

# thala

COVID-19

Was für Sie als  
Schlaganfall-Betroffene  
wichtig ist

Seite 22

SCHWERPUNKT

**AUTOFAHREN NACH**

**SCHLAGANFALL** Seite 10

ENGAGEMENT

Motivationspreis 2022

Seite 18

RECHT

Neuerungen im Sozialrecht

Seite 20

POLITIK

Koalition für Einführung  
von Patientenlotsen

Seite 28





# Ihr Freiraum für vollen Einsatz.



## Die Audi Fahrhilfen.

Das nächste Abenteuer wartet auf Sie. Mit den Fahrhilfen von Audi selbstbestimmt durch den Alltag – ganz individuell auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Komfortabel, sicher und in gewohnter Audi Qualität bietet Ihnen das Audi Fahrhilfen-Programm mehr Möglichkeiten, Ihre persönliche Freiheit auszuleben.

Nähere Informationen zu Konditionen und Verfügbarkeit einzelner Fahrhilfen und ihrer Lieferzeit erhalten Sie bei Ihrem Audi Partner auf [www.audi.de/fahrhilfen](http://www.audi.de/fahrhilfen) oder unter der kostenfreien Servicenummer 0800/5511111 und per E-Mail: [fahrhilfen@audi.de](mailto:fahrhilfen@audi.de).

**Audi** – Partner der deutschen Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaften

[www.audi.de/DAT-Hinweis](http://www.audi.de/DAT-Hinweis)

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



sind Sie gut durch die ersten Wochen des Jahres gekommen? Wir leben weiterhin in einer besonderen Zeit. Die Pandemie bestimmt unseren Alltag. Es bleibt ungewiss, wie lange dies noch so weitergehen wird und welche Entwicklungen wir zu erwarten haben. Für viele von uns ist wohl gerade diese Unsicherheit schwer erträglich, das Gefühl der Fremdbestimmung. Dabei haben wir es alle gemeinsam in der Hand, wie sich die Dinge entwickeln. Wenn die Vernunft siegt, kehrt die Normalität zurück.

Die Pandemie hat gerade Schlaganfall-Betroffenen viel abverlangt. Die ärztliche und therapeutische Versorgung war beeinträchtigt, viele Menschen litten unter Vereinsamung. Hinzu kommt die Angst vor einer schweren Covid-19-Erkrankung. Wir haben für Sie in dieser Ausgabe unseres Magazins den aktuellen Wissensstand rund um den Zusammenhang von Covid-19, Impfung und Schlaganfällen in Rücksprache mit Experten zusammengestellt.

Es gibt auch Grund zu großer Freude. Als ich 1993 begann, die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe aufzubauen, hatte ich vor allem einen starken Antrieb: mein fester Wille, Menschen zu helfen, die sonst niemand auffängt. Nun, fast 30 Jahre später, stehen wir kurz davor, eine unserer größten Visionen umzusetzen: Menschen in Not werden künftig durch Kümmerer an die Hand genommen – her-

vorragend ausgebildete Fachleute mit viel Engagement und einem großen Herzen, die Orientierung geben und Menschen durch schwere Zeiten in ein besseres Leben begleiten.

Ich spreche von unseren Schlaganfall-Lotsen. Im Auftrag des Bundes haben wir ihren Einsatz erprobt. Nun hat sich die neue Bundesregierung zur Aufgabe gemacht, die Einführung von Patientenlotsen für Menschen in schweren Notlagen auf den Weg zu bringen. Es ist ein Riesenerfolg für uns und unsere vielen Verbündeten! Nun gilt es, auch den letzten Schritt des Weges erfolgreich zu gestalten, damit der Anspruch von Hilfesuchenden auf die Begleitung durch einen Patientenlotsen Einzug in unsere Gesetzbücher hält. Auch darüber lesen Sie in diesem Heft.

Wie groß der Bedarf an Information und Beratung von Schlaganfall-Betroffenen ist, wird nicht nur bei medizinischen Fragen deutlich. Eines der wichtigsten Themen für sie ist die Wiederherstellung ihrer Mobilität. Doch gerade beim Thema Autofahren nach Schlaganfall gibt es große Unsicherheiten. In unserem Themenschwerpunkt fassen wir wichtiges Wissen für Sie zusammen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, kommen Sie gut, gesund und sicher durch dieses Frühjahr! Genießen Sie die Zeit und vergessen Sie nicht: Das Leben hat viel mehr zu bieten als diese Pandemie!

Ihre

**Liz Mohn**

Präsidentin der Stiftung  
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

# INHALT

## Schwerpunkt

---

- 10 **Autofahren nach Schlaganfall**  
So treffen Sie richtig Vorsorge
- 12 **Experten-Interview**  
„Es gibt keine Meldepflicht“
- 14 **Umbau – Neukauf – Zuschüsse**  
Das behindertengerechte Auto
- 16 **Story**  
Der lange Weg zurück ans Steuer



## service

---

- 6 **Jahresbericht erschienen**  
Das haben wir 2021 bewegt
- 20 **Ihr gutes Recht**  
Wichtige Neuerungen 2022
- 21 **Vorschau**  
Digitale Veranstaltungen
- 42 **Buchrezension und Verlosung**  
Vera Cordes: „Ich hätte da was für Sie“



## gut versorgt

---

- 18 **Mobilität**  
Freiheit auf drei Rädern
- 22 **Covid-19**  
Wichtiges Wissen für Schlaganfall-Betroffene
- 24 **Kongress**  
Neue Erkenntnisse in der Neurorehabilitation



26 **Hilfsmittelversorgung**  
Wohnortnah in Sachsen-Anhalt

28 **Gesundheitspolitik**  
Bundesregierung will Patientenlotsen

29 **Schlaganfall-Nachsorge**  
Forderung nach strukturiertem Konzept

30 **Therapie mal anders**  
Hypnotherapie

### **engagiert**

---

17 **Motivationspreis 2022**  
Schlaganfall-Helden gesucht

31 **Nachahmer gesucht**  
Unternehmen spenden vielseitig

32 **Partnerbüro Leipzig**  
Empathie und Erfahrung

33 **Selbsthilfe Saarbrücken**  
Stabübergabe nach 40 Jahren

### **besser leben**

---

36 **Bewegung**  
Ran an die Faszien

38 **Ernährung**  
Spinat – herb-würzig,  
vitaminreich, kalorienarm

40 **Reise**  
Die Niedersächsische Spargelstraße

44 **Rätsel**  
Fit im Kopf

**3 editorial**

**8, 34 aktuell**

**46 termine, impressum**



JAHRESBERICHT

**DAS HABEN WIR**

# 2021 BEWEGT

Die Pandemie hat auch die Deutsche Schlaganfall-Hilfe im vergangenen Jahr beschäftigt. Doch die Stiftung hat aus der Not eine Tugend gemacht, neue Formate für die Beratung und den Austausch von Patientinnen und Patienten entwickelt und wichtige Projekte vorangebracht. Detailliert nachzulesen ist all das jetzt im „Jahresbericht 2021“, der im März 2022 erscheint.

Der ungewöhnlich frühe Erscheinungstermin hat einen Grund. Ende vergangenen Jahres legte die Bundesregierung mit ihrem Koalitionsvertrag den Grundstein für die Einführung von Patientenlotsen in die Regelversorgung – ein Riesenerfolg für die Schlaganfall-Hilfe und ihre vielen Partner. Nun will die Stiftung die anstehende politische Debatte mit

ihren Erfahrungen beflügeln. Mit einem „Schwerpunkt Patientenlotsen“ liefert der Jahresbericht einen Überblick der Projektlandschaft, resümiert die Erfahrungen der Schlaganfall-Hilfe und lässt Fachleute aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu Wort kommen.

Daneben erfahren interessierte Leserinnen und Leser viele weitere Ergebnisse unserer Arbeit, zum Beispiel wie viele neue Rehasportgruppen das Projekt „SPORTnachSCHLAG“ ins Leben rief oder was sich bei den Schlaganfall-Kinderlotsen, bei der Qualifizierung von Sanitätshäusern oder bei der Online-Ausbildung ehrenamtlicher Schlaganfall-Helfer bewegte – ein kompakter Überblick unserer Aktivitäten in 2021 auf 40 Seiten. *rio*



EIN KOMPAKTER  
ÜBERBLICK UNSE-  
RER AKTIVITÄTEN  
AUF 40 SEITEN

## INFORMATIONEN

Den Jahresbericht 2021 können Sie sich jetzt auf der Website der Deutschen Schlaganfall-Hilfe herunterladen oder als Printversion bestellen: [schlaganfall-hilfe.de/jahresbericht](https://schlaganfall-hilfe.de/jahresbericht)





## EIN LOTTOSCHEIN FÜR DIE IMPFUNG

Warum nicht mal außergewöhnliche Wege beschreiten? Einige US-Bundesstaaten haben im vergangenen Jahr versucht, ihre impfmüde Bevölkerung durch die Aussicht auf einen Lottogewinn doch noch zur Corona-Schutzimpfung zu bewegen. Ohio machte den Anfang, 14 weitere Staaten zogen nach und belohnten alle Geimpften mit einem kostenlosen Lottoschein. Das Ergebnis jedoch war ernüchternd: Die Zahl der täglichen Impfungen sank weiter kontinuierlich, ein Effekt der Maßnahme war nicht nachweisbar. Unbekannt blieb, ob durch die Impfung dennoch jemand zum Lottomillionär wurde. Eine solche Geschichte hätte der Aktion eine ganz andere Wendung geben können ... *rio*

## EINE STUNDE SCHULUNG VERMEIDET VIELE STÜRZE

Eine Studie aus Großbritannien zeigt, mit wie einfachen Mitteln sich viele Stürze in Pflegeheimen vermeiden ließen. Stürze stellen für Seniorinnen und Senioren ein hohes Gesundheitsrisiko dar. Mindestens jeder Fünfte muss ins Krankenhaus, viele versterben an den Folgen der Verletzung. Die Ursachen vieler Stürze sind vermeidbar. Meist sind sie zurückzuführen auf Stolperfallen, Ernährungsstörungen, Dehydration oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Eine Forschungsgruppe der Universität Nottingham hat jetzt ein Handbuch und ein Schulungsprogramm für Mitarbeitende in Pflegeeinrichtungen entwickelt. In 84 britischen Einrichtungen schulten sie das Personal eine Stunde lang. Wichtig: An dem Programm nahmen nicht nur die Pflegekräfte, sondern alle Mitarbeitenden des Hauses teil (Pflege, Hauswirtschaft/Reinigung, Garten, Leitung). Das erfreuliche Ergebnis: Die Anzahl der Stürze sank fast um die Hälfte. Mit diesem Pro-

gramm verbesserten die Entwickler nicht nur die Lebensqualität der Senioren, sondern trugen auch zur Wirtschaftlichkeit bei. Laut ihrer Rechnung betrugen die Kosten für einen vermiedenen Sturz 191 britische Pfund, also rund 230 Euro. Die durchschnittlichen Kosten eines Krankenhaustages sind teurer. *rio*



# ALKOHOL

## WIRKT DOCH NICHT PRÄVENTIV

Es wäre auch zu schön gewesen: Eine Forschungsgruppe um Prof. Dr. Ulrich John von der Universität Greifswald hat Genusstrinkern jetzt die Illusion genommen, sie könnten durch Alkoholkonsum ihr Leben verlängern. „Bisherige Studien legten nahe, dass Menschen, die geringfügige bis moderate Mengen trinken, länger leben“, so John. „Dies führte lange zur Schlussfolgerung, mäßiger Alkoholkonsum könne gesundheitsfördernde Effekte haben, insbesondere in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System. Dies konnten wir nun klar widerlegen.“ Der Sozialmediziner wertete dafür die Gesund-



heitsdaten von 4.000 Bürgerinnen und Bürgern aus Schleswig-Holstein aus, die bereits vor 25 Jahren an einer Studie teilgenommen hatten. Ein positiver Effekt von Alkoholkonsum war dabei nicht nachweisbar. Studienergebnisse, die anderes nahelegen, erklärt John mit methodischen Fehlern. So könnten bei alkoholabstinenten Menschen, die frühzeitig verstorben sind, Risiken aus der Vergangenheit wie Alkohol-/Drogenmissbrauch oder Rauchen nicht ausreichend in die Auswertung einbezogen worden sein. *rio*

tigo

**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 Stoffwechselfvorgänge
- ✓ 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)

LIFE IN MOTION

KRANKENKASSEN  
ERSTATTUNGSFÄHIG



„DIE PFLICHT ZUR  
VORSORGE OBLIEGT  
DEM VERKEHRSTEIL-  
NEHMER SELBST.“

Früher diente der Knauf am Lenkrad nur als Kurbel für die einhändige Bedienung. Ein moderner Multifunktionsknauf dagegen lässt sich mit vielen zusätzlichen Funktionen belegen.

## AUTOFAHREN NACH SCHLAGANFALL

# SO TREFFEN SIE RICHTIG VORSORGE

Wo kein Kläger, da kein Richter! Mit dieser Volksweisheit sind schon viele gut gefahren. Doch beim Autofahren nach Schlaganfall kann das schlimme Folgen haben.

**D**eutschland wäre nicht Deutschland, wenn es nicht für jeden Lebensbereich Gesetze gäbe, so auch für das Autofahren nach Schlaganfall. „Wer sich infolge körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen nicht sicher im Verkehr bewegen kann, darf am Verkehr nur teilnehmen, wenn Vorsorge getroffen ist, dass er andere nicht gefährdet“, heißt es in Paragraph 2 der Fahrerlaubnisverordnung. Entscheidend ist der nächste Satz: „Die Pflicht zur Vorsorge, namentlich durch das Anbringen geeigneter Einrichtungen an Fahrzeugen, durch den Ersatz fehlender Gliedmaßen mittels künstlicher Glieder, durch Begleitung oder durch das Tragen von Abzeichen oder Kennzeichen, obliegt dem Verkehrsteilnehmer selbst oder einem für ihn Verantwortlichen.“

Sonst beschreiben Gesetze konkret, was erlaubt und was verboten ist. An dieser Stelle bleibt der Gesetzgeber unkonkret, überlässt die Verantwortung seinen Bürgerinnen und Bürgern. Sollte es zu einem Unfall kommen, müssen Schlaganfall-Betroffene nachweisen können, dass sie alles Notwendige getan haben, um Vorsorge zu treffen, dass sie niemanden gefährden. Ein komplexes Thema, das viele überfordert. Sie fragen sich zu Recht: Was genau muss ich tun, um ausreichend Vorsorge zu treffen? In unserem Themenschwerpunkt fassen wir die wichtigsten Fakten zusammen.

Neue Hoffnung können möglicherweise Berufskraftfahrer und -fahrerinnen schöpfen. Bisher ist es so,

dass für sie ein Schlaganfall einem Berufsverbot gleichkommt. Begründet ist dies vor allem in der Sorge, die Betroffenen könnten einen erneuten Schlaganfall erleiden. Am Steuer eines großen Lkw oder eines vollbesetzten Busses könnte das schwerwiegende Folgen haben. Dabei weisen Verkehrsmediziner seit geraumer Zeit darauf hin, dass man in der Beurteilung dieses Sachverhalts differenzierter vorgehen sollte.

