

ORTHOPÄDIE TECHNIK

REHABILITATION · PRÄVENTION · MEDIZINPRODUKTE

Sport

Kalender

6. Oktober, Düsseldorf

RehaCare 2010, Halle 7a, Tag des
Schulsports: Leichtathletik,
Tischtennis, Rollstuhlbasketball

7. Oktober, Düsseldorf

RehaCare 2010, Halle 7a, Judo- und
Kampfkunstshow des BSNW

8.-9. Oktober, Düsseldorf

RehaCare 2010, CCD Süd, Kongress
„Wege in eine bewegte Zukunft“

9. Oktober, Düsseldorf

RehaCare Sport-Center:
Sitzballturnier und Tanzshow

8.-9. Oktober, Osterburg

DM Tischtennis

9.-10. Oktober, Leverkusen

28. DM Sitzvolleyball

**25. Oktober – 3. November,
Gwangju (Korea)**

WM Tischtennis

Wandern

Bewegung hilft: Wandern mit Beinprothese



Roland Zahn ist 73 Jahre alt und seit vier Jahren Oberschenkelamputiert. Unter dem Motto „Bewegung hilft dir“ plant er, 2011 eine Wanderung von 1000 Kilometern in 100 Tagesabschnitten zu absolvieren. Um zu testen, ob die 1000-Kilometer-Strecke machbar ist, startete Roland Zahn Ende August zu einer dreiwöchigen Probetour von Duderstadt in Niedersachsen bis ins thüringische Mihla. Die „Probewanderung“ sollte unter anderem darüber Aufschluss geben, ob das geplante Verhältnis von 4:1 oder 4:2 zwischen Wander- und Ruheta-

gen richtig dosiert ist. Die OT Sport begleitete ihn auf einem Teilstück der Strecke am Grünen Band längs der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze und befragte ihn zu seinen Erfahrungen und Motiven.

OT: Herr Zahn, Sie wandern mit 73 Jahren und als Oberschenkelamputierter drei Wochen am Grünen Band entlang. Nun sind Sie seit einer Woche unterwegs. Wie sind Ihre Eindrücke von der Tour und wie erleben Sie diesen besonderen Landstrich an der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze?

Kooperationspartner



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Impressum

Herausgeber Bundesinnungsverband
für Orthopädie-Technik/Verlag
Orthopädie-Technik
Reinoldstr. 7-9
44135 Dortmund

Tel.: +49 (0)231/55 70 50-50

Fax: +49 (0)231/55 70 50-70

E-Mail: boecker@ot-forum.de

Redaktion Dirk Böcker, Susanne Welsch
© OT Medien GmbH 2010

<http://www.ot-forum.de>

Zahn: Die ersten Eindrücke von meiner Tour sind einfach spannend. Es gibt immer viel Neues zu entdecken und manchmal auch Überraschungen, was den Streckenverlauf angeht. Zwar habe ich die Route anhand von Kartenmaterial vorgeplant, aber ich bin die Strecke so noch nicht gegangen und da sieht der Weg in Wirklichkeit manchmal ganz anders aus als gedacht. Dann muss man schnell umplanen, aber das macht ja den besonderen Reiz aus. Das Zweite ist diese unwahrscheinlich tolle Landschaft, die fast Mittelgebirgscharakter hat. Hier gibt es immer wieder fantastische Aussichten.

Dazu kommt, dass dieser Landstrich, das Grüne Band, historisch gesehen eine unerhört wichtige Rolle spielt. Hier war früher die deutsch-deutsche Grenze und ich wandere teilweise auf den alten Kolonnenwegen entlang, den Zufahrtswegen des früheren DDR-Grenzschatzes. Ich finde es wichtig, hier ganz bewusst entlang zu gehen. Gerade junge Leute, die sich nicht mehr an die DDR erinnern, können hier eindrucksvoll erleben, wie diese Grenze tatsächlich durch

ganz Deutschland verlief, sofern die Stellen heute nicht zugewachsen sind. Zum Wandern ist das Grüne Band hervorragend geeignet, oft kommt man schnell voran und dann wieder gibt es Strecken, die eine Herausforderung für mich mit



meinem C-Leg sind, sei es, weil sie sehr steil oder weil sie sehr rutschig sind. Aber das sind für einen Amputierten Anforderungen an den gesamten Körper und das ist das Gesündeste, was es gibt.

