

2/23

Das Magazin der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

# thala

SCHWERPUNKT

Orientierung  
im Versorgungs-  
dschungel

Seite 10

KAMPAGNE

**GEMEINSAM**

**STARK**

Seite 29

RATGEBER

Wege zu  
Sozialleistungen

Seite 6

HANDREHABILITATION

Training mit  
dem Exoskelett

Seite 27

FÖRDERFONDS

Hilfe für die  
Selbsthilfe

Seite 31



30  
JAHRE



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

Die Fachmesse für mehr Lebensqualität

# REHAB

Rehabilitation | Therapie | Pflege | Inklusion

22. EUROPÄISCHE FACHMESSE



Ab sofort Tickets  
online **günstiger**  
erhalten!



MESSE KARLSRUHE  
**15. – 17. Juni 2023**

[rehab-karlsruhe.com](https://rehab-karlsruhe.com)

Parallel zur Fachmesse:

**CON.THERA**  
Interdisziplinärer Therapeutenkongress

Veranstalter:

messe  
— karlsruhe

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



finden Sie auch, dass jede Jahreszeit ihre Reize hat? Und doch sehnt man sich nach einem langen Winter und einem kühlen Frühling den Sommer besonders herbei.

Die Tage werden länger, die Sonnenstrahlen wärmer, und die Natur ergrünt kraftvoll und prächtig. Straßen und Plätze sind wieder belebt, man trifft Menschen, die man lange nicht gesehen hat. All das tut der Seele gut. Ich hoffe, Sie können diese Zeit genießen.

Auch die neue Ausgabe unseres Magazins „Thala“ bringt Ihnen viel Licht – zum Beispiel Licht in das Dunkel des Versorgungsdschungels. Deutschland verfügt über ein Gesundheits- und Sozialwesen, das viel zu bieten hat, trotz aller Kritik. Doch das System ist kompliziert und für viele schwer verständlich. Man muss sich sehr gut informieren, die richtigen Ansprechpartner finden.

Mit unserem Themenschwerpunkt möchten wir eine Orientierungshilfe insbesondere für das erste Jahr nach einem Schlaganfall geben. Denn ein Schlaganfall stellt im Leben vieler Betroffener eine Ausnahmesituation dar. Er kommt immer plötzlich, und ebenso unerwartet müssen sich Betroffene und Angehörige mit zahlreichen Fragen beschäftigen. Guter Rat muss in diesem Fall nicht teuer sein, das ist die gute Nachricht. Doch man muss wissen, an wen man sich wenden kann. Die wichtigsten Antworten liefert dieses Heft, darüber hinaus stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen unse-

res Service- und Beratungszentrums für Fragen zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 16.

Ist Ihnen der Titel unseres Heftes aufgefallen?

Mit dieser Ausgabe fällt der Startschuss zu unserer neuen Kampagne „Gemeinsam stark gegen Schlaganfall“. 30 Jahre existiert die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe in diesem Jahr. In dieser Zeit haben wir viel bewegt. Die Schlaganfall-Versorgung heute ist nicht mehr mit der Situation vor 30 Jahren zu vergleichen, so viele wunderbare Fortschritte haben wir gemacht. Doch eines hat sich in all der Zeit nicht verändert: die Gewissheit, dass es immer ein Team braucht, um der Krankheit entgegenzutreten. Nur gemeinsam sind wir stark genug! Lesen Sie mehr über die neue Kampagne auf Seite 29.

Viele Veränderungen erlebt gerade auch die Schlaganfall-Rehabilitation. In dieser Ausgabe finden Sie mehrere Artikel, die sich mit modernen Technologien beschäftigen. Computer sind auf dem besten Weg, unterbrochene Nervenbahnen zu überbrücken. Andere Techniken ermöglichen, Krankheitsverläufe vorherzusagen. Die Rehabilitation wird immer besser, und trotzdem braucht es den Menschen: engagierte Therapeutinnen und Therapeuten, die sich mit viel Herz und Verstand für ihre Patienten einsetzen. Auch hier gilt: Mensch und Technik – gemeinsam stark gegen den Schlaganfall!