Und so könnte es möglicherweise kommen. Ende 2018 haben mehrere Neuro-Fachgesellschaften ihre Empfehlungen in dem Positionspapier „Fahreignung bei Hirngefäßkrankungen“ zusammengefasst. Darin haben die Mediziner die Wahrscheinlichkeit berechnet, dass es durch einen wiederholten Schlaganfall zu einem Verkehrsunfall von Pkw oder Bus mit Personenschaden kommt. Nach ihrer Berechnung bewegt sich das leicht erhöhte Risiko in einem Rahmen, der in vielen anderen Ländern toleriert wird. Nun liegen die Hoffnungen auf der Bundesanstalt für Straßenwesen. Sie gibt die „Begutachtungsleitlinien zur Kraftfahreignung“ heraus und wird sich bei der nächsten Aktualisierung mit diesem Punkt befassen müssen. Gut möglich, dass es zu einer Aufweichung des quasi strikten Fahrverbotes kommt und dass künftig – nach individueller medizinischer Begutachtung – auch das Führen eines Lkw oder Bus nach Schlaganfall möglich sein könnte. Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe unterstützt diese Initiative. Wir werden berichten, wie es weitergeht. *rio*

## EXPERTEN-INTERVIEW

# „ES GIBT KEINE MELDEPFLICHT“

Stefan Stricker ist Referent für Rehabilitation bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit allen Fragen rund um das Thema Autofahren nach Schlaganfall. Mit Mario Leisle sprach er über die zwei Wege, die Betroffene zurück ans Steuer führen können.

**Herr Stricker, was sind die häufigsten Folgen eines Schlaganfalls, die das Autofahren beeinträchtigen können?**

Es sind insbesondere neuropsychologische Einschränkungen, die man nicht direkt sieht, die aber die Wahrnehmung oder das Reaktionsvermögen einschränken, sodass eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr nicht möglich ist. Und natürlich körperliche Einschränkungen wie eine Halbseitenlähmung. Doch die können heute durch entsprechende Umbaumaßnahmen fast komplett ausgeglichen werden.

**Darf ich aus der Klinik mit dem Auto nach Hause fahren, wenn ich mich fit fühle?**

Ich würde davon abraten. Paragraf 2 der Fahrerlaubnisverordnung schreibt vor, dass man Vorsorge leisten muss. Das heißt, man muss prüfen, ob man fahrtauglich ist. Andernfalls gefährdet man möglicherweise sich und andere und hat im Falle eines Unfalls keinen Versicherungsschutz.

**Was muss ich dafür tun?**

Es gibt zwei mögliche Wege, die geforderte Vorsorge zu treffen. Man kann zur Straßenverkehrsbehörde gehen, aber das ist nicht zwingend erforderlich, denn es gibt keine Meldepflicht für einen Schlaganfall. Der andere Weg ist, dass man selbst Vorsorge leistet und die erforderlichen Gutachten einholt. Wir nennen es den amtlichen und den nicht amtlichen Weg.

**Wie sieht der amtliche Weg aus?**

Nachdem ich den Schlaganfall bei der zuständigen Straßenverkehrsbehörde angezeigt habe, erhalte ich von der Behörde klare Vorgaben, welche Gutachten bis wann zu besorgen sind. Sie nennt meist auch einen Verkehrsmediziner, bei dem ich das Gutachten einholen soll. Bis alle erforderlichen Papiere vorliegen, darf ich kein Auto fahren.

**Gibt es Nachteile bei diesem amtlichen Weg?**

Ja, mehrere. Häufig gibt die Behörde vor, an welche Gutachter man sich wenden muss. Man bekommt Fristen gesetzt und muss diese Gutachten auch selbst zahlen. Da gibt es keine festen Preise, aber das können schnell 1.000 bis 2.000 Euro sein. Zum Beispiel kann eine neuropsychologische Testung erforderlich sein oder ein augenärztliches Attest.

**Und wenn ich meine Gutachten zusammenhabe?**

Wenn alles in Ordnung ist, erhält man von der Behörde eine entsprechende Bescheinigung, dass man wieder Auto fahren darf. Es kann sein, dass sie zeitlich befristet ist und man sich wieder vorstellen muss. Sollten Umbauten erforderlich sein, legt das der Verkehrsmediziner fest.

**Wie gehe ich dann vor?**

Für Umbauten gibt es spezielle Firmen, sie unterstützen ihre Kunden auch meist bei den Formalien.



Anschließend muss der Umbau von TÜV oder Dekra abgenommen werden. Auch ein Knauf am Lenker darf nicht ohne Weiteres benutzt werden. Er muss von der Behörde in die Fahrzeugpapiere eingetragen werden.

### Welches Vorgehen empfehlen Sie?

Wenn absehbar ist, dass ein Fahrzeugumbau nicht erforderlich ist, raten wir zu dem sogenannten nicht amtlichen Weg. Das klingt seltsam, ist aber völlig rechtskonform, solange ich selbst Vorsorge treffe.

### Was brauche ich dafür?

Man sollte schon in der Rehaklinik darum bitten, dass eine Aussage zum Thema Autofahren in den Entlassbrief aufgenommen wird. Dann hat man eine

ärztliche Meinung, auf die man sich beziehen kann. Man kann sich in der Rehaklinik möglicherweise auch schon andere Untersuchungsergebnisse attestieren lassen, wenn das ärztlicherseits empfohlen wird. So muss man später nicht teure Gutachten in Auftrag geben.

### Wenn man diese Bescheinigungen eingeholt hat, darf man wieder fahren?

Man sollte noch prüfen, ob die Medikamente, die man einnimmt, das Führen eines Fahrzeuges ausschließen. Solche Informationen finden sich auf den Beipackzetteln, oder man fragt dazu in der Apotheke nach. Wenn das geschehen ist, hat man ausreichend Vorsorge getroffen und darf wieder fahren. Wer ganz sichergehen möchte, kann zusätzlich noch ein, zwei Fahrstunden absolvieren. Es gibt Fahrschulen, die dafür besonders qualifiziert sind. Man kann auch ein Fahrsicherheitstraining machen, zum Beispiel beim ADAC.

**Herr Stricker, vielen Dank für dieses Gespräch.**



**PRO  
WALK**

## Kontaktieren Sie uns für eine kostenfreie Erprobung!

- Die Nerven werden angeregt, beim Gehen den Fuß anzuheben.
- Jedes Fußhebersystem wird individuell auf Ihr Gangbild angepasst.
- Längere Gehstrecken können erleichtert werden.
- Drei verordnungsfähige Systeme: NeuGait, WalkAide® und WalkAide® 2.0

Pro Walk GmbH  
Woostraße 48  
63329 Egelsbach

Tel.: (06103) 70642-00  
E-Mail: [info@prowalk.de](mailto:info@prowalk.de)  
[www.prowalk.de](http://www.prowalk.de)

**Funktionelle Elektrostimulation  
bei Fußheberschwäche**

Der behindertengerechte Umbau eines Fahrzeugs kann je nach Art der Einschränkung ganz einfach, aber auch sehr aufwendig sein, so wie hier bei der Firma Paravan.



**UMBAU – NEUKAUF – ZUSCHÜSSE**

# DAS BEHINDERTENGERECHTE AUTO

*Von Matthias Bröenhorst*

Dank moderner Umbauten können viele Menschen nach Schlaganfall wieder Auto fahren. Wir zeigen, welche Optionen und Anbieter es gibt und welche Zuschüsse möglich sind.

## **NEUWAGEN, UMBAU ODER GEBRAUCHTER?**

Vor dieser Frage stehen vermutlich die meisten Schlaganfall-Betroffenen, wenn sie sich mit dem Thema beschäftigen. Der einfachste Weg, an ein passendes Auto zu gelangen, ist der Kauf eines Neuwagens. Fahrzeughersteller wie zum Beispiel Audi, VW oder Mercedes bieten ab Werk Umbauten an, die bei der Fahrzeugkonfiguration dazugebucht werden können. Hierzu zählen unter anderem ein Lenkraddrehknopf, eine Pedalver-

gung, Sitzerrhöhung oder -verlagerung sowie Zulassungsgutachten für Fahrhilfen.

Wer sich keinen Neuwagen leisten kann oder möchte, kann seinen vorhandenen Wagen umbauen lassen. Unternehmen wie Paravan, Fricke Behindertenfahrzeuge, handicap mobil und Automobile Sodermanns haben sich auf den behindertengerechten Fahrzeugumbau spezialisiert und bieten viele Lösungen an. Eine Alternative zu diesen beiden Optionen kann der Kauf eines Gebrauchtfahrzeugs sein. Auf Online-Plattformen wie

mobile.de oder Autoscout24 werden bereits über 1.000 umgebaute Fahrzeuge angeboten.

## KOSTEN, RABATTE UND ZUSCHÜSSE

Viele Automobilhersteller gewähren Menschen mit Behinderung bereits beim Kauf eines Neuwagens einen Rabatt. Die Voraussetzungen sind jedoch unterschiedlich. In jedem Fall muss das Kfz auf die Person mit der Behinderung zugelassen werden. Vom Bund behinderter Autobesitzer e. V. gibt es im Internet eine Rabatt-Liste. Zum Teil sind bis zu 27 Prozent auf den Listenpreis möglich.

Zusätzlich können staatliche Zuschüsse beantragt werden. Hier kann die Kraftfahrzeughilfverordnung (KfzHV) Unterstützung bieten. Sie kommt für alle in Betracht, die im Berufsleben stehen und das Kfz für die Erreichung des Arbeitsplatzes oder die Arbeitstätigkeit benötigen. Der Höchstbetrag für Neuwagen liegt bei 22.000 Euro. Ausnahmen sind möglich, wenn ein teureres Fahrzeug aufgrund der Schwere der Behinderung zwingend erforderlich ist. Die Höhe des Zuschusses ist gehaltsabhängig. Wer ein Auto besitzt, das er oder sie für die Arbeitstätigkeit umrüsten lassen möchte, kann ebenfalls einen Antrag stellen. Die Kosten für einen behindertengerechten Umbau werden meistens in voller Höhe und unabhängig vom Einkommen übernommen.

Wer die Möglichkeit hat, eine solche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, kann mitunter viel Geld sparen. Je nachdem, welche Behinderung vorliegt und welcher Umbau nötig ist, variieren die Kosten. Sie reichen von einigen Hundert Euro für die Nachrüstung eines Multifunktionsdrehknopfs bis hin zu mehreren Tausend Euro für die Installation von Sprach- oder Touchsystemen.

## BEHINDERTENGERECHTE UMBAUTEN

Je nach individuellen Bedürfnissen gibt es viele Möglichkeiten, um behinderten Menschen den Alltag beim Autofahren zu erleichtern: Umbau des Fahrersitzes, Einsteigehilfen, Anpassung der Gas-, Brems- und Kupplungspedale, um nur einige zu nennen.

Die gängigste Art, ein Fahrzeug behindertengerecht umzubauen, sind Fahr- und Bedienhilfen. Hier gibt es beispielsweise die Möglichkeit, ein elektrisches Handgas, Bremsen oder eine Lenkhilfe anbringen zu lassen. Hierfür ist ein Automatikgetriebe nötig.

Wer nach einem Schlaganfall eine Beeinträchtigung des rechten Beins hat, kann das Gaspedal oft nicht mehr richtig bedienen. In solchen Fällen kann es von der rech-



Manche Fahrschulen bieten Fahrunterricht auf behindertengerechtem umgerüsteten Fahrzeugen an.

ten auf die linke Seite verlegt werden. Daneben gibt es weitere Möglichkeiten wie die Bedienung über Touchscreen-Systeme oder per Sprache.

## FAHRSCHULE FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP

Mobil sein will gelernt sein. Das gilt für Fahranfänger wie auch für erfahrene Autofahrerinnen und -fahrer, die sich auf Umrüstungen in ihrem Pkw einstellen müssen. Denn der Umgang mit Handgas, Drehgriff oder Joystick ist gewöhnungsbedürftig und erfordert Übung. Doch Achtung: Nicht jede Fahrschule bietet Fahrstunden für Schlaganfall-Betroffene an. Nähere Informationen dazu finden Sie im folgenden Infokasten.

### INFORMATIONEN

Informationen unter anderem zu Rabatten findet man beim Bund behinderter Autofahrer: **bbab.de**

Wer eine Fahrschule für Menschen mit Handicap in der Region sucht, findet sie über den entsprechenden Suchfilter hier: **fahrschule123.de**

Ausführliche Informationen rund um das „Autofahren nach Schlaganfall“ finden Sie in der gleichnamigen Broschüre der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: **schlaganfall-hilfe.de/shop** oder Tel.: 05241 9770-0



# DER LANGE WEG ZURÜCK

Mit Beharrlichkeit und harter Arbeit schaffte es Hartmut Bühring nach seinem Schlaganfall aus dem Rollstuhl. Ähnlich viel Geduld benötigte er, um wieder Auto zu fahren.

## GLÜCK IM UNGLÜCK

Hartmut Bühring (56) aus dem niedersächsischen Landkreis Gifhorn hatte Glück im Unglück. Als er vor drei Jahren im Bad zusammenbrach, reagierte seine Frau schnell, rief die 112. Die Rettungssanitäter hatten den richtigen Verdacht, brachten ihn nach Uelzen auf eine Stroke Unit, eine Schlaganfall-Spezialstation. Von dort ging es per Hubschrauber weiter ins Universitätsklinikum Eppendorf (Hamburg), wo man Hartmut Bührings Gefäßverschluss mechanisch mit einem Katheter beseitigte (Thrombektomie).

## 14 LANGE MONATE

Der Eingriff verlief erfolgreich, dennoch hinterließ der schwere Schlaganfall Folgen: eine halbseitige Lähmung links und Sprachstörungen. In der Frühreha machte man dem Programmierer wenig Hoffnung, doch mit eisernem Willen und großem Fleiß machte Bühring schnell Fortschritte. Von den Sprachstörungen merkt man heute nur noch wenig, und auch seine Beweglichkeit hat sich deutlich verbessert. Vor allem freut er sich, dass er heute wieder am Steuer seines Autos sitzen darf. Es war ein langer Weg, der alles in allem 14 Monate dauerte.

## FAHRPROBE ANGEORDNET

„In der Reha sagte man mir, ich muss meinen Schlaganfall der Führerscheinstelle melden“, erinnert sich Bühring heute. Mühsam suchte er sich Informationen zu dem Thema zusammen und fand heraus, dass er seine Fahrtüchtigkeit selbst beweisen müsse. Also schickte er der Führerscheinstelle im Landkreis seine Unterlagen und wartete ab. Sechs lange Wochen passierte nichts. Bühring rief schließlich dort an, doch



die Behörde hatte seinen Fall noch nicht bearbeitet. Erst einige Zeit später bekam er Post von dort: Die Behörde ordnete eine Fahrprobe an.

## EINE HARTE PRÜFUNG

Hartmut Bühring hatte die Zeit genutzt und sich eingehend informiert. In einer Fahrschule, die sich darauf spezialisiert hat, nahm Hartmut Bühring zunächst ein paar Fahrstunden. Dann kam der Tag der Fahrprobe. Bühring bestand, doch nur „gerade eben so“, wie der Fahrlehrer durchblicken ließ. Ein wenig Schikane empfand der „Fahrschüler“ da schon. „Im Grunde ist so eine Fahrprobe ja richtig“, zeigt Hartmut Bühring sich einsichtig, „aber der Prüfer stellte Anforderungen, die wahrscheinlich die Hälfte der gesunden 70-Jährigen nicht erfüllen könnte.“ Darauf müsse man sich vielleicht als Schlaganfall-Betroffener einstellen, wenn man zurück ans Steuer wolle, sagt er.

