

WEGBEGLEITER

17

Gemeinsam in Deine Zukunft



Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
<u>Sport mit Querschnitt- lähmung</u>	3
Experte: Rainer Muhl	
<u>Breitensport – wir wollen, dass alle in Bewegung sind!</u>	7
Experte: DRS	
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u>	19
Reiner Evers	
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u>	20
Heinrich Köberle	
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u>	22
Steffi Sturm	
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u>	23
Christoph Werner	
<u>Gut zu wissen:</u>	24
<u>Wer hat eigentlich die Para- lympischen Spiele erfunden?</u>	
<u>Unser Kooperationspartner</u>	
<u>Erfahrungsbericht Peer:</u>	25
Olaf Niebisch	
<u>Bildnachweise</u>	27
<u>Impressum</u>	



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auf die Plätze, fertig, los! Wer sportlich aktiv sein möchte, dem eröffnen sich unabhängig von einer Behinderung eine beeindruckende Vielzahl und Vielfalt an Möglichkeiten. Kein Wunder also, dass Sport auch bei Menschen mit Behinderung zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen zählt.

Über 9.000 Rollifahrer treiben in mehr als 330 Vereinen des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands aktiv Sport. Je nach den individuellen Möglichkeiten und Interessen gibt es für fast jeden die richtige Sportart. Einzeln, als Paar oder in der Mannschaft, nur zum Vergnügen oder als Leistungssport, Ausgefallenes für Wagemutige oder eher klassische Sportarten für Allrounder – im Behindertensport gibt es fast nichts, was es nicht gibt.

Sportliche Aktivität und eine körperliche Behinderung stellen keinen Widerspruch dar. Vielmehr handelt es sich um eine schöne Freizeitbeschäftigung sowie eine gute Gelegenheit, nette Leute kennenzulernen. Nicht zuletzt leistet jeder Sportfreund einen wertvollen Beitrag zu seinem Wohlergehen.

Denn sportliche Aktivität kommt nicht nur der körperlichen Gesundheit zugute. Die positiven Auswirkungen auf die Psyche sind nicht zu unterschätzen. Wer „sportelt“, erfährt häufig Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnisse, die motivieren und das Selbstbewusstsein fördern. Gleichzeitig schützt man sich vor Isolation und fördert Integration.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, ein für Sie geeignetes Sportangebot in Ihrer näheren Umgebung zu finden. Wie immer stehen unsere Peers und auch wir, Ihr Wegbegleiter-Team, Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns auf Sie! Melden Sie sich einfach unter

Telefon: (089) 992 886-266

E-Mail: wegbegleiter@hollister.com

Für heute mit herzlichen Grüßen

Ihr Wegbegleiter-Team

Experte: Rainer Muhl

Ich heiße Rainer Muhl und bin Sportwissenschaftler an der BG Unfallklinik Tübingen. Seit meinem 18. Lebensjahr bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen.

Im September 2000 hatte ich einen Verkehrsunfall und bin seitdem unterhalb des 6. Brustwirbels querschnittgelhmt. Im Anschluss an die vier-einhalbmonatige Reha wiederholte ich die 12. Klasse und absolvierte 2003 mein Abitur. Nach der Ausbildung zum Bankkaufmann studierte ich Steuern und Prüfungswesen und war anschließend mehrere Jahre in der Steuerberatung tätig. Doch mein innerer Drang nach einer beruflichen Veränderung wurde immer größer. Im September 2012 begann ich Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt „Gesundheitsförderung“ an der Eberhard Karls Universität in Tübingen zu studieren. Im direkten Anschluss an das Studium bekam ich eine Anstellung als Sportwissenschaftler an der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Tübingen in der Abteilung für Querschnittgelmte, Technische Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie.



Sport mit Querschnittlähmung

Wie soll Sport aussehen, wenn man Beine und eventuell auch Arme nicht bewegen kann? Wenn man auf ein Hilfsmittel wie einen Rollstuhl angewiesen ist? Gibt es überhaupt Sportarten, die möglich sind? Oder kann ich nie wieder in die Berge zum Skifahren, zum Schwimmen an den Baggersee oder in der Natur Fahrrad fahren?

Solche Fragen stellen sich die meisten Querschnittgelähmten. Sie können sich kaum vorstellen, welche Möglichkeiten es gibt, und sind überrascht über die große Vielfalt an sportlichen Angeboten, die sich ihnen bietet. Natürlich sind nicht alle Leser sportbegeistert und viele waren auch vor ihrem Unfall sportlich nicht aktiv. In diesem Artikel soll gezeigt werden, warum Sport guttut. Wie er helfen kann, Schmerzen im Alltag und physische Grenzen zu überwinden, und was er im Leben mit einer Querschnittlähmung bewirken kann.

Warum Sport?

Sport soll helfen, den Rollstuhl in das Körperschema, die Handlungen und die Bewegungen zu integrieren. Idealerweise kommt man in der Rehabilitation zum ersten Mal mit Sport in Berührung. Durch sportliche Betätigung und die daraus resultierende Muskelkräftigung gewinnt man an Sitzbalance und lernt Bewegungen, die die fehlende Stabilität ausgleichen helfen. Ein Beispiel ist hier das Festhalten am Rckenrohr (seitliche Befestigung der Rückenlehne), wenn man sich auf der anderen Seite nach unten lehnt, um etwas vom Boden aufzuheben.

▷ Sport kann helfen, den Rollstuhl in das Körperschema zu integrieren. Durch die Muskelkräftigung wird auch die Sitzbalance verbessert.

Des Weiteren soll die Sporttherapie einen ersten Einblick in verschiedene Sportarten mit Rollstuhl geben und Sie motivieren, diese weiterhin im privaten Umfeld oder im Verein nach der Klinikentlassung weiter zu betreiben.

Denn Sport ist wichtig! – Klar, ist ja auch Thema dieses Magazins. Im Folgenden möchte ich ein paar Punkte aufzeigen, warum Sport auch im Rollstuhl wichtig ist. Für Querschnittgelähmte ändert sich der Blickwinkel (meistens sitzend) und das Sport- bzw. Bewegungsangebot.

Folgende drei Aspekte sind dabei zu beleuchten.

Die Physis

Durch Bewegung wird unser Körper trainiert. Die körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft und Ausdauer nehmen zu. Dadurch profitiert man nicht nur während des Trainings. Man kann den Leistungszuwachs auch im Alltag wahrnehmen, indem einem Dinge plötzlich leichterfallen oder etwas machbar ist, was man vorher nicht konnte. Weiterhin verbraucht man durch Bewegung mehr Energie in Form von Kalorien.

Muskeln bewegen unsere Gliedmaßen und sind unser körpereigenes Heizkraftwerk. Doch hierfür wird Energie benötigt, die wir über die Nahrung aufnehmen. Die nicht benötigte Energie wird in Form von Fett in unseren Zellen gespeichert. Der Abruf dieser gespeicherten Energie erfolgt jedoch nur, wenn die aufgenommene Energie, die noch nicht gespeichert ist, verbraucht wurde. Nehmen wir jeden Tag mehr Energie auf als nötig, muss unser Körper nicht auf die Reserven zurückgreifen und lagert immer mehr ein. Die Folge: Gewichtszunahme! Durch verminderte und fehlende Aktivität in den unteren Extremitäten (vor allem der Muskulatur im Oberschenkel) infolge einer Querschnittlähmung ist der Kalorienbedarf reduziert. Das heißt, man sollte zum einen auf die Kalorienzufuhr und zum anderen auf den Kalorienverbrauch achten.

▷ Sport führt zu einem Leistungszuwachs auch im Alltag. Durch die Kräftigung der Muskulatur steigt auch der Kalorienverbrauch.



Darüber hinaus hat Sport eine Menge positiver Effekte auf den gesamten Organismus. Hier ein paar der wichtigsten Verbesserungen:

- Man kann weiteren Bewegungsmangelerkrankungen, wie Kreislaufregulationsstörungen, Haltungsschäden und -schmerzen, entgegenwirken bzw. diesen vorbeugen.
- Die Verdauung wird angeregt und man kann vielleicht infolge der angeregten Verdauung auf chemische Hilfsmittel beim Toilettengang verzichten.
- Bewegung reduziert die Spastik.
- Die Durchblutung wird angeregt, selbst in den gelähmten Bereichen, wodurch das Thromboserisiko ebenso sinkt wie das Risiko, einen Dekubitus zu entwickeln.
- Die Atmung wird durch Ausdauertraining verbessert, das heißt, es werden mehr Teile der Lunge belüftet und das Atemvolumen nimmt zu.

Die Psyche

Kennen Sie das? Man kommt aus dem Büro und ist völlig abgeschlagen und schlecht gelaunt und nach etwas Bewegung ist plötzlich alles vergessen und man fühlt sich gut. Dies liegt an den Botenstoffen: Während und nach dem Sport werden stimmungsaufhellende Botenstoffe ausgeschüttet und zum anderen Stresshormone abgebaut. Fazit: Sport entspannt und Sie fühlen sich besser!

Außerdem kann man durch das Erreichen von gesteckten Zielen motivierende Erfolge erleben. Beispielsweise wenn man für einen Wettkampf trainiert, um eine bestimmte Zeit oder Leistung zu erreichen, die man ohne Training nicht geschafft hat. Diese Erfolgserlebnisse geben Rückenwind und bauen auf.

Vorsicht: Man sollte sich kleine Ziele oder Zwischenziele setzen, um sich selbst nicht zu überfordern.

Soziale Kontakte

Sport bietet die Möglichkeit, Freizeitaktivitäten mit der Familie und Freunden zu betreiben, wie zum Beispiel Radfahren (siehe unten), Tennis, Segeln, Badminton oder auch Skifahren.

Sport im Rahmen von Veranstaltungen oder Gruppen, egal ob im Verein organisiert oder im privaten Umfeld, führt unweigerlich zu sozialen Kontakten mit anderen Gleichgesinnten (Sportler oder auch andere Querschnittgelähmte). Dieser Kontakt, vor allem mit anderen Querschnittgelähmten, führt in der Regel auch zu einem regen Erfahrungsaustausch. Selbst ich profitiere heute noch von Tipps von sogenannten „alten Hasen“.

