

3/23

Das Magazin der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

# thala

SCHWERPUNKT

Ihr Weg zum  
individuellen  
Hilfsmittel

Seite 10

KAMPAGNE

## NELA LACHT

Seite 31

NACHSORGE

Therapie von  
Schluckstörungen

Seite 20

REHABILITATION

Verbesserungen  
sind immer möglich

Seite 22

ERNÄHRUNG

Herbstzeit  
ist Birnenzeit

Seite 38

Erfahren Sie Ihre Geschichte  
auf [gemeinsam-stark.team](https://www.gemeinsam-stark.team)

[schlaganfall-hilfe.de](https://schlaganfall-hilfe.de)

30  
JAHRE



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

# Einfach mobil sein

Wir haben drei gute Beispiele für Sie, wie der Tiguan Ihr Leben unterstützen kann: Erstens überzeugt er mit einer guten Einstiegshöhe. Zweitens bietet er im Inneren viel Komfort für Fahrende, Passagiere und Gepäck. Drittens ist der Tiguan mit individuell auf Sie abgestimmten Fahrhilfen erhältlich – wie zum Beispiel verschiedenen Handbediengeräten für das Beschleunigen und Bremsen. Fragen Sie Ihren Volkswagen Partner, er berät Sie gern.

**Fahrhilfen**  
ab Werk erhältlich



**Der Tiguan für Menschen mit Handicap**





# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



konnten Sie die vergangenen Wochen nutzen, um ein wenig vom Alltag abzuschalten? In der Deutschen Schlaganfall-Hilfe machen wir nicht wirklich Pause, schließlich wollen wir immer für Sie da sein. Doch auch bei uns wird es im Sommer etwas ruhiger, die Anfragen von Hilfesuchenden gehen etwas zurück und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzen diese Zeit für den Jahresurlaub mit ihren Familien.

Die Erholung kommt gerade zur rechten Zeit, denn wir blicken auf ein ereignisreiches erstes Halbjahr zurück. Unsere neue Kampagne „Gemeinsam stark“ ist erfolgreich angelaufen. Sicherlich ist Ihnen unser Motiv auf der Titelseite aufgefallen. Vielleicht haben Sie auch eine Anzeige in einem Magazin wahrgenommen oder sich in den sozialen Medien selbst daran beteiligt? Ich kann Sie nur dazu ermutigen, sich mit uns „Gemeinsam stark gegen den Schlaganfall“ zu machen. Seien Sie dabei im Internet auf [gemeinsam-stark.team](http://gemeinsam-stark.team).

Am 10. Mai fand der bundesweite „Tag gegen den Schlaganfall“ statt – erneut ein großer Erfolg in der Aufklärungsarbeit, vor allem dank des großen Engagements unseres Netzwerkes. Kliniken, Ärztinnen und Ärzte, Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen im ganzen Land beteiligten sich. Die Stiftung veranstaltete in Zusammenarbeit mit verschiedenen Medien eine Experten-

sprechstunde zum Leben nach dem Schlaganfall. Zeitungen von der Nordsee bis ins Allgäu verbreiteten das Angebot der SPRECHZEIT, fünfhundert Ratsuchende meldeten sich bei uns. Das zeigt, wie wichtig Information und Beratung sind – auch längere Zeit nach einem Schlaganfall. Lesen Sie auf S. 22 eine Zusammenfassung der Fragen und unserer Experten-Antworten.

Kurz vor den Sommerferien erlebten wir noch gemeinsam mit 25 Familien aus ganz Deutschland ein intensives und emotionales Wochenende. Bei allen Teilnehmenden, aber auch im Team der Schlaganfall-Hilfe wirkt es noch immer nach: Unser alljährliches „Summer Camp“ in Duisburg richtete sich an Familien mit einem schlaganfallbetroffenen Kind (S. 30). Die meisten der Kinder, aber auch ihre Eltern erlebten in diesem geschützten Rahmen erstmals das Gefühl, nicht allein zu sein mit ihrem Schicksal. Und aus vielen Tränen, die zu Beginn des Wochenendes flossen, wurden Freudentränen zum Abschied, weil ihnen diese Tage wahre Glücksmomente und neue, oftmals tiefe Freundschaften bescherten.

Liebe Leserin, lieber Leser, Erlebnisse wie diese sind nur möglich durch Ihre Unterstützung. Deshalb bitte ich Sie heute: Helfen Sie mit Ihrer Spende Menschen nach einem Schlaganfall, ihren Weg zurück ins Leben zu finden. Herzlichen Dank!

Ihre

**Liz Mohn**

Präsidentin der Stiftung  
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

# INHALT

## schwerpunkt

---

- 10 **Hilfsmittel-Versorgung**  
Neue Lebensqualität
- 12 **Expertinnen-Interview**  
Gute Versorgung ist Teamsache
- 14 **Der Versorgungsprozess**  
Ihr Weg zum Hilfsmittel
- 15 **Das Hilfsmittelverzeichnis**  
Häufige Hilfsmittel nach dem Schlaganfall
- 16 **Programm der Schlaganfall-Hilfe**  
Qualifizierte Hilfsmittelberatung
- 17 **Ihr gutes Recht**  
Hilfsmittel und Widerspruch  
bei Ablehnung
- 18 **Patienten-Befragung**  
Versorgung mit Defiziten



10



30

## service

---

- 6 **Wieder zu Hause**  
Ratgeber für die Nachsorge
- 24 **Produktnews**  
Für ein Leben nach dem Schlaganfall
- 42 **Buchrezension und Verlosung**  
DEMENSCH – Leben mit dem Vergessen



38



## gut versorgt

---

- 19 **Sanitätshäuser**  
Gut versorgt im Norden
- 20 **Schluckstörungen**  
Individuell angepasste Therapie notwendig
- 22 **Rehabilitation**  
Verbesserungen sind immer möglich

## engagiert

---

- 28 **Spenden**  
Gedenken an Verstorbene
- 30 **Summer Camp 2023**  
Tolle Erfahrung für 25 Familien
- 31 **Kampagne „Gemeinsam stark“**  
Nela lacht
- 32 **Selbsthilfe Bielefeld**  
Betroffenen Halt geben
- 34 **Beratung vor Ort**  
Partnerbüro Bad Liebenstein
- 35 **In eigener Sache**  
Impressionen vom Tag der offenen Tür

## besser leben

---

- 36 **Bewegung**  
Hula-Hoop: Fitness mit dem Reifen
- 38 **Ernährung**  
Birnen – heimische Alleskönner
- 40 **Reisen**  
Zur Apfelernte ins Alte Land
- 44 **Rätsel**  
Fit im Kopf

**3 editorial**

**8, 26 aktuell**

**46 termine, impressum**



# WIEDER ZU HAUSE

Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten sind heute im Krankenhaus in der Regel bestens versorgt. Auch in neurologischen Rehakliniken sind alle Abläufe gut geregelt. Doch mit der Entlassung sind Betroffene weitgehend auf sich selbst gestellt. Deshalb sollten sie und ihre Angehörigen rechtzeitig Vorbereitungen für das „neue“ Leben zu Hause treffen.


Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ihren Ratgeber „Wieder zu Hause“ aktualisiert und neu aufgelegt. Auf 32 Seiten gibt die Broschüre wertvolle Tipps und Antworten auf viele Fragen, die sich in der Nachsorge ergeben. Dabei geht es um die weitere Versorgung mit Hilfsmitteln, Therapien und Medikamenten, Anpassungen im Wohnumfeld, mögliche Anlaufstellen für Beratung und Unterstützung und weiterführende Hilfen.

„Wieder zu Hause“ ist ein hilfreicher Ratgeber für Betroffene und Angehörige auf dem Weg zurück in ein möglichst selbstbestimmtes und zufriedenes Leben.

## INFORMATIONEN

Den Ratgeber „Wieder zu Hause“ können Sie als PDF-Download herunterladen oder in gedruckter Version kostenlos bestellen.  
Internet: [schlaganfall-hilfe.de/shop](http://schlaganfall-hilfe.de/shop)  
Telefon: 052 41 97 70-0





IHR  
NEUER RATGEBER  
AUF DEM WEG IN EIN  
SELBSTBESTIMMTES  
LEBEN



# MENSCHEN BRAUCHEN MENSCHEN

Soziale Kontakte tun nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Gehirn. Das bestätigt eine neue Studie des Leipziger Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften. Fast 2.000 Teilnehmende zwischen 50 und 82 Jahren wurden dafür intensiven Tests und einer MRT-Untersuchung unterzogen. Dabei stellten die Forschenden fest, dass bei Menschen mit weniger sozialen Kontakten der Abbau von Hirnsubstanz schneller voranschritt. Sie zeigten sich in den Tests geistig weniger beweglich und schlossen auch in puncto Gedächtnis und Aufmerksamkeit schlechter ab. Diese Unterschiede traten bereits ab einem Alter

von etwa 50 Jahren auf. „Deshalb sollten Präventionsmaßnahmen gegen den kognitiven Abbau bereits sehr früh starten“, zitiert das Deutsche Ärzteblatt Veronica Witte, eine Autorin der Studie. Die Studie ist ein Plädoyer dafür, sich nach einem Schlaganfall nicht in die Isolation zurückzuziehen, sondern weiterhin so aktiv wie möglich am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen. Dazu kann etwa die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe einen wichtigen Beitrag leisten. *rio*



tigo



Rent & Buy entdecken

KRANKENKASSEN  
ERSTATTUNGSFÄHIG

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)

L I F E   I N   M O T I O N



# GESÜNDER

## AUS DEM KRANKENHAUS

Fitnessarmbänder, Schrittzähler und Co. haben seit Jahren Konjunktur. Dass sie nicht nur aktiven Freizeitsportlern, sondern auch Krankenhauspatientinnen und -patienten nützen, bewies jetzt eine Forschungsgruppe aus Australien. Die Forschenden werteten dafür 15 Studien aus aller Welt aus, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Ergebnis: Wer im Krankenhaus einen sogenannten Aktivitätstracker trägt, wird animiert, sich mehr zu bewegen, und kommt so gesünder aus dem Krankenhaus heraus – und zwar unabhängig von der Diagnose. In den Studien sind Patientinnen und Patienten mit solchen technischen Hilfsmitteln täglich 800 Schritte mehr gelaufen als andere und verbrachten durchschnittlich 36 Minuten weniger im Sitzen. *rio*



## UNSER ANTRIEB: AUTOFAHREN TROTZ 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)







Eine moderne Orthopädie-  
technik-Werkstatt ermöglicht  
heute individuelle Hilfsmittel-  
versorgungen. Doch neben  
Handwerk und Technik kommt  
es dabei auf enge Kooperation  
und eine gute Beratung an.



DAS SOLLTEN  
SIE AUF IHREM WEG  
ZURÜCK ZU MOBILITÄT UND  
EIGENSTÄNDIGKEIT  
BEACHTEN

## HILFSMITTEL-VERSORGUNG

# NEUE LEBENSQUALITÄT

Die Schlaganfall-Rehabilitation hat Riesenfortschritte gemacht. Doch alles heilen kann sie nicht. Deshalb sind Hilfsmittel so wichtig für die Versorgung.

**G**esetzliche Krankenkassen erstatteten 2021 in Deutschland 9,79 Milliarden Euro für Hilfsmittel. Die Tendenz ist deutlich steigend, vor allem aufgrund des demografischen Faktors: Immer mehr ältere Menschen benötigen immer mehr Hilfe. Doch nicht das Alter allein ist ein wichtiger Faktor für den wachsenden Hilfsmittelbedarf. Häufig erfordern Krankheiten deren Einsatz, allen voran der Schlaganfall.

270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Ein Jahr nach dem Schlaganfall sind rund sechzig Prozent der Betroffenen weiterhin auf Therapien, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Sehr häufig ist das Gehen beeinträchtigt, meist durch eine Halbseitenlähmung. Oder die Lähmung eines Armes erschwert die Aktivitäten des täglichen Lebens. Auch neuropsychologische und kognitive Beeinträchtigungen können den Alltag enorm erschweren. In fast allen dieser Fälle gibt es eine Auswahl an Hilfsmitteln, auf die Betroffene zugreifen können.

Hilfsmittel sind Gegenstände, die den Erfolg einer Krankenbehandlung sichern sollen, einer drohenden Behinderung vorbeugen oder eine bestehende Behinderung ausgleichen sollen. Viele Schlaganfall-Betroffene haben einen rechtlichen Anspruch darauf,

der sich aus dem Sozialgesetzbuch ergibt (§ 33 SGB V). Das bedeutet, Hausärztinnen oder Fachärzte können Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit ein Hilfsmittel verschreiben. Ihre Krankenkasse muss sich zur Kostenübernahme bereit erklären. Das ist bei günstigeren Hilfsmitteln eine Formsache, kann bei einer teuren Versorgung allerdings auch zur Ablehnung und Auseinandersetzung mit der Kasse führen.

Bei allem gilt der Grundsatz: Rehabilitation geht vor Kompensation. Doch wenn Therapien verloren gegangene Funktionen nicht mehr verbessern können, wird es Zeit, sich mit dem Gedanken an ein Hilfsmittel auseinanderzusetzen. Die anfängliche Scham mancher Menschen vor Rollstuhl und Co. mag verständlich sein. Doch wer sich einmal überwindet und seine Mobilität und Eigenständigkeit zurückerlangt, legt sie in der Regel schnell ab.

Unsere große Befragung von Schlaganfall-Betroffenen in der Nachsorge hat gezeigt, dass die Hilfsmittelversorgung für viele ein zentrales Thema ist. Leider zeigte sich auch, dass die Versorgung häufig noch nicht reibungslos läuft. Dafür gibt es verschiedene Gründe, die wir Ihnen in diesem Schwerpunkt erklären. Dieses Wissen soll Ihnen helfen auf dem Weg zu Ihrem eigenen, individuell angepassten Hilfsmittel, das Ihnen ein großes Stück Lebensqualität zurückbringen kann. *rio*

## EXPERTINNEN-INTERVIEW

# GUTE VERSORGUNG IST TEAMSACHE



Anna Engel ist Reha- und Nachsorge-Expertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Eine qualifizierte Hilfsmittelversorgung liegt der gelernten Physiotherapeutin und Gesundheitswissenschaftlerin besonders am Herzen. Mario Leisle fragte Sie nach ihren wichtigsten Tipps.

**Frau Engel, die Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat die qualifizierte Hilfsmittelversorgung zu einem Schwerpunkt ihrer Arbeit gemacht. Warum ist sie so wichtig?**

Nach einem Schlaganfall steht die Rehabilitation der Betroffenen im Vordergrund. Dabei geht es darum, verloren gegangene Fähigkeiten durch gezielte Therapien bestmöglich wiederherzustellen. In der neurologischen Rehabilitation haben wir in den vergangenen Jahren riesige Fortschritte gemacht. Dennoch sind die Folgen eines Schlaganfalls nicht immer heilbar, deshalb haben Hilfsmittel in der langfristigen Schlaganfall-Versorgung eine zentrale Bedeutung.

**Wann sind Menschen auf Hilfsmittel angewiesen?**

Das ist individuell ganz unterschiedlich. In der Regel merken Betroffene selbst am besten, wenn sie an ihre Grenzen stoßen und sie sich nicht mehr wesentlich verbessern können. Das ist der Punkt, an dem sie über den Einsatz von Hilfsmitteln nachdenken und sich an ein Sanitätshaus wenden sollten.

