PARA*plegiker*

Das Magazin für den Querschnitt.

Themenschwerpunkt: Reisen mit Hilfsmitteln



Recht & Soziales

Das Behindertentestament

Lebenslust

Indoor Skydiving: Fliegen für alle

Frühjahr 2026

Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

DMGP Deutschsprachige Medizinische Gesellschaft für Paraplegiologie



NEU!
ReWalk™ 7

ENTWICKELT UND ANGEPASST FÜR DICH UND DEIN LEBEN.

ReWalk Exoskelett
für komplette und inkomplette Paraplegiker

» Erstattungsfähig
» Anspruch auf Versorgung bei vorliegenden med. Voraussetzungen
» Das Lifeward Team begleitet dich als Leistungserbringer über den gesamten Versorgungsprozess und darüber hinaus

Werde **ReWalker**!
Für mehr Informationen, scanne den QR-Code!

Wir unterstützen:

LIFEWARD

Ihr ReWalk Ansprechpartner in Deutschland:
Lifeward GmbH, 10117 Berlin
Tel: 030 25 89 50 80
GoLifeward.com/de

„Reisen heißt leben“



Foto: Vanessa Wunsch

Elisa Chirino eröffnet mit dem Editorial den PARAplegiker.

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Zitat des dänischen Märchenerzählers Hans Christian Andersen gilt auch für Menschen mit Querschnittlähmung. Für sie stellt sich nach Eintritt dieser lebensverändernden Situation irgendwann auch die Frage, ob und wie man wieder reisen kann. Reisen ist mehr als nur ein Ortswechsel. Reisen kann den Horizont erweitern, eine Erfahrung von Selbstfindung und Wachstum sein. Darauf wollen auch wir Menschen mit einer Behinderung nicht verzichten, egal ob jung oder alt.

Neue Selbstverständlichkeit

Was heute selbstverständlich erscheint, war noch vor wenigen Jahrzehnten beinahe unmöglich. Heute kämpfen wir für bessere Barrierefreiheit im ÖPNV, langjährige Querschnittgelähmte wissen noch von Reisen im Gepäckabteil der Bahn zu berichten. Heute berichten wir über Fernreisen mit dem Rollstuhl auf allen sieben Kontinenten, zu Beginn der weltweiten Behindertenbewegung hatte kaum ein Hotel vor unserer Haustüre ein rollstuhlgerechtes Zimmer. Diese positive Entwicklung wurde von vielen Verbänden und Organisationen angestoßen und begleitet. Eine von diesen „Entwicklungshelferinnen“ ist die FGQ. Bereits kurz nach Gründung 1981 unterstützte die Arbeitsgemeinschaft (ARGE) die Bewusstseinsbildung, indem sie Gespräche mit den großen Reiseveranstaltungen führte und sie über unsere Bedürfnisse informierte. Die FGQ leistete hier Pionierarbeit, und sie nimmt bis heute Einfluss auf politische und gesellschaftliche Entwicklungen.

Bewusstseinsbildung

Noch immer machen Menschen mit Einschränkungen sehr unterschiedliche Erfahrungen beim Reisen. Als barrierefrei bezeichnete Unterkünfte sind oftmals unzureichend ausgestattet. Für eine alternde mobile Gesellschaft brauchen wir dringend durchgängige Standards, die Mobilität auch bei Einschränkungen erhalten. Für ein positives Reiseerlebnis braucht es eine Infrastruktur ohne Barrieren und gut geschultes, erfahrenes Personal. Hier hilft nur bessere Sichtbarkeit und Bewusstseinsbildung, für die wir selbst Sorge tragen müssen. Ob der unbeholfene Taxifahrer, die unerfahrenen Mitarbeiter bei der Flughafensicherheit oder der übergriffige Helfer: Sie benötigen von uns eine klare Rückmeldung, was geht und was nicht geht. Im Gegenzug erlebe ich viel Verständnis und eine große Hilfsbereitschaft. Schließlich ist Reisen für alle auch ein Wirtschaftsfaktor.

Öffentlichkeitsarbeit

Ein reiseerfahrener Weltenbummler ist Slaven Škrobot, ein Tetraplegiker aus Kroatien. Im Interview berichtet er, wie seine erste Reise noch ein echtes Wagnis war und ihn an den Rand seiner Kräfte führte. Doch sein Appetit auf mehr war geweckt. Er lernte seine Ressourcen einzuschätzen und hat seitdem viele Orte und Länder bereist. Zwischenzeitlich ist er als Reisejournalist tätig und berichtet in einem bildgewaltigen Blog von seinen Reisen (Seiten 20 bis 23).

Der PARAplegiker berichtet in dieser Ausgabe von einem weiteren Blogger: André Bajorat lässt die Öffentlichkeit in seinem bemerkenswerten Weblog „Plötzlich Querschnitt“ an den Erfahrungen seit Eintritt seiner Querschnittlähmung im Sommer 2025 teilhaben. Auf den Seiten 28 und 29 berichtet unsere Autorin Nikola Hahn über ihn, seinen Blog und wie er seinen Alltag und sein Leben zurückerobert. Auch bei ihm soll das Reisen wieder selbstverständlich dazu gehören. Die erste Flugreise steht kurz bevor.

Allzeit gute Reise wünscht Ihre
Elisa Chirino

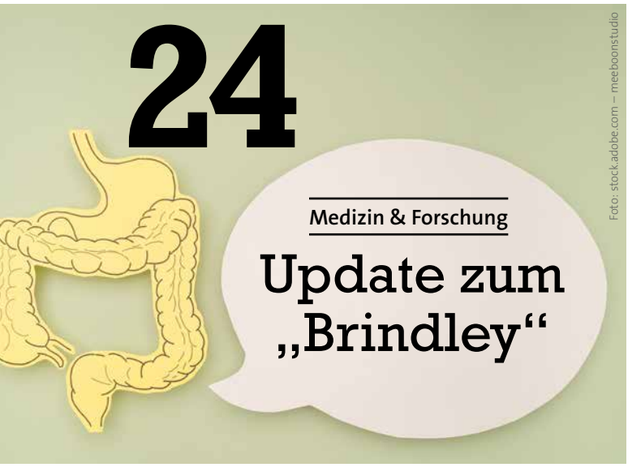
Inhalt



Interview

„Gute Planung ist das A und O“

FGQ-Peer Conny Runge ist seit 28 Jahren als Rollstuhlfahrerin auf Reisen. Ob Kreuzfahrt, Flugreise oder Ferienhaus: Sie weiß aus Erfahrung, worauf es bei einem barrierefreien Urlaub ankommt. Eva Mündlein sprach mit ihr über praktische Hilfsmittel, gute Planung und kreative Lösungen unterwegs.



Ende der 1960er Jahre entwickelte Prof. Charles Brindley einen Stimulator, der erstmals eine willkürliche Steuerung der Blasenfunktion ermöglichte. Im Jahr 2024 wurde die Produktion von Komponenten eingestellt. Nun ist es fraglich, wie die weitere Versorgung mit Ersatzteilen und ggf. neuen Stimulatoren sichergestellt werden kann. Dr. Ines Kurze, Fachärztin für Urologie, beurteilt die aktuelle Situation.

FGQ NEWS
06 Online-Befragung zum Blasen- und Darmmanagement Termine
07 Schritt für Schritt gemeinsam stark
08 Auf nach Lobbach
10 Neue Hilfe für Albanien

PEERS
12 Ein Ziel verfolgen und Chancen nutzen
14 Immer im Gepäck: der Mahagoni-Klappstuhl

MENSCHEN
16 Zum Tod von Dr. Guido A. Zäch

INTERVIEW
18 „Gute Planung ist das A und O für einen entspannten Urlaub“

MENSCHEN
20 „Mein Kopf ist mein stärkstes Werkzeug“

MEDIZIN & FORSCHUNG
24 Update zum „Brindley“

MENSCHEN
28 Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt

REISEN
30 Ab in den Urlaub!
32 Reisen kann so einfach sein

LEBENSLUST
34 Die Welt ist zum Anschauen da

KOMMENTAR
37 „Unterwegs sein gehört zu meinem Leben“

LEBENSLUST
38 Indoor Skydiving: Fliegen für alle

RECHT & SOZIALES
40 Das Behindertentestament: Schutz, Sicherheit und Selbstbestimmung

GESUNDHEIT
42 Sodbrennen: Wenn die Speiseröhre Ärger macht

ARBEIT
44 Seit 30 Jahren druckmindernd

SERVICE
45 Neue Autoren I Arbeitsgemeinschaften (ARGE) der FGQ
46 Vorschau I Beirat I Impressum

DAS ALLERLETZTE
47 Cartoon

Lebenslust

Indoor Skydiving: Fliegen für alle

„Der Wind kommt von unten. Er ist stärker, als ich ihn mir vorgestellt habe. Laut. Spürbar. Allgegenwärtig. In diesem Moment gibt es keinen Rollstuhl, keinen festen Boden, kein Zurück.“ Marion Bender, Vorstandsvorsitzende der FGQ, berichtet in der Rubrik Lebenslust von ihrem inklusiven Flugerlebnis im Windkanal.



Recht & Soziales

Das Behindertentestament

Das normale Erbrecht reicht für Menschen mit Behinderung oft nicht aus. Ohne eine spezielle Regelung kann ein Erbe mehr Schaden als Nutzen bringen. Mit einem sogenannten Behindertentestament können Eltern ihr Vermögen so vererben, dass sie ihrem Kind langfristig ein Lebensstandard oberhalb des Sozialhilfeniveaus ermöglichen. Werner Zimmer, Vorstandsmitglied der FGQ, erläutert die Details.

40

Themenschwerpunkt: Reisen mit Hilfsmitteln

Weitere interessante Beiträge finden Sie auch bei unserem Medienpartner **der-querschnitt.de.**

QR-Codes scannen und direkt zur Webseite gelangen

Titelfoto: Slaven Škrobot in der antiken Felsenstadt Petra (Jordanien)

hohenzollern apotheke

Bei Versorgung zählt
PERSÖNLICHKEIT
– auch beim E-REZEPT!

Von überall mit unserer kostenlosen App!

Hohenzollern Apotheke App öffnen

Krankenkassenkarte dranhalten

Bequem und kostenlos nach Hause liefern lassen oder vor Ort abholen

Für Ihre Fertigspritzen zur Blaseninstillation sowie für alle weiteren Arznei- und Hilfsmittel

Profitieren Sie wie gewohnt von unserem Rezeptservice!

Hohenzollern Apotheke App!

Erfahrungen und Wünsche beim Blasen- und Darmmanagement – eine Online-Befragung

Sehr viele der rund 140.000 Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland versorgen täglich ihre Blase und ihren Darm. Dabei können verschiedene Methoden zum Einsatz kommen.

Wie gehen Anwenderinnen und Anwender mit den Herausforderungen ihres Darmmanagements um? Gibt es Verhaltensmuster bei der Darmentleerung, die die Rate der Harnwegsinfektionen beeinflussen? Was wünschen sich Betroffene für die Zukunft? Das möchte die Medizintechnikforschung des Fraunhofer Instituts IPA in Stuttgart gemeinsam mit der FGQ, dem Zentrum für Querschnittgelähmte an der Werner Wicker Klinik Bad Wildungen, der Klinik für Paraplegiologie am Universitätsklinikum Heidelberg, dem Querschnittgelähmten-Zentrum an der Klinik für Paraplegiologie und Neuro-Urologie der Zentralklinik Bad Berka GmbH und der Manfred-Sauer-Stiftung erfahren.

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e. V. (FGQ) unterstützt diese Studie ausdrücklich, da sie ein zentrales Alltagsthema von Menschen mit Querschnittlähmung aus der Perspektive der Betroffenen beleuchtet. Ziel ist es, durch die Rückmeldungen der Anwenderinnen und Anwender Impulse für eine verbesserte Versorgung und zukünftige Innovationen zu geben.

Viele Fragen betreffen sehr persönliche Lebensbereiche. Die Angaben werden anonym ausgewertet. Jede Antwort oder auch das Überspringen einzelner Fragen ist völlig in Ordnung.

Hier geht es direkt zur Studie:

Autoren der Studie:

Veronika Geng, Manfred-Sauer-Stiftung
Dr. Ines Kurze, Querschnittgelähmten-Zentrum, Klinik für Paraplegiologie/Neuro-Urologie, Zentralklinik Bad Berka GmbH
Marion Bender und Kevin Schultes, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ)
Dr. Heiko Lienhard, Zentrum für Querschnittgelähmte, Werner Wicker Klinik, Bad Wildungen
Prof. Dr.-Ing. Rüdiger Rupp, Klinik für Paraplegiologie, Universitätsklinikum Heidelberg
Dr. Urs Schneider, Fraunhofer Institut IPA, Stuttgart

Grafik: stock.adobe.com – StockStudio

Termine

39. JAHRESTAGUNG DMGP
- **10.-12.06.2026** Tübingen/Fellbach
  dmgp-kongress.de

ISK-TAGE
- **17.10.2026** Kassel
- **07.11.2026** Koblenz

FACHTAGUNG SEXUALITÄT
in Kooperation mit der Manfred-Sauer-Stiftung
- **10.-11.10.2026** Lobbach

Alle Termine auf www.fgq.de

FGQ STAMMTISCH
Hier geht es zu den Terminen:

IRMA-MESSE
- **18.-20.06.2026** Hamburg



MOWOOT bringt den Darm in Schwung.

Die Lösung für chronische Verstopfung.

Wirksam und schonend zugleich.

Genehmigungspflichtiges Hilfsmittel.
Mehr Informationen unter:
www.mowoot.com/de oder
mowoot@4mmed.de

MOWOOT

Schritt für Schritt gemeinsam stark

Scheckübergabe der Lifeward GmbH an die FGQ

Im Rahmen der „Step Challenge“ hat die Lifeward GmbH eindrucksvoll gezeigt, was möglich ist, wenn Engagement, Bewegung und Solidarität zusammenkommen. Schritt für Schritt sammelten die Teilnehmenden der Challenge Spenden zugunsten der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland (FGQ) und verwandelten Bewegung in konkrete Unterstützung.

Der Scheck wurde am 22. Januar 2026 in Berlin an die FGQ übergeben. Ein starkes Zeichen für gelebte Verantwortung und partnerschaftliches Miteinander. Vor Ort waren Marion Bender (1. Vorsitzende der FGQ), Werner Zimmer (Vorstandsmitglied der FGQ), Anne Hofer (Peer der FGQ) sowie Mela Ikanovic (Deputy General Manager and Vice President of International Sales), Sibylle Mora (Marketing Consultant Europe) und weitere Mitglieder des Lifeward-Teams. Nach der offiziellen Übergabe folgte ein gemeinsamer Lunch mit lebhaftem, offenem Austausch über Innovationen, Perspektiven von Betroffenen, Peer-Arbeit und die Bedeutung von Bewegung, Teilhabe und Selbstbestimmung.

Die Kraft der Bewegung

Marion Bender bedankte sich im Namen der FGQ: „Diese Unterstützung ist für uns mehr als ein Beitrag – sie ist ein Zeichen dafür, dass wirtschaftliche Verantwortung und menschliche Perspektive zusammengehören.“ Ein besonderer Dank gilt den vielen engagierten ReWalkerinnen und ReWalkern, die die Spende Schritt für Schritt möglich gemacht haben. Ihr Einsatz zeigt, wie viel Kraft in gemeinsamer Bewegung steckt. Nicht nur körperlich, sondern auch gesellschaftlich.

Die FGQ freut sich sehr über diese Unterstützung und über den wertschätzenden Austausch mit Lifeward. Solche Kooperationen machen Mut, eröffnen neue Perspektiven und stärken das gemeinsame Ziel: mehr Teilhabe, mehr Sichtbarkeit und mehr Lebensqualität für Menschen mit Querschnittlähmung.

Marion Bender



Foto: FGQ

Marion Bender (m.) und Anne Hofer (r.) freuen sich über die Spende. Mit dabei: Lucas Korte von Lifeward.

Folgende Unternehmen unterstützen die FGQ:

Auf nach Lobbach

Peer-Wochenende 2025 in der Manfred-Sauer-Stiftung



Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Peer-Wochenendes (v.l.n.r.): Jan Brachwitz mit Assistentin, Darius Pommer, Horst Dahmen, Petra Dahmen, Joachim Albrecht mit Begleitung, Diana Kolbe, Zacharias Wittmann

Der gemeine Bayer gilt im Allgemeinen als eher sesshaft und bewegt sich nur ungern über den sogenannten Weißwurstäquator hinweg. Doch die FGQ hatte eingeladen und da wir schon viele Jahre nicht mehr in der Manfred-Sauer-Stiftung gewesen waren, stellte das Peer-Wochenende im November einen willkommenen Anlass dar, um uns mal wieder dorthin auf den Weg zu machen. Uns erwarteten ein herzliches Wiedersehen, gute Gespräche und ein ausgesprochen interessantes (Rahmen-)Programm.

Die Anreise erfolgte bereits am Freitag, denn wir wollten pünktlich vor Ort sein. Nach einer mehrstündigen Fahrt hieß es: einchecken, kurz aufs Zimmer, Licht an (eine erste Herausforderung dank des in der Dunkelheit nur schwer auffindbaren Hotelkartenschalters), Gepäck rein und ab in die große Halle der Stiftung, in der bereits an verschiedenen Tischen Rollstuhlfahrer saßen und aßen. Nicht alle der vielen anwesenden Rollis waren Teilnehmer unseres Treffens, sondern teils Lobbach-Urlauber. Wir entdeckten dann doch einige uns von den Online-Treffen bekannte Gesichter, fanden einen Platz in der freundlichen Runde und waren nach der langen Fahrt nun so richtig angekommen.

Der erste Tag

Samstagvormittag fanden sich auch noch die weiteren, teils am Morgen angereisten Peers im Schulungsraum ein. Ich war sehr dankbar, dass die Begleitpersonen dabei sein durften, und war auch davon beeindruckt, wie umfangreich die Assistentenschar unserer aktiven Peers ist. Spannend dann die Frage: Wer ist wer? Peer-Koordinator und Moderator Zacharias, der uns sonst am Monitor immer so freundlich anlächelt, entpuppte sich als anspruchsvoller Deutschpauker und stellte statt der üblichen Vorstellungsrunde die Aufgabe, dass jeder sich an eine knifflige Situation erinnern solle, die durch eine überraschende Wendung gelöst worden sei. Und diese solle man als Kurzgeschichte in ein bis zwei Minuten den anderen Peers vortragen. Nicht nur das, mit dem ersten Satz solle man bereits die volle Aufmerksamkeit seiner Zuhörer gewinnen. Das war schon eine ziemlich heftige Extemporale. Die Köpfe rauchten, aber mit jedem Vortragsversuch wurden die Geschichten besser und nebenbei erfuhr man doch einige sehr persönliche und interessante Details von den Vortragenden. Bis alle ihre Geschichte erzählt hatten, war es bereits Zeit fürs Mittagessen.

Körperwelten

Für den Nachmittag hatte sich die FGQ zur Belohnung für die Peers und die teilnehmenden Unterstützer etwas Besonderes einfallen lassen: Ein Besuch der Ausstellung „Körperwelten – Anatomie des Glücks“ in Heidelberg. Große Verwirrung beim Kassenpersonal, als sich mehr als 15 Rollis in dem engen Foyer drängten und in mehrere Gruppen aufgeteilt werden mussten. Unsere Gruppe wurde durch eine sehr freundliche Medizinstudentin begleitet, die sich anatomisch super auskannte, aber die Anatomie des Querschnitts im Studium noch nicht durchgenommen hatte. Da wäre auch noch Handlungs- bzw. Exponatsbedarf für die Ausstellungsmacher. Die Überlegung, mich deshalb nach dem Ableben für die Ausstellung zur Verfügung zu stellen und jetzt schon das Geld dafür zu kassieren, geisterte allerdings nur kurz durch meinen Kopf.