Zusammengefasst heißt das: Bewegung tut dem Körper gut, hat einen positiven Effekt auf den Geist, man fühlt sich nach dem Sport besser und kann im besten Fall Erfolgserlebnisse erfahren. Man lernt neue Menschen kennen, integriert sich in ein neues Umfeld. Durch die Aktivität mit Gleichgesinnten und mit Fußgängern stellt sich eine gewisse „Normalität“, wie vor dem Handicap, ein.

▷ Sport hat positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus!

▷ Durch sportliche Betätigung verbessert sich die Stimmung und es werden Stresshormone abgebaut. Regelmäßiges Training führt zu Erfolgserlebnissen.

▷ Sportliche Freizeitaktivitäten führen zu vielfältigen sozialen Kontakten und zum Erfahrungsaustausch.



Sport hilft Grenzen zu verschieben, nicht nur die eigenen Leistungsgrenzen. Nirgendwo funktioniert Inklusion so gut. Streng genommen werden in den unteren Rollstuhlbasketballligen seit Anfang der 90er Jahre Nichtbehinderte inkludiert, um flächendeckend Mannschaften zu erhalten. Ebenfalls werden durch Sportprojekte wie „Rollstuhlsport macht Schule“ Berührungängste und Vorurteile stetig abgebaut.

Der richtige Start

Schön ist es, wenn man in der Reha bereits das eine oder andere an Bewegungsformen ausprobiert hat. Vielleicht konnte man bereits in einer Sportgruppe eines Rollstuhlsportvereins, die häufig an Querschnittszentren angegliedert sind, reinschnuppern. Damit Sie sich ein Bild vom möglichen Sportangebot machen können, stellen wir Ihnen in diesem Magazin noch diverse Sportarten vor. Ein umfassendes Angebot von mittlerweile 30 verschiedenen Sportarten und die dazugehörigen Ansprechpartner findet man auf der Homepage des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands (www.drs.org).

Tipp: Für Wiedereinsteiger oder Neulinge im Sport ist es empfehlenswert, sich vorher einer sportärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Die entstehenden Kosten hierfür werden von manchen Krankenkassen übernommen. Für nähere Informationen wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an Ihre Krankenkasse.

▷ Sportinteressierte können unter einer Vielzahl von Angeboten wählen. Vor Beginn der Aktivitäten ist eine sportärztliche Untersuchung anzuraten.



Besonders wertvolle Sportarten

Aus meiner Sicht heben sich vor allem zwei Sportarten von allen anderen ab: Handbiken und Schwimmen. Die anderen Sportarten sind keineswegs schlecht. Ich selbst spiele gerne Badminton, Basketball und fahre Ski. Doch diese beiden Sportarten bieten einem Querschnittgelähmten sehr viel. Sie weichen von dem Bewegungsmuster (Schubbewegung) beim Rollstuhlfahren ab und man kann eine Form von Freiheit erleben.

Rainer Muhl

Experte: DRS

Für Rollstuhlfahrer bedeutet körperliche Aktivität oft die Voraussetzung für ein aktives und selbstbestimmtes Leben, und es gibt viele gute Gründe für sie, sportlich aktiv zu werden. Der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) hat es sich als Fachverband des Deutschen Behindertensportverbands zur Aufgabe gemacht, den Rollstuhlsport zu fördern und weiterzuentwickeln. Dies geschieht auf breiter Basis mit Berücksichtigung unterschiedlicher Ziele und Leistungsniveaus durch Sport in der Rehabilitation, Breiten- bzw. Freizeitsport, Wettkampfsport, Leistungssport auf nationalem und internationalem Niveau, Öffnung des Rollstuhlsports für Menschen ohne Behinderung und Förderung des Inklusionsgedankens. Über 9.000 Rollstuhlnutzer sind in mehr als 330 Vereinen des DRS organisiert. Zum vielfältigen Angebot gehören mittlerweile 28 Sportarten, die bundesweit in Fachbereichen und Arbeitsgemeinschaften organisiert sind. Aber auch die Mobilität mit dem Rolli an sich ist ein Thema für den DRS. Regelmäßige Rollstuhl- und Mobilitäts-Trainingskurse sowie Projekte für Mobilität runden das Angebot des Vereins ab. Ansprechpartner ist Peter Richarz, Tel. 040 7306-3814; info@rollstuhlsport.de (Leitung des Referats Klinik, Lehre und Breitensport).



Breitensport – wir wollen, dass alle in Bewegung sind!

Breitensport knüpft an den Rehabilitationssport an und hat den lebenslangen Spaß an Bewegung im Fokus. Er bildet eine wichtige Ergänzung zum Wettkampf-, Leistungs- und Spitzensport, um auch weniger talentierten, motivierten und leistungsorientierten Menschen Bewegungs- und Spielerlebnisse zu eröffnen. Der Breitensport ist oftmals auch ein Sprungbrett in den Leistungssport. Für Kinder und Jugendliche leistet der Breitensport im Sinne einer umfassenden Rehabilitation einen besonderen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Erwerb sozialer Kompetenzen. Bei älteren Menschen wirkt er gesundheitlich präventiv, sozial integrativ und sichert gemäß SGB IX die Teilhabe am öffentlichen Leben. Im Fokus des Präventionssports stehen die Stärkung der Gesundheit, die Erhaltung der Mobilität sowie die Verhinderung eines wiederholten oder neuen Auftretens von Erkrankungen. Hierbei unterstützt der Sport auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Surfen, Fechten oder Basketball – Rollstuhlsport ist vielseitig!

Seit den Anfängen der paralympischen Bewegung durch Sir Ludwig Guttmann nach dem Zweiten Weltkrieg hat sich das Angebot an Sportarten für Menschen mit Handicap rasant entwickelt.

▷ Breitensport leistet einen Beitrag zur gesundheitlichen Prävention, wirkt integrativ und sichert die Teilhabe am öffentlichen Leben.

Rollstuhlnutzer können in den verschiedensten Sportarten aktiv werden. Neben klassischen Sommer- und Wintersportarten kommen immer wieder neue Angebote hinzu, von denen wir Ihnen einige Sportarten vorstellen möchten:

Badminton

Badminton ist eine der schnellsten Ballsportarten, die, im Gegensatz zum Federball, in einer Halle gespielt wird. Es ist ein Rückschlagsport für zwei Spieler in der Einzeldisziplin oder für vier Spieler im Doppel oder Mixed. Badminton ist ein inklusiver Sport für Menschen mit und ohne Behinderung, der mit geringem Aufwand durchgeführt werden kann. Er fördert Bewegung und Koordination und bringt schnell Erfolgserlebnisse.

Zwei Schläger, ein Federball, ein Netz und ein Spielpartner – schon kann es losgehen!

In zahlreichen DRS-Vereinen und vielen Vereinen des Deutschen Badminton-Verbands kann man Parabadminton spielen. Gespielt wird in unterschiedlichen Klassen, die sich nach der Art der Behinderung richten. Die Rollstuhlfahrer spielen grundsätzlich mit einer „toten Zone“ von der vorderen Aufschlaglinie bis zum Netz. Ein Einzel wird ansonsten auf einem halben Doppel-Feld ausgetragen. Die weiteren Spielregeln sind identisch mit denen für Nichtbehinderte. So beträgt die Netzhöhe 1,55 Meter. Eine besondere Variante im Badminton stellt Integra-Badminton dar. Hier spielt jeweils ein Rollstuhlfahrer gemeinsam mit einem Fußgänger in einem Doppel.

▷ Badminton ist eine sehr schnelle Ballsportart, die in der Halle gespielt wird. Es kann inklusiv von Menschen mit und ohne Behinderung ausgeübt werden.

Basketball

Rollstuhlbasketball ist eine spektakuläre Sportart: schnell, akrobatisch, leidenschaftlich und inklusiv. In vielen Sportvereinen setzen sich auch nichtbehinderte Spieler hin und gehen im Rollstuhl auf Korbjagd. Basketball zählt, auch durch seine lange Historie, zu den populärsten Rollstuhlsportarten weltweit und wird mittlerweile in zahlreichen Vereinen in ganz Deutschland angeboten. Auch die Teilnahme an einem der bundesweiten Probetrainings bietet Gelegenheit, einen Einstieg in den Rollstuhlbasketballsport zu finden.

Regeln: Basierend auf dem Regelwerk des Basketballs haben Körbe, Spielfeld und Spielzeit beim Rollstuhlbasketball die gleichen Dimensionen wie im „Fußgänger“-Basketball. Gespielt wird viermal zehn Minuten. Im Rollstuhlbasketball spielen Männer und Frauen, Behinderte und Nichtbehinderte im nationalen Ligabetrieb zusammen. Der Rahmen des speziellen Sportrollstuhls ist fest verschweißt und äußerst belastbar. Die Sitzposition wählt man abhängig von Behinderung und Spielposition. Jeder Rollstuhl muss mit einem Rammbügel ausgerüstet sein.

▷ Eine der populärsten Rollstuhlsportarten weltweit ist Basketball. Viele Vereine bieten ihn an. Er wird auch inklusiv gespielt.

Bogensport

Die Vielfalt der Bogen und Hilfsmittel und deren Bedeutung gibt dem Laien manches Rätsel auf. Die bunten Scheiben und die aufgereihten Schützen sind ein prächtiger Anblick. Für den Anfänger gibt es preiswerte und leicht zu handhabende Bogen. Welcher Bogen am besten zu einem passt, sollte man ausprobieren. Die Vereine helfen bei der Auswahl, stellen Bogen zum Ausprobieren zur Verfügung und beraten gerne.

Je nach Behinderung sind Anpassungen am Bogen sowie ein spezieller Fingerschutz zulässig. Bogensport kann in der Halle, im Freien, im Einzeltraining mit Schießstandaufsicht oder in der Gruppe ausgeübt werden. Er kann von Tetra- und Paraplegikern sowie von Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten ausgeführt werden.

▷ Bogensport eignet sich besonders gut für Menschen mit Querschnittlähmung. Die Vereine helfen, den passenden Bogen zu finden.

Curling

Rollstuhlcurling ist ein Wintersport, der auf dem Eis gespielt wird, er ähnelt dem Eisstockschießen. Es ist eine Mannschaftssportart, die sehr taktisch geprägt ist und unglaublich viel Spaß macht! Wer gerne einmal Rollstuhlcurling ausprobieren möchte, sollte warme Kleidung mitbringen und über gute Bremsen am Rollstuhl verfügen. Mehr Voraussetzungen gibt es nicht, denn Curling spielen kann jeder.