OT: Sie sind in Duderstadt gestartet, wo die Firma Otto Bock ihren Hauptsitz hat und wurden dort vom Duderstädter Bürgermeister

Wolfgang Nolte und Mitarbeitern der Otto Bock HealthCare ein Stück des Weges begleitet. Hatten Sie noch weitere Begleiter auf Ihrer Tour?

Zahn: Rüdiger Herzog von Otto Bock ist eine ganze Etappe mit mir gelaufen. Außerdem ist auch mal eine

Schulklasse ein Stück mit mir gewandert. Das war für die Kinder interessant zu sehen, wie so eine Prothese aussieht und wie man damit wieder wandern kann. Ich habe bewusst auch andere Körperbehinderte und Amputierte eingeladen, bei dieser Strecke ein Stück mit mir mitzulaufen, aber bisher hat sich leider noch keiner gemeldet. Allerdings ist dies ja auch erst die Probetour zu einer längeren Wandertour, die für 2011 geplant ist.

OT: Gab es besondere Vorkommnisse auf der Strecke?

Zahn: Irgendwie hat jeder Tag so seinen eigenen Reiz. Deswegen gibt es ja auch auf unserer Website www.bewegung-hilft-dir.de über jeden Wandertag ein kleines Tourtagbuch von mir. Ich hab mich auch schonmal verlaufen und musste umkehren. Aber das ist kein Problem, dann laufe ich den Weg eben ein bisschen anders ab als vorgesehen. Es ist also auch immer ein kleines Abenteuer dabei.

Rolands Erfolgsformel: Anstrengung und gute Ernährung

OT: Sie haben sich einen Plan zurechtgelegt, nach dem vier Tage gewandert wird und dann wieder ein Ruhetag folgt. Wie kommen Sie mit dieser Aufteilung zurecht? Wäre das auch ein Modell für die große Tour nächstes Jahr?

Zahn: Ich glaube, ja. Beim letzten Jahreswechsel bin ich neun Tage in Folge gelaufen. Am 31. Dezember, dem vierten Wandertag, bin ich meinen damaligen Tagesrekord gelaufen, nämlich 21 Kilometer. Am 1. Januar habe ich dann einen Ruhetag eingelegt. Aber eigentlich habe ich meine größten Leistungen immer am letzten Tag einer Kette von

Das Grüne Band



Das Grüne Band Deutschland ist ein Naturschutzprojekt, das sich entlang der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze durch mehrere Bundesländer zieht. Seit dem Mauerbau 1961 bis zum Ende der DDR war dieser fast 1400 km lange Grünstreifen praktisch vom Menschen unberührt. Dadurch wurde er zu einem Rückzugsgebiet für viele Tierarten, die anderswo ausgestorben sind. Auch der bekannte Tierfilmer Heinz Sielmann engagierte sich seit dem Ende der 1980-er Jahre für diesen langgezogenen Nationalpark. Besonders interessant sind die Kolonnenwege entlang des Grenzstreifens: Diese Lochplattenwege waren früher

Zufahrtswegen des DDR-Grenzschatzes und sind heute noch gut zu erkennen. Mehrere Grenzlandmuseen klären über die Geschichte dieses Landstriches auf, der im Norden von Travemünde an der Ostsee bis zum Dreiländereck im bayerischen Hof durch Deutschland führt. Darüber hinaus gibt es ein Grünes Band entlang des ehemaligen „Eisernen Vorhangs“ durch ganz Europa.

Wandertagen abrufen können. So habe ich erfahren, dass ich meinen Körper durch die Anforderungen, die ich an ihn stelle, nicht überlaste, sondern ihn im Gegenteil dadurch gestärkt habe. Auf meinen Wanderungen achte ich auch immer darauf, dass das Input für den Körper gut ist, genauso, wie man auch im Leistungssport Nahrung gezielt und erfolgreich ergänzt. Eine gute Ernährung, die dem Körper alle Stoffe gibt, die er für seine Leistung braucht, ist enorm wichtig.

