

Lebensnah

3. Ausgabe 2022

LEBEN MIT HOLLISTER

People of Hollister
Heike Voigt

LEBEN MIT HANDICAP

Interview mit
Franziska Eiglsperger

Weitere Themen
Essen

Hotel Weisseespitze
Wegbegleiter-App

LEBENSWEGE

Interview mit
Dirk Thalheim
Vanessa Grand

LEBENSLUSTIG

Phil Hubbe

Das Hotel Weisseespitze vor ein paar Jahren.
Zwischenzeitlich hat sich viel getan. Mehr dazu in diesem Heft.

Foto: Daniela Böhm



Mit Bedacht weiterentwickelt – abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau

Der verbesserte Infyna Chic™ Einmalkatheter

Bestellen Sie sich jetzt Ihre kostenlosen Testprodukte über unsere Homepage oder unser Beratungsteam:

**Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr, Fr.: 8.00–16.00 Uhr
E-Mail: beratungsteam@hollister.com**

Wählen Sie auf unserer Homepage zuerst das Testprodukt in Ihrer Ch. Größe und legen Sie es in Ihren Warenkorb, bevor Sie Ihre persönlichen Daten angeben und die Bestellung abschließen.



Infyna Chic™
Einmalkatheter



Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2022 Hollister Incorporated. 07.22

Essen – weit mehr als nur Nahrung

Essen ist eine Angelegenheit, mit der sich notwendigerweise jeder Mensch auseinandersetzen muss. Das mag der Grund dafür sein, dass das Thema häufig kontrovers diskutiert wird. Was in den Topf kommt und mehr noch, was nicht, ist Gegenstand einer Debatte, die häufig mit religiöser Inbrunst geführt wird. In regelmäßigen Abständen bestimmen „neueste Erkenntnisse“ von Ernährungswissenschaftlerinnen die Schlagzeilen und ziehen bis dahin für sicher erachtetes Wissen in Zweifel. Hinzu kommen Faktoren, die mit dem Essen an sich gar nichts zu tun haben, etwa, wie umweltbelastend bestimmte Nahrungsmittel sind oder was man aus ethischen Gründen essen sollte oder nicht. Nie war die Auswahl an verfügbaren Nahrungsmitteln bis hin zu den exotischsten Früchten, Kräutern und Gemüsen größer. Die Beliebtheit von Kochshows im Fernsehen ist ungeboren, Diättipps sind in Lifestylemagazinen ein Dauerbrenner. Wer angesichts dieser Ausgangslage die Frage stellt „Wie ernähre ich mich richtig?“, darf auf keine klare Antwort hoffen. Tatsächlich gibt es die eine, universelle Empfehlung auch nicht, zumal der Mensch nun mal kein genormtes Wesen ist, sondern höchst unterschiedliche Voraussetzungen im Einzelfall eine Rolle spielen. Dennoch gibt es einige Feststellungen zum Thema, mit denen man auf der sicheren Seite ist: Essen sollte Spaß machen und gut schmecken. Essen ist mehr als bloße Notwendigkeit. Es verdient Aufmerksamkeit und Zuwendung. Auf dieser Basis selbst zubereitetes Essen ist besser als der Griff zu Fertigprodukten. Fundamentalismus und Genuss sind Gegensätze, das gilt auch für Ernährungskonzepte. Konsequenz in der Ernährung ist gut, aber wer bei gelegentlicher Currywurst mit Pommes und Mayo an der Imbissbude am liebsten vor schlechtem Gewissen im Boden versinken würde, beraubt sich des Vergnügens. Und ganz wichtig: Essen nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Ein Abend mit Freunden bei gutem Essen ist durch nichts aufzuwiegen. Im Rollstuhl unterwegs zu sein und genussvoll im Sinne guter Ernährung zu leben, das müssen keine Gegensätze sein, und auch die Küche als Arbeitsplatz lässt sich mit überschaubarem Aufwand rollstuhltauglich gestalten. Zwei von vielen interessanten Themen, denen sich Lebensnah diesmal widmet. —wp

Liebe LeserInnen,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ein Jahr voller Herausforderungen. Aber auch ein Jahr voller Möglichkeiten. Denn wir lernen mit jeder Situation umzugehen, passen unser Umfeld an unsere Bedürfnisse an und machen schlichtweg das Beste daraus. Und dabei sollten wir nicht vergessen: Es ist auch mal wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Und genau darum geht es unter anderem in dieser Ausgabe. Ob das ein köstliches Gericht ist, das man liebevoll selbst zubereitet hat, Inklusion und Spaß, die wir auf der Bühne finden können, ob man sich barrierefrei und sorglos im Urlaubshotel bewegen kann oder sogar die Frischluft, die uns auf dem Wasser entgegenweht. Wir alle haben unsere ganz persönlichen Vorstellungen davon, was uns erfüllt und Spaß macht.

Vielleicht ist es aber auch einfach die Nähe zu unseren Mitmenschen, die wir in der kalten Jahreszeit verspüren – und die uns das Herz erwärmt. Lassen Sie sich also inspirieren und tun Sie sich etwas Gutes.

Das gesamte Hollister-Team wünscht Ihnen und Ihren Liebsten eine erholsame Winterzeit, ein frohes Fest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Alles Gute und bleiben Sie gesund!

Marie-Theres Waldenfels

Marie-Theres Waldenfels

lebensnah@hollister.com

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Heike Voigt und arbeite seit 1998 bei Hollister. Ich bin in Gunzenhausen am Altmühlsee geboren und aufgewachsen und lebe seit 1998 in München bzw. Dachau. 2008 haben wir uns in der schönen Halledau ein Haus mit Garten gekauft. Dieses „Landleben“ schätze ich zwischenzeitlich sehr.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ... dass unsere AnwenderInnen immer gut informiert sind. Das ist das sog. Endkunden-Marketing. Dazu gehört die Kommunikation sowohl online als auch als klassisches Postmailing. Ich organisiere Messen und Kongresse, Pflege den Kontakt zu unseren Kooperationspartnern, erstelle und überarbeite unsere Ratgeber für die AnwenderInnen. Wenn AnwenderInnen Hollister irgendwo wahrnehmen oder Post von uns bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich in irgendeiner Form „mitgemischt“ habe.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... ich finde, dass wir ein ganz besonderes Unternehmen sind. Wir sind ein tolles kollegiales Team und ich habe die besten KollegInnen der Welt. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und Aufgaben. Aber egal was auch kommt, wir tun unser Bestes, diese zu lösen und somit unsere Produkte und Serviceleistungen immer ein bisschen besser zu machen. Davon profitieren letztlich unsere AnwenderInnen.

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... es unser höchstes Ziel ist, unsere Produkte und Serviceleistungen



Foto: Privat

stetig zu verbessern und damit das Leben unserer AnwenderInnen einfacher und würdevoller zu gestalten. Das ist und bleibt unsere Mission – und diese wird in der heutigen Zeit immer wichtiger. Wir möchten ein kompetenter Ansprechpartner sein und so gut wir können weiterhelfen, so dass AnwenderInnen dadurch hoffentlich die ein oder andere Sorge weniger haben.

Ich erinnere mich besonders gern an ... viele wunderbare Kontakte zu AnwenderInnen. Es gab im Laufe der Jahre wirklich sehr viele schöne und auch bewegende Augenblicke. Es ist fast unmöglich, hier den „schönsten“ hervorzuheben. Nach mehr als zwei Jahren Corona-Pandemie und den ganzen Einschränkungen ist mir eines sehr bewusst geworden: Es gibt nichts Wertvolleres als den persönlichen Kontakt, um sich auszutauschen oder auch nur gemütlich zusammensitzen. Von daher freue ich mich, wenn wir hoffentlich im nächsten Jahr wieder bei Veranstaltungen „live und in Farbe“ dabei sind.



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



ESSEN,

das geht jeden etwas an



Hilfreich: An der Schmalseite der Arbeitsfläche verläuft eine durchgehende Reling, an der man sich als RollstuhlnutzerIn einhändig „entlanghängeln“ kann. Die andere Hand bleibt frei für Transportzwecke. Foto: Daniela Böhm

Jeder weiß: Auf Partys finden die besten Gespräche in der Küche statt. Das ist kein Zufall, denn leckeres Essen und gute Getränke sind ein Stück Lebensqualität.

Was der Mensch isst, und seit einigen Jahren auch, was er nicht isst, ist in unserem Alltag von weit größerer Bedeutung, als die Natur ursprünglich vorgesehen hat. Für den Menschen ist Essen nicht erst heute weit mehr als bloße Notwendigkeit. Das unterscheidet ihn vom Rest der Lebewesen auf diesem Planeten. Die längste Zeit der Menschheitsgeschichte wurde der Akt der Nahrungsaufnahme von der Verfügbarkeit der Lebensmittel bestimmt. Später rückte der vergnügliche Aspekt der Angelegenheit in den Blickpunkt, irgendwann kamen auch Status und Luxus ins Spiel – mit den damit verbundenen negativen Begleiterscheinungen. Essen hat neben seiner biologischen auch eine politische, soziale und gesellschaftliche Dimension.

Kochkunst auf dem Rückzug?

Heute, da Nahrungsmittel vergleichsweise preiswert und in jeder nur denkbaren Vielfalt verfügbar sind, gilt das mehr denn je. Prinzipiell hat bei uns fast jeder Zugriff auf ein nahezu unüberschaubares Angebot an Lebensmitteln aus aller Herren Länder.