Unsere Gruppe wuchs aufgrund der lebendigen Vortragsweise, vor allem an den Schaukästen mit den Geschlechtsorganen. Jedenfalls dauerte die kurzweilige Führung bestimmt zwei Stunden und wir mussten durch einen Hinterausgang aus den bereits geschlossenen Ausstellungsräumlichkeiten geschleust werden. Zurück in der Stiftung gab es Abendessen und nun auch richtig viel Zeit für persönliche Gespräche und den Austausch untereinander. Und wir Süd-Peers stellten erstaunt fest, dass auch die Nordlichter durchaus freundliche Menschen sein können. Nachdem die Kellner viel zu früh begonnen hatten, die Stühle auf die Tische zu stellen, erhielten wir Asyl im Spielezimmer, wo wir statt „Mensch ärgere dich nicht“ zu spielen lieber bei Automatenbier über die Trinkfestigkeit der verschiedenen Volksstämme diskutierten und uns nochmals näherkamen.

Der zweite Tag

Der Sonntagmorgen weckte uns mit Sonnenschein und nach dem Frühstück fanden wir uns alle wieder im Schulungsraum ein. Diesmal gab es einige Vorträge und Zacharias überraschte uns mit Gruppenarbeiten zu verschiedenen Themen. Die Ergebnisse sollten dann im Plenum vorgestellt werden. Unser Thema war die Angehörigenberatung, um genau zu sein „der Angehörigenstammtisch“. Wieder heiße Diskussionen, allein schon über die Begriffsdefinition und über die ganz unterschiedlichen Erfahrungen damit. Wie erfolgreich so eine Angehörigenberatung ist, erschien uns vor allem abhängig von der Räumlichkeit und davon, wie man das „Kind“ nennt. Jedenfalls waren wir am Schluss froh, auch ein vernünftiges Ergebnis vorweisen zu können.

Positives Resümee

Mit dem abschließenden Mittagessen und einem Gefühl, zusammengewachsen und zusammen gewachsen zu sein, endete dann auch offiziell unser Wochenende in Lobbach. Einige Teilnehmer hatten noch eine lange Heimreise vor sich. So auch wir, weshalb wir uns bald auf den Weg machten. Was ist unser Resümee? Es war ein Wochenende, welches uns in der Summe seiner Bestandteile sehr, sehr gut getan hat. Der persönliche Austausch mit Gleichgesinnten war hilfreich, das gute Gefühl, über ganz Deutschland verteilt zu sein und dennoch gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Schließlich neue Energie zu tanken für eine gute Sache und die Weiterführung unserer wichtigen Arbeit. Ein herzliches Dankeschön auch den lieben Organisatoren des Wochenendes.

Und zu guter Letzt: Meine Ehefrau, die eigentlich nur als Begleitperson mitgefahren war, sagte zu meiner Verwunderung während der Heimfahrt, sie könne sich jetzt nach dem Wochenende gut vorstellen, auch selbst in der Angehörigenberatung tätig zu werden.

Pius Preisinger



Neue Hilfe für Albanien

In Albanien fehlt es Menschen mit Rückenmarksverletzungen vielfach an Mobilitäts- und Pflegehilfsmitteln, die ihre Gesundheit erhalten und ihnen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Das albanische Gesundheitssystem bietet nur eine sehr eingeschränkte Unterstützung mit geeigneten Hilfsmitteln. Die Rollstühle, die zur Verfügung stehen, sind nicht für ein selbständiges, aktives Fahren geeignet. Es handelt sich meist um nicht angepasste und schwere Stahlrollstühle, mit denen der Aktionsradius auf die Wohnung beschränkt bleibt. Unter dem Dach der ESCIF Help Alliance organisierten die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland und der Verein „Konvoi der Hoffnung“ aus Karlsruhe erneut einen Transport von dringend benötigten Hilfsmitteln nach Albanien.



Fotos (6): privat

Bilder von Betroffenen mit ihren neuen Hilfsmitteln zeugen von der wertvollen Unterstützung im vergangenen Jahr.

Ndrekë Ismailaj hatte sich bereits mehrfach an die European Spinal Cord Injured Federation (ESCIF) gewandt. Er ist der Präsident der Albanischen Para & Tetraplegic Association (PTAA). Er ist selbst seit 1997 querschnittgelähmt und setzt sich seit vielen Jahren aktiv für die Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Behinderungen in Albanien ein. Der studierte Physiker und ehemalige Lehrer war bis zu seinem Unfall als Beamter im Innenministerium tätig. Noch heute profitiert er von seinem Netzwerk aus diesen Tagen.

Fehlende Grundversorgung

Die albanische Nichtregierungsorganisation (NGO) bietet praktische Hilfe und Unterstützung für Menschen mit einer Querschnittlähmung in Albanien. Darüber hinaus vertritt sie die Interessen der Zielgruppe gegenüber der Politik, Industrie und Gesellschaft und organisiert verschiedene Projekte, zum Beispiel bei der Berufsausbildung, um unter anderem die Teilhabe und Lebensqualität von Para- und Tetraplegikern in Albanien zu verbessern. Vor allem die fehlende medizinische Versorgung und die schlechte Hilfsmittelversorgung bereiten Ndrekë Ismailaj Kopfschmerzen. Obwohl bereits seit mehr als zehn Jahren darüber diskutiert wird, gibt es in Albanien bis heute kein geeignetes Rehabilitationszentrum für Menschen mit Querschnittlähmung. Nach dem Eintritt der Querschnittlähmung gibt es lediglich eine circa zweiwöchige Grundversorgung nach dem Unfall. Familienangehörige werden dann in die notwendige weitere Versorgung eingeführt und die Betroffenen nach Hause entlassen. Dort müssen diese mangels geeigneter Strukturen von den Angehörigen gepflegt werden. Auch eine geregelte Versorgung mit Rollstühlen oder Pflegebetten besteht, wie bereits geschildert, nicht.

Erfolgreiche europäische Zusammenarbeit

Die im Jahr 2002 gegründete NGO ist wie die FGQ Mitglied der ESCIF. Im Rahmen der ESCIF Help Alliance wurden bereits mehrere gemeinsame Hilfsprojekte organisiert, so zum Beispiel auch die Hilfe für die Ukraine, über die der PARAplegiker bereits mehrfach berichtet hat, sowie der Transport von Pflegebetten nach Albanien. Nun wurde wieder fleißig gesammelt. Insgesamt kamen acht Elektrorollstühle, 92 manuelle Rollstühle, 23 Therapiestühle, 69 Toilettenstühle, 81 Rollatoren und sieben Gehtrainer zusammen. Die fast sechs Tonnen Material wurden in Karlsruhe von Hand verladen und gingen Ende Oktober auf die Reise nach Tirana, wo die Hilfsmittel bereits gespannt erwartet wurden. Ein besonderer Dank gebührt dem Verein Konvoi der Hoffnung für die Organisation des Transports sowie der Engagement Global gGmbH für die Kostenübernahme. Nicht zuletzt hat die PTAA in Albanien für eine gut organisierte Verteilung der Hilfsmittel gesorgt. Viele Bilder von Betroffenen mit ihren neuen Hilfsmitteln zeugen davon. Der Transport der Hilfsmittel war für die ESCIF Help Alliance ein weiteres, erfolgreiches Projekt, bei dem gezielt vor Ort unterstützt werden konnte. Hier zeigt sich erneut, wie wichtig der europäische Dachverband mit seinen nationalen Partnern und ihren jeweiligen Netzwerken vor Ort ist.

Kevin Schultes



Mit Luja™ auf Reisen

Der innovative Einmalkatheter für Männer und Jungen mit der Micro-hole Zone Technology™

- Einfache, schnellere und vollständige Blasenentleerung*
- Ermöglicht ein hygienisches Katheterisieren
- Praktische und handliche Verpackung für unterwegs

Bestellen Sie hier ein kostenfreies Muster:



*Im Vergleich zu herkömmlichen Kathetern mit mind. 2 Augen. In einer vorklinischen Umgebung (ex vivo) geprüft. Mit Luja™ für Männer entstehen nahezu keine Harnflussunterbrechungen; eine vollständige Blasenentleerung ist definiert als < 10 ml (Landauro MH et al. (2023), DOI: 10.3390/jcm12165266, N = 42).

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2026-02. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. PM-41984

Coloplast

PEERS

Ein Ziel verfolgen und Chancen nutzen

Der Peer-Koordinator der FGQ, Zacharias Wittmann

In dieser Ausgabe möchten wir unseren Peer-Koordinator Zacharias Wittmann vorstellen. Der 34-jährige Allgäuer betreut seit 2021 hauptamtlich die Peers der FGQ.

Zur Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten kam er eher zufällig. Wie genau dies geschah und welche Aufgaben er bei der FGQ übernimmt, soll hier beleuchtet werden. Die Fördergemeinschaft bedankt sich an dieser Stelle bei der Deutschen Postcode Lotterie, die über das gesamte Jahr 2025 die Peer-Beratung der FGQ mit der Teilfinanzierung des Gehalts von Zacharias gefördert hat.

Eine sehr gute Entscheidung

In Marburg studierte Zacharias Soziologie mit Modulen der Politikwissenschaften, der Psychologie und der Betriebswirtschaftslehre. Die Entscheidung, rund 400 Kilometer entfernt vom elterlichen Zuhause zu studieren, traf er bewusst. „Das war eine sehr gute Entscheidung. Die Abkapselung von meinen Eltern als Unterstützungspersonen hat mich gezwungen, im Alltag selbstständig zu werden“, resümiert Zacharias.

„Insgesamt ist meine Tätigkeit sehr vielschichtig und abwechslungsreich und das mag ich so daran.“

Gewohnt hat er während seiner Studienzeit in einem integrativen Studierendenwohnheim mit einem besonderen Konzept. Das Konrad-Bisalski-Haus bietet behindertengerechte Einzelzimmer, ein Pflegezimmer und verschiedene Assistenzdienste, die man je nach Behinderungsgrad in Anspruch nehmen kann. Dazu gehören Assistenz und Anleitung in alltäglicher Lebensführung, wie beispielsweise Hilfe beim Einkaufen. Teil der individuellen Basisversorgung ist beispielsweise Körperpflege und zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben gehören Dienstleistungen wie Fahrdienste und eine Begleitung zu Veranstaltungen. Aber auch für das Studium können Hilfen gebucht werden, wie Studienassistenz, Schreibhilfe oder Fahrdienst. Zacharias selbst nutzte ab und zu den Fahrdienst.

Zuvor genoss er eine vielseitige Schulbildung mit Praktika im handwerklichen, landwirtschaftlichen und sozialen Bereich. „In der Schule habe ich gelernt, Dinge anzupacken und auszuprobieren, ohne groß darüber nachzudenken, und davon profitiere ich bis heute“, erinnert sich Zacharias dankbar. Schon in der Schulzeit schrieb er Artikel für die Jugendseiten von Lokalzeitungen und Spielberichte seiner Rollstuhlbasketballmannschaft. „Ursprünglich wollte ich Journalist werden, aber dann kam es anders.“


Foto: FGQ

Menschen zusammenbringen

Mit seinem Nachbarn aus dem Studentenwohnheim gründete er zum Ende seines Studiums das Startup „Companion2Go“. Dessen Ziel ist es, Menschen mit und ohne Behinderung mit gemeinsamen Interessen für Reisen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder für Veranstaltungen aller Art, wie beispielsweise Konzerte oder Sportveranstaltungen, zusammenzubringen. Menschen, die eine Begleitung suchen, können dort ein Profil erstellen und dort ihren Unterstützungsbedarf erläutern. Haben diese ihre Suchinserate online gestellt, können sich Interessierte dann bei ihnen melden. Der Mensch mit Einschränkungen und die Begleitperson teilen sich die Kosten auf Grundlage des Merkzeichens B im Schwerbehindertenausweis, das zur Mitnahme einer Begleitperson berechtigt. Nach der Veranstaltung können sich der Mensch mit Einschränkung und die Begleitperson gegenseitig bewerten, um sich eine Rückmeldung zu geben.

Mit dieser Idee gewannen die Jungunternehmer ein Preisgeld in Form eines Stipendiums von 20.000 Euro. Damit und mit weiteren Förderungen finanzierten sie die Kosten in der Entwicklungsphase ihres Start-ups und die Gehälter der drei Mitarbeiter. Sie arbeiteten auch mit Hochschulen, studentischen Programmierern und Agenturen zusammen.

Zufällige Begegnung mit der FGQ

Zu dem Stipendium gehörte auch ein Mentorenprogramm mit Seminaren in einem Gründerzentrum in Frankfurt am Main, in dem sich auch Büroräume von Organisationen und Vereinen befanden. In einem offenen Gemeinschaftsbüro saß Zacharias zufällig neben Felix Schulte, dem ehemaligen Geschäftsführer der FGQ, und Ron Liebsch, dem ehemaligen Peer-Koordinator der Fördergemeinschaft. Die drei kamen ins Gespräch und Zacharias wurde gefragt, ob er sich vorstellen könnte, Peer bei der FGQ zu werden – und so absolvierte er die Erstschulung. Er engagierte sich als Selbstbetroffener im Arbeitskreis Spina bifida und als die Stelle des Peer-Koordinators frei wurde, übernahm er diese Position. Diese Tätigkeit nimmt so viel Raum ein, dass „Companion2Go“ momentan pausiert. „Aber das Projekt ist nicht komplett stillgelegt“, versichert Zacharias.

Zusammenarbeit mit Peers und Kliniken

Ein Peer-Koordinator ist Ansprechpartner für die Peers. Die Angehörigenberatung und Ausbildung von Angehörigen-Peers ist ein Projekt, das auch zukünftig schwerpunktmäßig verfolgt werden wird. Ein wichtiges Projekt, da auch Angehörige bei der Neuausrichtung des Lebens beim Eintritt einer Querschnittlähmung mit betroffen sind. Auch die bei der FGQ eingehenden Anfragen zeigen, dass bei Angehörigen ein enormer Beratungsbedarf besteht. Die Erstschulung, in der sowohl Selbstbetroffene als auch Angehörige als Peers ausgebildet werden, führt er meist gemeinsam mit Psychologen durch, die sich für die FGQ engagieren.

Zacharias ist zudem Ansprechpartner für die Querschnittgelähmten-Zentren in Sachen Peer-Arbeit. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit ist ihm ein wichtiges Anliegen. Bei all diesen Aufgaben arbeitet er eng mit der Leiterin der FGQ-Geschäftsstelle, Anett Krummenerl, zusammen.

Vielfältige Aufgaben im FGQ-Team

Ab und zu schreibt er auch Artikel für den PARAplegiker, was seinem ursprünglichen Berufswunsch Journalist entspricht. „Insgesamt ist meine Tätigkeit sehr vielschichtig und abwechslungsreich und das mag ich so daran. Auch die Arbeit mit meinen drei hauptamtlichen Kollegen macht mir großen Spaß, ein tolles Team.“ Auf seinem bisherigen beruflichen Lebensweg hat er vor allem eines gelernt: „Es ist sehr wichtig, ein Ziel zu haben, das man verfolgt, gleichzeitig aber auch offen für Neues zu sein. Hätte ich stur meinem ursprünglichen Ziel nachgejagt, ohne nach rechts und links zu blicken, wäre ich nie bei der Fördergemeinschaft gelandet.“

Maris Metz

Kontakt:
Peer-Koordinator Zacharias Wittmann
Tel.: 0160 93482562
E-Mail: zacharias.wittmann@fgq.de



Bei uns in guten Händen:

- Individuelle und umfassende Beratung - deutschlandweit
- Persönliche Betreuung mit festen Ansprechpartner:innen
- Expert:innen für Rezepturen bei neurogener Blase und neurogenem Darm
- Individuelle Herstellung von Fertigspritzen zur Instillation in die Blase für Patient:innen unter 6 Jahren, Versorgung mit Fertigspritzen für Patient:innen ab 6 Jahren (nach ärztlicher Verordnung)
- Erinnerungsservice für Folgeverordnungen
- Unabhängige Apotheke:
  Arznei-, sowie Hilfs- und Pflegehilfsmittel aller Hersteller

So erreichen Sie uns:

0251 200 780-17
0251 200 780-25
blasengesundheit@hza.de

Mo. bis Fr.:
8 – 16:30 Uhr

Jetzt scannen und Kontakt aufnehmen!
hza.de/nbd

Immer im Gepäck: der Mahagoni-Klappstuhl

Jürgen Mayer kommt als Paraplegiker mit sehr einfachen Hilfsmitteln zurecht



Urlaub auf Teneriffa: „Ich plane meine Reisen so, dass ich nicht von vornherein auf andere angewiesen bin.“





Jürgen Mayer war viel unterwegs. „Als Leistungssportler habe ich meinen Jahresurlaub für internationale Turniere im Fechten geopfert. Freigestellt wurde ich nie. Daher hatte ich mit meiner Frau zusammen in diesen Jahren wenig Urlaub“, erzählt er. Er ist Paralympics-Medaillengewinner, 2000 in Sydney und 2004 Teilnehmer in Athen. Der Sport bescherte ihm viele Reisen. Und die Chance, daran immer wieder zu wachsen.

Auf seinen Reisen erlebte Jürgen Mayer oft Dinge, die ihn im ersten Moment vor eine scheinbar unlösbare Aufgabe stellten. Beispielsweise der Weltcup in Madrid: 100 Rollstuhlfahrer. Keine rollstuhlgerechte Toilette. Zimmer, die selbst für ihn eine Herausforderung waren. Kurzerhand wurden die Trennwände der Toiletten herausgerissen. Problem gelöst. „Das sind Momente, die bringen einen weiter!“

Die Komfortzone verlassen

„Ich habe einige verrückte Dinge getan, ich will niemanden verschrecken“, antwortet er im Vorgespräch vorsichtig auf die Frage, ob er für ein Interview zur Verfügung stehe. Reisen heißt für ihn, seine Komfortzone zu verlassen. „Zu Hause baust du dir mit der Zeit eine für dich ideale Welt zusammen. Je stärker du auf Reisen darauf bestehst, desto weniger kannst du unternehmen. Deshalb denke ich: Je weniger Hilfsmittel ich im Alltag brauche, desto flexibler bin ich. Wenn man aus gesundheitlichen Gründen ein Hilfsmittel braucht, dann ist das etwas völlig anderes. Aber wenn nicht, muss ich mich dadurch nicht einschränken.“ Was bei ihm hingegen immer dabei ist, ist der „Mahagoni-Klappstuhl“. Doch dazu später mehr.

Ein gewisses Maß an Vorbereitung muss für jede Reise sein. „Ich plane meine Reisen so, dass ich nicht von vornherein auf andere angewiesen bin. Das ist für mich leicht, ich bin ein fitter Paraplegiker. Wenn ich doch Hilfe brauche, nehme ich sie an. Ich versuche, den Menschen ein Lächeln zu entlocken.“ Wenn man auf Menschen zugehe „mit ein bisschen Freundlichkeit, kommt man weit, egal ob es dort rollstuhlgerecht ist oder nicht“, betont Jürgen Mayer.

Land und Leute kennenlernen

Bei einem reinen Erholungsurlaub ist ihm Barrierefreiheit wichtig. „Ansonsten nehme ich Kompromisse in Kauf. Ich brauche ein Zimmer, in das ich hineinkomme, und eine Toilette, an die ich herankomme.“ Was die Verkehrsmittel angeht, war er schon vielfältig unterwegs: „Ich bin mittlerweile ein großer Fan von Zugreisen. Natürlich brauchst du Glück, um an dem Tag anzukommen, wie geplant.“ Er lacht. Auch mit dem Kreuzfahrtschiff war er auf Tour. „Du siehst viel und hast dein barrierefreies Hotelzimmer immer dabei.“ Organisierte Touren bei Landgängen mag er nicht, er möchte etwas von Land und Leuten erfahren. „Wir schnappen uns ein Taxi und verhandeln einen fairen Preis. Da siehst du Viertel, die du als Tourist eigentlich nicht sehen sollst.“ Ein Taxifahrer zeigte ihnen sogar schon sein Zuhause. „Abends freust du dich auf die Annehmlichkeiten auf dem Schiff.“

Humor anstatt erhobener Zeigefinger

Barrierefreie Unterkünfte zu finden, ist einfacher geworden, „auch wenn es natürlich immer noch viel aufwändiger ist als eine ‚normale‘ Reise zu buchen“, sagt Jürgen. „Früher gab es nur die Erfahrungsberichte anderer Rollstuhlfahrer.“ Und auch wenn man schon viel weiter sein sollte: „Es tut sich etwas in Sachen Barrierefreiheit.“ Dafür lohne es sich, sich einzusetzen.