**Gibt es Betroffene, die sich dennoch gegen Hilfsmittel entscheiden?**

Selbstverständlich. Da sind zum einen diejenigen, die Hilfsmittel immer noch stigmatisierend finden. Hilfsmittel signalisieren: Ich habe ein Defizit! Und ich kenne niemanden, der gern mit seinen Defiziten öffentlich hausieren geht. Aber es gibt auch die anderen, die sich ganz bewusst gegen ein Hilfsmittel entscheiden, weil es ihnen nicht so wichtig erscheint.

**Diese Menschen nehmen also in Kauf, dass sie sich schlechter fortbewegen oder Probleme beim Greifen behalten?**

Ja, das ist immer eine persönliche Entscheidung und eine Frage der Lebensqualität. Früher hat man in der Rehabilitation ein

Idealbild verfolgt, wie jemand gehen oder greifen sollte. Heute fragen wir die Patienten: Was ist Ihnen persönlich denn wichtig in Ihrem Leben? Wenn sie mit ihrem Defizit klarkommen und es sie im Alltag nicht besonders stört, warum sollten wir ihnen dann ein Hilfsmittel aufschwätzen, das am Ende vermutlich in der Ecke landen würde.

**Sie würden also nicht vorbehaltlos den Einsatz von Hilfsmitteln empfehlen?**

Nicht in jedem Fall, nein. Ich würde aber immer erörtern, woher die Ablehnung kommt. Geht es tatsächlich um Scham, würde ich den Betroffenen und ihren Angehörigen immer zureden, es zumindest einmal zu probieren. Viele geben ihre Weigerung auf, wenn sie spüren, wie gut ihnen das Hilfsmittel tut.

**Menschen verändern sich im Lauf der Zeit. Was bedeutet das für die Hilfsmittelversorgung?**

Eine gute Versorgung sollte das immer berücksichtigen. Meist denkt man dabei an Verschlechterungen, allein aufgrund des fortschreitenden Alters der Betroffenen. Aber es gibt durchaus auch das Gegenteil, gerade in der ersten Zeit nach einem Schlaganfall. Dass Patienten beispielsweise nicht mehr auf den Rollstuhl angewiesen sind, mit dem sie noch in die Reha-Klinik gebracht wurden.

**Ist Hilfsmittelversorgung also ein fortwährender Prozess?**

Ja, das ist mir ganz besonders wichtig. In früheren Zeiten konnte es vorkommen, dass Sanitätshäuser ein Hilfsmittel verkauft haben und den Kunden viel Glück damit wünschten. Das hat sich stark verändert, das Grundverständnis einer guten Versorgung sieht heute anders aus. Eine regelmäßige Anpassung der Hilfsmittel ist für viele Teil des Prozesses.



### **Die Schlaganfall-Hilfe will die Hilfsmittelversorgung verbessern. Wo hapert es weiterhin?**

Da gibt es noch einige Baustellen. Es fängt bei der Information an. Viele Betroffene sind über die Möglichkeiten von Hilfsmitteln nicht informiert. Sie kennen weder die große Produktpalette noch wissen sie, wo sie spezielle Hilfsmittel erhalten können und was ihnen zusteht.

### **Woran liegt das?**

Die Experten in Sachen Hilfsmittel arbeiten im Sanitätshaus. Dahin gehen Patienten aber erst in der Nachsorge. In der Akutklinik spielen Hilfsmittel noch keine große Rolle, in der Rehaklinik schon eher.

### **Was sollte sich ändern?**

Es geht im Grunde darum, den gesamten Prozess der Hilfsmittelversorgung als Teamwork zu verstehen, interdisziplinär. Sanitätshaus, Therapeuten und Ärzte sollten zusammenarbeiten, nur so kann die Versorgung optimal gelingen. Die Aufklärung sollte bereits in der Akutklinik beginnen. Viele der Sanitätshäuser, die an unserer Qualifizierung teilnehmen, denken und arbeiten bereits so. Sie haben ein gutes Netzwerk, bilden Therapeuten fort und binden sie bei der Versorgung der Patienten ein.

### **Die Verordnung muss am Ende aber über Ärztinnen und Ärzte erfolgen...**

Richtig. Aber die sind häufig dankbar für Empfehlungen der Fachleute in den Sanitätshäusern, manchmal auch aus Therapiepraxen. Das Hilfsmittelverzeichnis umfasst aktuell 41.000 Produkte, das kann kein Arzt mehr überblicken. Und moderne Techniken wie Elektrostimulation oder 3-D-Druck schreiten rasant voran, damit muss man sich intensiv beschäftigen, um die individuell passende Versorgung zu finden.

### **Moderne Hightech-Orthesen kosten fünfstelligen Summen. Krankenkassen beklagen manchmal eine Überversorgung. Zu recht?**

Die größeren Herausforderungen aus meiner Sicht sind immer noch die Unter- und Fehlversorgung, Gründe dafür habe ich genannt. Aber natürlich gehört es auch zur Wahrheit, dass es Fälle von Überversorgung gibt. Kostspielige Techniken können falsche Anreize bieten. Deshalb sind die medizinische Notwendigkeit und eine bedarfsgerechte Versorgung weiterhin von zentraler Bedeutung. Ich erlebe allerdings bei den Unternehmen, die mit uns kooperieren, dass sie das sehr verantwortungsvoll handhaben. Nicht jeder Patient profitiert von einer funktionellen Elektrostimulation, und wenn das im Beratungsprozess deutlich wird, rücken sie im Sinne ihrer Kunden auch davon ab.

**Frau Engel, herzlichen Dank für dieses Gespräch.**

## **GRENZENLOS MOBIL.**

### **DAS ERSTE INTELLIGENTE ROLLSTUHL VERLADESYSTEM** • erkennt automatisch alle Rollstühle

Prüfen Sie Ihr Wunschfahrzeug  
und Ihren Rollstuhl auf  
[www.elive.de](http://www.elive.de)

# **FeLiTEC**

Fahrzeugtechnik die Menschen & bewegt

🏠 Baierecker Str. 60  
73614 Schorndorf

📞 Tel. +49 (0) 7181/4 58 32

🌐 [www.felitec.de](http://www.felitec.de)

✉ [service@felitec.de](mailto:service@felitec.de)



**Vielfach  
preis-  
gekrönt**



## HILFSMITTEL-VERSORGUNG

# IHR WEG ZUM HILFSMITTEL

Hilfsmittel sollen Patientinnen und Patienten eine größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag ermöglichen und Lebensqualität schenken. Doch wie bekommt man sie? Wir zeigen den Weg auf.

**D**ie Folgen eines Schlaganfalls sind vielfältig, je nach Schädigung des Gehirns können bei den Betroffenen sehr unterschiedliche Einschränkungen auftreten. Entsprechend individuell sollte eine Hilfsmittelberatung sein. Vereinbaren Sie als ersten Schritt einen kostenlosen Beratungstermin bei einem Sanitätshaus in Ihrer Nähe, um das für Sie passende Hilfsmittel zu finden. Wichtig: Die Fachleute sind dabei auf Ihre Mitarbeit und die Ihrer Angehörigen angewiesen. Nur im gemeinsamen Gespräch gelingt es, Ihre Bedürfnisse, Ihre Lebens- und Wohnsituation zu erfassen und die Hilfsmittelversorgung passgenau für Sie umzusetzen. Ebenso wichtig ist es, dass Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt sowie Ihre Therapeutinnen und Therapeuten einbezogen werden.

## REZEPT FÜR KOSTENÜBERNAHME NÖTIG

Damit die Krankenkasse ein Hilfsmittel genehmigt und die Kosten übernimmt, braucht es eine ärztliche Verordnung –

ein Rezept. Der behandelnde Arzt oder die behandelnde Ärztin stellt die entsprechende Verordnung für das benötigte Hilfsmittel aus. Wichtig ist, dass die Verordnung so genau wie möglich ausgefüllt wird. Hierbei hilft Ihnen eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter eines Sanitätszentrums mit einem Rezeptvorschlag. Denken Sie daran: Die Krankenkasse wird Ihnen in der Regel nur das Standardmodell zur Verfügung stellen, wenn nichts anderes vermerkt ist.

## BEANTRAGUNG, GENEHMIGUNG UND WIDERSPRUCH

Mit dem Rezept können Sie sich nun wieder an Ihr Sanitätshaus wenden, denn es gilt freie Leistungserbringerwahl. Doch Vorsicht: Fragen Sie nach, ob Ihr Sanitätshaus einen Versorgungsvertrag mit Ihrer Krankenkasse geschlossen hat. Andernfalls könnten Ihnen Mehrkosten entstehen. Im Sanitätshaus lassen Sie sich dann einen Kostenvoranschlag erstellen. Diesen reicht das Sanitätshaus zusammen mit

Ihrem Rezept und dem Antrag auf Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse ein. Somit wird die Antragsstellung von Ihrem Sanitätshaus übernommen. Die Krankenkasse entscheidet nun über die Genehmigung oder Ablehnung des beantragten Hilfsmittels. Sie werden über die Entscheidung informiert, und bei einer Genehmigung kann das Hilfsmittel der Wahl angepasst werden.

Die Krankenkasse muss innerhalb bestimmter Fristen über den Antrag auf ein Hilfsmittel entscheiden. Tut sie das nicht, gilt das Hilfsmittel als genehmigt. Wird ein Hilfsmittel von der Krankenkasse abgelehnt, haben Sie das Recht, Widerspruch einzureichen. Der Widerspruch muss innerhalb von vier Wochen nach Erhalt der Ablehnung schriftlich von Ihnen bei Ihrer Krankenkasse eingehen. Holen Sie sich dazu am besten fachkundige Unterstützung bei Ihrem Sanitätshaus, in komplexeren Fällen auch bei Fachanwälten und -anwältinnen für Sozialrecht (siehe auch S. 17).  
*mab*







Nach Schlaganfall häufig verordnet werden Mobilitätshilfen (links), Alltagshilfen wie Einhandbrettchen (rechts) und zunehmend auch technische Hilfsmittel wie die Funktionelle Elektrostimulation (Mitte).

## DAS HILFSMITTELVERZEICHNIS

# HÄUFIGE HILFSMITTEL NACH DEM SCHLAGANFALL

Für Schlaganfall-Betroffene gibt es ein vielfältiges Angebot an Hilfsmitteln, die ihnen größtmögliche Selbstständigkeit im Alltag ermöglichen.

**J**e nach Art des Handicaps ist heute technisch vieles möglich. Für die Mobilität gibt es unter anderem den klassischen Rollator oder den Rollstuhl, aber auch Fahrräder und Dreiräder. Gilt es, eine Halbseitenlähmung auszugleichen, unterstützen Orthesen die Funktionen von Armen und Beinen. Werden alltägliche Dinge wie das Schmieren von Brötchen zur Herausforderung, kommen Alltagshilfen wie Einhandbretter zum Einsatz. Liegen Beeinträchtigungen vor, die den Einsatz von Hilfsmitteln im häuslichen Umfeld notwendig machen, um etwa die Körperpflege zu ermöglichen, müssen häufig Veränderungen oder Umbauten vorgenommen werden. Von einfachen Haltegriffen über Toilettensitze bis hin zum kompletten Umbau des Badezimmers ist vieles möglich.

### ALTBEWÄHRTES VOR NEUHEITEN

Die Technik schreitet voran, doch Neuheiten sind oft kostspielig und längst nicht für jede und jeden geeignet. Sanitätshausmitarbeiterinnen und -mitarbeiter setzen daher gern auf Altbewährtes. Zum Beispiel sensomotorische Einlagen. Sie setzen über Druckpunkte an den Füßen bei jedem Schritt Reize, die die Muskeln an- und entspannen lassen. So können Fehlstellungen korrigiert oder das Gehen kann erleichtert werden. Immer häufiger eingesetzt wird die sogenannte Funktionelle Elek-

trostimulation (FES). Bisher erhalten Schlaganfall-Betroffene bei Fußheberschwäche vor allem Fußorthesen, die den Fuß starr halten und ein Stolpern verhindern. Bei der FES dagegen erhält der Muskel einen elektrischen Impuls, um die Fußspitze im Gehen zu heben. Ähnliche Versorgungen gibt es auch für die Hand, um wieder greifen zu können.

### HILFSMITTELVERZEICHNIS UND -KATALOG

Gesetzlich Krankenversicherte haben Anspruch auf Hilfsmittel. Wer diese benötigt, kann sie bei seiner Krankenkasse beantragen. Im Hilfsmittelverzeichnis sind alle wichtigen Produkte aufgeführt, für die die GKV die Kosten (anteilig) übernimmt. Gut zu wissen: Auch nicht gelistete Hilfsmittel sind grundsätzlich erstattungsfähig. Sie benötigen eine ärztliche Verordnung, über die die Krankenkasse im Einzelfall entscheidet. Darüber hinaus können Sie alle gelisteten und nicht gelisteten Hilfsmittel frei käuflich erwerben.

Für Privatversicherte gibt es den sogenannten Hilfsmittelkatalog. Je nach Tarif haben Sie Zugriff auf den offenen oder den geschlossenen. In Letzterem sind alle erstattungsfähigen Hilfsmittel aufgelistet. Produkte, die nicht in diesem Katalog enthalten sind, werden nicht erstattet. Beim offenen hingegen werden alle medizinisch notwendigen Hilfsmittel erstattet. *mab*

## QUALIFIZIERTE HILFSMITTEL-VERSORGUNG

# GUTE BERATUNG FÜR SCHLAGANFALL-BETROFFENE

Eine qualifizierte Beratung ist die Basis einer guten Hilfsmittelversorgung. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe setzt sich aktiv dafür ein.



Regelmäßig treffen sich Fachberaterinnen und -berater aus ganz Deutschland in der Schlaganfall-Hilfe, um die Hilfsmittelversorgung zu verbessern.

**S**eit einigen Jahren bietet die Schlaganfall-Hilfe eine Schulung für Sanitätshaus-Mitarbeitende zum Thema qualifizierte Hilfsmittelversorgung an. „Wir möchten mit dem Programm zu einer optimalen, individuellen Versorgung der Betroffenen beitragen“, erklärt Anyna Engel, Rehabilitationsexpertin der Stiftung. „Damit wollen wir Über-, Unter- oder Fehlversorgungen vermeiden.“

versorgung“ ein. Zum Auftakt haben sechs Mitgliedsunternehmen der rehaVital mit insgesamt 21 Mitarbeitenden aus den Bereichen Reha- und Orthopädietechnik, Homecare sowie Physiotherapie die Schulung absolviert. Nun wird das Projekt ausgewertet: Bei positiven Ergebnissen ist eine Ausweitung angedacht. Erfahren Sie mehr über qualifizierte Sanitätshäuser auf S. 19. *abr*

### SIEGEL BESCHEINIGT QUALIFIZIERUNG

In der Schulung lernen die Teilnehmenden mehr über die Krankheit Schlaganfall und die erfolgreiche Kommunikation mit Patientinnen und Patienten. Außerdem erfahren die Fachberaterinnen und -berater, wie wichtig ein gutes Netzwerk für die Versorgung ist. Sanitätshäuser, die die Schulung erfolgreich abschließen und hohe Standards der Qualitätssicherung erfüllen, bekommen von der Stiftung ein Siegel verliehen. 2021 konnten die ersten Sanitätshäuser qualifiziert werden, mittlerweile sind 17 Unternehmen Teil des Programms.