Die Restaurants jeder mittelgroßen Stadt ermöglichen eine kulinarische Reise um den Globus, die Supermarktregale quellen über von „Convenienceprodukten“. Biosupermärkte halten dagegen mit naturnah erzeugten Lebensmitteln, unterscheiden sich, was die Sortimentsgestaltung betrifft, in weiten Teilen des Angebots aber kaum mehr von konventionellen Geschäften. Der Kunde will es so. Nicht erst seit Corona boomen Lieferdienste – an der kulinarischen Qualität eines Großteils dessen, was da warmgehalten angeliefert wird, sind Zweifel erlaubt. Während im Fernsehen ein Kochspektakel das nächste jagt, wird in deutschen Haushalten weniger und weniger im klassischen Sinn gekocht.

Eine Frage des Standpunkts

Weil, gleich was man isst, dieses Thema nun wirklich jeden auf die eine oder andere Weise betrifft, taugt es vortrefflich zur gesellschaftlichen Abgrenzung und ganz dem Trend der Zeit folgend wird von dieser Möglichkeit ausgiebig Gebrauch gemacht. Angesagte „Trends“ sind es, sich vegetarisch oder vegan



Beispiel für eine rollstuhltaugliche Küchenkonzeption ohne teure Sonderbauten: Die Spülmaschine ist in rollstuhlfreundlicher Höhe integriert, das Kochfeld abgesenkt und die Spüle unterfahrbar. Die Oberschränke sind tief angebracht, die der Zeile gegenüberliegende unterfahrbare Arbeitsfläche ist zugleich der Esstisch. Foto: Daniela Böhm

zu ernähren. Fleischkonsum wird zunehmend kritisch betrachtet. Solche Absatzbewegungen sind wenig hilfreich. Biologisch betrachtet ist der Mensch „omnivor“, kann also Fleisch wie Pflanzliches nutzbringend verwerten. Hinterfragen sollte man indes, wie und mit welchen Auswirkungen die Nahrung erzeugt wird, auf Produkte guter Qualität achten und auch die Zusammensetzung des persönlichen Speiseplans danach ausrichten. Dem Körper als Organismus ist es rechtschaffen egal, ob dabei auch eine politische oder gesellschaftliche Komponente ins Spiel kommt. Ausschließliche Ernährungsweisen mögen sich gut für die Positionsbestimmung eignen, aber der Körper ist in der Regel flexibler als die Moral. Bei einer so unendlich vielfältigen Angelegenheit wie der Ernährung sollten unterschiedliche Standpunkte nebeneinander bestehen dürfen.

Disziplin tut not

Wer mit einer von der Norm abweichenden körperlichen Situation zurechtkommen muss, wie zum Beispiel Menschen mit Querschnittslähmung oder einer anderen Form der Mobilitätseinschränkung, ist gut beraten, diesen Umstand bei der Ernährung zu berücksichtigen. Nicht von ungefähr zählen Verdauungsprobleme zu den wesentlichen Folgeerscheinungen solcher Krankheiten, ebenso wie der Kampf mit Übergewicht infolge reduzierter Muskelaktivität. Dessen Folgen bekommen RollstuhlnutzerInnen konsequenter zu spüren als FußgängerInnen. Jedes Kilo zu viel, das mit der Kraft der Schultern bewegt und versetzt werden muss, trägt zusätzlich zur Abnutzung der für die Mobilität unerlässlichen Schultergelenke bei. Müssen RollstuhlnutzerInnen deshalb generell Verzicht üben, wenn es um kulinarische Freuden geht? Im Prinzip nicht. Querschnittslähmung zum Beispiel ist ein sehr komplexes Phänomen, so dass es schwer ist, generelle Empfehlungen auszusprechen. In puncto Ernährung gilt deshalb für diese Zielgruppe im Großen und Ganzen, was auch allgemein gilt und in jedem Ratgeber für gesunde Ernährung nachzuschlagen ist. Eine „vernünftige“ Ernährungsweise, Disziplin im Umgang mit bekanntermaßen verführerischen

Dingen wie Süßigkeiten und Genussgiften, eine ausgewogene Zusammensetzung des Speiseplans und Verzicht auf Völlerei – all das ist angesagt, gilt aber nicht explizit nur für Menschen mit Mobilitätseinschränkung. Diese sollten allerdings die Extraportion Disziplin an den Tag legen, die derlei Erkrankungen ohnehin verlangen. Hilfreich ist bei spezifischen Problemen in jedem Fall die Hinzuziehung eines Ernährungsberaters. Im Idealfall finden sich kompetente AnsprechpartnerInnen auch in den Querschnittskliniken.

Selbst zu kochen lohnt sich

Wichtiger als Konsequenz in allen Belangen ist aber vor allem: Essen sollte Spaß machen. Ernährung spielt eine so grundsätzliche Rolle für Gesundheit und Lebenszufriedenheit, dass man dem Thema positiv begegnen sollte. Wer die Zubereitung von Mahlzeiten als lästige Pflicht betrachtet, wird schwerlich genussreich essen. Wer sich hingegen ein wenig mit der Sache auseinandersetzt, wird rasch feststellen, dass Planung und Vorbereitung von Einkäufen, der Gang zum Markt und Supermarkt und die Zubereitung von Mahlzeiten aus ursprünglichen Zutaten eine sehr lohnende und vergnügliche Angelegenheit sein können. Zeitmangel taugt nur bedingt als Entschuldigung für den Griff zu Chipstüte und Raviolidose. Besser plant man Küchenzeiten ein und produziert vor. Das ist mit Kühltruhe im Haus durchaus machbar. Auf Fertig- oder Halbfertigprodukte auszuweichen, ist unbedingt der falsche Weg. Der Blick auf die Zutatenliste einer Fertigpizza oder eines beliebigen Fertiggerichts demonstriert sehr eindrücklich, warum das so ist. Nicht besser verhält es sich in der Regel mit dem, was via Lieferando ins Haus kommt. Schmackhaft selbst Gekochtes zu konsumieren, ist fraglos die Königsdisziplin. Teilt man das noch mit Freunden am gemeinsamen Tisch, kommt auch der soziale Aspekt zum Tragen. Essen macht Spaß und Kochen ist ein Kulturgut. Dass, wie ein geflügeltes Wort sagt, dadurch Leib und Seele zusammengehalten werden, sollte auch Kochskeptiker überzeugen. —wp

Gar nicht kompliziert:

KOCHEN AUF RÄDERN

Eine rollstuhlgerechte Küche muss kein Vermögen kosten. Pfiffige Detaillösungen helfen dabei, in der Küche gänzlich unbehindert werkeln zu können.

Dass die Welt vor der Haustür nicht perfekt rollstuhltauglich ist, diese Erfahrung machen Betroffene Tag für Tag. Verständlich, dass deshalb wenigstens in den eigenen vier Wänden das Leben so „unbehindert“ wie möglich vorstattgehen sollte. So wird man in Wohnungen von RollstuhlnutzerInnen eher selten Teppiche oder sperrige Möbel finden. Unterfahrbare Waschbecken im Bad sind ebenso die Norm wie schwellenlose Duschen. Neben diesen Anpassungen verlangt vor allem die Küche besondere Aufmerksamkeit. Da sie ein veritabler Arbeitsplatz ist, lohnt sich sorgfältige Planung im Vorfeld, um später so effizient und ökonomisch wie möglich zu Werke gehen zu können. Wer Kochen als wesentlichen Bestandteil des Tagesablaufs versteht, verbringt viel Zeit in der Küche. Grund genug, diesem Raum besondere Aufmerksamkeit zu widmen, oder ihn vielleicht auch gleich in das Wohnumfeld zu integrieren. Das lädt dazu ein, die Mahlzeiten in gemütlicher Atmosphäre einzunehmen, mit Freunden gemeinsam zu kochen und der Sache als solcher den Wert beizumessen, der ihr zukommt.

Die perfekte Küche muss nicht teuer sein

An Ratgebern für die Einrichtung rollstuhlgerechter Küchen herrscht kein Mangel. Unterfahrbare Arbeitsflächen, absenkbare Oberschränke und Grundrisse, die die Wenderadien von Rollstühlen berücksichtigen, stehen dabei in der Regel im Mittelpunkt. Nun ist – wer sich schon einmal mit einer einschlägigen Baumaßnahme befasst hat, weiß das – die Küche neben dem Bad der Raum des Hauses, in dem man schon ohne Sonderausstattungen das meiste Geld versenken kann. Mit perfekten Rollstuhladaptionen kommt rasch ein mittleres Vermögen zusammen – über das nicht jede/r verfügt. Aber es gibt Alternativen.