Städtetour in den Niederlanden: Je weniger Hilfsmittel, desto flexibler.

Reise nach Ibiza: „Es kommt auf die Momente an.“

„Man darf auf Missstände hinweisen. Aber bringt es etwas, sich nur darüber zu ärgern? Je freundlicher und witziger ich es verpacke, desto mehr bleibt der Hinweis in Erinnerung.“

Ein Highlight: ein Aufzug, der erst in der zweiten Etage startete. „Im ersten Moment denkst du dir: ‚Lass uns umdrehen.‘ Aber dann gilt es, dreimal durchzuatmen und es zu versuchen. Daraus entstehen die Geschichten, die in Erinnerung bleiben.“ Der Weg zum Lastenaufzug führte durch die Hotelküche. „Zwei Tage später hatte ich jede Speise aus dem Restaurant probiert, schon vor dem Servieren.“ Er lacht. Als in einem Hotel trotz Reservierung kein Duschstuhl vorhanden ist, nimmt er kurzerhand den Ledersessel. Eine Beschwerde des Hotels gab es nicht. Und auch nicht umgekehrt. „Ein humorvoller Hinweis kommt besser an als ein erhobener Zeigefinger.“

Selbstgebaute Hilfsmittel

Was Hilfsmittel angeht, kommt Jürgen mit wenig zurecht. Jedoch: „Ich verreise nie ohne meinen Klappstuhl. Der hat mir schon oft geholfen.“ Aufgrund der Farbe nennt er ihn scherzhaft seinen „Mahagoni-Klappstuhl“. Außerdem empfiehlt er einen Haltegriff, den man mit Saugnapf an der Wand im Bad befestigt. „Der ist nicht groß und macht vieles einfacher.“ Und wenn ein Duschstuhl fehlt: „Mach eine Plastiktüte über dein Sitzkissen. Grundsätzlich: Lass dir Bilder schicken. Dann kannst du entscheiden. Zwei Klassiker im Hotelzimmer: Die Duschbrause hängt unerreichbar weit oben. Oder das Duschhandtuch liegt oben im Regal.“ Ein Blick beim Check-in lohnt sich. So manches Hilfsmittel hat er sich auch selbst gebaut. „Ich habe mir eine Gymnastikmatte zugeschnitten und mit Nieten an der Hose befestigt, um in Busse zu rutschen.“ Es funktionierte, für ihn.

Gemeinsame Momente erleben

Eines Tages möchte er nochmal nach Australien. Und sonst? Vielleicht Kanada. Oder eine Fernreise mit dem Zug, etwa nach Finnland. „Aber ich muss nicht. Ich bin zufrieden und dankbar, so viel erlebt zu haben.“ Nur die bekanntesten Orte zu sehen, war nie sein Ziel. „Es reicht, zwei verirrten Touristen im Schwarzwald den Weg zu zeigen.“ Er lacht. Es komme auf die Momente und die Zeit an, die man miteinander verbringt. „Und sei es einfach irgendwo ein Stück Käse zu essen, Baguette und ein Glas Rotwein. Von dem Menü im Hilton in Paris wurden wir als Sportler sowieso nicht satt.“

Zacharias Wittmann

Jürgen Mayer ist 57 Jahre alt. Im Jahr 1993 hatte er einen Fahrradunfall und ist seitdem ab dem fünften Brustwirbel gelähmt. Er wohnt im Nordschwarzwald nahe Pforzheim, wo er auch geboren ist. Er ist dort eng verwurzelt, leitet beim PSC Pforzheim als Übungsleiter eine Sportgruppe. Der gelernte Informationselektroniker ist in Teilzeit berufstätig. Er ist Peer der FGQ in den Kliniken in Karlsbad und Bad Wildbad. Einmal im Jahr organisiert er eine Handbike- und Radwoche in Italien.

Fotos (4): privat



Ein persönlicher Nachruf auf Dr. Guido A. Zäch

* 1. Oktober 1935 † 16. Februar 2026

Wie gedenkt man eines Menschen? Mit Eckdaten seines Lebens und dessen, was seine Persönlichkeit ausmacht. Persönlicher ist, zu bekennen, was einem in der Begegnung mit diesem Menschen wichtig geworden ist. Das, woran man festhält, ehrt ihn.

„Mein Name ist Zäch*, ich bin es auch.“**

Diese Stringenz, Disziplin, Zielstrebigkeit, diese bedingungslose Bejahung und Zuversicht – das fasziniert. Wenn es ums Überleben geht, dann braucht es keine Diskussion, keinen Kompromiss, sondern eine Lösung. Nicht Luxus, sondern Not-Wendigkeit. Bequem ist das nicht.

Ich erinnere mich gut daran, wie ich, 1984, nach dem Unfall an der Wasseroberfläche liege, mich nicht bewegen kann, das Gesicht nach unten. Es hätte nicht mehr lange gedauert und ich wäre ertrunken. Wenig später lag ich am Strand auf dem Rücken, konnte nichts bewegen. Man hätte mich nur liegen lassen müssen. Keine Überlebenschance. Nach der Operation auf der Intensivstation im Paraplegiker-Zentrum – auch dort lag ich auf dem Rücken – jetzt zusätzlich den Kopf fixiert, als würde man hier die Unbeweglichkeit perfektionieren. Chefarzt Zäch fragt mit einem entschlossenen, klaren, ruhigen Blick: „Wie geht’s? Was wollten Sie beruflich machen? – Jetzt erst recht!“ Ein ansteckender Spirit, der bis heute nachwirkt.

Bis heute verbringe ich die meiste Zeit meines Lebens auf dem Rücken liegend, kann mich noch immer nicht selbst drehen. Wie wird der Tetraplegiker mit dem Paradoxon fertig, mit dieser beeindruckenden Zäch-Dynamik, wenn er sagt: „Eine ganzheitliche Betreuung von Querschnittgelähmten kann man nur in einer 168-Stunden-Woche leisten. Der Patient leidet diese 168 Stunden und keine halbe Stunde weniger“.

„Rehabilitation beginnt im Kopf“**

Schon als junger Arzt war Guido Zäch entsetzt über die damaligen Zustände, in denen querschnittgelähmte Menschen ihr Dasein fristen mussten. Er erkannte die Lücken im Versorgungssystem und widmete fortan seine gesamte Energie der Verwirklichung seiner Vision: Von der Erstrettung über eine ganzheitliche Rehabilitation bis hin zu einer lebenslangen Begleitung von Menschen mit Querschnittlähmung, um diese bestmöglich zu unterstützen und ihnen damit ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



„Ich selbst war im Hintergrund der Initiant von Bad Zurzach und Rückenwind plus.“

Dr. med. Dr. h.c. rer. nat. Guido A. Zäch

Er wäre nicht Zäch, wenn er das nach seinen Worten letzte und wichtigste Puzzleteil der umfassenden Rehabilitation, eine „stationäre ParaHelp“, als Teil der lebenslangen integrierten Versorgung aufgegeben hätte. Doch alle Versuche, dieses letzte Puzzleteil einzusetzen, scheiterten an den starren Strukturen im Gesundheitssystem. Es war Zäch, der im Dezember 2017 in Bad Zurzach in einem Hotel, das eine Spitalabteilung beherbergte, rund 50 Zimmer als „stationäre ParaHelp“ einrichten wollte. Selbst daraus wurde nichts. Dennoch blieb die Idee am Leben. 2021 entstand die Station Rückenwind plus: 24 Einzelzimmer, hochspezialisierte Pflege mit medizinischen Dienstleistungen für Pflegenotfälle, für Patienten, die nicht rehabilitationsfähig sind und deshalb keine Aufnahme in einem Querschnittzentrum finden, und das alles auch zur Entlastung von Angehörigen. Indem wir die potenziell tödliche Versorgungslücke für Menschen mit Querschnittlähmung oder anderen neurologischen Erkrankungen wie zum Beispiel Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Multiple Sklerose (MS) oder Morbus Parkinson schließen, führen wir das Lebenswerk Guido A. Zächs fort und ehren sein Vermächtnis.

Dr. Peter Lude, Präsident des Verwaltungsrates bei Rückenwind plus

*In der Schweiz ist „zäch“ die mundartliche Form von „zäh“.
** Zitat Dr. Guido A. Zäch

Was macht einen Visionär aus?

Ein Visionär zeichnet sich durch die Befähigung aus, über den Status quo hinauszublicken. Darüber hinaus formuliert dieser eine zukunftsorientierte Vorstellung eines langfristig angestrebten Wunschzustandes, gestaltet den Wandel hin zu diesem Zustand aktiv mit und setzt sich wenn notwendig auch gegen Widerstände durch. Im Sinne dieser Definition war Guido A. Zäch ein Visionär durch und durch, zweifelsohne.

Mit ihm ist ein besonderer, ein kreativer, rastloser und ehrgeiziger Mensch von uns gegangen. Mit Hilfe dieser Eigenschaften hat er im schweizerischen Nottwil ein weltweit einmaliges Konstrukt zur umfassenden Versorgung querschnittgelähmter Menschen geschaffen, zielstrebig und nachhaltig. Er blieb als nahbarer Chefarzt und Stiftungspräsident dennoch stets im engen Kontakt mit den Betroffenen selbst. Nicht zuletzt hat er zahllosen Organisationen als geschätzter Ratgeber gedient und vorausschauend als Initiator des Dachverbandes der Europäischen Paraplegiker-Selbsthilfeorganisationen, ESCIF, gewirkt.

Sein jahrzehntelanger persönlicher Einsatz und seine Errungenschaften für Menschen mit Querschnittlähmung werden uns dauerhaft in dankbarer Erinnerung bleiben.

Kevin Schultes, Beiratsmitglied der FGQ, Mitglied des Stiftungsrates der Manfred-Sauer-Stiftung und Vorsitzender des Vorstandes der Barbara Rauck Stiftung Comeback Querschnittgelähmter

Zum Tod von Dr. Guido A. Zäch

Die Manfred-Sauer-Stiftung (MSS) und ich persönlich verlieren mit Guido A. Zäch einen bewundernswerten Menschen, der sich mit viel Engagement und Verve für die Belange der Menschen mit Querschnittlähmung in und außerhalb der Schweiz eingesetzt hat. Für die MSS war er ein Mutmacher, guter Ratgeber und Diskussionspartner im Aufbau der Stiftung. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Manfred Sauer, für den Stiftungsvorstand und -rat der Manfred-Sauer-Stiftung







Mit ihrem Partner Reiner hat Conny Runge letzten Sommer Norwegen besucht – mit einem Kreuzschiff.

„Gute Planung ist das A und O für einen entspannten Urlaub!“

Seit 28 Jahren ist FGQ-Peer Conny Runge mit dem Rollstuhl auf Reisen. Ob Kreuzfahrt, Flugreise oder Ferienhaus: Sie weiß aus Erfahrung, worauf es bei einem barrierefreien Urlaub wirklich ankommt. Im Interview erzählt sie von praktischen Hilfsmitteln, sorgfältiger Planung, kreativen Lösungen unterwegs und was man bei Reisen mit dem Flugzeug beachten sollte. Außerdem verrät sie, welche Reiseziele noch auf ihrer Wunschliste stehen.

Was war dein letzter Urlaub?

Ich war letztes Jahr im August auf einer Kreuzfahrt in Norwegen, zusammen mit meinem Partner und meinen Eltern. Das war meine sechste Kreuzfahrt, allerdings die erste nach Norwegen.

Was sind für dich als Rollstuhlfahrerin die Vorteile bei einer Kreuzfahrt?

Ein Kreuzfahrtschiff ist ein Hotel, das sich bewegt. Ich spare mir das ständige Ein- und Auspacken und kann trotzdem viel sehen. Man muss dabei allerdings auch einiges beachten. Es ist zum Beispiel gut, wenn man sich vorher im Internet die Zimmer anschaut, vor allem das Bad. Das Badezimmer ist bei Reisen mit dem Rollstuhl immer ein Knackpunkt.

Worauf achtest du da besonders?

Ich schaue mir vorher immer die Maße des Badezimmers an. Wie hoch sind Duschsitz und Toilette? Wie breit ist das Bad insgesamt? Kann ich mich darin mit meinem Rollstuhl einigermaßen gut bewegen? Ich empfehle immer, einen Duschrolli anzufordern oder – wenn möglich – einen mitzunehmen. Denn der Duschsitz in Hotels oder auch auf einem Kreuzschiff ist oft sehr schmal. Auch eine Toilettensitzerhöhung habe ich immer dabei, die habe ich schon oft gebraucht! Dazu kommt: Ich bereite mich vor auf die Orte, an denen wir an Land gehen. Nicht in jedem Hafen ist es möglich, direkt an Land zu kommen. Es gibt Häfen, an denen getendert wird, das heißt, die Passagiere werden mit einem kleineren Boot an Land gebracht. Da muss man vorher klären, ob man mit dem Rolli ins Boot gehoben werden kann. Und ich informiere mich vorher immer ausführlich über die Gegebenheiten an Land, damit ich dort Ausflüge machen kann.

Gibt es ein Hilfsmittel, das du auf jeden Fall immer dabeihast?

Das erste Mal nach meinem Unfall war ich mit meinen Eltern im Schwarzwald im Urlaub. Damals gab es barrierefreie Toiletten nur in den Touristen-Infos, und wenn die zu hatten, dann waren auch die Toiletten abgeschlossen. Erst danach habe ich erfahren, dass es den Euroschlüssel gibt. Das ist ein Schlüssel, der in die meisten öffentlichen barrierefreien Toiletten passt. Ab einem gewissen Behinderungsgrad kann man ihn für circa 30 Euro im Internet erwerben. Er gehört für mich bis heute unbedingt ins Handgepäck, wenn ich reise! Wenn es vom Platz her geht, nehme ich auch immer mein Zuggerät mit.

Welche Tipps hast du für die Urlaubsplanung?

Ich sage immer: Fragt in der Unterkunft nach und lasst euch Fotos schicken, vor allem vom Bad! Dann bekommt man einen Eindruck davon, ob es wirklich barrierefrei ist. Denn wenn bei Ferienwohnungen oder Fremdenzimmern „barrierefrei“ oder „rollstuhlgerecht“ steht, dann heißt das manchmal nur: Die Haustür ist breit genug, dass ein Rollstuhl durchpasst. Das ist natürlich zu wenig. Es gibt zum Beispiel bei Airbnb Seiten mit guten Filtermöglichkeiten, da kann man diesen Aspekt extra auswählen. Gibt es zum Beispiel Haltegriffe im Bad? Gibt es einen Aufzug oder zumindest eine Rampe? Es gibt auch tolle Apps, die einem im Urlaub helfen, zum Beispiel wheelmap.org. Damit findet man auf der ganzen Welt rollstuhlgerechte Orte wie Cafés, Restaurants, Parkplätze, Kinos, Toiletten und so weiter. Jeder Rollifahrer auf Reisen sollte diese App auf seinem Handy haben.

Wie viel Zeit brauchst du, um einen Urlaub vorzubereiten?

Viel! Ich fange meistens schon direkt nach dem Urlaub an, den nächsten zu planen. Spontan zu verreisen, ist als Rollifahrerin eher nicht zu empfehlen. Die Gefahr ist groß, dass ein solcher Urlaub nicht die gewünschte Erholung bringt. Ich informiere mich lieber gründlich und buche dann zeitig. Denn die rollstuhlgerechten Unterkünfte sind immer schnell weg. Diese Zeit investiere ich, damit ich nachher vor Ort keinen Stress habe. Gute Planung ist das A und O für einen entspannten Urlaub!

Hast du schon einmal erlebt, dass ein Urlaub total schiefgegangen ist?

Nein, aber es gab durchaus Situationen, die nicht ganz optimal waren. Zum Beispiel gab es in einem Ferienhaus in Dänemark eine Duschwanne. In die komme ich mit dem Rolli nicht rein. Ich habe aber das Glück, dass mein Partner in der Rehabranche im Rollstuhlbereich arbeitet und sehr gerne Hilfsmittel bastelt. Wir haben dann einen Duschstuhl gekauft und die beiden hinteren Beine kürzer gemacht. So konnte ich zumindest teilweise unter der Dusche sitzen. Bei einer anderen Reise kam man nur über eine kleine Treppe in das Ferienhaus. Da haben wir im nächsten Baumarkt Material gekauft und selbst eine Rampe gebaut.

Du bist seit 28 Jahren als Rollstuhlfahrerin auf Reisen. Ist es für Menschen mit Rollstuhl einfacher geworden, in Urlaub zu fahren?

Es gibt heute deutlich mehr Angebote für Rollifahrer als früher, sowohl im Ausland als auch in Deutschland. In den Sozialen Medien teilen viele ihre Reiseerlebnisse und so bekommt man Anregungen und wird mutiger, die eigene Komfortzone zu verlassen. Es gibt immer mehr Reiseunternehmen, die sich auf Barrierefreiheit spezialisieren. Ich habe damit auch schon gute Erfahrungen gemacht, als ich mal keine Zeit hatte, den Urlaub selbst zu planen. Das Reisebüro hat sich um meine Bedürfnisse als Rollstuhlfahrerin gekümmert und alles organisiert.

Du warst in den letzten Jahren auch öfter mit dem Flugzeug im Urlaub. Was muss man dabei beachten?

Ich habe eine Art Checkliste für Flugreisen erstellt, die auf der FGQ-Homepage zu finden ist. Wichtig ist, dass man mit den Airlines Kontakt aufnimmt und den Rollstuhl anmeldet oder genau angibt, welche Hilfsmittel man dabeihat. Man sollte unbedingt einen Hilfsmittelpass im Gepäck haben. Dort ist in mehreren Sprachen mit ärztlichem Stempel vermerkt, welche Hilfsmittel und Medikamente man braucht und warum. Das ist besonders wichtig bei Flüssigkeiten, die man ansonsten nicht mit an Bord nehmen darf. Man sollte sich auch gut über seine Hilfsmittel informieren: Wie verhalten sie sich bei Hitze, bei Kälte oder auch bei Druck im Flugzeug? Innerhalb von Europa gibt es die Möglichkeit, sich Hilfsmittel ins Ausland schicken zu lassen. Dann muss man nicht so viel mitnehmen. Das ist ganz praktisch, gerade bei Flugreisen.

Was sind deine zukünftigen Urlaubspläne?

Wir wollen uns ein Wohnmobil umbauen und damit nach noch einmal nach Norwegen fahren. Mir hat das Land bei der Kreuzfahrt so gut gefallen, dass ich es auf diese Weise noch einmal in Ruhe anschauen möchte. Ansonsten möchte ich unbedingt noch nach Kanada und Neuseeland reisen. Oder mit dem Wohnmobil in die Toskana – mit romantischem Dinner im Lavendelfeld (lacht). Liebe Conny, vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Eva Mündlein

ZENTRUM DER REHABILITATION
PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE • LOGOPÄDIE
LOKOMAT® • I.N.P.U.T. (INTENSIVTHERAPIE) • HIPPOTHERAPIE

PERSONALTRAINING NUN AUCH IN DER NEUROLOGISCHEN REHABILITATION

Das Zentrum der Rehabilitation R. Geerlofs begleitet Para- und Tetraplegiker **in allen Phasen** der Genesung individuell und kompetent.

Ein **persönliches Therapie- und funktionell motorisches Trainingsprogramm** wird über **mindestens 6 Stunden pro Tag** 1:1 oder 1:2 (Verhältnis Klient zu Therapeut) aufgestellt. Das Ziel ist der größtmögliche motorische Gewinn für den Alltag mit aktiver Teilnahme am Leben.

Neueste **wissenschaftliche Erkenntnisse** und praktische Erfahrung haben dieses spezielle Konzept entstehen lassen.