Die verrücktesten Ideen sind oft die besten

OT: Nächstes Jahr wollen Sie 1000 Kilometer in 100 Tagen absolvieren. Sie werden also drei Monate unterwegs sein – von Leipzig nach Tübingen. Was bedeuten Ihnen diese Städte und was wollen Sie mit der Tour erreichen?

Zahn: Schon früher, lange bevor ich amputiert wurde, bin ich als Ausgleich zu meiner sitzenden Tätigkeit als Grafik-Designer viel gewandert. Und ich wollte schon immer mal die Strecke von Stuttgart, wo ich heute wohne, nach Leipzig, meine Geburtsstadt, zu Fuß gehen. Nach meiner Amputation im Jahr 2006 saß ich ein Jahr lang im Rollstuhl und begann im Herbst 2007 mit langsamen Steigerungen der Anforderungen, die das Wieder-Laufen lernen mit sich bringt.

In unserer Selbsthilfegruppe „Mittlerer Neckar“ in Nürtingen erzählte ich dem Dieter Jüptner von meiner Idee der Wanderung; er selbst ist seit 2005 Oberschenkelamputiert und seit 2009 Präsident des neugegründeten Bundesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation. Bei unserem Gespräch sagte er sofort: „Die verrücktesten Ideen sind meistens die besten. Dann starte doch im Mai in Leipzig anlässlich der Messe Orthopädie- und Reha-Technik.“

So war es zunächst geplant, aber wir hatten die finanziellen Mittel dafür noch nicht zusammen. Und so überlegten wir, dass diese Wanderung länger im Voraus geplant und mit Events entlang der Strecke bestückt werden muss, um noch mehr Aufmerksamkeit zu erzeugen und Amputierte zum Mitmachen zu bewegen. Ich bin froh, dass Otto Bock diese Probetour sponsert, denn natürlich komme ich nicht ganz kostenlos durch die Lande,

auch wenn ich einen Weg gefunden habe, mich preiswert, aber vollwertig zu ernähren.

OT: Was ist Ihre Motivation?

Zahn: Meine Hauptmotivation ist, anderen Amputierten den Anstoß zu geben, dass man was Sinnvolles unternehmen und sich noch frei bewegen kann. Bei mir ist es doch genauso gewesen, da kommt man nicht alleine drauf! Deswegen ist es so unglaublich wichtig, dass Amputierte selbst bei der Wanderung mitmachen und wieder Vorbild werden können für andere Amputierte. Nur durch ein solches Beispiel kann ich doch als frisch Am-

putierter wieder Hoffnung schöpfen, dass auch ich wieder mehr Möglichkeiten im Leben haben kann. Bei mir selber war es doch so, dass ich den völlig falschen Gedanken im Kopf hatte: „Du sitzt im Rollstuhl und kannst jetzt nicht mehr laufen!“ Das hat sich mittlerweile als Blödsinn herausgestellt – ich laufe jeden Tag.



putierter wieder Hoffnung schöpfen, dass auch ich wieder mehr Möglichkeiten im Leben haben kann. Bei mir selber war es doch so, dass ich den völlig falschen Gedanken im Kopf hatte: „Du sitzt im Rollstuhl und kannst jetzt nicht mehr laufen!“ Das hat sich mittlerweile als Blödsinn herausgestellt – ich laufe jeden Tag.

OT: Wie kommt es, dass man sich zunächst aufgibt, wenn man sich im Rollstuhl wiederfindet?

Zahn: Das Schlimme ist, dass man sich so schnell daran gewöhnt. Es wird einfach Alltag. Man resigniert und denkt einfach: Das bleibt jetzt so. Bis auf wenige Ausnahmen ist das Problem weniger muskulär be-

Ein neues Netzwerk von Amputierten für Amputierte

OT: Und da ist keiner, der einen auffängt? Was passierte zum Beispiel bei Ihnen im Krankenhaus, in dem die Amputation stattfand?