Es kommt auf die Details an

Dreh- und Angelpunkt bei der Küchengestaltung für RollstuhlnutzerInnen ist natürlich die individuelle Situation von Nutzer oder Nutzerin. Welcher Art ist die Einschränkung? Wie ist es um die Reichweite im Sitzen bestellt, wie um den Platzbedarf, um mit dem Rollstuhl ungehindert rangieren zu können? Das einmal geklärt, ist es nur noch ein kleiner Schritt zu Lösungen, die oft weniger aufwendig und damit preiswerter sein können,



Auch der Backofen ist bei dieser zweizeiligen Küchenkonzeption so integriert, dass er komfortabel aus der Rollstuhlposition anzufahren ist. Foto: Daniela Böhm

als zunächst gedacht. So klingt es zunächst plausibel, alle Arbeitsflächen unterfahrbar zu gestalten. Da damit aber der Platz für Stauraum unter den jeweiligen Flächen entfällt, steigt der Platzbedarf beträchtlich, denn aus naheliegenden Gründen ist ein Ausweichen in die Höhe nur bedingt möglich. Eine unterfahrbare Spüle ist in der Regel unverzichtbar. Anders sieht es mit dem Kochfeld aus. Abgesehen davon, dass ein unterfahrbares Kochfeld mit beträchtlichen Risiken verbunden ist, da mit heißen Topfinhalten unmittelbar über dem Körper gearbeitet wird und verschüttete Inhalte zu Verbrennungen führen können, ist es eine gute Alternative, das Kochfeld statt dessen tiefer zu legen, so dass Einblick in die Töpfe bei seitlichem Anfahren gewährleistet ist. Die Einbauhöhe von Spülmaschine und Backofen sollte natürlich so gewählt werden, dass komfortable Bedienung im Sitzen möglich ist. Die unterfahrbare Arbeitsfläche für die Ausführung von Küchenarbeiten kann idealerweise gleich der Esstisch sein, wenn die Raumverhältnisse das zulassen. Oberschränke sind natürlich etwas problematisch. Aber wenigstens in Küchen, die gemeinsam mit FußgängerInnen genutzt werden, kann es ein guter Kompromiss sein, die Schränke etwas tiefer als üblich aufzuhängen und dann so zu bestücken, dass die täglich benötigten Inhalte in Sitz-Greifweite verstaut werden und seltener Benötigtes in die oberen Fächer wandert. Elektrisch absenkbare Oberschränke sind zwar eine feine Sache, aber technisch sehr aufwendig und mithin auch fehleranfällig, und vor allem sehr teuer. Hilfreich und platzsparend sind sogenannte Apothekenauszüge, die hohes Stauvolumen mit guter Erreichbarkeit kombinieren. Ausgesprochen nützlich ist eine an der Front der Küchenzeile befestigte Reling. Sie gibt Halt und ermöglicht es, sich einhändig mit dem Rollstuhl in der Küche zu bewegen, so dass die andere Hand frei ist, um Dinge zu halten und zu transportieren. Eine rollstuhlgängige Küche wird fast immer eine Maßanfertigung sein. Der Aufwand für eine sorgfältige Planung lohnt sich unbedingt. Wer sich gerne in seiner Küche aufhält, hat schon den ersten Schritt zu auf Dauer gesunder Lebensweise getan. —wp

Wer nicht genießt, ist ungenießbar

Die Küche ist ein veritables Genusszentrum, und dabei muss Kochen gar nicht kompliziert sein. Die nachfolgenden Rezepte sind einfach zuzubereiten und berücksichtigen unterschiedliche Vorlieben, so dass jeder auf seine Kosten kommt. Die Gerichte taugen durchaus dazu, gemeinsam an einem Tisch verzehrt zu werden.

VEGETARISCH Caesar Salad

- 1 Kopf Römersalat
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 Scheiben Toastbrot
- Öl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe
- Sauce:**
- 1 rohes Ei
- 3 Knoblauchzehen, in Stücke geschnitten
- 2 TL Dijonsenf
- Saft von ½ Zitrone
- 140 ml neutrales Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Salat waschen, trocknen und in mundgerechten Stücken in eine Schüssel geben. Für die Sauce alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab aufschlagen, dann das Öl in dünnem Strahl zugeben, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Wer Fisch in seiner Ernährung nicht ausschließt, kann statt die Sauce zu salzen vier Sardellenfilets einarbeiten. Das Toastbrot entrinden, würfeln und zusammen mit dem Knoblauch zu krossen Croûtons braten. Sauce mit dem Salat vermengen und mit Croûtons und reichlich geriebenem Parmesan bestreuen.

FLEISCH Perfekte Steaks

- 1 Steak pro Person, Zuschnitt nach Belieben
- Fleur de Sel, Pfeffer

Steaks sind ein simples und schnelles Gericht, verlangen aber Sorgfalt und die Einhaltung einiger Spielregeln bei der Zubereitung. Welchen Zuschnitt (Cut) man nimmt, ist Geschmackssache. Wer es kernig im Geschmack mag und keine Angst vor etwas mehr Fett hat, greift zu Rib Eye- oder Rumpsteak. Wer einen dezenteren Geschmacksauftritt und mageres Fleisch bevorzugt, entscheidet sich für Filet- oder Hüftsteak. Ein gutes Steak sollte mindestens anderthalb Daumenbreit dick geschnitten sein und nicht weniger als 200 g wiegen. Wichtig ist, dass es bei der Zubereitung Raumtemperatur hat, also zwei Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Unbedingt Bio-Fleisch verwenden.

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen. Eine nicht beschichtete Pfanne, vorzugsweise eine Schmiedeeisen- oder Gusseisenpfanne, rauchheiß werden lassen. Ein paar Fingerspitzen Salz in die Pfanne geben und die abgetrockneten Steaks auf jeder Seite für 1 Min. und 30 Sek. braten. Beim Wenden darauf achten, dass das Fleisch nicht mit der Gabel angestochen wird. Dann die Steaks jeweils auf ein Stück Alufolie legen, die nur ganz locker darüber zusammengedrückt wird und im Backofen 8–10 Min. nachziehen lassen. Servieren und bei Tisch mit Fleur de Sel und einem guten schwarzen Pfeffer aus der Mühle würzen. So zubereitet sind die Steaks rare. Wer sein Steak medium bevorzugt, brät es auf jeder Seite 2 Minuten und lässt es gegebenenfalls etwas länger im Backofen. Noch längere Garzeiten mindern das Ergebnis.



Getanzte Inklusion



Hand in Hand, ganz selbstverständlich – seit 2015 sind die Dancin' Chairs fester Bestandteil der Straubinger Boogie-Mäuse. Foto: Straubinger Boogie-Mäuse.

Ein Boogie Woogie-Tanzverein mit einer Gruppe für Rollstuhl-Tanz? Kein Widerspruch, sondern eine Erfolgsgeschichte, wie die Straubinger Boogie-Mäuse mit den Dancin' Chairs zeigen.

Tanzen ist ein Ausdruck von Lebensgefühl und eine denkbar vielfältige Angelegenheit. Ob zum Zeitvertreib oder als Sport praktiziert, ob im gediegenen Tanzlokal oder in Jazzkeller und Disco, ob künstlerisch auf der Ballettbühne oder improvisiert im Freien, kaum jemand kann sich der Faszination und der Versuchung entziehen, sich zum Klang von Musik zu bewegen. Die Geschmäcker sind verschieden und die Ausdrucksformen, die der Tanz bietet, unerschöpflich, vom elegischen Tango bis zum fetzigen Rock'n'Roll. Gemeinsam ist allen Aktivitäten rund ums Tanzen allerdings, dass sie das Miteinander befördern. In aller Regel ist Tanzen etwas für kommunikationsfreudige, sozial eingestellte Zeitgenossen, weshalb es rund um dieses Hobby auch eine höchst lebendige Vereinsszene gibt.

Boogie Woogie und mehr

Und zu der zählt seit 26 Jahren ein Verein, der sich ganz dem Boogie Woogie verschrieben hat. Im Jahr 1996 wurden die Straubinger Boogie-Mäuse gegründet. Der Name des Vereins lässt keinen Zweifel daran, worum's geht: Zusammengeführt hat die Gründungsmitglieder die Liebe zum gleichnamigen Tanz, einer fetzigen Variante des Swing, entstanden in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in den USA und enger Verwandter von Rock'n'Roll und Rhythm'n'Blues. Heute, 26 Jahre nach seiner Gründung, zählt der Verein rund 320 aktive Mitglieder und es geht nicht mehr ausschließlich um Boogie Woogie. 2006 wurde eine Gruppe für Standard- und Lateintanzinteressierte ins Leben gerufen, 2010 folgten Jugend-Showtanzgruppen für die Jungen (ab 10) und Jüngsten (ab 4). Eine weitere bemerkens-

werte Ergänzung fand vor sieben Jahren mit der Gründung der Dancin' Chairs statt, einer Rollstuhl-Tanzformation, mit der das Thema Inklusion Einzug ins Vereinsleben hielt.

Gesucht und gefunden

Rückblickend betrachtet war diese jüngste Vereinerweiterung mehr oder weniger dem Zufall geschuldet. Schon lange engagierten sich Astrid und Wolfgang Eiglsperger für den Verein, und auch ihre Tochter Marlene hatte sich von der Boogie-Leidenschaft ihrer Eltern anstecken lassen. Ihre von Geburt an mit einer spastischen Lähmung lebende Schwester Franziska war ebenfalls auf der Suche nach „ihrem“ Sport, sah sich aber zunächst eher bei Mannschaftssportarten. „Aber ich fand dabei nichts Rechtes. Ich hab's mit Basketball probiert, war aber einfach zu langsam, weil ich ja auch meine Arme nicht uneingeschränkt einsetzen kann.“ Schließlich kam man gemeinsam auf die Idee, ob nicht Rollstuhltanz eine Möglichkeit wäre, sich sportlich zu betätigen.