## NEUES AUTO MIT UMBAUTEN

Es vergingen abermals einige Wochen, bis Hartmut Bühring sein Gutachten schließlich in den Händen hielt, das ihm seine Fahrtüchtigkeit bestätigte. Aufgrund seiner halbseitigen Lähmung kam sein eigener Pkw aber nicht mehr in Betracht. Hartmut Bühring kaufte sich einen umgebauten Wagen, mit Handknäuf am Steuer. Erster Härte-test war für ihn die Fahrt nach Duisburg zu einem Workshop der Deutschen Schlaganfall-Hilfe, gut 300 Kilometer. „Die längste Strecke, die ich seit meinem Schlaganfall gefahren bin“, berichtet er. „Das war schon ziemlich anstrengend, aber ein gutes Training. Wäre ich nie an meine Grenzen gegangen, würde ich heute noch im Rollstuhl sitzen.“ *rio*

# SCHLAGANFALL-HELDEN GESUCHT



Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sucht engagierte Betroffene, Fachleute und Selbsthilfegruppen. Es lockt die Aussicht auf einen Preis und das gute Gefühl, als Vorbild viele andere Menschen zu motivieren.

**S**chlaganfälle vermeiden, die Versorgung verbessern und den Betroffenen helfen – diesen Aufgaben widmet sich die Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Hochgesteckte Ziele, die wir nur gemeinsam mit vielen engagierten Menschen in ganz Deutschland erreichen. Menschen, die für sich oder andere viel erreicht haben im Kampf gegen den Schlaganfall und seine Folgen, echte Schlaganfall-Helden also – und selbstverständlich auch Heldinnen!

Wir wollen „Danke!“ sagen für ihr Engagement! Deshalb schreibt die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe seit 2012 alle zwei Jahre ihren Motivationspreis aus. In diesem Jahr ist es wieder so weit! Wir möchten Menschen auszeichnen, deren Vorbild viele andere Betroffene und Unterstützer motiviert!

## WEN SUCHEN WIR?

- Betroffene, die sich mit großer Kraft zurück ins Leben gekämpft haben. Nominieren Sie andere oder bewerben Sie sich selbst!
- Fachleute – Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten oder Pflegekräfte, die sich durch besonderes Engagement oder fachliche Kompetenz hervorheben.
- Selbsthilfegruppen oder ihre Sprecher/Sprecherinnen, die viel Einsatz zeigen, pfiffige Ideen

haben, eine besondere Gemeinschaft pflegen oder trotz Pandemie einiges bewegen konnten.

## WAS MACHT HELDEN AUS?

Helden tragen Schwerter, können fliegen oder haben Superkräfte. Stimmt's? Vielleicht ja. Sollten Sie solche Helden kennen: Bitte sofort nominieren! Doch Sie und wir wissen, das Leben ist oft nicht so spektakulär. Unsere Heldinnen und Helden dürfen besiegbar sein, sie können Schwächen zeigen und müssen äußerlich nicht auffallen. Es reicht, wenn sie in Ihren Augen Helden sind. Erzählen Sie uns einfach, warum!

## WIE FUNKTIONIERT ES?

Jeder und jede, Fachleute oder Betroffene, sind herzlich eingeladen, andere zu nominieren oder sich selbst zu bewerben. Nominierungen nehmen wir online entgegen auf [motivationspreis.de](http://motivationspreis.de). Für schriftliche Nominierungen fordern Sie bitte unser Bewerbungs-/Nominierungsformular an unter Tel. 05241 9770-0 oder per Post: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Postfach 104, 33311 Gütersloh.

## Bewerbungen und Nominierungen sind möglich bis zum 30. Juni 2022.

Eine Jury aus Fachleuten und Betroffenen entscheidet anschließend über die Auszeichnungen. Ende des Jahres erfolgt die Prämierung.



## RADFAHREN NACH SCHLAGANFALL

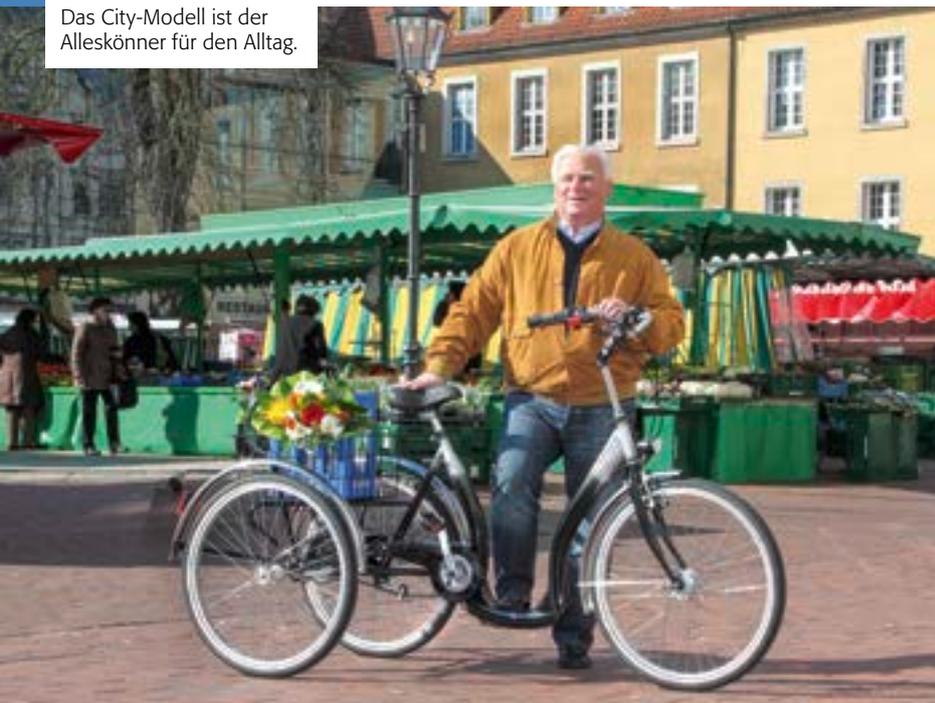
## FREIHEIT AUF

## DREI RÄDERN

Von Matthias Bröenhorst

Fahrradfahren bedeutet Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Mobilität. Nach einem Schlaganfall ist das Fahren auf dem Zweirad manchmal nicht mehr möglich. Eine Möglichkeit, sich doch wieder auf den Sattel zu wagen, sind Dreiräder.

Das City-Modell ist der Alleskönner für den Alltag.



**D**reiräder bieten vor allem Sicherheit bei Gleichgewichtsstörungen nach einem Schlaganfall. Doch Dreirad ist nicht gleich Dreirad, weiß René Teismann. Er betreibt das Fahrradgeschäft Wulfhorst in Gütersloh. „Vom klassischen Dreirad über Tiefeneinsteiger bis zu Sitzdreirädern reicht die Produktpalette auf dem Markt“, so der Fachmann.

Zwei Räder hinten, Sattel, niedriger Einstieg, Gepäckträger, das sind die klassischen Merkmale eines Dreirads. „Mit diesen Eigenschaften ist das Standardmodell der ideale Alltagsbegleiter in fast allen Lebenslagen“, sagt der Fahrradfachmann. Neben dem normalen Dreirad bieten Tiefeneinsteiger einen noch niedrigeren Einstieg. Sie eignen sich für Menschen mit Bein- oder Knieproblemen. „Aufgrund des tiefen Einstiegs muss das

Bein kaum angehoben werden und erleichtert so das Einsteigen“, sagt Teismann.

Besonders attraktiv für Menschen mit Behinderung ist das Sitzdreirad. Es bietet eine nach hinten geneigte Sitzposition mit Rückenlehne. „Sie entlastet vor allem Knie und Hüfte. Dadurch benötigt man weniger Kraftaufwand beim Pedalieren“, erklärt der Experte. Grundsätzlich empfiehlt Teismann, sein Wunschmodell bei einem Fachhändler Probe zu fahren und sich beraten zu lassen. Denn „das Rad muss zu den individuellen Einschränkungen passen, für die eigenen Körpermaße geeignet und richtig eingestellt sein“, betont der Fahrradfachmann. Neben den genannten Varianten gibt es auch Modelle für Kinder und Frontdreiräder, wie sie beispielsweise die niederländische Firma Van Raam anbietet.

### ALTERNATIVE RÄDER

Für alle, die's sportlich mögen, ist das Liegedreirad ein Muss. Es bietet ein dynamisches Fahrerlebnis. Wer sich für diese Art von Rad interessiert, wird bei der Firma Hase Bikes fündig. Vom klassischen Liegerad über Modelle mit Obenlenker bis zum Mountain-Trike bietet das Unternehmen aus Waltrup einiges an.

Manch einer möchte auf sein lieb gewonnenes Zweirad auch nach dem Schlaganfall nicht verzichten und überlegt, es umbauen zu lassen. „Davon raten wir ab“, sagt der gelernte Zweiradmechanikermeister. Wer einen Umbau vornehmen möchte, sollte Stützräder anbringen lassen. „Das Fahrverhalten ist zwar anders als bei einem normalen Dreirad, trotzdem kann es eine Alternative sein.“

## PREISE UND KOSTENÜBERNAHME

Dreiräder sind nicht billig. Von 1.600 Euro für Einstiegsmodelle bis zu 8.000 Euro für Topmodelle ist am Markt alles vertreten. „Im Schnitt sollte man ca. 3.500 Euro einplanen“, sagt der Fahrradexperte. Eine Kostenübernahme durch Krankenkassen ist nicht einheitlich geregelt. Eine positive Entscheidung hängt maßgeblich von der Begründung des Antrags ab. Es ist hilfreich, sich einen Expertenrat einzuholen. Selbsthilfegruppen oder Verbände halten oft entsprechende Informationen bereit. Auch Fachanwälte können bei der Begründung hilfreich sein.

## INFORMATION

Produktinformationen und Beratung erhalten Sie bei den genannten und weiteren Unternehmen, die Sie leicht im Internet finden. Wenn Sie Fragen zur Kostenübernahme haben, wenden Sie sich gern an unseren telefonischen Expertenrat. Die Termine der Sprechstunden finden Sie auf unserer Website: Hier steht der Link



Liegend-Dreiräder (oben) sind die ideale Wahl für alle, die es gerne sportlich mögen. Sitzdreiräder hingegen eignen sich vor allem für Schlaganfall-Betroffene.



# APHASIE-APP JETZT VERSCHREIBUNGSFÄHIG



Mit der neolexon Aphasie-App können Menschen, die nach einem Schlaganfall an einer Sprachstörung (Aphasie und Sprechapraxie) leiden, selbstständig zu Hause trainieren. Logopädinnen oder Logopäden passen die Übungsinhalte und die Schwierigkeit der App individuell

an die Bedürfnisse ihrer Patientinnen und Patienten an. Es können Wörter, Sätze und Texte aus einer großen Materialdatenbank individuell ausgewählt werden. So üben Patienten Inhalte, die für sie persönlich relevant sind und die zu keiner Über- oder Unterforderung führen. In der App kann das Sprechen, Lesen, Schreiben und Verstehen geübt werden. Sie kann am Computer oder auf Tablets (iOS und Android) genutzt werden.

Ganz aktuell wurde die neolexon Aphasie-App in das Verzeichnis für Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) aufgenommen. Dies bedeutet, dass alle gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland die Kosten zur Nutzung übernehmen. Patienten lassen sich von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin ein Rezept für die App ausstellen, reichen es bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten daraufhin einen Freischaltcode. Alternativ können sie den Freischaltcode mit einem Nachweis über die Diagnose direkt bei der Krankenkasse beantragen.

## 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.



# NEUERUNGEN 2022

Von Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

Neues Jahr, neues Recht – ein kurzer Blick auf wesentliche Neuerungen im Sozialrecht.

## ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Die Digitalisierung im Gesundheitssektor schreitet weiter voran. Mit dem „Patientendaten-Schutz-Gesetz“ erhalten Patientinnen und Patienten das Recht, dass ihre Ärztinnen oder Ärzte ihnen eine elektronische Patientenakte (ePA) zur Nutzung bereitstellen: Sie selbst entscheiden dabei, welche Daten darin enthalten sein sollen und was mit den Daten geschieht, also wer in welchem Umfang Zugriff darauf erhält.

Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Neben Befunden, Arztberichten, bildgeberischem Material wie CT-/MRT- oder Röntgenbilder können in der ePA Dokumente wie Impf-/Mütterpässe, das gelbe Untersuchungsheft für Kinder oder das Zahn-Bonusheft abrufbar gespeichert werden. Arztpraxen sind außerdem seit dem 1. Januar 2022 verpflichtet, sogenannte E-Rezepte auszustellen, wenn der Patient oder die Patientin sie per Smartphone/Tablet in der Apotheke einlösen möchte. Facharzt-Überweisungen lassen sich digital übermitteln. Ab dem 1. Juli 2022 erfolgt auch die Krankschreibung elektronisch an den Arbeitgeber.

Alle, die die ePA nutzen, sei es Klinik, Ärztin oder Apotheker, sind allein für den Schutz der von ihnen verarbeiteten Patientendaten verantwortlich. Betreiber von Diensten sind verpflichtet, Störungen der „gematik“ zu melden, andernfalls droht ein Bußgeld. Die „gematik“ ist die Nationale Agentur für Digitale Medizin, ihre Gesellschafter sind das Bundesgesundheitsministerium, Ärztekammern und Apothekerverband, Krankenkassen und Kliniken.

## ÄNDERUNGEN BEI PFLEGE, RENTE, GRUNDSICHERUNG

Seit dem 1. Januar 2022 gibt es zudem Änderungen in den Leistungen für Pflege, bei Rentnern und bei der Grundsicherung. Die Pflegekasse bezuschusst den durchschnittlichen Eigenanteil bei stationärer Pflege jetzt in Abhängigkeit von der Dauer der Heimzugehörigkeit, sprich in den ersten 12 Monaten mit

5%, nach 12 Monaten, 25%, nach 24 Monaten 45% und nach 36 Monaten zu 70%. Lediglich um 5% erhöht sich der Zuschuss zu den Pflegesachleistungen für zu Hause lebende Pflegebedürftige abhängig vom jeweiligen Pflegegrad (siehe Tabelle).

Bei Kurzzeitpflege zahlt die Pflegekasse 10% mehr, statt 1.612 € pro Kalenderjahr 1.774 €. Im Falle nicht verbrauchter Mittel zur Verhinderungspflege kann sich der Betrag auf 3.386 € erhöhen. Rentner erhalten ab 1. Juli 2022 mehr Rente, über die Höhe der Anhebung wird im Frühjahr 2022 entschieden. Hinzuverdienste werden weiter möglich sein, sofern sie unter 46.060 € pro Jahr bleiben. Für freibetragsberechtigten Rentner kann sich ein Antrag auf Grundsicherung im Alter lohnen. Über den Suchbegriff „Grundsicherungsrechner“ finden Sie im Internet Seiten, um Ihren Anspruch selbst zu ermitteln.

Pflegegrad/Jahr	2021	2022
2	686 €	724 €
3	1.298 €	1.363 €
4	1.612 €	1.693 €
5	1.995 €	2.095 €



## BERATUNG

# DIGITALE VERANSTALTUNGEN

Das Internet macht's möglich: Unsere Beraterinnen kommen jetzt zu Ihnen ins Haus. Hier unsere Angebote im März und April.