Ihre

**Liz Mohn**

Präsidentin der Stiftung  
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

# INHALT

## **schwerpunkt**

---

- 10 **Orientierung im Versorgungsdschungel**  
Nach dem Schlaganfall
- 12 **Expertinnen-Interview**  
„Man sollte ein gutes Netzwerk haben“
- 14 **Der Weg zurück ins Leben**  
Die Versorgungskette
- 15 **Hoher Informationsbedarf**  
Patientenbefragung
- 16 **Wie geht es weiter?**  
Schlaganfall-Nachsorge
- 17 **Entscheidungen gut vorbereiten**  
Pflege und Therapie
- 18 **Ihr gutes Recht**  
Ein kleiner Überblick

## **service**

---

- 6 **Wege zu Sozialleistungen**  
Ratgeber für die Nachsorge
- 20 **Produktnews**  
Für ein Leben nach dem Schlaganfall
- 42 **Buchrezension und Verlosung**  
Ann Amann: Schlagartig alles anders

## **gut versorgt**

---

- 19 **Hilfsmittel**  
Einfach besser versorgt
- 23 **Singen gegen Sprachlosigkeit**  
„Wir sind hier, um zu können!“
- 24 **Neurologische Rehabilitation**  
Mit Hund in die Reha





29

- 26 **Prognosen**  
Therapie wird individueller
- 27 **Handrehabilitation**  
Training mit dem Exoskelett
- 28 **Schlaganfall-Folgen**  
Wenn Angst den Alltag beherrscht

## engagiert

---

- 29 **30 Jahre Schlaganfall-Hilfe**  
Kampagne „Gemeinsam stark“
- 30 **Fördermitgliedschaft**  
Kleiner Aufwand – große Wirkung
- 31 **Förderfonds**  
Hilfe für die Selbsthilfe
- 32 **Selbsthilfe Bamberg**  
Skulpturen gegen den Schlaganfall
- 34 **Beratung vor Ort**  
Regionale Partnerbüros

## besser leben

---

- 36 **Bewegung**  
Golf: Mit Schwung gegen das Handicap
- 38 **Ernährung**  
Genussvolle Prävention
- 40 **Reisen**  
Urlaub muss nicht teuer sein
- 44 **Rätzel**  
Fit im Kopf

3 **editorial**

8, 35 **aktuell**

46 **termine, impressum**



36

# IMMER GUT INFORMIERT

Nach einem Schlaganfall sind Betroffene oft vielfältig auf Hilfe angewiesen. Doch welche Formen der Unterstützung stehen ihnen zu? Wo und wie erhalten sie die Hilfen?

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat ihren Ratgeber „Wege zu Sozialleistungen“ überarbeitet und neu aufgelegt. Die Broschüre gibt auf 36 Seiten einen kompakten Überblick über das große Spektrum der Leistungen, von der Heilmittelverordnung bis zur Wohnberatung – ein hilfreicher Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Broschüre gliedert sich in drei Themenbereiche. Im Kapitel „Rehabilitation“ geht es um medizinische Leistungen und Verordnungen, die Beantragung einer Rehabilitation und die Absicherung von Berufstätigen. Der zweite Teil beschäftigt sich mit dem Thema Pflege, gibt Tipps zur Beantragung eines Pflegegrads, zur Begutachtung und zu Leistungen der Pflegeversicherung. Im Kapitel Sozialleistungen geht es um die Sicherstellung des Lebensunterhalts, Anerkennung einer Schwerbehinderung, um Wohnen und Mietrecht. *rio*

„WEGE ZU  
SOZIALLEISTUNGEN“  
IST EIN RATGEBER FÜR  
BETROFFENE UND  
ANGEHÖRIGE

## INFORMATIONEN

Den Ratgeber „Wege zu Sozialleistungen“ können Sie als PDF-Download herunterladen oder in gedruckter Version kostenlos bestellen. Internet: [schlaganfall-hilfe.de/shop](http://schlaganfall-hilfe.de/shop)  
Telefon: 05241 9770-0





Die Gesundheitswissenschaftler (von links) Stefan Stricker, Nadine Hunting und Jens Hughes haben den Ratgeber überarbeitet.