Der Gedanke traf beim Verein auf offene Ohren, zumal Franziska gleich einige weitere ebenfalls Rollstuhltanz-Interessierte aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für die Idee gewinnen konnte. Namentlich die Tanzpädagogin Annette Vogel, die sich schon zuvor für inklusive Projekte engagiert hatte, nahm sich der Idee an und machte sich aufgeschlossen ans Werk. In Kooperation mit dem Kulturzentrum Alte Mälzerei und dem Tanztheater Annette Vogel wurde mit Fördermitteln des Bundes das Tanzprojekt „Klappt bestimmt 24“ ins Leben gerufen, bei dem Profitänzerinnen und -tänzer gemeinsam mit den Rollstuhlfahrerinnen und -fahrern ein Stück zum Thema Inklusion auf die Bühne brachten und vor Publikum aufführten. Astrid Eiglsperger ist froh darüber, dass nun auch ihre Tochter Franziska eine sportliche „Heimat“ gefunden hat. „Beim Tanz gibt es unendlich viele Möglichkeiten, Menschen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen aktiv teilhaben zu lassen, ihre Ideen einzubringen und umzusetzen“, schwärmt sie und lobt „Unsere Trainerin Annette Vogel schafft es mit viel Herzblut, die Rollis so normal und selbstverständlich wie möglich in ein

Tanzprogramm einzubauen, ohne sie speziell in Szene zu setzen, sie zu fordern und ihre tänzerische Seele nach außen sichtbar zu machen.“

Inklusion einfach ausprobieren

Gute Voraussetzungen dafür, dass von den Dancin' Chairs auch in Zukunft einiges zu erwarten sein wird, auch wenn die

Auswirkungen von Corona zur Zeit dem Probenbetrieb noch zusetzen, ein Problem, mit dem natürlich nicht nur die Straubinger Boogie-Mäuse zu kämpfen haben. Die Gründung der Dancin' Chairs ist ein gelungenes Beispiel dafür, wie Inklusion funktionieren kann, wenn man die Sache unvoreingenommen angeht. „Probieren wir's einfach aus“ – mit diesem Vorsatz lagen die Akteure genau richtig. —wp

„Unsere Trainerin hat sich erstmal in den Rollstuhl gesetzt.“

Franziska Eiglsperger hat mit dem Rollstuhltanz „ihren“ Sport gefunden. Mit der Lebensnah-Redaktion sprach sie über den Weg dorthin, Gleichgesinnte und Corona-Probleme.

Wie kam die Idee auf, die Tanzgruppe um eine Rollstuhl-Fraktion zu erweitern?

>>> Aus der Familie. Meine Eltern und meine Schwester waren bei den Straubinger Boogie-Mäusen sehr aktiv. Ich selbst war auf der Suche nach einer Rollstuhl-Sportart, probierte dies und jenes aus, aber das Richtige war einfach nicht dabei. Schließlich kamen wir auf die Idee, dass ich wie der Rest der Familie doch auch Tanz als Sport ins Auge fassen könnte, Rollstuhl-Tanz.

Wie haben die nicht mobilitätseingeschränkten TänzerInnen auf die Idee reagiert, Inklusion zu einem Tanzthema zu machen?

>>> Die waren sehr aufgeschlossen und sagten einfach „Probieren wir's doch aus.“ Die lokale Presse wurde darauf aufmerksam und so nahm die Sache Gestalt an.

Vermutlich haben zu Beginn der Idee RollstuhlnutzerInnen ja nicht gerade Schlange gestanden, um mitzumachen. Wie hat sich die Sache herumgesprochen und wie sind RollstuhlnutzerInnen zur Truppe gestoßen?

>>> Ich kannte ein paar RollstuhlnutzerInnen und schlug ihnen vor, mitzumachen. Die Reaktionen waren unterschiedlich, aber man muss bedenken, dass es so viele Freizeitaktivitäten für diese Zielgruppe hier ja nicht gibt. Schließlich haben die meisten mitgemacht und es kam eine Gruppe zustande. Nach wie vor ist es schwer, weitere MitstreiterInnen zu finden. Wir sind auf der Suche. Die Verkehrssituation auf dem Land macht die Sache auch nicht einfacher.

Wie kommen die Choreografien zustande, die das Thema Inklusion zum Ausdruck bringen?

>>> Das ist überwiegend eine spontane Angelegenheit. Wir probieren gemeinsam viel aus, improvisieren viel. Da wird einfach Musik aufgelegt und los geht's.



Durch nichts zu bremsen: Diese Aufführung der Dancin' Chairs in einer Fußgängerzone glich eher einer Wassersportveranstaltung. Foto: Straubinger Boogie-Mäuse

Ist es für die Tanzpädagogin eine besondere Herausforderung, mit dieser Zielgruppe umzugehen, oder hatte sie vorher schon Erfahrung mit dem Thema?

>>> Erfahrung eher weniger. Aber viel Aufgeschlossenheit für das Thema. Sie hat sich erstmal einen Rollstuhl ausgeliehen und selber reingesetzt. Sie war sehr offen und meinte „Wir probieren's einfach mal aus.“ Sie ging die Sache von vornherein sehr vorurteilsfrei an.

Sind die Auftritte der Dancin' Chairs eigene Veranstaltungen oder Teil des Gesamtprogramms der Gruppe?

>>> Das kommt darauf an. Der Verein hat ja verschiedene Gruppen, die zum Beispiel einzeln gebucht werden können. Wir sind hauptsächlich bei internen Veranstaltungen wie Vereinsbällen aktiv.

Wie steht es um Interesse und Akzeptanz in der Öffentlichkeit? Erhalten Sie Anfragen von Betroffenen/Interessierten, was Ihre Aktivitäten betrifft?

>>> Die Öffentlichkeit nimmt unsere Arbeit sehr positiv auf.

Sie fragen sich, warum eine Anzeige von **Otto Bock** in unserem **Lebensnah-Magazin** zu finden ist?

Wie Sie vielleicht schon wissen, haben wir seit vielen Jahren eine Kooperation, um besonders im Bereich des Rollstuhlsports gemeinsam noch besser auf die Bedürfnisse der Betroffenen eingehen zu können. Diese Verbundenheit möchten wir nun auch in unserem Magazin umsetzen. Sie finden künftig in jeder Ausgabe eine entsprechende Anzeige zu unterschiedlichen Themen.

ottobock.

Exopulse Suit. Reduziert Spastiken, aktiviert die Muskeln.

Der weltweit erste Neuromodulationsanzug revolutioniert die Versorgungsmöglichkeiten von Menschen mit neuronalen Erkrankungen. Die reziproke Hemmung, ausgelöst durch elektrische Impulse, kann Spastiken reduzieren. Die Beweglichkeit wird gesteigert, Muskeln aktiviert und Schmerzen gelindert. **Ottobock. The human empowerment company.**



www.ottobock.de/exopulsesuit





HOTEL WEISSESPITZE IM KAUNERTAL

Idylle pur – das Hotel Weisseespitze im Kaunertal. Foto: Christian Santl

Ein Hotel wie kein zweites

Wer als RollstuhlnutzerIn nach einer Ferienunterkunft Ausschau hält, achtet notwendigerweise auf ein paar Dinge mehr als FußgängerInnen. Wirklich perfekt barrierefreie Unterkünfte sind selten. Wie ein solches Haus idealerweise aussehen kann, demonstriert das von Charly und Karin Hafele geführte Hotel Weisseespitze im österreichischen Kaunertal.

Ein ganz normales Urlaubshotel, möchte man meinen, wenn man sich dem im landestypischen Stil gebauten Haus nähert, das in atemberaubender Landschaft vor dem Hintergrund einer beeindruckenden Bergkulisse auf seine Gäste wartet. Aber schon gleich nach der Ankunft bemerkt man an vielen kleinen Details, dass hier etwas anders ist als anderswo. Das fängt schon beim Einchecken an, weil man als RollstuhlnutzerIn eben nicht den Kopf in den Nacken legen muss, und von oben herab seine Unterlagen ausgehändigt bekommt, sondern einen Empfangstresen in ansprechender Höhe vorfindet. Und so geht es auch weiter.

Hier passt alles

Gewiss gibt es in vielen Hotels barrierefreie Zimmer. Aber wie oft sind das Zimmer, die „eigentlich“ für nicht eingeschränkte Gäste geplant worden sind und lediglich im Sanitärbereich die nötigen Anpassungen aufweisen, und das oft genug auch noch mehr schlecht als recht. Nicht so hier. Reichlich Bewegungsspielraum, leichtgängige Türen, Schalter und Bedienelemente in Griffhöhe, schwellenloser Zugang zum Balkon, ein wirklich rundum praxistaugliches Badezimmer – dies und vieles mehr zeugt davon, dass hier Profis am Werk waren. Und all das ist in tadelloser Ästhetik gestaltet. Beste Voraussetzungen für einen entspannten Aufenthalt.

Dieser Eindruck zieht sich durch das gesamte Haus. An der Theke der Bar können sich RollstuhlnutzerInnen und FußgängerInnen auf Augenhöhe begegnen, weil ein Abschnitt davor erhöht und über eine Rampe anfahrbar ist. Im Restaurant und beim Frühstücksbuffet passt alles und auch der Saunabereich lässt keine Wünsche offen.

Begegnung auf Augenhöhe – so etwas sähe man gern häufiger. Foto: Hotel Weisseespitze



Speziell: ein treppenfreies Treppenhaus. Foto: Daniela Böhm

An Erholungsmöglichkeiten in und um das Hotel herrscht ganzjährig kein Mangel. Wanderreviere und Skigebiete beginnen quasi vor der Haustür. Auch darauf ist man eingestellt. Ob Monoski-Schnupperkurs oder Ausfahrt mit dem Swiss-Trac – das notwendige Equipment steht auf Mietbasis zur Verfügung.