Mittwoch, 23. März, 17:00 Uhr

## Experten-Sprechstunden Hilfsmittel-Versorgung

**Sprechstunde Rehatechnik:** Die Folgen eines Schlaganfalls können die Mobilität von Betroffenen im Alltag massiv einschränken. Die Rehatechnik bietet zahlreiche Hilfsmittel wie Rollatoren, Rollstühle oder Pflegebetten, die den Betroffenen wieder ein Stück Selbstständigkeit geben und pflegenden Angehörigen die Pflege enorm erleichtern. In dieser Sprechstunde werden Ihre Fragen zum Thema Mobilität beantwortet.  
*Referent:* Stefan Czypulowski (Rehatechniker, Krauth + Timmermann Rehatechnik GmbH & Co. KG)

**Sprechstunde Orthopädietechnik:** Stolpern Sie oft oder sind Sie allgemein unsicher im Gang? Können Sie Bewegungen mit der Hand ausüben, ggf. öffnen oder schließen? Solche Fragen kennen Sie vielleicht schon aus Ihrem eigenen Beratungsgespräch im Sanitätshaus. Zum Bereich der orthopädischen Hilfsmittel zählen neben Orthesen und Prothesen aber auch Einlagen und die Kompressionsversorgung. All Ihre Fragen dazu können Sie in dieser Sprechstunde loswerden.

*Referent:* Marcus Fleischer (Orthopädietechniker, Sanitätshaus Klinz GmbH)

**Sprechstunde Home Care:** Manchmal sind selbst die einfachsten Dinge im Alltag nicht mehr ohne fremde Hilfe möglich. Beeinträchtigte Menschen so

lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld zu lassen – das ist das Ziel von Home-Care-Beratern und -Beraterinnen. Sie sind spezialisiert auf die Versorgung mit Hilfsmitteln zur Inkontinenzversorgung sowie die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln. Wenn Sie diesbezüglich Fragen haben, ist diese Sprechstunde genau das Richtige für Sie!  
*Referentin:* Deborah Klotz (Medizinprodukte-Beraterin, adViva GmbH)

### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bis zum 17. März per Mail an unter: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de). Geben Sie dabei Ihre gewünschte Sprechstunde (Rehatechnik, Orthopädietechnik oder Home Care) an sowie Ihre Frage(n) an den jeweiligen Experten oder die Expertin. Sie erhalten anschließend Informationen zur Teilnahme.

Mittwoch, 06. April, 17:00 Uhr

## Zukunft gestalten – Online-Erbrecht-Seminar

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Thematik der Nachlassgestaltung: Wofür brauche ich ein Testament? Welche Formen gibt es und was muss ich beachten? Auch auf das Thema gemeinnütziges Vererben kommen wir zu sprechen. Sie erwartet ein kurzweiliger und informativer Vortrag mit anschließender Fragerunde.

*Referent:* Rechtsanwalt Dirk Kammermöns, Justiziar der Schlaganfall-Hilfe



### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich per Mail an bei Lara Grothe unter: [testament@schlaganfall-hilfe.de](mailto:testament@schlaganfall-hilfe.de). Falls Sie an diesem Termin keine Zeit haben, setzen wir Sie gern auf eine Interessentenliste für zukünftige Seminare. Sie erhalten anschließend Informationen zur Teilnahme.

Mittwoch, 27. April, 17:00 Uhr

## Die Angst kommt von allein. Doch wie ich damit umgehe, entscheide ICH!

Nach einem Schlaganfall leiden viele Betroffene und auch deren Angehörige unter Ängsten. Eine häufige ist die, einen erneuten Schlaganfall zu erleiden, gefolgt von finanziellen und Zukunftsängsten. Diese können den Alltag im Umgang mit bereits bestehenden Krankheitsfolgen zusätzlich belasten und sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken. Erfahren Sie mehr über die Funktion der Angst im Allgemeinen und welche Strategien Sie dabei unterstützen können, Ihre Angst (Ängste) durch Zuversicht zu verringern.

*Referentin:* Meike Hönke, Wendepunkt Schlaganfall

### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Anmeldung senden Sie bitte an Michaela Hesker unter: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de). Sie erhalten anschließend Informationen zur Teilnahme.

## COVID-19 UND SCHLAGANFALL

# IMPFRISIKO

## IST WEITAUS NIEDRIGER

Von Mario Leisle

Besorgte Schlaganfall-Betroffene wenden sich immer wieder mit ihren Fragen rund um Covid-19 und die Impfung an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Wir fassen wichtige Antworten zusammen.

### ANGST VOR COVID-19 ODER VOR DER IMPFUNG?

In den meisten Fällen ist es die Sorge vor einem erneuten Schlaganfall, der die Betroffenen und ihre Angehörigen verunsichert – ein Schlaganfall durch eine Infektion mit dem Covid-19-Virus, aber auch die Sorge, einen erneuten Schlaganfall durch die Impfung zu erleiden. Wie real sind welche Ängste? Was ist bisher wissenschaftlich erwiesen? Prof. Dr. Peter Berlit (Bild) ist Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). Die medizinische Fachgesellschaft wertet

Studien weltweit aus, insbesondere zu den neurologischen Folgen der Erkrankung, und gibt regelmäßige Handlungsempfehlungen heraus.

Die anfängliche Annahme, das Virus greife nur die Lunge an, hat sich schnell überholt. Es kann auch zahlreiche neurologische Folgen haben. „Wenn man sich mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 infiziert, ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, erhöht. Dafür gibt es gute Daten“, sagt Berlit und ergänzt: „Das gilt

besonders für Menschen, die schon mal einen Schlaganfall erlitten haben oder die Gefäßrisikofaktoren haben.“ Studien aus England, Schweden und den USA bestätigen, dass es in Verbindung mit einer Infektion vermehrt zu Schlaganfällen und Herzinfarkten kommt. Ähnliches gilt übrigens auch für viele Grippeviren, eine Influenza erhöht ebenso die Thrombosegefahr. Schlaganfall-Betroffene seien dabei nicht grundsätzlich besonders gefährdet, erklärt Berlit. Doch sobald Gefäßrisi-

kofaktoren oder eine Herzerkrankung vorlägen, was bei vielen zutrifft, zählten sie zur Covid-Risikogruppe. Und wie ist es umgekehrt mit der Schlaganfall-Gefahr durch die Impfung?

### SINUSVENENTHROMBOSE LÄSST SICH VERHINDERN

„Das Risiko, dass durch die Impfung etwas passiert, ist ungleich niedriger als das durch eine Infektion“, erklärt der Neurologe. Im Frühjahr 2021 ging die Angst vor einer Sinusvenenthrombose um. Diese seltene Nebenwirkung traf vor allem Menschen, die mit dem Impfstoff von AstraZeneca geimpft wurden. Widersprüchliche Empfehlungen sorgten zeitweise für zusätzliche Verunsicherung. Diese Sorge ist mittlerweile kaum noch begründet. Man kenne jetzt den „Pathomechanismus“, sagt Peter Berlit, verstehe also, wie





die Thrombose entstehe. Da es sich um eine Immunreaktion handelt, erhöht eine bestehende Thromboseneigung das Risiko nicht. „Und inzwischen gibt es erste Beobachtungen, dass es eine Art Vorstufe gibt, bevor es zu diesen Thrombosen kommt“, so Berlit. „Wenn man in dieser Phase mit der Therapie beginnt, kann man die Sinusvenenthrombose vermutlich verhindern. Es gibt eine Reihe von Fällen, in denen das gelungen ist.“ Bei der Booster-Impfung

spielt das Thema ohnehin kaum noch eine Rolle, denn dafür ist der Impfstoff von AstraZeneca gar nicht zugelassen.

Interessant darüber hinaus: „Es scheint, dass für nahezu alle bekannten neurologischen Komplikationen das Risiko bei der ersten Impfung am größten ist“, berichtet Berlit von einer weiteren Studie. Patientinnen und Patienten, die nach der Er-

stimpfung eine Sinusvenenthrombose erlitten hatten, hat man auch die Zweitimpfung zukommen lassen. Keiner erlitt weitere Komplikationen. Wer die Erst- und Zweitimpfung gut überstanden hat, bei dem spricht offensichtlich nichts gegen das Boostern. Gilt das auch für Menschen, die nach der Impfung einen Schlaganfall erlitten haben? „Wenn kein kausaler Zusammenhang zwischen der Impfung und einem Schlaganfall erkennbar ist, würde ich immer zum Boostern raten“, so Berlit.

Aber wie real ist die Gefahr, durch die Impfung einen Schlaganfall zu erleiden? Immer wieder rufen besorgte Patientinnen und Patienten im Service- und Beratungszentrum der Deutschen Schlaganfall-Hilfe an, die sich impfen ließen und anschließend einen Schlaganfall erlitten. Dass es in seltenen Fällen Zusammenhänge geben kann, lässt sich nicht ausschließen. Deshalb ermuntert die Schlaganfall-Hilfe alle Betroffenen, ihren Fall dem Paul-Ehrlich-Institut mitzuteilen, das diese Fälle auswertet. Die gute Nachricht jedoch: Meist wird kein Zusammenhang nachzuweisen sein. Denn bei 270.000 Schlaganfällen pro Jahr und vielen Millionen Impfungen ist es rein statistisch sehr wahrscheinlich, dass Schlaganfälle öfters in zeitlicher Nähe zu einer Impfung auftreten. Oder anders ausgedrückt: Die Betroffenen hätten den Schlaganfall auch erlitten, wenn sie sich nicht hätten impfen lassen. Die zeitliche Nähe war rein zufällig.

### **NEBENWIRKUNG ODER NICHT?**

Schwere Nebenwirkungen treten bei der Impfung also äußerst selten auf. Doch auch die Sorge vor weniger bedrohlichen Beschwerden hält noch immer manche Menschen von der Impfung ab. Sie kommen häufig vor, doch handelt es sich tatsächlich immer um Nebenwirkungen? Dieser Frage ging eine Forschungsgruppe aus Boston (USA) nach. Sie wertete 12 Studien mit 45.000 Teilnehmenden aus, die teilweise mit Placebo-Impfstoff geimpft wurden. Überraschendes Ergebnis: Auch 35 Prozent derjenigen, die unwissentlich das Placebo erhielten, klagten über Nebenwirkungen. Müdigkeit und Kopfschmerzen wurden am häufigsten genannt. Die Mediziner glauben, dass teilweise erwartete Missempfindungen fälschlich dem Impfstoff zugeschrieben werden. *rio*

## NEUROREHABILITATION

# GEHEN MIT ROBOTIK – SPRECHEN DANK STROM

Von Mario Leisle

Ende 2021 veranstaltete die Deutsche Gesellschaft für Neurorehabilitation ihren Jahreskongress. Wir geben einen kleinen Einblick in Themen, die für Schlaganfall-Betroffene von Interesse sein könnten.

### GANGREHABILITATION NACH SCHLAGANFALL

Worum geht es in der Gangrehabilitation? Drei Ziele stehen im Vordergrund: Besonders stark betroffene Patientinnen und Patienten müssen das Gehen neu lernen (Gehfähigkeit). Im zweiten Schritt steht die Steigerung der Gehgeschwindigkeit im Fokus und schließlich die Ausdauer, also die Verlängerung der Gehstrecke. Alle drei Ziele sind für den Alltag besonders relevant. Sie entscheiden darüber, ob Betroffene am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. „Wenn ich zum Beispiel in Berlin lebe, muss ich etwa eine Gehgeschwindigkeit von 0,9 Meter pro Sekunde erreichen, um bei Grün die Straße zu überqueren“, nennt Privatdozent Dr. Christian Dohle (Berlin) ein praktisches Beispiel. Darüber hinaus geht es im Training auch um Balance und Gangsicherheit, um Stürze zu vermeiden.

Dohle war federführender Autor der Behandlungsleitlinie zur Gangrehabilitation nach Schlaganfall, die 2015 erschien.

1.500 Studien weltweit hat sein Team ausgewertet, um herauszufinden, welche konkreten Empfehlungen man Therapeutinnen und Therapeuten für das Training geben kann. Eine komplexe Aufgabe, weil die Fragestellungen der Studien und auch ihre Aussagekraft erheblich variierten. Dem gegenüber stehen individuelle Schädigungsbilder mit entsprechend unterschiedlichen Therapiezielen.



### ROBOTIK LEHRT DAS LAUFEN

Beim motorischen Lernen ist die Frequenz der Wiederholungen entscheidend für den Lernerfolg. Wer eine geringe Schädigung hat oder im Rehaprozess fortgeschritten ist, profitiert stark vom Training auf dem Laufband oder von einem aufgabenbezogenen Gangtraining. Stark betroffenen Patientinnen und Patienten dagegen wird das Training mit Robotik (Gangtrainer, Lokomat) empfohlen. „Dabei ist nicht das Gerät an sich der Wirkfaktor, es sind die vielen Wiederholungen“, erklärt Dohle. Theoretisch ließe sich der Erfolg auch durch den Dauereinsatz von zwei Therapeuten erzielen, doch das ist angesichts des Therapeutenmangels unrealistisch. Darüber hinaus hat die Leitliniengruppe um Dohle herausgefunden, dass es tendenziell eine Dosis-Wirkungs-Beziehung gibt, soll heißen: „Viel hilft viel“.

In Kürze erscheint eine überarbeitete Fassung der Leitlinie, weil es gerade im Bereich der Robotik ständig Neuerungen gibt. So sind in den vergangenen Jahren zahlreiche mobile Exoskelette auf den Markt gekommen. Ein solches mobiles Exoskelett ist eine Art Beinkorsett, mit dem schwer Betroffene sich beim Gangtraining tatsächlich vorwärtsbewegen können. Eine Empfehlung für den Einsatz dieser neuartigen Geräte gibt die überarbeitete Leitlinie nicht. Denn dafür, dass sie einen Zusatznutzen gegenüber herkömmlicher Robotik aufweisen, gibt es derzeit nicht ausreichend Belege. Einige Kliniken setzen die neue Technik dennoch ein. Sie berichten, dass viele Patientinnen und Patienten das Erfolgserlebnis genossen, sich wieder frei im Raum fortbewegen zu können.





nur mäßige Vorteile nachweisbar. Größer erscheinen die Effekte bei der Sprachtherapie. Doch insgesamt fehlen noch Erkenntnisse darüber, welche Dauer und Intensität am besten hilft oder wo die Elektroden am Kopf angesetzt werden sollten. Auch zu der Frage, wer am meisten profitiert, muss noch viel geforscht werden. Ähnlich sieht es in der begleitenden medikamentösen Therapie nach einem Schlaganfall aus. In Studien wurden verschiedene Präparate darauf untersucht, ob sie die motorische Erholung nach einem Schlaganfall unterstützen können. Auch hier sind die Patientengruppen häufig recht klein und die Ergebnisse teilweise widersprüchlich. Dennoch versprechen sich Neurologen auch in diesem Bereich in den kommenden Jahren Fortschritte.