Zahn: Gar nichts, man ist erstmal auf weiter Flur mit dem Problem alleine. Die medizinische Versorgung in Deutschland ist gut – gar keine Frage. Aber es wird nicht ganzheitlich mit der Lebenssituation der Leute gearbeitet. Dass eine Amputation auch ein psychologi-

sches und ein motorisches Thema ist, sieht im Krankenhaus kaum einer. Darum ist es ja auch so wichtig, möglichst viele Selbsthilfegruppen für Amputierte zu schaffen, damit in Deutschland ein flächendeckendes Netzwerk amputierter Menschen entsteht, die endlich wohnortnah Ansprechpartner für ihre ganz speziellen Probleme haben – und zwar von Leuten, die was davon verstehen. Darum wurde ja auch letztes Jahr auf der RehaCare der neue Bundesverband gegründet. Denn wir Amputierte haben oft ganz praktische Fragen, zum Beispiel, wie geht die Mobilisierung im Alltag vor sich, wie komme ich die Treppe hoch usw.

Ich will mit meiner Aktion und dem Mitmachgedanken erreichen, dass sich die Alltagsmobilität der Amputierten erhöht. Es kann und muss ja nicht jeder wandern, aber wir können den Anstoß dazu geben, es einfach mit mehr Bewegung zu probieren. Wenn man das geschafft hat, kommt oft der Wunsch nach mehr Erleben draußen in der Natur und mit Freunden wieder auf. Gemeinsam haben wir in unserer Selbsthilfegruppe schon einige bis zu zehn Kilometer lange Wanderungen durchgeführt und mit Grillpartys verbunden. Richtig toll war das: immer ein kleiner Urlaub.

OT: Sie selbst haben vor vier Jahren Ihr Bein nach einer Erkrankung verloren. Welche Erkrankung war das und wie kam es zu den Komplikationen, die zur Amputation führten?

Zahn: Damals hatte ich einen Job im Kurierdienst. Ich stand mit meinem Wagen auf einem Parkplatz, wo ich gerade einen Auftrag hatte und wartete. Plötzlich empfand ich starke Schmerzen im Bein, die nicht mehr weggingen. Am Abend in der Ambulanz wurde das Bein zu eng gewickelt, sodass bald darauf an sechs Stellen Vereiterungen entstanden. Ich halte das für eine Fehlentwicklung, auch, dass ich eine Woche zu früh das Bett räumen musste, bevor alles nach der OP abgeheilt war. Ich sehe das so: Ich begeben mich in die Obhut der Ärzte und nach zwölf Monaten mühevoller Weiterbehandlungen, starken Schmerzen und hohen Kosten

hatte ich als Resultat die Amputation. Das nennt man dann „erfolgreiches Kostenmanagement“ ...



OT: Was können Amputierte tun, um nach der Amputation nicht in ein Loch zu fallen und wie können sie sich untereinander besser austauschen?

Zahn: Depressionen nützen einem nichts – ich wollte nicht, dass mir das passiert. Außerdem waren nach der Amputation endlich, zum ersten Mal nach Monaten, meine Schmerzen weg und so ging es mir zunächst besser. Generell sollte man sich aber immer an eine Selbsthilfegruppe wenden. Man sollte nicht isoliert bleiben. Es gibt so viele Menschen, die Ähnliches erlebt haben. Man kann endlich mit jemandem reden, der einen versteht und be-

kommt nützliche Tipps für die Alltagsbewältigung. Darum ist es ja so wichtig, dass immer neue Gruppen gegründet werden, um ein wohnortnahe Angebot für Amputierte zu schaffen. Denn gerade diese Personengruppe kann schlecht weit reisen, um an Informationen zu kommen. Der Verband hat errechnet, dass mehr als 1000 Selbsthilfegruppen in Deutschland neu gegründet werden müssten, damit endlich eine wohnortnahe Betreuung geschaffen wird, das heißt, eine Gruppe sollte im Umkreis von 40 km vom Wohnort des Betroffenen aus zu erreichen sein. Das ist unser Ziel. Momentan sind es größere Entfernungen, die ein Amputierter zur nächsten Selbsthilfegruppe fahren muss. 100 km sind eine weitere Form der Behinderung ...

Prothetik: Ein Weg aus dem Rollstuhl

OT: Sie haben längere Zeit im Rollstuhl gesessen und dabei rasch an Kraft verloren. Was gab den Anstoß, durch eine prothetische Versorgung wieder mobil und unabhängig zu werden?

