

2/24

Das Magazin der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

# thala

GANGREHABILITATION

Mobile Exoskelette  
kommen

Seite 26

FOKUS ANGEHÖRIGE

## ES TRIFFT NIE EINEN ALLEIN

Seite 10

APHASIE

Therapie-App  
auf Rezept

Seite 20

DIE STORY

Künstler Herman  
muss was ändern

Seite 30

ERNÄHRUNG

Es ist Erdbeerzeit!

Seite 38



# Selbstständig mobil sein

Sie möchten trotz einer Beeinträchtigung selbstständig mobil sein? Der T-Roc unterstützt Sie dabei und kann auf Wunsch mit spezifischen Fahrhilfen ausgestattet werden – etwa mit Handbediengerät, Pedalabdeckung oder Drehknopf. Fragen Sie Ihren Volkswagen Partner, er berät Sie gern.



**Der T-Roc für Menschen mit Behinderung**



# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



freuen Sie sich auch so auf den Sommer? Man sehnt sich förmlich nach Sonne und langen Abenden auf der Terrasse. Und danach, Menschen zu treffen, die man schon lange nicht mehr gesehen hat.

Der Mensch braucht den Menschen, er ist nicht zum Alleinsein gemacht. Auch deshalb lieben wir alle den Sommer, denn er ist die Jahreszeit der Begegnungen. Wärme und Licht tun ihr Übriges, um uns das Leben angenehm zu machen. Ich freue mich auf viele schöne Begegnungen mit interessanten Menschen.

Natürlich können wir auch in der schönen Jahreszeit die schweren Themen des Lebens nicht aussparen. Der Schlaganfall ist ein harter Einschnitt im Leben und hinterlässt bei vielen Betroffenen schwere Folgen. Wie gut, dass darüber heute viel mehr gesprochen wird als früher. Doch wie ergeht es eigentlich den Angehörigen?

In all den Jahren, in denen ich für die Schlaganfall-Hilfe unterwegs war, habe ich viele Partner und nahe Angehörige von Schlaganfall-Patienten getroffen, die mich tief beeindruckt haben. Manchmal ist die Last, die sie zu tragen haben, ähnlich groß wie die der Betroffenen.

Beeindruckt haben sie mich deshalb, weil sie diese Last mit einer großen Energie und

Selbstverständlichkeit getragen haben. Auch ihr Leben hat sich von einem Moment auf den anderen schlagartig geändert. Ihre Unterstützung für den Betroffenen kann man gar nicht hoch genug einschätzen. In diesem Heft geben wir Angehörigen wichtige Hinweise.

Ein Schwerpunkt unserer Berichterstattung sind immer wieder moderne Therapiemöglichkeiten. Im Frühjahr konnte ich mir bei einem Besuch im Ambulancium Herdecke persönlich ein Bild davon machen, welche wichtige Rolle die Technik heute in der Rehabilitation spielt und welche Erfolge wir mit dieser neuen Generation von Geräten erreichen können.

An immer mehr Orten in Deutschland gibt es auch Angebote für Intensivtherapien, die Betroffenen sogar längere Zeit nach dem Schlaganfall Fortschritte in ihrer Rehabilitation ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser, für mich sind das Entwicklungen, die Mut machen. Der Schlaganfall ist und bleibt eine Bedrohung, und für viele Menschen ist er ein schweres Schicksal. Doch den Betroffenen können wir immer wirkungsvoller helfen. Das ist eine wirklich gute Nachricht. Genießen Sie diesen Sommer!

Ihre

**Liz Mohn**

Präsidentin der Stiftung  
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

# INHALT



12

## schwerpunkt

- 10 **Angehörige**  
Es trifft nie einen allein
- 12 **Die Story**  
Eine Familie kämpft sich zurück
- 14 **Selbsthilfe**  
Angehörige im Blick
- 16 **Pflegegrad**  
Gut vorbereitet auf den Medizinischen Dienst
- 17 **Gut zu wissen**  
Tipps und Adressen

## service

- 6 **Jahresbericht**  
So konnten wir 2023 helfen
- 18 **Ihr gutes Recht**  
Langfristiger Heilmittelbedarf
- 24 **Produktnews**  
Neuheiten für Ihre Gesundheit
- 42 **Buchrezension und Verlosung**  
Kämpferherzen von Kevin Hoffmann

## gut versorgt

- 19 **Hilfsmittelversorgung**  
Die Schwaben machen es vor
- 20 **Aphasie**  
Therapie-App auf Rezept
- 22 **Rehabilitation**  
Das Ambulanticum Herdecke
- 26 **Gangrehabilitation**  
Mobile Exoskelette im Kommen
- 28 **Nachsorge**  
Schlaganfall-Lotsen in Wiesbaden



22



30

## engagiert

- 29 **Spenden**  
Unterstützen Sie den Radfahr-Workshop
- 30 **Die Story**  
Künstler Herman muss etwas ändern
- 32 **Selbsthilfe**  
Förderfonds – Hilfe, die ankommt
- 33 **Beratung**  
Partnerbüro Mainkofen

## besser leben

- 36 **Bewegung**  
Sofa-Sport für die Halbzeit
- 38 **Ernährung**  
Erdbeeren – beerenstarke Früchte
- 40 **Reisen**  
Cool bleiben trotz Hitze
- 44 **Rätsel**  
Fit im Kopf

- 3 editorial
- 8, 34 aktuell
- 46 termine, impressum



Ein Höhepunkt des Jahres: der gemeinsame Auftritt von Patricia Kelly mit dem Aphasiker-Chor Berlin auf der Jubiläumsfeier der Schlaganfall-Hilfe.



## SO KONNTEN WIR HELFEN

Wissen Sie, was die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe alles macht? Wem sie hilft – und wie? Und wofür sie Ihre Spendengelder verwendet? All das können Sie jetzt nachschlagen, übersichtlich strukturiert, in kurzen Texten und eindrucksvollen Bildern. Der Jahresbericht 2023 fasst das Geschehen auf 40 Seiten zusammen.

6.200 Anrufe empfangen die Beraterinnen im Service- und Beratungszentrum. 1,6 Millionen Menschen suchten Rat auf der Website der Stiftung. Und 42.000 Smartphone-Nutzende luden sich die kostenlose FAST-Test-App

herunter. Eine Zahl überstrahlte die anderen im vergangenen Jahr: Die Stiftung feierte ihren 30. Geburtstag.

Festrednerin Elke Büdenbender, Deutschlands „First Lady“, fasste die Arbeit der Stiftung so zusammen: „Die Menschen brauchen Unterstützung in einer Situation der Ohnmacht und Erschütterung. Genau für diese Menschen ist die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe da. Das ist ein großer Beitrag für unsere Gesellschaft.“ Lesen Sie jetzt nach, wie wir das taten – in unserem Jahresbericht 2023. *rio*



WAS DIE  
SCHLAGANFALL-HILFE  
2023 BEWEGTE UND  
2024 PLANT

## INFORMATIONEN

Der Jahresbericht 2023 der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist jetzt verfügbar.

PDF-Download auf der Website der Stiftung:  
[schlaganfall-hilfe.de/jahresbericht](https://schlaganfall-hilfe.de/jahresbericht)

Bestellung der Druckversion (kostenlos):  
Tel. 05241 9770-0  
E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

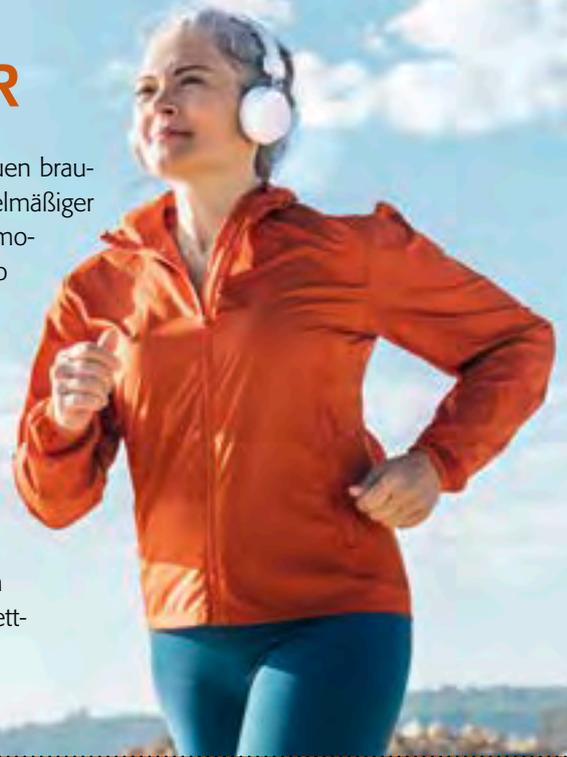


# SPORT

## SCHÜTZT FRAUEN STÄRKER

Wer sagt schon, das Leben sei gerecht? Eine neue Studie hat belegt: Frauen brauchen weniger Sport für ihre Gesundheit. Sie profitieren stärker von regelmäßiger Bewegung und benötigen weniger Trainingszeit. Wenn Frauen regelmäßig moderate bis intensive sportliche Aktivitäten betreiben, reduziert sich ihr Risiko für ein tödliches Herz-Kreislauf-Ereignis wie Herzinfarkt oder Schlaganfall um 36 Prozent, bei Männern hingegen nur um 14 Prozent.

Die Ursachen für diese Unterschiede zwischen Frauen und Männern sind noch nicht bekannt. Forscherinnen und Forscher vermuten, dass geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Muskelfasertypen und einigen Funktionen der Muskelfasern dafür verantwortlich sein könnten. Andere Studien geben Hinweise auf weitere Gründe: Zum einen hat sich gezeigt, dass die Gefäßleitfähigkeit und Durchblutung bei Frauen während des Sports größer ist als bei Männern. Zum anderen besitzen sie eine höhere Dichte der kleinsten Blutgefäße (Kapillare) in der Skelettmuskulatur, berichtet das „Deutsche Ärzteblatt“. *abr/rio*



## handscope® paretis

### Für eine gesteigerte Lebensqualität

Therapeutische Lagerungshilfe für die paretische Hand:

- Unterstützt die Physio- und Ergotherapie durch rehabilitierende Wirkung
- Steigert die eigene Wahrnehmung der gelähmten Hand und der zugehörigen Finger
- Wirkt bei regelmäßiger Anwendung Spasmen und Ödemen entgegen



Mit Hilfsmittel-  
verzeichnis-  
nummer



# IST INTERVALLFASTEN GESUND?

Kennen Sie 16:8? Seit einigen Jahren ist Intervallfasten auch bei uns beliebt. 16 Stunden sollen zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten des neuen Tages liegen. Dieser Fastenform sagt man allgemein gesundheitsfördernde Wirkung nach. Ob man dabei abnimmt – das häufigste Motiv für Fastende –, liegt in der Regel an der Auswahl und Menge der Speisen und Getränke. Für Irritationen sorgte jüngst eine Studie, die diese Fastenform infrage stellte. Forschende aus Shanghai haben Gesundheitsdaten von 20.000 US-Amerikanern aus



den Jahren 2003-2018 ausgewertet. Dabei wiesen Teilnehmende, die ihren Lebensstil auf Intervallfasten umgestellt hatten, in den Folgejahren ein höheres Herz-Kreislauf-Risiko auf als diejenigen, die nicht auf ihre Essenszeiten achteten. Über Ursachen lässt sich bisher nur spekulieren. Viele Fachleute glauben jedoch an eine umgekehrte Kausalität. Sie gehen davon aus, dass Intervallfasten grundsätzlich mehr Menschen mit Risikofaktoren anspricht. Das würde erklären, weshalb die Teilnehmenden selbst nach der Ernährungsumstellung ein höheres Risiko aufwiesen. *rio*

## Treppensteigen geht auch ohne fremde Hilfe. Das *flexofit* Handlaufsystem bietet sicheren Halt an jeder Treppe.

Bei Pflegegrad  
Bezuschussung bis  
**€ 4.000,-**  
möglich!



Ohne zweiten  
Handlauf

Mit zweitem  
Handlauf

Investieren  
Sie in Ihre  
Sicherheit!

**flexofit**  
Individuelle Handläufe und Haltegriffe

**RUFEN SIE UNS AN ODER FRAGEN SIE IN IHREM SANITÄTSHAUS!**

Flexo-Handlaufsysteme GmbH  
Industriepark 310  
78244 Gottmadingen

☎ 07731 82280-0  
info@flexofit.de  
[www.flexofit.de](http://www.flexofit.de)





Sabine und Stefan Winterstein beim Workshop 55+ in Duisburg. Bei ihren Veranstaltungen macht die Deutsche Schlaganfall-Hilfe stets auch Angebote für Angehörige.

IM DURCHSCHNITT  
VERSORGEN ANGEHÖRIGE  
SCHLAGANFALL-PATIENTEN  
1.000 STUNDEN  
PRO JAHR.

## ANGEHÖRIGE

# ES TRIFFT NIE EINEN ALLEIN

Ein Schlaganfall trifft nie einen Menschen allein. Auch für Partner und Angehörige ist er ein tiefer Einschnitt. Doch darüber wird selten gesprochen.

**N**ur einmal, ein einziges Mal hätte sie sich gewünscht, dass man *ihr* diese Frage stellte. Doch wie es *ihr* ging, wollte niemand wissen. „Ist doch völlig normal, dass sich alle nach deinem Mann erkundigen“, sagte sich Hannelore G. immer wieder. Was sollte sie sich beklagen? Was – bitte schön – wiegt der Verzicht auf die Yogastunden gegenüber einem Leben mit Behinderung? In manchen Phasen schämte sie sich für solche Gedanken. Und litt weiter still in sich hinein unter der Ungerechtigkeit des Lebens.

### TIEFER EINSCHNITT INS LEBEN

Ein Einzelfall? Wohl kaum. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Service- und Beratungszentrum der Deutschen Schlaganfall-Hilfe können ein Lied davon singen. Täglich sprechen sie mit Angehörigen, teils völlig aufgelöst, verängstigt und ratlos. „Viele Angehörige stürzt der Schlaganfall in eine tiefe Krise“, berichtet Stefan Stricker von der Stiftung. „Sie stehen plötzlich vor großen Herausforderungen, müssen zahlreiche medizinische und sozialrechtliche Fragen klären. Hinzu kommt, dass es durch die Krankheit oft zu Persönlichkeitsveränderungen bei den Betroffenen kommt, die sehr belastend sein können.“ Neben körperlichen Behinderungen führt ein Schlaganfall häufig zu Depressionen, Aggressionen und kognitiven Einschränkungen, die eine Kommunikation erschweren.

### SICH ZEIT NEHMEN

Der wichtigste Tipp von Gesundheitswissenschaftler Stefan Stricker: „Auch wenn scheinbar keine Zeit bleibt, sollten Angehörige sich gut beraten lassen.“ Erste Ansprechpartner sind die Sozialberatungen der Krankenhäuser und Rehakliniken. „Darüber hinaus gibt es Pflegestützpunkte, Beratungsangebote der Deutschen Schlaganfall-Hilfe und zunehmend mehr Schlaganfall-Lotsen und ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer, die Betroffene und Angehörige begleiten können“, so Stricker. Und: Angehörige sollten weiter eigenen Interessen nachgehen und Kontakte pflegen. „Niemandem ist geholfen, wenn sie sich in einer solchen Situation aufopfern.“

### ANGEHÖRIGE LEISTEN GROSSES

Rund 5 Millionen Menschen in Deutschland leben mit den Folgen eines Schlaganfalls – direkt oder indirekt, als Betroffene, Partner oder nahe Angehörige. Angehörige in Deutschland können stolz auf ihre Leistung sein. Gesundheitsökonominnen der Universität Oxford haben in einer EU-weiten Studie ermittelt, dass die familiäre Versorgungsunterstützung pro Schlaganfall-Patient oder -Patientin jährlich rund 1.000 Stunden beträgt. Den Wert dieser Leistungen beziffern die Forschenden auf rund 5 Milliarden Euro. *rio*

ANGEHÖRIGE

# EINE FAMILIE KÄMPFT SICH ZURÜCK



Der Schlaganfall ihres Mannes riss Anke Illing und den drei Kindern den Boden unter den Füßen weg. Doch gemeinsam kämpft sich die Familie ins Leben zurück.