# SALZSTREUER VERSTECKEN



Es gibt Menschen, die greifen zum Salzstreuer, schon bevor sie ein Essen probiert haben. Mit diesen Angewohnheiten beschäftigt sich eine neue Studie aus Großbritannien, oder besser: mit ihren Folgen. Den Salzstreuer erst gar nicht auf den Tisch zu stellen, so ihr Fazit, kann die Lebenserwartung von Menschen im mittleren Alter um ein bis zwei Jahre verlängern. Denn die meisten Menschen in den westlichen Ländern verzehren ohnehin zu viel Salz, über industriell verarbeitete Lebensmittel oder über Fast Food. Übermäßiger Salzkonsum fördert die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Forschende aus Großbritannien werteten die Gesundheitsdaten und Lebensgewohnheiten von einer halben Million Menschen aus. Die Daten stammen aus der UK Biobank, einer Langzeitstudie, aus der Zeit zwischen 2006 und 2010. Dabei fiel auf, dass die ständigen „Nachsalzer“ ein um 27 Prozent erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten. Menschen, die sich eigentlich gesund ernähren mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, würden den Vorteil ihrer Diät wieder verlieren, wenn sie ständig nachsalzten, so die Studie. *rio*



tigo



Rent & Buy entdecken

**THERA**  
TRAINER

## Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine und Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ fördert die 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)

KRANKENKASSEN  
ERSTATTUNGSFÄHIG





# HUND UND KATZE GEGEN ALLERGIE



Dass Menschen allergisch auf Tiere reagieren, ist bekannt. Dass Tiere umgekehrt vor Allergien schützen können, bisher weniger. Eine große Beobachtungsstudie aus Japan wies jetzt nach, dass Kinder in Haushalten mit einem Hund oder einer Katze seltener an Nahrungsmittelallergien erkranken. Die Studie konnte aufgrund der hohen Fallzahl den Einfluss der Tiere sogar aufschlüsseln. Hunde in der Wohnung führen zu weniger Allergien gegen Nüsse, Milch und Eier. Katzen schützen vor Allergien gegen Weizen, Soja und Eier.

Nahrungsmittelallergien haben in den letzten Jahren weltweit deutlich zugenommen. In Deutschland

sind etwa 5 Prozent der Kinder betroffen, in Großbritannien sogar 10. Die Gründe dafür sind bisher nicht bekannt. Auch der schützende Einfluss der Haustiere lässt sich nicht eindeutig erklären. Die sogenannte „Hygiene-Hypothese“ geht davon aus, dass die immer besseren und saubereren Lebensbedingungen der Menschen zu mehr Allergien führen, weil der Organismus sich nicht mehr mit Keimen und Schmutz auseinandersetzen muss. Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, leiden zum Beispiel deutlich seltener unter Allergien. *rio*

## handscupe® – mehr Lebensqualität gewinnen

Therapeutische Lagerungshilfe für die paretische Hand

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



Wird durch die  
Krankenkassen  
erstattet!

Jetzt online  
bestellen!



„ICH HABE  
MICH SELTEN SO  
HILFLOS GEFÜHLT IN  
MEINEM LEBEN“



Elke Geisler erinnert sich an die ersten Momente nach ihrem Schlaganfall. Die Detmolderin hatte Glück im Unglück: Eine Patientenlotsin begleitete sie ein Jahr lang im Rahmen eines Modellprojekts. Doch wie ergeht es Betroffenen, die allein dastehen?

## NACH DEM SCHLAGANFALL

# ORIENTIERUNG IM VERSORGUNGSDSCHUNDEL

Ein Schlaganfall kommt immer plötzlich – und mit ihm viele Fragen. Wir geben Ihnen Orientierung für die erste Zeit danach.

**D**er Schlaganfall zählt zu den komplexen chronischen Erkrankungen. Chronisch deshalb, weil man ihn nicht rückgängig machen kann. Er ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Auch wenn die neurologische Rehabilitation riesige Fortschritte gemacht hat und Therapien immer wirksamer werden: Rund 60 Prozent der Betroffenen sind ein Jahr nach dem Schlaganfall weiterhin auf Unterstützung, Therapie oder Pflege angewiesen.

Als komplex gilt er deshalb, weil er durch das Zusammenspiel von Veranlagung, Lebensstil und Umweltfaktoren entstehen kann. Mindestens ebenso komplex wie seine Entstehung ist jedoch die Bearbeitung seiner Folgen. Und das macht ihn zu einer besonderen Herausforderung für Betroffene und Angehörige, insbesondere in der häuslichen Nachsorge, wenn ihnen kein Patientenlotse zur Seite steht.