Ziel des Spiels ist es, pro Durchgang (End) acht Granitsteine näher am Mittelpunkt eines Kreises zu platzieren als der Gegner. Der Zielkreis (House) befindet sich am Ende einer 43 Meter langen Eisbahn, was den Sportlern ungeheure Präzision abverlangt. Es besteht ein Wischverbot. Rollstuhlcurler müssen daher noch viel genauer schießen, da der Lauf des Steins nicht mehr durch Wischen beeinflusst werden kann.

Eine Mannschaft besteht in der Regel aus vier Spielern, unter denen sich mindestens ein Tetraplegiker und ein Mitspieler des anderen Geschlechts befinden müssen. Die Sportler spielen vom Rollstuhl aus, es gibt keine Unterteilung in Klassen. Als Sportgeräte dienen eine Teleskopstange (Stick) und die Steine.

Elektrorollstuhlsport

Auch für Nutzer von Elektrorollstühlen gibt es diverse Möglichkeiten, Sport zu treiben. Die populärste Sportart ist neben E-Rolli-Fußball das Powerchair-Hockey (PCH), vormals Elektrorollstuhlhockey genannt. Fahrtechnisches Können mit dem Rollstuhl, faszinierende Arten der Ballführung mit dem Hockeyschläger sowie die Umsetzung von taktischen Spielzügen in der Offensive und der Defensive machen das Spiel interessant. Für Aktive, die den Schläger nicht mit den Händen führen können, wird der Schläger direkt am E-Rollstuhl installiert.

Es ist ein attraktives Spiel mit allen beliebten Merkmalen einer Mannschaftssportart. Dadurch, dass alle Spieler permanent in Bewegung sind, wird Powerchair-Hockey nie langweilig. Spektakuläre Torschüsse und Torwartaktionen beeindrucken sogar Laienzuschauer. Das geschickte Manövrieren der E-Rollstühle und das Vorausahnen der gegnerischen Züge, ohne dass Zusammenstöße entstehen, sind eine anspruchsvolle Herausforderung.

Die PCH-Regeln sind überwiegend aus dem Feldhockey, dem Hallenhockey und vor allem aus dem Eishockey übernommen worden. Diese wurden an die körperlichen Fähigkeiten der Nutzer eines E-Rollstuhls angepasst. Es wird mit einem Handschläger oder Festschläger (T-Stick) und einem hohlen Plastikball mit Löchern gespielt. Der Elektrorollstuhl muss bestimmte Maße einhalten und darf dementsprechend getunt werden. Um im Spiel Chancengleichheit zu gewährleisten, wurde 2004 ein offizielles Klassifizierungssystem eingeführt. So werden den Spielern

▷ Ein Elektrorollstuhl ermöglicht die Teilnahme am Powerchair-Hockey. Hier sind geschicktes Manövrieren mit dem Rollstuhl und permanente Bewegung erforderlich.



abhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten (Bewegungsradius, Muskelkraft etc.) Punktwerte zugeordnet.

Rollstuhlfechten – wie d'Artagnan und die Musketiere

Fechten ist ein integrativer Sport für die ganze Familie, ob als Rollifahrer oder Fußgänger, jung oder alt, Mann oder Frau – ganz getreu dem Motto: „Einer für alle, alle für einen!“ Das Training findet überwiegend in den Vereinen des Deutschen Fechterbunds statt, zusammen mit Sportlern ohne Behinderung.

Man sitzt sich im Rollstuhl gegenüber. Die Rollis sind dabei in ein Gestell gespannt, das auf dem Boden liegt. Der Abstand zum Gegner wird je nach Körpergröße und Waffe individuell eingestellt. Die Kampfregeln weichen nur geringfügig von klassischen Fechtregeln ab. So ist beispielsweise die Trefferfläche im Degen begrenzt, so dass auf den Beinen oder dem Rollstuhl keine gültigen Treffer platziert werden können. Ebenso wie beim "Fußgängerfechten" kommen Florett, Degen und Säbel zum Einsatz. Die Ausrüstung wird im Rahmen von Schnupperkursen in der Regel von den Vereinen gestellt. Sie halten die Vorschriften des Internationalen Fechtverbands (FIE) zur Sicherheit der Kleidung und der Waffen ein.

Einen speziellen Fechtrollstuhl braucht man am Anfang nicht, es kann der Alltagsrollstuhl genutzt werden. Profis haben einen Fechtrollstuhl, der mit einer Griffstange ausgerüstet ist, die das Herausschnellen beim Angriff erleichtert. Rollstuhlfechten eignet sich für Para- und Tetraplegiker.

▷ Fechten wird integrativ in den Vereinen des Deutschen Fechterbunds trainiert. Die Regeln für Rollstuhlfahrer weichen nur geringfügig vom klassischen Reglement ab.

Flying Disc Sport – die Welt ist also doch eine Scheibe!

Ein neuer Rollstuhlsport macht sich fliegend einen Namen. Wheelchair Flying Disc Sport (WFDS) ist der Oberbegriff für inklusive Sportarten mit einer fliegenden Scheibe. Eine Variante davon ist Zone Disc – ein schneller Mannschaftssport ohne Körperkontakt, der sich noch in der Entwicklung befindet und somit noch kein festes Regelwerk und keine Spielerklassifizierung hat. Den schnellen Mannschaftssport kann man ohne große Materialschlacht sowohl im Innen- als auch im Außenbereich spielen. Ideal sind dabei Rollstuhlbasketballstühle, da diese leicht und wendig sind. Natürlich kann man auch mit Aktivrollstühlen spielen – das ist besonders dann sinnvoll, wenn man im Freien spielt, beispielsweise auf einem nicht ganz ebenen Parkplatz.

Die Scheibe steht für wesentlich mehr als einen temporären Zeitvertreib in Parks oder an Stränden. Sie bringt altersunabhängig Menschen mit und ohne Behinderung zusammen und ermöglicht damit ein inklusives Miteinander. Das Ziel ist die vielseitige spielerische Entwicklung einer neuen Mannschaftssportart.

▷ Noch ganz neu ist Wheelchair Flying Disc Sport. Das Spiel mit der Scheibe soll zu einer vielseitigen Mannschaftssportart für drinnen und draußen entwickelt werden.



Handbike

Eine Fahrradtour mit der Familie oder Freunden unternehmen oder einen Marathon mitfahren – mit dem Handbike kein Problem! Neben dem sportlichen Aspekt gewährleistet das Handbiken auch mehr Mobilität und neue Freiheiten für den Rollstuhlfahrer sowie das Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Es ist ein leichter und unkomplizierter Einstieg in den Rollstuhlsport, der keine großen Vorkenntnisse erfordert. Der Sport ist nicht gebunden an Sporthallen oder Sportplätze und kann jederzeit und überall ausgeübt werden.

Die Handbike-Alltagsvariante (Adaptivbike) lässt sich problemlos vor den Aktivrollstuhl spannen und wird dann mit den Armen über eine Handkurbel mit Schaltung angetrieben. Die immer besser und moderner werdende Rennradtechnik überträgt sich natürlich auch auf die Entwicklung der Handbikes. In Renn- und Profisport werden speziell angefertigte Handbikes verwendet, in denen man liegend oder kniend fährt (Kompaktbikes). Es gibt viele Varianten von angepassten Bikes, die Erwachsenen und Kindern mit unterschiedlichen Behinderungen den Sport ermöglichen.

Im sportlichen Wettkampf wächst das Angebot für Handbiker ständig, immer mehr Veranstalter aus dem Rollstuhl-, Lauf- und Radsportbereich bieten dieser Sportart Raum. Vielen Marathonläufen geht mittlerweile ein Handbike-Start voraus. Da es sich um eine paralympische Sportart handelt, finden Wettkämpfe auch auf internationaler Ebene statt.

Kampfkünste

Oft fällt es schwer, im Überraschungsmoment einem Angreifer selbstsicher entgegenzutreten. Wer solche Situationen jedoch übt und Kampftechniken einstudiert, kann entschlossen gegenhalten, was viele Angreifer von Menschen mit Handicap nicht erwarten.

Kampfkünste sind grundsätzlich für alle sportlich interessierten Menschen geeignet. Sie vermitteln ein positives Körpergefühl, schulen die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Damit sind sie gerade im Rehabilitationssport auch in integrativen/inkluisiven Gruppen ausgezeichnet einsetzbar. Erfahrene und ausgebildete Trainer passen die verschiedenen Technikausführungen individuell an die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer an.

Kampfkünste vermitteln ein positives Körpergefühl und stärken das Selbstbewusstsein. Erfahrene Trainer passen die Techniken an die Bedürfnisse der querschnittgelähmten Sportler an.

Auch Menschen mit schwersten Beeinträchtigungen können Kampfkunst betreiben, beispielsweise durch das Blasrohrschießen. Hier werden mit sehr geringer körperlicher Anstrengung Präzision, Ausdauer und Körpergefühl geschult. Selbstbeherrschung und der vollständig inklusive Wettkampf fördern das Selbstwertgefühl. Je nach Kampfsportart der Trainingsgruppe variieren die Inhalte und Trainingsformen erheblich. In den meisten Fällen ist ein Vollkontaktkampf im Wettbewerb nicht vorgesehen. Rollstuhlfahrer trainieren in ihrem eigenen Rollstuhl.

▷ Das Handbiken schenkt Mobilität und die Freiheit, sich mit Freunden oder der Familie draußen zu bewegen. Sportliche Wettbewerbe bis hin zum Marathon werden international durchgeführt.

Tipp von unserem Experten

Rainer Muhl:

Für das richtige Bike ist eine individuelle Auswahl und Anpassung erforderlich. Man sollte das Bike bzw. das Modell ausreichend getestet haben, bevor man sich auf eines festlegt. Ein falsch angepasstes Bike oder eines, das nicht zu einem passt, macht die Bedienung schwerer, macht keinen Spaß und führt schließlich dazu, dass das Bike in der Ecke steht. Umso wichtiger ist, dass man auch beim Testen darauf bestehen sollte, dass das Bike optimal auf den Fahrer eingestellt ist. Der Vorteil der Adaptivbikes ist, dass diese im Alltag wesentlich leichter einzusetzen sind. Man sitzt im Rollstuhl und kann mit etwas Übung das Bike sehr schnell an- und abkoppeln. Auch ist das Bike platzsparender und leichter als ein Kompaktbike, weshalb man es auch bequemer im Pkw-Kofferraum transportieren kann.