**A**nke und Ralf Illing sind mit ihren drei Kindern eine glückliche Familie. Doch ein Donnerstag im September 2022 ändert alles: Die Illings sind in ihrem Haus in Ulm, als es plötzlich einen lauten Knall gibt. „Im ersten Moment dachte ich, der Kleine ist aus dem Bett gefallen“, erinnert sich Mutter Anke. Als sie nachschaut, kommt der Schock: Ihr Mann liegt regungslos auf dem Boden. Gedankenschnell alarmiert sie die Rettungskräfte.

## EINE MUTTER IN DER ZERREISSPROBE

Im Krankenhaus wird dann klar: Dem Familienvater ist die Halsschlagader gerissen. Diagnose: Schlaganfall. „Das hat uns den Boden unter den Füßen weggerissen“, gibt Anke Illing offen zu. Stundenlang muss Ralf Illing operiert werden. Für seine Frau und die drei Kinder sind es bange Stunden. „Wir wussten nicht, was passiert und wie es mit ihm weitergeht“, sagt Illing. Besonders belastend für die

dreifache Mutter: Die Kinder merken, dass Papa etwas Schlimmes passiert ist. „Der Älteste hat gefragt, ob Papa stirbt“, erinnert sich die 42-Jährige. Die Achterbahnfahrt der Gefühle, die sie damals durchlebt, kann sie nach außen nicht zeigen: „Ich musste stark sein für meine Kinder.“ Wenn sie heute darüber spricht, kämpft sie mit den Tränen. Zwei Wochen liegt der 43-jährige Informatiker im Krankenhaus und ist halbseitig gelähmt. Fünf lange Wochen Reha folgen.

## DIE FAMILIE GERÄT AN IHRE GRENZEN

Für Anke Illing ist es eine herausfordernde Zeit. Zwischen Krankenhaus- und Reha-Besuchen geht die Sonderschullehrerin arbeiten, schmeißt den Haushalt für ihre drei Kinder und organisiert alle Termine der Familie. Heute gibt sie offen zu: „Ich habe nicht damit gerechnet, was auf mich zukommt.“ Zusätzlich zum stressigen Alltag plagen die Ulmerin Geldsorgen: „Was ist, wenn Ralf nicht mehr arbei-

ten kann, was ist mit dem Haus?“ Zum Glück helfen ihre Familie, Freundinnen und Freunde, Nachbarn und Kollegen, wo sie nur können. Ihre eigenen Sorgen und Gefühle bleiben bei dem stressigen Familienalltag aber auf der Strecke. Nur selten wird sie gefragt, wie es ihr geht. „Ich habe einfach funktioniert.“

## WERTVOLLE ERFAHRUNG GESAMMELT

Mittlerweile hat sich Ralf Illing gut von seinem Schlaganfall erholt. Um besser mit den Folgen des Schlaganfalls umgehen zu können, haben er und seine Frau am Erfahrungsaustausch der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teilgenommen und viele wertvolle Erkenntnisse mitgenommen. „Der Austausch mit anderen Betroffenen und Familien war unglaublich hilfreich und wertvoll“, betont Anke Illing. Besonders im Workshop für Angehörige habe sie gelernt, jetzt auch mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. *mab*



## „Dank Handorthese kann ich wieder greifen“

- Claire, 24 Jahre

Sie haben eine Lähmung der Hand?  
**Greifen kann mit der Handorthese  
exomotion® hand one wieder möglich werden.**

**Kontaktieren Sie uns:**

☎ 0731-850 781 90 ✉ [info@hkk-bionics.de](mailto:info@hkk-bionics.de)

**HKK**  
Bionics

exomotion®  
HAND/ONE



Claire erzählt  
über ihr Leben  
mit Handorthese



## SELBSTHILFE

# ANGEHÖRIGE IM BLICK

Seit Jahren kümmert sich der Verein Phoenix Freising um Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige. Dabei verfolgt er einen besonderen Ansatz.

Inge Thaler (unteres Bild) gründete im Jahr 2001 eine Selbsthilfegruppe für Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige. „Mein Ziel war es, diese Menschen in ihrem Leben nach dem Schlaganfall zu unterstützen“, erklärt die 70-Jährige. Sie selbst weiß aus eigener Erfahrung, wie kräftezehrend das Leben sein kann, wenn der Partner zum Pflegefall wird. Anfang der 1990er-Jahre erlitt ihr Mann einen schweren Schlaganfall.

### WICHTIGER AUSTAUSCH

2004 entsteht aus der Selbsthilfegruppe der Verein „Phoenix Freising e. V.“. Inge Thaler ist seit Gründung Vorsitzende des Vereins. Er will für Schlaganfall-Betroffene und Angehörige gleichermaßen da sein. Deshalb bietet der Verein regelmäßig Treffen an, bei denen sich Angehörige und Betroffene jeweils parallel in getrennten Gruppen treffen und austauschen können. „Wir haben gemerkt, dass die Angehörigen einen eigenen geschützten Raum brauchen, um sich frei und offen auszutauschen“, erklärt Gitta Mehnert (oberes Bild). Sie leitet die Gruppe, hat ähnliche Erfahrungen gemacht wie Inge Thaler und weiß: „Es gibt Themen und Probleme, über die man vor seinem betroffenen Partner und andersherum nicht offen sprechen möchte.“

Oft gehe es um existenzielle Fragen, um die Partnerschaft, aber auch um die Frage: „Wo bleibe ich als Angehöriger mit meinen Bedürfnissen und Gefühlen?“ Denn „ein Schlaganfall stellt nicht nur den Betroffenen, sondern auch seine Angehörigen vor bisher unbekannte Herausforderungen“, betont Thaler. Gerade sie blieben nach dem Schlaganfall der Partnerin oder des Partners oft auf der Strecke, so ihre Erfahrung. Am meisten zehren die Mitglieder deshalb vom Austausch untereinander: „Die zwei Stunden im Monat sind für sie unheimlich wertvoll. Sie müssen nichts erklären, jeder weiß, was los ist“, sagt Mehnert.

Am meisten zehren die Mitglieder deshalb vom Austausch untereinander: „Die zwei Stunden im Monat sind für sie unheimlich wertvoll. Sie müssen nichts erklären, jeder weiß, was los ist“, sagt Mehnert.

### BEGEGNUNGSTÄTTE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Um Angehörige und Schlaganfall-Betroffene noch besser zu unterstützen, bietet der Verein bisher an acht Samstagen im Jahr die „strukturierte Freizeitbegleitung“ an. In diesen Stunden werden nicht nur die Schlaganfall-Betroffenen optimal begleitet und unterstützt, auch die Angehörigen haben wertvolle Zeit für sich. Der Verein hofft, zusätzlich die geplante Begegnungsstätte „Phoenix-OASE“ im Herbst 2024 eröffnen zu können. „Sie wird ein Ort, in dem die Betroffenen ganzheitliche Begleitung von Fachkräften und ehrenamtlichen Helfern erhalten. Zudem ist sie eine wichtige Unterstützung für die Angehörigen“, so Thaler. *mab*

## INFORMATIONEN

Im Internet: [phoenix-freising.de](http://phoenix-freising.de)  
E-Mail: [info@phoenix-freising.de](mailto:info@phoenix-freising.de)

## APHASIE-APP: WIRKSAMKEIT BELEGT!



**KOSTENLOS  
FÜR GESETZLICH  
VERSICHERTE**



Alle Details zur  
Kostenerstattung finden Sie hier:  
[neolexon.de/kostenerstattung](https://neolexon.de/kostenerstattung)

Deutschlands größte RCT-Therapiestudie bei Aphasie (AddiThA) mit 196 Patient:innen bestätigt die Wirksamkeit der neolexon Aphasie-App:

✓ **Verbesserung der sprachlichen Fähigkeiten**

✓ **Steigerung der emotionalen Gesundheit**

✓ **Verbesserung der Lebensqualität**

**Sie leiden nach einem Schlaganfall unter einer Sprachstörung?** Neben der Logopädiestunde ist bei einer Aphasie das **Eigentraining zu Hause** von enormer Bedeutung. Ihr:e Therapeut:in stellt die neolexon Aphasie-App **individuell für Sie** ein und Sie profitieren von mehr als **400.000 Übungsmöglichkeiten** auf dem Tablet oder PC.

Die Aphasie-App wird als Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) von allen gesetzlichen und den meisten privaten Krankenkassen in Deutschland erstattet – sie ist die **einzigste Logopädie-App auf Rezept** und kann von Ärzt:innen kostenlos verordnet werden.



neolexon  
Aphasie

Laden im  
 **App Store**

JETZT BEI  
 **Google Play**

**PFLEGEGRAD BEANTRAGEN****GUT VORBEREITET AUF DEN MEDIZINISCHEN DIENST**

Wer einen Pflegegrad beantragt, bekommt Besuch vom Medizinischen Dienst (MD). Dieser ermittelt im Auftrag der Pflegekasse den Pflegebedarf. Die richtige Vorbereitung hilft Angehörigen, die Betroffenen bei diesem oft belastenden Termin zu unterstützen.



**F**ür die Begutachtung kommt der MD, bei privat Versicherten stattdessen meist das Unternehmen Mediproof, zu der pflegebedürftigen Person nach Hause. Die Gutachterin oder der Gutachter macht sich hier einen Eindruck von der Selbstständigkeit und den Fähigkeiten des Betroffenen. Angehörige dürfen bei der Begutachtung, deren Termin vorab angekündigt wird, dabei sein und die pflegebedürftige Person unterstützen. Nutzen Sie diese Chance!

**PFLEGETAGEBUCH IST HILFREICH**

Der MD prüft die Selbstständigkeit in den sechs Lebensbereichen „Mobilität“,

„kognitive und kommunikative Fähigkeiten“, „Verhaltensweisen und psychische Problemlagen“, „Selbstversorgung“, „Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen“ sowie „Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte“. Jeder Bereich umfasst mehrere Kriterien. Machen Sie sich vorab mit diesen vertraut, um zu wissen, was für die Festlegung des Pflegegrads relevant ist.

Versuchen Sie, beim Gespräch mit dem MD einen möglichst realistischen Eindruck vom Unterstützungsbedarf der pflegebedürftigen Person zu vermitteln. Dazu sollten Sie und die Betroffene die Situation weder beschönigen noch

übertreiben und auch Unangenehmes nicht verschweigen. Damit Sie keine wichtigen Informationen vergessen, ist es sinnvoll, sich vorab Notizen zu machen. Geeignet ist zum Beispiel ein Pflegetagebuch, in dem der tägliche Unterstützungsbedarf notiert wird.

**WICHTIGE UNTERLAGEN BEREITHALTEN**

Halten Sie außerdem Unterlagen bereit, die die Situation der pflegebedürftigen Person belegen. Dazu zählen beispielsweise aktuelle Krankenhaus-, Reha- und Arztberichte, der Medikationsplan sowie eine Auflistung der benötigten Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel. Auch eine Liste der regelmäßigen Behandlungen, wie Blutdruckmessungen oder Physiotherapie, sowie mögliche Gutachten und Bescheide wie der Schwerbehindertenausweis gehören dazu. Nimmt der Betroffene bereits die Dienste eines Pflegedienstes in Anspruch, sollten Sie auch die Pflegedokumentation zur Hand haben.

Die pflegebedürftige Person sollte sich das Gutachten des MD unbedingt zuschicken lassen. So können Sie gemeinsam die Entscheidung besser nachvollziehen und haben eine Grundlage, falls Sie gegen den Bescheid der Pflegekasse Widerspruch einlegen möchten. *abr*

### INFORMATION

#### Themenschwerpunkt Angehörige

Zum bundesweiten „Tag gegen den Schlaganfall“ am 10. Mai 2024 hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe einen Themenschwerpunkt für Angehörige von Schlaganfall-Betroffenen erstellt. Er enthält hilfreiche Ratschläge für das tägliche Leben ebenso wie soziale rechtliche Informationen zur Pflegeversicherung.

**Internet:** [schlaganfall.de](http://schlaganfall.de)

#### Informationen der Bundesregierung

Das Portal „Wege zur Pflege“ erklärt die Pflegeversicherung und enthält Links zu allen wesentlichen Informationen. Zudem gibt es eine telefonische Auskunft.

**Internet:** [wege-zur-pflege.de](http://wege-zur-pflege.de)

**Pflegetelefon:**  
**030 2017913**

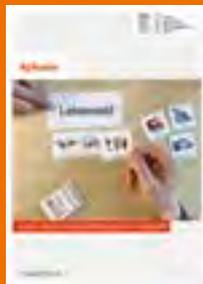


#### Schulung zum Schlaganfall-Helfer

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe bildet in vielen Regionen ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer aus. Seit 2021 können auch interessierte Angehörige diesen Kurs kostenlos online absolvieren.

**Internet:** [schlaganfall-hilfe.de/helfer](http://schlaganfall-hilfe.de/helfer)

### RATGEBER



#### Aphasie

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat einen 40-seitigen kostenlosen Ratgeber mit Kommunikationstipps für Angehörige herausgegeben.

Bestellung oder Download im Internet:

**[schlaganfall-hilfe.de/shop](http://schlaganfall-hilfe.de/shop)**  
**Tel.: 05241 9770-0**

#### „Schlaganfall – gemeinsam zurück ins Leben. Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde“

Angehörige und Freunde spielen eine große Rolle bei der Genesung von Schlaganfallpatienten, sind aber meist auf sich allein gestellt. Dieser Ratgeber enthält viele wichtige Informationen für das Leben mit dem Schlaganfall.

Hrsg.: Stiftung Warentest in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und der fachlichen Expertise der Charité Berlin.

176 Seiten; 19,90 Euro  
ISBN: 978-3-86851-173-4



#### Resilienz im Pflegealltag

Die AOK bietet ein Online-Selbsthilfe-Programm an, das pflegende Angehörige vor Überlastung schützen soll.

**Internet:** [pflege.aok.de](http://pflege.aok.de)

### BERATUNG



#### Service- und Beratungszentrum

Die Beraterinnen und Berater der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe geben Orientierung und bieten regelmäßige Experten-Sprechstunden zu medizinischen oder sozialrechtlichen Themen an.

**Tel. 05241 9770-0, [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)**  
(montags – donnerstags 9–17 Uhr,  
freitags 9–14 Uhr)

#### Pflege-Beratungsstellen

Das Zentrum für Qualität in der Pflege hat eine Datenbank erstellt, in der man Pflegeberatungsstellen in allen Regionen Deutschlands suchen kann.

**Internet:** [zqp.de/beratung-pflege](http://zqp.de/beratung-pflege)



## VERORDNUNGEN

LANGFRISTIGER  
HEILMITTELBEDARF

Von Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

Seit 2021 ist die Heilmittel-Richtlinie zum sogenannten „langfristigen Heilmittelbedarf“ geändert. Die Änderungen zielen auf die Behandlungskontinuität der Versicherten und Entlastung der verordnenden Ärztinnen und Ärzte.

**H**intergrund für den langfristigen Heilmittelbedarf sind Erkrankungen wie Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Parkinson, bei denen in der Regel eine schwere funktionelle oder strukturelle Schädigung vorliegt. Diese Patienten müssen typischerweise fortlaufend behandelt werden und sind über den Zeitraum von mindestens einem Jahr auf Heilmittel angewiesen, wie Physio-, Stimm-, Sprach-, Sprech- und Ergotherapie. Inzwischen gibt es nur noch ein gemeinsames Verordnungsformular für alle Heilmittelfachbereiche, Diagnosegruppen wurden zusammengefasst.