Wie konsequent die Betreiber sich den Anforderungen mobilitätseingeschränkter Gäste gewidmet haben, zeigt ein Blick ins „Treppenhaus“, das eigentlich gar keines ist. Tatsächlich handelt es sich um eine Rampenkonstruktion an der Kopfseite des Hauses, über die sämtliche Etagen schwellenlos erreichbar sind. Ein mehrstöckiges Haus mit Fluchtweg für RollstuhlnutzerInnen – so etwas sieht man nicht alle Tage.

Kult aus gutem Grund

So nimmt es schließlich auch nicht wunder, dass ganz im Stil des Hauses auch das Personal, das für den reibungslosen Ablauf aller Dinge verantwortlich ist, mit seiner Aufmerksamkeit und seiner herzlichen Freundlichkeit zur Wohlfühlatmosphäre beiträgt. Schon lange hat das Hotel Weisseespitze unter Rollstuhlreisenden Kultstatus. Wer zum ersten Mal im Kaunertal zu Gast ist, merkt sofort, warum. —wp



Jetzt Wegbegleiter-App herunterladen, registrieren und 4-tägigen Aufenthalt gewinnen!*



SOMMER & WINTER

Urlaub in den Tiroler Alpen

Das mehrfach prämierte barrierefreie Hotel Weisseespitze lädt Gäste mit Handicap zum idealen Familien- oder Erholungsurlaub.

Vielfältiges Sport- und Freizeitprogramm mit Wanderungen, Skifahren, Wellness... • E-Handbike & Swisstrac - Leihen und Testen • Eigenes Rolli-Roadbook mit 40 Touren! • Barrierefreier Naturpark Kaunergrat • Ausflugsfahrten, Handbike-Routen, Rafting am Inn, Paragliden in Fiss...



Die pure Lust am Leben



6524 Kaunertal/ Tirol, Austria, +43 (0)5475 316, info@weisseespitze.com

www.weisseespitze.com



Mein Wegbegleiter
Die neue, praktische App



Kostenlos und ohne Werbung.
Jetzt herunterladen, registrieren und gewinnen!*



iOS



Mehr Informationen unter:
www.wegbegleiter-hollister.de/app

Android



*Teilnahme möglich bis 28.02.2023. Teilnahmebedingungen: www.wegbegleiter-hollister.de/gewinnspiel

Wegbegleiter jetzt als App

Starthilfe im Taschenformat

Das Wegbegleiter-Programm, eine von Hollister und der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ) ins Leben gerufene Initiative, unterstützt frisch von Querschnittlähmung Betroffene mit der Vermittlung von Fachwissen zum Thema sowie vielen weiteren Services. Seit Mitte Dezember gibt es das Wegbegleiter-Programm nun auch in digitaler Form als App „Mein Wegbegleiter“.

Die Diagnose Querschnittlähmung bricht unvorhergesehen in das Leben der Betroffenen ein. Von einem Tag auf den anderen ist nichts mehr, wie es war, und in der Zeit danach stehen tausend Fragen im Raum. Es wird in der akuten Phase nur bedingt ein Trost sein, dass viele zuvor Betroffene diesen Weg gegangen sind und sich auch in ihrem neuen Leben zu rechtgefunden haben. Aber in der Phase der Neuorientierung kommt der Punkt, an dem man von der Erfahrung derjenigen profitieren kann, die diese Zäsur in ihrem Leben erfolgreich bewältigt haben.

Um hier Angebot und Nachfrage zusammenzubringen, hat Hollister in Kooperation mit der Fördergemeinschaft der

Querschnittgelähmten e.V. (FGQ) das Wegbegleiter-Programm ins Leben gerufen. Es bietet Querschnittwissen, kompakt aufbereitet, gegliedert in 18 verschiedene Themenbereiche, und bereitet so auf den veränderten Alltag vor, z. B. bei Reisen, Sexualität oder in Sachen Rechtsansprüche. Das Wegbegleiter-Team steht den Programmteilnehmern mit Rat und Tat telefonisch oder per E-Mail zur Seite. Wer an dem Programm teilnimmt, erhält diese Informationen über einen Zeitraum von zwei Jahren und besitzt damit ein Nachschlagewerk mit vielen wertvollen Informationen.

Das Wegbegleiter-Programm hat sich in dieser Form in den zurückliegenden Jahren bewährt. In einem nächsten Schritt werden die Inhalte jetzt digital verfügbar gemacht. Seit Mitte Dezember gibt es die App „Mein Wegbegleiter“. Pate gestanden haben bei dem Projekt praktische Überlegungen, wie das Programm z. B. möglichst noch unkomplizierter zugänglich gemacht werden kann und auch für Angehörige in der Anfangsphase umfassende Informationen bieten könnte. Die App steht zum Download im Google Play Store und im App Store von Apple bereit und stellt in kompakter Form das vollständige Wegbegleiter-Programm im Taschenformat zur Verfügung.

Zusätzlich nutzt „Mein Wegbegleiter“ die Möglichkeiten eines digitalen Mediums, die die gedruckte Version nicht bieten kann. So wird aktuell über anstehende Veranstaltungen und Treffen informiert. Mit der App auf dem Smartphone sind alle Inhalte jederzeit griffbereit und überall abrufbar. Lerntempo und Lieblingsthema können die NutzerInnen selbst bestimmen. Die Vermittlung von Kontakten zu anderen Betroffenen über die Fördergemeinschaft oder das Wegbegleiter-Team macht die TeilnehmerInnen zu NetzwerkerInnen in eigener Sache. Natürlich ist auch die digitale Version des Wegbegleiter-Programms für Interessierte kostenlos und werbefrei. Mit der App-Version wird das Wegbegleiter-Programm um wertvolle Features ergänzt und noch einfacher in der Handhabung. Sie ist so eine Starthilfe, die neu mit der Situation Konfrontierte von der Erfahrung Betroffener profitieren lässt, die sich erfolgreich auf den Weg gemacht haben und gemeinsam mit der FGQ und Hollister jederzeit gerne ihre Hilfe anbieten.



Mein Wegbegleiter Die neue, praktische App



Jetzt herunterladen, registrieren und gewinnen!*



1 x 4 Übernachtungen mit Verwöhnpenion für 2 Personen



Mehr Informationen unter:
www.wegbegleiter-hollister.de/app

*Teilnahme möglich bis 28.02.2023.
Teilnahmebedingungen:
www.wegbegleiter-hollister.de/gewinnspiel

Hollister und das Hollister Logo sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Alle andere Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.
© 2022 Hollister Incorporated.



iOS



Kostenlos und ohne Werbung.
Jetzt herunterladen.

Android



ALS ROLLSTUHLNUTZERIN SEGELN?

Der Wind macht keinen Unterschied

Christian und Merle Au beim Helgahard Cup in Hamburg. Foto: Sven Jürgensen

RollstuhlnutzerInnen fahren selbstverständlich Auto, und auch Ultraleicht- und Segelflugzeuge gibt es mit Umrüstung auf Handbetrieb. Land, Luft – fehlt da nicht noch ein Element? Richtig! Mit einigen wenigen Anpassungen am Equipment steht auch einer Karriere als BootsführerIn nichts im Weg.

Wasser hat Suchtpotenzial! Kaum jemand, ob nun Küstennah oder im Binnenland wohnend, kann sich der Faszination von Meer, Seen, Wasserläufen entziehen. Ob Gartenteich oder Ozean – spiegelnde Wasserflächen üben auf die meisten Menschen einen ganz eigenen Reiz aus. Diesem nachzuspüren eröffnet eine Welt von Möglichkeiten rund um das lebensspendende Element. Man kann die Begegnung in ihrer reinen Form suchen und sich schwimmend mit dem Wasser auseinander-

setzen oder einfach nur an Ufer, Strand oder Promenade verweilen und den Blick in die Ferne schweifen lassen. Man kann zu Wasser reisen, per Fähre oder Kreuzfahrtschiff. Oder auch die Sache selbst in die Hand nehmen und das nasse Element mit dem eigenen Boot herausfordern. Kajak, Ruderboot, Segelschiff, Hausboot – der Möglichkeiten sind viele, und wer sich einmal darauf eingelassen hat, versteht rasch, warum der Wassersport eine feste Fangemeinde hat. Kaum etwas ist

erholbarer, als die Auseinandersetzung mit den Elementen und der Natur in dieser ursprünglichen Form.

Frischlufportsport mit Vielnutzen

Speziell das Segeln bietet die Möglichkeit, diesen Dialog mit der Natur zu führen. Obwohl eine durch und durch archaische Angelegenheit, denn in ihren Ursprüngen dürfte diese Art der Fortbewegung die Menschheit schon von Anbeginn an begleitet haben, ist Segeln zugleich eine hochmoderne Sache. Nicht zuletzt im Zuge der Umwelt- und Klimadiskussion zeigt sich, dass die Nutzung der Windenergie zu Wasser eine höchst zukunftsstrahlende Angelegenheit ist. Vor allem aber macht Segeln Spaß. Es ist ein Sport an der frischen Luft, der wie kaum ein zweiter Elemente von Natur und Technik, Geschicklichkeit, Körpereinsatz, Spannung, Adrenalin, aber auch höchsten Erholungswert unter einen Hut bringt. Eher wettbewerbsorientierten



Faszination Regattasegeln - Zentimeter entscheiden. Foto: Sven Jürgensen

Naturen bietet das Segeln mit dem Regattasport die Möglichkeit, sich mit anderen im Wettkampf zu messen und die Grenzen des Möglichen auszuloten. Wer es ruhiger angehen lassen will, genießt als FreizeitseglerIn die Freiheit, sich Wind und Wellen anzuvertrauen und auf eine sehr naturnahe Art und Weise unterwegs zu sein. Ob allein oder mit Gleichgesinnten – der Segelsport taugt als Solodisziplin genauso wie als Teamerlebnis.