### PILOTPROJEKT GESTARTET

In diesem Jahr hat die Schlaganfall-Hilfe zudem ein Pilotprojekt mit der rehaVital Gesundheitsservice GmbH gestartet. Gemeinsam haben die beiden Projektpartner die bislang angebotene Neurofachberater-Schulung der rehaVital überarbeitet und um die Bereiche Interprofessionalität, Homecare und Kommunikation erweitert. Hier brachte die Stiftung ihre Erfahrungen aus dem Programm „Qualifizierte Hilfsmittel-

### CHECKLISTE

#### So erkennen Sie eine gute Versorgung:

- ✓ Das Sanitätshaus ist auf Schlaganfall bzw. neurologische Erkrankungen spezialisiert.
- ✓ Das Sanitätshaus bietet die Bereiche Homecare, Reha- und/oder Orthopädietechnik an.
- ✓ Die Mitarbeitenden der einzelnen Bereiche arbeiten eng zusammen und kooperieren idealerweise auch mit Netzwerkpartnern wie ärztlichem und therapeutischem Fachpersonal oder Selbsthilfegruppen.
- ✓ In der Beratung wird nicht nur ein Produkt, sondern eine Auswahl von verschiedenen Herstellern angeboten.
- ✓ Die Beraterinnen und Berater nehmen sich ausreichend Zeit für das Beratungsgespräch, und Sie fühlen sich gut bei Ihnen aufgehoben.





# HILFSMITTEL UND WIDERSPRUCH BEI ABLEHNUNG

Von Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh



Gesetzlich Versicherte und Krankenkassen streiten immer wieder über Hilfsmittel. Muss das sein?

Im „Hilfsmittelverzeichnis“ des GKV-Spitzenverbandes sind die Hilfsmittel gelistet. Hier sprechen wir von Seh-/Hörhilfen (Brillen/Hörgeräte), Körperersatzstücken (Prothesen), Rollstühlen, orthopädischen Schuhen, Kompressionsstrümpfen, Inkontinenz-/Stomaartikeln, Duschhockern, diversen technischen Hilfsmitteln (Spritzen, Inhalationsgeräte, Applikationshilfen) und mehr. Das Verzeichnis ist nicht abschließend. Nicht gelistete Hilfsmittel können deshalb, sofern eine medizinische Notwendigkeit im Einzelfall vorliegt, trotzdem bewilligt werden.

## MISSVERSTÄNDNISSE VERMEIDEN

Häufig werden jedoch Hilfsmittel falsch bezeichnet, stellen sich im Nachhinein als nicht geeignet heraus oder es müssen unerwartete Zuzahlungen erfolgen. Um solche Streitfelder zu meiden, empfiehlt es sich, sich bereits im Vorfeld von dem Sanitätshaus ausführlich beraten zu lassen, mit dem die Krankenkasse einen Versorgungsvertrag hält. Auf diese Weise befördert man korrekte Bezeichnungen des Hilfsmittels im Antrag und kann es obendrein testen.

Wer bessere Produktqualität als die Basisversorgung der Kasse möchte, muss sich eventuell auf Zuzahlungen einrichten. Über den Hilfsmittelantrag entscheidet die Kasse innerhalb von drei Wochen. Nur bei Anrufung des Medizinischen Dienstes

(MDK) darf es länger dauern. Lehnt die Kasse ab, können Versicherte schriftlich innerhalb eines Monats Widerspruch erheben. Hierzu genügt zunächst der Satz: „Hiermit lege ich Widerspruch gegen die Entscheidung vom ... ein.“ Die Widerspruchsbegründung sollte fristgerecht (ein Monat) nachgereicht werden.

## WIDERSPRUCH FUNDIERT BEGRÜNDEN

Damit die Begründung fundiert ist, sollten Versicherte den Ablehnungsgrund kennen und entkräften. Im Vordergrund stehen die medizinische Notwendigkeit und die Eignung für das jeweilige Schädigungsbild. Hilfreich ist eine ausführliche schriftliche Stellungnahme behandelnder Ärzte und Therapeutinnen. Sanitätshäuser können dabei unterstützen. Prüft der MDK mit, hilft es in der Regel, die persönliche Situation zu schildern. Gemäß § 25 SGB X besteht ein Akteneinsichtsrecht, das Versicherte berechtigt, das

MDK-Gutachten anzufordern, um noch zielgerichteter argumentieren zu können. Bleibt es dennoch bei der Ablehnung, steht Patientinnen und Patienten noch der Klageweg offen. Ob kostenpflichtige Anwälte dabei unterstützen, entscheiden Versicherte selbst, denn ein Anwaltszwang besteht beim Sozialgericht nicht.

## Sprechen verbindet!

Ihr Spezialist für  
die Behandlung  
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**



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



**DEFIZITE IN DER  
HILFSMITTELBERATUNG****52%**sehen Bedarf in der  
Hilfsmittelberatung.**9%**der Befragten berichten  
von Problemen bei der Be-  
schaffung von Hilfsmitteln.**14%**benötigen weitere  
bauliche Maßnahmen  
in Ihrem Zuhause.**BEFRAGUNG****VERSORGUNG  
MIT DEFIZITEN**

Eine Befragung von Schlaganfall-Betroffenen zeigt, dass die Hilfsmittelversorgung in Deutschland noch verbesserungsfähig ist.

**W**ie geht es Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten in der Nachsorge? Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wollte es wissen und befragte 2021 mehr als 3.300 Betroffene. 979 von ihnen nahmen an der Befragung teil, rund zwei Drittel hatten einen Hilfsmittelbedarf. Mögliche Ursachen für einen Hilfsmittelbedarf sind in der eingeschränkten Mobilität von Schlaganfall-Betroffenen zu finden. So gaben 44 Prozent an, sie hätten Schwierigkeiten, sich zu bewegen. 33 Prozent haben Probleme, sich selbst zu versorgen. Und 41 Prozent der Befragten fällt es seit ihrem Schlaganfall schwerer, für sie wichtige Dinge zu tun wie Freizeitaktivitäten, Hobbys nachzugehen oder Kontakte zu anderen Menschen zu pflegen.

**DEFIZITE IN DER HILFS-  
MITTEL-BERATUNG**

Die größte Herausforderung in der Versorgung mit Hilfsmitteln scheint die umfassende Information der Betroffenen

zu sein. Mit 52 Prozent bestand der größte Bedarf bei der Hilfsmittelberatung. Die Befragten gaben an, dass sie sich bei der Beschaffung von Hilfsmitteln nicht gut oder teilweise nicht gut beraten fühlten. Von Problemen, die benötigten Hilfsmittel zu bekommen, berichteten 9 Prozent der Befragten, 14 Prozent benötigten weitere bauliche Maßnahmen in ihrem Zuhause.

**SCHWER BETROFFENE  
BESSER INFORMIERT**

Dabei sind es offensichtlich nicht die Menschen mit den schweren Schlaganfällen, die mehr Beratung benötigen. Im Gegenteil: Betroffene mit einem Pflegegrad oder einem Behinderungsgrad und diejenigen, die selbst eine schwere Betroffenheit angaben, fühlen sich offensichtlich deutlich besser versorgt und informiert als die leicht bis mittelschwer Betroffenen. Die Vermutung besteht, dass schwer betroffene Patientinnen und Patienten grundsätzlich besser aufgefangen werden und zum Beispiel

mehr Informationen über den Pflegedienst erhalten.

**PROBLEME BEIM ERHALT**

Beim Erhalt von benötigten Hilfsmitteln haben dagegen eher die schwer Betroffenen Probleme. Das gaben 24 Prozent der Befragten in dieser Gruppe an. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass schwer Betroffene eine aufwendigere Versorgung benötigen. Moderne Hilfsmittel wie funktionelle Elektrostimulation sind jedoch deutlich teurer als herkömmliche Produkte. Hier kommt es wesentlich häufiger zu Ablehnungen durch die Krankenkassen.

**ZEIT KEIN FAKTOR**

Bemerkenswert sind die Ergebnisse der Befragung auch vor dem Hintergrund, dass der Schlaganfall bei vielen Teilnehmenden bereits fünf oder mehr Jahre zurücklag. Auch nach Jahren des Lebens mit Schlaganfall besteht bei vielen Betroffenen noch ein erheblicher Bedarf in Bezug auf das Thema Hilfsmittel. *rio*

# SANITÄTSHÄUSER GUT VERSORGT IM NORDEN



Eine optimale Hilfsmittelversorgung erfordert eine enge Abstimmung. Im Sanitätshaus Schütt & Jahn aus Handewitt bei Flensburg wird diese interdisziplinäre Zusammenarbeit aktiv gelebt.

Im Büro von Schütt & Jahn klingelt das Telefon. Es ist Bianca Naß, die neue Schlaganfall-Lotsin am Helios Klinikum Schleswig. Einer ihrer Patienten wird demnächst nach Hause entlassen und hat noch keine Hilfsmittelversorgung. Ob das Sanitätshaus helfen kann? Das Team von Schütt & Jahn vereinbart einen Termin vor Ort und prüft dort, welche Bedarfe bestehen: Hat der Patient eine Spastik, die mit einer Orthese versorgt werden muss? Ist der Zugang zur Wohnung barrierefrei oder wird eine Rampe für den Zugang benötigt? Könnten Alltagshelfer dem Betroffenen mehr Selbstständigkeit ermöglichen?

## RUNDUM VERSORGUNG BIETEN

Der geschilderte Fall ist nur ein Beispiel, wie Schütt & Jahn das Thema interdisziplinäre Zusammenarbeit angeht. Auch intern setzt das Unternehmen, das neben dem Hauptsitz noch drei Filialen mit insgesamt mehr als hundert Mitarbeitenden in der Region betreibt, auf Kooperation. „Unser Ziel ist es, allen unseren Kundinnen und Kunden die komplette benötigte Sani-

tätshaus-Versorgung zu bieten“, beschreibt Mona Johannsen, stellvertretende Teamleitung der Orthopädietechnik bei Schütt & Jahn, den Anspruch des Unternehmens. Darum werden Kundenberatungen häufig von Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Fachbereichen gemeinsam durchgeführt. Die Schulung der Schlaganfall-Hilfe haben Mitarbeitende aus allen relevanten Versorgungsbereichen wie Reha- und Orthopädietechnik, Homecare, Reha-Sonderbau sowie Kompressions- und Alltagshilfe absolviert.

## ARZT KOMMT INS SANITÄTSHAUS

Zudem setzt Schütt & Jahn stark auf die Kooperation mit Fachkräften aus Medizin und Therapie, Angehörigen und Pflegeheimen. So kommt alle drei Monate ein Facharzt für Orthopädie- und Unfallchirurgie zur Sprechstunde ins Sanitätshaus. Dann beraten Arzt und Sanitätshaus-Mitarbeitende gemeinsam die Patientinnen und Patienten. Auch deren betreuende Therapeuten sind zu diesem Termin eingeladen. Und bei komplexen Fällen holt sich Schütt & Jahn zusätzliche Unterstützung von den Hilfsmittel-Herstellern. Johannsen betont: „Im Mittelpunkt stehen immer unsere Kundinnen und Kunden. Durch die Zusammenarbeit versuchen wir, die beste Versorgung für sie möglich zu machen!“ *abr*



Gleich mehrere Mitarbeitende haben die Schulung der Schlaganfall-Hilfe absolviert.

## 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.

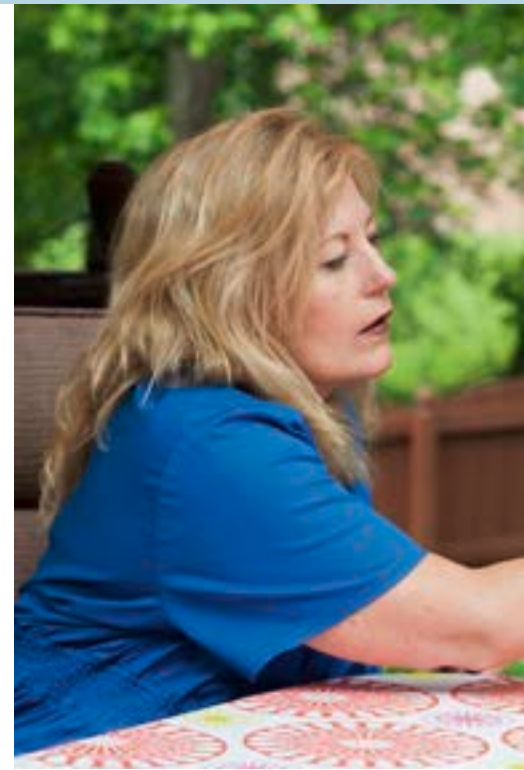
**Mehr Informationen im Internet:**  
[schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus](http://schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus)



## SCHLUCKSTÖRUNGEN

## INDIVIDUELL ANGEPASSTE

# THERAPIE NOTWENDIG



Schluckstörungen – auch Dysphagien genannt – gehören zu den häufigen Folgen eines Schlaganfalls. Werden sie nicht erkannt, können sie ernsthafte Folgen haben.

**D**er Schluckvorgang besteht aus fünf Phasen. Sind eine oder mehrere dieser Phasen nach dem Schlaganfall gestört, spricht man von einer Schluckstörung (Dysphagie). Eine Schluckstörung bedeutet daher nicht zwingend, dass sich die Betroffenen verschlucken. Da eine Dysphagie ernste Folgen wie Infektionen haben kann, benötigen Betroffene logopädische Therapien.

So gibt es mehrere Therapieverfahren, die den Patientinnen und Patienten dabei helfen, ihre Schluckfähigkeit wiederherzustellen. Beispielsweise stärkt Funktionstraining die Muskelkraft der am Schluckprozess beteiligten Organstrukturen. Außerdem lässt sich die Bewegungsfähigkeit zum Beispiel von Zunge, Kehlkopf und Kiefer gezielt trainieren. Stimulationstechniken, die mit Vibration, Druck oder Geschmack arbeiten, können helfen, dass Betroffene mit Wahrnehmungsstörungen ihre Schluckorgane wieder steuern können. Auch Sensibilitätsstörungen können logopädisch behandelt werden. Das ist wichtig, denn zum Schlucken muss die Nahrung gespürt werden. Dr. Melanie Weinert vom Kölner Dysphagiezentrum beschreibt das Prinzip so: „Was ich spüre, bewege ich. Was ich bewege, das spüre ich.“

Manchmal können verloren gegangene Fähigkeiten jedoch nicht wiedererlangt werden. Dann erlernen die Betroffenen in der Therapie zum Ausgleich verschiedene Kompensationstechniken, die den Schluckvorgang erleichtern. Das

können zum Beispiel eine veränderte Kopf- oder Körperhaltung oder sogenannte Schluckmanöver sein.