**WER FÄLLT UNTER DIE  
REGELUNG?**

In Anlage 2 der Heilmittel-Richtlinie sind bestimmte Diagnosen für Fälle des „langfristigen Heilmittelbedarf“ aufgelistet. Fällt die Erkrankung unter den dort aufgeführten ICD-Diagnose-Code oder einen Code aus der weiteren „Diagnoseliste über besondere Verordnungsbedarfe“, gilt der langfristige Heilmittelbedarf von vornherein als genehmigt. Der behandelnde Arzt oder die Ärztin

kann dann die erforderlichen Heilmittel ohne Genehmigung der Kasse verordnen, solange sie medizinisch notwendig sind und der Patient sich mindestens alle 12 Wochen zwecks Kontrolle und Neuverordnung wieder vorstellt. Das heißt, die Dauer ist bis zur Kontrolle und Neuverordnung auf max. 12 Wochen beschränkt. Befristungshinweise aus der „Diagnoseliste für besondere Verordnungsbedarfe“ wie „längstens 1 Jahr nach Akutereignis“ sind nicht bindend.

**ANTRAG BEI  
ANDEREN DIAGNOSEN**

Liegt keines der Katalogleiden vor, aber bestehen vergleichbare schwere, dauer-

hafte, funktionelle/strukturelle Schädigungen, trifft die jeweilige Krankenkasse auf Antrag des Patienten die Feststellung darüber, ob ein langfristiger Heilmittelbedarf nach § 32 Abs. 1 a SGB V vorliegt und die notwendigen Heilmittel langfristig genehmigt werden können. Bestenfalls sollten Sie Ihrem Antrag eine schriftliche ärztliche Begründung beifügen. Die Krankenkasse entscheidet über die Genehmigung innerhalb von vier Wochen nach Antragseingang. Erfolgt keine fristgerechte Rückmeldung, gilt die Genehmigung als erteilt. Wird wider Erwarten eine Begutachtung nötig, unterbricht die Begutachtung den Lauf der Frist. Im Falle der Ablehnung bleibt die Möglichkeit des Widerspruchs.

The image shows a medical prescription form titled "Heilmittelverordnung 13". A magnifying glass is focused on the "Behandlungsrelevante ICD-10 - Code" field, which contains the code "I69.4". The form includes fields for patient name, address, date, and a list of therapy types with checkboxes:

- Physiotherapie
- Podologische Therapie
- Stimm-, Sprech-, Sprach- und Sprechtherapie
- Ergotherapie
- Ernährungstherapie

## QUALIFIZIERTE HILFSMITTELVERSORGUNG

# DIE SCHWABEN MACHEN ES VOR

In Tübingen läuft Schlaganfall-Versorgung, wie sie sein sollte. Doch von diesem Standard sind wir noch weit entfernt. Einmal mehr werden die Schwaben ihrer Rolle als Vorbilder gerecht.

**D**as nennt man Tradition: 1865 wurde das Sanitätshaus Brillinger in Tübingen gegründet. Geschichts-trächtig einerseits, zukunftsweisend andererseits – beide Stränge führt das Unternehmen zusammen. Jochen Steil, Leiter der Orthopädietechnik, ist ein Treiber dieser Entwicklung. Er „brennt“ für die Versorgung neurologischer Patientinnen und Patienten, wie er selbst sagt, insbesondere der oberen Extremitäten.

### ENGE KOOPERATION AN DER UNIKLINIK

Brillinger engagiert sich für eine bessere Schlaganfall-Versorgung in der Region, wo es nur geht. 50 Therapeutinnen und Therapeuten nahmen im Frühjahr an einer Hilfsmittel-Fortbildung teil. Interdisziplinäre Zusammenarbeit suchen Steil und sein Team auch mit Medizinerinnen und Medizinern. In Dr. Anne Lieb von der Uniklinik Tübingen haben sie eine dankbare Partnerin gefunden.

Seit rund drei Jahren leitet die Neurologin die TMS-Ambulanz der Klinik. Dort können sich Betroffene melden, die an Forschungsprojekten mit Magnetstimulation teilnehmen möchten (Thala 3/2022 berichtete). „Wenn sich ein Patient bei uns vorstellt, nehme ich mir zwei Stunden Zeit für die Aufnahme“, sagt die Ärztin. Die Behinderungen, die Therapien, die Medikation, die ungeklärte Schlaganfall-Ursache – viele Patientinnen und Patienten hätten unzählige Baustellen. Und häufig gehe es auch um Hilfsmittelversorgung.

### ALLE PROFITIEREN DAVON

Brillinger betreibt eine Filiale in der Uniklinik, für Beratungen kommen die Fachleute in die Ambulanz. Anne Lieb hat durch die Zusammenarbeit dazugelernt. „Als Ärztin habe ich lange Zeit gedacht, so eine Orthese ist das Letzte, was geht“, erklärt



Arbeiten eng zusammen: Neurologin Dr. Anne Lieb und Orthopädietechnik-Meister Jochen Steil.

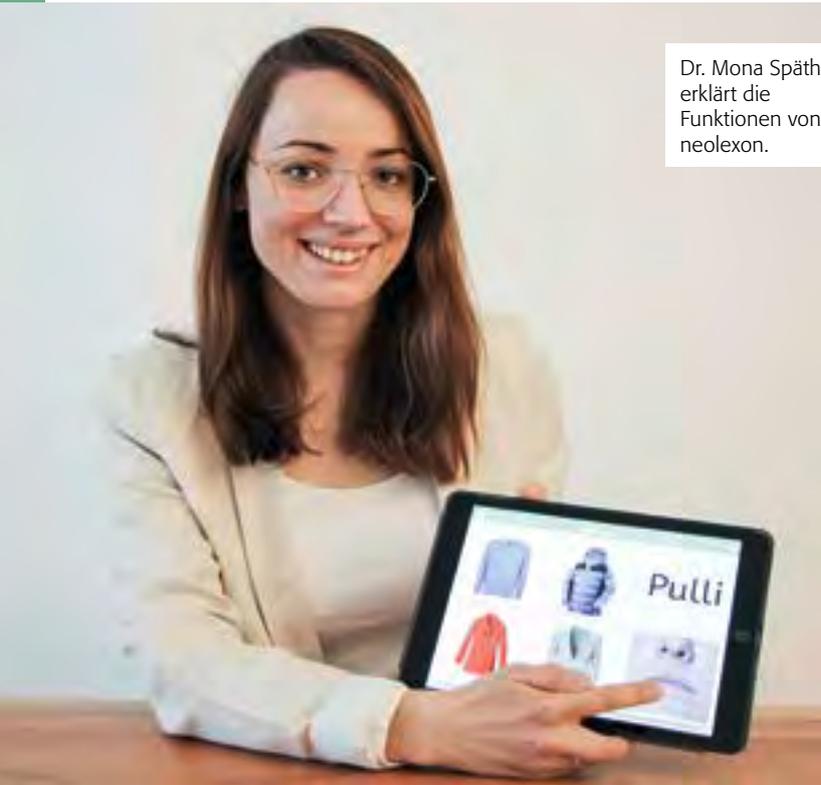
sie. Wie funktional Orthesen heute sein können, dass sie Lebensqualität zurückbringen, habe sie erst jetzt erfahren. „Wir profitieren genauso vom Wissen der Ärzte“, gibt Jochen Steil das Kompliment zurück.

Aktuell baut Anne Lieb eine Schlaganfall-Tagesklinik an der Uniklinik auf. Es wird wohl die erste dieser Art in Deutschland – ein zukunftsweisendes Projekt. Mit ihrer qualifizierten Hilfsmittelberatung werden die Fachleute von Brillinger ein wichtiger Bestandteil der Tübinger Tagesklinik sein. *rio*

### INFORMATIONEN

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat das Projekt „Qualifizierte Hilfsmittelversorgung“ auf den Weg gebracht. In dieser Serie stellen wir Sanitätshäuser vor, die an der Qualifizierung teilgenommen haben. Mehr Informationen im Internet: [schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus](http://schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus)

Dr. Mona Späth erklärt die Funktionen von neolexon.



## APHASIE

# THERAPIE-APP AUF REZEPT

Sprachstörungen zählen zu den häufigsten Folgen eines Schlaganfalls. Die gute Nachricht für Betroffene: Nun gibt es eine erste Therapie-App, die sie sich verschreiben lassen können.

**S**eit 2020 besteht die Möglichkeit, Apps ähnlich wie Medikamente oder Therapien auf Rezept zu erhalten. Im Falle der Digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) können Patientinnen und Patienten die Erstattung sogar direkt bei ihrer Krankenkasse beantragen. Voraussetzung: Die App wurde durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und ist im DiGA-Verzeichnis gelistet. Das haben bisher erst wenige Hersteller geschafft.

## ANSPRUCHSVOLLES ZULASSUNGSVERFAHREN

Neolexon ist die erste App für Sprachtherapie, die alle Hürden genommen hat. Dafür mussten die Gründerinnen Dr. Mona Späth und Dr. Hanna Jakob zunächst in einer aufwendigen Studie den Nutzen ihrer Anwendung nachweisen. 21 Monate dauerte die Erhebung, 196 Patientinnen und Patienten nahmen daran teil. Eine Gruppe erhielt die Standardtherapie, eine zweite Gruppe zusätzliches Eigentraining mit Neolexon. Nach drei Monaten war nachweisbar, dass die Neolexon-Nutzer größere Fortschritte bei ihren sprachlichen Fähigkeiten erzielt hatten und darüber hinaus mehr Lebensqualität empfanden.

Neolexon ist die Fortsetzung der analogen Sprachtherapie mit den erweiterten Mitteln der digitalen Welt. „Ich hatte mal eine Patientin, die hatte das Ziel, sich im Café wieder einen Cappuccino zu bestellen“, erklärt Mona Späth, „in den analogen Materialien gab es aber nur den Kaffee, das half ihr wenig weiter.“ Neolexon führt jetzt auch Cappuccino – im Bild, geschrieben und gesprochen. Und neben ihm 10.000 weitere Begriffe in der Datenbank, die laufend erweitert wird.

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

Viele Sprachtherapeutinnen und -therapeuten arbeiten in ihrer Praxis schon länger mit der Software. Die Anerkennung als Digitale Gesundheitsanwendung erleichtert ihnen und ihren Patienten die Therapie. Die Betroffenen nehmen ein Übungsprogramm mit nach Hause, das von den Therapierenden entsprechend eingestellt wird. Über Filter können sie eine Vorauswahl der Begriffe treffen, also beispielsweise Themengebiete festlegen, die den Betroffenen besonders wichtig sind. Und sie können die Komplexität der Begriffe bestimmen, etwa die Anzahl der Silben. Zwölf Köpfe zählt das kleine Münchner Start-up inzwischen. Zwei Teammitglieder kümmern sich ausschließlich um Anfragen von Therapierenden und Betroffenen, so groß ist die Nachfrage. Eine Erfolgsgeschichte, von der alle profitieren. *rio*

## INFORMATIONEN

Im Internet: [neolexon.de](https://neolexon.de)



Spastische Bewegungsstörung als Folge eines Schlaganfalls:

# Frühzeitig Warnzeichen erkennen

- 43 % der Patient\*innen sind nach einem Schlaganfall von einer spastischen Bewegungsstörung betroffen.<sup>1</sup>
- Frühzeitiges Erkennen und Behandeln ist wichtig, um die Selbstständigkeit Betroffener langfristig aufrechtzuerhalten und Komplikationen zu reduzieren.
- Dabei ist eine optimierte Therapie laut medizinischer Leitlinie von entscheidender Bedeutung.<sup>2</sup> Optimal für Patient\*innen und ihre Behandlung ist eine enge Zusammenarbeit und ein intensiver Austausch von Neurolog\*innen, Physio- und Ergotherapeut\*innen.

## Nach einem Schlaganfall

Für Betroffene und Angehörige ist es sehr wichtig, in den ersten Wochen und Monaten nach dem Schlaganfall auf die Anzeichen einer Spastik zu achten, um rechtzeitig Warnzeichen zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu er-

greifen.<sup>2,3</sup> So können dauerhafte Einschränkungen im Alltag vermindert werden.<sup>2,4</sup>

Ausgelöst durch eine erhöhte Grundspannung in bestimmten Muskeln kann eine Spastik sehr einschränken. Typische Hinweise darauf zeigen sich in Alltagssituationen: beim eigenständigen Anziehen, Waschen oder beim Öffnen von Flaschen. Spastiken können auch zu Fehlhaltungen der betroffenen Extremitäten und Bewegungseinschränkungen führen. Diese können sich durch Verkrampfungen der Finger, Zehen oder einen angewinkelten Ellenbogen bemerkbar machen.<sup>2,3</sup>

## Schlaganfall-Behandlung: Wer oder was kann helfen?

Nach einem Schlaganfall mit Spastik stützt sich die Behandlung auf drei Therapiesäulen: Physiotherapie, Ergotherapie und medikamentöse Therapie durch Neurolog\*innen. Physio- und Ergotherapie werden benötigt, um



Hier geht es  
zum Selbsttest!

*Mit dem Selbsttest können Sie die Anzeichen für eine spastische Bewegungsstörung erkennen und die Ergebnisse mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt besprechen.*

die motorischen Funktionen sowie die Bewältigung des Alltags zu verbessern.<sup>2,4</sup> Bei der medikamentösen Therapie stehen sowohl orale Medikamente als auch Wirkstoffe, die injiziert werden, zur Verfügung. Um die Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten, ist die gezielte Injektion eines Wirkstoffs von Vorteil. Dadurch entfaltet sich die Wirkung im Allgemeinen direkt am Ort der Beschwerden.

Auf der Website [www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de) finden Sie und Ihre Angehörigen zudem weitere hilfreiche Informationen rund um die Erkrankung und Behandlung.

1. Lee, J., Günther, A., Paus, S. et al. Verbesserung der Versorgung von Patientinnen und Patienten mit spastischer Bewegungsstörung nach Schlaganfall. Nervenarzt 95, 133–140 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00115-023-01571-8>. 2. Platz T et al. Therapie des spastischen Syndroms, S2k-Leitlinie (09.05.2019). In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Im Internet: [www.dgn.org/leitlinien](http://www.dgn.org/leitlinien); Stand: 21.10.2022 (letzter Abruf: 05.03.2024). 3. Shaw L et al. Health Technol Assess 2010, 14: 1–113. 4. Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V. DEGAM Leitlinie-S3: Schlaganfall. Stand: 2020. AWMF-Register-Nr. 053-011 (letzter Abruf: 05.03.2024).

Das Angebot des Ambulanticum richtet sich an Erwachsene und Kinder.

AMBULANTICUM HERDECKE

# THERAPIE FÜR JEDE PHASE

Von Anne-Marie Brockmann

Das Therapiezentrum Ambulanticum in Herdecke setzt auf innovative Konzepte. Eine besondere Rolle spielt die robotik-gestützte Intensivtherapie. Dr. Bernd Krahl gründete das Zentrum, als er nach seinen eigenen Schlaganfällen auf der Suche nach geeigneten Therapien war.

**W**ir wollten von Beginn an zeigen: Menschen mit erworbenen neuromotorischen Erkrankungen sind wiederherstellbar“, betont Marion Schrimpf. Sie ist Krahls Partnerin und führt mit ihm gemeinsam seit der Eröffnung 2012 das ambulante neurologische Therapiezentrum. Erst kürzlich machten sich die Präsidentin der Schlaganfall-Hilfe Liz Mohn, Kuratoriumsvorsitzende Dr. Brigitte Mohn und die stellvertretende Vorstandsvorsitzende Sylvia Strothotte bei einem Besuch selbst ein Bild von der modernen ambulanten Neurointensivtherapie.

## SPIELERISCH EHRGEIZ WECKEN

Wird das menschliche Gehirn geschädigt, zum Beispiel durch einen Schlaganfall, ist es in der Lage, seine Nervenzellen neu zu verknüpfen. Betroffene können so verloren gegangene Fähigkeiten zurückerlangen. Voraussetzung ist jedoch ein Training mit einer hohen Anzahl von gleichmäßigen Wiederholungen. Daher hat das Ambulanticum das Konzept der interdisziplinären Intensivtherapie entwickelt: Für mindestens vier Wochen erhalten die Patientinnen und Patienten montags bis freitags jeden Tag mehrere Stunden Therapie.



Der Spacecurl trainiert Koordination und Gleichgewicht.