Zahn: Die Klinik rief damals das nächstliegende Sanitätshaus an. Der Orthopädie-Techniker-Meister, mit dem ich mich sofort verstanden habe, betreut mich auch heute noch. Von ihm bekam ich viele Anstöße und Tipps zur Prothese.

OT: Welche prothetische Erstversorgung bekamen Sie da?

Zahn: Meine Erstversorgung war ein mechanisches Kniegelenk von Otto Bock. Da hatte ich zuerst eine sehr lange Gewöhnungszeit durchzustehen. Der Druck auf das Bein und auf die Haut war für mich neu.

Es fühlte sich anfangs wie ein Fremdkörper an, wenn man so da drauf steht und die Prothese belastet. Aber mit der Zeit ändert sich das Gefühl, der Körper nimmt dieses Teil an und man sieht es mehr und mehr als ein wertvolles Ersatzteil. Aber das braucht einfach seine Zeit. So ist auch das Belasten des Beines nur Übungssache.

Die ersten Monate war es für mich schmerzhaft, die Prothese zu belasten. Ich spürte, wie der Knochen und das Gewebe am Schaft gedrückt werden. Da muss man aber in jedem Fall durch, sonst wird man die Prothese nie nutzen und nie den Gewinn aus der Mobilisierung ziehen können. Wenn ich Angst habe vor neuen Schmerzen,

Webtipps und Adressen

Amputierten-Netzwerk des Bundesverbands für Menschen mit Arm- oder Beinamputation: www.amputiert.net

Homepage von Roland Zahn zum Thema Wandern und Amputierten-Netzwerke: www.ampuwiki.de/wiki/Aktion_Bewegung_hilft

Liste von Selbsthilfegruppen in Deutschland: www.amputiert.org

Homepage zur Deutschland-Tour von Roland Zahn: www.bewegung-hilft-dir.de

Grenzmuseen am Grünen Band: www.akademie-der-einheit.de, www.demokratie-erfahren.de

Kontakt Roland Zahn: Mobil 0151-58264176 oder 0163-4895613; E-Mail: m-two@web.de

entwickelt sich wieder alles negativ für mich, wenn ich aber die Angst überwinde und die ungewohnte Belastung aushalte, gewinne ich eine ganz neue Beweglichkeit und Lebensqualität durch die Prothese. Und bald schon war es dann auch soweit: Ich konnte endlich das gesamte Körpergewicht auf den Bein-stumpf stützen und das andere Bein gleichzeitig hochheben, also im Grunde laufen wie früher. Das ist ein Riesengewinn für mich.

Keine Angst vor der Belastung

OT: Die neugewonnene Mobilität stärkt ja auch den Rest des Körpers ...

Zahn: Genau, denn durch die physiologische Bewegung wird mein ganzer Körper und mein Herz-Kreislauf-System trainiert. Wenn ich nur im Rollstuhl sitze und nicht gerade einen Rollstuhlsport betreibe, werde ich immer schwächer. Mein Immunsystem wird geschwächt, die ganze Atmung wird flacher usw.

OT: Welchen Vorteil hat das Wandern mit Prothese?

Zahn: Das Wandern ist für Amputierte meiner Meinung nach sowieso das Beste, was man machen kann – und nicht nur für Amputierte. Warum? Hier bewege ich mich, ohne mich zu überanstrengen. Ich gehe so zum Beispiel mit zwei bis drei km/h. Aber es geht mir ja auch nicht um Geschwindigkeit. Es geht um schöne Erlebnisse, den Genuss der Natur, tolle Aussichten, eine Wanderung mit einer gemeinsamen Rast. In der Selbsthilfegruppe machen wir wöchentliche Lauftreffen. Gerne fotografiere ich auch. Voraussetzung für jede Entwicklung ist allerdings mehr Bewegung: Da muss ich irgendwann den Anfang machen und auch keine Angst vor der ungewohnten Anstrengung haben.

Denn sonst wird mein Lebensradius immer kleiner. Mir ist in dem Zusammenhang das Wort „Anstrengung“ ganz wichtig. Die körperliche Anstrengung ist heilsam und gut, denn der Körper ist darauf programmiert. Unsere Beine, auch das Restbein, sind Laufwerkzeuge und nicht nur Stütze beim Sitzen. Wenn ich im Kopf aber die richtige Weichenstellung gemacht habe, verliere ich die Angst und gewinne dafür neue Lebensqualität.