### SPEZIELLE DYSPHAGIE-KOST

Ergänzen lassen sich die verschiedenen Therapien durch eine angepasste Kost. Dabei wird die Fließfähigkeit der Speisen auf die noch vorhandene Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit des Schluckvorgangs abgestimmt. Das heißt aber nicht, dass alle Dysphagie-Patientinnen und -Patienten nur noch Brei essen können. „Die Kunst besteht darin, die Mahlzeiten nur so weit anzupassen, wie es für die Schlucksicherheit der Betroffenen nötig ist“, erklärt Weinert. Dabei gelten Mischkonsistenzen wie frisches Obst oder Suppen mit Einlage als besonders schwer zu schlucken. Denn die verschiedenen Konsistenzen im Mund überfordern Betroffene mit Dysphagie leicht.

### ERFAHRENE PRAXIS AUSSUCHEN

Welche Therapie für wen geeignet ist, hängt von der betroffenen Hirnregion und den weiteren Einschränkungen ab, die der Schlaganfall verursacht hat. „Auf jeden Fall muss die Therapie individuell angepasst werden“, betont Melanie Weinert. Sie empfiehlt daher: Betroffene sollten in ihrer bevorzugten Logopädie-Praxis nachfragen, ob Erfahrung mit der Behandlung einer Dysphagie nach Schlaganfall besteht. *abr*



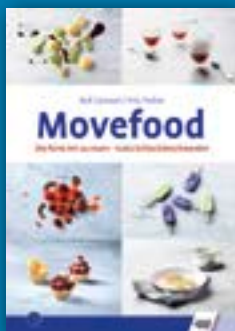
Eine Logopädin fühlt den Hals einer Schlaganfall-Patientin während einer Therapiesitzung, um die Schluckfunktion zu beurteilen.

## BUCHTIPP

### **Movefood: Die feine Art zu essen – trotz Schluckbeschwerden**

Dass Mahlzeiten für Betroffene mit Schluckbeschwerden gesund, lecker und optisch ansprechend sein können, beweisen Koch Rolf Caviezel und Molekularbiologe Dr. Fritz Treiber in ihrem Buch „Movefood“. Ihre vielseitige Rezeptauswahl umfasst neben Suppen und Salaten unter anderem auch Teigwaren, Süßspeisen und Fingerfood. Dabei ist „Movefood“ mehr als ein reines Kochbuch. Denn Caviezel und Treiber liefern auch umfangreiche Informationen zum Krankheitsbild Dysphagie. Zudem erläutern die beiden Autoren ausführlich das Konzept der Internationalen Dysphagie Diät Standardisierungs-Initiative (IDDSI). Sie stellen die einzelnen Konsistenzstufen vor und erklären, für welche Betroffenen welche Nahrungskonsistenz geeignet ist. Außerdem präsentieren sie Geräte und Techniken zur Herstellung von Dysphagie-Kost.

Rolf Caviezel, Fritz Treiber,  
Hardcover, 240 Seiten,  
40,00 Euro,  
Schulz-Kirchner Verlag,  
Idstein 2023,  
ISBN 978-3-8248-1314-8



www.rehacare.de

Internationale Fachmesse für  
Rehabilitation und Pflege

DÜSSELDORF,  
**13.-16. SEPTEMBER 2023**

Member of  MEDICAlliance

# SELBST- BESTIMMT LEBEN

Jetzt Ticket  
sichern!



Messe  
Düsseldorf

## SPRECHZEIT

# „VERBESSERUNGEN SIND IMMER MÖGLICH“

500 Ratsuchende von der Nordsee bis ins Allgäu nutzten zum „Tag gegen den Schlaganfall“ im Mai eine telefonische Experten-Hotline der Schlaganfall-Hilfe, um Antworten auf ihre Fragen rund um das Leben nach dem Schlaganfall zu erhalten. Unterstützt wurde das Angebot von IPSEN Pharma. Wir fassen wichtige Fragen und Antworten zusammen.

**Mein Vater wird in Kürze seine Reha nach einem Schlaganfall beenden. Wie finden wir jetzt die richtigen Therapeuten für ihn?**

**Anna Engel:** Voraussetzung sollte sein, dass die Praxis Erfahrung in der Behandlung neurologischer Patienten hat. Für die Rehabilitation des Ganges sollte sie über ein Laufband verfügen. Gerätegestützte Therapie ist kein Muss, hilft aber auch in der Armrehabilitation. Und ganz wichtig: Die Chemie sollte stimmen. Schauen Sie sich die Praxis vorher an.

**Übernimmt mein Hausarzt die Nachsorge nach einem Schlaganfall oder soll ich mich an Fachärzte wenden?**

**Dr. Martin Falkenberg:** In der Regel sollte die Hausarztpraxis die weitere Versorgung übernehmen. Ist die Schlaganfall-Ursache noch nicht gefunden oder bestehen weiterhin neurologische Defizite, sollten Kardiologen oder Neurologen hinzugezogen werden.

**Manche Praxen oder Therapiezentren bieten sogenannte**

**Intensivtherapien an. Was ist davon zu halten?**

**Anna Engel:** Studien haben erwiesen, dass man durch eine hohe Therapiedichte auch längere Zeit nach dem Schlaganfall noch Fortschritte machen kann. Allerdings übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht die Kosten dieser Intensivtherapien. Sprechen Sie mit der Praxis darüber, welche Möglichkeiten es gibt.

**Nach meinem Schlaganfall wurde bei mir ein Vorhofflimmern im Herzen festgestellt.**

**Heißt das wirklich, dass ich lebenslang Medikamente einnehmen muss?**

**Dr. Martin Falkenberg:** Es gibt weitere Behandlungsmöglichkeiten, die sogenannte Katheterablation oder eine Operation. Ob diese Optionen infrage kommen, muss in einer Facharztpraxis für Kardiologie geklärt werden. Üblicherweise kommt man allerdings nicht um eine Dauermedikation herum, um einen weiteren Schlaganfall zu verhindern. Doch es gibt inzwischen gut verträgliche Medikamente.

**Trotz regelmäßiger Physiotherapie werden die Verkrampfungen meines Armes immer schlimmer. Was kann ich tun?**

**Dr. Frederic Mack:** Es bleibt dabei, dass die Basistherapie aus Physio- und Ergotherapie unersetzlich ist – ggf. kommt eine erneute Rehabilitation infrage? Zusätzlich kann eine Versorgung mit Hilfsmitteln erfolgen. Auch die medikamentöse Behandlung zum Beispiel lokal mit Botulinumtoxin sollte geprüft werden. Meist lassen sich durch ein multimodales Therapiekonzept noch signifikante Erfolge erzielen.



**Cannabis soll jetzt legalisiert werden. Ich habe gelesen, es helfe auch bei Spastik. Stimmt das?**

**Dr. Frederic Mack:** Für eine pauschale Beantwortung der Frage ist die Studienlage aktuell noch nicht ausreichend. Die Therapie mit Cannabinoiden ist ein spannender Ansatz und muss weiter geprüft werden. Generell sollte man immer neuen Therapieoptionen gegenüber offen sein, jedoch muss auch die Evidenz ausreichend hoch sein für eine Empfehlung.

**Meine Frau hatte vor zwei Jahren einen Schlaganfall. Mittlerweile macht sie kaum noch Fortschritte. Wie bekommen wir eine weitere stationäre Reha für sie?**

**Gabriele Reckord:** Eine stationäre Reha wird auf Antrag beim Sozialleistungsträger bewilligt, wenn die gesetzlichen Voraussetzungen dafür vorliegen: Erstens Rehabilitationsfähigkeit – der Patient kann die Reha-Maßnahme durchführen – und zweitens eine gute Rehaprognose – das beabsichtigte Reha-Ziel wird im bestimmtem Zeitraum erwartet. Dabei reicht die Erwartung, das Ziel muss nicht zwingend erreicht werden. Drittens muss die medizinische Notwendigkeit bestehen, das heißt, ambulante Maßnahmen reichen nicht aus, das mit stationärer Reha verfolgte Ziel zu erreichen. Ein Arztbericht zum Antrag, der dies bestätigt, ist sinnvoll.

**Meine Hausärztin sagt, ich sollte mich mehr bewegen.**

**Gibt es spezielle Angebote für Schlaganfall-Patienten?**

**Nadine Hunting:** Grundsätzlich sollten Sie unabhängig von Angeboten darauf achten, sich ausreichend zu bewegen. Da können tägliche Spaziergänge schon ein guter Anfang sein. Für Schlaganfall-Patienten gibt es zusätzlich in vielen Regionen spezielle Rehasportgruppen. Rehasport wird vom Arzt verordnet und die Krankenkassen übernehmen nach vorheriger Genehmigung die Kosten. Nach Angeboten können Sie sich beim Deutschen Behindertensportverband e.V. oder bei den jeweiligen Landessportverbänden der Bundesländer erkundigen.

**Gabi Neitz:** Wichtig ist, zeitnah einen Termin beim Hausarzt zu machen. Sind weitere Therapien oder Hilfsmittel notwendig, sollten Sie schon jetzt Kontakt zu einer Praxis oder einem Sanitätshaus aufnehmen. Bei Wohnraumanpassungen helfen die kostenlosen Wohnberatungsstellen der Kommunen oder Kreise. Besprechen Sie all diese Fragen mit dem Sozialdienst in der Klinik.

**Mein Mann ist noch in der Reha – was müssen wir organisieren, bevor er nach Hause kommt?**

**Gabi Neitz:** Ich würde Patienten empfehlen, sich an den Pflegestützpunkt bzw. die Pflegeberatungsstelle Ihres Wohnortes zu wenden. Auch ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer oder Selbsthilfegruppen geben wertvolle Tipps. Allgemeine Beratung erhält man in den Partnerbüros der Schlaganfall-Hilfe. Für eine sozialrechtliche Beratung können wir den VdK, SoVD oder BDH empfehlen.

**Wer kann Unterstützung leisten, wenn kein Schlaganfall-Lotse verfügbar ist?**



**Dr. med. Frederic Mack**, Facharzt für Neurologie, MBA, Leitender Oberarzt GFO Kliniken Troisdorf



**Anna Engel**, Gesundheitswissenschaftlerin und Physiotherapeutin, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Gütersloh



**Gabriele Neitz**, Schlaganfall-Lotsin, Klinikum Herford



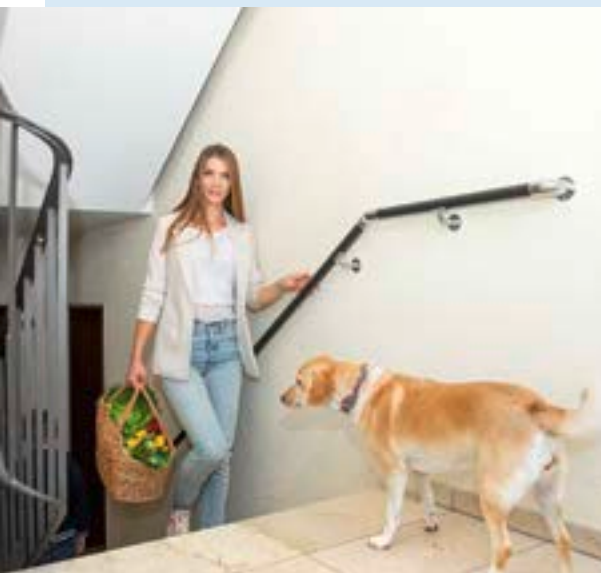
**Dr. med. Martin Falkenberg**, Facharzt für Neurologie, Sozialmedizin, Verkehrsmedizin; Chefarzt am Zentrum für ambulante Rehabilitation Bielefeld



**Gabriele Reckord**, Fachanwältin für Medizinrecht und Familienrecht, Mediatorin, Gütersloh



**Nadine Hunting**, Gesundheitswissenschaftlerin und Präventionsberaterin, Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Gütersloh



## MEHR SICHERHEIT DURCH HANDLÄUFE

Wenn im Alter oder zum Beispiel nach einem Schlaganfall die Mobilität eingeschränkt ist und der Gang unsicher wird, ist es wichtig, dass die Treppe auch wandseitig mit einem Handlauf gesichert wird. Haltegriffe auch in Fluren oder im Bad helfen, die Mobilität zu erhöhen und die Selbstständigkeit zu erhalten. Sie tragen wesentlich zur Vermeidung von Unfällen bei. Ist ein Pflegegrad bescheinigt, können Betroffene bei der Pflegekasse einen Zuschuss dafür beantragen.

Flexofit ist ein führender Anbieter für Handläufe und Spezialist für die Nachrüstung im Bestand. Der Name steht für schöne Handläufe und für mehr Sicherheit und Mobilität auf Treppen, in Fluren und auf allen Wegen im und ums Haus. Die Handläufe von flexofit sind griffsicher und gut umgreifbar. Für ausreichenden Kontrast zur Umgebung stehen viele verschiedene Dekore zur Auswahl. Um eine fachgerechte Montage zu gewährleisten, werden die Handläufe von flexofit deutschlandweit von über dreihundert Sanitätshäusern und Handwerkern montiert.

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

## GESUNDE LAGERUNG PARETISCHER HÄNDE

Die iMEDgine GmbH ist auf die Herstellung von anatomisch geformten Lagerungshilfen spezialisiert. Ihre handscapes® wurden gemeinsam mit Ergo- und Physiotherapeuten entwickelt, um die Akzeptanz der Patientinnen und Patienten und damit die regelmäßige Nutzung sicherzustellen. Der handscape® paresis wurde speziell für paretische Hände konzipiert. Paresen oder Plegien sind häufig Folge eines Schlaganfalls oder von Hirnblutungen.

Das Produkt hält die Hand und die Finger in einer Position, die Stauungserscheinungen und die Entstehung von Kontrakturen verhindern kann. Beuger und Strecker sind dabei in einer entspannten Ruheposition (Neutralstellung) gelagert. Dies führt zu einer möglichst weiten Öffnung des Karpaltunnels und zu einer normalen Blutzirkulation. Das einzigartige Design des handscape® ermög-

licht eine anatomisch korrekte, therapeutische Lagerung und wertvolle Behandlungsunterstützung der erkrankten Hand. Anwender und Anwenderinnen können ihre Therapien mit dem handscape® aktiv begleiten.

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



# MIT DER RAMPE IN DEN GARTEN

Um im Garten oder im Gebäude höhenversetzte Bereiche barrierefrei erreichen zu können, bieten sich verschiedene Systeme an. Sind es wenige Stufen, kann ein Umbau oder ein Rampensystem die Lösung sein. Eine Rampe, wie sie Altec anbietet, bringt einige Vorteile: Durch das modulare Konzept der RLS-Rampe können die unterschiedlichsten Ausführungen passgenau realisiert werden. Unterschiedliche Abmessungen, Module als Eckpodest, Wendepodest oder bei langen Rampen mit einem ebenen Ruhepodest sind im Baukastenprinzip möglich. Bauliche Änderungen am Gebäude sind nicht mehr nötig, daher ist diese Lösung auch preiswerter. Die Rampen sind aus witterungsbeständigem Aluminium und durch die gestanzte Oberfläche rutschgehemmt. Zudem



wird das System mit einem eloxierten Handlauf ergänzt, entspricht der DIN 18040 und ist somit auch für öffentliche Gebäude geeignet.