Dr. Brigitte Mohn, Marion Schrimpf, Dr. Bernd Krahl, Liz Mohn und Sylvia Strothotte (v.l.) im Ambulanticum.

„Die robotik- und gerätegestützte Therapie ermöglicht die nötige hohe Anzahl an gleichmäßigen Wiederholungen“, erklärt Schrimpf. Als zusätzliche Motivation kommt dabei „Augmented Performance Feedback“ zum Einsatz: Die Koppelung mit Bildschirmspielen weckt den Ehrgeiz der Rehabilitanden. Je nach individuellem Bedarf der Betroffenen wird die robotikgestützte Therapie durch Sport- und Bewegungstherapie, Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie und Hirnleistungstraining ergänzt. Dabei wird viel Wert auf ein alltagsnahes Training gelegt, das sich an den Zielen der Betroffenen orientiert. Außerdem setzt das Ambulanticum auf eine enge Zusammenarbeit mit Angehörigen und anderen Pflegepersonen. Immer wieder werden sie in die Therapie einbezogen.

### DAS TEAM ALS KONSTANTE

In den einzelnen Therapieeinheiten beträgt das Verhältnis von therapeutischer Fachkraft und Patient jeweils eins zu eins, bei einem erhöhten Unterstützungsbedarf auch mal zwei zu eins. Das Therapeutinnen- und Therapeuten-Team bleibt während der gesamten Intensivtherapie gleich. Patientinnen und Patienten, die zum wiederholten Male ins Ambulanticum kommen, erhalten nach Möglichkeit das gleiche Therapie-Team wie bei der vorherigen Intensivtherapie. Ein Therapeut aus

dem Behandler-Team übernimmt die „Patenschaft“ für den Patienten beziehungsweise die Patientin. Bei dem Paten laufen alle Informationen zusammen: Beispielsweise passt er bei Bedarf den Therapieplan an oder fungiert als Ansprechperson für Angehörige, Ärztinnen und Ärzte oder das betreuende Sanitätshaus.

Ganz bewusst setzt das Ambulanticum auf ein ambulantes Konzept. „Unser Grundgedanke ist es, dass die Betroffenen ihre Therapien wohnortnah absolvieren. So haben sie weiterhin eine Alltagsstruktur und können in ihrem sozialen Umfeld bleiben“, erläutert Marion Schrimpf. Dennoch sind selbstverständlich auch Patientinnen und Patienten, die weiter entfernt wohnen, im Ambulanticum herzlich willkommen. Das Team des Therapiezentrum gibt Interessierten im Vorgespräch gerne Tipps zu geeigneten Unterkünften, Kurzzeitpflegeplätzen oder Pflegediensten in Herdecke.

### ANGEBOTE AUCH FÜR KINDER

Das Angebot des Ambulanticum richtet sich sowohl an Erwachsene als auch an Kinder mit neuromotorischen Erkrankungen. Ganz egal, ob die Betroffenen noch starke Beeinträchtigungen haben oder an ihrer Feinmotorik arbeiten möchten. „Wir haben für jede Phase der Erkrankung die passende Ausstattung“, berichtet Schrimpf. Voraussetzung ist lediglich, dass die Patientinnen und Patienten keine akut-medizinische Betreuung mehr benötigen. Ziel des Ambulanticums ist es auch, das Angebot möglichst vielen Betroffenen zugänglich zu machen: Daher besitzt das Therapiezentrum mit einigen gesetzlichen Krankenkassen Rahmenverträge. Interessierte können per E-Mail Kontakt zum Ambulanticum-Team aufnehmen, wenn sie eine individuelle Beratung zur Kostenübernahme wünschen.



Die Robotik-gestützte Therapie unterstützt zum Beispiel bei der Gangrehabilitation.

# SICHERHEIT DURCH HANDLÄUFE

Ein sicheres Wohnumfeld ist von entscheidender Bedeutung für Menschen im Alter oder nach einem Schlaganfall. Wenn der Gang unsicher wird, kann das tägliche Leben zu Hause eine Herausforderung darstellen. Oft stellt schon die Stufe vor dem Haus ein Hindernis dar. Hier kann ein Handlauf helfen. Im Haus sollte die Treppe immer auch mit einem zusätzlichen wandseitigen Handlauf gesichert sein. Auch Haltegriffe in Fluren oder im Bad helfen, die Mobilität zu erhöhen und die Selbstständigkeit zu erhalten, und tragen dadurch wesentlich zur Vermeidung von Unfällen bei.

Entwickelt mit Blick auf die Bedürfnisse von Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigungen, sind Handläufe von flexofit griffsicher und gut umgreifbar. Für ausreichenden Kontrast zur Wand stehen viele verschiedene Dekore zur Auswahl. Durch das patentierte Gelenk ist eine normgerechte Montage möglich. Gut zu wissen: Ist ein Pflegegrad vorhanden, können Betroffene einen Zuschuss bei der Pflegekasse beantragen. Um eine fachgerechte Montage zu gewährleisten, werden die Handläufe von flexofit deutschlandweit von über 300 Sanitätshäusern und Handwerkern montiert.

**Weitere Informationen im Internet: [flexofit.de](http://flexofit.de)**



tigo



Rent & Buy entdecken

**THERA**  
TRAINER

## Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine und Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ fördert die Stoffwechselforgänge
- ✓ aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ verbessert die Ausdauer und die Beweglichkeit
- ✓ stärkt die Muskulatur
- ✓ erhöht die Mobilität

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.  
Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen  
bei allen Fragen und Anliegen.**

T +49 7355-93 14-0 | [info@thera-trainer.com](mailto:info@thera-trainer.com)

[www.thera-trainer.com](http://www.thera-trainer.com)

KRANKENKASSEN  
ERSTATTUNGSFÄHIG



# LAGERUNGSHILFE FÜR PARESE

Der handscape® paretis der Firma iMEDgine GmbH wurde in enger Zusammenarbeit mit Ergo- und Physiotherapeuten entwickelt, um gezielt bestehende Therapien für Personen mit paretischen Symptomen an den Händen und Armen zu ergänzen. Indem Beuger und Strecker in einer balancierten Neutralstellung gehalten werden, verbessert sich die Blutzirkulation und somit die Handfunktion.

Dieses medizinische Hilfsmittel ist das Ergebnis umfangreicher biophysikalischer Forschungen sowie fortschrittlicher, KI-gestützter Designinnovationen. Die Technologie unterstützt die Verbesserung der zellulären Regeneration. Dies kann zur

nachhaltigen Stabilisierung der Gesundheit beitragen. Damit kann die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten signifikant verbessert werden, sodass eine erhöhte aktive Teilnahme am täglichen Leben möglich ist.

Der handscape® paretis ergänzt bestehende therapeutische Maßnahmen und kann durch Verordnungsfähigkeit sowie mögliche Kostenübernahme durch Krankenkassen eine zugängliche Lösung für Patientinnen und Patienten bieten, die effektive Rehabilitationsmethoden suchen.

**Mehr Informationen im Internet:  
[handscape.com](http://handscape.com)**



## PRODUKTNEWS

Auf diesen Seiten stellen wir regelmäßig interessante Neuentwicklungen vor, die das Leben nach einem Schlaganfall erleichtern sollen. Alle Angaben beruhen auf Herstellerdaten. Eine Gewähr für die Richtigkeit übernimmt die Deutsche Schlaganfall-Hilfe nicht.

## *UNSER ANTRIEB: AUTOFAHREN NACH SCHLAGANFALL.*

Auch nach einem Schlaganfall kannst Du in vielen Fällen wieder selbständig mobil sein. Wir helfen Dir gerne dabei mit unseren individuellen Umbaulösungen für Dein Fahrzeug, z.B. mit unserem neuen Multifunktionslenkradknopf „Multimote“.

Mehr auf [www.paravan.de](http://www.paravan.de)





## GANGREHABILITATION

# MOBILE EXOSKELETTE IM KOMMEN

Von Mario Leisle

Gehen lernen durch Roboter, das Konzept gibt es schon länger in der Schlaganfall-Rehabilitation. Mobile Exoskelette bieten jetzt neue Möglichkeiten.

### GERÄTE UNTERSCHIEDEN SICH

Der Lokomat steht noch immer in der Klinik und wird rege genutzt. In den vergangenen Jahren gab es jedoch eine Weiterentwicklung. Mobile Exoskelette, die den Betroffenen quasi „angezogen“ werden und sich mit ihnen fortbewegen, kamen auf den Markt. Vorrangig zunächst für Patienten mit Querschnittslähmung gedacht, nutzen erste Kliniken sie nun auch in der Schlaganfall-Rehabilitation. Neurologe Müller ist ein Fan der mobilen Geräte, will aber auch auf den stationären Lokomat nicht verzichten. „Man muss schauen, welches Gerät für den Patienten in seinem jeweiligen Stadium besser geeignet ist.“

Im Lokomat können selbst Schwerstbetroffene therapiert werden. Sie werden sturzsicher angeschallt und – falls nötig – zu 100 Prozent durch den Roboter bewegt. Mobile Exoskelette hingegen sind eine Alternative für Betroffene im weiter fortgeschrittenen Stadium. Zwei mobile Geräte hat das Therapeuten-Team der Schön Klinik mittlerweile im Einsatz. Der Ekso GT ist schon länger auf dem Markt, seit kurzem nutzt das Team auch eine Neuentwicklung des französischen Start-ups Wandercraft. Wer den Ekso nutzt, sollte frei sitzen können. Er ist leicht und verlangt die Siche-

**D**ie Schön Klinik Bad Aibling schaffte 2001 ihren ersten Lokomat an. „Das war damals der dritte in Europa“, sagt Dr. Friedemann Müller nicht ohne Stolz. Der Chefarzt hat früh die Möglichkeiten der Robotik erkannt. Wer gehen lernen will, muss gehen, und das Gehirn lernt am besten durch hochfrequente Wiederholungen. Die Entwicklung eines stationären Gangroboters war insbesondere für schwerer betroffene Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten in der ersten Zeit der Rehabilitation ein großer Gewinn.

rung durch Therapeuten, um einen Sturz zu vermeiden. Das Gerät Atalante X von Wandercraftt dagegen wiegt 80 Kilo und ist sturzsicher. Patienten können sich damit drehen, seitwärts und rückwärts gehen.

### DIE PSYCHE NICHT UNTERSCHÄTZEN

Im Funktionsprinzip ähneln sich die Geräte. Beide verfügen über Sensoren, die erkennen können, wie viel Bewegungskraft von den Patienten kommt. Therapeuten können voreinstellen, wie stark das Gerät die Bewegung unterstützt. Herr A. bekommt heute 60 Prozent Unterstützung. Der junge Schlaganfall-Patient schätzt die Therapie-Einheiten mit dem Atalante X. Schon nach wenigen Einheiten macht er erste Fortschritte.

„Da spielt auch die Psyche eine wichtige Rolle“, sagt Chefarzt Müller. „Mit dem mobilen Exoskelett können die Patienten plötzlich wieder gehen. Diese Wirkung sollte man nicht unterschätzen.“



„Da spielt auch die Psyche eine wichtige Rolle. Mit dem mobilen Exoskelett können die Patienten plötzlich wieder gehen. Diese Wirkung sollte man nicht unterschätzen.“

Dr. Friedemann Müller,

[www.enzensberg.de](http://www.enzensberg.de)



**Klinikgruppe  
Enzensberg**



**DU SIEHST  
WAS, WAS  
ICH NICHT SEHE?**

Dann wähle  
sofort die  
**112**



Unsere Fachkliniken sind seit rund 40 Jahren auf die Weiterbehandlung von Schlaganfallpatienten spezialisiert – von Akut bis Reha!

## Sprechen verbindet!



**Ihr Spezialist  
für die Be-  
handlung  
von  
Sprach-, Sprech-  
& Schluckstörungen  
nach Schlaganfall**

- **Intensive Sprachtherapie** (mind. 10 Std./Woche, Kombination aus Einzel- u. Gruppentherapie)
- **Interdisziplinäre Therapiemaßnahmen:** Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie
- **Individuelle Unterbringung** im familiären Wohnpark
- **Exklusives Pflege- & Betreuungsangebot**



**Logo  
Zentrum  
Lindlar**

(0 22 66) 9 06-0  
[www.logozentrumlindlar.de](http://www.logozentrumlindlar.de)





Die Schlaganfall-Lotsinnen Natalie Fontaine und Sabine Meister-Dittrich (v.l.)

## SCHLAGANFALL-LOTSEN GANZHEITLICH HELFFEN

Sabine Meister-Dittrich und Natalie Fontaine bilden das Lotsen-Duo an den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. Bereits seit zwei Jahren stehen sie Schlaganfall-Betroffenen zur Seite.

**W**iesbaden ist erst der zweite Ort in Hessen, an dem Schlaganfall-Lotsen im Einsatz sind. Die Schlaganfallinitiative Wiesbaden/Rheingau-Taunus e. V. hatte sich gemeinsam mit den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden (Helios HSK Wiesbaden) für ihre Einführung eingesetzt. Fachliche Unterstützung gab es von der Schlaganfall-

Hilfe. Starten konnte das Projekt schließlich mit dem Dienstantritt von Sabine Meister-Dittrich im Juni 2022. Nach einem Vierteljahr stieß Natalie Fontaine dazu und machte das Wiesbadener Lotsen-Duo komplett.

### UNTERSCHIEDLICHE ERFAHRUNGEN VEREINT

Die beiden Lotsinnen ergänzen sich gut: Natalie Fontaine ist gelernte Pflegefachfrau und arbeitete zuletzt auf einer Stroke Unit (Schlaganfall-Spezialstation). Sabine Meister-Dittrich ist Physiotherapeutin mit den Schwerpunkten Neurologie und Geriatrie. Sie bringt sowohl Erfahrungen aus der Arbeit auf einer Stroke Unit als auch aus einer neurologischen Rehabilitation mit und hat bereits an einer anderen Klinik als Lotsin gearbeitet. „Durch unsere unterschiedlichen beruflichen Hintergründe können wir die verschiedenen Bedarfe der Betroffenen gut abdecken“, berichtet Meister-Dittrich.

### EINE ANSPRECHPERSON FÜR ALLE FRAGEN

Fontaine und Meister-Dittrich begleiten die Betroffenen das erste Jahr nach ihrem Schlaganfall. Den ersten Kontakt nehmen sie noch im Akutkrankenhaus auf, dann folgt ein Besuch in der Reha und im häuslichen Umfeld sowie regelmäßiger telefonischer Kontakt. Dabei beobachten sie bei ihren Patientinnen und Patienten einen Prozess: „Wenn wir die Betroffenen in der Akutphase im Krankenhaus das erste Mal aufsuchen, sind sie häufig noch leicht überfordert von unserem Angebot“, erzählt Fontaine. „Wenn wir sie dann in der Reha-Klinik besuchen, freuen sie sich schon richtig, uns zu sehen. Und im Laufe der Betreuungszeit merken sie, wie wichtig es ist, eine feste fachkundige Ansprechperson für alle Fragen rund um den Schlaganfall zu haben.“

### GANZHEITLICHE HILFE

„Das Schöne ist, dass wir den Betroffenen wirklich ganzheitlich helfen können“, freut sich Sabine Meister-Dittrich. „Wir unterstützen sie beispielsweise dabei, ihren neuen gesunden Lebensstil durchzuhalten, um einem weiteren Schlaganfall vorzubeugen.“ „Und wir haben auch die seelische Verfassung im Blick, damit die Patientinnen und Patienten möglichst keine Post Stroke Depression entwickeln“, ergänzt Natalie Fontaine. Kein Wunder, dass die beiden Lotsinnen nahezu ausschließlich positive Rückmeldungen von ihren Patientinnen und Patienten erhalten. *abr*

## SPENDENPROJEKT

# NEUE LEBENSQUALITÄT ERFAHREN

**NEUER WORKSHOP!**
**Zeitraum:** 02.10.–06.10.2024

**Ort:** Gartow, Hannoversches Wendland

**Jetzt anmelden:** [schlagenfall-hilfe.de/radfahren-nach-schlagenfall](https://schlagenfall-hilfe.de/radfahren-nach-schlagenfall)
**Bei Fragen wenden Sie sich an Anna Engel:**  
[anna.engel@schlagenfall-hilfe.de](mailto:anna.engel@schlagenfall-hilfe.de)  
 05241 9770-95

Den meisten wird erst klar, wie viel Freiheit und Mobilität Fahrradfahren bedeutet, wenn es plötzlich nicht mehr geht. Viele Schlaganfall-Betroffene machen diese schmerzliche Erfahrung. Dann hilft ihnen unser mehrtägiger Radfahrworkshop.