OT: Mittlerweise haben Sie ein C-Leg. Wie kommen Sie damit, auch unter der jetzigen Dauerbelastung, klar?

Zahn: Ganz wunderbar. Wichtig ist ein physiologischer Ablauf. Und das Gehen im gleichmäßigen Rhythmus, auf möglichst natürliche Art und Weise, klappt damit ganz hervorragend. Ein Außenstehender würde es gar nicht sehen, dass ich eine Prothese habe, wenn ich eine lange Hose anhätte.

Das gleichmäßige Laufen wirkt sich auch günstig auf die Wirbelsäule und die gesamte Körperhaltung aus. Durch eine gute Versorgung werden zudem Fehlhaltungen ausgeschlossen, die andere Körperteile belasten könnten.

Wie können sich Sanitätshäuser, die Interesse haben, daran teilzunehmen, an Sie wenden?

Zahn: Man kann mich gerne mobil oder per E-Mail kontaktieren (siehe Kasten Seite 4). Im Moment sind wir noch in den Vorbereitungen. Die genaue Strecke wird noch erarbeitet. Als nächstes muss ich die Quartiere entlang der Strecke aussuchen. Wenn diese feststehen, werden schließlich Sanitätsbetriebe entlang der Strecke einbezogen. Otto Bock wird vermutlich C-Leg zertifizierte Betriebe ansprechen. Die Regionalpresse wird das Bindeglied, um auch isoliert lebende Amputierte besser erreichen zu können. Wichtig ist mir, dass möglichst viele Amputierte zu den ein-



Die Prothese muss vor allem gut sitzen und jedwede Schonhaltungen ausschließen. Dadurch, dass man das C-Leg wirklich belasten muss, kann man auch ganz anders bergab laufen.

Events im Sanitätshaus

OT: Auf der langen Wandertour nächstes Jahr ist geplant, dass Sie Sanitätshäuser entlang Ihrer Route besuchen und dort Events stattfinden – zum Beispiel ein Tag der offenen Tür, Diavorträge über Ihre Wanderungen, Gesprächsrunden für Amputierte und vieles mehr.

zelenen Stationen kommen, um sich direkt im Sanitätshaus über Möglichkeiten der prothetischen Versorgung informieren zu können und untereinander einen Austausch zu starten. Ich berichte dann über meine Tour und lade ein, mich zu begleiten. Diese drei Eckpfeiler wird es geben: Ich verspreche mir davon einen Synergieeffekt – eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. Aber dass Bewegung hilft, sollte man nicht nur bei mir oder anderen sehen, sondern unbedingt auch selbst ausprobieren und erleben.

Die Fragen stellte Susanne Welsch.

Messe TourNatur: Zubehör fürs Sanitätshaus

Vom 3. bis 5. September fand in Düsseldorf die achte TourNatur statt – Deutschlands größte Wandermesse. 41300 Besucher bestätigten, was aktuelle Studien zeigen: Das Interesse am Wandern und an entsprechender Ausrüstung ist ungebrochen hoch. Dass auch medizinische Hilfsmittel wie Bandagen, Kompressionsstrümpfe und orthopädische Schuheinlagen zu einem vollständigen Wanderequipment gehören können, zeigte Bauerfeind mit seinem Beratungsstand und stieß damit auf großes Interesse.

Bereits im letzten Jahr wandte sich Bauerfeind diesem Sport mit der Kampagne „Freude am Wandern“ und dem dazugehörigen Gewinnspiel zu, bei dem eine Trekkingreise nach La Gomera verlost wurde. Mit Aktivitäten rund ums Wandern, etwa durch Beratungsstände auf Wandertagen, soll den Sportlern das Sanitätshaus als kompetenter Partner in Sachen Sport präsentiert werden. Auch einige Händler selbst sind bereits diesbezüglich aktiv: Sie bieten im Rahmen von Wandertagen Laufanalysen oder Fußdruckmessungen an und stellen Produkte rund um den Sport aus. Der große Vorteil solcher Aktionen besteht darin, dorthin zu gehen, wo die Sportler ihre Freizeit verbringen, anstatt darauf zu war-

auf der Messe TourNatur direkt ansprechen und über das geeignete Wanderequipment aufklären. „Ich wusste gar nicht, dass es spezielle orthopädische Einlagen für das