### AMBULANTE APHASIE-THERAPIE KANN MEHR

Sprachstörungen zählen zu den häufigsten Folgen eines Schlaganfalls. Etwa ein Drittel der Patientinnen und Patienten sind von einer Aphasie betroffen. Bei einem Teil der Betroffenen bildet sich die Schädigung zurück, bei anderen chronifiziert sich die Behinderung. Eine Reihe von Studien zeigt allerdings, dass diese Patientinnen und Patienten auch längere Zeit nach dem Schlaganfall noch von einer logopädischen Therapie profitieren, allerdings sollte sie hochfrequent sein. Sprachtherapeut Dr. Robert Darkow (Graz) spricht von mindestens neun Stunden pro Woche über einen Zeitraum von zehn Wochen. Die Realität jedoch sieht anders aus, Darkow beklagt eine „dramatische Unterversorgung von Aphasikern in Deutschland“. Im Schnitt erhielten Betroffene 28 Minuten Therapie wöchentlich. Die defensive Verordnung von Sprachtherapie begründen Ärztinnen und Ärzte meist mit ihrem knappen Budget. Da-



### ZUKUNFTSFELDER DER NEUROREHABILITATION

Wo liegen weitere große Potenziale in der Rehabilitation von Schlaganfall-Betroffenen? Zwei Felder, auf denen sich Neurologinnen und Neurologen zukünftig größere Effekte erhoffen, sind die elektrische Stimulation des Gehirns und die begleitende medikamentöse Therapie. Aktuelle Studien machen Hoffnung, dass beide Methoden Potenzial haben, doch aktuell ist die Erkenntnislage noch eher schwach. Eindeutige Empfehlungen fallen schwer, weil die meisten Studien nur mit kleinen Patientengruppen durchgeführt werden. Bei der Gleichstromstimulation (tDCS) wird die vom Schlaganfall betroffene Hirnseite positiv stimuliert, die gesunde dagegen in ihrer Aktivität gehemmt. In diesem Zustand absolvieren die Patientinnen und Patienten ihre Therapien. Für die motorische Rehabilitation, das Arm- oder Gangtraining, sind bisher

bei schöpften sie jedoch längst nicht alle Möglichkeiten der Richtlinie aus, so Darkow. Sein Tipp: Patientinnen und Patienten sollten ihre behandelnden Ärzte auf den sogenannten langfristigen Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 (Diagnoseliste) der Heilmittelrichtlinie ansprechen. Diese Regelung gebe Ärztinnen und Ärzten die Möglichkeit, langfristige Heilmittel zu verordnen, ohne ihr jährliches Praxisbudget zu stark zu beanspruchen.



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)

## HILFSMITTEL

# WOHNORTNAHE VERSORGUNG

Die Versorgung von Schlaganfall-Betroffenen hat sich zu einem Schwerpunkt der Klinz GmbH in Bernburg entwickelt. Schon früh nahm das Unternehmen am Qualifizierungsprogramm der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe teil.

**D**as Sanitätshaus Klinz ist in Sachsen-Anhalt breit aufgestellt. Rund 140 Mitarbeitende versorgen Patientinnen und Patienten an zehn Standorten. Wohnortnahe Versorgung steht für sie im Vordergrund, „so nimmt man auch das häusliche Umfeld der Patienten wahr“, sagt Gerd Odia, kaufmännischer Leiter Reha bei Klinz. Eine optimale Hilfsmittelversorgung, so die Philosophie bei Klinz, liegt in einer Hand und beginnt spätestens in der Rehaklinik.

Individuelle Versorgung schreibt das Haus groß, „unser Fokus liegt auf Mobilisierung“, sagt Odia. Deshalb hat sich das Unternehmen schon früh mit neuen Techniken wie der funktionellen Elektrostimulation (FES) auseinandergesetzt. Mit ihr können viele Betroffene wieder besser und sicherer laufen. Ein elektrischer Impuls sorgt dafür, dass sich ihre Fußspitze beim Gehen hebt. Das kommt einem „gesunden“ Gangbild nahe und verringert das Sturzrisiko.

Nicht für alle Schlaganfall-Betroffenen mit Fußheberschwäche seien die Systeme geeignet, „aber die Patienten, bei denen es gut funktioniert, sind begeistert“, berichtet Orthopädietechniker Marcus Fleischer. Ihr Bewegungsradius vergrößere sich, sie könnten normale Schuhe tragen und spürten wieder den Untergrund. Vermutlich könnten deutlich mehr Betroffene von der Technik profitieren, doch das Wissen über die modernen Möglichkeiten der Hilfsmittelversorgung ist selbst unter Ärztinnen und Therapeuten noch zu wenig verbreitet.

Marcus Fleischer und Kollegen sind auch geschult in der Versorgung von Schlaganfall-Betroffenen mit implantierten



Marcus Fleischer mit moderner Orthese vor einer Vitrine, die Hilfsmittel aus früheren Zeiten zeigt.

„Schrittmachern“ (ActiGait). 80 Patientinnen und Patienten bundesweit sind es pro Jahr. Anfangs lag der Fokus der Schlaganfall-Versorgung bei Klinz ganz auf dem Fuß, mittlerweile bildet das Haus auch einen Schwerpunkt in der Arm-/Handversorgung heraus. Dem Qualifizierungsprojekt der Deutschen Schlaganfall-Hilfe schloss sich das Unternehmen aus Ostdeutschland als eines der ersten an. Mittlerweile sind Mitarbeitende an fünf Standorten in der Hilfsmittelberatung nach Schlaganfall geschult. *rio*

## INFORMATIONEN

### Qualifizierte Hilfsmittelversorgung

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ein Projekt zur Verbesserung der Hilfsmittelversorgung von Schlaganfall-Betroffenen auf den Weg gebracht. Dazu wurden Mitarbeitende von Sanitätshäusern geschult. 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)

# MOTOmed®

Bringt die Bewegung in die Wohnung, ins Zimmer oder sogar direkt ans Bett.



## Parkinson

## Schlaganfall

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Einfach zu reinigen und zu desinfizieren
- + Motorunterstützt
- + Made in Germany



## Multiple Sklerose

Mehr Information:  
[www.motomed.de](http://www.motomed.de)  
 07374 18-84

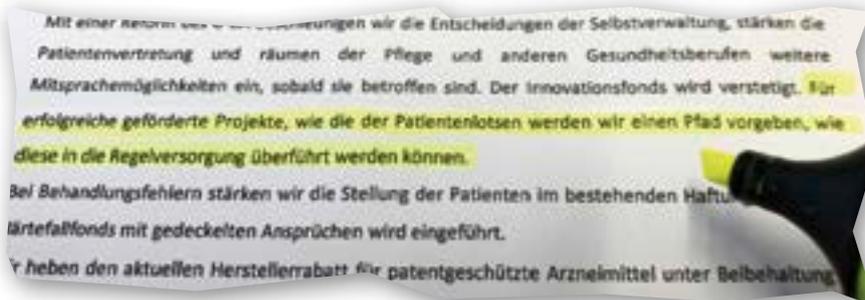


Barbara Steffens

## GESUNDHEITSPOLITIK

# BUNDESREGIERUNG WILL PATIENTENLOTSEN

Im Koalitionsvertrag ist es vor allem ein kleiner Absatz, der große Hoffnung macht. Er markiert einen Durchbruch in der Verbesserung der Nachsorge – nicht nur für Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten.



### MODELLPROJEKT LIEF ERFOLGREICH

Bereits zu Beginn der 2000er-Jahre erarbeitete die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ein Modell, wie man durch den Einsatz von Schlaganfall-Lotsen die Nachsorge von Patientinnen und Patienten verbessern kann. Kleinere Projekte liefen an, die Idee verbreitete sich, auch Lotsen-Modelle für andere Erkrankungen entstanden. 2017 schließlich startete die Schlaganfall-Hilfe gemeinsam mit Krankenkassen und Kliniken ein großes Modellprojekt des Bundes mit 17 Schlaganfall-Lotsen in Ostwestfalen-Lippe (STROKE OWL). Mehr als 1.600 Pa-

tientinnen und Patienten profitierten davon. Die wissenschaftliche Auswertung ist noch nicht abgeschlossen, doch alle Beteiligten zeigen sich hochzufrieden mit dem Verlauf. In der Modellregion werden die Lotsen bereits durch die Kassen weiterfinanziert.

### GROSSE FREUDE IN DER SCHLAGANFALL-HILFE

Nun sorgt ein kleiner Passus im Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung für große Freude in der Deutschen Schlaganfall-Hilfe und bei allen, die sich in den vergangenen Jahren gemeinsam mit der Stiftung für ähnliche Modelle

starkgemacht haben. Die neue Regierung will in den kommenden vier Jahren einen geregelten Weg finden, damit erfolgreiche Förderprojekte wie die der Patientenlotsen in die Regelversorgung überführt werden. „Das ist aus unserer Sicht ein Durchbruch“, kommentiert Dr. Michael Brinkmeier, Vorstandsvorsitzender der Schlaganfall-Hilfe.

### JETZT BEGINNT DER POLITISCHE DISKURS

Bis es so weit ist, dass Schlaganfall- und andere Patienten mit komplexen Erkrankungen sich im Krankenhaus für die Begleitung durch einen Lotsen entscheiden können, wird noch etwas Zeit vergehen. Denn jetzt beginnt der politische Diskurs darüber, wie der Einsatz von Lotsen finanziert werden soll. Allein die Krankenkassen dafür heranzuziehen griffe zu kurz, weil auch verschiedene Sozialleistungen und die Rente davon berührt sind. „Die Lotsen sind im Koalitionsvertrag verstetigt, das ist schon mal ein Riesenerfolg“, sagt Barbara Steffens, Landeschefin der Techniker Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen. Die ehemalige Gesundheitsministerin macht sich auch als Vertreterin der Kostenträger für Patientenlotsen stark. „Ich kann mir sehr gut Mischfinanzierungen vorstellen. Aber das muss man im Großen mit den Koalitionsfraktionen diskutieren“, so Steffens. Diese Frage gilt es zu klären, um den Anspruch auf Begleitung durch einen Patientenlotsen in die entsprechenden Sozialgesetzbücher zu bringen. Ein Anfang ist gemacht. *rio*



Dr. Michael Brinkmeier

## SCHLAGANFALL-NACHSORGE

# FORDERUNG NACH STRUKTURIERTEM KONZEPT

Auch die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) widmet sich der Verbesserung der häuslichen Nachsorge. Wo sie den Bedarf und die Defizite sieht, hat sie im ersten Teil ihres dreiteiligen Positionspapiers zur Schlaganfall-Nachsorge festgehalten.

### BESTANDSAUFNAHME VORGENOMMEN

Lange Zeit legte die medizinische Fachgesellschaft ihren Fokus auf die Akutversorgung und hat mit der flächendeckenden Einrichtung von Schlaganfall-Stationen zusammen mit der Stiftung viel erreicht. Vor zwei Jahren schließlich gründete die DSG eine Nachsorgekommission. Ärztinnen und Therapeuten in Deutschland sind zwar gut qualifiziert. Doch der Schlaganfall ist eine komplexe Erkrankung mit vielen Hilfebedarfen. Dieser Komplexität wird die Organisation der Nachsorge nicht gerecht. Ob Patienten gut versorgt sind oder nicht, hängt allzu oft von Zufällen oder von eigenen Bemühungen und Fähigkeiten ab. Im ersten Teil ihres Positionspapiers nahm die Nachsorgekommission eine Bestandsaufnahme vor und dokumentierte zahlreiche Verbesserungsmöglichkeiten des Versorgungssystems.

### STEUERUNG VERBESSERN

Weniger als die Hälfte der Schlaganfall-Betroffenen erhalten eine neurologische Rehabilitation, zudem kommt es oft zu Verzögerungen bei der Überweisung. Die ambulante Versorgung mit Logopädie und Neuropsychologie sei nicht ausreichend, ebenso die Behandlung psychischer Folgen der Krankheit wie die Depression nach Schlaganfall. Im Fokus der Nachsorge liege vor allem eine gute Einstellung der Risikofaktoren. Die Erfolgsmöglichkeiten in ambulanten Therapien würden dagegen nicht ausreichend betrachtet. Hier brauche es Instrumente der Qualitätssicherung, so die DSG. Darüber hinaus seien Patienten und Angehörige oft nicht ausreichend informiert und – ein zentraler Kritikpunkt – Neurologen zu wenig an der Nachsorge beteiligt. Eine Steuerung und Vernetzung der an der Versorgung Beteiligten geschieht – wenn überhaupt – über Hausärztinnen und -ärzte.

### DSG UND SCHLAGANFALL-HILFE GEMEINSAM

„In Deutschland existiert kein anerkanntes strukturiertes Nachsorgekonzept für Patienten nach einem Schlaganfall“, schreibt die Kommission und markiert damit die Ursache für die Versorgungsdefizite. Sie empfiehlt, dass die DSG und die Schlaganfall-Hilfe die Entwicklung und Etablierung von Versorgungsstandards im ambulanten Bereich vorantreiben. „Das begrüßen wir sehr, unser Fokus liegt mit unserem Schlaganfall-Lotsen-Ansatz schon seit Jahren auf diesem Bereich und wir werden unsere Aktivitäten weiter verstärken“, freut sich Dr. Markus Wagner (rechts im Bild), der für die Deutsche Schlaganfall-Hilfe in der Nachsorgekommission mitarbeitet. Er ist Co-Autor des Positionspapiers. Die Kommission hat ihre Arbeit in drei Gruppen aufgeteilt. Sie plant, sich verstärkt mit der Entwicklung von Qualitätsstandards und wissenschaftlichen Empfehlungen in der Nachsorge zu beschäftigen. Zudem sollen neue Lösungsansätze wie digitale Gesundheitsanwendungen bedacht werden, um die Kommunikation zwischen verschiedenen Gesundheitsberufen und mit den Patientinnen und Patienten zu verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt besteht in der Verbesserung von Fortbildungsstandards in der Schlaganfall-Nachsorge. *rio*



### INFORMATIONEN

In den kommenden Ausgaben berichten wir weiter über Positionen und Aktivitäten der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft in der Nachsorge.



## HYPNOSE

# ALLES ANDERE ALS ZAUBEREI

Erste Erkenntnisse zur Hypnose sind über 4.000 Jahre alt, Naturvölker nutzen sie bis heute zum Lindern und Heilen von Krankheiten. Zu den neuzeitlichen, europäischen Versionen gehören das Autogene Training und die Neurolinguistische Programmierung.

**E**in Zahnarzt-Termin ist für manche Menschen angstbesetzt, für einige sogar mit Panik-Attacken verbunden. Solch übersteigerte Ängste sind als Phobien bekannt. Bei der „Zahnarzt-Phobie“ ist die Hypnose-Therapie inzwischen ein bewährtes Mittel, um Patientinnen und Patienten die Angst zu nehmen. Mithilfe der Hypnose befreien sich auch Raucher von ihrer Nikotinsucht, andere reduzieren ihr Gewicht. Hier kann die Hypnose-Therapie in manchen Fällen spürbare Hilfe leisten; meist wird sie jedoch mit der konservativen Medizin kombiniert. Bei Schlaganfall-Betroffenen scheiden sich die Geister der Fachleute. Die einen fürchten, wegen der vorhandenen Hirnschädigungen könnte die Hypnose kontraproduktiv wirken. Andere wiederum praktizieren sie, damit verloren gegangene Fähigkeiten auf mentalem Weg wieder neu erlernt werden können.

Niemand lässt sich übrigens gegen seinen eigenen Willen hypnotisieren und bei rund zehn Prozent der Menschen ist es gar nicht möglich. Uns

denkgesteuerten Europäern ist diese Therapiemethode häufig etwas suspekt. Doch moderne medizinische Hypnose-Therapie beruht keinesfalls auf Hokusfokus. Bisher haben Forscher durch spezielle Messungen herausgefunden, dass sich im Trance-Zustand die Wahrnehmung verändert. Jene Aktivitäten unseres Gehirns, die für das rationale Denken zuständig sind, werden stark zurückgedrängt. Unser „innerer Kritiker“, der bewertet, analysiert und prüft, kommt zur Ruhe. Das Gleiche gilt für Ängste und Schmerzen.