Das Liegerad ermöglicht Jens Breuckmann mehr Lebensqualität und Freiheit.

Sein Leben lang war Jens Breuckmann passionierter Radfahrer und Mountainbiker – 10.000 Kilometer und mehr legte er im Jahr zurück. Dann erlitt er einen Schlaganfall. Plötzlich war seine linke Körperhälfte gelähmt. „Dem Bein geht es heute besser, aber der Arm macht noch Probleme“, erzählt der 56-Jährige. „Normal“ Rad fahren? Für ihn nicht mehr möglich.

## VIelen FEHLT DIE SICHERHEIT

So wie Jens Breuckmann geht es vielen Schlaganfall-Betroffenen: Einigen machen die körperlichen Einschränkungen einen Strich durch die Rechnung. Anderen fehlt der Mut zum Radeln, da sie durch unsichtbare Schlaganfall-Folgen, zum Beispiel Gleichgewichtsstörungen, unsicher geworden sind.

Die Schlaganfall-Hilfe unterstützt Betroffene dabei, diese Hürden zu

überwinden. Im vergangenen Jahr haben wir erstmals einen mehrtägigen Workshop angeboten. Angeleitet von zwei Radfahr-Experten traute sich jede und jeder Teilnehmende in seinem individuellen Tempo wieder auf das geliebte Fortbewegungsmittel. Weil sie Schlaganfall-Betroffenen oft unverhoffte Perspektiven eröffnen, hatten die Kursleiter auch Dreiräder dabei. Nach ein wenig Übung stellte die Gruppe

fest: Das macht richtig Spaß und fühlt sich gut an!

## LEBENSQUALITÄT KEHRT ZURÜCK

Auch Jens Breuckmann erlebte in diesen Tagen einen echten Durchbruch. „Ich bin so dankbar!“, sagt er freudestrahlend. Egal ob auf zwei oder drei Rädern – durch unser Angebot gewannen alle Teilnehmenden Mobilität, Selbstständigkeit und ein großes Stück Lebensqualität zurück. Die Angehörigen freuen sich ebenfalls, denn ab sofort sind Radtouren mit ihren Liebsten wieder möglich. Viele hatten die gemeinsamen Ausflüge schmerzlich vermisst.

Für uns ist nach dieser erfolgreichen Premiere klar: Der Workshop muss ein regelmäßiges Angebot werden. Das gelingt uns aber nur mit Unterstützung – hier kommen Sie ins Spiel: Bitte helfen Sie uns mit Ihrer Spende, dieses lebensverändernde Angebot regelmäßig bereitzustellen und Schlaganfall-Betroffenen neue Perspektiven zu schenken! *nie*

## INFORMATIONEN

**Spenden Sie jetzt unter dem Stichwort „Radfahren“:**

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold  
 BIC: WELADED1GTL  
 IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50  
 Stichwort: Radfahren



Oder unter: [schlagenfall-hilfe.de/spenden](https://schlagenfall-hilfe.de/spenden)



# „ICH MUSS ETWAS ÄNDERN“

Von Mario Leisle

Herman

Schlaganfall am Steuer? Was für eine Horrorvorstellung! Herman Reichold hat sie erlebt – und überlebt. Sein Glück im Unglück hat den Künstler nachdenklich gemacht.

**E**in ganz normaler Tag im Januar 2024. Künstler Herman – wie ihn alle nur nennen – ist in seiner Heimatstadt Paderborn mit dem Auto unterwegs, um Bilderrahmen abzuholen. Plötzlich geht alles ganz schnell, sein linker Arm reagiert nicht. Dann kommt jede Menge Glück zusammen: Statt eines Frontalzusammenstoßes touchiert er das entgegenkommende Auto nur. Die unverletzten Insassen springen hinaus, erkennen sofort den Ernst der Lage: herunterhängender Mundwinkel, unklare Sprache, das muss ein Schlaganfall sein – 112! In Minutenschnelle ist der Rettungsdienst da und kurz darauf Patient Herman im nächsten Krankenhaus.

## ZWEI SCHUTZENGELE UND VIELE FACHLEUTE

In der Klinik ist die Ursache seines Schlaganfalls durch ein MRT-Bild schnell ausgemacht. Mit dem Rettungswagen geht es weiter in die Spezialklinik Bethel in Bielefeld, wo die Ärztin eine so genannte Thrombektomie durchführt. „Das war wohl eine sehr ernste Sache“, sagt der 64-Jährige heute. Doch damals ist ihm der Ernst der Lage noch nicht bewusst. Es geht ihm nach der Operation doch wieder gut! Er lässt sich Papier bringen und fängt wieder zu zeichnen an.

„Schwesterherz“ nennt er scherzhaft die Serie, die er den Pflegekräften widmet, die sich so herzlich um ihn kümmern. Allen Fachleuten, und natürlich seinen beiden „Schutzengeln“, die so schnell reagieren, ist er heute zutiefst dankbar.

## SEIN STIL IST UNVERKENNBAR

Dass Herman Reichold kein Künstler wie viele andere ist, sondern Menschen landauf, landab seine Arbeiten kennen, liegt an seinem unverwechselbaren Stil. Über 35 Jahre lang hat er freiberuflich gearbeitet, stellte seine Werke in aller Welt aus und zählte große Unternehmen und Prominente zu seinen Kunden und Auftraggebern. „Irgendwann wollte ich nicht mehr nur für andere arbeiten, sondern habe begonnen, eckig zu malen“, sagt er. Bald hatte er seinen eigenen Stil entwickelt, der schnell bekannt wurde und bis heute sein Markenzeichen blieb. „Das Besondere ist unverkennbar, das Eckige war mein Durchbruch“, sagt er heute über seinen Werdegang als Künstler.

## GESUNDHEIT IST EIN SCHATZ

Sein Schlaganfall hinterließ zum Glück keine bleibende Behinderung. Und doch blieb das Ereignis nicht folgenlos.

„Ich habe gemerkt, dass ich etwas ändern muss“, sagt der Künstler. Von seiner positiven Lebensauffassung ging nichts verloren, auch nicht von seiner Schaffenskraft. Doch schlagartig wurde ihm vor Augen geführt, dass die Gesundheit ein Schatz ist, den man hüten muss. In der Reha sah er viele Mitpatientinnen und -Patienten, die weniger Glück hatten als er.





## SUCHE NACH NEUER STRUKTUR

In seinen Humor mischt sich nun eine Portion Nachdenklichkeit. „Mit dem Schlaganfall ist eine gewisse Besinnlichkeit in mein Leben gekommen“, sagt Herman Reichold, der sich selbst eine Schaffenspause verordnet hat. „Ich muss jetzt erst mal eine Struktur für mich finden, ohne dabei in neuen Stress zu geraten. Denn das ist die große Gefahr in

meinem Beruf, dass ich den Stress nicht merke, weil ich meine Arbeit so liebe.“

## MAN DARF GESPANNT SEIN

Für Herman Reichold ist klar: Er wird sein Bestes geben, um gesund zu bleiben. Gegen das hohe Cholesterin – erblich bedingt – wird er etwas einnehmen, ebenso einen Blutverdünner als Schutz vor einem wiederholten Schlaganfall. Und seinen Sport, das Rennradfahren, wird er natürlich weiter betreiben. Jetzt muss es nur noch mit der Stressreduktion klappen. Bis Ende des Jahres möchte er einen Plan für sein weiteres Leben haben. Darin könnte auch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe eine Rolle spielen. Denn seine Erkrankung hat Künstler Herman eine weitere Berufung aufgezeigt: die Aufklärung über den Schlaganfall. So überlegt er nun gemeinsam mit der Stiftung, wie er seine Fähigkeiten und Erfahrungen gewinnbringend für den Kampf gegen den Schlaganfall einbringen kann. Man darf gespannt sein ...



## INFORMATIONEN

Im Internet:  
[kuenstler-herman.de](http://kuenstler-herman.de)

# ZENTRUM DER REHABILITATION

PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE • LOGOPÄDIE  
 LOKOMAT® • I.N.P.U.T. (INTENSIVTHERAPIE) • HIPPOThERAPIE

## PERSONALTRAINING NUN AUCH IN DER NEUROLOGISCHEN REHABILITATION

Das Zentrum der Rehabilitation R. Geerlofs begleitet neurologische Patienten **in allen Phasen** der Genesung individuell und kompetent.

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

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

LOKOMAT®  
 COMPUTERGESTEUERTES LAUF-  
 TRAINING, AUCH FÜR KINDER!  
 Vector Gait & Safety System™



## R. GEERLOFS GMBH & Co. KG

**Zentrum der Rehabilitation**  
 Karolingerstraße 32 | 75177 Pforzheim

T +49 (0) 72 31 – 139 86 00

F +49 (0) 72 31 – 139 86 10

info@zentrum-der-rehabilitation.de

[www.zentrum-der-rehabilitation.de](http://www.zentrum-der-rehabilitation.de)

## SELBSTHILFE

# FÖRDERFONDS – HILFE, DIE ANKOMMT

Die Stiftung unterstützt die Selbsthilfe auf vielfältige Weise – beispielsweise mit ihrem Förderfonds. Auch 2024 gibt es eine Fülle interessanter Projekte.

## STARTHILFE FÜR NEUE GRUPPEN

Drei Schlaganfall-Selbsthilfegruppen wurden neu gegründet und beantragten eine finanzielle Starthilfe bei der Stiftung. Neue Gruppen gibt es nun in Münster (Westfalen), Frankfurt/Main und Ulm. Die Fördermittel können von den neu gegründeten Gruppen nach eigenem Bedarf verwendet werden, beispielsweise für Büroausstattung, Informationsmaterialien oder die Entwicklung einer Website.

## THERAPEUTISCHES ANGEBOT

Klettern fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern hat auch therapeutische Effekte: Es verbessert die Gangsicherheit vieler Schlaganfall-Betroffener und fördert das Gleichgewicht. Aus diesem Grund plant die Selbsthilfegruppe der Aphasiker und Schlaganfall-Betroffenen Berlin, ihren Mitgliedern im Laufe des Jahres Kletterkurse anzubieten.



Therapeutisches Klettern, wie hier im Ambulanticum Herdecke, hat viele positive Effekte: Die Berliner Gruppe wagt sich an die Kletterwand.

## ANSCHAFFUNGEN

Eine Homepage und entsprechende Informationsmaterialien sind heutzutage auch für Selbsthilfegruppen unverzichtbar. Die Gruppe „Lebensbaum“ aus Dippoldiswalde plant daher, ihre Webseite und ihre Flyer neu zu gestalten. Dafür benötigt sie geeignete Software.

## BESUCH EINES THERAPIEZENTRUMS

Die Mitglieder der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe aus Unna planen einen Besuch des Ambulanticums Herdecke, um sich vor Ort ein Bild von der modernen ambulanten Neurorehabilitation für Schlaganfall-Betroffene zu machen.

## GRUPPENFAHRT

Die Gruppe aus Ladenburg möchte ein Fußball-Bundesligaspiel hautnah erleben. Der Stadionbesuch ist durchaus therapeutisch, weil sich viele Betroffene nach einem Schlaganfall zurückziehen. So können sie mit Unterstützung und in einem geschützten Rahmen an einer Großveranstaltung teilnehmen. Für die Anreise werden zwei Kleinbusse benötigt.

## GRUPPENJUBILÄUM

Sechs Gruppen feiern in diesem Jahr ihr Jubiläum, darunter auch die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Stadt und Landkreis Bayreuth e. V. Zum 20-jährigen Bestehen plant sie eine große Feier mit Live-Musik und einer traditionellen Bayreuther Trachtengruppe. *mab*

## INFORMATIONEN

Sie möchten die Selbsthilfe unterstützen und Betroffenen wertvolle Erlebnisse und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen? Dann helfen Sie uns jetzt mit Ihrer Spende, diesen wirkungsvollen Fördertopf zu füllen!



IBAN: DE80 4785 0000 0065 000 000 50 mit dem Stichwort „Selbsthilfe-Förderfonds“ oder über den QR-Code direkt zum Spendenformular.



PARTNER-BÜRO MAINKOFEN

SCHLAGANFALL-BERATERIN

# MIT FACHWISSEN

Das Partner-Büro der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe im bayerischen Mainkofen ist seit 2009 Anlaufstelle für Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen. In Kathrin Schober steht ihnen nun eine neue Ansprechpartnerin mit viel Fachwissen zur Seite.

**K**athrin Schober ist medizinische Fachangestellte. Normalerweise betreut sie Patientinnen und Patienten in der Akutphase des Schlaganfalls auf der Stroke Unit (Schlaganfall-Spezialstation) des Bezirksklinikums Mainkofen. Jetzt hat sie eine weitere Aufgabe übernommen: Seit Januar 2024 berät sie Ratsuchende rund um das Thema Schlaganfall. Aus Erfahrung weiß sie: „Ein Schlaganfall trifft die meisten Patienten völlig unvorbereitet. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sind sie je nach sozialem Umfeld zudem oft auf sich allein gestellt, wissen nicht, wie es weitergehen soll und wo sie Hilfe erhalten können.“

## VIELE FRAGEN NACH DEM SCHLAGANFALL

Während der Sprechzeiten des Schlaganfall-Büros – jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 12 bis 14 Uhr – gehen mehrere Anrufe bei Schober ein. „Das zeigt, wie groß der Beratungsbedarf bei Schlaganfall-Betroffenen und ihren Angehörigen ist“, betont die 35-Jährige. Teilweise blieben die Patienten nur wenige Tage stationär auf der Stroke Unit. „In der Akutsituation werden sie durch unsere Ärzte, das Pflegepersonal, die Therapeuten und auch den Sozialdienst bereits über die Zeit danach beraten. Trotzdem tauchen nach der Entlassung immer wieder Fragen auf, für die ich dann gerne zur Verfügung stehe“, erklärt sie. Wer es nicht schafft, während den Sprechzeiten vorbeizukommen, kann einen Telefontermin vereinbaren, „gerne auch per E-Mail“, sagt sie.

Neben medizinischen Fragen zur Erkrankung und deren Therapie geht es häufig auch um organisatorische Dinge, etwa die Beantragung von Hilfsmitteln und Sozialleistungen oder die Suche nach geeigneten Reha-Einrichtungen. „Oft sind es auch die Angehörigen, die sich an uns wenden“, erklärt Schober. Denn während die Betroffenen im Krankenhaus oder in der Reha gut versorgt sind, müssen die Angehörigen alles Notwendige für den Zeitpunkt der Rückkehr ihrer Lieben vorbereiten und organisieren.