Es geht zunächst darum, die Schlaganfall-Ursache zu finden und zu behandeln. Die Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohem Cholesterin oder Diabetes müssen einhergehen mit einer Umstellung des Lebensstils, häufig die größte Herausforderung für die Betroffenen: eine gesündere Ernährung, mehr Bewegung, Verzicht auf das Rauchen.

Die Rehabilitation bringt Therapien und Verfahren mit sich, von denen viele noch nie zuvor gehört haben.

Und nach der Therapiestunde ist es nicht vorbei, denn ohne Eigentaining geht es nicht. Trotz vieler Überraschungen und großem Erstaunen: Bis hierher ist noch alles wohlsortiert, Patientinnen und Patienten fühlen sich gut behütet. Doch es kommt der Tag der Entlassung, und vorher gilt es, vieles vorzubereiten.

Außerhalb der Klinik sind Betroffene auf sich gestellt. Etwa 30 Prozent, so vermuten Neurologinnen und Neurologen, haben nicht einmal eine hausärztliche Praxis. Da fragt sich, wer weiter den Blutdruck einstellt oder Therapien verschreibt. Medizinisch-therapeutische, soziale und rechtliche Fragestellungen überlagern sich. Betroffene haben es gleichzeitig mit vielen Behandlern, mit der Krankenkasse, der Rentenversicherung oder der Agentur für Arbeit, dem Versorgungsamt oder dem Sozialamt zu tun.

Ist eine Rückkehr in den Beruf nicht möglich, stellt sich wohl die Frage nach einem Pflegegrad, einem Schwerbehindertenausweis oder Umbauten in der Wohnung. Doch wie geht all das? Und wer kann unterstützen? Sozialstaat und Gesundheitswesen stehen häufig in der Kritik. Oft zu Unrecht, denn es gibt viele Angebote und Leistungen für Betroffene und Angehörige. Die Herausforderung ist, sie zu finden. Mit unserem Schwerpunkt wollen wir etwas mehr Orientierung im Versorgungsdschungel geben. *rio*



## EXPERTINNEN-INTERVIEW

# „MAN SOLLTE EIN GUTES NETZWERK HABEN“

Anke Siebdrat hat als Ergotherapeutin viele Schlaganfall-Betroffene behandelt. Als Gesundheitswissenschaftlerin und erste Schlaganfall-Lotsin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe begleitete sie zahlreiche Betroffene durch das erste Jahr nach ihrem Schlaganfall. Heute gibt sie ihr Wissen in der Ausbildung neuer Case-Manager weiter. Mario Leisle fragte sie nach ihren wichtigsten Ratschlägen für Schlaganfall-Betroffene, die nicht das Glück haben, durch eine Patientenlotsin begleitet zu werden.

### **Frau Siebdrat, nach einem Schlaganfall ist viel zu organisieren ...**

... und oft bleibt dafür wenig Zeit, das ist die Herausforderung! Deshalb ist es so wichtig, dass Patienten ein Umfeld haben, das sie unterstützt. Sie müssen die Krankheit erst mal verarbeiten, müssen das Ganze sacken lassen und sich dann Gedanken machen, wie es weitergehen kann. Viele Informationen, die sie in der Akutklinik bekommen, können sie noch gar nicht aufnehmen.

### **Der Aufenthalt in der Akutklinik ist oft sehr kurz. Wie geht es weiter?**

Die Ärzte entscheiden, ob ein Patient in die Reha kommt. Das sollte nach Möglichkeit eine spezialisierte neurologische Rehabilitation sein. Davon profitieren auch ältere Patienten. Ob jemand in die Reha kommt, entscheidet sich meist am sogenannten Barthel-

Index. Dieser Index beschreibt, wie selbstständig ein Patient schon wieder ist. Dabei stehen die körperlichen Beeinträchtigungen im Vordergrund.

### **Welche weiteren Beeinträchtigungen können vorliegen?**

Viele Patienten haben neuropsychologische Beeinträchtigungen: Konzentrationsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten, kognitive Verluste. Die fallen in der Klinik häufig noch nicht auf. Wenn man den Verdacht hat, dass solche Störungen vorliegen, macht eine Reha auf jeden Fall Sinn, weil man das dort vernünftig abklären kann.