Zentrum der Rehabilitation
I.N.P.U.T.®



R. GEERLOFS GMBH & Co. KG
Zentrum der Rehabilitation
Karolingerstraße 32 | 75177 Pforzheim
T +49 (0) 72 31 – 139 86 00
F +49 (0) 72 31 – 139 86 10
info@zentrum-der-rehabilitation.de
www.zentrum-der-rehabilitation.de

„Mein Kopf ist mein stärkstes Werkzeug“

Reiseblogger Slaven Škrobot



Lake McKenzie auf K’gari (Fraser Island) in Australien (2019)

Es heißt: Jede Reise beginnt im Kopf. So auch bei Slaven Škrobot. Und dies zunächst mangels Möglichkeiten. Nach einem verunglückten Sprung ins Meer hatte er in der Reha ein Jahr Zeit, sich gedanklich auf seine erste Reise als Tetraplegiker vorzubereiten.

Ein Sommertag vor 16 Jahren auf der kroatischen Insel Krk: Slaven und seine Freunde springen ausgelassen vom Pier. Der 23-Jährige ist als Letzter an der Reihe. Als er abspringt, sieht er einen Freund unter ihm aus dem Wasser auftauchen. Slaven kann nicht ausweichen, er trifft mit seinem Kopf auf dessen Oberschenkel, bricht sich den fünften Halswirbel. Sein Leben nimmt eine 180-Grad-Wendung. Als er nach der Operation aufwacht, ist ihm dies sofort bewusst. „Von diesem Zeitpunkt an war mir klar, dass mein Kopf mein stärkstes Werkzeug sein muss“, berichtet er. Er suchte nach einem neuen Lebensziel, neuen Hobbys und neuen Leidenschaften. Gefunden hat er diese in der Musik und im Reisen.

Einmal den Sonnenuntergang in der Wüste erleben

Slaven ist sportlich, aber die Sportangebote im Rollstuhl überzeugen ihn zunächst nicht. Einige Wochen nach der Entlassung nehmen ihn Freunde mit auf eine Tour mit dem Schnellboot. Seine Unternehmenslust ist geweckt. Obwohl seine Familie zunächst in schiere Panik gerät, ist er entschlossen, sich nicht von seiner Behinderung abhalten zu lassen, das Leben zu genießen und die Dinge zu tun, die ihm Freude bereiten. Er besucht mit einem Freund ein Musikfestival und schläft im Zelt. „Damals wusste ich noch nicht, wozu mein Körper fähig ist, wo die Grenzen sind.“ Slaven vergleicht den Beginn seiner Reisen mit dem Gefühl, welches wohl die Seefahrer hatten, als sie sich ins Unbekannte aufmachten.

Jede Reise ist eine Herausforderung und bringt ihn einen Schritt weiter als die letzte. Er plant sein erstes größeres Projekt: mit dem Handbike von Kroatien aus in die Türkei. Er wird viele Wochen unterwegs sein, die Nässe, das lange Sitzen, Infekte und schließlich die Hitze setzen ihm zu. In Griechenland hat er eine schwere autonome Dysreflexie und erleidet fast einen Schlaganfall. Slaven lernt seine Grenzen kennen. Nachdem er kreuz und quer durch Europa gereist ist, hat er das Gefühl, dass es Zeit für ein neues Ziel ist. Ein Abenteuer auf einem neuen Kontinent: Marokko. Die Atmosphäre, die Menschen, die Märkte mit den ungeheuren Auslagen und Düften und schließlich die Wüste verzaubern Slaven. Er ist begeistert!

Wie wird man Blogger?

„Eigentlich war das gar nicht meine Idee“, gesteht Slaven. Auf dem Rückweg von Marokko erfährt er von einem Wettbewerb und beschließt, mit einem Beitrag teilzunehmen. Die Aufgabe besteht darin, einen Reisebericht über einen Ort zu schreiben, der das Leben verändert hat. Der Gewinner erhält zwei Hin- und Rückflugtickets nach Australien. „Ich wusste, dass ich eine gute und einzigartige Geschichte zu berichten hatte, die in dieser Art noch nicht erzählt worden war. Allerdings hatte ich keine Erfahrung mit dem Schreiben“, erzählt Slaven. Er schreibt seine Geschichte dennoch auf, kommt ins Finale und gewinnt den Wettbewerb gegen mehr als 400 andere Reiseberichte! Slaven hat noch keine Idee, wie er nach Australien reisen soll, aber in diesem Moment melden sich viele Freunde bei ihm und ermutigen ihn, weiterzuschreiben. Slaven beschließt, das zu tun, was ihm Spaß macht: zu reisen und darüber zu schreiben. Er erhält viel Zuspruch, gibt aber freimütig zu, dass er noch viel zu lernen hatte. Er lernt zunächst von anderen Blogs und Reiseberichten, entwickelt dann seinen eigenen Stil. Zwischenzeitlich arbeitet er an seinem ersten Buch.



„Wir alle reisen aus ganz persönlichen Gründen und mit unseren ganz eigenen Vorlieben. Ich persönlich nehme immer die schönsten Erlebnisse mit nach Hause, die ich anderen Menschen zu verdanken habe.“

Slaven Škrobot



MENSCHEN



Der Vulkan Bromo auf der Insel Java, Indonesien (2023)

Auf dem Weg zum Vulkan, Indonesien (2023)

die Bilder. Vor Kurzem hat er auch eine Drohne erworben. „Um neue Perspektiven zu entdecken“, wie er sagt.

Slaven meint, dass seine Art zu reisen Licht und Schatten vereine. Seine besten Reiseerlebnisse seien definitiv: der spielerische Kontakt mit den Orang-Utans beim Dschungeltrekking auf Sumatra, der Besuch der größten Sandinsel der Welt – Fraser Island –, der Aufstieg auf den Gipfel der antiken Stadt Petra in Jordanien. Nicht zu vergessen der Moment auf Sri Lanka, als er einem Leoparden Auge in Auge gegenüberstand, oder die Wanderung auf dem aktiven Vulkan Bromo auf Java (Indonesien).

Es gab auch negative Erlebnisse, wie die erwähnten gesundheitlichen Probleme in Griechenland oder der beschädigte Rollstuhl in Schweden. Bedrohlich waren die Situationen, als er und sein Reisebegleiter im marokkanischen La Jadida mit einem Messer bedroht wurden oder als sie in der ägyptischen Wüste falsch abbogen und plötzlich einer Gruppe von bewaffneten Männern gegenüberstanden. Und beim Quadfahren in der Sahara bohrte er sich eine Schraube ins Bein.



Stelzenfischer auf Sri Lanka (2020)



Auf der Insel Sansibar, Tansania (2018)

Hier geht es zum Internet-Blog



Die Pyramiden von Gizeh bei Kairo in Ägypten (2021)

Der Sinn des Reisens

Was bleibt vom Reisen? Geschichte, Kultur, Attraktionen? Die Kulinarik? Für Slaven sind es die Menschen und ihre authentischen Geschichten, die in Erinnerung bleiben. So wie zum Beispiel Keith, der Slaven eine Floßfahrt auf dem Fluss Kwai ermöglicht und seine bewegte Lebensgeschichte in Simbabwe, England und Thailand mit ihm teilt. Und vor allem die tollen Helfer, ohne die seine Reisen gänzlich unmöglich wären. Inspiration bezieht er auch von Sir David Attenborough, dem berühmten britischen Tierfilmer, Naturforscher und Schriftsteller, der durch seine preisgekrönten Naturdokumentationen für die BBC bekannt wurde.

Obwohl der Sommertag auf Krk sein Leben völlig verändert hat, hat Slaven nicht aufgehört, es in vollen Zügen zu genießen. Heute inspiriert Slaven Menschen zum Reisen und zeigt anderen Menschen mit Behinderung, was möglich ist. Seine Abenteuer werden weltweit verfolgt, sowohl von Menschen mit als auch ohne Behinderung. Aktuell spart er auf die nächste Reise. Dank einiger Sponsoren, die er sorgsam ausgewählt hat, will er schon bald neue Ziele in Angriff nehmen: Namibia, Mittelamerika, Norwegen, Island, Burma, Laos und Japan sowie Tadschikistan stehen noch auf seiner langen Bucket-List.

Kevin Schultes

Fotos (7): privat

Bucket-List

Eine Bucket-List ist eine persönliche Wunsch- oder To-do-Liste mit (Reise-)Zielen, Träumen und Erlebnissen, die man im Leben noch verwirklichen möchte, bevor man „den Löffel abgibt“ (engl. „kick the bucket“). Sie dient dazu, besondere Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren. Der Film „Das Beste kommt zum Schluss“ (2007) zeigt, was es heißt, eine solche Liste zu realisieren.

Sie ist die erfolgreichste Radsportlerin aller Zeiten. Doch seit einem tragischen Trainingsunfall 2018 sitzt Kristina Vogel im Rollstuhl. Jetzt fährt sie wieder Rad: mit *Hands-On-Cycle* von HP VELOTECHNIK. Entdecken auch Sie die Möglichkeiten dieses komfortabel gefederten Dreirads mit individueller Ausstattung.



Handbiken wie Kristina Vogel

HP VELOTECHNIK

Lesen Sie mehr auf www.hpvelotechnik.com oder fordern Sie Ihr Infopaket gleich an! ● T 061 92 - 97 99 20

GRENZENLOS MOBIL.



FeLiTEC

Fahrzeugtechnik die Menschen bewegt

Ausgezeichnete Lösungen für jedes Handicap

Vielfach preisgekrönt

25 Jahre FeLiTEC

Baierecker Str. 60
73614 Schorndorf
Tel. +49 (0) 7181/4 58 32
www.felitec.de
service@felitec.de

ZAWATZKY

SELBSTBESTIMMT MOBIL SEIN

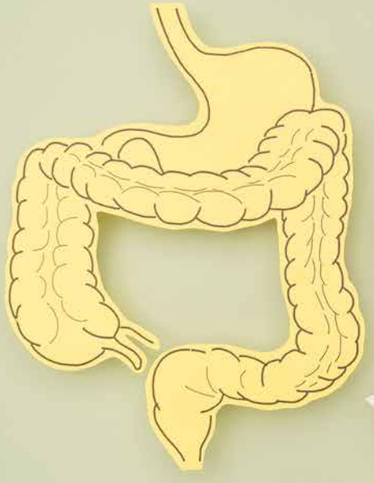
MOBILITÄT, DIE ZU DIR PASST



Meckesheim (74909) | Köln (51065)

Scannen & Kontakt speichern

www.zawatzky.de



Update zum „Brindley“

Sakrale Vorderwurzelstimulation (SARS) bei neurogener Blasen- und Darmfunktionsstörung

Foto: stock.adobe.com – meeboonstudio

Ende der 1960er Jahre von Prof. Charles Brindley entwickelt, ermöglichte der Stimulator erstmals eine willkürliche Steuerung der Blasenfunktion. 1976 erfolgte die erste erfolgreiche Implantation am Menschen. Das bis heute angewendete Verfahren wurde im September 1986 erstmalig von Prof. Dieter Sauerwein durchgeführt. In einer Operationsprozedur wird durch die sakrale Deafferentation (SDAF)[1] der spastische Blasenmuskel komplett unterdrückt und durch die gleichzeitige Implantation der Elektroden bzw. des Elektrodenbuches für die sakrale Vorderwurzelstimulation (SARS) die Voraussetzung für eine willkürliche sendergesteuerte Blasen- und Darmentleerung geschaffen. Nachdem der Hersteller 2024 die Produktion der ursprünglichen SARS-Komponenten eingestellt hat, ist es fraglich, wie die weitere Versorgung mit Ersatzteilen und ggf. neuen Stimulatoren sichergestellt werden kann.

Medizinischer Hintergrund

Die sakrale Deafferentation mit Implantation eines sakralen Vorderwurzelstimulators (SARS/SDAF) stellt eine exzellente therapeutische Option für Menschen mit Querschnittlähmung dar. Sie verbessert einerseits die Lebensqualität der Betroffenen erheblich und andererseits kann sie neben der Behandlung der neurogenen Dysfunktion des unteren Harntraktes auch die neurogene Darmfunktionsstörung und die neurogene Sexualfunktionsstörung positiv beeinflussen. Dieser Zusammenhang sollte bei sämtlichen neuro-urologischen Therapieentscheidungen berücksichtigt werden. Insbesondere bei lebensbedrohender autonomer Dysreflexie ist es nicht ausreichend, allein eine neurogene Detrusorüberaktivität[2] jahrelang mit Botulinumtoxin ausreichend zu unterdrücken, wenn die autonome Dysreflexie durch ein unzureichendes Darmmanagement mit Koprostase (Stauung von hartem Stuhl im Dickdarm) weiterhin getriggert wird. Die Indikationen zur SDAF/SARS sind sehr vielfältig und Betroffene sollten über diese Therapieoption kompetent informiert und aufgeklärt werden (s. Tabelle S. 26). Entscheidend für den Erfolg dieser Operation ist es, bei Versagen der konservativen bzw. minimalinvasiven Therapie frühzeitig die SDAF/SARS in Erwägung zu ziehen, um irreversible organische Schäden zu vermeiden.

Konus-Deafferentation

Die Konus-Deafferentation (KDAF) stellt eine weniger invasive operative Behandlungsmöglichkeit für Menschen mit Querschnittlähmung dar, bei denen eine sakrale Deafferentation indiziert wäre, die jedoch von der gleichzeitigen Implantation eines sakralen Vorderwurzelstimulators nicht profitieren würden. Allerdings haben diese Patienten auch nach einer KDAF – mit postoperativer Verbesserung der Low-Compliance-Situation und/oder einer Veränderung der individuellen Lebenssituation– jederzeit die Möglichkeit, mit einem extraduralen Implantat ersorgt zu werden und damit die Vorteile der Vorderwurzelstimulation zu nutzen. Die KDAF kann darüber hinaus auch in den wenigen Fällen zum Einsatz kommen, in denen die SDAF (Deafferentation auf Kreuzbein-Ebene) nur unvollständig gelungen ist. Mit der KDAF verfügen wir über ein sicheres und effizientes Verfahren mit einem hohen Potenzial für die Verbesserung des paraplegiologischen und neuro-urologischen Therapiespektrums.

[1] Ein neuro-urologisches/neurochirurgisches Verfahren, bei dem die Hinterwurzeln der Sakralnerven durchtrennt werden. Sie dient der Beseitigung einer Detrusorüberaktivität und damit der Reflexinkontinenz und insbesondere einer autonomer Dysreflexie. Meist wird dies mit einer Vorderwurzelstimulation (SARS) kombiniert, um eine kontrollierte Blasen- und Darmentleerung zu ermöglichen.

[2] Funktionsstörung, bei der sich der Blasenmuskel (Detrusor) unwillkürlich zusammenzieht, was zu plötzlichem, starkem Harndrang, häufigem Wasserlassen und Harninkontinenz führt.

ANZEIGE

Bessere Sitzqualität nach einem Dekubitus durch ein automatisiertes Entlastungskissen



Francesco Bilotta ist 65 Jahre alt, Basler aus Leidenschaft und ein Mensch, der das Leben liebt. Viele Jahre lang führte er ein eigenes Unternehmen in der Lichtdesignbranche, in dem er kreative Lichtlösungen für Geschäftskunden entwarf, importierte und installierte. Er liebt gutes Essen, die Gesellschaft von Freunden, spontane Treffen und Momente, in denen man zusammen eine einfache, aber köstliche Pasta auf den Tisch stellt.

Im Jahr 2021 veränderte sich sein Leben völlig unerwartet, als während einer intravasalen Untersuchung versehentlich die Aorta verletzt wurde. Francesco wurde in kritischem Zustand ins Universitätsspital Basel verlegt. Während der lebensrettenden Maßnahmen erhielt sein Rückenmark zu wenig Sauerstoff: Die Folge war eine Paraplegie.

Im REHAB Basel begann seine Neuorientierung und damit der Weg zurück in die Selbständigkeit im Alltag. Seine Wohnung wurde in dieser Zeit umgebaut: ein barrierefreies Bad und eine zweite, unterfahrbare Küche. Für Francesco war es entscheidend, trotz allem in seinem vertrauten Zuhause bleiben zu können. Er lernte, seinen Alltag neu zu gestalten. Doch starke Spastik im linken Bein und Rumpf sowie eine ausgeprägte Beckenschiefstellung und Skoliose führten zu täglichen Rückenschmerzen und Einschränkungen.

2022 entwickelten sich Druckgeschwüre am rechten sowie am linken Sitzbeinhöcker, die zu erheblichen Komplikationen führten und ihn beinahe erneut das Leben kosteten. Nach einer Lappenplastik lag Francesco monatelang im Bett, kämpfte mit Wundheilungsstörungen und erkannte in dieser Zeit, wie gefährlich ein Dekubitus tatsächlich ist: „Man wird für das Thema Risiko und Prävention von Dekubitus sensibilisiert. Doch wenn man erst seit Kurzem im Rollstuhl sitzt, hat man so viel neu zu lernen und zu organisieren. Das Problem ist, dass bereits kleine Abweichungen vom richtigen Umgang ein Druckgeschwür auslösen können. Und dann ist es zu spät“, sagt er heute. Nach diesen Erfahrungen ist die Prävention weiterer Dekubitus für ihn wichtiger als je zuvor.

Francesco war Teil der Entwicklungsphase des RELiYOO-Sitzkissens und nutzte die nun CE-zertifizierte Version im Rahmen einer Studie mit der Schweizerischen Paraplegiker-Forschung und der Universität Bern. Das Ergebnis: „Ich sitze stabiler und gerader, habe weniger Muskeltonus und deutlich weniger Rückenschmerzen.“ Sein Physiotherapeut bestätigt: Die Druckverteilung im Kissen korrigiert seinen Beckenschiefstand, wodurch sich Skoliose und Spastik reduzieren. Dies ermöglicht ihm mehr Oberkörperaktivität sowie Therapie im Stehtrainer, was seine Spastik und den erhöhten Muskeltonus zusätzlich vermindert. Der automatische Entlastungszyklus des Kissens trägt zur Prävention weiterer Dekubitus bei, auch wenn regelmäßiges Entlasten wichtig bleibt. Francesco sagt, dass der Tag für ihn ganz anders beginnt, wenn er aufrecht, stabil und mit weniger Schmerzen sitzen kann. Diese verbesserte Sitzqualität bedeutet für ihn mehr Lebensqualität und vor allem mehr Freiheit, sein Leben aktiv zu gestalten.

Seit der Querschnittlähmung hat Francesco keine Ferien mehr gemacht, doch nun spürt er wieder den Wunsch, die Welt wie früher zusammen mit seiner Partnerin zu entdecken. Er denkt an warme Orte und an Reisen, die ihnen guttun würden. Er lebt nach dem Motto, die Hindernisse, die einem im Weg liegen, nicht allzu ernst zu nehmen. Sein Ziel? „Im Herbst endlich wieder in die Wärme, vielleicht auf die Kanarischen Inseln.“

RELiYOO AG • Technoparkstrasse 2 • CH-8406 Winterthur • www.reliyoo.com

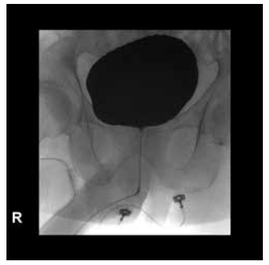
Indikationen zur SDAF/SARS

Operation	Indikation	Vorgehen/Anmerkungen	Ziel
Deafferentation **• Sakral** **• Konus**	• autonome Dysreflexie (AD) • therapierefraktäre Detrusorüberaktivität • therapierefraktäre Reflexinkontinenz • zunehmender Nierenfunktionsverlust • mit/ohne low compliance Situation ohne Indikation SARS	**Voraussetzung:** Gewährleistung der Blasenentleerung **Vorgehen:** Es werden die Hinterwurzeln von S2–S5 chirurgisch durchtrennt.	• Beseitigung der AD • suffiziente Beseitigung einer neurogenen Detrusorüberaktivität • sichere Kontinenz • Reduktion Harnwegsinfektionsrate • Reduktion paraplegiologischer Symptome (z. B. spinale Spastik)
Sakrale Deafferentation und Implantation eines sakralen Vorderwurzelstimulators (SDAF/SARS)	• autonome Dysreflexie (AD) • therapierefraktäre Detrusorüberaktivität • zunehmender Nierenfunktionsverlust • rezidivierende Harnwegsinfektionen • Katheterisierungsprobleme • Reflexharninkontinenz • Planung und Vorbereitung einer Schwangerschaft bei AD und rezidivierender HWI • Unvermögen zur intermittierenden Katheterisierung (z. B. im Alter) • unzureichende Wirkung anderer neuro-urologischer Maßnahmen	**Vorgehen:** Durchtrennung der Hinterwurzeln von S2–S5. Die Vorderwurzeln von S2–S5 bleiben intakt. Über diese erfolgt die Vorderwurzelstimulation. • Nicht geeignet bei Spina bifida	• Beseitigung der AD • suffiziente Beseitigung einer neurogenen Detrusorüberaktivität • Stabilisierung/Verbesserung der Nierenfunktion • Kontinenz • Reduktion Harnwegsinfektionsrate • Blasenentleerung durch Stimulation • Darmentleerung unter Zuhilfenahme der Stimulation • Erektion durch Stimulation

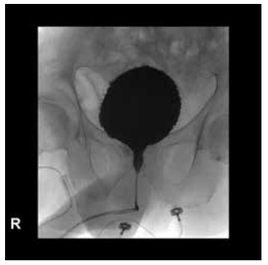
Radiologische Fotos: Entleerung der Blase mittels sakraler Vorderwurzelstimulation („Brindley“)



sakraler Vorderwurzelstimulator (SARS) implantiert



Blasenfüllung nach sakraler Deafferentation (SDAF)



Blasenentleerung unter SARS-Stimulation



Blasenentleerung unter SARS-Stimulation

Fotos (4): privat

Reparaturen
Seit Mai 2024 ist die Firma Finetech Medical nur noch in der Lage, Service und Reparatur für externe Systemkomponenten (Kabel, Controller) zu übernehmen.