**Mehr Informationen im Internet: [altec.de](http://altec.de)**



## 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.

# GELÄHMTE MUSKELN STÄRKEN

KRAUTH+TIMMERMANN bietet ab sofort das RT300 Bewegungstraining für gelähmte Arme und Beine an: ein innovatives System mit integrierter Funktioneller Elektrostimulation (IFES) zur Therapie neurologischer Beeinträchtigungen in der Klinik und zu Hause. Der Fahrradtrainer ist mit einem Bildschirm ausgestattet und erlaubt ein Bewegungstraining von bis zu zwölf Muskelgruppen – jeweils an den Armen oder an den Beinen. Die integrierte Funktionelle Elektrostimulation erfolgt über Oberflächenelektroden auf der Haut und ist präzise an die Bewegungen gekoppelt. Dadurch sorgt sie für einen harmonischen Antrieb der Kurbel.

KRAUTH+TIMMERMANN bietet seit mehr als vierzig Jahren zertifizierte Medizinprodukte für Funktionelle Elektrostimulation an und versorgt Patientinnen und Patienten bundesweit. Das RT300 ist das neueste Produkt im Angebot des Unternehmens und ermöglicht eine effektive und individuelle Therapie für Patienten mit neurologischen Beeinträchtigungen.

**Mehr Informationen im Internet: [laehmungen-bewegen.de](http://laehmungen-bewegen.de)**



## BERATUNG

# DIGITALE VERANSTALTUNGEN

**Mittwoch, 6. September 2023, 17:00 bis 19:00 Uhr**  
**DEPRESSIONEN NACH SCHLAGANFALL:  
ANNEHMEN, VERSTEHEN UND HANDELN**

Körperliche Behinderungen wie eine Halbseitenlähmung sind weithin bekannte Folgen eines Schlaganfalls. Weit weniger verbreitet ist das Wissen um seine unsichtbaren Folgen. Etwa ein Drittel der Patientinnen und Patienten, so schätzt man, erleidet eine Depression – eine große Herausforderung für die Betroffenen, aber auch deren Umfeld.

Referentin Katja Werheid arbeitet seit vielen Jahren als Neuropsychologin mit Schlaganfall- und Demenzpatienten und ihren Angehörigen. Seit der Veröffentlichung ihres Buchs „Nicht mehr wie immer“ ist sie auch für verschiedene Print- und Digitalmedien tätig und gibt Interviews für Hörfunk- und Fernsehsendungen.



Referentin: Prof. Dr. Katja Werheid, Klinische Neuropsychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Universität Bielefeld

**Mittwoch, 18. Oktober 2023, 17:00 bis 19:00 Uhr**  
**UND TROTZDEM GLÜCKLICH SEIN?**

Glück und Zufriedenheit werden oft als Gegenpole zu schwierigen Lebenssituationen wie Krankheit und Leid betrachtet. Das eine kann doch vermeintlich nur sein, wenn das andere nicht oder nur ganz wenig da ist. Im Vortrag „Und trotzdem glücklich sein?“ zeigt Referentin Christina Mitropoulos-Bott, wie Glück und Wohlbefinden auch in schwierigen Zeiten möglich sind. Abseits von Selbstoptimierungszwängen werden Wege und praktische Übungen aufgezeigt, mit denen man selbstwirksam die eigene Grundgestimmtheit verbessern und somit mehr Lebensfreude und Glück finden kann.

Referentin: Christina Mitropoulos-Bott, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Integrative Körper- und Musiktherapie

**Mittwoch, 8. November 2023, 17:00 bis 19:00 Uhr**  
**ZUKUNFT GESTALTEN –  
IM LEBEN UND DARÜBER HINAUS**

Das Thema gemeinnütziges Vererben spielt für viele Menschen eine wichtige Rolle, wie uns das Feedback unserer Unterstützerinnen und Unterstützer zeigt. Da uns zahlreiche Fragen zu diesem Thema erreichen, wird in dieser Veranstaltung Rechtsanwalt Dirk Kammertöns, Justitiar der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, wertvolle Einblicke in das Erbrecht und Antworten auf die wichtigsten Fragen geben. Sie erfahren unter anderem, dass für die Erstellung eines Testaments kein großes Vermögen erforderlich ist, welche Rolle die gesetzliche Erbfolge spielt und wie Sie sowohl Ihre Liebsten als auch soziale Zwecke mit Ihrem Nachlass begünstigen können.



Referent: Dirk Kammertöns, Justitiar der Schlaganfall-Hilfe

**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.





Machen sich gemeinsam stark für die Schlaganfall-Versorgung (v.l.): Bürgermeister Stefan Dose, Klinikgeschäftsführer Johannes Rasche, Prof. Dr. Olav Jansen, Schlaganfall-Lotsin Bianca Naß, Dr. Michael Brinkmeier, Lisa Schreiber, Silke Bode (beide Schlaganfall-Hilfe) und Prof. Dr. Frederick Palm.

## ERSTE LOTSIN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

In Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe setzt das Helios Klinikum Schleswig als erstes Krankenhaus in Schleswig-Holstein Schlaganfall-Lotsen ein. „Damit haben wir in Norddeutschland einen weiteren Leuchtturm auf dem Weg in Richtung Regelversorgung gesetzt“, betont Dr. Michael Brinkmeier, Vorstandsvorsitzender der Schlaganfall-Hilfe. Prof. Dr. Frederick Palm, Chefarzt der Klinik für Neurologie im Helios Klinikum Schleswig, ist sich sicher: „Mit der Einführung der Schlaganfall-Lotsen können wir Versorgungslücken schließen.“

Für Lotsin Bianca Naß stellte der Projektstart einen ganz besonderen Moment dar. „Die Lebensqualität von Betroffenen zu steigern und das Risiko eines weiteren Schlaganfalls zu minimieren, ist das Ziel meiner Arbeit“, so die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin. In den vergangenen Monaten hat sie sich zur Schlaganfall-Lotsin weitergebildet. Das Modell für die Nachsorge von Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten wurde von der Schlaganfall-Hilfe in Pilotprojekten entwickelt. Die Bundesregierung will künftig Patientenlotsen in die Regelversorgung überführen. *rio*

## INNOVATIVE LÖSUNGEN

für eine Rehabilitation mit **Hand und Fuß**

PRO  
WALK



**SaeboGlove®**

• Greifen und Loslassen



**SaeboStretch®**



**NeuGait**

• Sicherer gehen können



**NeuGait Plus**



Kontaktieren  
Sie uns für weitere  
Informationen!



## ERINNERUNGEN SIND KLEINE STERNE, DIE TRÖSTEND IN DAS DUNKEL UNSERER TRAUER LEUCHTEN.

Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, ist das für die Hinterbliebenen ein schmerzlicher Verlust. In diesem Moment kann es tröstlich sein, etwas Sinnstiftendes zu tun, das über den Tod hinaus wirkt und ein Zeichen für das Leben setzt. Im vergangenen Jahr haben viele trauernde Hinterbliebene anstelle von Kränzen und Blumen um Kondolenzspenden für die Deutsche Schlaganfall-Hilfe gebeten und damit oft den letzten Wunsch der Verstorbenen erfüllt. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken und der Verstorbenen an dieser Stelle gedenken.





# BORT OmoControl

Dem Alltag sicher und zuversichtlich begegnen - bei schlaffer Lähmung des Armes nach Schlaganfall



Med  
Mitten im  
gesunden  
Leben

SCHMERZ LINDERN



MOBILITÄT FÖRDERN



STURZGEFAHR SENKEN



BOA

EINFACHE BEDIENUNG UND SICHERER SCHUTZ

Das BOA® Fit System bietet eine fein einstellbare, präzise Passform.

Mehr Infos:



Verordnungsfähige BORT Produkte erhalten Sie im gut sortierten Sanitätsfachhandel.

BORT. Das Plus an Ihrer Seite.®

[www.bort.com](http://www.bort.com)

# welk



**Bis zu 43 % der Überlebenden entwickeln innerhalb von 6 Monaten nach dem Schlaganfall eine Spastik.**

AbbVie Care ist unser Angebot für Sie, das Ihnen praxisnahe Information, Orientierung im Umgang mit Ihrer Erkrankung und weiteren Service bietet.

Hier finden Sie:

- Einen Selbsttest
- Eine Broschüre zum Download für Betroffene und pflegende Angehörige
- Allgemeine Information zur Spastizität nach einem Schlaganfall und nützliche Tipps für den Alltag
- Kontakte zu Selbsthilfegruppen

**Kommt es seit Ihrem Schlaganfall zu unvorhersehbaren Krämpfen?**



**Machen Sie den Selbsttest!**

<https://abbvie-care.de/pss-selbsttest>

Gut informiert und aktiv beim Umgang mit Spastizität nach einem Schlaganfall





SUMMER CAMP 2023

# SOMMER, SONNE, SUMMER CAMP



Für die Kinder gab es drei Tage lang ein abwechslungsreiches Programm.

Wie die Kids das Summer Camp fanden, zeigen diese drei jungen Damen oben.



In moderierten Workshops sprachen die Eltern über die Herausforderungen des Alltags.

Es war wieder ein Highlight: 25 Familien mit einem Schlaganfallbetroffenen Kind erlebten ein aufregendes Wochenende beim Summer Camp der Schlaganfall-Hilfe in Duisburg.

**M**ein Kind hat die Diagnose Schlaganfall – wie kann ich dieses Trauma bewältigen? Welchen Einfluss hat die Erkrankung auf unsere Paarbeziehung? Wie gehen die gesunden Geschwisterkinder mit der Situation um? Angeleitet durch das erfahrene Psychologenteam Ulrike Dickenhorst und Dr. Vathsalan Rajan, beschäftigten sich die Mütter und Väter in ihren Gesprächsrunden mit Fragen wie diesen. In den Pausen bestand die Gelegenheit, mit den Schlaganfall-Kinderlotsen Maik Hohmann und Sabine Held ins Gespräch zu kommen. Und in der

Auftaktrunde beantwortete Kinderarzt Dr. Ronald Sträter die medizinischen Fragen der Eltern.

In diesem Jahr stand die Veranstaltung unter dem Motto „Familienpower und Achtsamkeit“. Ein buntes Rahmenprogramm sorgte für Abwechslung von den ernstesten Themen. Mit Alexander Leipold, Olympiasieger im Ringen und Botschafter der Stiftung, und Kurt Schröder hieß es für alle mutigen Kinder und Eltern: „Ringen und Raufen nach Regeln“. Ein weiterer Höhepunkt: die Kinderdisco. Kein Wunder, dass so manches Kind am Sonntag gar nicht wieder nach Hause fahren wollte. *abr*

## KAMPAGNE

## NELA LACHT

30 Jahre jung ist die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Ein schönes Geburtstagsgeschenk gab es von der Agentur Territory: eine multimediale Kampagne.

**E**s braucht ein Team, um gegen die Krankheit zu bestehen. Ein Team aus Behandlern und Beratern, aus der Familie und aus Freunden – mit den Betroffenen im Mittelpunkt. „Gemeinsam stark gegen den Schlaganfall“ lautet deshalb das Motto zum 30-jährigen der Stiftung. Die neue Kampagne (Anzeigen, Internet, TV-Spot) stellt drei Schlaganfall-Betroffene vor, die mit Unterstützung ihrer Teams den Weg ins Leben zurückgeschafft haben.

### LANGER WEG ZUR DIAGNOSE

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen das „Team Nela“ vor. Nela hatte einen Schlaganfall, der zunächst unbemerkt blieb. Während sie mit der rechten Hand nach Gegenständen griff, blieb die Linke zur Faust geballt. Knapp vier Mo-

nate alt war Nela da, niemand vermutete eine schwerwiegende Erkrankung. Erst ein Experte, den Nelas Mutter über das Internet gefunden hatte, brachte die Familie auf die richtige Fährte. Bei der endgültigen Diagnose war Nela schon über ein Jahr alt.

### WENIG UNTERSTÜTZUNG

Der Befund war für die Eltern Schock und Erleichterung zugleich: Sie hatten bis dahin keine Ahnung, dass Kinder einen Schlaganfall erleiden können. Andererseits waren sie froh, endlich Gewissheit zu haben. Doch Hilfe gab es kaum. Den ersten Termin am Sozialpädiatrischen Zentrum gab es erst nach Monaten. Die notwendigen Untersuchungen, um einen Folge-Schlaganfall auszuschließen und die Ursache zu finden, recherchierten die Eltern selbst.

### NELA HAT VIEL GESCHAFFT

Nelas Mutter Nadine übernahm die Leitung einer Selbsthilfegruppe für betroffene Familien. Es war eine schwere Zeit, mit vielen Ungewissheiten für die Eltern. Doch Nela selbst hat ihren Mut, ihre Fröhlichkeit und ihre Neugier nie verloren. Heute hüpfert und springt sie herum wie andere Kinder. Die 9-jährige hat in den vergangenen Jahren schon viel geschafft: Sie hat ihr Seepferdchen-Abzeichen gemacht und Radfahren gelernt. Nela lacht – manchmal weint sie. Sie fällt auch hin, doch steht immer wieder auf. Tapfere, starke Nela! *rio*

### INFORMATIONEN

Alles zur Kampagne im Internet:  
[gemeinsam-stark.team](http://gemeinsam-stark.team)

**30** JAHRE DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

**Nela lacht**  
und weint. Steht auf. Fällt hin.  
Gibt nicht auf.

**Team Nela.**  
Gemeinsam stark gegen  
den Schlaganfall.

Seit 30 Jahren lässt die Stiftung  
Deutsche Schlaganfall-Hilfe Nela  
und andere betroffene Menschen  
nicht allein und begleitet sie  
zurück ins Leben.

Erfahren Sie ihre Geschichten  
auf [gemeinsam-stark.team](http://gemeinsam-stark.team)

Helfen Sie uns mit  
Ihrer Spende!

Nelas starkes Team mit (von links) Jana von der Schlaganfall-Hilfe, Kinderlotse Maik, Bruder Bela und Vater Ulf, Nela, Jörg aus der Selbsthilfegruppe, Familienhund Charlie und Physiotherapeutin Marie.



## SELBSTHILFEGRUPPE BIELEFELD

## BETROFFENEN

## HALT GEBEN

Seit 25 Jahren unterstützt die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bielefeld Betroffene und Angehörige. Für die Mitglieder stehen der Austausch und die Gemeinschaft an erster Stelle.



Leiterin und  
Gründerin  
(von links):  
Elke Sauer und  
Sonja Vornfeld

**W**ie sehr ein Schlaganfall einen Menschen aus der Bahn werfen kann, weiß Sonja Vornfeld aus eigener Erfahrung. Vor gut 25 Jahren erlitt ihr Mann kurz vor der Rente einen Schlaganfall. „Am Anfang konnte er damit überhaupt nicht umgehen“, gibt die 74-Jährige zu. Damals habe es kaum Informationen über Schlaganfälle gegeben. „Wir wurden ins kalte Wasser geworfen.“ Die späteren Treffen der Selbsthilfegruppe waren für das Ehepaar ein Segen: „Die Gruppe hat uns damals unheimlich geholfen“, sagt Vornfeld. Inzwischen ist ihr Mann verstorben, doch die Bielefelderin kommt immer noch zu den Treffen. Schließlich ist aus der Selbsthilfegruppe längst ein Freundeskreis geworden.