Barrierefrei meist nur mit Improvisation

Und natürlich ist Segeln ein Sport, der auch Menschen mit Mobilitätseinschränkung offensteht. Dass es dazu einiger spezieller Überlegungen und Vorbereitungen bedarf, liegt auf der Hand. Aber grundsätzlich braucht es gar nicht so viel, um auch als RollstuhlnutzerIn Freizeit auf dem Wasser zu verbringen, sei es als SoloseglerIn oder gemeinsam mit anderen – inklusiv im wahrsten Sinne des Wortes. Da im Übrigen beim Segeln auch der Gemeinschaftsgedanke einen hohen Stellenwert hat, wird es kaum je an helfenden Händen fehlen, wenn Unterstützung nötig ist.

Die wenigsten Hafenanlagen sind freilich barrierefrei konzipiert. Im einen und anderen Fall muss deshalb improvisiert werden, aber das ist ja eine Disziplin, in der RollstuhlnutzerInnen geübt sind. Nach dem Ablegen verhält es sich dann nicht anders als etwa im Straßenverkehr. Einmal mobil, macht das Handicap keinen Unterschied mehr aus. Einhandboottypen wie zum Beispiel das für den Regattasport konzipierte 2.4mr lassen sich, wie die Bezeichnung Einhandboot ja schon verrät, sicher allein segeln. Auch der Weg zum Bootsführerschein hält keine besonderen Hürden bereit. Die praktische Prüfung unterscheidet sich nicht von der für Fußgänger, die Theorie ohnehin nicht.

Sailwise verschiebt Grenzen

Natürlich verbindet nicht jede/r mit dem Segeln die Vorstellung, auf sich allein gestellt ein Boot zu führen, und um das Besondere dieser Beschäftigung genießen zu können, braucht es

auch nicht gleich den Bootsführerschein. Je nach Grad der körperlichen Einschränkung kann es zudem geraten sein, von vornherein eher den Gruppenaspekt einzubeziehen und Segeln als Gemeinschaftserlebnis zu erfahren. Ein Unternehmen, das sich in besonderem Maß dem Inklusionsaspekt des Segelsports verschrieben hat und dieses Angebot um zahlreiche weitere Freizeitaktivitäten ergänzt, ist die niederländische Stiftung Sailwise. Aus kleinen Anfängen hervorgegangen, hat sich Sailwise zu einer einzigartigen Institution entwickelt, die sich dem Ziel verschrieben hat, Menschen mit Einschränkungen den Zugang zum Segeln zu ermöglichen. Der Verein verfügt über verschiedene Schiffe (darunter einen speziell für die Anforderungen von RollstuhlnutzerInnen konzipierten Kata-

maran und einen historischen Zweimastklipper), eine eigene Insel, die Equipment für zahlreiche Wassersportaktivitäten bietet, und eine barrierefrei konzipierte Unterkunft mit Räumlichkeiten für Gruppen von vier bis 36 Personen. Kernanliegen der Sailwise-Mitarbeiter ist es, die TeilnehmerInnen mit allen ihren Fähigkeiten einzubeziehen, sie an ihre Grenzen zu führen und diese zu erweitern. In Möglichkeiten denken, nicht in Grenzen, ist das erklärte Motto des Vereins. Insofern versteht es sich von selbst, dass die TeilnehmerInnen an den Sailwise-Angeboten aktiv in das Geschehen einbezogen werden und so die Erfahrung machen, dass sie mehr zu leisten in der Lage sind, als sie gedacht hätten, Segeln also nicht nur als sportliche Freizeitbeschäftigung erfahren, sondern auch als Therapie. —wp

„Inklusiv ist am Segeln, dass mehrere Personen im Boot ein Ziel haben.“



Dirk Thalheim, hier mit Vorschoterin Anna Rupp. Foto: Sven Jürgensen

Er hatte schon eine paralympische Karriere als Basketballer hinter sich, als er das Segeln als seinen neuen Sport entdeckte. Dirk Thalheim, Ingenieur bei Airbus und Paraplegiker, machte 2016 den Segelschein. Er ist Mitglied der Segelsparte des FC St. Pauli. Der Fußballverein hatte im Jahr 2018 als erster Profi-Fußballclub Deutschlands eine Segelsparte ins Leben gerufen. Der Redaktion von Lebensnah verriet er, was ihn am Segeln reizt, und wie er als Rollstuhlnutzer damit zurechtkommt.

Es gibt auch mit körperlichen Einschränkungen viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Was macht Segeln aus Ihrer Sicht besonders attraktiv?

>>> Da ich ja ursprünglich vom Hallensport (Rollstuhlbasketball) komme, habe ich immer einen Sport für den Sommer gesucht. Da ist Segeln die ideale Ergänzung, weil ich aktiv an der frischen Luft sein, die Natur genießen und mit netten Leuten aktiv sein kann. Zudem finde ich beim Regattasport einige Parallelen zum Rollstuhlbasketball. Also erstmal der Wettkampf an sich und dann noch das taktische Fahren des Bootes in Bezug zu den Kontrahenten.

Was macht Segeln in Ihren Augen zu einem besonders inklusiven Sport?

>>> Ob es nun besonders inklusiv ist, sei mal dahingestellt. Zumindest kann man Segeln unter bestimmten Voraussetzungen ganz gut inklusiv betreiben. Das Inklusive am Segeln ist meiner Meinung nach die Tatsache, dass man mit mehreren in einem Boot sitzt und das gleiche Ziel hat. Das heißt, der Mannschaftsgedanke ist irgendwie natürlich vorhanden und jede/r steuert im Rahmen seiner oder ihrer Möglichkeiten das Eigene dazu bei.

Ist Segeln ein kostspieliges Hobby?

>>> Sicherlich kann man, in Clubs organisiert und mit passenden Vereinsbooten, die Kosten auf einem recht niedrigen Niveau halten. Allerdings muss man hier und da noch ein bisschen in die persönliche Ausrüstung investieren, regenfeste Klamotten, Schwimmweste etc. Und je nachdem, wie sportlich aktiv man sein möchte, können sich Meldegebühren für Regatten und gegebenenfalls Reise- und Übernachtungskosten summieren. Aber das sind ja immer auch Schritte, die man nach und nach abwägen und realisieren kann. Am Ende gibt es beim Segeln aber natürlich keine Grenzen nach oben, wenn man möchte. Sprich das eigene Boot, die entsprechende Wartung, ein guter Liegeplatz und und und ...

Banale Frage: Wie kommt man vom Rollstuhl ins Boot?

>>> Da kommt es immer auf die Steganlage an. Im günstigsten Fall ist der Steg ohne Stufen zu erreichen und das Boot befindet sich mit dem Deck auch in ähnlicher Höhe. Ich persönlich bin

querschnittgelähmt und mache in der Regel einen Bodentransfer auf den Steg und dann einen Transfer ins Boot, immer mit genügend Polstern unter dem Allerwertesten.

Welche speziellen Vorrichtungen sind erforderlich, um als SeglerIn mit Handicap sicher unterwegs sein zu können?

>>> Die notwendigen Hilfseinrichtungen sind unter Umständen sehr individuell. Also zunächst mal sollte der Steg stufenlos erreichbar sein und das Gebäude über eine passende Umkleide und Toilette verfügen. Personenkräne sind sehr selten, da ist es hilfreich seine eigenen Utensilien mitzubringen. Ich kenne KollegInnen, die z. B. einen umgebauten Badewannenlift benutzen, um vom Rollstuhl auf den Steg zu kommen, und dann in das Boot rüberutschen.

Im Boot ist es wichtig, einen stabilen Sitz zu haben, damit man auch mal beide Hände für Leinen zur Verfügung hat. Diejenigen, die es brauchen, sollten sich auch ein Polster oder Sitzkissen mitnehmen. Da kann ich aber nur empfehlen, die Situation vor Ort auszuprobieren und kreativ zu sein.

Ist Segeln a priori ein Teamsport oder auch für die Solo-Ausübung geeignet?

>>> Das kommt auf den Bootstyp an. Bestes Beispiel ist hier die 2.4mr, die als Einhandboot ausgelegt ist und wahnsinnig viel Spaß beim Segeln macht. Allerdings, beim Auf- und Abriggeln sind meist doch noch einige Handgriffe von FußgängerInnen zu machen, weil manches im Sitzen nicht erreichbar ist. Insofern kommt man immer mit Menschen in Kontakt, auch wenn die klassische Definition des Teamsports nicht immer gegeben ist.

Für das Regatta-Segeln werden standardisierte Bootstypen verwendet. Ist Segeln mit körperlichen Einschränkungen auch auf anderen (größeren) Schiffen möglich?

>>> Da fehlt mir ein bisschen die Erfahrung. Das größte, was ich bisher gesegelt habe, ist eine J22, was aber auch ein 4-Personen-Regattaboot ist, bzw. eine Jeanneau Sun 2500, allerdings nur als Tagestour und nicht mit Übernachtung. Ich würde mal sagen, nichts ist unmöglich, aber für eine mehrtägige Tour würde ich mir noch mal Extragedanken über die sanitären

Gegebenheiten, Toilette und Dusche, machen und ob ich damit zurechtkomme und welche Hilfsmittel ich gegebenenfalls mitbringen sollte.

Derzeit ist Segeln ja nicht paralympisch. Wenn sich das ändern sollte – wäre das eine Versuchung für Sie?