### **Was sollte man vor der Entlassung geregelt haben?**

Man sollte ein gutes privates Netzwerk haben: Partner, Familie, Freunde, Nachbarn. Dabei sollte es eine Hauptansprechperson geben, schon in der

Klinik. Sie sollte frühzeitig in alle Prozesse integriert werden, mit dem Sozialdienst im Gespräch sein, Kontakt aufnehmen zu Wohnberatung, Pflegedienst oder Sanitätshaus.

### **Die Person sollte also eine Lotsenfunktion übernehmen?**

Im Grunde ja. Angehörige übernehmen oft diese Funktion und unterstützen Betroffene in den Dingen, die sie selbst nicht leisten können. Sie sind den Patienten am nächsten und kennen sie am besten.

### **Wie lässt sich sicherstellen, dass es nach der Entlassung mit den Therapien nahtlos weitergeht?**

Wenn absehbar ist, dass der Patient noch Therapiebedarf haben wird, sollte man schon zur Mitte der Rehazeit Termine bei Therapeuten machen, denn die haben alle volle Terminkalender.

### **Wie finde ich die richtige Praxis?**

Es gibt unterschiedliche Therapieausrichtungen. Wenn ich weiß, welche für mich die beste ist, kann ich mich gezielt auf die Suche machen. Man merkt einen Unterschied, wenn Therapeuten auf Schlaganfall spezialisiert sind. Ich sollte mich bei den Therapeuten in der Klinik informieren.

### **Wie ist es mit dem Eigentraining?**

Ganz wichtig. Patienten sollten sich immer Hausaufgaben mitgeben lassen. Das wird zu selten gemacht. Der Transfer in die häusliche Umgebung ist wichtig. Und es ist toll, wenn Therapie möglichst alltagsnah erfolgt. Die Interessenschwerpunkte des Patienten herauszufinden und sich mit seinen Therapien immer nahe daran zu bewegen, ist ein ganz wesentliches Erfolgsrezept.

### **Bei vielen Patienten geht es darum, einen weiteren Schlaganfall zu verhindern. Was empfehlen Sie ihnen als erfahrene Patientenlotsin?**

Ich würde Patienten raten, sich ihr Risikoprofil anzuschauen und Unterstützung im Umfeld zu suchen, die sie motivieren kann, ihren Lebensstil erfolgreich umzustellen. Ideal wäre, wenn man einen Hausarzt hat,

der das unterstützt und ein gewisses Coaching übernimmt. Oder man wendet sich an seine Krankenkasse. Mittlerweile gibt es da Ansprechpartner, die einen unterstützen können. Die zum Beispiel Bewegungsangebote oder eine Raucherentwöhnung vermitteln und bezahlen.

### **Wo erfahre ich denn, welche Leistungen mir zustehen?**

Wenn es um rechtliche Fragen zu Versorgungsleistungen geht, kann man sich zum Beispiel an den VdK wenden. Der ist eine gute Instanz, die einem viel Unterstützung geben kann gegen eine geringe Gebühr. Bei vielen Themen kann auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Ich habe Gruppen in vielen Regionen kennengelernt, wo Patienten wirklich gute Tipps bekommen haben. Oft ist die Hemmschwelle groß, aber ich kann nur dafür plädieren, sich so eine Gruppe zumindest anzuschauen. Oft habe ich erlebt, dass die größten Skeptiker dann zu Befürwortern wurden.

### **Wo finde ich diese Gruppen?**

Im Sozialdienst der Klinik sind sie oft bekannt. Auf der Website der Deutschen Schlaganfall-Hilfe finde ich darüber hinaus ganz viele Adressen und Informationen. Die Stiftung verfügt auch über regionale Partnerbüros, die Beratung vor Ort leisten. Es gibt vielfältige Angebote. Die Herausforderung ist meist, das richtige zu finden.

### **Oft hört man, dass Patienten die nach dem Schlaganfall wesensverändert sind, was zu Spannungen in der Familie führt. Welche Tipps gibt es da?**

Patienten nehmen das häufig selbst wahr, können aber nicht gegensteuern. Sie haben sehr große Not, werden wütend, verzweifelt oder depressiv. Oft hilft es den Angehörigen schon, wenn sie wissen, dass es eine Auswirkung des Schlaganfalls ist. Es ist wichtig, diese Patienten und Familien aufzufangen, zum Beispiel durch einen Neuropsychologen, der die Situation analysiert und begleitet.