## BETROFFENE VERNETZEN

Vor 25 Jahren trafen sich in Bielefeld erstmals Betroffene und Angehörige. Unterstützt wurde die Gruppe bei ihrer Gründung von Hans Jörg Rothen, dem damaligen Leiter des AWO-Aktivzentrums. „Ihm haben wir die Gruppe zu verdanken“, betont Gründerin Sonja Vornfeld. Die Motivation, die Selbsthilfe damals zu gründen, entsprang einer einfachen Idee: „Wir wollten die Betroffenen und ihre Angehörigen nach einem Schlaganfall nicht sich selbst überlassen, sondern für sie da sein und sie gezielt vernetzen“, erklärt Rothen. Heute zählt die Bielefelder Gruppe 15 Mitglieder. Besonders stolz ist sie auf die lange Zugehörigkeit der einzelnen Betroffenen und Angehörigen: „Die meisten, die zu uns kommen, bleiben auch dabei.“

## WICHTIGER AUSTAUSCH

Elke Sauer ist seit gut zwanzig Jahren dabei und inzwischen Leiterin. Die 62-Jährige ist selbst nicht betroffen, weiß aber aus ihrer langjährigen Zugehörigkeit, wie wichtig eine Selbsthilfegruppe ist: „Ein Schlaganfall verändert das Leben grundlegend.“ Viele Betroffene würden sich zurückziehen. „Die Gruppe gibt einem das Gefühl, dass man mit seinen Beeinträchtigungen nicht allein ist“, erklärt sie. Auch die Angehörigen profitierten, so die Leiterin. Denn „auch die Rolle in der Partnerschaft verändert sich drastisch. Da tut es gut, von anderen Rat zu bekommen“, betont Sauer.

## STOLZ AUF DAS GELEISTETE

„Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Selbsthilfegruppe seit nunmehr fünf- und zwanzig Jahren Menschen hilft, die von einem Schlaganfall betroffen sind“, sagte Elke Sauer bei der Jubiläumsfeier in diesem Jahr. Der Bedarf sei heute genauso groß wie damals. Sie wünscht sich, dass die Gruppe noch viele Jahre besteht und so viel Gemeinschaft bringt wie in den vergangenen Jahren. *mab*

## KONTAKT

Elke Sauer  
E-Mail: [e.sauer@web.de](mailto:e.sauer@web.de)





**myomo**  
my own motion

Kontaktieren Sie uns bei Fragen oder um  
die MyoPro® Orthese kostenlos zu testen!  
Unser Expertenteam beantwortet gerne Ihre Fragen.

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

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

## Wieder Greifen und Bewegen mit der MyoPro® Armorthese

Die MyoPro® 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 verlorenen gegangenen Funktionen in der betroffenen Hand (Greifen, Halten und Öffnen) sowie im Arm (Heben, Halten und Strecken).



▶ QR Code scannen  
und Video zur  
MyoPro® Orthese  
ansehen!



## 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.

Sie finden uns auf der  
Rehacare H6 Stand D03



#### 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

## BAD LIEBENSTEIN

# WISSEN AUS ERSTER HAND



Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen sind in Bad Liebenstein gut aufgehoben. Im Schlaganfall-Büro der m&i-Fachklinik erhalten sie kompetente Beratung aus erster Hand.

**S**chlaganfall – und plötzlich ist das Leben ein anderes. Für viele Betroffene ist es ein einschneidendes Erlebnis. Auch Angehörige fühlen sich häufig überfordert. Sie wissen nicht, wo ihnen geholfen wird, wie sie Sozialleistungen beantragen und wo sie Anschluss an eine Selbsthilfegruppe finden. „Unser Schlaganfall-Büro ist Anlaufpunkt für alle Fragen rund um den Schlaganfall“, sagt Dr. Andreas Nachtmann (Foto oben). Der Chefarzt der Weiterführenden Neurorehabilitation der m&i-Fachklinik Bad Liebenstein ist seit 2016 fachlicher Leiter des Schlaganfall-Büros. Neben ihm gehören auch die Selbsthilfebeauftragte Claudia Kokas und Chefarztsekretärin Susann Henning zum Team.

### VIELE FRAGEN NACH DEM SCHLAGANFALL

In den Dutzenden Beratungsgesprächen, die Dr. Nachtmann und sein Team jedes Jahr führen, gehe es neben medizinischen Fragen zur Erkrankung und Therapie oft auch um Bürokratisches, wie etwa die Beantragung von Hilfsmitteln, aber auch um Kontaktvermittlung zu Selbsthilfegruppen, erklärt der Mediziner. „Auch bei rechtlichen, finanziellen sowie weiteren sozialmedizinischen Fragen und Belangen ist man bei uns gut aufgehoben“, ergänzt Susann Henning. Um den Ratsuchenden die bestmögliche Hilfe zu bieten, kann sich das Team in der m&i-Fachklinik auf ein bestehendes Netzwerk aus Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, psychologischem und medizinischem Fachpersonal sowie Selbsthilfegruppen verlassen.

### LANGFRISTIGE BEGLEITUNG

Dass das Schlaganfall-Büro direkt in der Klinik angesiedelt ist, hat laut Dr. Nachtmann mehrere Vorteile: „Wir können bei Fragen auf die Expertisen und Ressourcen der Klinik zurückgreifen. Außerdem kennen wir unsere Patienten und ihre Krankengeschichte. Nach ihrem Aufenthalt bei uns können wir sie weiter beraten und sind sozusagen schon im Thema.“ Neben der Beratung per Telefon und E-Mail ist das Team des Schlaganfall-Büros jeden Donnerstag auch persönlich für Ratsuchende vor Ort. Zur Terminvereinbarung genügt ein Anruf oder eine E-Mail.

### WICHTIGE SELBSTHILFE

Wie wichtig die Selbsthilfe nach einem Schlaganfall ist, weiß Rolf-Peter Hoehle. Der Kaufmännische Direktor der Fachklinik sagt: „Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Baustein in der Nachsorge. Sie holen Schlaganfall-Betroffene aus der Isolation und helfen bei der Krankheitsbewältigung.“ Um ihre Arbeit zu fördern, unterstützt das Schlaganfall-Büro die örtlichen Gruppen bei der Organisation von Treffen und Aktivitäten. *mab*

## KONTAKT

Schlaganfall-Büro Südwestthüringen  
Ansprechpartner:  
Dr. Andreas Nachtmann  
E-Mail: schlaganfallbuero@  
fachklinik-bad-liebenstein.de  
Telefon: 03 69 61 6-80 25





SCHLAGANFALL-HILFE

# TIEFE EINBLICKE

30 Jahre Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: Im Mai begrüßte Präsidentin Liz Mohn Betroffene, Angehörige und Gratulanten aus der Region zu einem Tag der offenen Tür.

**R**und um das denkmalgeschützte Gebäude der Stiftung wurde viel geboten: Wie kann ich einem Schlaganfall vorbeugen? An welchen Symptomen erkenne ich die Erkrankung? Und welche Unterstützung gibt es für Betroffene in der Region? Diese Fragen beantworteten die Expertinnen und Experten der Stiftung sowie das lokale Netzwerk der Schlaganfall-Hilfe. Viele Besucherinnen und Besucher ließen ihr individuelles Schlaganfall-Risiko testen, informierten sich über die Hilfsmittelversorgung nach Schlaganfall oder probierten gesunde Leckereien. Sportlich ging es zu bei Sitzgymnastik mit dem Schwungtuch, Sturzprophylaxe und dem Gesundheitssport Tischtennis. Eine besondere Überraschung: Stefanie Vergin, die Stamm-Postzustellerin der Stiftung, brachte zum Tag der offenen Tür einen Scheck über 330,30 Euro als persönliches Geschenk vorbei – auch sie selbst feiert in diesem Jahr 30-jähriges Dienstjubiläum. *abr*

# MOBELI®

Mobile Haltegriffe  
- genial einfach und sicher.

Mobeli Haltegriffe können schnell im Bad und WC ohne Bohren und Schrauben montiert werden. Sie sind einfach zerlegbar und können auch unterwegs hilfreich eingesetzt werden. Die Griffe sind mit einer weltweit einzigartigen Vakuum-Sicherheitsanzeige ausgestattet. TÜV SÜD geprüft.

Mobeli bietet die mobilen Haltegriffe für Benutzergewichte von 75 kg bis 160 kg an.

Mobeli Stützgriffe für die Toilette können ohne teure Umbauten sogar an gefliesten Gipskartonwänden montiert werden. Es ist ein Medizinprodukt mit Hilfsmittelnnummer.



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

>> BARRIEREFREIE  
SPIEGELMODULE



Die 9°-geneigte Spiegelfront verlängert das Spiegelbild nach unten, so dass sich sitzende und kleine Personen bequem sehen können. Barrierefrei und flexibel - für alle Lebenslagen.

# ROTH®

ROTH GmbH  
Kohlbergstr. 5  
D-72213 Altensteig  
T +49 (0) 7453 93 81-0  
info@roth-gmbh  
[www.roth-gmbh](http://www.roth-gmbh)



**BEWEGUNG****FITNESS  
MIT DEM REIFEN***Von Matthias Brönerhorst*

Viele kennen ihn vermutlich noch aus ihrer Kindheit – den guten alten Hula-Hoop-Reifen. Inzwischen hat sich das angestaubte Kinderspielzeug von damals zu einem echten Fitnesstrend gemausert. Warum? Weil das Hüftkreisen nicht nur für einen flachen Bauch sorgt, sondern ein gutes Training für den gesamten Körper ist.

**D**ass das Reifen-Training eine runde Sache für Ihre Gesundheit ist, weiß Nadine Hunting. Die Bewegungsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe „hullert“ begeistert seit einigen Jahren und sagt: „Obwohl Hula-Hoop spielerisch aussieht, ist es ein echtes Ganzkörper-Work-out.“ Damit der Reifen um die Hüfte kreist, muss man die Bauchmuskeln stark anspannen. „So wird der Bauch bei regelmäßigem Training nachhaltig gekräftigt“, erklärt Hunting. Auf Dauer stärkt das Training die Rumpfmuskulatur und die Muskeln entlang der Wirbelsäule am Rücken, was Rückenschmerzen sowie Beckenbodenbeschwerden lindern und vorbeugen kann. „Ein guter Ausgleich für alle, die im Büro viel sitzen müssen“, meint die Expertin.

„Hula-Hoop stärkt vor allem die Körpermitte, auch die schrägen Bauch- und Rückenmuskeln“, pflichtet Hula-Hoop-Expertin Anna Enko aus Soest bei.

„Diese Muskeln formen den Körper. Wer sie wiederholt trainiert, bekommt eine schmale und schön geformte Taille“, erklärt sie. Schwingt man den Reifen regelmäßig, bekommt man zudem eine bessere Haltung und ein besseres Körpergefühl. „Außerdem fördert es die Durchblutung und strafft die Haut“, sagt die 42-Jährige. Neben der Muskulatur kommt auch das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. „Das Risiko für Diabetes, Schlaganfall oder Herzinfarkt kann so gesenkt werden“, erklärt Nadine Hunting. Wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt. Hinzu kommt: Wer regelmäßig schwitzt, lässt sein Bauchfett und überflüssige Pfunde schmelzen.

**REIFEN IST NICHT  
GLEICH REIFEN**

Wenn Sie sich auf die Suche nach einem Hula-Hoop-Reifen begeben, merken Sie schnell: Die Auswahl ist groß. Hula-Hoops variieren je nach Durch-

messer, Dicke, Gewicht und Material. „Die Auswahl des Reifens ist entscheidend“, betont deswegen Hula-Hoop-Trainerin Anna Enko. Wählt man einen, der nicht optimal passt, kann einem das schnell die Laune verderben. „Anfänger sollten am besten zu einem Reifen mit mindestens einem Meter Durchmesser greifen“, rät die Expertin. Bis 90 Kilogramm Körpergewicht sollte man laut Enko einen 1,2 bis 1,5 Kilogramm schweren Reifen wählen. Wer 95 Kilo oder mehr wiegt, kann auch mit einem etwas schwereren Reifen von 1,8 Kilo starten. Noch wichtiger ist für die Hula-Hoop-Kursleiterin aber: „Sie müssen sich mit dem Reifen wohlfühlen.“

**ÜBUNG MACHT  
DEN MEISTER**

Getreu dem Motto „Übung macht den Meister“ ist es am Anfang wichtig, sich langsam an das Training heranzutasten. Ein erfolgreicher Einstieg ins Hula-Hoop-Training beginnt aber bereits mit der





Nadine Hunting,  
Bewegungsexpertin

Anna Enko,  
Hula-Hoop-Trainerin

Wahl der richtigen Sportkleidung. „Tragen Sie möglichst enge Kleidung“, sagt Anna Enko. Anfängerinnen und Anfänger sollten zu Beginn etwa drei bis fünf Minuten am Stück trainieren. „Sonst riskiert man blaue Flecken“, erklärt die erfahrene Trainerin. Ihr Tipp: „Trainieren Sie lieber häufiger, drei- bis viermal am Tag.“ Haben Sie den Dreh raus, können Sie sich langsam steigern. 20 Minuten am Stück sollten das Ziel sein.

Wichtig: „Nach der Hälfte der Zeit nicht vergessen, auch in die andere Richtung zu hüllern, damit die Muskulatur nicht einseitig trainiert wird“, betont

Enko. Damit der Reifen möglichst lange um die Hüfte kreist, ist die Technik entscheidend: „Versuchen Sie nicht, die Bewegung des Reifens nachzumachen“, so die Expertin. Denn die Hüfte wild kreisen zu lassen, hält ihn nicht oben. „Tatsächlich müssen Sie die Hüfte vor und zurück oder von links nach rechts bewegen“, verrät Enko. Und ganz wichtig: Bauch anspannen. Außerdem, so die Expertin, sollten die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander stehen und die Knie leicht gebeugt sein. Wenn Sie diese Tipps beherzigen, sollte das hüllern mit etwas Übung und Geduld gelingen.

## HINWEIS

Sollten Sie körperliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen haben, sprechen Sie sportliche Aktivitäten bitte im Vorfeld mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt oder therapeutischem Fachpersonal ab. Bei Hula-Hoop gilt dies vor allem, wenn Sie unter Arthrose, Rückenschmerzen oder Knieproblemen leiden. Insbesondere Menschen mit einem Bandscheibenvorfall oder anderen Rücken- oder Nackenproblemen sollten vorher mit einem Arzt oder einer Ärztin sprechen.

# 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**

## ERNÄHRUNG

# BIRNEN

## HEIMISCHE ALLESKÖNNER

Herbstzeit ist Birnenzeit. Mild, süß und saftig schmecken sie. Und gesund sind sie auch.

**M**it dem beliebtesten Obst der Deutschen, dem Apfel, kann die Birne nicht mithalten. Und doch zählt die Herbstfrucht hierzulande zu den Lieblingen: Rund 2,8 Kilogramm verzehren wir Deutsche pro Kopf und Jahr. Kein Wunder, die Birne schmeckt süß und ist saftig. Doch sie überzeugt nicht nur geschmacklich, sie punktet auch mit ihren inneren Werten. Denn in ihr steckt jede Menge Vitamin C. Das stärkt das Immunsystem. Mit einer einzigen Birne kann ein durchschnittlicher Erwachsener etwa sieben Prozent seines Tagesbedarfs decken.

Der Kaukasus und Anatolien in der heutigen Türkei gelten als Ursprungsgebiet der Birne. Schon der griechische Dichter Homer beschrieb die Birne in seinen Erzählungen als süße Gabe Gottes, deren erste Kultursorten vor knapp dreitausend Jahren im antiken Griechenland angebaut wurden. Mit den Römern kam die Frucht vermutlich nach Mitteleuropa, wo sie im 19. Jahrhundert bereits etwa tausend verschiedene Sorten zählte. Heute sind es etwa fünfmal so viele.

