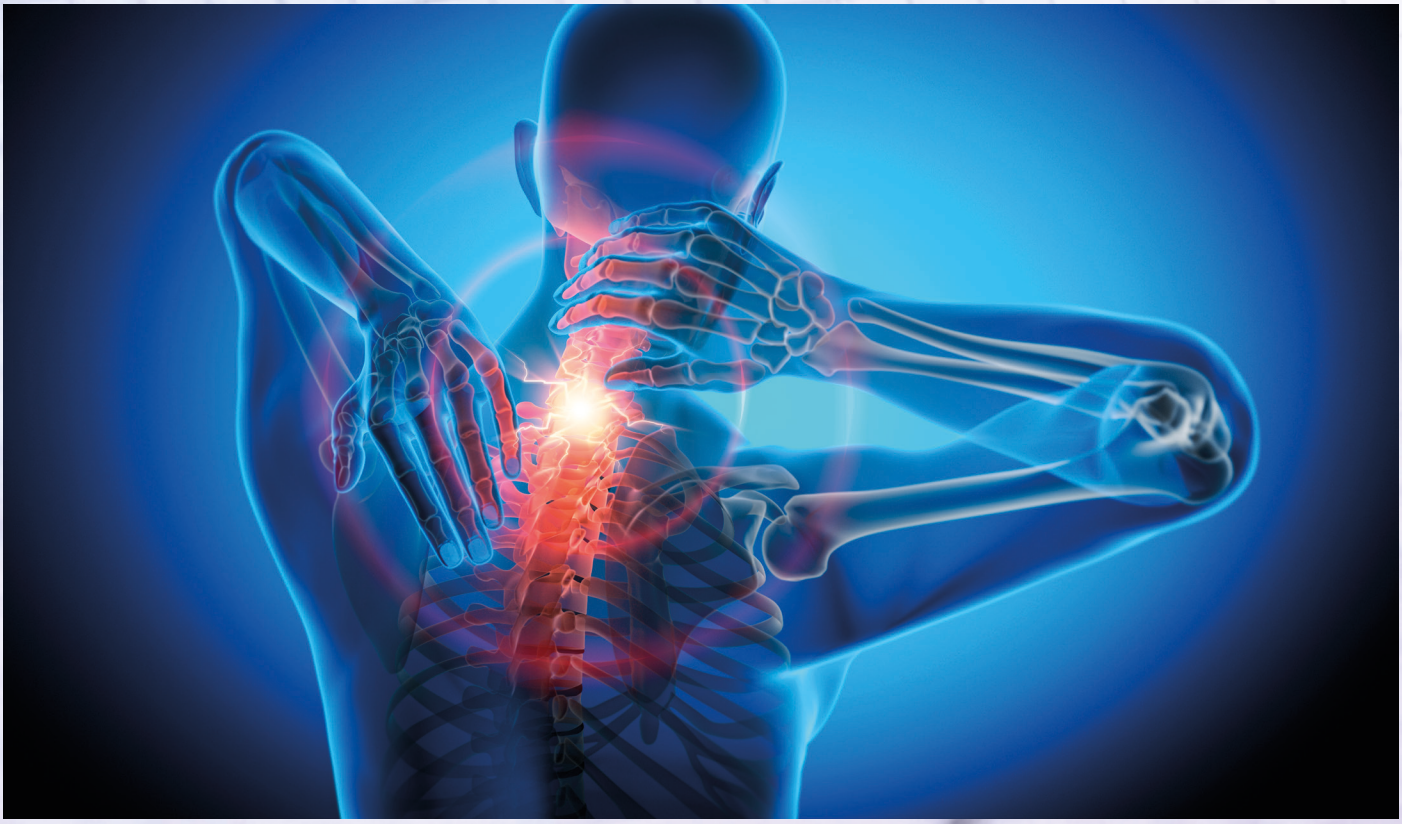
Diagnostik

ANAMNESE UND KLINISCHE UNTERSUCHUNG:

- Erfassung der Schmerzqualität, -dauer, -häufigkeit, Auslöser und Begleitbeschwerden
- Untersuchung von Sensorik, Reflexen und Funktionsfähigkeit der betroffenen Extremität
- Blutuntersuchungen, um metabolische Ursachen auszuschließen (z. B. Diabeteskontrolle)
- Bildgebende Verfahren (z. B. MRT) bei Verdacht auf zentrale Ursachen
- Tests zur Schmerzvermittlung (z. B. Allodynie-Tests) und Schmerzmessskalen (Numerische Rating-Skala, Visuelle Analogskala)
- Spezielle neurologische Tests zum Phantomschmerz, oft anhand von Patientenberichten und Beobachtung der Wahrnehmung

Behandlungsmethoden Ziel der Behandlung ist Schmerzlinderung, Verbesserung der Lebensqualität und Optimierung der Funktionsfähigkeit. Oft ist ein individuell angepasstes, multimodales Therapiekonzept sinnvoll.

! Medikamentöse Therapien sollten mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. !



Quelle: Journalistische Recherche, KI unterstützt
Fotos: peterschreiber.media, JitendraJadhav, ADragan_shutterstock.com

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
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.

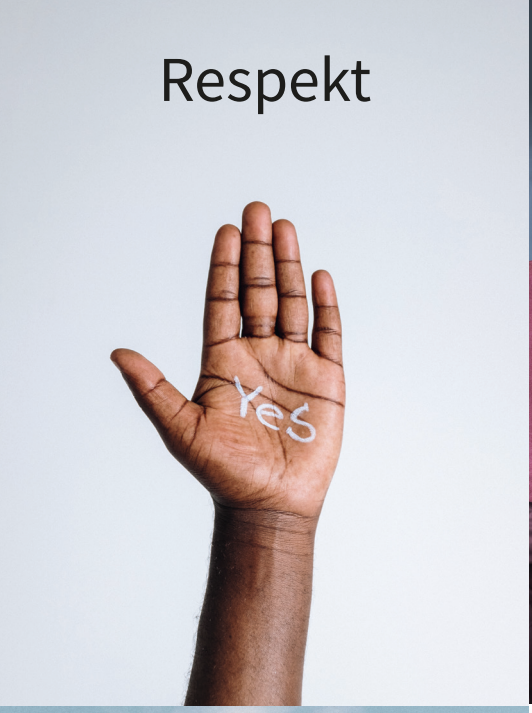
Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Verlages oder der Redaktion wieder.

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.

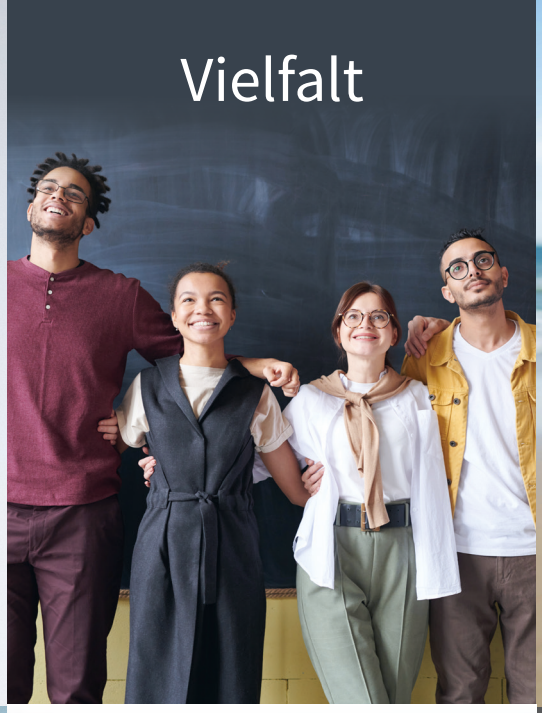
Hier könnt ihr handicap.life auch noch digital lesen:

austria Kiosk · YUMPU · Readly · read-it

Respekt



Vielfalt



Wertschätzung

Teilhabe

Verantwortung

Diversität

Wir sind mehr als ein
Magazin

Wir sind
momo

momo

Mobilität · Motion & Barrierefrei
www.momo-magazin.de