## BEGLEITUNG VON BEGINN AN

Das Partner-Büro befindet sich direkt im Bezirksklinikum Mainkofen. „Das ist ein Vorteil“, sagt Kathrin Schober, „durch meine Arbeit auf der Stroke Unit habe ich viel Kontakt zu Ärzten und kann auf medizinisches Fachwissen zurückgreifen. Außerdem kenne ich viele der Patientinnen und Patienten und ihre Krankengeschichten und kann sie so auch nach der Entlassung bestens beraten“, betont sie. *mab*

## INFORMATIONEN

Kathrin Schober  
Telefon: 09931 87 27620  
E-Mail: [schlaganfallbuero@mainkofen.de](mailto:schlaganfallbuero@mainkofen.de)

## LOTSEN INTERESSIEREN EUROPA

Mehr als neun Millionen Menschen in Europa leben mit den Folgen eines Schlaganfalls. Um ihre Belange ging es beim zweiten „European Life After Stroke Forum“ im März in Dublin. Mehr als 300 Vertreterinnen und Vertreter aus ganz Europa waren der Einladung der Stroke Alliance for Europe (SAFE), einem Zusammenschluss verschiedener europäischer Schlaganfall-Organisationen, in die irische Hauptstadt gefolgt. Zwei Tage lang diskutierten sie über Themen wie Unterstützungsangebote nach Schlaganfall, die Behandlung von Spastiken und der Umgang mit Post-Stroke-Depressionen. Neben Akteuren aus Medizin, Wissenschaft und Politik waren auch Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen eingeladen. Auch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe war vor Ort. Vorstandsvorsitzender Dr. Michael Brinkmeier (Bild) stellte das Konzept der Schlaganfall-Lotsen vor. Sie begleiten Schlaganfall-Betroffene im ersten Jahr nach dem Schlaganfall und navigieren sie durch das komplexe Gesundheitssystem. *abr*



## Heldinnen und Helden gesucht!

Bis zum 30. Juni läuft noch die Bewerbungsfrist für den Motivationspreis 2024. Wir suchen Schlaganfall-Betroffene, die sich mit großer Kraft zurück ins Leben gekämpft haben. Fachleute, die sich mit viel Herz und Verstand für die Versorgung von Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten einsetzen. Und Ehrenamtliche, die in Selbsthilfegruppen oder an anderer Stelle besonderen Einsatz zeigen. Nominieren Sie andere oder bewerben Sie sich selbst!

Eine Jury aus Fachleuten und Betroffenen entscheidet anschließend über die Auszeichnungen. Im November erfolgt die feierliche Prämierung. Bewerbungen auf [motivationspreis.de](http://motivationspreis.de) oder unter Tel. 05241 97 70-0. *mab/rio*



## DENKSPORT IM ANGEBOT

Die Ebersberger „Gehirnjogger-Zentrale“ bietet jetzt die Jahrgänge 2020 und 2021 ihres Magazins „Geistig fit“ zum Sonderpreis von jeweils 16 Euro an. Die Jahrgänge umfassen jeweils vier Hefte mit unterschiedlichen Denksport-Aufgaben. Thala-Lesende finden regelmäßig kleine Kostproben der Aufgaben in diesem Magazin (siehe Seite 44). Die Hefte sind zu bestellen bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg, oder im Internet unter [gfg-online.de](http://gfg-online.de). *rio*



## ONLINE-VERANSTALTUNGEN DER SCHLAGANFALL-HILFE

### Mittwoch, 5. Juni 2024, 17:00-19:00 Uhr

*Kochen mit einer Hand – das geht!*

Frisch und gut kochen, das kann auch nach einem Schlaganfall und mit Handicap funktionieren – und Spaß machen! Auf die richtigen Hilfsmittel in der Küche kommt's an, damit die Tomate beim Schneiden nicht wegrollt und sich Zwiebel und Knoblauchzehe leicht von ihrer Schale trennen lassen. Nick Tschirner, der nach einem Unfall selbst Bewegungsstörungen hat, gibt Tipps und stellt viele Hilfsmittel vor, die er für die Rezepte in den Einhänder-Kochbüchern, von ihm und seiner Mutter verfasst, entdeckt hat.

*Referierende: Nick & Martina Tschirner, Autoren von drei Einhänder-Kochbüchern und Veranstalter von Kochkursen für einhändig Kochende.*

### Mittwoch, 3. Juli 2024, 17:00-19:00 Uhr

*Autofahren nach Schlaganfall – wie komme ich wieder hinters Steuer?*

Nach einem Schlaganfall ist es nicht ohne Weiteres möglich, wieder Auto zu fahren. Wer es trotzdem tut, gefährdet eventuell sich und andere und muss mit juristischen Konsequenzen rechnen. Stefan Stricker erklärt die aktuellen Regelungen – und was zu beachten ist, wenn Sie nach einem Schlaganfall wieder Auto fahren möchten.

*Referent: Stefan Stricker, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe*

### Mittwoch, 7. August 2024, 17:00-19:00 Uhr

*Vertrauen ist gut, Transparenz ist besser – was passiert mit meinen Spenden?*

Warum es sich lohnt, die Schlaganfall-Hilfe zu unterstützen, und was genau mit Ihren Spenden passiert, erfahren Sie bei dieser Online-Veranstaltung. Transparenz ist uns wichtig, deshalb beantworten wir Ihre Fragen rund um Ihre Unterstützung. Zudem stellen wir Ihnen einige unserer Projekte vor, die ohne Spenden nicht realisierbar sind, und bringen Ihnen näher, wie diese Angebote Schlaganfall-Betroffenen und ihren Angehörigen helfen.

*Referierende: Team Fundraising der Schlaganfall-Hilfe*

### Mittwoch, 21. August 2024, 17:00-19:00 Uhr

*Erkennung und Behandlung der Spastik nach Schlaganfall*

Der Schlaganfall ist die häufigste kardiovaskuläre Akuterkrankung in Deutschland, die zu einer dauerhaften Behinderung führt. Aufgrund des demographischen Wandels ist von einer weiteren Zunahme auszugehen. Die Folgeschäden sind zum Teil gravierend, es herrscht bereits jetzt eine Unterversorgung: Dieser Vortrag wird sich mit den Bewegungsstörungen, genauer: der Spastik, beschäftigen. Wie erkenne ich die Symptomatik? Ab wann und wie sollte eine Behandlung erfolgen? Wo erhalte ich Hilfe?

*Referent: Dr. Frederic Mack, Facharzt für Neurologie (Kliniken Troisdorf)*

### ANMELDUNG

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Ihre Anmeldung senden Sie bitte an Michaela Hesker, E-Mail: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de). Sie erhalten anschließend den Zugangslink zur Veranstaltung.



# MOTomed®

Unterstützen Sie Ihren Rehabilitationsprozess mit passiver, assistiver und aktiver MOTomed Bewegungstherapie.



## Ihr Plus bei MOTomed

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Krankenkassen erstattungsfähig
- + 7" Touch-Bildschirm
- + Einzigartige Höheneinstellung für Bein- und Armtrainer



[www.motomed.de](http://www.motomed.de)

07374 18-84

**RECK**

## BEWEGUNG

SOFA-SPORT FÜR  
DIE HALBZEIT

Von Matthias Bröenhorst

Ab Juni regiert in Deutschland König Fußball – es ist Europameisterschaft. Während die Profis auf dem Rasen schwitzen, können Sie auch etwas für Ihre Fitness tun. Und zwar ganz einfach in der Halbzeitpause.

**F**it werden auf dem Sofa: Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. „Tatsächlich lässt sich das heimische Sofa als Trainingsgerät nutzen“, sagt Anna Engel. Die Bewegungsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verrät vier Übungen, mit denen Sie etwas für Ihre Fitness tun können.

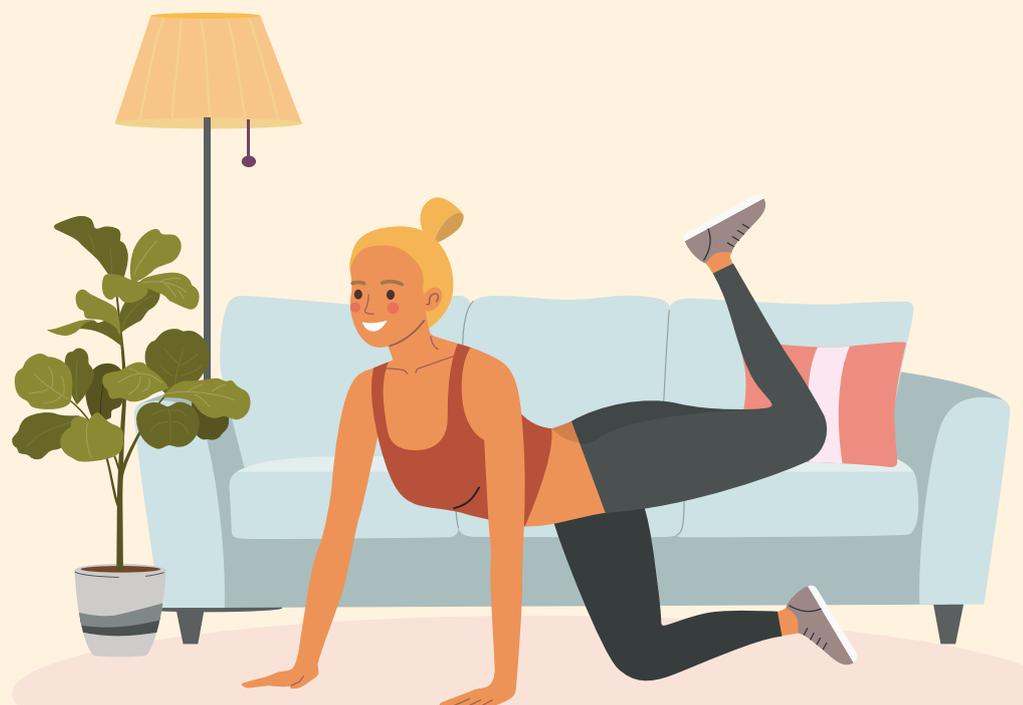
## HINWEIS

Die Übungen können Sie flexibel an Ihre eigene Fitness anpassen, indem Sie die Zahl der Wiederholungen oder die Dauer erhöhen oder verringern.



## LIEGESTÜTZE – DER KLASSIKER

Liegestützposition einnehmen: Die Hände etwas mehr als schulterbreit auf dem Sofa abstützen, die Füße parallel auf die Zehenspitzen stellen und den Rumpf, das Gesäß und die Oberschenkel fest anspannen. Ihr Körper bildet nun eine gerade Linie. Jetzt die Arme langsam beugen, bis die Brust das Sofa berührt, dann wieder nach oben drücken. Wichtig: Körperspannung halten.





## BULGARIAN SPLIT SQUATS

Die Bulgarian Split Squats sind eine etwas schwierigere Variante des klassischen Ausfallschritts. So geht's: Stellen Sie sich vor das Sofa und legen Sie den linken Fuß auf die Sofakante. Stützen Sie die Hüfte mit den Händen ab. Beugen Sie nun das vordere Knie langsam, bis es einen rechten Winkel bildet, lassen Sie den Rücken gerade. Drücken Sie sich dann zurück in die Ausgangsposition. Wichtig: Das Knie darf bei der Auf- und Abwärtsbewegung nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Nach einigen Wiederholungen das Bein wechseln.

### **Tipp bei Gleichgewichtsproblemen:**

Den hinteren Fuß auf den Boden statt auf das Sofa stellen.



## TRIZEPS-DIPS

Stützen Sie sich auf die Sitzkante des Sofas, die Ellbogen zeigen parallel nach hinten, die Beine sind gestreckt. Nun beugen Sie die Ellenbogen um 90 Grad und senken Ihren Körper. Anschließend drücken Sie sich nach oben, bis die Arme wieder gestreckt sind. Wichtig: Spannung halten, Ihr Oberkörper folgt nur den Armen. Es gibt auch eine leichtere Variante: Beine anwinkeln statt durchstrecken.



**„Tatsächlich lässt sich das heimische Sofa als Trainingsgerät nutzen.“**

Anna Engel,  
Bewegungsexpertin der  
Schlaganfall-Hilfe



## BAUCHMUSKELN

Setzen Sie sich auf das Sofa, heben Sie die Beine an und lehnen Sie sich zurück. Zur Erleichterung können Sie die Hände auf die Rückseite Ihrer Oberschenkel legen. Schon das bloße Halten dieser Position erfordert einigen Muskeleinsatz an Ihrem Bauch.



**Für Profis:** Halten Sie die Beine im 90-Grad-Winkel in der Luft. Legen Sie vorher Kissen auf den Boden neben das Sofa. Drehen Sie Ihren Oberkörper zu den Kissen und stapeln Sie sie auf Ihren Schienbeinen. Wichtig: Die Drehbewegung sollte nur aus der Körpermitte kommen, Hüfte und Beine bleiben in ihrer Position. Wenn Sie alle Kissen gestapelt haben, legen Sie sie nacheinander wieder zurück und wechseln die Seite.

ERNÄHRUNG

# ERDBEEREN

## BEERENSTARKE FRÜCHTE

Leuchtend rot, saftig-süß und sehr gesund – Erdbeeren gehören nicht ohne Grund zu den beliebtesten Obstsorten der Deutschen. Und auch in der Küche sind sie erstaunlich vielseitig.

**D**enn die roten Früchte können mehr als den klassischen Erdbeerkuchen zu versüßen. Das zeigt zum Beispiel das Kochbuch „Meine Lieblingsrezepte – Erdbeeren“ (siehe Seite 39). Hier sind sie nicht nur das Highlight unter den verführerischen Süßspeisen, sondern bereichern auch herzhaftere Gerichte, erfrischende Getränke und fruchtige Smoothies.

Kein Wunder, dass Erdbeeren sich so großer Beliebtheit erfreuen. Sogar bei unseren Vorfahren in der Steinzeit standen die süßen Beeren schon auf dem Speisezettel. Damals war hierzulande allerdings die kleinere Walderdbeere verbreitet. Die heute so beliebte Gartenerdbeere entstand erst im 18. Jahrhundert. Sie ist eine Kreuzung zweier großfruchtiger Sorten aus Übersee. Heutzutage sind Erdbeeren aus Deutschland ungefähr von Mai bis Juli erhältlich. Die ersten heimischen

Früchte stammen dabei häufig aus geschütztem Anbau.

Botanisch gesehen ist die Erdbeere allerdings gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelnussfrucht. Die kleinen gelben Punkte auf dem roten Fruchtfleisch sind die eigentlichen Früchte. Bei den beliebten roten Beeren handelt es sich hingegen um Scheinfrüchte.

Gesund sind Erdbeeren unter anderem durch ihren Reichtum an Vitaminen. Besonders groß ist ihr Gehalt an Vitamin C – er ist höher als bei Zitronen oder Orangen. Außerdem enthalten die süßen Früchte viel Folsäure sowie zahlreiche Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Zink, Kupfer und Kalzium. Und ihre sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs schützen. Mit lediglich 32 Kalorien pro 100 Gramm sind Erdbeeren zudem auch für figur-

bewusste Genuss-Menschen gut geeignet.

Da Erdbeeren leicht verderben, gilt die Devise: möglichst schnell aufessen. Ungewaschen lassen sie sich aber ein bis zwei Tage im Kühlschrank halten. Außerdem sind die roten Beeren druckempfindlich. Daher sollten sie zwar sorgfältig, aber vorsichtig gewaschen werden. Die Kelchblätter beim Waschen dranlassen, damit kein Wasser eindringt und den Geschmack verwässert. Anschließend unbedingt gut trocken tupfen, damit die süßen Früchte nicht schimmeln.

Ob bei der Ernte im eigenen Garten oder beim Einkauf im Supermarkt: Früchte, die noch nicht vollständig rot sind, gilt es besser zu meiden. Denn Erdbeeren gehören nicht zu den klimakterischen Früchten – einmal gepflückt, reifen sie nicht mehr nach. *abr*



## BUNTER FRÜHLINGSSALAT MIT ERDBEER-VINAIGRETTE

### ZUBEREITUNG

Für das Dressing die Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen, trocken tupfen und mit Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Senf, Ahornsirup sowie etwas Salz und Pfeffer in einem Standmixer pürieren.

Für den Salat die gemischten Pflücksalate und den Baby-Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Spitzkohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und dünn hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Eine große Schüssel bereitstellen und Pflücksalate, Baby-Spinat, Spitzkohl, Lauchzwiebeln, Möhren, Radieschen und Sprossen hineingeben und vorsichtig vermengen. Nach und nach das Dressing zugeben. Den Salat 5-10 Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren die Erdbeeren waschen, den Stielansatz entfernen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die gemischten Kerne kurz rösten. Den Salat direkt auf Tellern anrichten und mit Erdbeerscheiben und gerösteten Kernen servieren.

**Tipp:** Wer aus dem Salat eine ganze Mahlzeit machen möchte, serviert frisch gebratene Hähnchenbruststreifen dazu oder brät für eine vegetarische Variante kleine Pumpernickelbrösel kurz in etwas Olivenöl in der Pfanne an. Zusammen mit den Kernen über den Salat streuen und genießen.