Die Kniebandage stabilisiert das Knie besonders beim bergauf oder bergab Gehen und ermöglicht so auch Menschen mit Knieproblemen, ihrer geliebten Freizeitbeschäftigung



Wandern gibt“, war die meist getroffene Aussage der Standbesucher, die Jörg Neubauer, Produktmanager bei Bauerfeind, zu hören bekam. Das Interesse an der TRIactive walk, die dank patentierter PowerWave-Technologie auf die Belastungen beim Wandern abgestimmt ist, war groß. Der Gedanke gefiel: Eine individuell vom Fachmann angepasste Schuheinlage fürs Wandern zu bekommen, die Füße, Knie und Rücken auf langen Wandertouren entlastet.

Wer vor Ort sehen wollte, wie es um seine Füße bestellt ist, konnte dies mithilfe des digitalen Fußdruckmess-Systems MediLogic von Bauerfeind selbst am Monitor sehen und sich von den Produktexperten beraten lassen. Als weite-

weiter nachgehen zu können. Neben dem Beratungsstand herrschte auch auf dem Barfußpfad reger Besucherandrang. Kinder und Erwachsene entledigten sich ihrer Schuhe und Strümpfe und testeten die Wahrnehmung ihrer Füße auf den fünf verschiedenen Materialien Sand, Kieselsteine, große Steine, Rindenmulch und Stroh. Informationstafeln verrieten Wissenswertes rund um den Fuß. „Mit dem Barfußpfad wollen wir die Besucher dafür sensibilisieren, welche sensorischen Fähigkeiten der Fuß besitzt. Und dass wir einen sicheren Gang auf Untergründen aller Art unseren Füßen zu verdanken haben und ihnen deshalb mehr Aufmerksamkeit schenken sollten“, erklärt Jörg Neubauer.

Die Besucher des Bauerfeind-Standes erhielten neben Produktberatungen auch Tipps zu Fuß-, Rücken- und Beingymnastik. Und sie erfuhren, dass der Sanitätsfachhandel, die Orthopädie-Techniker und die Orthopädienschuhtechniker kompetente Ansprechpartner für sie vor Ort sind, die helfen können – auch wenn es ums Wandern geht. □



ten, dass sie den Weg ins Sanitätshaus finden. Dass sich dies auszahlt, können die betreffenden Sanitätshäuser bestätigen. Und so konnte auch Bauerfeind die Zielgruppe – Wanderer der Generation 50plus –

res passendes Wanderzubehör präsentierte das Unternehmen den medizinischen Kompressionsstrumpf Venotrain Sport und die Kniebandage GenuTrain. Der Sportstrumpf belebt spürbar die Wanderbeine.

Paralympics 2018: Ein Kämpfer wird Botschafter

Der Behindertensportler Alexander Spitz will die Olympischen und Paralympischen Spiele 2018 nach Deutschland holen.

Der 14-fache paralympische Goldmedaillengewinner ist als offizieller Botschafter für München als Austragungsort für die Olympischen und Paralympischen Spiele 2018 bestätigt worden. DBS-Präsident F. J. Beucher überreichte dem Sportler im Auftrag der Bewerbungsgesellschaft München 2018 während einer Veranstaltung im Kölner Sportmuseum im Sommer die Botschafter-Urkunde.

Mit seiner Botschaft will Spitz, der Motivator und Vorbild für Menschen mit Behinderungen sein will, nun die Republik bereisen. In etwa einem Jahr fällt die Entscheidung, welches Land den Zuschlag als Austragungsort bekommen wird.