Kanu

Der Kanusport bietet Rollstuhlfahrern neben der sportlichen Betätigung vielfältige weitere Möglichkeiten, etwas für den Körper und die Seele zu tun. Beim Kanufahren vergisst man, dass man Rollstuhlfahrer ist. Beim Kanuwandern bewegt man sich auf Gewässern wie Flüssen, Seen und an Meeresküsten. Das Wildwasserfahren ist eine besondere und spannende Herausforderung, hier geht es bergab in einem reißenden Fluss. Der Kanurennsport wird in speziellen Rennbooten ausgetragen. Seit 2016 gehört Parakanu auch zum offiziellen Sportprogramm der Paralympischen Sommerspiele. Ob nun also im Freizeitsport oder im Leistungsbereich – Parakanu bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich auf dem Wasser sportlich zu betätigen.

Es gibt zwei Kanutypen: das Kajak und den Kanadier. Während man im Kajak immer sitzt und ein Doppelpaddel verwendet, kann man im Kanadier sitzen oder knien und nutzt ein Stechpaddel. Im Gegensatz zum Kajak, das nur im Einer oder Zweier gefahren wird, werden Kanadier auch für mehrere Personen gebaut. In einem Drachenboot können 16–20 Paddler mit und ohne Behinderung fahren. Im Rhythmus der asiatischen Trommel kann man hier in einem prächtig verzierten drachenähnlichen Boot ein exotisches Rudererlebnis genießen.

▷ Beim Kanufahren kann man die Querschnittlähmung vergessen. Ob Kanu oder Kajak, die Bewegung auf dem Wasser tut Körper und Seele gut.

Kart

Regelmäßig treffen sich Rennsportbegeisterte mit und ohne Handicap auf der Rennstrecke in Laatzten und fahren Kart. Der gemeinschaftliche Gedanke wird dabei großgeschrieben. Jeder Fahranfänger erhält eine ausführliche theoretische Einführung und eine praktische Einweisung direkt am Kart. Ergänzt wird sie durch die Flaggenkunde und den gemeinsamen Umgang auf der Strecke. Jeder Anfänger bekommt einen Paten zur Seite gestellt. Das Fahren mit Helm ist Pflicht (Helm kann kostenlos geliehen werden). Eine besondere Rennkleidung muss nicht getragen werden.

Gefahren wird mit auf Handgas umgebauten Karts, die von einem 6,5 PS starken Motor angetrieben werden, der bis zu 60 km/h erreicht. Zusätzlich gibt es auch zwei Karts, bei denen Gas und Bremse per Pedal bedient werden. Alle Karts verfügen über einen festen seitlichen Rahmen, einen Überrollbügel und Sicherheitsgurte. Darüber hinaus können die Beine per Klettband fixiert und der Sitz eingestellt werden.

▷ Auf der Rennstrecke in Laatzten kann mit auf Handgas umgebauten Karts gefahren werden. Sie verfügen über alle notwendigen Sicherheitsvorkehrungen für Menschen mit Behinderung.

Rollstuhlhandball

Rollstuhlhandball ist eine Mannschaftssportart, die ohne großen Aufwand von Rollstuhlsportgruppen betrieben werden kann. Da es auch von Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen gespielt werden kann, ermöglicht es einem großen Personenkreis die Teilhabe. Neben dem Spaß am Spiel trägt Handball durch das Training von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit auch zur Gesundheitsförderung bei. Alle genannten Aspekte haben uns dazu bewogen, Rollstuhlhandball als neue Sportart in Deutschland populär zu machen und einen nationalen sowie internationalen Spielbetrieb aufzubauen. Für Rollstuhlhandball braucht man nicht viel: ein Spielfeld (20 x 40 m), zwei Tore (2 x 3 m), einen Handball, zwei Teams (sechs Spieler plus Torwart). Variationen innerhalb der Spielfeldgröße, der Torgröße und der Spielerzahl sind je nach Bedarf möglich. Speziell für den Spielbetrieb von Menschen mit schwereren körperlichen Einschränkungen sollte ein kleineres Spielfeld mit einer geringeren Spielerzahl sowie eine Abhän-



gung des Tors (z. B. auf 1,20 m Höhe) gewählt werden. Rollstuhlhandball kann mit Sportrollstühlen gespielt werden, die zur Sicherheit über einen Kippschutz bzw. eine hohe Kippstabilität verfügen sollten. Wenn die körperliche Einschränkung es erlaubt, ist der Einsatz von Sportrollstühlen mit niedriger Rückenlehne von Vorteil.

Rollstuhlhockey

Rollstuhlhockey steht für Action, Ausdauer und das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung. Mindestens drei der sechs aktiven Spieler müssen ein Handicap aufweisen. Ein Punktesystem wie zum Beispiel beim Basketball gibt es beim Rollstuhlhockey nicht.

Es wird mit einem Unihockeyball und Schlägern aus Plastik gespielt. In jeder Mannschaft gibt es fünf Feldspieler und einen Torwart. Es wird insgesamt 40 Minuten gespielt. Die Spieler benötigen jeweils einen Sportrollstuhl und einen verkürzten Streethockeyschläger. Das Spielfeld hat eine Größe von 26 x 16 Metern.

Rugby

Rollstuhlrugby ist ein actionreicher, spannender und extrem taktischer Sport. Viele Sportvereine bieten Rollstuhlrugby an.

Jeder Spieler wird auf einer Punkteskala von 0,5–3,5 klassifiziert. Die Punktzahl richtet sich nach dem Grad der körperlichen Beeinträchtigung. Je höher die Punktzahl, desto geringer der Behinderungsgrad. Nach internationalen Regeln dürfen die Spieler eines Teams zusammen nicht mehr als acht Mannschaftspunkte haben. National wird mit sieben Mannschaftspunkten gespielt, um eine faire Spielbeteiligung für Schwerstbehinderte zu gewährleisten.

Gespielt wird auf einem Standardbasketballfeld in einer Halle. Auf dem Spielfeld befinden sich zwei Mannschaften mit je vier Spielern. Es gilt, den Ball über die gegnerische acht Meter breite Torlinie zu fahren. Dabei muss sich der Ball sicher im Besitz eines Spielers befinden. Ein Spiel dauert viermal acht Minuten plus Timeouts. Es gewinnt die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat. Der Ball darf gepasst, geworfen, gedribbelt und auf dem Schoß transportiert werden. Es wird mit speziellen Rugbyrollstühlen gespielt, die äußerst robust und speziell an den Sportler angepasst sind.

▷ Neben Spaß am Spiel vermittelt Rollstuhlhandball Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auch Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen können daran teilnehmen.

▷ Beim Rollstuhlhockey spielen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen.

▷ Rollstuhlrugby ist actionreich und spannend. Es wird in der Mannschaft auf speziellen, äußerst robusten Rugbyrollstühlen gespielt.



Regelverstöße: Verstößt ein Spieler gegen eine Regel, so verliert seine Mannschaft entweder den Ballbesitz oder der Spieler muss bei gegnerischem Ballbesitz auf die Strafbank, bis der Gegner ein Tor erzielt, jedoch maximal für eine Minute.

Schwimmen – nur der Körper und das nasse Element!

Schwimmen hat speziell für Menschen mit Behinderung einen hohen Stellenwert: Das Wasser ermöglicht Bewegungen ohne Barrieren oder Hilfsmittel – eine wichtige Erfahrung und ein Erlebnis der besonderen Freiheit.

Schwimmen ist theoretisch in jeder Schwimmhalle möglich, sofern diese barrierefrei ist. Bei Querschnittlähmungen sind die Auftriebsbedingungen relativ günstig. Sobald die Position im Wasser kontrolliert werden kann, kommt auch schnell das Vertrauen zum nassen Element. Der Sport findet sowohl in der Therapie als auch im Freizeitbereich Anwendung. Natürlich kann man auch im Wettkampf sein Können unter Beweis stellen. Auf nationaler und internationaler Ebene finden zahlreiche Schwimmwettkämpfe statt. Ein Wettkampf wird in verschiedenen Lagen (Brust, Freistil und Delfin) und auf verschiedenen Distanzen ausgetragen. Dabei sind verschiedene Starts erlaubt – typischer Start vom Startblock, sitzender Start vom Startblock oder Start aus dem Wasser.

Seit 1960 gehört das Schwimmen zum paralympischen Programm.

▷ Schwimmen ermöglicht Querschnittgelähmten Bewegung ohne Hilfsmittel und damit die Erfahrung von Freiheit. Es kann in der Freizeit betrieben oder auch in Wettbewerben bis hin zu den Paralympics ausgeübt werden.

Segeln

Segeln ist eine ganz besondere Erfahrung, vor allem für Rollstuhlfahrer – ein attraktiver Sport, bei dem der Rollstuhl nicht gebraucht wird. Grundsätzlich kann jeder segeln, da die Segelboote an die Anforderungen der Sportler angepasst werden. In Deutschland wird meist mit zwei Bootstypen gesegelt:

- mit einem Einhandboot (paralympische Klasse der 2.4mR - Klassenbezeichnung eines Einmann-Kielbootes)
- mit dem Sonar, einem Drei-Mann-Crew-Boot

International wird auch das Zwei-Mann-Crew-Boot (SKUD 18) gesegelt. Das Besondere an diesem Boot ist, dass ein Crewmitglied weiblich und das andere schwerbehindert sein muss.

Tanzen – Eleganz, Rhythmus, Leidenschaft

Die Räder werden gedreht, gestoppt oder gekippt, der Oberkörper nimmt den Rhythmus auf. Rollstuhltanzen ist sehr vielfältig und bietet viel Raum für Musikalität und Gefühl. Rolltanz ist salonfähig – auf dem Parkett bei Tanzfesten, Gala- und Sportveranstaltungen oder in der Disco. Tanzen kann man fast überall, dabei müssen nicht beide Partner einen Rollstuhl nutzen. Man kann gut im Alltagsrollstuhl tanzen. Steigt das Leistungsniveau, empfiehlt es sich, einen speziellen Tanzrollstuhl anzuschaffen, der wendiger ist.

Rollstuhltanzen gliedert sich in zwei Kategorien: In der Kategorie „Duo“ tanzen zwei Rollstuhlfahrer miteinander. In der Kategorie „Kombi“ ein Rollstuhlfahrer und ein Fußgänger. Beim Formationstanzen tanzen vier und mehr Paare zusammen, die Hälfte davon sind Rollstuhlfahrer. Beim Solotanz hingegen tanzt ein Tänzer mit Behinderung.