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Dressing

200 g Erdbeeren  
6 EL Olivenöl  
3 EL Aceto balsamico bianco  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

#### Für den Salat

150 g gemischte Pflücksalate  
1 Handvoll Baby-Spinat  
150 g Spitzkohl  
2-3 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 Bund Radieschen  
1 Handvoll gemischte Sprossen

#### Außerdem

200 g frische Erdbeeren  
4-6 EL gemischte Kerne  
(z.B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne)



### Meine Lieblingsrezepte – Erdbeeren

Drinks, Smoothies, Kuchen,  
Desserts, Herzhaftes  
und vieles mehr!

Edition Michael Fischer  
Igling, 2020

ISBN: 978-3-96093-705-0





REISEN

## COOL BLEIBEN

# TROTZ HITZE

Von Matthias Bröenhorst

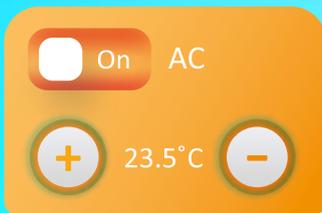
Puh, diese Hitze! Damit Sie im Sommerurlaub kühlen Kopf bewahren, verraten wir Ihnen nützliche Tipps gegen hohe Temperaturen.

**K**lar: Knackig braune Haut sieht schön aus. Doch Sonnenstrahlen sind auch gefährlich für unsere Haut. Wenn Sie im Urlaub am Strand oder am Hotelpool auf den berüchtigten Sonnenbrand verzichten wollen, ist Eincremen Pflicht! Je nach Hauttyp sollte der Lichtschutzfaktor (LSF) zwischen 30 und 50 liegen. Kleiner Tipp für heiße Tage: Bunkern Sie Ihre Cremes im Kühlschrank oder in der Kühlbox. So kühlen sie beim Auftragen kurz ab.

### FAUSTFORMEL FÜR DEN SCHUTZ

Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht etwa 40 Milliliter Sonnencreme für den ganzen Körper – das entspricht etwa einer Espressotasse. Und wie lange diese Creme Sie schützt, können Sie selbst berechnen. Der Lichtschutzfaktor gibt an, wie lange Sie sich mit dem Sonnenschutzmittel in der Sonne aufhalten können. Als grobe Faustformel gilt: Eigenschutzzeit der Haut (je nach Hauttyp zwischen 5 und 40 Minuten) x LSF (Lichtschutzfaktor) = geschützte Zeit in der Sonne. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt jedoch, diese Maximalzeit nur zu 60 Prozent auszunutzen.





## KLIMAAANLAGE RICHTIG EINSTELLEN

Sicher kennen Sie das auch: Tagsüber bekommen Sie die Hitze nicht aus dem Hotelzimmer oder der Ferienwohnung. Und wenn der Mietwagen lange in der Sonne gestanden hat, fühlt man sich wie in einem Backofen. Gut, dass es die Klimaanlage gibt. Aber Vorsicht: Zu große Temperaturunterschiede können Ihrem Körper zusetzen.

Stellen Sie die Klimaanlage maximal 6 Grad kühler ein als die Umgebungstemperatur – sowohl im Auto als auch im Hotelzimmer.

### TIPP:

**Schalten Sie die Klimaanlage nachts besser aus, wegen Erkältungsgefahr. Wenn Sie im Sommer bei großer Hitze Auto fahren: Öffnen Sie vorher alle Türen oder Fenster, damit die aufgestaute Hitze raus kann.**

## WÄRMFLASCHE UMFUNKTIONIEREN

Schon mal eine Wärmflasche mit auf Reisen genommen und kaltes Wasser hineingefüllt? Mit diesem Trick fällt Ihnen das (Ein-)Schlafen bei Hitze gleich ein Stück leichter. Und so einfach geht's: Füllen Sie die Wärmflasche mit Wasser und stellen Sie sie in Ihren Kühlschrank. Nach ein paar Stunden herausnehmen, mit einem Tuch umwickeln und mit ins Bett nehmen.

Wenn Sie eine kleine Pumpflasche haben, zum Beispiel von Bodysprays oder Haarpflegeprodukten, können Sie diese einfach auswaschen und mit Wasser auffüllen. So haben Sie im Handumdrehen ein paar Spritzer Erfrischung für unterwegs.

### TIPP:

**Wenn Sie fliegen, sollte das Fläschchen nicht größer als 100 Milliliter sein, damit es ins Handgepäck darf.**

## LUFTIGE KLEIDUNG TRAGEN

Was ziehe ich bloß an? Diese Frage sollten Sie sich vor Ihrem lang ersehnten Urlaub stellen. Denn wahllos Sommermode in den Koffer zu werfen, ist keine gute Idee. Packen Sie weite, bequeme und lässige Teile aus leichter Baumwolle oder Leinen in Ihren Reisekoffer. Warum? Lockere Kleidung lässt die Luft besser zirkulieren und kühlt. Auch die Länge spielt eine Rolle: Packen Sie lieber lange statt kurze Sachen ein. Klingt komisch? Keineswegs! Denn lange Kleidung schützt Ihren Körper vor einem Teil der UV-Strahlen.

### TIPP:

**Schwarze Kleidung blockt schädliche Sonnenstrahlen mehr ab und bietet besseren Sonnenschutz als weiße.**

**Pflicht:** eine Kopfbedeckung! Brennt Ihnen die Sonne ungehindert auf den Kopf, droht schnell ein Hitzschlag!

**So viel UV-Strahlung lässt Baumwolle durch:**



**Schwarz: 3%**

**Weiß: 40%**



## BUCHREZENSION

# KÄMPFERHERZEN



15 Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen erzählen ihre Geschichte – und machen damit anderen Betroffenen Mut.

**H**erausgeber Kevin Hoffmann erhielt im Alter von 24 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose (MS). Unter dem Namen #kevin\_kaempferherz informiert er seit vielen Jahren in den Sozialen Medien über seine Erkrankung. Auf diese Weise hat Hoffmann ein großes Netzwerk aufgebaut – nicht nur zum Thema MS. Und seit 2022 veranstaltet er das sogenannte „Kämpferherzentreffen“. Dieses richtet sich an alle Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen.

Aus dieser Gemeinschaft haben sich 15 Betroffene für das Buchprojekt „Kämpferherzen“ zusammengeschlossen. Ihre Behinderungen und chronischen Krankheiten sind ganz unterschiedlich – von Diabetes über Angststörungen bis hin zur Querschnittslähmung ist alles dabei. Was alle 15 Autorinnen und Autoren eint: Sie machen öffentlich auf das Leben mit dauerhaften

gesundheitlichen Einschränkungen aufmerksam und teilen mutig ihr Schicksal.

In „Kämpferherzen“ erzählen die Autorinnen und Autoren ihre Geschichten von der Diagnose bis hin zur Akzeptanz ihrer Behinderungen oder Erkrankungen. Den steinigen Weg dahin beschönigen sie jedoch nicht. Stattdessen berichten sie von Zukunftsängsten, gescheiterten Freundschaften und psychischen Folgeerkrankungen. Auch Erfahrungen mit Diskriminierung oder vermeintlich gut gemeinten Ratschlägen werden nicht verschwiegen.

Doch das Buch beschränkt sich nicht nur auf die Erlebnisse der Autorinnen und Autoren. Vielmehr wenden sich diese direkt an andere Betroffene mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten. Mit ihnen teilen sie ihre persönlichen Tipps und Tricks, wie sich das Leben trotz gesundheitlicher Einschränkungen meistern lässt.

Gleichzeitig fokussiert das Buch nicht nur auf die Herausforderungen des Lebens mit Erkrankungen. Vielmehr zeigt es, was die Autorinnen und Autoren trotz – oder gerade wegen – ihrer Einschränkungen alles erreichen konnten. So reiste einer der Autoren mit dem Camper quer und quer durch Europa – obwohl er im Rollstuhl sitzt. Eine Autorin kam durch die Erkrankung zu ihrem persönlichen Traumberuf. Und mehrere der Autorinnen und Autoren fanden entgegen allen Selbstzweifeln ihre große Liebe und gründeten Familien. Auf diese Weise wird „Kämpferherzen“ – wie es der Untertitel bereits verrät – zum echten Mutmach-Buch. *abr*



Kevin Hoffmann (Hrsg.):  
*Kämpferherzen*  
 Das Mutmach-Buch von und für Menschen mit  
 chronischen Erkrankungen und Behinderungen  
 Softcover, 208 Seiten, 22 Euro  
 humboldt, 2024  
 ISBN: 978-3-8426-4274-4

## Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Kämpferherzen“. Bitte senden Sie uns bis zum 30. Juni 2024 eine Postkarte mit dem Stichwort „Kämpferherzen“ an: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Postfach 104, 33311 Gütersloh. Sie können auch über unser Internetportal teilnehmen: [schlaganfall-hilfe.de/gewinnspiel](https://schlaganfall-hilfe.de/gewinnspiel)

# Urlaub & Pflege e.V



Gemeinnütziger Reiseveranstalter  
für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf z.B ...

**11 Tage Bad Peterstal / Schwarzwald mit**  
Stadtführung in Freudenstadt, Weinprobe und Fahrt  
über die Schwarzwaldhochstraße

**10 Tage Bad Bevensen / Lüneburger Heide mit**  
Stadtführung in Lüneburg, Besuch des  
Baumkronenpfades, Besichtigung des  
Schiffshebewerkes in Scharnebeck

**11 Tage Duderstadt / Harz mit**  
Stadtführung in Duderstadt, Tagesausflug nach  
Mühlhausen, Rundfahrt durch den Südharz

... und viele weitere Reiseangebote mit 1:1 Begleitung  
und Pflege

Tel.: 02504 – 73 96 043 / [www.urlaub-und-pflege.de](http://www.urlaub-und-pflege.de)

Bzgl. Zuschussmöglichkeiten der Pflegeversicherung  
und des Fördervereins Urlaub & Pflege e.V.  
beraten wir Sie gern.



# ALTEC

## Verladetechnik

D-78224 Singen  
Tel.: 07731/8711-0  
Fax: 07731/8711-11  
[info@altec.de](mailto:info@altec.de)  
[www.altec.de](http://www.altec.de)



## SDO® Original

„Ich konnte die Unterstützung und Kompression  
sofort spüren, vor allem im Oberteil durch die  
Verstärkungen. Ich konnte sofort spüren, wie  
sich meine Brust öffnete.“

„Beim Tragen der SDO® war ein sehr deutlicher  
Unterschied und eine Verbesserung des  
Gangbildes zu beobachten“



### Was ist SDO®?

- maßgefertigte neurologische Kompressionsorthesen
- Medizinprodukt, welches bei bestimmten Vorerkrankungen dazu geeignet ist, den ausgefallenen Körpersinn der Propriozeption zu kompensieren
- die SDO® wird nach Maß gefertigt und liegt wie eine zweite Haut an

### Wie wirkt SDO®?

- Die maßgefertigte Orthese aktiviert die Oberflächenwahrnehmung und kompensiert so die gestörte propriozeptive Wahrnehmung
- die Stellung der Extremitäten im Raum wird durch die wiedererlangten Rückkopplungsmechanismen zwischen Gehirn und Oberflächen-Rezeptoren intuitiv vermittelt
- die Bewegungsqualität kann so günstig beeinflusst werden
- gewünschte Bewegungsmuster werden verstärkt. Patienten erhalten eine verbesserte Stabilität und Bewegungskontrolle
- zudem wird die Fähigkeit zum Erlernen komplexer Bewegungsmuster gesteigert

### Die Erfolgsgeschichte eines Schlaganfallpatienten

Im Alter von nur 24 Jahren erlitt Michael Pursey eine schwere Gehirnblutung, wodurch er weder sprechen, essen, gehen noch für sich selbst sorgen konnte. Das war im Januar 2019 und die Reise, die Michael seitdem unternommen hat, ist einfach erstaunlich und ein Beweis für seine unglaubliche Beharrlichkeit. Im September 2021 setzte sich Michael das Ziel, den Pen Y Fan zu besteigen, den mit 886m höchsten Gipfel in Südwales. Helena Cook, Michaels neurologische Physiotherapeutin, wandte sich an Medigarments und fragte, ob sie Michael mit einer SDO®-Versorgung (Sensorisch Dynamische Orthesen) helfen könnten. Ihm wurde ein Anzug angefertigt, mit dem er trainierte und mit dessen Unterstützung er 2022 den Berg bestieg.

Sprechen Sie uns gerne für weitere Infos  
zu SDO® Original an:



[info@triconmed.de](mailto:info@triconmed.de)  
+49 (0) 5565 407580  
[www.triconmed.de](http://www.triconmed.de)





DENKSPORT  
UND SPASS

# FIT IM KOPF

Denksport hält das Gehirn in Schwung – und schon ein paar Minuten täglich reichen aus, damit die kleinen grauen Zellen fit bleiben.

## PLATZ-KONTROLLE

Immer wenn Sie drei gleiche Symbole finden, die genauso angeordnet sind wie die drei eingekreisten, dann verbinden Sie diese möglichst schnell. Ein Beispiel ist schon markiert.



WIE VIELE SOLCHE KOMBINATIONEN SIND ES MIT DEM BEISPIEL?

## SPRUCH-STÜCKE

Hier ist ein Spruch von Paul Claudel (französischer Dichter, 1868-1955) zerschnitten und durcheinandergeschüttelt. Nur die beiden roten Wörter stehen an der richtigen Stelle. Bringen Sie den Spruch „auf die Reihe“.

IM	TER	GEN	VIE
AL	LE	NICHT	WIR
CHEN	MEHR	FEH	AB,
LE	WIR	DIE	LER
BRAU	<b>KÖNNEN.</b>		

DER SPRUCH LAUTET:

.....

.....

.....

.....

# handicap mobil

## Wir sorgen für mehr Freiheit!



**LENKOK – der Lenkradkombinationsknopf ermöglicht die Bedienung der Funktionen Blinker, Wischer und Licht ohne Loslassen des Lenkrads.**

! Wenn Ihnen diese Aufgabe zu schwierig ist, sollten Sie nicht gleich aufgeben. Probieren Sie es später noch mal. Wenn es dann auch nicht klappt, können Sie sich kurz die Lösung anschauen und dann die Wortstücke der Reihe nach hier suchen.

**LÖSUNG AUF SEITE 46**

**handicap mobil GmbH**

Am Schäferbrunnen 11

55268 Nieder-Olm

Tel.: 0 61 36-9 22 64 88

Fax: 0 61 36-9 22 64 89

mail: [info@handicapmobil.de](mailto:info@handicapmobil.de)

[www.handicapmobil.de](http://www.handicapmobil.de)

## TERMINE

### OT World

Internationale Fachmesse und  
Kongress zur Hilfsmittelversorgung  
14.-17. Mai, Leipzig  
Weitere Informationen im Internet: [ot-world.com](http://ot-world.com)

### Elternseminar für Familien mit einem schlaganfallbetroffenen Kind

Samstag, 25. Mai, 9.30-18.00 Uhr, VAMED  
Klinik Hohenstücken (Brandenburg)  
Information und Anmeldung unter E-Mail:  
[JungerMensch\\_Kind@schlaganfall-hilfe.de](mailto:JungerMensch_Kind@schlaganfall-hilfe.de)

### Seminar für Sprecherinnen und Sprecher von Schlaganfall-Selbsthilfegruppen

Dienstag, 4. Juni, Stuttgart  
Informationen und Anmeldung:  
Sandra Wiesemann, Tel. 05241 9770-15

### Kochen mit einer Hand – das geht!

Mittwoch, 5. Juni, 17.00 Uhr, Online-Veranstaltung  
Weitere Informationen: s. Seite 35

### Autofahren nach Schlaganfall

Mittwoch, 3. Juli, 17.00 Uhr, Online-Veranstaltung  
Weitere Informationen: s. Seite 35

### Vertrauen ist gut, Transparenz ist besser – was passiert mit meinen Spenden?

Mittwoch, 7. August, 17.00 Uhr, Online-Veranstaltung  
Weitere Informationen: s. Seite 35

### Thala 3/2024 erscheint

Donnerstag, 15. August 2024

### Erkennung und Behandlung der Spastik nach Schlaganfall

Mittwoch, 21. August, 17.00 Uhr, Online-Veranstaltung  
Weitere Informationen: s. Seite 35

**Herausgeber:** Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,  
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh, Tel.: 05241 9770-0,  
Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de),  
E-Mail: [presse@schlaganfall-hilfe.de](mailto:presse@schlaganfall-hilfe.de)

**Redaktion:** Mario Leisle (verantwortlich)

**Autoren dieser Ausgabe:** Anne-Marie Brockmann (abr),  
Matthias Brönerhorst (mab), Mario Leisle (rio), Annika Niehues (nie)  
Gastautorin: Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

**Korrektorat:** TERRITORY GmbH

**Anzeigen:** TERRITORY GmbH,  
Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh,  
Tel.: 05241 23480-670, [thala@territory.de](mailto:thala@territory.de)

**Gestaltung:** TERRITORY GmbH, Frank Wellenbrink

**Druck:** Bösmann Medien und Druck GmbH & Co. KG, Detmold

Das Magazin erscheint viermal jährlich für die Förderer und Freunde  
der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Betroffene und Angehörige  
und die interessierte Öffentlichkeit.