>>> Als Olympia-Teilnehmer 2000 und 2004 im Rollstuhlbasketball fände ich es natürlich unglaublich spannend, noch einmal teilzunehmen. Nun, da wird man wohl noch etwas mehr Zeit für Training, Wettkampf und Qualifikation investieren müssen, als das beim jetzigen Freizeitsport notwendig ist. Aber, so direkt gefragt, würde ich sagen: Es ist immer einen Versuch wert! —wp



Sailwise führt Segelinteressierte mit Mobilitätseinschränkung auf eigens umgerüsteten Schiffen an die Materie heran. Dabei steht das Teamerlebnis im Vordergrund. Fotos: Sailwise



Kontaktadressen für Segelinteressierte:

Wir sind Wir e.V., sven.juergensen@icloud.com

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) drs.org/segeln

Sailwise, Tel. 0031-228 350 756, www.sailwise.de



Genormte Boote schaffen beim Regattasegeln gleiche Voraussetzungen für alle TeilnehmerInnen. Foto: Sven Jürgensen

Vanessa Grand liebt die Volksmusik



Foto: privat

ENERGIEBÜNDEL,

KÜNSTLERIN,

AKTIVISTIN

Vanessa Grand lebt im schweizerischen Kanton Wallis und ist als Sängerin eine feste Größe in der Volksmusikszene, nicht nur in ihrem Heimatland. Sie kam mit Osteogenesis Imperfecta, auch bekannt als Glasknochenkrankheit, auf die Welt. Die ungewöhnliche Künstlerin hat früh gelernt, worauf es im Leben ankommt.

Ihre Liebe zur Musik war ihr wohl schon in die Wiege gelegt. Mit neun Jahren fing sie an zu musizieren und zu singen. Mit großer Beharrlichkeit verfolgte sie ihren Weg, immer unterstützt von ihrer Familie und ihrem Freundeskreis, und machte sich als Sängerin bald einen Namen. Ihr Genre, daran ließ sie nie einen Zweifel, sind Schlager und Volksmusik. Sie liebt die Bühnenpräsenz und den Kontakt zum Publikum. Live-Auftritte, TV- und Radiosendungen, Interviews und Berichte in der Presse nehmen breiten Raum in ihrem Leben ein. Und in diesem Teil ihres Lebens spielt ihre für alle sichtbare Behinderung nur eine Nebenrolle. Als Rollstuhlnutzerin ist sie bei ihren Auftritten auf barrierefreie Gegebenheiten angewiesen und wo das einmal nicht perfekt der Fall ist, auch auf Unterstützung, etwa wenn es darum geht, die Treppe zu einer Bühne zu überwinden. Aber auf der Bühne selbst spielt das keine Rolle mehr. Da zählt nur die künstlerische Leistung.

Musik fragt nicht nach Behinderung

Ihre Erfolge geben Vanessa Grand recht in dieser Einschätzung. Zahlreiche CD-Produktionen, Charts-Platzierungen und sogar ein von ihr selbst organisiertes Festival, bei dem regelmäßig zahlreiche Künstlerkolleginnen und -kollegen präsent sind, legen Zeugnis ab von der Energie und Leidenschaft, die sie in ihre liebste Beschäftigung investiert. Ebenso die eigenen Radiosendungen, die sie moderiert. Das steht natürlich auch in Beziehung zu ihrer speziellen Lebenssituation. Inmitten von Publikum, Fans und Mitkünstlerinnen und -künstlern ist sie

nicht „anders“. Alles dreht sich um die Musik, und die ist ihre Heimat. Musik fragt eben nicht nach Größe, Alter, Gewicht oder Behinderung.

Aber es wäre natürlich unrealistisch, anzunehmen, damit sei alles so wie bei nichtbehinderten Künstlerkolleginnen und -kollegen. „Bei Veranstaltern erlebe ich oft Berührungsängste und Vorbehalte und werde deswegen nicht gebucht. Oft steht dahinter wohl auch die Befürchtung, ich hätte auf Grund meiner Behinderung irgendwelche Extravaganzen. Dabei bin ich ganz unkompliziert. Und meine Behinderung war noch kaum je ein Grund dafür, dass ich einen Auftritt abgesagt hätte.“

Noch Lücken in der Inklusion

Vanessa strahlt Freude und Lebenswillen aus und ihr herzhaftes Lachen ist ansteckend. „Eigentlich“ ist sie eine ganz normale Frau mit ganz normalen Vorlieben, zu denen Dinge wie Latte macchiato, Schokolade und ihr liebstes Reiseziel, Südtirol, gehören. Aber sie ist auch Realistin und weiß, dass eine Künstlerkarriere allein nicht ausreichen würde, um ihr Leben zu bestreiten. Deshalb hat sie früh auf ein zweites Standbein gesetzt und eine reguläre Berufsausbildung absolviert. Sie ist ausgebildete Journalistin und hat nach dem Abitur an der Universität Fribourg Medien- und Kommunikationswissenschaften studiert. Gelegentlich war das während Schule und Studium nicht unproblematisch. Von perfekter Inklusion ist man eben auch in der Schweiz noch weit entfernt. Gefragt nach den problematischen Seiten des Lebens mit ihrer Behinderung beklagt sie die

mangelnde Barrierefreiheit im öffentlichen Verkehr, den mangelnden Zugang zu öffentlichen Diensten, die Barrieren im Gesundheits- und Schulwesen, aber auch den Mangel, Menschen mit Behinderung dieselbe Festanstellung (inklusive Lohn) wie Menschen ohne Behinderung zu ermöglichen. „Da fehlt noch ein großer Schritt zur Inklusion“, stellt sie nüchtern fest.

Aktiv gegen Missstände

Typisch Vanessa, dass sie das nicht auf sich beruhen lässt. Die Künstlerin setzt ihr Wissen und ihre Erfahrungen für gleichfalls Betroffene ein und ist in verschiedenen Vereinen aktiv. Überhaupt hat sie in den vergangenen Jahren ihren Fokus zunehmend auf die Themen Behinderung, Barrierefreiheit und Inklusion gerichtet. Sie setzt sich dafür ein, aktiv zu sein, zu sensibilisieren, Missstände aufzuzeigen, das ist ihre kämpferische Seite. —wp



Für Vanessa Grand war immer schon klar: Meine Liebe gehört der Volksmusik. Foto: privat

„Durch die Musik bin ich eine Botschafterin für Inklusion“

Im Interview mit der Lebensnah-Redaktion spricht Vanessa Grand über die Bedeutung der Musik in ihrem Leben, ihren Alltag als Künstlerin und warum in Sachen Inklusion noch viel zu tun ist.

Eine Sängerin und Musikerin hat viele Möglichkeiten, sich auszudrücken. Ihr Medium ist die Volksmusik. Was macht diese Musikrichtung so besonders, dass Du Dich dafür entschieden hast?

>>> Bereits als Kind habe ich die Volksmusik und den volkstümlichen Schlager sehr gemocht. Meine Eltern waren nicht abgeneigt, denn sie sagten „so müssen wir nicht in die Disco“. Diese Art von Musik ist sehr volksthunlich, sie kennt keine Grenzen, verbindet, berührt Menschen mit und ohne Behinderung. Es ist auch ein Musikgenre, bei dem der Kontakt zum Publikum sehr wichtig ist – und wo viele Leute sind, da war ich immer schon gerne. Und auf der Bühne, wenn ich singe, spielt die Behinderung keine Rolle. Die Musik ist dieselbe, ich muss dieselbe Leistung erbringen wie meine nichtbehinderten Kolleginnen und Kollegen. Der einzige Unterschied ist, dass ich auf der Bühne im Rollstuhl sitze.

Osteogenesis imperfecta, üblicherweise Glasknochenkrankheit genannt, beeinflusst mehr oder weniger alle Lebensbereiche der Betroffenen. Gibt es in Bezug auf Deine Künstlerkarriere (abgesehen davon, dass Du Rollstuhlnutzerin bist) besondere Rücksichten, die Du nehmen musst?

>>> Eigentlich keine anderen als in anderen Lebensbereichen auch. Die Behinderung und ihre „Merkmale“ sind da, nicht mehr

oder weniger als im Alltag. Die Gefahr eines Knochenbruchs besteht auch beim Erledigen des Einkaufs, bei einem Arztbesuch, in den Ferien oder wenn ich ins Kino fahre. Der Unterschied bei einem Konzert ist nur, dass ich die Treppen zur Bühne hinauf getragen werden muss und hier ein wenig Vorsicht geboten ist. Jedoch hatte ich da noch nie Probleme: Musikkollegen, Techniker, Mitarbeiter der Veranstaltung usw. sind dort immer sehr hilfsbereit. Was vielleicht doch anders ist als bei anderen Künstlern: Ich benötige ein Hotelzimmer, das barrierefrei erreichbar ist. Jedoch sage ich immer gerne: Auch ein Künstler ohne Glasknochen kann einen Unfall haben oder sich vor oder nach dem Auftritt einen Knochen brechen. Ich würde hier die Glasknochen auf keinen Fall als besonderes Risiko ansehen.

Sich im Showbusiness zu behaupten ist ein harter Job und der Wettbewerb ist groß. Ist die Beziehung zu anderen Künstlerinnen und Künstlern in der Szene eher vom Konkurrenzgedanken geprägt, oder dominiert die Kollegialität?