Wichtig ist, dass man Freude daran hat, sich zur Musik zu bewegen. Takt- und Rhythmusgefühl sind zwar von Vorteil, können aber auch erlernt werden. Diese Sportart kann in vielen Varianten

▷ Tanzen ist Bewegung zu Musik und kann inklusiv und überall ausgeübt werden. Es genügt meist der Alltagsrollstuhl.

ausgeübt werden: egal ob Standard- oder Lateintänze, als Freizeit- oder Leistungssport mit der Teilnahme an Wettkämpfen oder auch als Showsportart mit Auftritten bei Veranstaltungen.

Tauchen

„Beim Tauchen tritt die Behinderung in den Hintergrund. Es ist beinahe, als hätte ich nie einen Unfall gehabt“, sagen viele Betroffene. Alle, die zum ersten Mal tauchen, sind sich einig: Dieses einmalige Erlebnis ist weit mehr als nur Sport. Tauchen eröffnet Menschen mit Behinderungen eine zusätzliche Dimension – das Erlebnis ist ergreifend und oft sehr emotional. Der Sport ist mit fast allen Behinderungen möglich. Auch Menschen mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen können durch Tauchen ungeahnte Freiheiten erleben. Bei psychischen Erkrankungen und in der Rehabilitation wird Tauchen ebenfalls erfolgreich eingesetzt.

Der einzige Unterschied zum Tauchen von Menschen ohne Behinderung liegt darin, dass keine klassischen Schwimmflossen, sondern spezielle Handschuhe mit „Schwimmhäuten“ zum Einsatz kommen. Somit kann der Taucher auch ohne Beinbewegungen seine Position im Wasser variieren.

Die positiven Einflüsse auf Körper und Geist:

- Aufrechterhaltung und Entwicklung einzelner Bewegungsfunktionen
- Förderung der Koordination
- Wiederaufbau von Muskelgewebe
- Stimulation der Atmung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Steigerung der eigenen Fähigkeiten
- Knüpfen von sozialen Kontakten
- Und vor allem: SPASS!

Rollstuhltennis

Rollstuhltennis kann draußen oder in der Halle gespielt werden – im Einzel oder Doppel sowie im Mixed, aber auch als Inklusionssport für Menschen mit und ohne Behinderung, denn: Tennis verbindet! Der Erfolg und Spaß beim Rollstuhltennis wird schnell wahrgenommen und auch die Koordination sowie die Bewegung werden dabei geschult.

▷ Auch Menschen mit starken Einschränkungen können tauchen und die Schwerelosigkeit unter Wasser erleben. Anstelle von Schwimmflossen kommen spezielle Handschuhe mit „Schwimmhäuten“ zum Einsatz.



Tennis im Rollstuhl kann jeder spielen, der aufgrund einer Behinderung komplett auf den Rollstuhl angewiesen ist. Aktive Spieler werden nach ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, Tennis zu spielen, eingestuft – nicht nach der Art ihrer Behinderung!

Als Sportgerät dient – neben Tennisball und Tennisschläger – ein Tennisrollstuhl. Dieser unterscheidet sich von einem Alltagsrollstuhl nicht nur durch ein wesentlich geringeres Gewicht, sondern auch durch einen Sturz der Laufräder sowie durch zusätzliche Stützräder vorn und hinten. Dadurch wird eine größere Wendigkeit erreicht und der Stuhl kann nicht so schnell umkippen. Zum Ausprobieren der Sportart reicht vorerst der Alltagsrollstuhl. Bevor man einen eigenen Tennisrollstuhl anschafft, sollte man einen solchen erst einmal ausprobieren. In einigen Vereinen kann man einen Tennisrollstuhl ausleihen.

Es gelten die offiziellen ITF (International Tennis Federation)-Regeln. Die ITF mit Sitz in London ist der internationale Dachverband für den Tennis- sowie den Rollstuhltennisport. Sein Ziel ist es, Menschen mit körperlichen Behinderungen die Möglichkeit zu bieten, Rollstuhltennis als Freizeitsport sowie auf Wettkampfebene auszuüben. Hierbei soll der Rollstuhltennisport auf allen Ebenen – vom Neuling bis zum professionellen Spieler – nutzbar gemacht und gefördert werden.

Tischtennis

Tischtennis ist ein sehr dynamischer Sport, der von Menschen mit verschiedensten Behinderungen gespielt werden kann. Tischtennisplatten, die gratis genutzt werden können, gibt es mittlerweile in fast jeder Stadt. Der geringe Platzbedarf erlaubt das Tischtennispiel auch in privaten Räumen. Man benötigt eine reguläre Tischtennisplatte, zwei Schläger, einen Ball und einen Mitspieler – schon kann es losgehen. Zu Beginn genügt ein Alltagsrollstuhl. Bei nicht ausreichender Greiffunktion kann der Tischtennisschläger auch an der Hand fixiert werden (z.B. bei Tetraplegie). Es gelten die traditionellen „Fußgänger“-Regeln, bis auf die Angabe, die nicht über die Seiten des Tisches geschlagen werden darf, und einige Ausnahmen, die sich auf den Rollstuhl und das Abstützen am Tisch beziehen. So trainieren Spitzenspieler im Rollstuhl nicht nur mit Spielern ohne Handicap, sondern sind sogar echte Konkurrenten in traditionellen Tischtenniswettbewerben.

Tischkicker

Tischkicker findet man an vielen Orten in Deutschland. Dass man diesen Sport aber auch im Verein professionell betreiben kann, wissen nur wenige. Tischkicker spielen ist ein inklusiver Sport, der allen Spaß macht! Es wird im Doppel, im Einzel oder mit einer Mannschaft um den Sieg gekämpft. Da Tischkicker für Menschen mit Behinderung eine sehr junge Sportart ist, spielen die Sportler meist inklusiv, also bei Turnieren mit Nichtbehinderten mit. Es gibt jedoch auch deutsche Meisterschaften, an denen nur Menschen mit Behinderung teilnehmen dürfen.

Der Anstoß wird ausgelöst. Der Gewinner legt den Ball zur mittleren Puppe der mittleren Stange. Sobald der Mitspieler bereit ist, beginnt das Spiel. Zuerst muss der Ballbesitzer zu einer seiner anderen Puppen passen, dann ist das Spiel freigegeben. Nach einem Tor wird der Ball wie oben beschrieben erneut ins Spiel gebracht.

Ein Tischfußballtisch, ein Ball und ein Mitspieler – und los geht's! Als Rollstuhlfahrer kann man an jedem beliebigen Tischkicker spielen. Es gibt aber auch spezielle Tische, die ein Unterfahren



▷ Tennis kann sehr gut im Rollstuhl gespielt werden, bei dauerhaftem Interesse an dem Sport in einem speziellen Tennisrollstuhl.

▷ Gerade Tischtennis eignet sich sehr gut für Rollstuhlfahrer. Fast überall gibt es inzwischen frei zugängliche Spieltische.

▷ Tischkicker kann professionell als Sport betrieben werden, sowohl inklusiv als auch speziell von Menschen mit Behinderung.



ermöglichen und an denen die sitzenden Spieler einen besseren Überblick über das Spielfeld haben.

Wasserski

Wasserski ist eine Sportart, die mit schwerelosem Gleiten auf dem Wasser fasziniert. Die Sportler können Geschwindigkeit erleben oder gemütlich dahingleiten. Es gibt viele Varianten von angepassten Sportgeräten, die das Wasserskilaufen auch Personen mit Behinderung ermöglichen. Spezielle Ski, Sitze und Neoprenanzüge sowie Schwimmwesten werden bei den Camps und bei Schnuppertrainings bereitgestellt.

▷ **Wasserski erfordert an die Behinderung angepasste Sportgeräte. Es ermöglicht das schwerelose Gleiten auf dem Wasser.**

WCMX – Adrenalin auf Rädern!

Extremsport, Funsport, Free Riding – Namen gibt es viele. Eins haben die Sportarten, die darunter fallen, gemeinsam: Sie machen Spaß und bringen Action – natürlich auch mit dem Rollstuhl! In Deutschland und auch in anderen Ländern zählt WCMX ("Wheelchair Motocross" in Anlehnung an BMX, auch "Wheelchair Skating" genannt) inzwischen zu den angesagtesten Rollisportarten. Es gibt keine festen Limits. Beim Skaten, egal ob „klassisch“ oder mit dem Rollstuhl, geht es darum, seine eigenen Grenzen zu entdecken und neu zu definieren – jeder kann selbst entscheiden, wann, was und wie viel er üben will. Es geht darum, Leute raus und runter vom Sofa zu holen, sich als Rollstuhlfahrer zu bewegen und etwas zu machen, woran man Spaß hat. „An unseren Workshops können Menschen mit verschiedenen Behinderungen teilnehmen. Es gibt sogar schon Tetraplegiker, die WCMX betreiben. Das alles total inklusiv zwischen Skateboardern und BMX-Bikern“, sagt David Lebuser, Profiskater und WCMX-Pionier in Deutschland. Beim WCMX wird anstelle eines Skateboards ein Sportrollstuhl genutzt. Für den Einstieg reicht der normale Alltagsrollstuhl. Wer aber vom WCMX-Fieber gepackt wird, regelmäßig üben und sich steigern möchte, sollte aufgrund der größeren Belastung der Wirbelsäule und des Rollstuhlrahmens auf einen speziell gefederten Skaterollstuhl mit Starrrahmen umsteigen, der auch Sprünge über Kanten, Treppen und Rampen ermöglicht.

▷ **Wheelchair Skating gehört zu den angesagtesten Sportarten. Hier kann man Spaß haben und über sich hinauswachsen. Sogar Sprünge über Kanten und Treppen sind möglich.**

... und außer Skaten? Rollstuhl extrem!

Neben WCMX gibt es Wheelchair Longboarding, (Para)surfing, (Para)skydiving, Kneeboarding, SUP, Mono-X, Wasserski, Wakeboarding, Downhill-Dirtbiking, Buggykiting usw. Natürlich möchte der Fachbereich WCMX auch diese und andere extreme Rollstuhlportarten in Deutschland bekannter machen.

Wintersport – auf die Piste, fertig, los!