Spitz, der im Alter von elf Jahren ein Bein verlor und zu den bedeutendsten deutschen Behindertensportlern im Ski Alpin zählt, sagt: „Was ich durch den Behindertensport gelernt habe, ist zu kämpfen. Jetzt kämpfe ich für München und das Berchtesgadener Land. Die bayerische Landeshauptstadt mit dem Alpenumland bietet alles, was behinderte und nicht behinderte Sportler für gute Wettkämpfe benötigen: attraktive Sportstätten, eine herausragende Infrastruktur für Sportler, Zuschauer und Medienvertreter sowie ein Wintersport begeistertes Publikum. Schon jetzt hat der Behindertensport in Deutschland einen hohen Stellenwert. München könnte dazu beitragen, dieses Signal in die Welt zu tragen.“

Zu den Unterstützern der Bewerbung Münchens gehören auch die Kölner Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes, Alexander Würst, Vor-

standsvorsitzender der Kreissparkasse Köln und Arbeitgeber von Alexander Spitz, sowie Dr. Michael Rosenbaum, DBS-Vizepräsident und Leiter des Projekts „Sportstadt Köln“.

Zwischen 1984 und 1994 war der Alpinskifahrer Alexander Spitz einer der erfolgreichsten deutschen Behindertensportler und gewann

bei Paralympics und Weltmeisterschaften vierzehnmal Gold, fünfmal Silber und dreimal Bronze. 1998 endete seine sportliche Karriere mit einem schweren Sturz beim Abfahrtslauf der Paralympics in Nagano. In Vancouver Anfang dieses Jahres war Spitz als Berichterstatter für die ARD dabei. □



Bei der Urkundenverleihung im Kölner Sportmuseum (v. l. n. r.): Elfi Scho-Antwerpes, Bürgermeisterin der Stadt Köln, DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher, Alexander Spitz, Behindertensportler und Botschafter für München 2018, Alexander Würst, Vorstandsvorsitzender der Kreissparkasse Köln, DBS-Vizepräsident Dr. Michael Rosenbaum und Frank Dürr, Direktor Sportmuseum Köln. Foto: DBS.

Race for the Cure gegen Brustkrebs

Susan G. Komen Deutschland – Verein für die Heilung von Brustkrebs – veranstaltete Ende September in Frankfurt den Race for the Cure, einen Benefiz-Lauf zugunsten von Frauen mit Brustkrebs. 2009 waren 5500 Läufer und Läuferinnen am Start. Organisatorin Dagmar Spangenberg erwartet für dieses Jahr noch mehr Teilnehmer. Drei Fünftel der Aktiven absolvieren den

Fünf-km-Lauf, zwei Fünftel den Zwei-km-Walk. Prominenteste Läuferin ist Langstrecken-Triathletin Nicole Leder aus Darmstadt, die sich seit vielen Jahren für Komen einsetzt. Mit dem Erlös aus der Veranstaltung werden modellhafte Projekte im Rhein-Main-Gebiet finanziert, die der Früherkennung dieser Krankheit dienen oder betroffenen Frauen helfen, ihr schweres Schicksal zu meistern. Wer beim Lauf in einem pinkfarbenen T-Shirt anzutreffen ist, gehört zu den nahezu 300 betroffenen Frauen. Sie haben beim Race for the Cure ein eigenes Zelt, in dem sie sich nach dem Event zu einem After-Race-Frühstück treffen können, um der Modenschau des Sponsors Anita zu schauen können. □

Neuer Kooperationspartner der OT SPORT

Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) ist neuer Kooperationspartner der OT SPORT. Der DBS ist der zuständige Fachverband im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) für den Sport von Menschen mit Behinderungen. Gleichzeitig ist der DBS nationales paralympisches Komitee für Deutschland und in dieser Funktion Mitglied im International Paralympic Committee (IPC). Weitere Informationen unter: www.dbs-npc.de

Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



REHACARE 2010

Ich bin bereit!

Der Wolturnus Rugby-Attack wartet auf Dich.

Individuelle, maßgefertigte Produkte mit höchstem Leistungsgrad: Rugby-Attack entspricht internationalen Standards und überzeugt durch beste Materialien und optimale Verarbeitung.

- individuelle Maßanfertigung
- extreme Stabilität und Durchschlagskraft
- härteste schweißbare Aluminiumlegierung (Aluminium 7020 T6)

Otto Bock Health Care Deutschland GmbH

Max-Nöder-Str. 15 · 37115 Duxterstadt · Telefon 05527 848-3433 · Telefax 05527 848-1460 · healthcare@ottobock.de · www.ottobock.de