Adresse
Amber Therapeutics Unit 1,
Tech Foundry 2, Curie Avenue, Didcot,
Oxfordshire, OX11 0QQ, England
E-Mail: sonia.harrison@amber-tx.com

Vorgehen
Schritt 1: Versand allein durchFedEx

Es muss das gesamte externe System, bestehend aus Steuergerät, Senderkabel, Senderblock, Ladegerät (controller, transmitter leads, transmitter block, charger), verschickt werden.
Auf den Versandpapieren ist zu vermerken:
Device is for REPAIR AND RETURN
CPC1-Model: Hier ist lediglich ein Batterietausch möglich. Es wird empfohlen, das CPC1-Model durch ein CPC2-Model zu ersetzen.
Schritt 2: Kostenvoranschlag von Amber Therapeutics erstellen lassen.
Schritt 3: Kostenübernahme bei Ihrem Kostenträger beantragen.

Aktuelle Situation

Ende Feburar 2024 informierte die Firma Amber Therapeutics (GB) darüber, dass die Produktion der einzelnen Komponenten des Vorderwurzelstimulators eingestellt wird. Hintergrund sind die Medical Device Regulation MDR (2017/745), eine EU-Verordnung, die Hersteller einhalten müssen, die Medizinprodukte in der EU in den Verkehr bringen wollen. Sie betrifft auch Händler und Importeure dieser Produkte. Die Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte, so der offizielle Titel der MDR, trat bereits 2017 in Kraft und gilt seit dem 26. Mai 2021.

Nach Auskunft von Amber Therapeutics (GB) ist eine Re-Zertifizierung der Produkte nach MDR-Vorgaben aktuell wirtschaftlich nicht darstellbar. Hintergrund sind enorme finanzielle Aufwendungen, die der Anzahl der (vergleichsweise) niedrigen Implantationszahlen gegenüberstehen. Dies wird damit begründet, dass die Produktion und der Verkauf der Komponenten des Vorderwurzelstimulators durch die Firma Finetech Medical (GB) seit den 1980er Jahren ohne wesentliche Innovation und notwendige Anpassung erfolgte. Neben den technischen Innovationen seien erneut klinische Studien erforderlich, um eine erneute Zulassung erfolgreich umsetzen zu können.

Wie geht es weiter?

Die beschriebene Situation ist ein schmerzhafter Einschnitt in die neuro-urologischen Therapiemöglichkeiten. Insbesondere fehlt den Betroffenen eine wesentliche Therapieoption, die nicht zuletzt ihre Lebensqualität erheblich verbesserte. Es ist nun an uns, die Industrie auf diese Situation aufmerksam zu machen und Möglichkeiten einer Re-Zertifizierung bzw. einer erneuten Markteinführung in Europa zu evaluieren. Dazu hat sich nach langer Vorbereitung seit Oktober 2025 eine internationale Arbeitsgruppe formiert. Aktuell werden die regulatorischen Möglichkeiten geprüft. Parallel dazu wird die Produktion der SARS-Komponenten in Kolumbien durch die Firma RP Médicas wieder aufgebaut.

Sollte es gelingen, die SARS-Komponenten wieder nach Europa einführen zu können, ist es unsere Aufgaben, den medizinischen Nachwuchs in dieser speziellen Thematik auszubilden. Diese besteht einerseits darin, die Indikationsvielfalt für die Implantation eines Vorderwurzelstimulators kennenzulernen und andererseits darin, die operativen Fähigkeiten dieses durchaus anspruchsvollen Eingriffs zu erlernen.

Dr. Ines Kurze


Foto: privat

„Die beschriebene Situation ist ein schmerzhafter Einschnitt in die neuro-urologischen therapeutischen Möglichkeiten.“

Dr. Ines Kurze

Aus dem WMF-Register: 179-001: Neuro-urologische Versorgung querschnittgelähmter Patienten

DEIN WEG.
DEIN TRAVELLER.

Der Peugeot Traveller ist die perfekte Grundlage für Deine individuelle Mobilitätslösung. Sofort verfügbar und top-ausgestattet in der Allure-Line – mit kräftigem 2.0 Liter Dieselmotor (177 PS) und zahlreichen Extras wie Navigation, Lederausstattung, Stand- und Sitzheizung, Einparkhilfe und Rückfahrkamera. Das ideale Basisfahrzeug also für flexible, behindertengerechte Umbauten – ganz gleich ob als Mit- oder Selbstfahrer. Ob Kassettenlift, Handgerät, Gasring, Space Drive oder Voice Control – die konkreten Umbauvarianten stimmen wir maßgeschneidert auf Dich und Deine Bedürfnisse ab. Jetzt bis zum **30.04.2026 bestellen** und bis zu **3.000€ PARAVAN-Sonderprämie*** sichern!

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

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt

Ein Internet-Blog erzählt vom fordernden Alltag mit Querschnittlähmung



André M. Bajorat war gerade mit seiner Tochter auf einem Langstreckenflugzeug unterwegs in die USA, als aus einem leichten Ziehen in seinem rechten Bein ein Totalausfall wurde. In Chicago angekommen, konnte André das Bein nicht mehr ansteuern; in den nächsten Tagen entwickelte sich daraus eine Querschnittlähmung. Bis heute tragen ihn seine Beine nicht mehr. In seinem Blog „Plötzlich Querschnitt“ beschreibt der 53-Jährige seine neue Lebenswirklichkeit.

Der folgenschwere Vorfall ereignete sich im Sommer 2025. Die Ärztinnen und Ärzte in Chicago boten André Bajorat eine kompetente Erstversorgung, aber wiederherstellen konnten sie ihn nicht. Vermutet wurde ein Rückenmarksinfarkt, der ein raumforderndes Hämatom im Lendenwirbelbereich erzeugte. Immerhin breitete sich die Lähmung nicht weiter aus. Zwei Tage nach dem Ereignis landete auch Andrés Frau Annette in Chicago, gut eine Woche später flogen sie gemeinsam zurück. In Hamburg, wo die Familie lebt, suchte das Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf weiter nach möglichen Ursachen und schloss sich schließlich der US-amerkanischen Diagnose an. André wurde nach etwa sechs Wochen in das BG Klinikum Hamburg (Boberg), das größte Querschnittgelähmten-Zentrum Deutschlands, entlassen. Seither ist viel passiert. Was alles, das dokumentiert André in einem eigens dafür entstandenen Blog: Seit Mitte September 2025 hält der Finanzexperte und Vater von zwei Töchtern hier seine Erfahrungen, Gefühle, Fortschritte und Rückschläge in kurzen Kommentaren mit Fotos fest. Schon in Chicago hatte er angefangen, Tagebuch zu schreiben: „Ich hatte das Gefühl, dass ich das nicht vergessen will.“

Andrés Blogeinträge sind bunt, voller Aktivität und Kampfgeist. Sie zeigen ihn beim Reha-Sport, auf einem Konzert, auf dem Weihnachtsmarkt oder mit E-Mobil und Hund im Wald. Es scheint fast so, als würde der Satz über das Leben und die Zitrone, aus der auch Limonade werden kann, auf ihn besonders gut passen. „Vom ersten Moment an, habe ich mir gesagt: Okay, das ist jetzt eine neue Situation – mal schauen, wie ich damit umgehen kann. Klar kann man hadern und jammern und heulen, das tue ich auch manchmal – allerdings ganz wenig.“ Selten erzählen seine Blogeinträge von den anhaltenden Schmerzen oder der Trauer um das, was früher selbstverständlich war. Und selbst dann schwingt Hoffnung mit. „Ich bin sehr dankbar, so viele Leute um mich zu haben, die mir die Kraft und die Möglichkeit geben, alles auszuprobieren, die mir den Rücken freihalten und alles mit mir gemeinsam machen.“

Autonomie zurückgewinnen

Ausprobieren und Machen scheint die Maxime zu sein, jetzt erst recht. André: „Das Leben geht anders weiter, aber es geht weiter, und ich will mein altes Leben zumindest in Teilen zurück.“ In der BG-Klink in Boberg nimmt sein Leben weiter Fahrt auf. Die Fachkräfte vermitteln ihm speziell auf die Querschnittlähmung ausgerichtete Fähigkeiten, wie Transfertechniken oder das Darmmanagement. Mit großem Elan und noch größerer Disziplin arbeitet er daran, seinen Körper so gut es geht, wieder in den Griff zu bekommen, und lässt es sich nicht nehmen, in die Stadt und zum Fußball zu gehen. Er kümmert sich um ein Handbike und ein Elektromobil für den Alltag nach dem Krankenhaus: „Ich wollte unbedingt nach Hause.“ André und seine Frau fackeln nicht lange und nutzten ihre finanziellen Möglichkeiten, um unabhängig von der Kranken- und Pflegeversicherung und so schnell wie möglich ein rollstuhlgerechtes Zuhause zu schaffen. Freunde bauen ihm eine Rampe aus Holz, damit er ins Haus kommen kann. Wie lange allein eine Rollstuhlversorgung braucht, wenn man sie bei der Krankenkasse beantragt, sei ihm nicht klar gewesen: „Ich bin überrascht, um nicht zu sagen entsetzt, wie wenig Support man dort für das bekommt, was bei einem Querschnitt notwendig ist. Wenn ich darauf gewartet hätte, dass die Kasse mir irgendwelche Hilfsmittel bewilligt, wäre ich heute immer noch in Boberg.“



Fotos (2): privat

Stehstunde am Abend: „Es macht Kochen einfacher und entspannt zudem den Rücken“, sagt André.

Es ist auch seine finanzielle Unabhängigkeit, die ihm ein solches Tempo erlaubt. Als Finanzexperte bei einer Frankfurter Vermögensverwaltung hat André sich in der Szene einen Namen gemacht. 1971 in Wuppertal geboren und im Bergischen Land aufgewachsen, fing er nach dem Abitur ein Jurastudium an. In den 90ern kam er über Studentenjobs in die Finanzwelt, brach dann das Studium ab. „Wenn man ganz ehrlich ist, habe ich außer einem Führerschein und dem Abitur keine Ausbildung gemacht.“ Ziemlich viel Glück habe er gehabt, im Finanzsektor, der sich damals gerade veränderte, seinen Platz zu finden.

Kommunikation auf Augenhöhe

Dass er einen Herzfehler hat, bemerkte er erst als Student und schob die Diagnose mehr oder weniger zur Seite, machte weiterhin viel Sport, lief Marathon und machte Triathlons. 2004 war eine Herz-OP notwendig, aber auch danach habe er sich nicht wirklich beeinträchtigt gefühlt. André und Annette bekamen zwei Kinder und ließen sich nach wenigen Berliner Jahren in Pinneberg nahe Hamburg nieder. Irgendwann machte sich sein Herz erneut bemerkbar. 2024 schließlich überlebt er durch das entschlossene Eingreifen seiner Frau und von Freunden einen sogenannten plötzlichen Herztod. Er bekommt einen Herzschrittmacher und Defibrillator eingesetzt und reduziert seine Arbeit auf 60 Prozent. „Das war aber alles gar nicht so schlimm“, sagt André, als rede er von einem Blechschaden. Schnell sei er körperlich wieder fit gewesen.

Auch jetzt schaut er nach vorn, möchte bald wieder vor Ort in Frankfurt am Main arbeiten. Seine „Endgegner“ (Schnee, Durchfall, Jeans ...) betrachtet André als Herausforderung, die es zu bezwingen gilt. Er lässt die User seines Blogs an seinen Strategien teilhaben, empfiehlt Kleidung, Hilfsmittel oder Sportgeräte. Dass zum Beispiel ein Stehrollstuhl keine Kassenleistung ist, kann er nicht nachvollziehen. „Wenn du im Rollstuhl bist, guckst du halt immer nur auf Ärsche. Der Stehrollstuhl ermöglicht mir eine Kommunikation auf Augenhöhe – ein krasser Unterschied für das eigene Selbstbewusstsein.”

Unterschiedliche Blicke

André glaubt, dass sein Blog dabei helfen kann, dass Menschen ohne Behinderungen weniger Berührungsängste bei einer ersten Begegnung mit ihm oder mit dem Thema Querschnittlähmung haben. „Wenn Freunde mich das erste Mal im Rollstuhl sehen, gibt es unterschiedliche Blicke. Es gibt zum einen den Blick von Menschen, die betroffen sind, die Mitleid haben.“ Darin spürt er vor allem Angst und Distanz. Etwas anderes sei das Mitgefühl, das vor allem ihn als Person wahrnehme. „Diesen Unterschied merke ich oft schon bei der ersten Umarmung.“ Auch die Gruppendynamik würde sich verändern: „Ich bin immer jemand gewesen, der komplett autonom war, und jetzt bin ich darauf angewiesen, dass mir jemand hilft.“ Es bedrückt ihn, gewohnte Dinge nicht mehr tun zu können. Die Neuausrichtung kostet Kraft. Aber da sei auch ein Gefühl von Dankbarkeit für Familie und Freunde, die diese Verschiebung auf einfühlsame Weise auffangen.

Der nächste Meilenstein: das selbstständige Autofahren. Einen Fahrtest hat André schon bestanden, das neue Auto ist bestellt. Außerdem planen er und seine Frau gerade wieder die ersten Reisen, wollen zu Ostern nach Mailand fliegen, um dort eine der Töchter zu besuchen. „Eine kleine Challenge”, sagt André mit Zuversicht in der Stimme, wenn er ans Fliegen denkt. Etwas anderes hätte man von ihm auch nicht erwartet.

Nikola Hahn

Internet-Blog „Plötzlich Querschnitt“



Ab in den Urlaub!

Aber wie mit Assistenz- und erhöhtem Pflegebedarf?



Die Urlaubszeit ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Aber für Menschen mit Beeinträchtigungen und erhöhtem Assistenz- und Pflegebedarf ist die Urlaubsplanung meist mit einem größeremAufwand verbunden. Dieser Artikel gibt einen Überblick über Reiseanbieter und Anlaufstellen geben, an die sich Menschen mit Pflege- und Assistenzbedarf wenden können, um einen unbeschwerten Urlaub zu genießen.

Zu unterscheiden sind dabei Anlaufstellen, die Assistenzpersonen vermitteln, und Reiseanbieter, die spezielle Reisen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen anbieten. Letztere stellen meist ehrenamtliche Reisebegleiterinnen und Reisebegleiter zur Verfügung, die Assistenz und Pflege übernehmen.

YAT-Reisen aus Paderborn

Die YAT-Reisen GmbH bietet Gruppenreisen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen an. Vom Aktivurlaub über Strandurlaub und Kreuzfahrten bis zu Städtereisen reicht das Angebot. Die Reisebegleitungen rekrutiert YAT von dem Verein Freizeit ohne Barrieren (FoB), der die Begleitpersonen schult. Bei der Ermittlung des Unterstützungsbedarfs wird zwischen Pflege und Assistenz und Betreuung unterschieden. Zur Klärung von Fragen kann online ein Termin für ein Beratungsgespräch vereinbart werden.

YAT-Reisen bietet zwei Finanzierungsmöglichkeiten an: Erstens kann die Reise über die Verhinderungspflege abgerechnet werden. Reichen die Mittel der Verhinderungspflege nicht aus, können diese aus Mitteln der Kurzzeitpflege um 50 Prozent erhöht werden. Als zweite Option kann der Entlastungsbetrag genutzt werden. YAT-Reisen unterstützt hier auch bei der Antragstellung auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse. Nach der Reise schickt der Reiseveranstalter eine Bescheinigung mit den Kostenausweisungen zu, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

Hier kann auch die Möglichkeit gewählt werden, dass YAT-Reisen direkt mit der Krankenkasse abrechnet. In dem Fall muss nur der Eigenanteil vor der Reise angezahlt werden: YAT geht dann in Vorleistung und rechnet die restlichen Kosten direkt mit der Krankenkasse ab. Bei der Direktabrechnung ist zu beachten, dass eine Servicegebühr von 30 Euro erhoben wird und dass für die Vorleistung nur ein begrenztes Budget zur Verfügung steht und dieses somit nicht uneingeschränkt in Anspruch genommen werden kann.

Fair-Reisen und Mehr aus Mönchengladbach

Die Fair-Reisen und Mehr GmbH bietet Reisen für Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen an. Die Barrierefreiheit der Reiseumgebung wird im Reisekatalog transparent dargestellt, sodass Gäste im Vorfeld ihre Bedürfnisse während der Reisen planen können. Das Angebot umfasst Kurzreisen, Event-Reisen, thematische Reisen, Urlaubsreisen und Individualreisen. Die benötigte Unterstützung wird unterteilt in die Bereiche Alltag, Pflege, Mobilität, Nacht und Fürsorge, wobei in den einzelnen Kategorien zwischen Hilfe bei weniger Unterstützungsbedarf und Paketen bei Mehrbedarf unterschieden wird.

Viele Mitarbeiter des festen Teams haben einen beruflichen Hintergrund im sozialen Bereich. Die ehrenamtlichen Reisehelfer werden intern und extern regelmäßig geschult. Durch eine Maximalgröße der Reisegruppen von 18 Personen kann sichergestellt werden, dass jeder Teilnehmende die nötige individuelle Assistenz bekommt. Der Veranstalter bietet auch eine Finanzierungsberatung an. Reisewillige, die bis 120 Kilometer um Mönchengladbach wohnen, können sich abholen lassen. Eine weitere Serviceleistung ist der Verleih von Hilfsmitteln, der je nach Art des Hilfsmittels kostenlos oder gegen einen Aufpreis gewährt wird. Sowohl vor als auch nach der Reise wird ein Treffen zum Kennenlernen beziehungsweise zur Reflexion der Reise am Firmensitz angeboten.

Grabo-Tours-Reisen aus Ohmbach

Grabo-Tours-Reisen e.K. bietet Reisen für Menschen mit und ohne Behinderung ohne Altersbeschränkung an. Ziel dieses Anbieters ist es, durch Gruppenreisen, dynamische Reiseleitungen und Helfer Barrieren abzubauen. Seit Ende der 1970er Jahre bietet Wolfgang Grabowski Reisen für Menschen mit Einschränkungen rund um die Welt an. Der Bruder des gelernten Krankenpflegers hatte im Alter von 20 Jahren einen Autounfall, der zu einer hohen Querschnittlähmung führte. Trotzdem reist die Familie weiterhin. Wo es Mängel bei der Barrierefreiheit gibt, besprechen sie mit den Hoteliers, wie man die Situation verbessern kann. Der Inhaber oder sein Team besuchen die Unterkünfte und Ausflugsziele persönlich, um sich von der Barrierefreiheit zu überzeugen; zudem arbeitet das Unternehmen auch mit Agenturen vor Ort zusammen. Und das möglichst weltweit.