Wintersport ist was für jeden – ob alt oder jung, mit Handicap oder ohne. Besonders für Kinder ist es ein großer Spaß, in den Wintermonaten die Skipisten hinabzusausen. Ebenso ist es sehr entspannend, auf den Loipen die schneebedeckte Landschaft zu genießen und einfach vom Alltag abzuschalten.

Beim Monoski ist auf einem Carvingski ein gefederter Rahmen mit einer Sitzschale befestigt. Das Gleichgewicht kann man mit Hilfe von zwei kurzen Skistöcken halten, an deren Ende jeweils ein kleiner Ski befestigt ist.

Bi-Ski ist eine stabilere Variante und ermöglicht Personen mit Einschränkungen der Rumpfmuskulatur den Skisport. Im Gegensatz zum Monoski wird hierbei eine Begleitperson benötigt.

Langlaufschlitten bestehen aus zwei Ski und einer Sitzschale, in der der Sportler festgeschnallt ist. Mit Hilfe von zwei kurzen Langlaufskistöcken bewegt man sich auf den Loipen vorwärts.

Yoga – kann jeder!

Jeder Mensch kann ein Bewusstsein für seinen Körper und Geist entwickeln, unabhängig davon, ob er gehen kann oder Rollstuhlfahrer ist. Ob als Ausgleich zum Alltagsstress, zur Gesunderhaltung des Körpers oder um Geist und Seele in Einklang zu bringen – akrobatische Verrenkungen sind beim Kundalini-Yoga nicht nötig.

Kundalini-Yoga bietet sich bei allen Arten von Behinderungen an. Die Kurse für Querschnittgelähmte sind für alle Lähmungshöhen möglich – auch Tetraplegiker sind herzlich willkommen, sofern sie selbstständig atmen können. Assistenten können als Begleitperson an Kursen teilnehmen und davon profitieren. Menschen mit Querschnittlähmung können Kundalini-Yoga zusammen mit Nichtbehinderten und dem Partner praktizieren.

Kundalini-Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie zum Beispiel dem Hatha-Yoga. Es konzentriert sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie und wird deshalb auch als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet. Da dem Atem im Kundalini-Yoga eine zentrale Bedeutung zukommt und auch Meditation eine große Rolle spielt, ist diese Yogarichtung sehr gut für Menschen mit Behinderung geeignet.

Jede Übung ist dann perfekt, wenn der Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es genauso anzunehmen, wie es in jedem einzelnen Moment gerade ist.

Gute Gründe für Yoga:

- Stressbewältigung
- Verbesserte Atmung und gesteigertes Atemvolumen
- Sensibilisiertes Körperbewusstsein
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserte Flexibilität
- Körperliche und seelische Ausgeglichenheit
- Stärkung der Nerven
- Verbesserung der Konzentration
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Ausdauer
- Stärkung des Immunsystems

Quellen: DRS, Rehascout

DRS – Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.

▷ Über den Schnee zu gleiten oder einen Hang hinabzusausen ist auch für Menschen mit Querschnittlähmung möglich. Spezielle Ski und Schlitten erlauben das Gleiten im Sitzen.

▷ Besonders Kundalini-Yoga ist für Menschen mit Behinderung sehr gut geeignet. Hierbei spielen der Atem und die Meditation eine besondere Rolle. Yoga kann gemeinsam mit Nichtbehinderten praktiziert werden.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**
Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com

Erfahrungsbericht Peer: Reiner Evers

Ich heiße Reiner und sitze seit 1995 nach einer OP am Spinalkanal im Rollstuhl. Ich war in der Erstreha im Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Dort habe ich am Rollstuhlsport teilgenommen und ihn so schätzen gelernt, weil er dazu beigetragen hat, dass ich viel schneller den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl gelernt habe.

Als die Erstreha nach fünf Monaten zu Ende war und ich entlassen wurde, habe ich mich erst mal darum gekümmert, dass ich wieder meinen Arbeitsplatz bekomme und dass mein Wohnhaus rollstuhlgerecht umgebaut wird. Am Anfang fehlte mir der Sport überhaupt nicht, weil man so viel damit beschäftigt ist, sein Leben auf die Reihe zu bekommen. Aber dann im Jahr 1998 merkte ich, dass mir etwas fehlte: Sport und das Zusammentreffen von Gleichgesinnten, mit denen man sich austauschen kann. Ich fing wieder an, in der Gruppe Sport zu treiben, und nach etwa einem halben Jahr waren wir ein Personenkreis von acht Rollifahrern und vier Fußgängern, die regelmäßig Sport machen wollten. Da wir von Düsseldorf bis Münster verstreut gewohnt haben, wollten wir uns in Herdecke zum Sport treffen. Wir haben dann mit dem ärztlichen Leiter der Querschnittstation und der Physioabteilung am GKH Herdecke gesprochen und von unserer Idee, einen Sportverein zu gründen, erzählt. Am 11.01.1999 war es dann so weit: Gründungssitzung des Rollstuhlsportvereins RSV Sitting-Bulls e.V., da waren wir schon 16 Leute. Am 08.02.1999 wurde die erstellte Satzung vom Notar beurkundet und wir wurden im Vereinsregister am Amtsgericht Wetter als gemeinnütziger Verein eingetragen. Dann konnte es losgehen. Der Verein hat mittlerweile 46 Mitglieder, wovon 26 uns als passive Mitglieder unterstützen. Wir sind immer eine Gruppe von 10–15 Leuten, die alles am Laufen halten, und freuen uns besonders, wenn ein „frischer Querschnitt“ nach der Reha weiter zum Sport kommt. Wir spielen nicht nur Basketball, sondern alles, was uns Spaß macht und im Rollstuhl möglich ist. Für uns steht Spaß an erster Stelle und nicht die Leistung, deshalb haben wir für uns ganz bewusst entschieden, nicht am Ligaspielbetrieb teilzunehmen, obwohl wir den Verbänden BSNRW und DRS angehören. Nach dem Sport unterhalten wir uns noch über dies und das, und wenn einer ein Problem hat, versuchen wir eine Lösung zu finden.

Neben dem Basketballspielen verabreden wir uns regelmäßig zum Handbiken, Bowling oder Grillen oder machen einen Rollstuhlputztag. Somit können wir die Sportstühle, die wir in ausreichender Anzahl zur Verfügung haben, reinigen. Außerdem fahren wir einmal im Jahr, immer in verschiedenen Zusammensetzungen, in den Urlaub. So ist schon der eine oder andere das erste Mal mit dem Rollstuhl in den Urlaub gefahren und hat gemerkt, dass es wunderbar klappt. Ich kann sagen, wir sind eine tolle Truppe und es macht echt Spaß.



Klar hat man auch sogenannte „Scheißtage“ im Leben und absolut keinen Bock auf Sport. Aber spätestens nach einer Woche ist man wieder dabei.

Wenn ich nach dem Sport wieder zuhause und zufrieden bin, denke ich mir oft, wie gut es ist, dass es meinen Sportverein gibt. Man braucht keinen Verein zu gründen. Es gibt viele Vereine, auch in deiner Nähe, die sich freuen, wenn du mal vorbeischaust.

Reiner Evers

Erfahrungsbericht Peer: Heinrich Köberle

Ich habe auf unserem Hof in Obermaiselstein (Nähe Oberstdorf im Allgäu) eine besondere Kindheit verbracht. Natürlich musste ich wie alle meine Altersgenossen in dieser Zeit richtig mit anpacken, aber trotz allem war meine Jugend geprägt von viel Freiheit. In den Bergen war ich daheim, Klettern und Bergsteigen waren meine Hobbys und Leidenschaften.

Ich wurde Stahlbaumonteur, habe große Aussichtstürme und Seilbahnen gebaut. Geplant waren auch Projekte im Ausland, sogar in Kanada. Dann kam ich zur Bundeswehr. Im Hochgebirgszug, einer Eliteeinheit in Mittenwald, fühlte ich mich bestens aufgehoben. Gehörten doch Klettern, Skifahren und An-seine-Grenzen-Gehen zum Tagesablauf. Ich war groß, sportlich und von kräftiger Statur, da bewältigte ich vieles leicht.

Am 05.05.1969 begann mit meinem Unfall dann ein neuer Lebensabschnitt: Ich bin zu schnell in eine Kurve gefahren – wie damals noch üblich ohne Nackenstütze und Sicherheitsgurt – und verunglückte folgeschwer mit meinem Wagen. Ich wurde zum Rollstuhlfahrer mit einer kompletten Querschnittlähmung unterhalb von C5/6, von der Brust abwärts gelähmt mit eingeschränkter Arm- und ohne Fingerfunktion inklusive der gesamten Blasen- und Darmproblematik. Damit betrug meine Lebenserwartung zum damaligen Zeitpunkt fünf bis zehn Jahre. Das war der Stand der Medizin. Es war mir bewusst, aber ich konnte diese Tatsache irgendwie verdrängen.

Sehr wichtig, um mit der veränderten Situation klarzukommen, sind meiner Meinung nach Eigenschaften wie nach vorne zu sehen sowie die Bereitschaft, sich neu zu orientieren und kennenzulernen. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass ich auch bestimmte Risiken eingehen muss, um mich weiterentwickeln zu können. Ich habe nichts unversucht gelassen und stellte dabei fest, dass ich das scheinbar Unmögliche schaffen konnte, wenn ich nur genug Ausdauer und Geduld mitbrachte.

Ich habe gelernt: Jeder Mensch besitzt sehr viel Potenzial, das normalerweise nicht voll ausgeschöpft wird. Es kann aber, und davon bin ich überzeugt, freigesetzt und genutzt werden.

Mein Rollstuhl hatte die Maße 45 x 45 x 45 cm (L x B x H), das Rad war in genau einer Position in der Verlängerung der Schiebegriffe. Das Kissen hart und blaugrün kariert. Fahren war sozusagen fast nicht möglich (ich stand im Wettstreit mit den Schnecken). Die Art der Kontinenzversorgung kann und mag man sich heute gar nicht mehr vorstellen. Nierenversagen war eine häufige Todesursache bei Querschnitt. Das heute weithin bekannte Unfallkrankenhaus Murnau war damals neu eröffnet, dort wurde ich in der Zeit gleich nach meinem Unfall zunächst bestens medizinisch und therapeutisch versorgt. Dem folgte eine, man darf das schon sagen, menschenunwürdige Zeit in einer Klinik im Süden Deutschlands. Das Pflegepersonal war mit einem so hoch gelähmten Pflegefall überfordert. Die Klinik war auf Orthopädie ausgerichtet – und mittendrin ich. Eine sehr schwierige Periode. Aber der Mensch ist belastbarer, als man es für möglich hält. Zur Reha kam ich dann in das Ludwig-Guttmann-Haus nach Heidelberg-Schlierbach. Die Pflege war dort tatsächlich auf Querschnitte ausgerichtet, und es gab spezialisierte Physiotherapeuten. Ich wurde endlich wieder auch körperlich gefordert und machte erste Erfahrungen mit Sport. Schwimmen, Bogenschießen und Tischtennis, die damaligen Rehasportarten schlechthin, standen auf dem Programm.