>>> Es ist ein Business wie jedes andere auch – mit Freundschaften aber auch dem Wettbewerb. Aussagen wie „Behinderung und Show passen nicht auf die Bühne“ oder „Die verkauft doch die CDs nur, weil sie behindert ist und die Leute Mitleid haben“ habe ich schon gehört. Das kann einem schon sehr nahe

gehen. Doch mit den Jahren habe ich sehr gut gelernt, damit umzugehen – weil es einfach nicht stimmt. Wenn man dann sieht, von wem diese Aussagen stammen, schwingt meist ein anderer eigener Hintergrund mit. Während meinen Konzerten liegt mein Fokus ganz auf der Musik. Das Thema Behinderung ist zwar sichtbar, wird aber weder in den Liedern noch in den Moderationen direkt angesprochen. Weil das in dem Moment einfach nicht nötig ist. Wenn ich über die Behinderung sprechen kann, darf und soll, dann gibt es dafür andere Plattformen. Dennoch kann ich durch die Musik und mit der Musik eine Botschafterin sein – vor allem für Inklusion.

Aber zur Frage kommend: Die Kollegialität ist bei uns sehr groß. Gerade die Künstler, die „alte Hasen“ in dem Geschäft und erfolgreich sind, haben ein Konkurrenzdenken nicht nötig. Mit denen verstehe ich mich besonders gut, weil sie wissen, dass ich Musik mache, nicht weil ich behindert bin, sondern weil ich die Musik liebe. Das ist es, was zählt.

In der inszenierten Glamourwelt der Shows wird eine idealisierte Welt gezeigt. In die passt eine Künstlerin im Rollstuhl ja nicht unbedingt perfekt hinein. Wie gehen Sie und wie gehen z.B. Fernsehsender damit um? Oder ist das gar kein Thema?

>>> Doch, das ist ein großes Thema. Viele TV-Sendungen waren mir gerade aufgrund meiner Behinderung verwehrt. Das wurde mir auch klar so kommuniziert. Auch Veranstalter haben Berührungsängste und buchen mich nicht. Sie fürchten sich vor den Sonderbedingungen und dem zusätzlichen Aufwand. Daher muss ich mich noch mehr über die Musik „beweisen“. Doch ich muss auch ganz ehrlich sagen: Ich durfte in meiner musikalischen Laufbahn viele wunderbare Bühnen erleben – auch einige, um die mich viele beneiden 😊. Und das schönste Kompliment, das mir Musikkollegen bei ihrer Veranstaltung gemacht haben war: „Vanessa, ehrlich, wir hatten Bammel, was es alles braucht, um dich bei uns auf der Bühne zu haben. Aber von allen Künstlern, die bei uns waren, warst du die einfachste und umgänglichste.“

Musik ist Ihre Leidenschaft, aber Sie haben sich ja – wie Sie betonen auf dem regulären Berufsweg – mit dem Journalismus ein zweites Standbein geschaffen. Gelten dort für die Anerkennung im Beruf andere Spielregeln, oder ist die Situation vergleichbar?

>>> Von der Musik könnte ich nicht leben und es ist und bleibt ein Hobby. Meine Familie hat mir schon von Kindheit an die Realität des Lebens nicht verschwiegen, Hürden und Hindernisse nicht weggeräumt und war darauf bedacht, dass ich eine gute Ausbildung mache. Die Inklusion in die Regelschule/Normalschule war bei uns keine einfache Sache. Dennoch habe ich Abitur gemacht und Medien und Kommunikation studiert und bin Journalistin. Wie in der Frage richtig erkannt: Die Situation ist vergleichbar. Trotz Studium und Diplom ist der Weg zu einer Arbeitsstelle kaum oder nur schwer möglich. Dabei wäre der Journalismus heutzutage ein ideales Berufsfeld für Menschen mit Behinderung. Das Thema Inklusion findet bei einer Behinde-

rung wie meiner (Glasknochen) immer noch keine Beachtung. Begründet werden die Absagen auf eine Stellenbewerbung immer mit den Argumenten „Sie haben eine starke Behinderung, sind sicher nicht belastbar und aufgrund von Knochenbrüchen sind sie zu oft im Krankenstand“. Diese Aussagen werden jedoch getätigt, ohne vorher einmal ein Gespräch mit mir zu suchen. Denn dann würden sie erfahren, dass nicht jeder Glasknochen-Betroffene durchgehend Frakturen hat. Diese Stigmata gibt es auch im Beruf.

Solche Themen haben mich dazu bewogen, in den vergangenen Jahren meinen Fokus auf das Thema „Behinderung/Hindernisfreiheit/Inklusion“ zu setzen. Ich habe angefangen, mich dafür einzusetzen, aktiv zu sein, zu sensibilisieren, aber auch Missstände aufzuzeigen. In Deutschland würde man mich als Aktivistin bezeichnen.

Alle Welt hofft ja, dass nach den schwierigen Corona-Jahren wieder so etwas wie Normalität Einzug hält. Welche Pläne haben Sie für Ihre Karriere im kommenden Jahr?

>>> Ich darf dieses Jahr mein 35-jähriges Musikjubiläum feiern. Leider habe ich kein Festival dazu planen können, wie ich es in anderen Jahren getan habe. Das Risiko, dieses wieder absagen zu müssen, war mir einfach zu groß. Es hat sich auch gezeigt, dass die Veranstaltungen nach Corona „kleiner“ wurden. Mein Ziel ist es, weiterhin auf der Bühne zu stehen, mit Freuden Musik zu machen, weil ich nicht „muss“, sondern „darf“. Desweiteren habe ich Pläne für meinen Einsatz zum Thema Hindernisfreiheit und Inklusion. Da habe ich Weiterbildungen gemacht und beteilige mich an diversen Projekten. Ja und irgendwann, vielleicht schaffe ich es 2023, möchte ich ein Buch schreiben. —wp



Vanessa Grand versteht sich als Botschafterin für Inklusion. Foto: Joerg Kressig



VaPro Pocket™ Einmalkatheter bieten die Eigenschaften, die sich Patienten wünschen.¹
Schutz. Einfache Anwendung. Diskretion.

VaPro Pocket™ Einmalkatheter bieten Schutz durch 100% berührungsfreie Anwendung mit einer Schutzhülse und Schutzfolie. Sie sind einfach in der Anwendung und verfügen über eine verbesserte Schutzhülse für ein angenehmeres Einführen. Zusätzlich ist die Verpackung im Taschenformat diskreter – eine Eigenschaft, die Anwender bevorzugen.

VaPro Pocket Einmalkatheter – von Beginn an.

Erfahren Sie mehr auf www.hollister.de
oder rufen Sie uns an unter 0800 101 50 23 (gebührenfrei)

Referenz: 1. Data on File

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister, das Hollister Logo sowie VaPro Plus Pocket und VaPro Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2022 Hollister Incorporated. 04.22



Verbesserter Katheter. Diskretes Verpackungsdesign.

VaPro Pocket™
Berührungsfreie intermittierende Einmalkatheter

VaPro Plus Pocket™
Berührungsfreie intermittierende Einmalkatheter



Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten BeraterInnen, die Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Stoma- und Kontinenzversorgung beraten, und stellt Ihnen auf Wunsch kostenfreie Testprodukte aus unserem umfassenden Hollister Portfolio zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten Kenntnissen und viel Fingerspitzengefühl und Diskretion geht das Team bei den Gesprächen mit AnwenderInnen vor.

IMPRESSUM +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/992886-0 · www.hollister.de **+++ Projektleitung:** Marie-Theres Waldenfels lebensnah@hollister.com **+++ Das Lebensnah-Magazin** erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. **+++ Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Woran Wir Glauben GmbH

Wichtiger Hinweis: Falls Sie dieses Magazin per Post oder E-Mail von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den unten stehenden Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.

Hinweise zum Datenschutz bei Hollister finden Sie unter: www.hollister.de/datenschutz

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Sie möchten das
Lebensnah-Magazin
kostenlos abonnieren?
Kontaktieren Sie unser
Beratungsteam, einfach
telefonisch oder
per Mail.

Beratung:

Telefon: 0800 101 50 23 (gebührenfrei)
Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: beratungsteam@hollister.com

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 877 08 00
Mo.–Do.: 8.00–16.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0800 553 839
Mo.–Fr.: 8.00–12.00 Uhr
13.00–17.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

Kontakt für Fachhandel und Kliniken

kundenservice@hollister.com

Tel: 0800 465 54 78

Fax Dansac: 0800 000 10 11

Fax Hollister: 0800 465 54 32

www.hollister.de

www.hollister.at

www.hollister.ch

Die Informationen in diesem Magazin sind nicht als medizinische Beratung gedacht und sollen die Empfehlungen Ihres eigenen Arztes oder anderer medizinischer Fachkräfte nicht ersetzen. Dieses Magazin sollte auch nicht dazu verwendet werden, in einem medizinischen Notfall Hilfe zu suchen. In einem medizinischen Notfall sollten Sie sich sofort persönlich in ärztliche Behandlung begeben. Da sich Bestimmungen ab und zu ändern, besuchen Sie bitte unsere Internetseite für die aktuellsten Informationen. Lesen Sie vor der Verwendung unserer Produkte stets die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihre medizinische Fachkraft für weitere Informationen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/HollisterDeutschland und werden Sie Fan!

Hollister, das Hollister Logo sowie Infyna Chic VaPro, VaPro Pocket und VaPro Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Alle anderen Warenzeichen und Copyrights sind das Eigentum der jeweiligen Inhaber.
© 2022 Hollister Incorporated.

Medizinprodukte, die innerhalb der EU vertrieben werden, sind entweder mit  oder  gekennzeichnet.