Wer exotische oder abenteuerliche Reisen sucht, ist hier an der richtigen Adresse. Unterstützt werden die Reisenden durch ehrenamtliche Helfer, die sich bei Grabo-Tours bewerben. Das Angebot reicht von Kulturreisen über Kreuzfahrten bis hin zu Tiersafaris. Kleinere Unterstützungen wie Gepäcktransport, Hilfen im Hotel und bei Ausflügen sind im Reisepreis inbegriffen. Benötigen Reisende innerhalb und außerhalb der Hotelanlage Unterstützung, auch beim Fortbewegen des Rollstuhls, werden diese Leistungen extra berechnet. Der Reisepreis kann nicht, auch nicht anteilig, mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Fotos (2): stock.adobe.com – aanbetta hd3dsh

Reiseassistenz finden

Wird für eine individuelle Reise eine qualifizierte Assistenzkraft gesucht, gibt es ebenfalls verschiedene Möglichkeiten. HELP Reisebegleitung aus dem saarländischen Beckingen vermittelt qualifizierte Reisebegleitungen aus dem sozialen Bereich.

Das Reiseportal der Sozialagentur Konkret GmbH bietet ebenfalls qualifizierte Reisebegleitungen. Das sind Heilerziehungspfleger, Sozialarbeiter, Seniorenassistenten und persönliche Assistenten für Menschen mit Behinderung. Darüber hinaus schlägt das Portal auch Unterkünfte vor und informiert über Finanzierungsmöglichkeiten der Reise mit Assistenz.

Bei Der-Querschnitt.de, dem Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung, finden sich auch zahlreiche Artikel zum Thema Reisen mit Behinderung: Unter anderem kann man sich dort Inspirationen zu barrierefreien Reisezielen holen, sich informieren, was bei Reisen mit Rollstuhl mit verschiedenen Verkehrsmitteln zu beachten ist, und von Reiseberichten von Paraplegikern und Tetraplegikern profitieren. Es empfiehlt sich, ins Suchfenster der Webseite die Stichwörter „Reise“ oder „Urlaub“ einzugeben.

Fazit

Auch wenn das Angebot (noch) überschaubar ist, es gibt Angebote für Menschen mit Assistenz- und Pflegebedarf. Wen das Fernweh plagt, dem sei zunächst eine Recherche im Internet empfohlen. Auch bei der Suche nach Assistenzpersonen und zu Möglichkeiten der Finanzierung des Urlaubs gibt es Unterstützungsseiten im Netz.

Maris Metz

Reiseassistenz finden: **Weitere Infos:**



Eine Initiative von FARCO

Sponsor PubliCare

NDO steht für **neurogene Detrusorüberaktivität** und bezeichnet eine durch eine Schädigung des Nervensystems ausgelöste Blasenfunktionsstörung. Die Funktionsstörung kann zum unwillkürlichen Zusammenziehen des Blasenmuskels führen, wodurch es zu unfreiwilligem Harnabgang (Inkontinenz) kommen kann.



Reisen kann so einfach sein

Mit dem Zug von Marburg nach Stockholm – und zurück

Wir sind angekommen. Wir sitzen in unserem Sechser-Abteil des Snälltåget-Zuges. 13 Stunden lassen wir nun die Landschaft an uns vorbeiziehen, bevor wir am frühen Morgen in Hamburg-Harburg aufwachen. Ganz ohne Stress, ohne Umstieg und ohne die Frage: „Erwischen wir den Anschlusszug?“ Keine anstrengende, ermüdende Autofahrt über fast 1000 Kilometer. Einfach ankommen.

Zwei Monate zuvor beginnen wir, die Planung umzusetzen. Wir buchen Unterkünfte und kaufen Fahrkarten. Und immer die Frage: Funktioniert es im Rollstuhl? Unser Ziel: mit dem Zug aus dem mittelhessischen Marburg bis nach Stockholm. Und mit dem Nachtzug zurück. Unsere Stationen sind Hamburg, Kopenhagen, Malmö, Linköping und Stockholm.

Am späten Abend geht es mit dem ICE aus Marburg ohne Umstieg nach Hamburg. Neben dem üblichen Gepäck haben wir einen Picknickkorb, unter den Rollstuhl gespannt, dabei. Wir bleiben zwei Tage. Dann geht es weiter nach Kopenhagen. Fünf Stunden, kein Umstieg.

Ankunft in Kopenhagen. Es ist heiß. Wir sind gestresst. Schließlich nehmen wir ein Taxi und kommen am Hostel an. Die erste Anspannung fällt ab. Am Abend suchen wir eines der wenigen Restaurants in dem Viertel auf. Nichts für den großen Hunger. Und dennoch ein Vorgeschmack auf die Preise auf unserer Tour.

Aus Kostengründen haben wir ein Vierbettzimmer in einem Hostel gebucht. Die Stockbetten, ein Tischkicker und Tischtennisplatten, einfaches Essen und Snacks aus dem Automaten: Es hat den Charme des letzten Besuchs in einer Jugendherberge – im positiven Sinne.

Stadt mit Flair: Kopenhagen

Gestärkt von einem Frühstück ziehen wir bei schönstem Wetter los in die Stadt. Kopenhagen bietet eine tolle Mischung aus historischen Bauten und moderner Architektur. Unzählige alte Brücken führen über die Kanäle der Stadt. Wir erkunden sie mit einer Schifffahrt durch die Stadt, inklusive Audioguide auf den Ohren. Das Schiff war nur bedingt rollstuhlgerecht, aber es funktionierte.

Bei weniger gutem Wetter lernen wir in den nächsten Tagen die Stadt im Rollstuhl kennen. Wir besuchen eine der typischen Markthallen, in denen fast kein Wunsch offenbleibt. Ein Highlight der nächsten Tage: der Runde Turm (Rundetårn) mit seinem 209 Meter langen spiralförmigen Gang , der bis auf eine Höhe von 36 Meter über die Stadt führt. Wenngleich die Rampen des historischen Gebäudes eine sportliche Herausforderung darstellen, so sind wir insgesamt angetan von der Barrierefreiheit. Was den Flair betrifft, so hat uns Kopenhagen auf unserer Reise am meisten begeistert. Ein ständiger kulinarischer Begleiter: die typischen Zimt- und Kardamomschnecken.



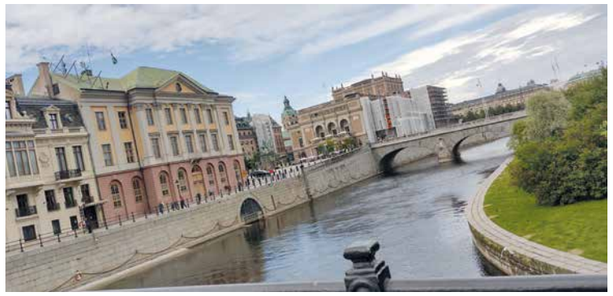
Der Hafen von Kopenhagen: Startpunkt einer beeindruckenden Stadtrundfahrt.

Selbstverständliche Hilfe

Nach fünf tollen Tagen in Kopenhagen geht es mit dem Zug übers Meer: über die Öresundbrücke weiter nach Malmö. Kein Umstieg, ein moderner und barrierefreier Zug. In Malmö werden wir nur eine Nacht bleiben, daher der direkte Weg zum Bahnhofsschalter mit der Bitte um Unterstützung beim Einstieg am nächsten Morgen. Wir ernten verdutzte Blicke und die Frage, ob wir kein Ticket gekauft hätten. Wir erfahren: Durch die Buchung unseres Tickets in der App und die damit verbundene Reservierung des Rollstuhlplatzes – an dieser Stelle scheitert es in der Heimat – steht selbstverständlich direkt ein Mitarbeiter parat und hilft uns mit einer Hebebühne in den Schnellzug. Eine Wohltat: Reisen kann so einfach sein.

Von Malmö sehen wir aufgrund der begrenzten Zeit nur einen Bruchteil. Am nächsten Morgen geht es vom Hotel zum nahegelegenen Bahnhof. Mit besagtem Service gelangen wir in den Schnellzug nach Linköping. Knapp drei Stunden später kommen wir an.

Mit dem Bus erreichen wir schließlich unser Appartement. Dieses befindet sich direkt am Stadion der Damenmannschaft des Linköpinger FC. Erste schwedische Liga. Teilweise kann man einen Blick direkt ins Stadion erhaschen. Für uns ist es die Halbzeit unserer Reise.



Venedig des Nordens: Stockholms unzählige Kanäle und Brücken.

Fotos (4): privat

Bargeldlos zahlen

In den nächsten Tagen lassen wir es ruhiger angehen. Genießen es, raus aus der Großstadt zu sein. Mit dem Bus fahren wir an den Göta-Kanal, einen Wasserweg, der die Ostsee über verschiedene Seen letztlich mit der Nordsee verbindet. Bekannt für seine unzähligen Staustufen, mit denen, teils handbetrieben, über 90 Höhenmeter überwunden werden. Bei bestem Wetter lassen wir uns ein Eis und später Fisch und Shrimps-Salat schmecken. Auffällig: Selbst Kleinstbeträge an einem Kiosk werden hier mit Karte bezahlt. Unser getauschtes Geld hätten wir uns sparen können.

Nachdem wir einen Tag gefaulenzt haben, machen wir uns auf den Weg zu einem idyllischen See. Dort genießen wir bei Sonnenschein unser Picknick. Bei aller Unvernunft, das Gewicht des Picknickkorbs unter dem Rollstuhl mitzuschleppen – der Moment bleibt in Erinnerung.



Zacharias und Sarah im Umland von Linköping

Zeichen echter Inklusion

Nach ein paar schönen Tagen in der Studentenstadt Linköping nehmen wir den Schnellzug nach Stockholm, unserer letzten Station nordwärts. Wieder völlig unkompliziert, ohne Umstieg, kommen wir an. Unser Highlight, neben dem Flair der faszinierend schönen Stadt und den edlen Läden: eine Fahrt mit dem Schiff in die Schären, einer Archipel-Landschaft aus mehr als 3.000 Inseln. Was zunächst irritiert, zeigt sich als Zeichen echter Inklusion: Mensch mit Behinderung als auch Begleitperson zahlen den vollen Preis. Das Schiff ist komplett barrierefrei, wir genießen die volle Leistung. Wieso sollten wir daher weniger zahlen? Für Menschen mit geringem Einkommen gibt es entsprechende Rabatte.

Am Abreisetag besuchen wir das Nobelpreismuseum. Allein hierfür hätte man viel mehr Zeit einplanen können. Am frühen Abend setzt sich der Nachtzug in Bewegung.

Der Aufzug ist defekt: willkommen zu Hause!

Zugegeben: Der in die Jahre gekommene Zug war nicht sehr rollstuhlgerecht. Der Rollstuhl passte gerade so durch den Flur zwischen Abteil und Ausstiegstür. Statt in der Rollstuhltoilette wurde im Schlafabteil katheterisiert. Wir hatten dieses für uns allein. Wir hatten uns zuvor erkundigt. Zu improvisieren, darauf waren wir eingestellt. Es funktionierte. Die Nacht war ruhig, das monotone Geräusch des Zuges ließ uns wunderbar schlafen. Dann kommen wir an. Willkommen zu Hause: Der Aufzug vom Gleis ist kaputt! Dies kann unser Resümee der Reise im Nachtzug aber nicht trüben. Außerhalb Deutschlands haben die Bahnfahrten wunderbar funktioniert.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Urlaub. Im kommenden Jahr wollen wir mit dem Zug die Paralympics besuchen und in dem Rahmen den Nachtzug zwischen Paris und Nizza testen!

Zacharias Wittmann



Die Welt ist zum Anschauen da



Stirling Point – das südlichste Ende der Südinsel von Neuseeland. Anfang oder Ende der Welt? Eine Frage der Perspektive.

Na ja – nicht der Everest, ... aber der höchste Gipfel in Singapur

Reisen verändert die Weltsicht. Ob Kurztrip oder Weltumrundung – viel spricht dafür, gelegentlich die Perspektive zu wechseln. Auch wenn das manchmal leichter gesagt als getan ist.

Man muss kein Sprachgenie sein, um festzustellen, dass die Begriffe Reisen und Mobilität eng miteinander verknüpft sind. Aber wenn das so ist, heißt das dann automatisch, dass eine Mobilitätseinschränkung dem Reisen im Weg steht? Für mich ist die Beschäftigung mit dieser Frage keine theoretische Überlegung, sondern gelebter Alltag, denn ich reise leidenschaftlich gerne. Und das, obwohl ich nach landläufiger Auffassung in meiner Mobilität eingeschränkt bin. Seit einem Reitunfall, der nunmehr 20 Jahre zurückliegt, bin ich querschnittgelähmt und per Rollstuhl auf dieser Welt unterwegs.

„Wer lebt, sieht viel. Wer reist, sieht mehr.“

Arabisches Sprichwort

Kurz vor meinem Unfall hatte ich gerade noch meine bis dahin letzte veritable Weltreise absolviert und war von einem mehrwöchigen Neuseelandurlaub zurückgekehrt. Zu dem Zeitpunkt hatte ich schon einiges von der Welt gesehen und ging mit großer Selbstverständlichkeit davon aus, dass sich dieser Prozess fortsetzen würde. Doch dann kam es anders. Nach Monaten der Rehabilitation in einer Fachklinik stand erst einmal die Rückeroberung eines ganz normalen, funktionierenden Alltags auf dem Programm. Barrierefreie Wohnung, beruflicher Neustart, Behördenkram – Urlaubsreisen fanden sich nicht auf der Prioritätenliste. Aber dieser Zustand hielt nicht lange an. Dazu war regelmäßige Luftveränderung zu sehr Bestandteil meines „vorherigen“ Lebens gewesen. Es musste was passieren.

Erst mal klein anfangen

Wie lernt man Reisen unter ganz neuen, noch völlig unvertrauten Rahmenbedingungen? Ich machte mich als Autodidakt ans Werk und rückblickend muss ich sagen, half mir ein solides Maß an schützender Naivität. Wer zu viel daran denkt, was alles schiefgehen kann, kommt als frischgeborener Rollstuhlfahrer nicht weit. Fünf Monate nach meiner Entlassung aus der Klinik trat ich meine erste Urlaubsreise mit Behindertenausweis im Gepäck an: 14 Tage Ostsee im Hinterland des schönen Seebades Kühlungsborn. Ich hatte auf gut Glück über die Tourist-Info eine Ferienwohnung ausfindig gemacht und der Gastgeberin telefonisch das Außergewöhnliche meiner Lage geschildert. Vor Ort fanden wir an jede noch so kleine Stufe ein improvisiertes Rämpchen angenagelt, das Bett war mit Ziegelsteinen auf Rollstuhlhöhe gebracht worden, ins Bad kam ich haarscharf und unsere Gastgeber waren zauberhaft. Ein guter Start.

Auf eigene Faust …

Hatte ich schon erwähnt, dass ich kein Freund von Pauschalreisen bin? Unsere Urlaubsvorbereitungen erschöpfen sich bei Autoreisen meist in einer Hotel- oder Ferienwohnungsbuchung, bei Fernreisen sind es die Buchung eines Fluges, einer Unterkunft und eines Mietwagens, letzterer in der Regel nicht umgerüstet, das spart Kosten. Dafür bin ich halt im Urlaub Beifahrer. Ich übertrug meine Reisegewohnheiten aus Fußgängerzeiten so gut es ging in mein neues Leben. All-inclusive-Arrangements waren mir schon immer ein Graus. Ich liebe es, auf eigene Faust loszuziehen, Eindrücke auf mich einstürmen zu lassen, neue Städte, Landstriche und Länder zu erkunden und mit wildfremden Menschen ins Gespräch zu kommen. Mein Rollstuhl, das stellte ich bald fest, definierte zwar ein paar Regeln neu, stand und steht aber grundsätzlich weder meinem Fernweh noch der Erfüllung meiner Reiseträume im Weg.

Ein Jahr und zehn Monate nach meiner Entlassung aus der Klinik führte mich meine erste Flugreise im Rollstuhl von Frankfurt über Singapur nach Auckland und von Christchurch mit einem ausgedehnten Zwischenstopp in Singapur wieder zurück nach Frankfurt. Nichts ging schief und maßgeblich trug zum Gelingen unserer Unternehmung bei, dass wir auf Schritt und Tritt auf freundliche, hilfsbereite Menschen trafen und auf durchweg deutlich bessere Bedingungen in Sachen Barrierefreiheit als daheim.



Mitten im Getümmel

Unsere TOP 3 für einen Besuch im Saarland

Saarschleife



Foto: © Jens Wegener

Sonnig, wolkenverhangen oder umhüllt von Nebel, der Ausblick vom hoch über dem Fluss gelegenen Baumwipfelpfad ist immer ein einzigartiges Erlebnis.

Weltkulturerbe Völklinger Hütte



Foto: © Oliver Dietze

Das weltweit einmalige UNESCO Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist ein faszinierender Kulturort und ein international bedeutendes Industriedenkmal.

Saarbrücken, Metz, Luxemburg, Trier



Foto: © Elke Dubois

Nirgends ist es leichter, den Charme Europas so hautnah zu erleben. Von Saarbrücken aus kann man alle Städte in 1–1,5 Stunden mit Bus, Bahn oder Auto erreichen.



Die Broschüre „Urlaub und Freizeit im Saarland – barrierefreies Reisen“ erleichtert die Reiseplanung und inspiriert durch zahlreiche Reiseideen. Sie kann kostenlos bei der Tourismus Zentrale Saarland bestellt werden.

Kontakt & Information:
Tourismus Zentrale Saarland
Tel. 0681 927 20-0
info@tz-s.de

www.barrierefreies.saarland

SAARLAND
DAS LAND DER GRENZENLOSEN ERLEBNISSE

KFZ-Service und Umrüstung
Freie KFZ-Werkstatt / Fahrschule / Fahrzeugumbau für mobilitätseingeschränkte Personen
Dirk Weber
Zum Vossberg 5
17498 Helmshagen
Tel. 0 38 34/ 50 93 19
Fax. 0 38 34/ 50 27 23
www.Behindertenfahrzeuge24.de





Der Mensch an sich ist hilfsbereit

Diese ersten Reiseerfahrungen liegen lange zurück und viele, viele sind seither hinzugekommen. Ich habe Orte wiedergesehen, die ich aus Fußgängerzeiten kannte, und Orte im Rollstuhl erkundet, an denen ich zuvor noch nicht war. In vielen Ländern sind die Bedingungen für Rollstuhlnutzer besser als in Deutschland, in manchen schlechter. Ich klammere Ziele aus meinen Reiseüberlegungen aus, deren medizinische oder hygienische Infrastruktur mir suspekt ist, denn im Grunde meines Herzens geht mir dann doch Sicherheit vor Abenteuer, mindestens seit ich auf Dinge achten muss, über die ich mir als Fußgänger nie Gedanken gemacht habe. Aber eigentlich möchte ich das „Behinderte“ meines Wesens gar nicht so groß herausstellen. Immer noch ist meine oberste Prämisse, so „normal“ wie möglich Urlaub zu machen, wobei mir meine Lähmungshöhe (Th 10/11) freilich zugutekommt.

Natürlich könnte ich an dieser Stelle viele praktische Reisetipps unterbringen, wie ich sie im Laufe der Jahre zusammengetragen habe. Aber unterdessen gibt es Reiseblogger im Rollstuhl zuhauf und wer sucht, der findet. Worum es mir vor allem geht, ist, zum Reisen an sich zu ermutigen. Nichts ist fataler, als aus Furcht oder Verzagtheit über das Unwägbare in der Fremde daheimzubleiben, die Bequemlichkeit der perfekt angepassten Heimstatt den Kompromissen und Unzulänglichkeiten auf Reisen vorzuziehen. Natürlich trifft uns Rollstuhlnutzer das häufiger und härter als „Nichtbehinderte“. Wie oft habe ich über falsche Versprechungen von Quartiergebern, dysfunktionale Nasszellen (angeblich barrierefrei) und die absurden Verladeprozeduren auf Flughäfen geflucht. Aber deswegen mein Fernweh zu Grabe tragen? Niemals! Schließlich und endlich waren noch immer hilfreiche Hände zur Stelle, wenn es wirklich darauf ankam. Der Mensch als solcher ist hilfsbereit, überall auf der Welt. Und gerade durch meine Rollstuhlsituation bin ich unzählige Male mit Menschen zusammengekommen, mit denen ich mich sonst nie ausgetauscht hätte.