Hochaktiv hingegen werden die Regionen der Gefühlswelt, bildhafter Vorstellungen und Fantasien. Fachleute bezeichnen diese Trance auch als „hochkonzentrierten Wachzustand“. Eine Wachheit und Offenheit, die Hypnose-Therapeuten während der Behandlung nutzen. Sie führen ihre Patientinnen und Patienten auf den Weg zu ureigenen Kraftquellen und positiven Bildern. Einmal abrufbar und verinnerlicht, helfen sie den Probanden im Laufe der Zeit, negative Erfahrungen zu verändern und aufzulösen. *bgw*

## INFORMATIONEN

In unserer Reihe „Therapie mal anders“ stellen wir Therapiemethoden vor, die zum Teil nicht wissenschaftlich belegt sind beziehungsweise von den Krankenkassen nicht zwingend finanziert werden. Die Therapien können dennoch von den Betroffenen als hilfreiche oder angenehme Ergänzung zu den klassischen Therapien empfunden werden.

Die Hypnose-Therapie ist nicht evidenzbasiert, die Berufsbezeichnung „Hypnose-Therapeut“ nicht geschützt. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen in Ausnahmefällen und auf Antrag die Kosten, private Kassen entscheiden unterschiedlich. Informationen im Internet unter [meg-hypnose.de](http://meg-hypnose.de)



## NACHAHMER GESUCHT

# UNTERNEHMEN SPENDEN VIELSEITIG

Wir unterstützen die  
Stiftung Deutsche  
Schlaganfall-Hilfe

Engagiertes  
Unternehmen  
2021

Spenden von Unternehmen nützen vielen, nicht zuletzt auch ihnen selbst. Der Ideenvielfalt waren dabei auch 2021 kaum Grenzen gesetzt.

**D**ie Bäckerei, die von jedem Aktionsbrot einen Teilerlös spendet; das kleine Start-up, das T-Shirts verkauft und online aufklärt; der Mittelständler, der zum Firmenjubiläum spendet, oder das große Unternehmen mit großzügiger Weihnachtsspende – diese Beispiele zeigen die breite Unterstützung der Schlaganfall-Hilfe im Jahr 2021.

## UNTERNEHMEN ZEIGEN SOZIALE VERANTWORTUNG

Dass Unternehmen Spenden steuerlich geltend machen können, ist hinlänglich bekannt. Doch es geht um mehr: Für viele Unternehmen ist es heute eine Selbstverständlichkeit, gesellschaftlich Verantwortung zu übernehmen. Die Firmen stellen ihr Engagement häufig unter der Abkürzung CSR (= Corporate Social Responsibility) dar, was die „soziale Verantwortung eines Unternehmens“ meint.

Eine Volkskrankheit wie der Schlaganfall durchzieht die Gesellschaft und macht auch vor den Belegschaften der Unternehmen nicht halt. Über viele Wege finden sich Berührungspunkte zwischen der Krankheit und den Unternehmen: der Angestellte, der sich um einen betroffenen Angehörigen kümmert, die Firmematriarchin, die selbst einen Schlaganfall erleidet, der Kollege mit schlaganfallbetroffener Tochter. Und eine Spende unterstützt nicht nur die Arbeit der Stiftung in ihrem Einsatz für Betroffene und deren Angehörige. Sie kann auch Aufmerksamkeit erzeugen, zur Aufklärung beitra-

gen und Menschen motivieren, sich mit ihrem individuellen Risiko zu beschäftigen.

## ENGAGEMENT KOMMUNIZIEREN

Ganz nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ kommunizieren viele Unternehmen ihre Spenden sowohl intern als auch extern. Damit zeigt das Unternehmen nicht nur, dass es sich sozial engagiert, sondern erfüllt auch eine Vorbildfunktion. Denn so finden sich Nachahmer – im guten Sinne. Die Schlaganfall-Hilfe bietet dafür verschiedene Kommunikationsmittel an, wie etwa eine individuelle Spendenurkunde für das „Schwarze Brett“, das neue Aktionslogo (siehe oben) oder auch Medienpakete für die sozialen Medien. *lg*

## INFORMATIONEN

Arbeiten Sie in einem Unternehmen, das nach neuen Spendenprojekten sucht? Führen Sie selbst ein Unternehmen und möchten zeigen, dass Ihnen ein gesellschaftlich relevantes Thema am Herzen liegt? Kontaktieren Sie uns gern.

### Lara Grothe

lara.grothe@schlaganfall-hilfe.de  
Tel. 05241 9770-80

### Dennis Bluemke

dennis.bluemke@schlaganfall-hilfe.de  
Tel. 05241 9770-52

**PARTNERBÜRO LEIPZIG****EMPATHIE UND  
ERFAHRUNG**

Regionale Partnerbüros setzen die Beratungsarbeit der Deutschen Schlaganfall-Hilfe vor Ort fort. Auch in Leipzig gibt es ein qualifiziertes Angebot.



Langjähriges Engagement: Der ehemalige Bundespräsident Joachim Gauck zeichnete Dagmar Grundmann bereits mit dem Bundesverdienstkreuz aus.

Im Dezember 2021 musste Dagmar Grundmann ihren Beratungsservice für Schlaganfall-Betroffene ins Homeoffice verlegen. Immer wieder verhinderten die Regeln zu Covid-19 direkten Kontakt. „Dabei ist Empathie so wichtig und deutlicher spürbar, wenn ich mich persönlich mit den Menschen treffe“, erklärt die 74-Jährige. Vor 29 Jahren erlitt sie selbst einen Schlaganfall. 1997 gründete sie eine Selbsthilfegruppe, seitdem steht sie Betroffenen zur Seite.

Dagmar Grundmann weiß als „Urgestein“, wie umfassend die Sorgen nach einem Schlaganfall sein können. Fragen nach Rehamaßnahmen und Therapiepraxen kommen bei ihr sehr häufig an. „Viele Menschen sind nach ihrem Krankenhausaufenthalt völlig überfordert“, weiß die Leipzigerin. Als Problempaket „obendrauf“ kommen soziale Notlagen. „Ich habe erlebt, dass Betroffene ihr Ersparnis komplett aufgebraucht hatten, weil sie nicht arbeiten konnten und ihre Rechte nicht kannten“, erinnert sie sich.

Hier kann Dagmar Grundmann konkret aufklären und vermitteln. „Wir machen auch heillos überforderten Angehörigen Mut“, beschreibt sie die Bandbreite ihres Beratungsalltags. Besonders schlimm sei es, wenn der Schlaganfall zu Depression führe oder Beziehungen daran zu zerbrechen drohten. Nach 30 Jahren als Helferin ist ihr kaum ein Problem fremd, und manchmal helfen keine allgemeingültigen Regeln. Das Gefühl, nicht allein zu sein, ist dann das Wichtigste für den Menschen gegenüber.

Bis vor zwei Jahren besuchte Dagmar Grundmann Betroffene direkt in ihrem Zuhause. Doch die Pandemie-Auflagen

beendeten diesen Service. Damals unterstützte die Deutsche Schlaganfall-Hilfe sie bei der Suche nach geeigneten Räumen und fand in der zentral gelegenen Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) ein ideales Domizil. Doch aktuell ist das Haus coronabedingt geschlossen. Mit Dagmar Grundmann gibt es fünf qualifizierte Schlaganfall-Helfer in Leipzig, die eine Ausbildung für das Ehrenamt absolviert haben. Eine gute Vernetzung ist der langjährig Engagierten gelungen. Bei den Patientengruppen der Tagesklinik für kognitive Neurologie am Universitätsklinikum Leipzig stellt sie regelmäßig das Hilfsangebot vor, und bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe ist es ebenfalls präsent. Auch die Fachakademie für Wirtschaft bietet mit vielen Seminaren ideale Anknüpfungspunkte. *bgw*

**INFORMATIONEN**

Schlaganfall-Helferbüro  
in der Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW)  
Rosa-Luxemburg-Straße 29, 04103 Leipzig  
Terminvereinbarung: dienstags von 13 bis 14 Uhr  
Beratung: dienstags 15 bis 17 Uhr  
(nur mit Voranmeldung)  
**Telefon 0151-248284-47**  
**shhirngeschaedigte@gmail.com**

## SELBSTHILFE SAARBRÜCKEN

# STABÜBERGABE

## NACH 40 JAHREN

1981 gründete Ingo Kroker die Selbsthilfegruppe für Aphasie und Schlaganfall Saarbrücken. Nach 40 Jahren übergab er nun die Leitung der Gruppe.

Der Gedanke, die SHG Saarbrücken zu gründen, kam Ingo Kroker nicht etwa durch eine eigene Erkrankung, sondern durch seine berufliche Tätigkeit. Seinerzeit unterrichtete er als Lehrer für Sprachförderung an einer Schule für Lernbehinderte und viele seiner Schüler litten an Aphasie. Sein Ruf und sein Fachwissen führten auch Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten zu ihm, dies gab den Ausschlag für seine Initiative. Später initiierte er im Jahr 1997 gemeinsam mit seinem Sohn den „Saarländischen Landesverband für Aphasie und Schlaganfall“.

Die Saarbrücker Selbsthilfegruppe zählt mit aktuell 100 Mitgliedern wohl zu den größten bundesweit, glaubt Ingo Kroker. Seit Oktober 2021 leiten die Mitglieder Ulrike und Thomas Hartmann-Schäfer die Geschicke der Gruppe. Das Programm reicht von interessanten Ausflügen über lockeres Kaffeetrinken bis hin

zu sportlichen Aktivitäten und informativen Veranstaltungen. Ginge es nach Ingo Kroker, würde die Auswahl um einen Tanz-Event erweitert, denn der 80-Jährige pflegte leidenschaftlich den Turniertanz. In früheren Jahren organisierte er bereits eine Tanztherapie, doch die Idee, einen Rollstuhltanz zu veranstalten, scheiterte – leider. Der Initiator vermutet mit Humor, dass es zwar mutige Absichten gab, aber die im Vorfeld ausgesuchten Tänzerinnen und Tänzer letztlich „kalte Füße“ bekamen. Sogar die Behindertenbeauftragte der Stadt – selbst Rollstuhlfahrerin – hatte damals ihre Teilnahme zugesagt, als ausgebildete Fachfrau für diese Tanzversion.

Ihre räumliche „Heimat“ hat die SHG seit 1982 – sehr beständig – in einem katholischen Gemeindezentrum.

Die anfangs sparta-



Blumen zum Dank: Ingo Kroker (links) übergab die Leitung an Ulrike und Thomas Hartmann-Schäfer, hält der Gruppe aber weiter die Treue.

nische Unterkunft wurde später umgebaut und dabei mit Rücksicht auf die Selbsthilfegruppe rollstuhlgerecht ausgestattet. Während der vergangenen zwei Jahre musste die SHG wegen der Corona-Pandemie leider viel zu häufig auf ihre Treffen dort verzichten. „Der Kontakt riss trotzdem nicht ab“, freut sich Ingo Kroker. Da die Saarbrücker IT-mäßig gut gerüstet sind, trafen und treffen sie sich regelmäßig online und in kleinen Kreisen. Andere digitale Aufgaben sind jedoch für viele eine Überforderung. So schätzt Ingo Kroker die Unterstützung der Krankenkassen bei vielen Aktivitäten, allerdings sei das Antragsverfahren für viele Mitglieder nicht zu bewältigen. Als Routinier steht er ihnen weiter gerne zur Seite. Von der Leitung hat er sich verabschiedet, keinesfalls aber von der Gruppe. *bgw*



# NEUE SCHLAGANFALL-HELFER

572 ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer konnte die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe – trotz Pandemie – bis Ende 2021 in vielen Regionen Deutschlands ausbilden. Einige Schulungen fanden im vergangenen Jahr gemeinsam mit Kooperationspartnern in Präsenz statt, etwa in Rheine und im IImenaukreis. Dort erhielten die Teilnehmenden in vier Wochenendschulungen das notwendige Rüstzeug, um Betroffene zu betreuen, Angehörige zu entlasten und weitergehende Hilfean-

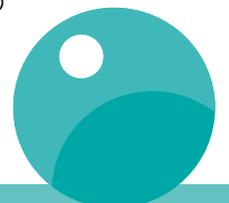


gebote zu vermitteln. Seit Anfang 2021 können Interessierte die Schulung zudem digital absolvieren – mithilfe zahlreicher Präsentationen und Videos. Ein Angebot, das sich zum Beispiel an pflegende Angehörige richtet und andere, die sich stärker um Schlaganfall-Betroffene in ihrem Umfeld kümmern möchten. Nach bestandener Prüfung erteilt die Stiftung eine Teilnahmebescheinigung. 56 Teilnehmende haben die Online-Ausbildung bereits abgeschlossen. *rio*

## REHASPORT NACH SCHLAGANFALL

„Keine Angebote“, „zu weit weg“ oder „alles belegt“ – das waren die häufigsten Gründe von Schlaganfall-Betroffenen, keinen Rehasport zu betreiben, so das Ergebnis einer Online-Umfrage der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe im Jahr 2020. Aufgrund der speziellen Einschränkungen vieler Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten und der

fehlenden Qualifizierung von Übungsleiterinnen und -leitern kommen bestehende Sportangebote für die meisten nicht infrage. Deshalb startete die Stiftung 2021 das Modellprojekt „SPORTnachSCHLAG“ – zunächst in ihrem „Heimatsbundesland“ Nordrhein-Westfalen – mit Unterstützung der Landesregierung und der Landes- und Kreissportverbände. Das Ziel: eine deutliche Ausweitung der Rehasportangebote nach Schlaganfall. Das Projekt entwickelte sich zu einem großen Erfolg: Bis Ende 2021 konnte die Stiftung 56 Vereine in NRW für das Projekt gewinnen. Sie erhalten jetzt eine Förderung, um Übungsleiterinnen und -leiter auszubilden und neue Gruppen zu gründen. Dazu zählen auch (im Bild) der SV Spexard, die Behindertensportgemeinschaft Gütersloh, der Wiedenbrücker TV sowie der TV Werther. *rio*



# ONLINE-KONGRESS APHASIE 4.2

Die Würzburger Aphasie-Tage finden in diesem Jahr erneut als Online-Veranstaltung statt. „Aphasie 4.2“ bietet vom 25. bis 27. März 2022 mehr als 30 Vorträge und Workshops für Fachleute und Betroffene. Logopädin Christina Möhrle etwa vermittelt in einem Workshop, wie die Arbeit mit Betroffenen humorvoll gestaltet werden kann. Positive Gefühle entstehen auch in dem neuen Format „Intensiv-Workshop“ mit Ulla Hieronymi. Sie gestaltet mit den Teilnehmenden Frühlingslandschaften in Aquarell. In einem Forum wird es um die Zukunft der Selbsthilfe gehen, in einem zweiten um die Auswirkungen einer Aphasie auf die Partnerschaft. Ingrid Aichert (Universität München) wird in einem Workshop in die diag-

nostischen und therapeutischen Ansätze der Sprechapraxie einführen. Außerdem wird es einen Vortrag über die neurologischen Langzeitfolgen nach einer überstandenen Corona-Infektion geben. Nina Unger wird über das Forschungsprojekt DC Train Aphasia der Universitätsmedizin Greifswald berichten. Dessen Ziel ist es, die Gleichstromstimulation als neues Verfahren bei Sprachverlust nach einem Schlaganfall zu etablieren. *rio*

#### Informationen und Anmeldung:

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall  
Unterfranken; Tel.: 0931 299750;  
Email: kongress@aphasie-unterfranken.de;  
Internet: aphasie-unterfranken.de



## 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 Multifunktionslenkradknauf „Multimote“.

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

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



## ZENTRUM DER REHABILITATION

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

### PERSONALTRAINING NUN AUCH IN DER NEUROLOGISCHEN REHABILITATION

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

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

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

LOKOMAT®  
COMPUTERGESTEUERTES LAUF-  
TRAINING, AUCH FÜR KINDER!