In einem nahe dem Rehasentrum gelegenen Sportlertreff lernte ich dann 1971 meine Frau kennen. Sie war dort nach dem Handballtraining mit ihrem Team, hatte nie etwas mit Klinik oder Behinderung zu tun gehabt, kam nicht aus der „Szene“. Unsere Beziehung begann wie im wirklichen Leben und damit eine besondere gemeinsame Zeit, unser gemeinsamer Lebensweg. „Wir schaffen das!“ – heute ein Satz in aller Munde – ist unser Motto. Vor allem alleine! Wir haben uns von nichts abhalten lassen und das Leben in allen Facetten voll gelebt. Wir haben uns aufeinander eingelassen, von keinen Zweifeln führen lassen. Leben letztendlich noch heute eine besondere Beziehung mit allen Höhen und Tiefen, die das echte Leben nun mal so bereithält. Die Hilfsmittel haben sich im Laufe der Jahre verbessert. Ich bekam ein geniales Würfelkissen und eine ebenso aufgebaute Matratze, einen Badewannenlift und einen Rollstuhl, der sich meiner Behinderung und meinen Maßen anpassen ließ. Auch die Kontinenzversorgung wurde praktikabler. Den ersten dunkelblau lackierten Rollstuhl, der mich dann wirklich mobil machte, vergesse ich nie. Zu Beginn der 80er Jahre wurden auch Schnellrennstühle entwickelt. Ich bekam einen der ersten auf Maß gebauten Rennrollis angeboten. Ein Glück zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Eigentlich hatte ich Sonne meiden und mich nicht anstrengen sollen – aber das war nicht mein Leben. Ich nahm das Angebot an, mein Ziel war Marathon (Anm. der Redaktion: 42,195 km) und das wurde meine Leidenschaft. Ich war in dieser Sportart einer der Pioniere für meine Behinderungsgruppe, nahm erfolgreich an fünf Paralympischen Spielen (4x Gold und 1x Silber) und 180 Marathons auf der ganzen Welt teil. Der sehr positive Nebeneffekt des Sports war das Training der verbliebenen Restfunktionen, welche mir den Alltag ganz wesentlich erleichtern.



Sport, Training, Restfunktionen stärken, auf sich und seine Gesundheit achten und ein besseres Körpergefühl entwickeln – ich habe davon nur profitiert.

Ich lebe ein reiches und zufriedenes Leben. Der sportliche Erfolg verhalf mir zu sozialer Anerkennung und einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Chancen, die mir das Leben bietet, habe ich schon immer angepackt. „No risk, no fun“, „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“, „Nichts auslassen und an Grenzen gehen“ – das sind meine Lebensmottos.

Natürlich habe ich auch viele Rückschläge erlebt. Meine positive Lebenseinstellung und ein offener, reger Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen waren mir dabei eine sehr große Hilfe. Für fast alles gibt es eine Lösung und häufig sind vor allem Offenheit, Ausdauer und manchmal auch Einfallsreichtum gefragt.

Querschnittgelähmt: seit 05.05.1969

Ursache: Autounfall

Läsionshöhe: Tetraplegiker, C5/6

Heinrich Köberle

Erfahrungsbericht Peer: Steffi Sturm

Es gibt fast keine Sportart, die ich nicht schon mal ausprobiert habe: Turnen, Fußball, Handball, Tennis, Fechten, Reiten, Leichtathletik und vieles mehr. Deshalb habe ich eine Sportschule besucht, denn ohne Toben und Bewegen ging es bei mir nie. Auch in die Berge bin ich immer gerne gefahren, zum Wandern und vor allem zum Skifahren.

Mein Autounfall passierte kurz vor der Skisaison im Ausland. Anfangs sagte mir keiner so richtig, was mit mir los war, und ich dachte immer, dass ich bis zu unserem Winterskiurlaub wieder fit bin. Bis ich vier Wochen später in Deutschland in die Querschnittabteilung der Rehaklinik in Ulm eingeliefert wurde und der Arzt mir erklärte, was los war. Ich solle mich daran gewöhnen, dass ich nie wieder aus dem Rollstuhl rauskommen würde.

Kawumm – das hat mich erst mal umgehauen.

Aber da ich eine Kämpfernatur bin, hab ich mich nicht unterkriegen lassen. Wir hatten in Ulm einen super Rollitrainer. Leo hat mir gezeigt, was mit Rollstuhl alles möglich ist. Angefangen bei den Basics wie Kippen und Bezwingen von kleinen Stufen bis hin zu ganzen Treppen runter und auch wieder rauf! Wir haben dann auch Basketball, Rugby und Tischtennis gespielt und sind Handbike gefahren, und auch im Fitness-Studio hat er mir Übungen gezeigt, mit denen man fit bleiben kann.

Als ich entlassen wurde, hab ich mir als Erstes so ein Bike zugelegt, damit ich raus in die Natur komme und mich ein bisschen bewegen kann. Später hat mich im Bekanntenkreis ein Rollifahrer angesprochen, ob ich nicht mal Lust hätte, Ski fahren zu gehen. Das war für mich erst mal unvorstellbar, aber da ich für alles offen bin, hab ich es natürlich ausprobiert. Ich habe mir dann ein Monoskigerät ausgeliehen und bin mit meinem Freund auf die Piste. Am Anfang hab ich mir sehr schwer getan, aber es war ein unvorstellbares Erlebnis, wieder in den Bergen zu sein. Inzwischen ist Skifahren zu meiner großen Leidenschaft geworden und ich bin, so oft es geht, auf der Piste. Mittlerweile bin ich wieder fast so schnell und sicher unterwegs wie auf zwei Beinen.

Es gibt auch noch sehr viele andere Möglichkeiten, im Rollstuhl Sport zu treiben. Bogenschießen und Wasserskifahren im Sitzen haben mir auch sehr gefallen. Auch bin ich schon bei einem Tandemsprung aus 2.000 Metern gesprungen, das war bisher die intensivste Erfahrung.

Über den Deutschen Rollstuhl-Sportverband, vom VDK und von vielen anderen Anbietern werden immer mal wieder diverse Veranstaltungen organisiert. Man muss sich um fast nichts kümmern und es ist toll, neue aktive Rollifahrer kennenzulernen, die einem wieder neue Tipps geben können. Außerdem macht es riesigen Spaß und die Kameradschaft ist auch super.

Zum Abschluss möchte ich sagen, dass es für Rollstuhlfahrer – egal, welche Lähmungshöhe – ganz viele tolle Sachen gibt, die man in seiner Freizeit unternehmen kann. Man muss nur den Mut haben, es einmal auszuprobieren. Dann kommt man auf jeden Fall auf den Geschmack und will nicht mehr damit aufhören.



Steffi Sturm

Erfahrungsbericht Peer: Christoph Werner

Jeden Tag liest oder hört man irgendwo, wie wichtig es ist, Sport zu treiben. Egal ob im Fernsehen, Radio, in sozialen Netzwerken oder in Zeitungen. Es stimmt wirklich, auch wenn die meisten von uns nicht so einen perfekt geformten und austrainierten Körper bekommen, wie er meistens in der Werbung zu sehen ist.

Allerdings ist es für uns Rollifahrer sogar noch wichtiger, Sport zu treiben, egal ob man eine komplette oder eine inkomplette Lähmung hat. Noch einmal: Es geht hierbei nicht um den perfekten Körperbau, sondern vielmehr um unsere Gesundheit. Denn leider bringt die körperliche Behinderung Einschränkungen unserer inneren Organe mit sich. Sei es der Knochenbau, die Beweglichkeit, die Durchblutung, die Verdauung, der Kreislauf und noch vieles mehr. Genau diese Einschränkungen können wir mit Sport spürbar positiv beeinflussen. Was man auch nicht vergessen darf, ist, dass Sport auch für unsere Psyche sehr gut ist. Man kann sich auspowern, vergisst dabei die täglichen Probleme und stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Es geht nicht darum, welchen Sport wir betreiben. Nicht jeder möchte unbedingt Rollstuhlbasketball spielen, nur um ein Beispiel zu nennen. Bei den Nichtbehinderten gibt es viele Sportarten und so ist es auch bei uns. Daher sollte jeder testen, was ihm Spaß macht. In den meisten Rehabilitationskliniken gibt es Sporttherapeuten, die man ansprechen kann. Für fast alle Behinderungen gibt es passende Sportarten, die man ausüben kann: Basketball, Rugby, Tischtennis, Tennis, Tanzen, Leichtathletik, Powersoccer, Hockey, Krafttraining, Kampfsport, Handbiken usw.



Wichtig ist, dass man etwas macht, denn egal, welchen Sport man betreibt: Jeder Sport bringt uns im Leben weiter und hilft uns dabei, die täglichen Probleme zu meistern.

Man lernt andere Menschen kennen. Mit und ohne Behinderungen, denn viele Sportarten sind ohne die Hilfe Nichtbehinderter nicht ausführbar. Man kann hier voneinander lernen, sich weiterhelfen, neue Freunde finden und die Welt kennenlernen. Sportliche Vergleiche gibt es in fast allen Sportarten. Weltweit.

Christoph Werner



Gut zu wissen: Wer hat eigentlich die Paralympischen Spiele erfunden?



So war er u.a. entscheidend an der Errichtung der Abteilung für Rückenmarkverletzte der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Murnau beteiligt.

Das war Sir Ludwig Guttman, ein deutscher Neurologe und Neurochirurg, der in Breslau studierte und arbeitete, bis er 1939 wegen der nationalsozialistischen Judenverfolgung nach England auswandern musste.