Meinen Schatz an guten Erfahrungen, die ich auf Reisen zusammengetragen habe und die die schlechten bei weitem überwiegen, möchte ich gegen nichts auf der Welt eintauschen. Seinen wahren Nutzen entfaltet das Reisen nämlich daheim, an jedem einzelnen Tag.

Werner Pohl



Fotos (4): Daniela Böhm

„Unterwegs sein gehört zu meinem Leben“

Warum Reisen für mich kein Luxus ist

Reisen hat für viele Menschen etwas Leichtes. Ein Koffer, ein Ziel, ein Ticket – los geht’s. Für Menschen mit Querschnittlähmung ist Reisen oft etwas anderes: Planung, Abwägung, Unsicherheit. Und trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – ist es ein zutiefst bedeutendes Thema. Denn Reisen ist nicht nur Erholung. Reisen ist Selbstbestimmung. Reisen heißt: „Ich entscheide, wo ich sein möchte.“



Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie viel Mut es kosten kann, den ersten Schritt zu machen. Nach der Verletzung ist da nicht nur die Frage nach der Rampe oder dem barrierefreien Bad. Da sind auch Zweifel: Schaffe ich das? Was, wenn etwas nicht funktioniert? Was, wenn ich Hilfe brauche und niemand da ist?

Und trotzdem ist genau dieser Moment so wichtig. Der Moment, in dem man sich nicht von Einschränkungen definieren lässt, sondern sich wieder als Mensch erlebt, der unterwegs sein darf. Nicht als Sonderfall. Nicht als Herausforderung. Sondern als Reisende oder Reisender mit eigenen Bedürfnissen, eigenen Entscheidungen und dem Recht, unterwegs zu sein.

In der Arbeit der FGQ erleben wir immer wieder, wie prägend Reisen sein kann, gerade nach einem einschneidenden Lebensereignis. Ein Ortswechsel kann Perspektiven öffnen. Er kann zeigen: Mein Leben findet nicht nur im Alltag, in Terminen und Anträgen statt. Es findet auch draußen statt. In Begegnungen, neuen Eindrücken und Momenten, die bleiben und nachwirken.

Reisen als Lernraum

Dabei geht es nicht nur um Fernreisen oder große Abenteuer. Manchmal ist es das Wochenende am Meer. Der Besuch bei Freunden. Eine Reha-Nachsorge an einem anderen Ort. Oder einfach der Mut, das Bekannte hinter sich zu lassen und sich auf Neues einzulassen, im eigenen Tempo und mit realistischen Erwartungen.

Was viele unterschätzen: Reisen ist auch ein Lernraum. Man lernt, sich zu organisieren, Hilfe anzunehmen und sie auch wieder loszulassen. Man lernt, eigene Bedürfnisse klar zu benennen und dass nicht alles perfekt sein muss, um gut zu sein. Gerade kleine Unwägbarkeiten können dazu beitragen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen.

Gleichzeitig dürfen wir ehrlich sein: Barrierefreiheit ist keine Selbstverständlichkeit. Sie ist oft lückenhaft, inkonsequent oder abhängig vom Engagement Einzelner. Genau deshalb ist es wichtig, dass wir als Betroffene sichtbar bleiben. Dass wir reisen. Dass wir Fragen stellen. Dass wir Rückmeldungen geben. Nicht aus Trotz, sondern aus dem Wunsch heraus, Teil dieser Gesellschaft zu sein, überall und selbstverständlich.

Erfahrungen teilen

Reisen zeigt sehr deutlich, wie Teilhabe in der Praxis funktioniert. Oder eben nicht. Und genau darin liegt auch eine Verantwortung für uns als Selbsthilfe: Erfahrungen zu bündeln, weiterzugeben und daraus Strukturen mitzugestalten, die das Unterwegssein erleichtern. Nicht nur für uns selbst, sondern auch für diejenigen, die diesen Weg erst noch vor sich haben.

Besonders wertvoll ist es, wenn Menschen ihre Reiseerfahrungen teilen. Nicht nur die gelungenen, sondern auch die herausfordernden. Daraus entsteht Wissen, das weiterträgt. Wissen, das Mut macht. Wissen, das zeigt: Du bist nicht allein mit deinen Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten.

Reisen bedeutet auch, Kontrolle abzugeben. Dinge nicht vollständig planen zu können. Sich auf ungewohnte Situationen einzulassen. Für viele Menschen mit Querschnittlähmung ist das zunächst beängstigend, vor allem in einer Welt, die Sicherheit oft an reibungsloses Funktionieren knüpft. Umso wichtiger sind Räume, in denen Erfahrungen geteilt werden dürfen, ohne bewertet zu werden, und in denen auch das Unperfekte Platz hat.

Es geht nicht darum, Ängste kleinzureden. Sie sind real. Sondern darum, Wege zu finden, mit ihnen umzugehen. Schritt für Schritt. Oft beginnt Reisen im Kopf, lange bevor der Koffer gepackt ist, mit der inneren Erlaubnis, sich wieder etwas zuzutrauen und eigene Grenzen neu auszuloten.

Am Ende bleibt oft nicht der Ort in Erinnerung, sondern das Gefühl: „Ich war unterwegs. Ich habe mir Raum genommen. Ich habe mein Leben gelebt.“

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft: Reisen ist kein Luxus. Reisen ist Teil des Lebens. Auch und gerade mit Querschnittlähmung.

Marion Bender



Foto: privat

Indoor Skydiving: Fliegen für alle

Das Geschenk einer neuen Freiheit – ein Erfahrungsbericht

Der Wind kommt von unten. Er ist stärker, als ich ihn mir vorgestellt habe. Laut. Spürbar. Allgegenwärtig. Vor mir Glas, neben mir Instruktoren. Unter mir nichts, worauf ich mich verlassen kann. In diesem Moment gibt es keinen Rollstuhl, keinen festen Boden, kein Zurück.

Als ich an diesem Januartag die Halle der Hurricane Factory in Berlin betrete, liegt etwas in der Luft. Nicht nur das tiefe Brummen der Anlage, sondern eine gespannte Ruhe. Konzentration. Erwartung. Ich stehe am Rand des Windkanals und weiß: Gleich werde ich abheben. Nicht im übertragenen Sinn, sondern ganz real. Mein Körper wird sich vom Boden lösen. Getragen von Luft, von Technik und von Menschen, die wissen, was sie tun. Und von meinem eigenen Mut, mich darauf einzulassen. Was ich in diesem Moment noch nicht weiß: Dieses Erlebnis wird etwas in mir verändern. Es gibt Augenblicke im Leben, die lassen sich nicht planen. Du kannst sie vorbereiten, absichern, gedanklich durchspielen. Aber was sie wirklich mit dir machen, entscheidet sich erst dann, wenn du mittendrin bist. Mein Flug im Windkanal ist genau so ein Moment.

Vorbereitung

Ich bin querschnittgelähmt. Ich kenne meinen Körper gut. Ich weiß, was er kann und wo seine Grenzen liegen. Und ich weiß, dass neue Erfahrungen immer auch neue Fragen mitbringen. Wie reagiert mein Körper? Wie fühlt sich das an? Was macht mein Kopf, wenn der Boden plötzlich keine Rolle mehr spielt? Ich komme ohne große Erwartungen, da ist kein „das muss jetzt großartig werden“. Eher dieser leise, ehrliche Gedanke: Schauen wir mal, was passiert.

Schon im Vorgespräch wird klar, dass hier nicht nur ein Event angeboten wird. Die Begegnung ist geprägt von Professionalität, Präsenz und einer spürbaren inneren Ruhe der Instruktoren. Die Atmosphäre ist konzentriert und aufmerksam. Jeder Handgriff sitzt. Jede Erklärung gibt Sicherheit. Nichts wirkt hektisch oder improvisiert. Und gleichzeitig liegt etwas Spielerisches in der Luft. Eine Vorfreude, die ansteckt. Diese Haltung ist kein Zufall. Geschäftsführer John Giorgi erzählt mir, dass ein Windkanal ursprünglich nichts anderes ist als ein Skydiving-Simulator – entwickelt von Fallschirmspringern, die auch im Winter trainieren wollten. Viele der Menschen, die heute in Windkanälen arbeiten, kommen selbst aus dem Fallschirmsport. Doch aus dieser sportlichen Idee ist in den letzten Jahren etwas gewachsen, das weit darüber hinausgeht: Ein inklusives Flugerlebnis für Menschen mit ganz unterschiedlichen Einschränkungen.

Blick zurück

Schon in den 1990er Jahren wurde mit Indoor Skydiving experimentiert. Der entscheidende Schritt in Richtung Inklusion kam um das Jahr 2020, als gemeinsam mit der Firma Rainbow Suits ein Spezialanzug für Menschen mit Handicap entwickelt wurde, um Tandemsprünge zu ermöglichen. Klassische Tandem-Fallschirmsprünge sind für viele Menschen mit Einschränkung problematisch. Die größte Hürde ist die Landung: Zwei Menschen müssen synchron laufen, Kräfte abfedern, reagieren. Für viele ist das schlicht nicht realistisch oder sicher. Der Windkanal löst genau dieses Problem. Es gibt keine Landung, keinen Aufprall und keine unkontrollierbaren Faktoren. Stattdessen Kontrolle, Anpassung und Sicherheit. Und genau das spüre ich, als es für mich ernst wird. Der Wind setzt ein. Erst ein sanfter Druck, dann ein kräftiger Strom, der den Körper umschließt. Ich merke, wie sich mein Schwerpunkt verändert. Plötzlich trägt mich der Wind ruhig, verlässlich. Ich schwebe.

Im Windkanal

Die Instruktoren sind nah bei mir. Jede kleinste Bewegung wird wahrgenommen. Der Anzug, die Positionierung, die Dauer des Flugs – alles ist individuell auf mich abgestimmt. Nichts wird erzwungen. Nichts wird beschleunigt. Ich werde nicht „gemacht“, ich werde begleitet.

Was dann passiert, ist mehr als ein körperliches Erlebnis. Es ist ein inneres Umschalten. Für einen Moment spielt der Rollstuhl, der vor dem Windkanal auf mich wartet, keine Rolle. Die Schwerkraft verliert ihre Macht. Ich bin nicht eingeschränkt, nicht definiert durch das, was nicht geht. Ich bin einfach da. Im Raum. Im Wind. Im Erleben. John hatte mir auch von den Kindern erzählt, die im Windkanal fliegen. Kinder mit unterschiedlichsten Einschränkungen, die oft erstaunlich angstfrei und neugierig sind. Sie denken nicht darüber nach, was alles nicht gehen könnte. Sie erleben. Punkt. Während ich fliege, verstehe ich plötzlich, was er meint. Dieses unmittelbare Vertrauen in den Moment, dieses sich Einlassen ohne innere Bremse, darin liegt eine besondere Kraft.

Ein besonderer Ort

Als mein Flug in bis zu 15 Metern Höhe endet und der Wind langsam nachlässt, brauche ich einen Moment, um wieder ganz anzukommen. Mein Körper und mein Geist sind ruhig. Und dann passiert etwas sehr Einfaches und gleichzeitig sehr Ehrliches: Ich kann einfach nur noch lächeln. Kein Jubel. Kein lautes Lachen. Sondern dieses tiefe, warme Lächeln, das entsteht, wenn etwas in mir stimmig ist. Wenn ich spüre: Das war gut. Das war richtig. Das hat etwas bewegt. Ich lächle, weil ich mich leicht fühle. Ich lächle, weil ich Vertrauen gespürt habe. Ich lächle, weil mir dieser Moment gezeigt hat, wie viel möglich wird, wenn man Menschen nicht begrenzt, sondern ihnen Räume öffnet. Fliegen ist hier kein Spektakel. Es ist eine Haltung. Eine Haltung, die sagt: Wir passen die Umgebung an den Menschen an, nicht den Menschen an die Umgebung. Und genau das macht diesen Ort so besonders.

Marion Bender

Weitere Infos zum Indoor Skydiving gibt es hier:





Foto: stock.adobe.com – N7

Das Behindertentestament:

Schutz, Sicherheit und Selbstbestimmung

Das normale Erbrecht reicht für Menschen mit Behinderung oft nicht aus. Ohne eine spezielle Regelung kann ein Erbe mehr Schaden als Nutzen bringen. Dann hat das gute Wollen des Erblassers schlechte Folgen. Mit einem sogenannten Behindertentestament können Eltern ihr Vermögen so vererben, dass es von ihrem Kind mit Behinderung finanziell genutzt werden kann.

Wird der Sohn oder die Tochter mit einer Behinderung regulär als Erbe bzw. Erbin eingesetzt, gilt das Erbe rechtlich als verwertbares Vermögen. Die Folge: Das Sozialamt prüft, ob der Erbe/die Erbin nun „vermögend" ist und stellt in der Regel alle staatlichen Leistungen ein, bis das Erbe aufgebraucht ist. Betroffen sind diese Leistungen:

- die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (§ 43 SGB XII)
- die Eingliederungshilfe (z. B. Assistenzleistungen, Hilfsmittel, Freizeitbegleitung)
- die Pflegeleistungen oder die Hilfe zur Pflege

In der Praxis bedeutet das, dass das (unter Umständen mühsam angesparte) Erbe zuerst aufgebraucht werden muss, bevor der Staat wieder „einspringt". Erst wenn das Vermögen wieder unter der sogenannten Schonvermögensgrenze liegt, fließen die Unterstützungsleistungen erneut. Das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass Jahre voller finanzieller Unsicherheit entstehen und der Mensch mit Behinderung plötzlich auf vieles verzichten muss, was für ihn vorher selbstverständlich war.

Ein rechtlicher Schutzschirm

Ein Behindertentestament löst genau dieses Problem. Es sorgt dafür, dass der Mensch mit Behinderung vom Nachlass profitiert, ohne dass das Erbe als „anrechenbares Vermögen" gilt. Dazu nutzt man zwei juristische Instrumente:

1. Vor- und Nacherbschaft: Die Eltern setzen sich meist gegenseitig als Vorerben ein. Das Kind mit Behinderung wird Nacherbe – aber nur in einer besonderen Form: Es erhält das Erbe zwar, kann aber nicht frei darüber verfügen. Dadurch bleibt das Vermögen rechtlich gebunden und wird vom Sozialamt nicht als verwertbares Eigentum angesehen.

2. Testamentsvollstreckung: Eine vertraute Person – etwa ein Anwalt, Notar oder ein naher Angehöriger – wird als Testamentsvollstrecker eingesetzt. Sie verwaltet das Erbe treuhänderisch und sorgt dafür, dass es nur zum Wohl des Menschen mit Behinderung verwendet wird – etwa für:

- Urlaube, Kultur- oder Freizeitangebote
- persönliche Wünsche (z. B. ein spezieller Rollstuhl, ein Haustier, Kleidung)
- zusätzliche Pflegeleistungen
- Dinge, die die Lebensqualität erhöhen, aber nicht vom Sozialleistungsträger übernommen werden

So bleibt das Vermögen geschützt, wird aber dennoch sinnvoll und gezielt genutzt.

Ein Beispiel aus der Praxis
Nehmen wir an, Eltern hinterlassen ihrem Sohn mit Querschnittlähmung 100.000 Euro. Ohne ein Behindertentestament würde das Sozialamt diese Summe als Vermögen werten und die Grundsicherung sowie alle Unterstützungsleistungen streichen. Der Sohn müsste zunächst sein Erbe komplett aufbrauchen – oft dauert das nur wenige Jahre, bevor er wieder Anspruch auf Hilfe hätte. Mit einem Behindertentestament dagegen kann der Testamentsvollstrecker zum Beispiel monatlich 500 Euro auszahlen, um die Lebensqualität zu fördern. Das Sozialamt hat keinen Zugriff auf das Kapital. So reicht das Erbe oft für Lange Zeit und ermöglicht echte Selbstbestimmung.

Was in ein Behindertentestament gehört

Ein sorgfältig erstelltes Behindertentestament sollte folgende Punkte enthalten:

- Einsetzung von Vor- und Nacherben
- Benennung eines Testamentsvollstreckers mit klaren Aufgaben
- Verwaltungsanweisung, wofür das Geld verwendet werden darf
- Ausschluss der freien Verfügung durch den Erben mit Behinderung
- Regelung von Pflichtteilsansprüchen anderer Angehöriger
- Optional: Stiftungslösungen oder Treuhandregelungen, falls kein naher Angehöriger als Testamentsvollstrecker geeignet ist

Warum rechtliche Beratung so wichtig ist

Das Behindertentestament gehört zu den komplexesten erbrechtlichen Regelungen. Fehler in der Formulierung können dazu führen, dass der Schutzmechanismus nicht greift. Deshalb ist es dringend zu empfehlen, sich an Fachanwälte für Erbrecht mit Erfahrung im Sozialrecht zu wenden. Viele Kanzleien und Betreuungsvereine bieten inzwischen kostenlose Erstberatungen an.

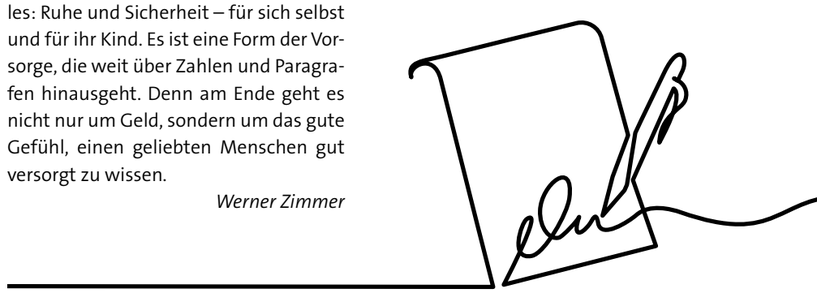
Ein Testament, das Herzen beruhigt

Eltern, die ein Behindertentestament aufsetzen, schaffen etwas sehr Wertvolles: Ruhe und Sicherheit – für sich selbst und für ihr Kind. Es ist eine Form der Vorsorge, die weit über Zahlen und Paragrafen hinausgeht. Denn am Ende geht es nicht nur um Geld, sondern um das gute Gefühl, einen geliebten Menschen gut versorgt zu wissen.

Werner Zimmer

Die FGQ rät, in erbrechtlichen Fragen rechtzeitig vorzusorgen. Frühzeitige Vorsorge schafft Klarheit, schützt vor Streitigkeiten und bewahrt das Erbe vor Fehlentscheidungen.

Broschüre des Bundesverbandes für Körper- und Mehrfachbehinderte e. V.: Vererben zugunsten von Menschen mit Behinderung



RELiYOO
Das Entlastungskissen für Personen mit Druckstellen



Wir suchen Verstärkung:
Experte für Sitzversorgungen im Aussendienst
Mehr Informationen www.reliyoo.com

Sodbrennen: Wenn die Speiseröhre Ärger macht



Wenn es sauer aufstößt, spricht man landläufig von Sodbrennen. Die Medizin nennt es Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD). Sie wird dann auch noch unterteilt in mit oder ohne Entzündung der Speiseröhre. GERD entwickelt sich, wenn Mageninhalt in die Speiseröhre zurückläuft und dadurch störende Symptome oder Komplikationen verursacht werden. In Deutschland schätzt man, dass 25 Prozent der Erwachsenen eine Refluxkrankheit haben. Je älter die Menschen sind, umso so häufiger sind sie betroffenen.