Vector Gait & Safety System™



### R. GEERLOFS GMBH & Co. KG

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

T +49 (0) 72 31 – 139 86 00  
F +49 (0) 72 31 – 139 86 10  
info@zentrum-der-rehabilitation.de

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

## BEWEGUNG

# RAN AN DIE FASZIEN

Früher sprach man von Bindegewebe, heute von Faszien. Gemeint ist dasselbe. Wir wissen nun, wie wichtig Faszien sind – und wie man sie trainieren kann.

**M**an kann sich Faszien in etwa wie die weiße Haut von Zitrusfrüchten vorstellen. Faszien durchziehen unseren gesamten Körper, umhüllen unser Muskelgewebe und die Organe. Sie bilden ein Netzwerk aus weichem, kollagenhaltigem, lockerem und dichtem faserigen Bindegewebe.

Faszien geben uns Halt, machen uns aber auch flexibel. Sie sorgen dafür, dass der Körper beweglich und gleichzeitig stabil bleibt. Ohne Faszien würden wir Menschen regelrecht zusammensacken. Als Schutzhülle bewahren sie zudem die Organe und Muskeln vor Schäden. Zudem stellen sie unser größtes Sinnesorgan dar, senden über ihre Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren Signale an das Gehirn.

Wer seine Faszien trainiert, tut also viel für seine Beweglichkeit und sein Wohlbefinden und schützt seinen Körper. Auf die regelmäßige – und richtige – Bewegung kommt es an, damit die Faszien nicht verkleben. Tanzen, Hüpfen und Springen sind federnde Bewegungen, die Faszien gut stimulieren. Darüber hinaus tun sogenannte langkettige Dehnungen gut, bei denen man beispielsweise nicht nur die Wade, sondern den Körper von der Fußsohle bis in den Rücken hinein streckt.

Physiotherapeutin Anna Engel von der Deutschen Schlaganfall-Hilfe zeigt Ihnen hier ein paar wirkungsvolle Bewegungs- und Dehnübungen, durch die Sie – regelmäßig ausgeführt – Ihre Faszien „frisch“ halten können. *eng/rio*

## SCHWINGENDE ÜBUNGEN

### ARMSCHWINGER:

Hüftbreite Ausgangsposition der Beine, anfangen, mit den Armen zu schwingen, indem der Rumpf nach links und rechts pendelt, dadurch kommen die Arme in Pendelbewegung; Bewegung größer werden lassen; danach Bewegung langsam ausklingen lassen und wieder zurückschwingen



### KÖRPERROTATION:

Ein Bein vor und zurück schwingen, wenn man sich auf dem Standbein sicher fühlt, das schwingende Bein nach rechts und links bewegen, der Oberkörper geht in die entgegengesetzte Richtung (Arme und Beine pendeln gegengleich); anschließend Beinwechsel



### NACH OBEN SCHWINGEN

Nach links oben und nach rechts oben schwingen, Blick geht nach hinten



## DYNAMISCHE DEHNUNGEN



### HÜFTBEUGER:

Ausfallschritt, ein Unterschenkel auf dem Boden abgelegt, anderes Bein nach vorne aufgestellt, Dehnung im Hüftbeuger, zusätzlich den Arm auf der gedehnten Hüftbeugerseite nach oben strecken (Dehnung verlängern, da Faszien den ganzen Körper verbinden), leichtes Wippen nach vorne; Beinwechsel

### SEITENDEHNUNG:

Hüftbreiter Stand, linken Arm über den Kopf zur anderen Seite nehmen, mit dem rechten Arm Oberschenkel abstützen (nicht auf dem Knie!), in dieser Position leicht wippen; Seitenwechsel



ERNÄHRUNG

# SPINAT

## WÜRZIG, VITAMINREICH, KALORIENARM

Spinat ist vielseitig, gesund und passt in die Jahreszeit. Und entgegen altüberbrachten Kochregeln darf man ihn auch aufwärmen, wenn er im Kühlschrank aufbewahrt wurde.

**G**enerationen von Kindern quälten sich mit dem aromatischen Gemüse, weil sein hoher Eisengehalt angeblich stark machte. Dann stellte sich das Eisenpotenzial als Irrtum heraus, denn 100 Gramm Spinat enthalten nicht etwa – wie lange vermutet – 35 Milligramm Eisen, sondern gerade einmal 3,5.

Da hatte die Comicfigur „Popeye“ längst ihre Berühmtheit auf eben diesem Gerücht begründet. Der muskelbepackte Seemann verspeiste massenweise genussvoll Spinat, das machte ihn in den 1960er-Jahren zu einem ausgezeichneten Werbeträger für das Blattgemüse. Bei der jüngsten Generation kam das nicht nur gut an; spinatspuckende Kinder waren geradezu sprichwörtlich.

Erwachsene schätzen den Genuss des würzigen, teils bitteren Aromas und die Vielseitigkeit der Gerichte. Gesund sind die grünen Blätter allemal, denn sie bringen viele Nährstoffe und Vitamine auf den Teller. Spinat ist ein großzügiger Betacarotin-Spender, außerdem reich an Magnesium, Kalium, Kalzium und Zink. Und – trotz des Irrtums – bietet er mehr Eisen als etwa Tomaten, Brokkoli oder Grünkohl.

Der hohe Gehalt an Betacarotin ist besonders gut für die Augen. Knochen, Zähne und der Muskelaufbau profitieren von den Mineralstoffen. Längst hat die kalorienbewusste Low-Carb-Küche das Gemüse zum kalorienarmen „Krafftutter“ erklärt. Mit 100 Gramm werden gerade einmal 23 Kalorien verzehrt. Ein Spinat-Smoothie am Morgen kann trotzdem über lange Zeit satt machen und gefürchteten Heißhunger-Attacken vorbeugen.

Von der gesamten Ernte gelangen 20 Prozent frisch auf den Markt, aus dem großen Rest wird Tiefkühlware produziert. Zwei kritische Inhaltsstoffe des Spinats werden dabei besonders behandelt: Oxalsäure wird durch den Zusatz eines Milchprodukts vermindert und ein zu hoher Nitratgehalt durch das Blanchieren. *bgw*

## Spinat mit Béchamelsoße, Räucherschinken, Senf und Käse



### ZUBEREITUNG

1. Reichlich entstielten Spinat in eine dicke Béchamelsoße einrühren und abkühlen lassen.
2. Die Mischung auf Sauerteig-Brotscheiben streichen.
3. Ein paar Scheiben geräucherter Schinken, Dijonsenf und gut gereiften Käse darauflegen.
4. Im Ofen bei 200 Grad überbacken, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

### Zutaten:

frischer Spinat  
Béchamelsoße  
Dijonsenf  
geräucherter Schinken  
Brotscheiben  
Käse



### Junges Gemüse

800 leckere Rezepte für mehr Grünzeug auf dem Teller  
von Anette Dieng und Ingela Persson  
29,90 Euro;  
Gestalten Verlag, Berlin 2020  
ISBN 978-3-89955-080-1



REISEN

# AUF DEN SPUREN DES SPARGELS

Vielfältige Natur und abwechslungsreiche Orte verbunden mit reichlich Genuss – im Frühjahr ist die Niedersächsische Spargelstraße ein guter Reisetipp für Feinschmecker.



## NIEDERSACHSEN BIETET VIEL

Der tiefste Ort in Niedersachsen liegt nahe der Nordsee bei der Gemeinde Krummhörn mit 2,5 Metern unter dem Meeresspiegel, der höchste findet sich auf 971 Metern, es ist der Wurmberg im Harz. Diese sprichwörtliche Landschaftsvielfalt

macht Niedersachsen zu einem beliebten Urlaubsziel. Wer zudem den landschaftlichen Genuss mit tatsächlichen Gaumenfreuden verbinden möchte, dem bietet die Route der Niedersächsischen Spargelstraße viele Gelegenheiten. Sie führt 750 Kilometer durch facettenreiche Ortschaften, Kultur und Natur der Region – und überall steht das edelste aller Gemüse zur Erntezeit im Mittelpunkt.

Der Klassiker darf nicht fehlen auf einer Reise entlang der Niedersächsischen Spargelstraße.



## DELIKATESSE IN ALLEN FORMEN

Von Ende April bis zum Johannistag, dem 24. Juni, präsentieren sich entlang der Strecke die typischen Spargelfelder; immerhin führt Niedersachsen die Liste der Spargelerzeuger in Deutschland an. Das Tafeln der kalorienarmen und vitaminreichen Stangen ist hier in Gasthöfen und Restaurants quasi ein Muss. Wer lieber selbst kocht und erntet, kann die mühevollste Kunst des Spargelstechens auf manchem Erzeugerhof auch ausprobieren. Es gibt zahlreiche Feste rund um die Delikatesse und eine Spargelkönigin. Dass kreative Köche in diesen Landen um das unvergleichliche Rezept wetteifern, verwundert daher nicht. Dabei kommen Freunde der traditionellen Zubereitung ebenso auf ihren Genuss wie experimentierfreudige Gourmets. Pannacotta vom weißen Spargel mit Garnelen, Wildkräutern und Erdbeer-Chili-Salsa gehört bereits zu den Spitzenreitern. Dazu empfiehlt sich ein „Spargel-Rahmeis“ als Dessert.



Die erste Museumseisenbahn Deutschlands fährt in Bruchhausen-Vilsen.



Ein Besuch im Spargelmuseum Nienburg lohnt immer.

## IDYLLE, KULTUR UND GESCHICHTE

Die Gourmet-Strecke führt durch das Umland von Hannover, hinüber ins Braunschweiger Land, nimmt sich viele Kilometer „Zeit“ für die nördlich gelegene Lüneburger Heide, richtet sich von dort aus wieder gen Westen zur Mittelweser-Region und dem Oldenburger Land. Dieser Weg verspricht garantiert viele Sinnesfreuden: Flüsse und Auen, eindrucksvolle Naturparks, stille Wälder, kleine und größere Seen – wie das Steinhuder Meer – laden zu einem Aufenthalt ein. Die Lüneburger Heide lockt im Frühjahr und Sommer mit ihrer reichen Vogelwelt. Kleine Dörfer und mittlere Orte reihen sich entlang der Route ein, überall gibt es Besonderheiten, die der Zeit und Muße wert sind. In der Spargel-Hauptstadt Nienburg an der Weser widmet sich ein Museum eigens der Geschichte des Spargelanbaus; außerdem präsentiert sie sich mit einer 1000-jährigen, malerisch restaurierten Altstadt. In Steinhude lässt sich am „Meer“ mit Strand und Insel maritimes Flair genießen, im Heidedorf



Vom Wasser bietet sich ein anderer Blick: Schifffahrt auf der Weser.



Ahnsbeck locken idyllische Flusslandschaften von Lachte und Lutter. Kulturhistorisch Interessierte finden entlang der Niedersächsischen Spargelstraße mehr als 100 Sehenswürdigkeiten. Dabei ist für das Durchatmen nach intensiven Besichtigungen die idyllische Natur stets nahe. *bgw*

## INFORMATION

Im Internet unter [spargelstrasse.com](http://spargelstrasse.com)  
 Telefon 05136 898-110  
 (Niedersächsische Spargelstraße e.V.)

## BUCHREZENSION

# „ICH HÄTTE DA WAS FÜR SIE“

„Schreib doch mal ein Buch“, riet ihr die Familie am Esstisch, als sie wieder über gesundes Gemüse dozierte. Vera Cordes hat es getan. Herausgekommen ist ein Gesundheitsratgeber mit praktischen Alltagstipps.

**H**aben Sie schon mal Gurkenwasser gegen Ihre schmerzenden, nächtlichen Muskelkrämpfe getrunken? Und wussten Sie, dass gekochte Kartoffeln vom Vortag gesünder sind? Die haben nämlich weniger Kalorien und pflegen Ihren Darm. Dass man sich mit Äpfeln eine Fettleber anfuttern kann, ist kaum bekannt. Und weshalb ist es eigentlich gesund, wenn wir ab und zu mal frieren?

Vera Cordes ist das Gesicht von „Visite“, der wohl bekanntesten Gesundheitssendung im deutschen Fernsehen. Annähernd 1.000 Mal moderierte sie die Sendung seit 1998, interviewte dabei mehr als doppelt so viele Medizinerinnen und -experten. Kein Wunder, dass sie in der Öffentlichkeit selbst ab und an für eine Ärztin gehalten wird. „Ich schreibe keine Rezepte“, antwortet Cordes auf viele Fragen ihrer Zuschauerinnen und Zuschauer, „aber ich hätte da was für Sie.“

In ihrem Buch geht es nicht um Wunderheilungen, sondern um praktisches Wissen und einfache Hausmittel, mit denen sich viele Beschwerden zunächst selbst behandeln lassen, bevor die Schulmedizin alle Register ziehen muss. Und es geht darum, Krankheiten erst gar nicht aufkommen zu lassen. Vera Cordes verrät viele Tipps und

Tricks von Expertinnen und Experten, „alle natürlich von mir selbst erprobt“, versichert die Medizinerin, „alle ungewöhnlich und wirksam“.

Das Buch von Vera Cordes kann gesundheitsbewussten Menschen ein wichtiger Ratgeber sein. Sorgsam gegliedert und anschaulich illustriert, kommt es leicht verdaulich daher. Man kann es wahlweise von vorne bis hinten durchlesen, einfach ein wenig darin schmökern oder sich gezielt die Kapitel raussuchen, die einen persönlich weiterbringen könnten.

Neben ihrer Arbeit beim Fernsehen und dem Schreiben von Büchern engagiert sich Vera Cordes in ihrer Freizeit ehrenamtlich als Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung und in sozialen Projekten. *rio*



*Vera Cordes: Ich hätte da was für Sie  
Hardcover, 168 Seiten, 17,99 Euro  
Gräfe und Unzer Verlag, 2021,  
ISBN: 978-3-8338-7972-2*

## Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Ich hätte da was für Sie“. Bitte senden Sie uns bis Freitag, 27. Mai 2022, eine Postkarte mit dem Stichwort „Vera Cordes“ 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)





**SCHWEIGEN  
IST NICHT  
IMMER  
GOLD**

Jürgen (45) hat durch einen Schlaganfall seine Sprache verloren – und heute wieder sein erstes Wort gesprochen.

*Dafür arbeiten wir.*



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

**Der Schrittmacher nach einem Schlaganfall:  
L300 Go**



**Ist Ihr Gang unsicher? Stolpern Sie häufig?  
Leiden Sie an einer Fußheberschwäche?**

Das Fußhebersystem L300 Go kann Ihnen helfen, mittels Elektrostimulation die typischen Schwierigkeiten zu lindern.

Testen Sie, ob L300 Go auch für Sie geeignet ist!

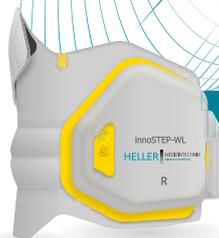
Wir stehen Ihnen bei allen Fragen gerne per E-Mail zur Verfügung:  
[mobiltaet@streifeneder.de](mailto:mobiltaet@streifeneder.de)

F. G. Streifeneder KG · Orthopädietechnik · Sanitätshäuser  
Rottmannstraße 20 – 22 · 80333 München · T 089 52096-0  
[www.streifeneder.de](http://www.streifeneder.de)

**HELLER** MEDIZINTECHNIK  
Elektromedizin

**Mobil mit  
Fußheberschwäche**

Wir sorgen  
für Bewegung...