**Frau Siebdrat, vielen Dank für das Gespräch!**

## VERSORGUNGSKETTE

# IHR WEG ZURÜCK INS LEBEN

In einer Kette greift ein Glied ins nächste. So sollte auch Ihre Versorgung nach dem Schlaganfall organisiert sein.



Notruf 112



Rettungsdienst



Stroke Unit



Rehabilitation



Nachsorge

## NOTRUF 112

Plötzliche Sprachstörungen, Lähmungen oder Taubheitsgefühle – meist trifft einen der Schlaganfall aus dem Nichts. Wann immer Sie einen Schlaganfall vermuten, wählen Sie unverzüglich die 112. Äußern Sie Ihren Verdacht und beschreiben Sie genau, seit wann welche konkreten Symptome bestehen. Sind Sie selbst nicht betroffen, kümmern Sie sich bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes intensiv um die Person und leisten Sie Erste Hilfe.

## DER RETTUNGSDIENST IST DA

Am Einsatzort angekommen, kümmern sich Rettungskräfte sofort um die Patientin/den Patienten. Noch vor Ort überprüfen sie unter anderem Bewusstsein, Blutdruck und Herzschlag. Ist die betroffene Person ansprechbar, wird sie nach auftretenden Symptomen befragt. Bei Schlaganfall-Verdacht wird häufig der FAST-Test angewandt. Anschließend wird der Transport vorbereitet.

## AKUTBEHANDLUNG IM KRANKENHAUS

Der Rettungswagen bringt den Schlaganfall-Patienten bzw. die Schlaganfall-Patientin so schnell wie möglich ins Krankenhaus – im Idealfall auf eine Schlaganfall-Spezialstation (Stroke Unit). Dort führt das medizinische Fachpersonal unverzüglich neurologische Untersuchungen sowie eine CT oder MRT durch. Die Aufnahmen des Schädelinneren geben Aufschluss darüber, ob ein Gefäßverschluss (Hirnfarkt) oder eine Hirnblutung vorliegt. Die Diagnose entscheidet über die anschließende Behandlung. Bei einem Hirnfarkt wird entweder das Blutgerinnsel im Kopf mit einem Medikament aufgelöst (Thrombolyse) oder es wird mechanisch beseitigt (Thrombektomie). Bei einer Hirnblutung hingegen muss die Blutung im Gehirn gestoppt werden.

## DIE REHABILITATION

Nach dem Krankenhausaufenthalt beginnt für viele Patientinnen und Patienten die Rehabilitation. Diese erfolgt meist stationär, also in einer Rehabilitationsklinik. Die Reha dauert in der Regel zunächst drei Wochen, kann bei Bedarf aber verlängert werden. Ziel ist es, die verloren gegangenen Funktionen so weit wie möglich wiederherzustellen oder mit dem Patienten/der Patientin Kompensationsstrategien einzuüben.

## NACHSORGE: ZURÜCK IM LEBEN

Betroffene sollten bereits vor Abschluss der Rehabilitation mit ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin Kontakt aufnehmen und klären, welche Therapien weitergeführt werden sollen. Der Abschlussbericht der Rehaklinik enthält Empfehlungen zu den notwendigen Therapien. Im Anschluss an die medizinische Rehabilitation kann bei Bedarf mit der beruflichen Wiedereingliederung begonnen werden. *mab*

*„Würde gerne erfahren, wie ich mich weiterhin verhalten soll, um einem erneuten Schlaganfall vorzubeugen. Bisher nirgendwo etwas erfahren, weder bei Entlassung aus dem Krankenhaus noch vom Hausarzt.“*

*„Ich wünsche mir Informationen über neue Hilfsmittel oder Regelungen: Wie bekomme ich was wo? Wer berät mich?“*

*„Es ist sehr schwierig, Stellen zu finden, die Hilfe anbieten. Es gibt sicher viele Möglichkeiten, aber wenig Infos.“*

*„Angebote und Hilfen etc. für Langzeitbetroffene fehlen mir, da könnte mehr unternommen und berichtet werden.“*

## BEFRAGUNG

# HOHER INFORMATIONSBEDARF

Eine Befragung von Schlaganfall-Betroffenen zeigt, wie schwer vielen die Orientierung im Versorgungsdschungel fällt.