Die Birne ist eine wahre Ballaststoffbombe. So enthält eine mittelgroße Frucht rund sechs Gramm Ballaststoffe. Damit deckt sie etwa ein Fünftel des Tagesbedarfs, bringt den Darm in Schwung, wirkt verdauungsfördernd und hält lange satt. Außerdem liefert sie die Vitamine A und B sowie viele wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Durch ihren hohen Kaliumgehalt wirkt sie entwässernd und hilft sowohl bei Nieren- als auch Blasenproblemen. Durch Kalium lässt sich zudem der Blutdruck auf natürliche Weise senken und somit das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren.

Mit rund 73 Kilokalorien ist eine mittelgroße Birne zwar nicht die kalorienärmste Obstsorte, figurfreundlich ist sie aber allemal. Ihr Fettanteil ist mit 0,5 Gramm pro 100 Gramm verschwindend gering. Verglichen mit anderen Obstsorten kommt die Birne mit 1 bis 3 Gramm Fruchtsäure pro Liter aus. Das schont die Zähne, macht Menschen mit empfindlichem Magen weniger Probleme und ist für Babys sehr bekömmlich.

Erntefrisch wandern Birnen von August bis März von heimischen Bauern in die Obstabteilungen der Supermärkte. Beim Kauf lohnt es sich, auf die Farbe zu achten: Je heller die Frucht, desto reifer ist sie. Wichtig ist auch die Festigkeit. Auf Fingerdruck sollten sie daher beim Kauf nur leicht nachgeben. Wer sie länger lagern möchte, sollte sie am besten im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Alternativ kann man sie auch gut vor Licht geschützt und kühl im Keller aufbewahren. Tipp: Halten Sie Birnen von anderem Obst und Gemüse fern, damit sie nicht so schnell nachreifen und faulen. *mab*



## Birnenkuchen mit und ohne Lavendel



Für 1 Springform (26 cm Ø)

### Zutaten

1 EL Lavendelblütenzucker  
 alternativ: gehackte Mandeln  
 200 g weiche Butter  
 150 g Zucker, 2 Packungen Vanillezucker  
 etwas Salz  
 4 Eier  
 250 g Mehl  
 50 g Speisestärke  
 1 TL Backpulver  
 etwas Zimt und Anispulver  
 abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone  
 4 Birnen  
 flüssiger Honig

### ZUBEREITUNG

Für den Lavendelzucker zur vollen Blütezeit Lavendelblüten abstreifen und 1:2 mit Kristall-Zucker mischen. Ausgebreitet auf Backpapier auf dem schattigen Fensterbrett trocknen und den Zucker dann in verschließbaren Gläschen aufbewahren.

Die weiche Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, etwas Salz und die Eier dazugeben. Weiter rühren, dabei abwechselnd Mehl vermischt mit Speisestärke und Backpulver dazugeben. Zum Schluss Zimt und Anis unterrühren.

Den Teig in eine gefettete Springform einfüllen. Nur Birnen mit zarter Schale nicht schälen. Früchte halbieren, das Kerngehäuse entfernen, dann mehrfach längs einschneiden, aber so, dass sie am dünnen Ende noch zusammenhängen und sich auffächern lassen.

Die Birnen rundum auf dem Teig platzieren und etwas eindrücken, mit Lavendelzucker bestreuen oder stattdessen geröstete und gehackte Mandeln aufstreuen.

Bei 200 °C ca. 50 Minuten backen. Sofort nach dem Backen kreuz und quer mit dem flüssigen Honig überziehen. Zu fester Honig kann dafür kurz erwärmt werden.



### Köstliche Birnen

Heike Mohr

BuchVerlag für die Frau GmbH,

Leipzig 2020

ISBN 978-3-89



REISEN

40 Thala | **besser leben**



Erinnert an vergangene Zeiten: die Hogendiekbrücke.



Radfahrende finden im Alten Land optimale Bedingungen.

# ZUR APFELERNTZEIT INS ALTE LAND

Von Anne-Marie Brockmann

Zwischen Ende August und Anfang November dreht sich im Alten Land alles um den Apfel: Es ist Erntezeit. Dann kommen Genussmenschen, Aktivreisende und Kulturinteressierte gleichermaßen auf ihre Kosten.

**Z**wischen Hamburg und Stade gelegen, erstreckt sich das Alte Land über 35 Kilometer südlich entlang der Elbe. Einst ein feuchtes und regelmäßig überflutetes Gebiet, begannen niederländische Siedler im 12. Jahrhundert mit der Entwässerung. Mit Deichen schützten sie das fruchtbare Marschland vor Überflutungen. Daraus entstand das heute größte zusammenhängende Obstanbaugebiet in Nord-europa. Neunzig Prozent der Bäume sind Apfelbäume.

## RUND UM DEN APFEL

Zur Erntezeit ihrer Früchte locken die Altländer Apfeltage mit einem vielseitigen Programm. Bei einer Hofführung oder einer Fahrt im Apfelkistenexpress geht es für Interessierte hinein in die Plantagen. Einige Höfe bieten die Möglichkeit, die knackig frischen Früchte selbst zu pflücken. Und der Höhepunkt findet mit dem Tag des offenen Hofes am zweiten Wochenende im September statt: Dann

öffnen einige der Obsthöfe ihre Tore für einen Blick hinter die Kulissen. Hier können Interessierte Wissenswertes über den Obstanbau lernen.

Natürlich können die süßsauerlichen Früchte auch probiert werden. In einem der zahlreichen Hofläden lässt sich leicht die eigene Lieblingssorte entdecken. Hier warten auch noch weitere heimische Produkte auf kleine und große Schlemmermäuler. Wie wäre es mit Apfelsaftgummibärchen oder Obstblütenhonig? Wer nach dem Einkauf erst richtig Appetit bekommen hat, sollte in einem der gemütlichen Hofcafés einkehren. Vielleicht auf ein Stück saftigen Apfelkuchen? Und dass Apfel und Co. auch hochprozentig sein können, beweist die lokale Edalbrennerei mit ihren feinen Spirituosen.

## AUF AKTIVER ENTDECKUNGSTOUR

Die gute Nachricht: Die zusätzlichen Kalorien lassen sich im Anschluss direkt

wieder abtrainieren. Denn zu Fuß oder auf dem Drahtesel lässt sich das Alte Land am schönsten erkunden. Radfahrerinnen und Radfahrer können sich auf rund tausend Kilometer Fahrradwege freuen. Verschiedene Themenrouten sorgen dabei für Abwechslung. So geht es auf der „Altländer Route“ 18 Kilometer entlang von Elbe, Plantagen und Fachwerkhäusern. Und die „Obsttour“ führt in zwei Schleifen quer durch die Region zu den Hansestädten Stade (37 Kilometer) und Buxtehude (41 Kilometer).

Wer lieber die Wanderschuhe schnürt, kommt im Alten Land ebenfalls nicht zu kurz. Elb- und Nebendeiche locken zu ausgedehnten Spaziergängen mit Blick aufs Wasser. Und der 1,5 Kilometer lange „Obstlehrpfad“ in Jork führt durch Apfel- und Kirschplantagen. Schautafeln vermitteln am



Zahlreiche Mühlen gibt es zu entdecken.





„Pötte gucken“ an der Elbe – auch das geht im Alten Land.



Jetzt ist Zeit für die Apfelernte.



Echte Hingucker: Prunk-pforten und Buntmauerfachwerk.



Wegesrand Interessantes rund um den Obstanbau im Alten Land.

### MEHR ALS NUR OBST

Ob mit dem Rad oder zu Fuß, unterwegs gibt es allerhand zu entdecken: Die Strecke säumen prächtige Fachwerkhäuser mit Buntmauerfachwerk und reich verzierten Giebeln. Ihre Prunkpforten, die hölzernen Hoftore und buntbemalte Brauttüren ziehen ebenfalls die Blicke auf sich. Kaum zu übersehen sind die imposanten Mühlen. Zwölf Wind- und Wassermühlen warten im Alten Land auf Besucherinnen und Besucher. Ein beliebtes Fotomotiv ist die Hogendieckbrücke bei Steinkirchen. Die Fuß- und Fahrradbrücke ist der Nachbau einer alten holländischen Zugbrücke, wie sie auch im Alten Land typisch war.

Kulturbegeisterte können im Alten Land gleich vier der wertvollen Arp-Schnitger-Orgeln bewundern. Und im Museum Altes Land in Jork tauchen sie ein in die Entwicklung und Technikgeschichte der Region. Bei einem Abstecher zum Lühe-Anleger zeigt sich das Alte Land von seiner maritimen Seite. Hier lassen sich gut riesige Kreuzfahrt- und Containerschiffe beobachten – die Fahrinne der Elbe liegt hier besonders nah am Deich. Und zur Stärkung gibt es leckere Fischbrötchen.

Aber keine Sorge, auch das nächste Apfelerlebnis wartet schon. So lohnen die „sprechenden Apfelkisten“ eine Wander- oder Radelpause. Auf acht Höfen im Alten Land können Gäste die umgebauten Erntegroßkisten entdecken. Ihnen verrät der clevere Apfel „Glosti“ Geschichten rund um den Apfel, den Obstbau und die Kulturlandschaft. Denn am Apfel führt zur Erntezeit im Alten Land kein Weg vorbei.

## Wir sorgen für mehr Freiheit!



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

**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)

## BUCHREZENSION

# DEMENSCH

Einen menschenfreundlichen Umgang mit der Krankheit Demenz finden – mit diesem Ziel vereinen Thomas Klie und Peter Gaymann in ihrem Werk Texte und Cartoons rund um das Leben mit dem Vergessen.

**E**s darf gelacht werden! Aber Achtung: Nie geht es dabei darum, Betroffene auszulachen. Vielmehr steht das gemeinsame Lachen im Vordergrund. Gaymann und Klie selbst sprechen auch von einem menschenfreundlichen Humor.

Doch die Cartoons sind nur ein Bestandteil des Buches. Den anderen bilden vielfältige Artikel rund um das Thema Demenz. Zahlreiche Prominente und Persönlichkeiten aus den Bereichen Politik, Kultur und Wissenschaft, darunter Namen wie Malu Dreyer und Margot Käßmann, aber auch Angehörige, Ehrenamtliche und Professionelle, die mit Demenzkranken arbeiten, haben sich mit einem Beitrag beteiligt. Die Bandbreite der Textformen ist dabei ebenso groß wie das Feld ihrer Autorinnen und Autoren. Sie reicht von kleinen Geschichten über eine Kolumne bis hin zu philosophischen Essays.

Zum Auftakt liefert Ärztin, Schauspielerin und Medizinjournalistin Dr. Marianne Koch eine Einführung in das Krankheitsbild Demenz. Wie funktioniert unser

Gehirn? Was passiert, wenn wir an einer Demenz erkranken? Und wie können wir der Krankheit vorbeugen? Einige der folgenden Beiträge widmen sich grundsätzlichen Fragen der Erkrankung: Was bedeutet Lebensqualität für Menschen mit Demenz? Wie kann Teilhabe für Demenzerkrankte aussehen? Und kann Demenz sogar sinnstiftend sein? So viel sei vorab ver-raten: Mehr als man denkt!

Dazu kommen zahlreiche Anekdoten aus dem Umgang mit Demenz-Betroffenen. Da ist die Ärztin, die von ihren dementen Patientinnen und Patienten berichtet. Der Unternehmer, der sich an eine eindruckliche Begegnung im Park erinnert. Und der bildende Künstler, der Einblicke in seine Kunstprojekte mit Demenzkranken gibt. Weitere Themen sind beispielsweise Entwicklungen in der Pflegebranche, ein Kulturwandel im Umgang mit Demenz und auch immer wieder der Zusammenhang zwischen Humor und Erkrankung.

Damit ist „Demensch“ ein überaus vielfältiges Buch, das seine Leserinnen und Leser zum Nachdenken anregt und dabei trotz aller Ernsthaftigkeit stets ein Lächeln auf die Lippen zaubert. *abr*



Thomas Klie & Peter Gaymann:  
*DEMENSCH – Texte und Zeichnungen*  
 Hardcover, 128 Seiten, 29,00 Euro  
 2. Auflage  
 medhochzwei Verlag, 2023  
 ISBN 978-3-86216-979-5

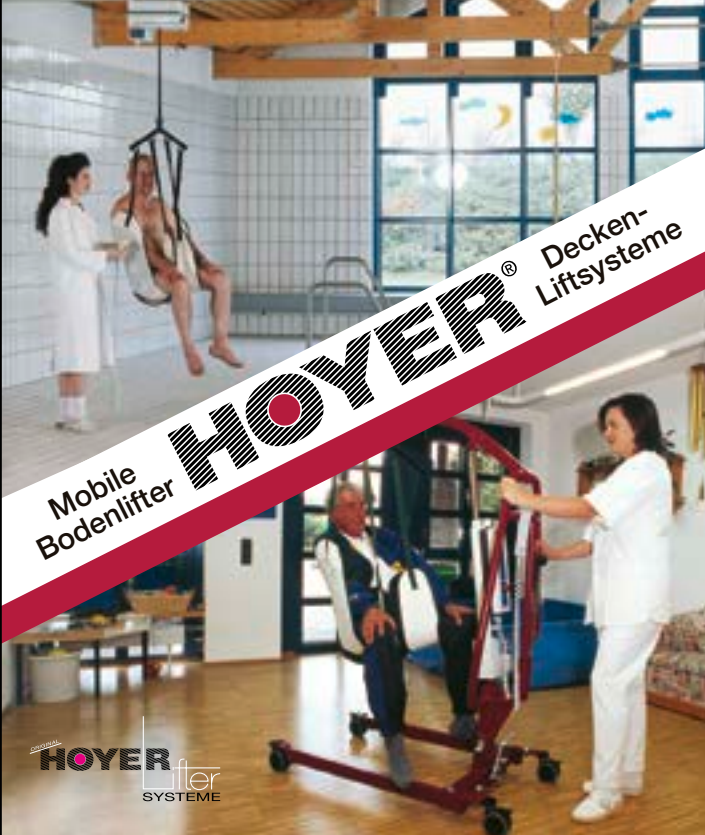
## Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buchs „DEMENSCH – Texte und Zeichnungen“. Bitte senden Sie uns bis zum 1. Oktober eine Postkarte mit dem Stichwort „DEMENSCH“ an: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Postfach 104, 33311 Gütersloh. Sie können auch über unser Internetportal teilnehmen: [schlaganfall-hilfe.de/gewinnspiel](http://schlaganfall-hilfe.de/gewinnspiel)





60 Jahre HOYER hilft heben ...



Mobile  
Bodenlifter

HOYER® Decken-  
Liftsysteme

HOYER  
lifter  
SYSTEME

HOYER GmbH · Industriepark HOYER

Elsa-Brandström-Straße 7 · 35510 Butzbach  
Tel. 06033 9652-0 · Fax 965252 · www.hoyer-lifter.com

ALTEC

Verladetechnik

D-78224 Singen  
Tel.: 07731/8711-0  
Fax: 07731/8711-11  
info@altec.de  
www.altec.de



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 Schlaganfallpatient:innen  
spezialisiert – von Akut bis Reha!