**innoSTEP-WL**  
Das kabellose  
Fußhebersystem

- Barfuß laufen ohne Fernschalter
- Einfache Handhabung
- Flach und unauffällig
- Kann Orthesen und Peroneusschienen ersetzen
- Steigerung der Mobilität – Erhöhung der Lebensqualität

Das Fußhebersystem kann per Rezept von Ihrem behandelnden Haus- oder Facharzt verordnet werden – gern beraten wir Sie persönlich.

HELLER MEDIZINTECHNIK GmbH & Co. KG ■ Europaplatz 2 ■ D-35619 Braunfels  
06442-9421-22 ■ [info@heller-medizintechnik.de](mailto:info@heller-medizintechnik.de) ■ [www.heller-medizintechnik.de](http://www.heller-medizintechnik.de)



**Ihr SPEZIALIST für die Behandlung  
von Sprach-, Sprech- & Schluck-  
störungen nach Schlaganfall**

- Intensive Sprachtherapie – mind. 10 Std./Woche – Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie
- Ergo- & Physiotherapie
- Therapienahes Wohnen im Wohnpark am LogoZentrum
- Exklusives Pflege- & Betreuungsangebot

**Interesse? Wir beraten Sie gerne!**

Logopädisch-interdisziplinäres  
TherapieZentrum Dr. Middeldorf GmbH  
Tel. 0 22 66 / 9 06-0  
[info@logozentrumlindlar.de](mailto:info@logozentrumlindlar.de)  
[www.logozentrumlindlar.de](http://www.logozentrumlindlar.de)





DENKSPORT  
UND SPASS

# FIT IM KOPF

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

## LINKS HERUM ODER RECHTS HERUM?

In jeder Zeile verändern sich die Zeichen schrittweise von Kästchen zu Kästchen. Finden Sie heraus, in welche Richtung sich die Zeichen drehen. Wie muss die Abbildung in den leeren Kästchen aussehen?

			→ 1	
			→ 2	
			→ 3	
			→ 4	
			→ 5	
			→ 6	

## TEXT-REPARATUR

Bei diesem Text von Christian Morgenstern fehlen die Buchstaben a, e, i und ä.  
Sie sollen nun die Lücken füllen. Der Anfang ist bereits rekonstruiert.  
Die einzelnen Wörter finden Sie unten in alphabetischer Reihenfolge aufgelistet.

### HERBST

N \_ B \_ L H \_ N G T W \_ \_ R \_ U C H U M S H \_ U S ,  
D R \_ N G T D \_ \_ W \_ L T N \_ C H \_ N N \_ N ,  
O H N \_ N O T G \_ H T N \_ \_ M \_ N D \_ U S ,  
\_ L L \_ S F \_ L L T \_ N S S \_ N N \_ N .  
L \_ \_ S \_ R W \_ R D D \_ \_ H \_ N D , D \_ R M U N D ,  
S T \_ L L \_ R D \_ \_ G \_ B \_ R D \_ .  
H \_ \_ M L \_ C H , W \_ \_ \_ U F M \_ \_ R \_ S G R U N D ,  
T R \_ U M \_ N M \_ N S C H U N D \_ R D \_ .

alles auf aus der die die die drängt Erde  
fällt Gebärde geht Hand hängt Haus  
Heimlich innen ins Leiser Meeresgrund  
Mensch nach Nebel niemand ohne Rauch  
Sinnen stiller träumen Welt wie wie wird



**LÖSUNG AUF SEITE 46**

## Ausgezeichnete Lösungen

Das erste intelligente Rollstuhl-Verladesystem!

- + Passt in jedes Fahrzeug. Passt für jeden Rollstuhl.
- + Auch wenn der Rollstuhl höher ist als die Fahrzeugöffnung.
- + Automatische Erkennung von allen Rollstühlen und Autos.

**FelITeC**  
Fahrzeugtechnik die Menschen bewegt

25  
Jahre  
FelITeC

100 Jahre  
Bayerische  
Landesregierung

2021  
UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

100 Jahre  
Industrie 4.0

INNOVATION BMW  
Forschung und Entwicklung  
Technik

🏠 Baierecker Str. 60 • 73614 Schorndorf

✉ service@felitec.de

📞 Tel. +49 (0) 7181/4 58 32

🌐 www.felitec.de

## TERMINE

### Experten-Sprechstunden Hilfsmittel-Versorgung

Mittwoch, 23. März 2022, 17:00 Uhr

Online-Veranstaltung

Weitere Informationen: siehe S. 21

### Zukunft gestalten – Online-Erbrecht-Seminar

Mittwoch, 06. April 2022, 17:00 Uhr

Weitere Informationen: siehe S. 21

### Therapie Leipzig

Fachmesse und Kongress für Therapie,  
medizinische Rehabilitation und Prävention  
24. – 26. März 2022

Weitere Informationen im Internet: [therapie-leipzig.de](http://therapie-leipzig.de)

### Würzburger Aphasietage 2022 – Aphasie 4.2

Online-Kongress für Betroffene und Fachleute

25. – 27. März 2022

Weitere Informationen: siehe S. 35

### Basisseminar für Eltern Schlaganfallbetroffener Kinder

Samstag, 26. März 2022

Neurologisches Rehabilitationszentrum Friedehorst, Bremen

Weitere Informationen: Sandra Rösemeier,

E-Mail [sandra.roesemeier@schlaganfall-hilfe.de](mailto:sandra.roesemeier@schlaganfall-hilfe.de),

Tel. 05241 9770-19

### Die Angst kommt von allein.

### Doch wie ich damit umgehe, entscheide ICH!

Mittwoch, 27. April 2022, 17:00 Uhr

Online-Seminar

Weitere Informationen: siehe S. 21

### IRMA

Internationale Reha- und Mobilitätsmesse

5. – 7. Mai 2022, Hamburg

Weitere Informationen im Internet: [irma-messe.de](http://irma-messe.de)

### Tag gegen den Schlaganfall

Bundesweiter Aktionstag

10. Mai 2022

Weitere Informationen im Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

### Treffen für Selbsthilfegruppen-Sprecher und -Sprecherinnen

18. Mai 2022, Augsburg

Weitere Informationen: Sandra Wiesemann,

Tel. 05241 9770-15, [sandra.wiesemann@schlaganfall-hilfe.de](mailto:sandra.wiesemann@schlaganfall-hilfe.de)

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

**Redaktion:** Mario Leisle (verantwortlich)

**Autoren dieser Ausgabe:** Matthias Bröenhorst (mab),  
Anna Engel (eng), Beate Gostincar-Walther (bgw),  
Lara Grothe (lg), Mario Leisle (rio)  
Gastautorin: Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

**Korrektorat:** TERRITORY GmbH

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

**Gestaltung:** TERRITORY GmbH,  
Frank Wellenbrink

**Druck:** Druckhaus Rihn GmbH & Co. KG, Detmold

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

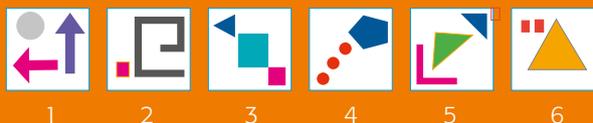
**Fotonachweis Thala:** Getty Images (2, 8–9, 17, 20–21, 22–23, 24–25, 38–39, 44–45, Mauritius (8–9, 24–25, 31) Hanna Retz (1, 4, 6, 7, 10, 15, 16, 31), Arne Weichardt (3), Gräfe und Unzer Verlag/Robert Grischek (4, 42), Bundesregierung/Presse- und Informationsamt (5), Niedersächsische Spargelstraße e.V. (5, 40, 41), Besim Mazhici (13, 29), Mario Leisle (14, 27, 31, 34, 37), Wulfhorst GmbH (18, 19), Hase Bikes e.K. (19), Limedix GmbH (19), Deutsche Gesellschaft für Neurologie (22), Hocoma (25), Christoph Püschner (25), Techniker Krankenkasse (28), Jörg Sänger (28), Bundespräsidialamt (32), Ingo Kroker (33), Ina Armbruster (34), Erik Olsson/Die Gestalten Verlag GmbH & Co. KG (39)

**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 oder werden gekennzeichnet. Wir orientieren uns am Pressekodex des Deutschen Presserats und an unserem Redaktionsstatut, das wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Die redaktionelle Darstellung folgt keinen wirtschaftlichen Interessen. Die Anzeigen in diesem Magazin dienen seiner Finanzierung. Wir danken unseren 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

### Links herum oder rechts herum?



### Text-Reparatur

Nebel hängt wie Rauch ums Haus, drängt die Welt nach innen,  
ohne Not geht niemand aus, alles fällt ins Sinnen.

Leiser wird die Hand, der Mund, stiller die Gebärde.

Heimlich, wie auf Meeresgrund, träumen Mensch und Erde.

**Kostenlos**  
für gesetzlich  
Versicherte

# Eigenständig üben mit der neolexon Aphasie-App



Die neolexon Aphasie-App bietet ein individualisierbares, vom Logopäden gesteuertes, sprachliches Training mit dem Tablet oder PC. Die App ist als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen und wird durch alle gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland erstattet.

Mehr Infos unter: [www.neolexon.de/patienten/aphasie-app](http://www.neolexon.de/patienten/aphasie-app)

Tel.: 089 24886 4440 | E-Mail: [info@neolexon.de](mailto:info@neolexon.de) |



Zur Webseite



design: marktwert.marketing

## Hochspezialisierte SCHLAGANFALL-THERAPIE

### Wir sind die Experten für Hand und Bein

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

#### Was Sie interessieren sollte!

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

#### Was wollen wir erreichen?

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

#### Was wir tun!

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

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

Kostenlose Informationen unter:  
Tel. +49 89 51115595



Leopoldstr. 25  
80802 München



Straubinger Str. 24  
93055 Regensburg

Folgen Sie uns auf:  
Facebook, YouTube

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

*„Ich habe  
einiges erlebt  
auf meinem Weg  
zurück ans Steuer.“*

**HARTMUT BÜHRING**

... hat es geschafft: 14 Monate nach  
seinem schweren Schlaganfall  
durfte er wieder Auto fahren.



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



# Mobil nach Schlaganfall

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Höhepunkt des vergangenen Jahres war für mich unser Workshop 55+ in Duisburg, und das gleich aus mehreren Gründen. Endlich durften wir nach zahlreichen Lockdowns und Kontaktbeschränkungen wieder persön-

lich mit Menschen reden. Dies hat mir noch einmal eindrücklich vor Augen geführt, wie wichtig unsere Veranstaltungen sind. Nicht nur, aber auch in so schwierigen Zeiten!

Mit unserem Workshop haben wir ein Veranstaltungsformat gefunden, das gerade älteren Schlaganfall-Betroffenen und ihren Partnern einen wich-

tigen Rückhalt und eine große Unterstützung im Leben nach dem Schlaganfall gibt. Aus ganz Deutschland kamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und verbrachten gemeinsam mit uns drei Tage, die uns allen nachhaltig in Erinnerung bleiben. Dafür bin ich sehr dankbar.

Wir haben unseren Workshop unter das Motto „Mobil nach Schlaganfall“ gestellt. Warum? Weil der Mensch den Menschen braucht, den Kontakt, den Austausch, die Nähe und Wärme. Und gerade dies fehlt so vielen Betroffenen nach ihrem Schlaganfall, weil sie plötzlich in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind. Bei allen Möglichkeiten, die das Internet heute bietet: Ohne Mobilität sind Menschen vom Leben in der Gemeinschaft weitgehend ausgeschlossen!

In Duisburg ging es um viele Facetten der Mobilität. Es gab vielfältige Bewegungsangebote, die so unglaublich wichtig sind. Denn nur wer in der Gehfähigkeit und

Gangssicherheit weit genug ist und sich herauswagt, kann wieder auf andere Menschen zugehen. Großen Zuspruch hatten die Trainingseinheiten auf Fahrrädern. Viele wagten sich erstmalig zurück auf das Rad und spürten dadurch wieder ein Stück zurückgewonnene Freiheit.

Besonders vieles drehte sich um das Thema Autofahren nach Schlaganfall. Ich hätte früher nie gedacht, wie kompliziert dieses Thema ist, wie viele Hürden die Betroffenen nehmen müssen und wie wenig Unterstützung sie dabei erhalten. Hartmut Bühring hat es geschafft – 14 Monate nach seinem Schlaganfall saß er wieder am Steuer. Und die erste lange Fahrt – rund 300 Kilometer – führte den Niedersachsen zu unserem Workshop nach Duisburg. Das ist nur eine von vielen kleinen Erfolgsgeschichten, die ich in Duisburg erleben durfte.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, nur dank großzügiger Unterstützung unserer Freunde können wir Veranstaltungen wie diese durchführen. Bitte helfen Sie uns jetzt mit Ihrer Spende, damit wir Schlaganfall-Betroffene auf ihrem schwierigen Weg zurück ins Leben auch in Zukunft wirksam unterstützen können. Danke!

Ihre

Sylvia Strothotte  
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende  
Leiterin Fundraising

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

Sparkasse Gütersloh-Rietberg  
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](https://schlaganfall-hilfe.de/spenden). Vielen Dank!



## Ich werde zum Wiederholungstäter

„Was das Autofahren nach meinem Schlaganfall angeht, habe ich einiges erlebt. Ich hätte vorher nicht gedacht, dass das so kompliziert ist. Man muss sich mühsam die Informationen zusammensuchen und dann hartnäckig am Ball bleiben. Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe habe ich leider erst später kennengelernt. Die erste lange Autofahrt nach meinem Schlaganfall führte mich nach Duisburg zum Workshop 55+ der Schlaganfall-Hilfe. Da hat man dann viele Informationen erhalten, die man braucht. Mir hat der Workshop sehr gut gefallen, ich werde zum Wiederholungstäter!“

**Hartmut Bühring**

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.

### 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)

**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 1 2 2 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)

**SPENDE**

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

## Meinen Förderbetrag in Höhe von

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

darf die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe von meinem Konto

monatlich     vierteljährlich     halbjährlich     jährlich    ab Monat/Jahr  /  einziehen.

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

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

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

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

Titel/Name/Vorname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ort/Datum/Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Coupon ausgefüllt an:

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

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

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

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

eine Spende in Höhe von

EUR überwiesen.

### Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

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

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist wegen der Förderung von Wissenschaft und Forschung, der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege sowie der Förderung der Volks- und Berufsausbildung, einschl. der Studentenhilfe nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamts Gütersloh, St.-Nr. 351/5932/0066, vom 26.05.2021 für den letzten Veranlagungszeitraum 2019 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 GewStG von der Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung des öffentl. Gesundheitswesens u. d. öffentl. Gesundheitspflege, der Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie der Förderung der Volks- u. Berufsausbildung, einschl. der Studentenhilfe verwendet wird. Für Spenden bis 300,- Euro gilt der abgestempelte Einzahlungsbeleg oder der Beleg zusammen mit einer Buchungsbestätigung (z. B. Kontoauszug) Ihres Kreditinstituts als Zuwendungsbestätigung. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sendet Ihnen jedoch schon ab einem Jahresspendenbetrag von 10,- Euro eine gesonderte Sammelzuwendungsbestätigung im Februar des Folgejahres zu. Darin sind alle von Ihnen geleisteten Spenden aufgezählt, somit entfällt das Einreichen von Einzelnachweisen beim Finanzamt.

### Datenschutzinformation:

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

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

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