**W**ie geht es Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten in der Nachsorge? Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe wollte es wissen und befragte 2021 mehr als 3.300 Betroffene. 979 von ihnen nahmen an der Befragung teil. Mehr als zwei Drittel (70,8 Prozent) gaben dabei an, einen Informationsbedarf zu haben. Und dies, obwohl bei den meisten Betroffenen der Schlaganfall bereits mehrere Jahre zurücklag. Das macht deutlich, wie komplex viele Themen sind und dass auch längere Zeit nach dem Schlaganfall Fragen unbeantwortet sind.

### MEDIZINISCHE UND RECHTLICHE FRAGEN

Mit 51,3 Prozent bestand der größte Bedarf an Informationen zum eigenen Schlaganfall, gefolgt von Informationen zu Unterstützungsangeboten (46,5 Prozent), dem weiteren Verlauf der Erkrankung (41,6 Prozent) sowie zur Beantragung von Sozialleistungen (26,2 Prozent). Interessante Erkenntnis am Rande: Das Alter hat einen Einfluss auf den Informationsbedarf. Bei den Befragten zeigte sich, dass ältere Betroffene seltener einen Informationsbedarf angeben.

Hierfür kann es verschiedene Gründe geben, die aus der Befragung allerdings nicht hervorgehen. Einerseits kann es schlicht sein, dass ältere Betroffene besser informiert waren. Andererseits wäre aber auch denkbar, dass ältere Betroffene mehr Vertrauen in ihren Arzt oder ihre Ärztin haben und daher mit weniger detaillierten Informationen zufrieden sind.

### SCHWERER BETROFFEN – SCHWERER BELASTET

Sehr unterschiedlich sind die Bedarfe bei digitalen Informationen. Hier wird die Bandbreite der Patienten deutlich, vor allem die breite Altersstruktur von jüngeren Menschen bis hin zu Hochbetagten. 24,4 Prozent wünschen sich mehr digitale Informationen. 23,2 Prozent dagegen gaben an, gar keinen Zugang zu digitalen Informationen zu haben. Diese Unterschiede gilt es in der Patienteninformation besonders zu berücksichtigen.

Neben dem Informationsbedarf wurde auch abgefragt, wie belastet sich die Betroffenen durch organisatorische Aufgaben wie die Terminkoordination oder das Stellen von Anträgen fühlen. 42,6 Prozent gaben an, sich durch diese Aufgaben belastet zu fühlen. Wenig überraschend: schwerer betroffene Menschen fühlen sich durch die Organisation ihrer Versorgung schwerer belastet. Besonders auffällig ist die Belastungssituation bei Betroffenen, die einen Pflegegrad haben. Sie fühlen sich deutlich häufiger (3,7-mal) durch organisatorische Aufgaben belastet als Betroffene ohne Pflegegrad.

Insgesamt unterstreichen die Ergebnisse, wie wichtig die Auseinandersetzung mit der Erkrankung und all ihren Folgen ist. Dabei scheinen viele Betroffene auf die Unterstützung anderer angewiesen zu sein. *rio*

## NACHSORGE

**WIE GEHT ES WEITER?**

Auch ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer wie Hans-Georg Wellerdiek (rechts) können Unterstützung bieten.

Nach der Entlassung aus Akut- und Rehaklinik sind Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen weitestgehend auf sich selbst gestellt. Doch keine Sorge! Es gibt zahlreiche Beratungs- und Hilfsangebote, die auf dem Weg in ein möglichst selbstständiges Leben nach dem Schlaganfall unterstützen.

**E**rste Anlaufstelle für Schlaganfall-Betroffene ist die hausärztliche Praxis. Der Hausarzt oder die Hausärztin übernimmt die regelmäßige Kontrolle der Risikofaktoren wie Blutdruck, Blutfette und Blutzucker und überwacht die medikamentöse Behandlung. Außerdem erhalten Betroffene hier die Verordnungen für gegebenenfalls weiterhin benötigte Therapien. Das können zum Beispiel Logopädie, Ergo- oder Physiotherapie sein.