**Fotonachweis Thala:** Besim Mazhiqi (1, 10), Arne Weichardt (3),  
Ralf Illing (4, 12), Mario Leisle (5, 19, 20, 26, 31), Ambulanticum  
Agnes Taschka (5, 22, 23, 32), Caro Hoene (6/7), Schön Klinik (27),  
Barbara Kiffmeier (28), Anna Engel (29, 36, 37), Bezirksklinikum  
Mainkofen (33), EMF-Stefanie Hiekmann (39), Getty Images: Marco  
Food (5), Westend (8), erdikocak (9), iStock (16, 34–35, 37, 38–39,  
40–41), DigitalVision Vectors (41)

**Transparenzerklärung:** Alle redaktionellen Informationen in die-  
sem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusam-  
mengestellt. Komplexe Sachverhalte bereiten wir in Rücksprache  
mit Fachleuten laiengerecht auf. Eine Gewährleistung für die Richtig-  
keit aller Angaben jedoch schließen wir aus. Wir legen Wert auf die  
Unabhängigkeit der Redaktion und eine klare Trennung von Redak-  
tion und Werbung. Anzeigen sind als solche eindeutig gestaltet oder  
werden gekennzeichnet. Wir orientieren uns am Pressekodex des  
Deutschen Presserats und an unserem Redaktionsstatut, das wir  
Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Die redaktionelle Darstellung  
folgt keinen wirtschaftlichen Interessen. Die Anzeigen in diesem  
Magazin dienen seiner Finanzierung. Wir danken unseren Anzeigen-  
partnern ausdrücklich für ihre Unterstützung und bitten Sie, liebe  
Leserinnen und Leser, freundlich um Beachtung der Angebote.

**Vielfalt und Gleichberechtigung:** Wir schreiben für Menschen,  
die einen Schlaganfall erlitten haben. Ein Schlaganfall kann viele  
schwerwiegende neurologische Folgen haben. Deshalb achten wir  
auf verständliche, flüssig lesbare Texte und verwenden nicht immer  
alle geschlechtsspezifischen Endungen. Doch wir meinen jedes Ge-  
schlecht (m/w/d). Wir sind für alle da!

## RÄTSELLÖSUNG

### Platz-Kontrolle

13 mal mit dem Beispiel

### Spruch-Stücke

Im Alter legen wir viele Fehler ab, die  
wir nicht mehr brauchen können.



**myomo**<sup>®</sup>  
my own motion

Besonders  
geeignet bei  
**Lähmung und  
Spastik nach  
Schlaganfall**

## Wieder Greifen und Bewegen mit der MyoPro<sup>®</sup> Armorthese

Die MyoPro<sup>®</sup> Orthese ist das erste **myoelektrisch betriebene** Orthesensystem für **Arm und Hand** und ermöglicht Menschen mit einem Funktionsverlust des Armes und der Hand durch z.B. **Schlaganfall, Querschnitt oder Verletzung des Plexus brachialis** eine Wiederherstellung der verloren gegangenen Funktionen in der betroffenen Hand (Greifen, Halten und Öffnen) sowie im Arm (Heben, Halten und Strecken).

Besuchen Sie uns!



Halle 3  
Stand F32

[kontakt@myomo.de](mailto:kontakt@myomo.de) [www.myomo.de](http://www.myomo.de)

Myomo Europe GmbH | Merkelstrasse 15 | 37085 Göttingen



design: markwert.marketing

## Hochspezialisierte **SCHLAGANFALL-THERAPIE**

## Wir sind die Experten für Hand und Bein

Innovative Technik und eine auf Sie individuell konzipierte, intensive Therapie bringt Sie schrittweise zurück in ein aktiveres Leben. Wir sind deutschlandweit die erste ambulante Ergotherapie Praxis, die Ihnen die neueste Technologie in der Gangrehabilitation für Kinder und Erwachsene anbietet.

### Was Sie interessieren sollte!

**Gesichertes Wissen** ist, dass Nervenzellen und auch die Verbindungen zwischen den Nervenzellen in der Lage sind ihren Aufbau zu verändern, um Funktionen von anderen Bereichen, die beispielsweise durch einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung oder Querschnittslähmung zerstört wurden, zu übernehmen. Die Voraussetzung hierfür ist jedoch ein für das Gehirn ausreichend hoher Input. Viele Studien zeigen, dass nur durch Roboter-Assistenz-Systeme eine so extrem hohe Anzahl an wiederholenden Übungen erreicht werden kann!

### Was wollen wir erreichen?

- ✓ Förderung der Motorik - Hand, Arm, Bein und Fuß
- ✓ Herabsetzung der Spastik
- ✓ Verbesserung komplexer Bewegungen
- ✓ Anstreben von Schmerzfreiheit oder Schmerzreduktion
- ✓ Erhöhte Selbstständigkeit
- ✓ Jeder Patient soll aktiver am Leben teilnehmen!

### Was wir tun!

- ✓ Intensive Therapie zur Verbesserung der Hand-, Arm-, Bein- und Fußmotorik mit motivierender Methodik.
- ✓ Wissenschaftlich anerkannte klassische Verfahren werden mit modernen Roboter-Assistenz-Systemen kombiniert.
- ✓ 10- bis 20-tägige Therapie je nach Schwere des Funktionsverlustes.
- ✓ 1:1 Therapeut / Patient Betreuung während des gesamten Therapieablaufs (keine Gruppentherapie)
- ✓ Gezielt abgestimmtes Training auf Ihre Bewegungseinschränkungen!

Patienten aus ganz Europa kommen zu uns. Fragen zur 1:1 Intensiv-Therapie und ggf. Unterbringung erklären wir gerne!

Kostenlose Informationen unter:  
 Tel. +49 89 51115595



Leopoldstr. 25  
 80802 München



Straubinger Str. 24  
 93055 Regensburg

Folgen Sie uns auf:  
 Facebook, YouTube

[www.gangreha.de](http://www.gangreha.de)  
[www.laborn-schlaganfall-therapie.de](http://www.laborn-schlaganfall-therapie.de)



*„Die Schlaganfall-Hilfe mit ihrem vielfältigen Unterstützungsangebot an unserer Seite zu wissen, ist für mich als Angehörige sehr beruhigend.“*

**CHRISTINE GEITER**

... mit ihrem Ehemann Winfried beim Workshop 55+ der Deutschen Schlaganfall-Hilfe 2023. Der Mönchengladbacher hatte 2022 einen Schlaganfall.



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



# Angehörige brauchen Perspektiven

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Schlaganfall kommt immer plötzlich, schlag-artig eben. Niemand ist auf ihn vorbereitet, deshalb ist diese Krankheit eine so große Herausforderung für die Betroffenen.

Aber wie steht es um deren Partner, Kinder, Eltern und andere nahe Menschen?

„Ein Schlaganfall trifft nie einen Menschen allein“, lautete unser Motto zum diesjährigen „Tag gegen den Schlaganfall“. Darauf erhielten wir viele Reaktionen von Angehörigen, denen wir aus der Seele sprachen. Schlaganfall-Pati-

entinnen und -Patienten stehen inzwischen häufiger im Fokus, daran hat die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe großen Anteil. Doch wann spricht man über die Mitbetroffenheit ihrer Angehörigen?

Vieles, was man über Schlaganfall-Betroffene weiß, trifft auch auf deren Angehörige zu. Sie kommen unvorbereitet in eine schlimme, manchmal dramatische Situation, in der das Leben an einem seidenen Faden zu hängen scheint. Plötzlich sind sie gefordert, Entscheidungen zu treffen, auf die sie niemand vorbereitet hat. Sie bräuchten jetzt viel Zeit, um sich zu informieren, um zu reflektieren – Zeit, die sie gerade jetzt nicht haben.

„Ich hatte mir mein Leben anders vorgestellt!“ Wie oft habe ich diesen Satz schon aus dem Mund von Angehörigen gehört? Auch ihre Lebensplanung wird von einem Moment auf den anderen infrage gestellt. Ein Schlaganfall ändert das Leben aller Beteiligten, das der Betroffenen ebenso wie das Leben der Angehörigen. Auch sie benötigen Information und Beratung, ein offenes Ohr, eine hel-

fende Hand, Unterstützung im Alltag. 1,6 Millionen Menschen haben im vergangenen Jahr Rat und Hilfe auf der Website der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gesucht. Und unsere Beraterinnen berichten, dass es sogar mehr Angehörige als Betroffene sind, die sich telefonisch mit ihren Fragen und Sorgen an die Schlaganfall-Hilfe wenden. Sie sind nicht nur mitbetroffen, sondern oft in der Verantwortung, sich um die Organisation des weiteren Lebens zu kümmern.

Bei unseren Workshops sind deshalb Angehörige stets nicht einfach miteingeladen. In der Regel gestalten wir für sie ein zusätzliches Programm. Sie brauchen Information, Beratung und oft menschliche Zuwendung – Verständnis für ihre schwierige Situation, das sie sonst selten bekommen. Oder einfach mal etwas Zeit für sich selbst. Auch deshalb haben wir das Modell der ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfer entwickelt. Sie können Angehörige im Alltag entlasten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, unsere vielfältigen Angebote für Angehörige sind nur möglich durch die Unterstützung unserer treuen Spenderinnen und Spender. Bitte helfen Sie uns, Angehörigen neue Perspektiven aufzuzeigen. Unterstützen Sie unsere Arbeit jetzt wirksam mit Ihrer Spende! Danke!

Ihre

Sylvia Strothotte  
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende  
Leiterin Fundraising

**DURCH IHRE SPENDE KÖNNEN WIR WIRKSAM HELFEN!**

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold  
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50  
BIC: WELADED1GTL

Wenn auch Sie helfen möchten, füllen Sie den beigefügten Zahlschein aus und bringen Sie das Formular zu Ihrer Bank. Oder spenden Sie online unter [schlaganfall-hilfe.de/spenden](http://schlaganfall-hilfe.de/spenden). Vielen Dank!



„Noch während mein Mann auf der Stroke Unit lag, habe ich angefangen, im Internet nach Informationen zum Schlaganfall zu suchen. Als ich auf das Angebot der Schlaganfall-Hilfe gestoßen bin, wusste ich: Genau diese Unterstützung brauchen wir. Viele wichtige Auskünfte haben uns die Broschüren der Stiftung gegeben. Und ein ganz besonderes Erlebnis war der Erfahrungsaustausch in Duisburg: Dies war für uns der Beginn unseres neuen, durchaus positiven gemeinsamen Lebensabschnitts. Wir sind der Schlaganfall-Hilfe dankbar für dieses Erlebnis und freuen uns schon auf den nächsten Erfahrungsaustausch.“

**Christine Geiter**

Bitte hier ausfüllen und abtrennen

**SEPA-Überweisung/Zahlschein**

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

**Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma** (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

IBAN

**DE80 4785 0065 0000 0000 50**

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

**WELADED1GTL**



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

**Betrag: Euro, Cent**

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

**M 2 2 4 B 0 1**

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

**Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort** (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

**D E** **06**

Datum

Unterschrift(en)

**Beleg/Quittung für den Auftraggeber**

Empfänger  
Stiftung Deutsche  
Schlaganfall-Hilfe  
Postfach 104, 33311 Gütersloh

IBAN  
DE80 4785 0065 0000 0000 50

Kontoinhaber/Einzahler

IBAN des Kontoinhabers

(Quittung des Kreditinstituts)

**SPENDE**

# Möchten Sie uns dauerhaft unterstützen und regelmäßig das Thala-Magazin erhalten? Werden Sie Fördermitglied!

## Meinen Förderbetrag in Höhe von

40 Euro (jährl. Mindestbeitrag)  60 Euro  einen höheren Betrag von  Euro

darf die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe von meinem Konto

monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich ab Monat/Jahr  /  einziehen.

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige (wir ermächtigen) die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Meine (unsere) Mandatsreferenz sowie der nächstmögliche Einzugsstermin meiner (unserer) Lastschriftspende werden mir (uns) separat mitgeteilt.

Sollte das Konto nicht gedeckt sein, besteht für das Kreditinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung.

Titel/Name/Vorname

Straße/Haus-Nr. PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Ort/Datum/Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Coupon ausgefüllt an:

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Betreuung Fördermitglieder  
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh**

Mit Ihrer Spende und/oder Ihrer Anforderung von Informationsmaterial wird Ihre Anschrift in unserer Datenbank gespeichert. Dies ist notwendig, damit wir Zuwendungsbestätigungen ausstellen und Kontakt zu Ihnen aufnehmen können. Ihre Daten werden aber ausschließlich von uns genutzt und keinesfalls an Dritte weitergegeben. Wir sind gesetzlich verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten widersprechen können.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe | Schulstraße 22 | 33311 Gütersloh | Gläubiger-Identifikationsnummer: DE17ZZZ00000574970

### Ich habe der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe am

eine Spende in Höhe von

EUR überwiesen.

### Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

(Gilt nur in Verbindung mit dem Kontoauszug oder Kassenbeleg Ihres Kreditinstituts.)

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist wegen der Förderung von Wissenschaft und Forschung, der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege sowie der Förderung der Volks- und Berufsausbildung einschl. der Studentenhilfe nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamts Gütersloh, St.-Nr. 351/5932/0066 vom 01.02.2024 für den letzten Veranlagungszeitraum 2022 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 GewStG von der Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung des öffentl. Gesundheitswesens u.d. öffentl. Gesundheitspflege, der Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie der Förderung der Volks- u. Berufsausbildung, einschl. der Studentenhilfe verwendet wird. Für Spenden bis 300,- Euro gilt der abgestempelte Einzahlungsbeleg oder der Beleg zusammen mit einer Buchungsbestätigung (z.B. Kontoauszug) Ihres Kreditinstituts als Zuwendungsbestätigung. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sendet Ihnen jedoch schon ab einem Jahresspendenbetrag von 10,- Euro eine gesonderte Sammelzuwendungsbestätigung im Februar des Folgejahres zu. Darin sind alle von Ihnen geleisteten Spenden aufgezählt, somit entfällt das Einreichen von Einzelnachweisen beim Finanzamt.

### Datenschutzinformation:

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verarbeitet Ihre in dem Spendenformular/Überweisungsträger angegebenen Daten gem. Art. 6 (1) b) DSGVO für die Spendenabwicklung. Die Nutzung Ihrer Adressdaten und ggf. Ihrer Interessen für postalische, werbliche Zwecke erfolgt gem. Art. 6 (1) f) DSGVO.

### Einer zukünftigen, werblichen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit uns gegenüber widersprechen.

Weitere Informationen finden Sie in unseren Datenschutzhinweisen, die Sie online unter „<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/datenschutz>“ einsehen können.

M224B01