Streifeneder

Orthopädietechnik-Rehatechnik-Sanitätshäuser



Mehr Mobilität im Alltag

Haben Sie Angst, zu stolpern oder stürzen und  
wollen Ihre Gangsicherheit zurückgewinnen?

Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

Gemeinsam testen wir, welche Lösung zu Ihnen  
passt, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse:  
von der Orthese bis zum Fußhebersystem.

Jetzt Termin vereinbaren:  
mobilitaet@streifeneder.de oder T 089 52096-0



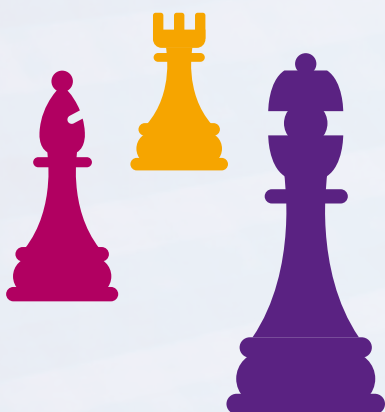
DENKSPORT  
UND SPASS

# FIT IM KOPF

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

## SCHACH-MAT(T)

Hier sind Buchstaben auf einem Schachbrett angeordnet. Suchen Sie der Reihe nach die unten angegebenen Positionen und tragen Sie Buchstabe für Buchstabe in die leeren Kästchen ein. So erhalten Sie einen weisen Satz von Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799). Der erste Buchstabe ist schon eingetragen.



### BEISPIEL:

Auf dem Feld **c5** → ist ein **V**

	1	2	3	4	5	6
a		P	'	R		F
b	B	U	T	O	M	
c	L		.	E	V	Q
d	N	C	K	A	D	,
e	H		I	A	J	S
f	G	Z	X	Y	W	

c5	b4	b5	f5	d4	e1	a4	e6	d4	f1	c4	d1	c1	e4	e6	e6
V															
b3	e6	e3	d2	e1	a3	e6	f5	b4	e1	c1	c1	c4	b1	c4	d1
e3	d1	d5	c4	a4	f5	c4	c1	b3	d6	d4	b1	c4	a4	d1	e3
d2	e1	b3	c5	b4	b5	f5	d4	e1	a4						
e1	c4	e3	b3	e6	d4	f1	c4	d1	c3						



Sie können den Schwierigkeitsgrad der Übung merklich steigern, wenn Sie zum Suchen diese Seite auf den Kopf stellen.

LÖSUNG AUF SEITE 46

**Probe-Abo GEISTIG FIT:** Die nächsten 2 Ausgaben zum Preis von 12,50 Euro inkl. Porto und Versand. Zu bestellen bei der GfG, Postfach 1420, 85555 Ebersberg, oder unter [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de)



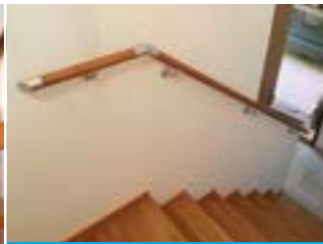
# Treppensteigen geht auch ohne fremde Hilfe.

Das *flexofit* Handlaufsystem bietet sicheren Halt an jeder Treppe.

**AUCH FÜR MIETER:**  
Bei Pflegegrad  
Bezuschussung bis  
**€ 4.000,-**  
möglich



Ohne zweiten  
Handlauf ist  
Treppensteigen  
nur mit Hilfe  
möglich.



... an allen Innentreppen



... vor dem Haus oder im Garten



... in Bad und WC



... mit Haltegriffen in jedem Raum



Mit zweitem  
Handlauf ist  
Treppensteigen  
wieder alleine  
möglich.

Normgerechte Handläufe an allen Innen- und Außentreppen bieten mehr Sicherheit und Unabhängigkeit für jung und alt. *flexofit* Handläufe sind ideal für die Nachrüstung im Bestand geeignet. Sichern Sie Ihre Treppe mit beidseitigen Handläufen.

**FORDERN SIE NOCH HEUTE KOSTENLOS PROSPEKTE AN ODER FRAGEN SIE IN IHREM SANITÄTSHAUS!**

Deutschlandweit  
Sanitätshäuser als  
Partner gesucht!

  
Individuelle Handläufe und Haltegriffe

Flexo-Handlaufsysteme GmbH  
Industriepark 310  
78244 Gottmadingen

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



## handscupe® paresis – mehr Lebensqualität gewinnen

Therapeutische Lagerungshilfe für die paretische Hand

- Unterstützt die ambulante Physio- und Ergotherapie durch gute rehabilitierende Wirkung
- Steigert die Aufmerksamkeit auf die gelähmte Hand und die zugehörigen Finger
- Wirkt bei regelmäßiger Anwendung Spasmen entgegen
- Verbessert das körperliche Gesamtgefühl



Mit Hilfsmittel-  
verzeichnis-  
nummer

Jetzt online  
bestellen!



[handscupe.com](http://handscupe.com)

info@imedagine.de  
Tel. +49 9571 16982-0

  
handscupe®



## TERMINE

### Treffen für Sprecherinnen und Sprecher von Selbsthilfe-Gruppen

Dienstag, 5. September 2023, Hamburg  
 Weitere Informationen: Sandra Wiesemann,  
 Tel. 05241 9770-15,  
 E-Mail: sandra.wiesemann@schlaganfall-hilfe.de

### Depressionen nach Schlaganfall: Annehmen, verstehen und handeln

Mittwoch, 6. September 2023, 17:00 Uhr, Onlineveranstaltung  
 Weitere Informationen: s. Seite 26

### Workshop 55+

Veranstaltung für ältere Schlaganfall-Byetroffene und Angehörige  
 13.–15. September 2023; Sportpark Duisburg  
 Weitere Informationen: schlaganfall-hilfe.de/programm\_55plus

### REHACARE

Internationale Fachmesse für Rehabilitation und Pflege  
 13.–16. September 2023, Düsseldorf  
 Weitere Informationen: rehacare.de

### Lotsentagung Schlaganfall

Donnerstag, 28. September 2023, Gütersloh  
 Weitere Informationen: schlaganfall-hilfe.de/lotsentagung

### Und trotzdem glücklich sein?

Mittwoch, 18. Oktober 2023, 17:00 Uhr,  
 Onlineveranstaltung  
 Weitere Informationen: s. Seite 27

### Welt-Schlaganfalltag

Sonntag, 29. Oktober 2023  
 Weitere Informationen: schlaganfall-hilfe.de/welt-schlaganfalltag

### Zukunft gestalten – im Leben und darüber hinaus

Mittwoch, 8. November 2023, 17:00 Uhr,  
 Onlineveranstaltung  
 Weitere Informationen: s. Seite 27

### Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

8.–11. November 2023, Berlin  
 Weitere Informationen: dgnkongress.org

### Elternseminar für Familien schlaganfallbetroffener Kinder

Samstag, 11. November 2023, Bielefeld  
 Anmeldung und Informationen: Jana Pierscianek,  
 Tel. 05241 9770-40, E-Mail: jana.pierscianek@schlaganfall-hilfe.de

### Tag der Patientenlotsen

9. November 2023, Berlin  
 Weitere Informationen: schlaganfall-hilfe.de/tag-der-patientenlotsen

### Thala 4/2023 erscheint

Freitag, 1. Dezember 2023

**Herausgeber:** Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,  
 Schulstraße 22, 33311 Gütersloh, Tel.: 05241 9770-0,  
 Internet: schlaganfall-hilfe.de,  
 E-Mail: presse@schlaganfall-hilfe.de

**Redaktion:** Mario Leisle (verantwortlich)

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

**Korrektorat:** TERRITORY GmbH

**Anzeigen:** TERRITORY GmbH,  
 Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh,  
 Tel.: 05241 234 80-670, 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:** TERRITORY (Titel, 29), Arne Weichardt (3), Sven Bratulic (4, 15), Hanna Retz (4, 15, 27, 30), Kai-Uwe Oesterhellweg (5, 35), Guto Ramos (5, 41), Mario Leisle (6, 10, 15), Adobe Stock (6/7), Getty Images (4, 8, 9, 7, 20/21, 26, 28, 36/37, 38/39, 40, 44/45), Besim Mazhiqi (12, 23, 26), Anne-Marie Brockmann (16), Schütt & Jahn (19), Ferdi Eith (24), iMEDgine GmbH (24), Feuerstein Fotografie (25), Krauth + Timmermann (25), Katja Werheid (26), Helios Klinikum Schleswig (27), m&i-Fachklinik Bad Liebenstein (34), Matthias Bröhenhorst (37), Anna Enko (37), Buch-Verlag für die Frau GmbH (39), Gemeinde Jork (40, 41), Tourismusverband Landkreis Stade Elbe (40, 41), Sven Mirow (41), medhochzwei Verlag (42)

**Transparenzerklärung:** Alle redaktionellen Informationen in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Komplexe Sachverhalte bereiten wir in Rücksprache mit Fachleuten laiengerecht auf. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit aller Angaben jedoch schließen wir aus. Wir legen Wert auf die Unabhängigkeit der Redaktion und eine klare Trennung von Redaktion und Werbung. Anzeigen sind als solche eindeutig gestaltet und werden gekennzeichnet. Wir orientieren uns am Pressekodex des Deutschen Presserats und an unserem Redaktionsstatut, das wir Ihnen auf Wunsch gern zusenden. Die redaktionelle Darstellung folgt keinen wirtschaftlichen Interessen. Die Anzeigen in diesem Magazin dienen seiner Finanzierung. Wir danken unseren Anzeigenpartnern 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 Geschlecht (m/w/d). Wir sind für alle da!

## RÄTSELLÖSUNG

### Schach-MAT(T)

Vom Wahrsagen lasst sich's wohl leben in der Welt,  
 aber nicht vom Wahrheit Sagen.



## Sie haben eine Handlähmung?

Die elektrische Orthese **exomotion® hand one** kann z.B. bei diesen Lähmungsursachen helfen:

- Schlaganfall
- Plexusparesse
- Multiple Sklerose
- Polyneuropathie
- Schädelhirntrauma
- Spinale Muskelatrophie
- Zervikale Querschnittslähmung



Sie möchten mehr Informationen zur  
**exomotion® hand one** erhalten?  
Dann kontaktieren Sie uns!

**Tel** +49 (0) 731 - 850 781 90  
**Mail** [info@hkk-bionics.de](mailto:info@hkk-bionics.de)  
[www.hkk-bionics.de](http://www.hkk-bionics.de)

Orthesen  
in Aktion





## 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







*„Dank meiner  
neuen Ganzbein-Orthese  
habe ich unglaublich viel  
Lebensqualität gewonnen.“*

**RICARDA**

... beim Erfahrungsaustausch der Deutschen Schlaganfall-Hilfe im Frühjahr 2023 (hier noch mit alter Beinorthese). Die Hamburgerin hatte einen Schlaganfall mit 27 Jahren. Seitdem bereitet ihr das Gehen Probleme.



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



# Der Mensch braucht den Menschen!

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

in unserer Arbeit begegnen wir täglich wunderbaren Menschen. Ricarda lernten wir auf unserem Erfahrungsaustausch für jüngere Schlaganfall-Betroffene kennen.

Die lebenslustige Frau musste schon manchen Schicksalsschlag verkraften, doch sie ist ein tolles Beispiel dafür, wie positiv das Leben selbst nach einem Schlaganfall weitergehen kann.

Seit 30 Jahren gibt es nun die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. In dieser Zeit ist die Versorgung von Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten

so viel besser geworden. Fast doppelt so viele überleben heute einen Schlaganfall. Eine wunderbare Entwicklung, die wir mit großer Freude und auch ein wenig Stolz betrachten, denn an vielen guten Entwicklungen war die Stiftung maßgeblich beteiligt. Doch es bleibt weiterhin viel zu tun.

Forschung, technischer Fortschritt und die moderne Hochleistungsmedizin sind ein Segen! Trotz alledem spüren wir in der Schlaganfall-Hilfe täglich, dass oft das Entscheidende zu kurz kommt: Das Menschliche! Denn der Mensch braucht den Menschen. Er braucht Zuwendung und Verständnis in seiner Krankheit. Schlaganfall-Betroffene brauchen Beraterinnen und Berater, die sich um ihre persönliche Versorgung kümmern: Fachleute mit viel Herz und Verstand, zu denen sie Vertrauen fassen können. Das Internet mag informieren können, persönlich beraten kann es nicht.

Immer mehr Menschen in Deutschland leben mit den Folgen eines Schlaganfalls. Viele von ihnen sind auf sich allein gestellt. Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe setzt sich mit all ihrer Kraft dafür ein, dass alle Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten die Beratung und Betreuung erhalten, die sie benötigen – mit unseren Patientenlotsen, den ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfern, den vielen Selbsthilfegruppen, mit der Schulung von Sanitätshäusern, unserem Beratungszentrum und den Partnerbüros vor Ort, und nicht zuletzt durch Veranstaltungen wie den Erfahrungsaustausch, mit denen wir persönliche Begegnungen ermöglichen.

Liebe Leserin, lieber Leser, täglich erfahren wir von Menschen, die dringend Hilfe benötigen auf ihrem schwierigen Weg zurück ins Leben. Bitte helfen Sie diesen Menschen! Unterstützen Sie jetzt mit Ihrer Spende unsere Arbeit, die so vielen Betroffenen neue Hoffnung schenkt! Sie können damit so viel bewirken! Danke.

Ihre

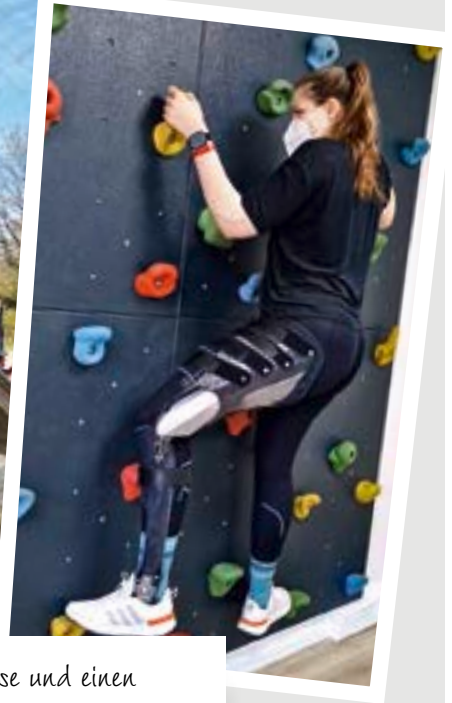
Sylvia Strothotte  
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende  
Leiterin Fundraising

**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!





„Nach dem Schlaganfall hatte ich zunächst eine Fußheber-Orthese und einen Gehstock. Doch damit bin ich regelmäßig gestürzt. Ich habe mich dann an meine Gehschul-Therapeutin gewandt, die mich an meinen heutigen Orthopädie-Techniker weitergeleitet hat. Im engen Austausch von Orthopädie-Techniker, der Gehschul-Therapeutin und meinen Physiotherapeuten fiel die Entscheidung auf eine Ganzbein-Orthese. Mit dieser kann ich nun deutlich sicherer gehen und habe viel mehr Lebensqualität als zuvor.“

**Ricarda**

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 3 2 3 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**