Der Reflux entsteht, weil der Verschluss von der Speiseröhre (Ösophagus) zum Magen (ein spiralförmiger Sphinkter) nicht mehr richtig funktioniert. Es gibt Bedingungen, die diesen Reflux fördern. Das sind:

- Übergewicht
- Rauchen
- Alkohol
- genetische Veranlagung
- Hiatushernie: Das Zwerchfell hat eine kleine Öffnung, durch die die Speiseröhre durchtritt. Diese Öffnung kann sich vergrößern und Teile des Magens können nach oben rutschen. Dadurch kann das Zwerchfell die Speiseröhre nicht mehr verschließen und Magensäure zurückfließen – es besteht ein Reflux.
- Völlerei (üppige und fettreiche Mahlzeiten)
- Essen kurz vor dem Schlafengehen
- Schwangerschaft
- Medikamente (z. B. Anticholinergika oder Calciumantagonisten)
- Stress

Symptome der Refluxkrankheit

- Sodbrennen, d. h. saures Aufstoßen und/oder brennende Schmerzen/Druckgefühl hinter dem Brustbein oder in der Magengegend; die Schmerzen verstärken sich nach dem Essen, beim Vornüberbeugen des Kopfes und/oder im Liegen
- Luftaufstoßen, Blähungen und Windabgang
- Zurückströmen von Mageninhalt (Regurgitation)
- Schluckstörung (Dysphagie)
- Entzündungen der Speiseröhre, die das Risko für Speiseröhrenkrebs erhöhen können

Des Weiteren können Symptomen außerhalb der Speiseröhre auftreten:

- Heiserkeit oder chronischer Reizhusten bis hin zur chronischen Bronchitis aufgrund von Mikroaspiration von Magensaft
- Schlafstörungen
- Fremdkörpergefühl im Rachen oder im Hals – auch Globusgefühl genannt

Wie wird eine Refluxkrankheit festgestellt

Protonenpumpenhemmer (PPI) hemmen die Sekretion der Magensäure (z. B. Pantoprazol®, Omiprazol®). Bessern sich die Symptome, dann ist die Diagnose schon fast gestellt. Eine Endoskopie (Spiegelung) der Speiseröhre wird nur bei Alarmsymptomen, langjährigem Leiden oder genetischer Disposition durchgeführt. Eher selten wird eine 24-Stunden-pH-Messung bzw. eine pH-Metrie-Impedanzmessung in der Speiseröhre gemacht.

Konservative Maßnahmen zur Refluxbehandlung

- Gewichtsreduktion
- Reduktion von Nikotin, Kaffee und Alkohol
- eine Esspause von drei bis vier Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen
- leichte Oberkörper-Hochlagerung, um das Zurücklaufen des Magensafts zu reduzieren oder gar zu verhindern
- fetthaltige und üppige Mahlzeiten vermeiden
- Herausfinden, nach welchen Lebensmitteln vermehrt Sodbrennen auftritt – oft auch einhergehend mit der Säure der Lebensmittel, dem Fettgehalt sowie der Schärfe
- vermehrte Bewegung – auch das Rollstuhlfahren kann hier schon dazugezählt werden
- Stress reduzieren
- Medikamente überprüfen: Wird als Nebenwirkung der Reflux angeben? Wenn ja, werden sie zwingend benötigt oder können sie ersetzt werden?

Wer unter Sodbrennen leidet, sollte verstärkt auf die Mundhygiene achten, denn die zurücklaufende Säure kann die Zähne und das Zahnfleisch angreifen.

Was verspricht Linderung?

Leinsamen enthalten eine große Menge an Schleimstoffen. Leinsamen – in Wasser aufgelöst und getrunken – bildet ein Gel und eine Art Schutzschicht in der Speiseröhre und dem Magen. Aber Vorsicht: Dies kann die Darmfunktion verändern.

Heilwässer mit einem Gehalt an Hydrogencarbonat größer als 1.200 mg/l können gegen Sodbrennen helfen, da sie überschüssige Magensäure binden und so die Säureproduktion des Magens wieder normalisieren sowie die Magenentleerung beschleunigen. Vor und zu den Mahlzeiten trinken.

Heilerde kann zur Bindung der Magensäure eingesetzt und innerlich angewendet werden. Wichtig ist, dass die Säurebindung bei 25 mVal liegt. Die Heilerde nach den Angaben im Beipackzettel anwenden und darauf achten, dass sie wirklich zum Einnehmen gedacht ist.

Schüßler-Salze, speziell das Schüßler Salz Nr. 9 Natrium phosporicum, helfen, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers auszugleichen und den übersäuerten Magen zu beruhigen.

Yogaübungen helfen, die Magensäure zu regulieren und können auch von Rollstuhlfahrern in angepasster Form ausgeführt werden.

Akupunktur kann zur Linderung von Reflux eingesetzt werden.

Behandlungsmythen

Milch hilft nicht. In einer Vergleichsstudie von Menschen, die Wasser oder Milch getrunken haben, löste die Milch öfter Sodbrennen aus. Vollmilch stärker als die fettarme Milch. Die Säurewerte nach Verzehr eines Joghurts sind ähnlich wie nach dem Verzehr eines Safts aus sauren Zitrusfrüchten.

Das altbewährte Natron hilft nur kurzfristig: Es bekämpft die Symptome, aber nicht die Ursache. Denn wenn Natron aufgelöst wird, entsteht Kohlensäure. Diese kann dazu führen, dass sich der Schließmuskel am Ende der Speiseröhre öffnet und dadurch das Gas entweicht. Dies kann im ersten Moment erleichternd sein, aber es kann auch saurer Mageninhalt mit entweichen. Zu viel Natron regt eher die Bildung von Magensäure an, was wiederum kontraproduktiv ist.

Wird Alkohol zu einer Mahlzeit getrunken, verzögert dies die Verdauung. Das unangenehme Völlegefühl kann mit Alkohol reduziert werden, da Alkohol die Magenmuskulatur lockert. Aber auch der Sphinkter in der Speiseröhre ist muskulär und kann gelockert werden, sodass Mageninhalt wieder zurücklaufen kann. Zudem regt Alkohol die Magensäureproduktion an.

Veronika Geng

DER-QUERSCHNITT.DE
DAS INFORMATIONSPORTAL DER MANFRED SAUER STIFTUNG

Was hilft bei Sodbrennen? Weitere Infos gibt es hier:





Seit 30 Jahren druckmindernd

Aus bescheidenen Anfängen hat sich die t-rv GmbH zu einem Unternehmen entwickelt, das in Sachen Sitzen und Positionieren im Rollstuhl als erste Adresse in Deutschland gilt.



Erfolgreiches Team: Albert Föhrenbühler und seine Tochter Nicole Püschel

Wer sein Leben im Rollstuhl bestreitet, weiß um die Notwendigkeit eines wirklich perfekt auf seine Bedürfnisse abgestimmten Sitzkissens. Nicht anders ergeht es Menschen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation viel Zeit im Liegen verbringen müssen und in ihrer Bewegungsfähigkeit so eingeschränkt sind, dass sie dabei nicht – bewusst oder unbewusst – ihre Position wechseln können. Für die Gesunderhaltung der Haut ist die Vermeidung von Druckstellen im einen wie im anderen Fall unerlässlich. Die Materie ist komplex und verlangt nach professioneller Handhabung. Ein Unternehmen, das sich ganz und gar dieser Thematik verschrieben hat, ist die in Rheinstetten bei Karlsruhe ansässige t-rv GmbH. In diesem Jahr feiert das Unternehmen sein 30-jähriges Firmenjubiläum.

Die Nische genutzt

Initiiert wurde die Unternehmensgründung unter anderem dadurch, dass der Sohn der Familie, Marco Föhrenbühler, durch eine degenerative Muskelerkrankung schon im frühen Kindesalter mit der Materie umgehen musste. Marco, ein zu allen Zeiten lebensfroher und unternehmungslustiger Mensch, trotzte seiner Krankheit nicht zuletzt, indem er seine Hilfsmittelversorgung und die unvermeidlichen Auseinandersetzungen mit Kostenträgern und Ärzten selbst in die Hand nahm. Aktive Unterstützung erfuhr er dabei stets durch seine Familie. Die dabei gewonnenen Erfahrungen sollten dem Unternehmen zugutekommen, das zunächst als kleiner Sitzkissenvertrieb in Witten an der Ruhr seinen Anfang nahm, aber rasch expandierte und durch die Fokussierung auf die Schwerpunkte Sitzen und Positionieren zu einem gefragten Spezialanbieter wurde.

Der Bedarf war ganz offensichtlich gegeben und t-rv verstand es, die Lücke zu erkennen und zu besetzen. Das Geschäftskonzept, das sich vom Start weg bewährte: t-rv übernahm für Unternehmen, deren Produkte ins Portfolio passten, die Repräsentanz im deutschsprachigen Raum und gewährleistete Vertrieb und qualifizierte Betreuung des Sortiments. Drei Jahre nach Firmengründung erfolgte der Umzug von Witten nach Karlsruhe, der Heimat der Familie. Im Jahr 2010 wurde die Errichtung der eigenen Firmenimmobilie in Rheinstetten in Angriff genommen, während das Unternehmen beständig wuchs.

Stark durch Partnerschaften

Heute ist t-rv eine der ersten Adressen, wenn es um die Lösung von Sitz- und Positionierungslösungen für Menschen mit Bewegungseinschränkung geht. Zu diesem Zweck kooperiert das Unternehmen mit derzeit 16 international renommierten Spezialfirmen, die das komplette Spektrum der erforderlichen Produkte abbilden. Ein langjähriger Mitarbeiterstamm sorgt vor Ort beim Kunden und am Firmensitz für kompetente Beratung – auch bei komplizierten Fällen. Neuester Zugang im Verbund der Geschäftspartner ist das kanadische Unternehmen Xsensor, das mit seinen Messgeräten weltweit Maßstäbe für die Sitzdruckmessung in der Rollstuhlversorgung setzt.

Unternehmensnachfolge gesichert

Zukunftsorientiert präsentiert sich das Familienunternehmen auch in Sachen Weichenstellung für den weiteren Weg. Im vergangenen Jahr hat Albert Föhrenbühler die Geschäftsführung an seine Tochter Nicole Püschel übergeben, die sich auf die neue Aufgabe freut: „Mein Vater und ich haben während der gemeinsamen Geschäftsführung in den vergangenen Jahren einen fließenden Übergang für die Unternehmensnachfolge hinbekommen. Dieser Prozess ist nun abgeschlossen und t-rv steht auf einer sehr soliden Basis. Darauf können wir zum einen ein bisschen stolz sein, zum anderen haben wir damit eine hervorragende Ausgangslage geschaffen, t-rv nachhaltig weiterzuentwickeln.“

Werner Pohl

ARGEN der FGQ

Die Arbeitsgemeinschaften (ARGEN) der FGQ sind ehrenamtlich organisiert und unterstützen die Mitglieder bei verschiedenen Anliegen. Die Beratungen sind kostenfrei, bei Fachleistungen können – nach vorheriger Absprache – Kosten entstehen.

ARGE Urlaub
Koordination: Geschäftsstelle
Kontakt: info@fgq.de

ARGE Recht und Soziales
Koordination: Jörg Giesecke
Kontakt: info@fgq.de

ARGE Ernährung
Koordination: Anette von Laffert
Kontakt: anette.vonlaffert@fgq-beratung.de

ARGE Assistenz
Koordination: Oliver Straub
Kontakt: oliver.straub@fgq-beratung.de

ARGE Ausbildung und Beruf
Koordination: Geschäftsstelle
Kontakt: info@fgq.de

ARGE Bauen und Umwelt
Koordination: Volker Huckestein
Kontakt: volker.huckestein@fgq-beratung.de

ARGE Beatmung
Koordination:
Maria-Cristina Hallwachs
Kontakt: m.hallwachs@fgq-beratung.de

ARGE Fahrzeugumbau
Koordination: Dirk Weber
Kontakt: dirk.weber@fgq-beratung.de

ARGE Beratung in verschiedenen Sprachen
Koordination: Ufuk Dogru
Kontakt: ufuk.dogru@fgq-beratung.de

ARGE Mobilität und Sport
in Zusammenarbeit mit dem DRS
Koordination: Peter Richarz
Kontakt: mobilitaet@fgq-beratung.de



Unterstützen Sie unsere wichtige Arbeit!

Die Beratung, Einzelfallhilfen und vielfältigen Projekte der FGQ finanzieren sich aus Mitgliedsbeiträgen, Sponsoring und Spenden!

SPENDENKONTO
IBAN: **DE21 6729 1700 0028 2344 06**
BIC: **GENODE61NGD**





Dr. med. Ines Kurze ist Fachärztin für Urologie und seit 2014 Chefärztin des Querschnittgelähmten-Zentrums an der Klinik für Paraplegiologie und Neuro-Urologie im thüringischen Bad Berka. Sie ist unter anderem Mitglied der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP) und der Forschungskommission der Schweizer Paraplegiker-Stiftung.



Werner Zimmer ist seit über 50 Jahren mit dem Thema Querschnittlähmung verbunden. Seit September 2025 unterstützt er die FGQ als Schriftführer im Vorstand und im Bereich Social Media. Er möchte die FGQ auch für junge Menschen interessant machen. Zudem ist Werner Zimmer als Angehörigen-Peer in Bad Wildungen aktiv.



Fotos (5): FGQ, privat, Delf Zeh, adobe-stock.com – Win Nondakowit, Željko Radojko

Vorschau Sommerausgabe 2026

Beirat

Die Fachbeiträge des PARAplegiker werden von einem Beirat unterstützt, um die wissenschaftliche und fachliche Qualität der Zeitschrift zu erhöhen. Im Beirat des PARAplegiker sind Experten aus vielen Fachbereichen der Behandlung querschnittgelähmter Menschen vertreten; darunter sind viele Mitglieder der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP).

Mitglieder

PD Dr. med. habil. Ralf Böthig
Arzt der Neuro-Urologie im Ruhestand
Jörg Eisenhuth
Psychologe und Psychotherapeut, Werner Wicker Klinik Bad Wildungen
Dr. med. Kai Fiebag
Leitender Arzt der Neuro-Urologie, BG Klinikum Hamburg
Veronika Geng
Pflegewissenschaftlerin, Manfred-Sauer-Stiftung, Lobbach
Dorothee Haas
Ergotherapeutin, BG Unfallklinik Murnau
Dr. med. Axel Hempfing
Chefarzt des Zentrums für Rückenmarkverletzte, Werner Wicker Klinik Bad Wildungen/Orthopädisches Schwerpunktklinikum
Dr. med. Heiko Lienhard
Sektionsleitung Viszeralmedizin, Werner Wicker Klinik Bad Wildungen
Dr. med. Doris Maier
Chefärztin des Zentrums für Rückenmarkverletzte, BG Unfallklinik Murnau
Tina Mathias
stellvertretende Leitung der Abteilung Physiotherapie, Werner Wicker Klinik Bad Wildungen
Prof. Dr.-Ing. Rüdiger Rupp
Leiter des Bereichs Experimentelle Paraplegiologie/Neurorehabilitation, Universitätsklinikum Heidelberg
Prof. Dr. med. Roland Thietje
Chefarzt des Querschnittgelähmten-Zentrums, BG Klinikum Hamburg
Prof. Dr. med. Norbert Weidner
Ärztlicher Direktor der Klinik für Paraplegiologie, Universitätsklinikum Heidelberg
Andreas Wendl
Pflegeexperte, BG Unfallkrankenhaus Berlin
Dr. med. Andreas Wolff
Leitender Oberarzt der Neuro-Urologie, BG Unfallklinik Murnau

Älterwerden mit Rollstuhl



Foto: stock.adobe.com – alex.pin

„Wichtig ist, dass man selbst eine positive Lebenseinstellung behält und durch sein Tun Sinnvolles bewirken kann." Diese Aussage zum Älterwerden traf 2019 der damals 75-jährige Tetraplegiker Manfred Sauer, Gründer der gleichnamigen Stiftung, die in diesem Jahr das 25-jährige Jubiläum feiert. Kann man also dem Alterungsprozess mental ein „Schnippchen schlagen"? Viele ältere Menschen mit Querschnittlähmung berichten von einem langsamen körperlichen und mentalen Veränderungsprozess: Druckstellen heilen langsamer, die Belastbarkeit sinkt, die Muskelkraft sinkt, die Arthrose in den Gelenken schmerzt, der Körper reagiert empfindlicher als früher. Gleichzeitig verändert sich der Stoffwechsel, das Gewicht schwankt und der Pflegebedarf steigt. All das passiert schleichend – und manchmal fühlt es sich an, als müsste man sich seinen Körper ein zweites Mal neu erschließen. Hinzu kommt: Das Umfeld altert mit. Lebenspartner, Therapeuten und Ärzte. Teils versagt das etablierte „Unterstützungsnetzwerk". Was hilft? Erfahrung, Kreativität und Durchhaltevermögen? In der Sommerausgabe des PARAplegiker gehen wir der Frage nach, wie man den Herausforderungen der neuen Lebensphase des Älterwerdens begegnen kann.

Außerdem:

Peers: Die Geschichte des Peer-Counseling
Menschen: Rainer Küschall

Impressum

Der PARAplegiker ist das Mitgliedermagazin der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e. V. (FGQ), Lobbach. Das Magazin erscheint vierteljährlich.

Herausgeber & Aboservice
Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e. V. (FGQ), Geschäftsstelle
Neurott 20 · 74931 Lobbach
Tel.: 0 62 26 96 02 11
E-Mail: info@fgq.de · www.fgq.de

Redaktion
Sabine Ziegler (V. i. S. d. P.)
Susanne Schulte-Mausbeck (CvD)
Kevin Schultes, Maris Metz
E-Mail: redaktion@fgq-paraplegiker.de

Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe
Marion Bender, Elisa Chirino, Veronika Geng, Nikola Hahn, Dr. Ines Kurze, Dr. Peter Lude, Eva Mündlein, Werner Pohl, Pius Preisinger, Manfred Sauer, Zacharias Wittmann, Martin Zak, Werner Zimmer

Gestaltung
einsatz kreativbüro, Anke Wiesborn, Bochum

Lektorat
7Silben, Tanja Jentsch, Bottrop

Anzeigen
Christian Jägemann
Tel.: 0170 4 01 92 53
E-Mail: christian.jaegemann@fgq-paraplegiker.de

Verlag
OT-Medien GmbH
Reinoldistr. 7-9 · 44135 Dortmund
Tel.: 02 31 55 70 50 0

Druck
Druckerei Silber Druck oHG · 34253 Lohfelden

Nachdruck, Einspeisung ins Internet und Vervielfältigung der im PARAplegiker erscheinenden Beiträge auf Datenträgern bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der geschalteten Anzeigen und für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Unterlagen wird keine Gewähr übernommen. Die im PARAplegiker veröffentlichten Links sind sorgfältig recherchiert. Die Redaktion ist jedoch nicht für die Inhalte der verlinkten Seiten verantwortlich – hier haftet allein der Anbieter der jeweiligen Website. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird zumeist auf die Unterscheidung in weibliche und männliche Schreibweise verzichtet – mit „Leser" sind somit sowohl Leserinnen als auch Leser gemeint.



BERATUNGSZENTRUM ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG

Für Menschen mit Querschnittlähmung



KENNEN SIE DIESE BESCHWERDEN?

- Saures Aufstoßen?
- Brennen in der Speiseröhre?
- Halsschmerzen am Morgen?

Sodbrennen könnte die Ursache sein. Viele Menschen mit Querschnittlähmung leiden unter Sodbrennen. Mögliche Ursachen: dauerhaft sitzende Haltung, falsche Ernährung, Übergewicht, Stress und/oder Medikamente.

Vielleicht haben Sie auch andere Beschwerden, die mit Ernährung zusammenhängen?

Oder liegen Ihre Probleme eher im Bereich des Darms?

- Stundenlanges auf der Toilette sitzen?
- Erfolglose Entleerungsversuche?
- Ungeplante Stuhlentleerungen?
- Verstopfung und Blähungen?





Wenn Sie als querschnittgelähmter Mensch diese oder ähnliche Probleme haben, scheuen Sie sich nicht, in der MANFRED-SAUER-STIFTUNG beim BERATUNGSZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG anzurufen. Wir beraten Sie gerne vor Ort in Lobbach oder am Telefon.

CLAUDIA HESS
Ernährungsberaterin/DGE
Diätassistentin
Tel. 06226 960 2533
claudia.hess@bz-ernaehrung.de

VERONIKA GENG
Pflegewissenschaftlerin (MNSc)
Gesundheits- und Krankenpflegerin
Tel. 06226 960 2530
veronika.geng@bz-ernaehrung.de

MANFRED SAUER STIFTUNG
BERATUNGSZENTRUM FÜR MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG
Neurott 20 · 74931 Lobbach · Tel +49 6226 960 2530
info@bz-ernaehrung.de · www.bz-ernaehrung.de