Dort baute er in Stoke Mandeville im Auftrag der englischen Regierung die erste Spezialklinik für Wirbelsäulenverletzte auf. Hier entwickelte er Methoden der Behandlung von Menschen mit Querschnittlähmung, die bis heute Anwendung finden.

Ludwig Guttman wurde 1966 in Großbritannien geadelt und entwickelte sich zur selben Zeit auch in Deutschland zu einem gefragten Berater.

Zu diesen Methoden gehörte auch die Förderung sportlicher Betätigung. Erstmals 1948 führte er die Stoke Mandeville Games durch, bei denen 16 Patienten mit Rückenmarkverletzungen an einem Wettbewerb im Bogenschießen teilnahmen.

1960 wurden dann offiziell die ersten Paralympischen Spiele in Rom durchgeführt. Seit 1988 finden sie regelmäßig als "Paralympics" in engem zeitlichen Zusammenhang mit den Olympischen Spielen und in derselben Stadt wie diese statt.

1952 machten bereits 130 Menschen aus unterschiedlichen Ländern bei den Spielen mit, die sich zunehmend an den Olympischen Spielen orientierten.

Unser Kooperationspartner

Die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.



Das Wegbegleiter-Programm wird durch die Selbsthilfeorganisation für Querschnittgelähmte, die Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), unterstützt. Die FGQ bietet ein bundesweites Netzwerk an selbst querschnittgelähmten Beratern, den sogenannten Peers. Die Peers gibt es an allen Querschnittgelähmtencentren in Deutschland. Ansprechpartner ist der Sozialdienst in der Klinik oder die Geschäftsstelle der FGQ. Weitere Infos finden Sie unter www.fgg.de.

Erfahrungsbericht Peer: Olaf Niebisch

Kraft und Herz

Olaf Niebisch hatte schon immer Spaß am Sport. In seiner Jugend als Rettungsschwimmer, Fußballer und Tischtennispieler, später dann beim Handbiken und Triathlon. „Ich bin schon immer sportlich gewesen“, berichtet der 52-jährige Paraplegiker. „Auf dem Dorf hatte man so die meisten Kontakte“, erzählt Olaf. Dabei spielte am Anfang seiner Rollstuhlkariere, da war er gerade mal Anfang 20, der Sport keine Rolle. Denn Mitte der 80er Jahre konnte man während der Erstreha noch am Wochenende nach Hause. „Da war ich dann mit Freunden unterwegs und nach der Reha stand die berufliche Wiedereingliederung im Vordergrund“, berichtet er.

Der Fleiß vor dem Erfolg

Für seinen Alltag spielte die Mobilität aber stets eine wichtige Rolle. Von Anfang an hatte Olaf den Ehrgeiz, selbständig ins Auto rein und raus zu kommen. Um Hilfe zu bitten, kam für ihn nicht in Frage. Mit dem Sport begann er dann ca. fünf Jahre später. „Ich war gerade arbeitslos und hatte nichts zu tun“, erzählt der sympathische Norddeutsche. Olaf fing wieder an zu schwimmen und brachte es sogar bis zum deutschen Meister. Parallel dazu machte er Krafttraining. In den 90ern spielte er dann eine Zeit lang Rollstuhlbasketball. Als dann allerdings die ersten „vernünftigen“ Handbikes auf den Markt kamen, war es um den gebürtigen Niedersachsen geschehen. Fortan war der Radsport sein Steckenpferd. Sein erstes Handbike hat er noch immer. Heute nutzt er es mit E-Antrieb im Wald und bei seinen Runden mit dem Hund. Da kommen so manche Kilometer zusammen. „Das, was ich heute noch in der Woche an Freizeitaktivitäten betreibe, würden viele wahrscheinlich als Sport bezeichnen“, scherzt er.

Der Rollstuhlsport besitzt seiner Meinung nach einen wichtigen Stellenwert für das Thema Mobilität und schafft die entsprechende Fitness als Voraussetzung für den aktiven Alltag. Olaf ist überzeugt, dass man, um eine gute Mobilität mit dem Rollstuhl zu erreichen, zunächst mal einiges investieren muss. „Wenn ich nicht die Kraft aufbaue und dann zum Beispiel regelmäßig



den Rollstuhltransfer ins Auto durchführe, dann darf ich mich auch nicht wundern, wenn ich es später nicht mehr kann. Abgesehen von der persönlichen Fitness bietet der Rollstuhlsport aber auch eine tolle Möglichkeit, mit anderen Leuten in Kontakt zu kommen und sich auszutauschen“, weiß der frühere Leistungssportler, der neben den Schwimmtrrophäen auch Erfolge beim Triathlon und im Handbikesport feierte. Für die persönliche Mobilität erfülle aber vor allem der Breitensport eine wichtige Funktion. „Es muss ja nicht immer auf den Wettkampf hinauslaufen“, kommentiert er dies.

Mobilität und Sport

Um die Bewegung in der Freizeit und damit die Mobilität der Betroffenen zu unterstützen, möchte er mit der neu gegründeten Arbeitsgemeinschaft (ARGE) Mobilität und Sport der FGQ zur Bewegung motivieren und zum Sport hinführen. Die ARGE unterstützt dabei alle Querschnittgelähmten, die Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten als auch diejenigen, die in Breiten- und Leistungssport aktiv sind. Dazu informiert die ARGE umfassend über Mobilitäts- und Sportangebote, arbeitet mit Fachverbänden, Spezialisten, Therapeuten und Vereinen zusammen und vermittelt bei Bedarf Kontakte zu Kooperationspartnern. Mit viel Einfühlungsvermögen geht Olaf Niebisch dabei auf die Ratsuchenden ein. „Es gibt keine Standardformel für die Beratungsarbeit, jede Anfrage ist individuell und muss auch individuell bearbeitet werden“, sagt der Koordinator der ARGE aus Erfahrung.

Rollstuhlversorgung und -training

Eine entsprechende Rollstuhlversorgung und der richtige Umgang mit dem Hilfsmittel sind die Grundbausteine für eine entsprechende Mobilität. „Eine gute Rollstuhlversorgung trifft die individuellen Bedürfnisse seines Nutzers. Je besser das Hilfsmittel zum Betroffenen passt, desto höher ist der Grad der Mobilität im Rahmen des Möglichen“, weiß Olaf.

Da braucht es jemanden, der mit Augenmaß versorgt und sich für den Kunden einsetzt. Denn nicht immer bekommen Betroffene das, was sie benötigen. Und umgekehrt macht es auch keinen Sinn, irgendetwas zu beanspruchen, nur weil man es genehmigt bekommt. „Und wenn die Versorgung dann endlich steht, dann muss der Nutzer noch lernen, damit umzugehen“, erklärt Olaf Niebisch. „Für die Versorgung und Anleitung braucht es eine individuelle Betreuung und einen erfahrenen Versorger, der sich auf die Situation des Ratsuchenden einstellt und nicht jemanden, der einfach nur verkaufen oder einem etwas aufschwätzen will.“

Aus diesem Grund will der „Kraftmeier“ aus Schwerin seine Beratung auch nicht falsch verstanden wissen. So fit und sportlich er selbst ist, so sehr weiß er aber auch um die unterschiedlichen Interessen und Lebenseinstellungen der Betroffenen, die Rat bei ihm in der ARGE oder beim Peer-Counseling suchen. „Manchmal ist in erster Linie das Zuhören als Peer und die Empathie, die man als Ansprechpartner mitbringt, wichtig,“ sagt Olaf. Eben Kraft und Herz.

KONTAKT

**Haben Sie Fragen?
Melden Sie sich bei Ihrem**
Wegbegleiter-Team
(089) 992 886-266
wegbegleiter@hollister.com



Betroffene und Experten rund um das Thema Sport



Reiner
Evers
Peer



Heinrich
Köberle
Peer



Steffi
Sturm
Betroffene



Christoph
Werner
Peer



Rainer
Muhl
Experte



Peter
Richarz/DRS
Experte



Olaf
Niebisch
Peer/ARGE Mobilität und Sport

BILDNACHWEISE

+++ S. 1: Hollister, Reiner Evers +++ S. 2: Hollister, Antje Wallner +++ S. 3: Rainer Muhl +++ S. 4: Hollister, Hans Peter Thomas +++ S. 6: Reiner Evers +++ S. 7: BGKH/ Jens Jarmer +++ S. 9: © Tyler Olson - Fotolia.com +++ S. 10: Hollister +++ S. 13: © Szymon - Fotolia.com +++ S. 15: Caren Totzauer +++ S. 19: Reiner Evers +++ S. 20, 21: Heinrich Köberle +++ S. 22: Hollister, Steffi Sturm +++ S. 23: Christoph Werner +++ S. 24: © Georgiy - Fotolia.com +++ S. 25: Olaf Niebisch, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

IMPRESSUM

+++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. (089) 992 886-0 · www.hollister.de · +++ Der Wegbegleiter umfasst 18 Ausgaben und ist erhältlich, sobald Sie sich für die kostenlose Teilnahme am Programm Wegbegleiter einschreiben. +++ Redaktion: Dr. Eva Husen-Weiss, David Jao, Antje Wallner +++ Gestaltung und Lektorat: Media Concept GmbH +++ Beiträge von: Reiner Evers, Heinrich Köberle, Steffi Sturm, Christoph Werner, Rainer Muhl, DRS, Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. +++ Hollister Incorporated sowie betroffene Personen (Peers), die an diesem Magazin mitgewirkt haben, bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Die in diesem Magazin enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung bzw. rechtliche Beratung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. In Bezug auf die in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge besteht insgesamt kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit; vielmehr werden in den meisten Fällen persönliche Erfahrungen der Autoren weitergegeben. Für die Inhalte der in diesem Magazin enthaltenen Informationen und Beiträge bzw. für Informationen, auf die in diesem Magazin verwiesen wird, übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt der Informationen und Beiträge in diesem Magazin bzw. über den Inhalt der Quellen, auf die Bezug genommen wird, entstehen. +++ Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir zur besseren Lesbarkeit der Texte teilweise auf die jeweilige Nennung männlicher und weiblicher Formen verzichtet haben. Die verwendete männliche Bezeichnung schließt beide Geschlechter gleichermaßen ein.

© 2020, Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sind Warenzeichen
von Hollister Incorporated.



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland

Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
80992 München

Ihr Ansprechpartner:
Wegbegleiter-Team
Telefon: (089) 992 886-266
E-Mail: wegbegleiter@hollister.com
www.wegbegleiter-hollister.de