**FACHLEUTE VERTIEFEN BEHANDLUNG**

Eine sinnvolle Ergänzung der Schlaganfall-Nachsorge kann die Betreuung durch eine niedergelassene Neurologin oder einen niedergelassenen Neurologen sein. Leidet die betroffene Person unter neuropsychologischen Störungen, wie beispielsweise Beeinträchtigungen des Denkvermögens oder Verhaltensänderungen, kann eine niedergelassene Neuropsychologin oder ein niedergelassener Neuropsychologe weiterhelfen. Für Erleichterungen im Alltag sorgen Hilfsmittel. Dazu zählen Mobilitätshilfen

wie Rollstühle oder Rollatoren, aber auch Orthesen oder sogenannte Alltags-helfer wie beispielsweise ein Einhand-teller. Nach Entlassung aus der Klinik erfolgt die weitere Verordnung von Hilfsmitteln durch die betreuende haus- oder fachärztliche Praxis. Einlösen können Betroffene diese Verordnung in einem Sanitätshaus.

**UNTERSTÜTZUNG DURCH SELBSTHILFE**

Sollten die benötigten Hilfsmittel Umbauten in der eigenen Wohnung nötig machen, informiert die unabhängige Wohnraumberatung. Beratung können Betroffene und Angehörige auch in Anspruch nehmen, wenn nach dem Schlaganfall ein Pflegebedarf besteht. Ansprechpartner sind in diesem Fall Pflegekassen, Pflegestützpunkte sowie Service- und Beratungsstellen der Kommunen und Wohlfahrtsverbände. Für Angehörige gibt es zudem spezielle Pflegekurse und -trainings.

Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen gibt es in einer lokalen Schlaganfall-Selbsthilfegruppe. Die eige-

ne Bewegungsfähigkeit können Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten bei speziellem Rehasport verbessern. Das Training findet in einer Gruppe unter Anleitung qualifizierter Übungsleitungen statt und wird nach ärztlicher Verordnung von den Krankenkassen bezahlt. Zudem gibt es in vielen Regionen Deutschlands bereits Schlaganfall-Helfer, ein Programm der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Die speziell ausgebildeten Ehrenamtlichen unterstützen Betroffene im Alltag. *abr*

**INFORMATIONEN**

Vertiefende Informationen erhalten Sie in der Broschüre „Wieder zu Hause“:  
[schlaganfall-hilfe.de/shop](http://schlaganfall-hilfe.de/shop)

Hilfreiche Adressen finden Sie auf der Website der Schlaganfall-Hilfe:  
[schlaganfall-hilfe.de/adressen](http://schlaganfall-hilfe.de/adressen)

Die Mitarbeiterinnen unseres Service- und Beratungszentrums geben Ihnen gerne Auskunft:  
Tel. 05241 9770-0  
E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)



## PFLEGEDIENST UND THERAPIEPRAXIS

# ENTSCHEIDUNG GUT VORBEREITEN



Pflegedienste und Therapiepraxen gibt es viele. Gar nicht so einfach, da den passenden Anbieter zu finden. Wir geben Ihnen Hilfestellung.

**B**evor es zum Erstgespräch mit einem Pflegedienst kommt, müssen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen einiges klären, sagt Irmhild Schmidt, Schlaganfall-Lotsin am St.-Ansgar-Krankenhaus Hörter. „Wenn absehbar ist, dass nach der Rehabilitation Pflegebedarf besteht, sollte man schon während der Reha den Pflege- und den Behinderungsgrad durch den Sozialdienst beantragen lassen.“ Danach sollten Angehörige gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person überlegen, welche Anforderungen ein ambulanter Pflegedienst erfüllen soll. Das heißt: Soll nur die Behandlungspflege übernommen werden oder bedarf es auch Unterstützung bei der Grundpflege?

### HAUSBESUCH VEREINBAREN

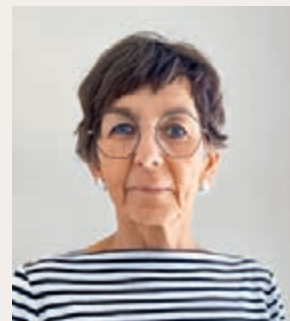
In Deutschland gibt es 14.700 ambulante Pflegedienste. Den passenden zu finden, ist für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen nicht einfach. Irmhild Schmidt empfiehlt, sich an einen Pflegestützpunkt oder die Krankenkasse zu wenden. Darüber hinaus rät die langjährige Schlaganfall-Lotsin, sich beim Sozialdienst der Klinik nach einer Auflistung von ambulanten Pflegediensten zu erkundigen: „Und fragen Sie auch im eigenen Umfeld nach Erfahrungen mit bestimmten Diensten oder wenden Sie sich eventuell an eine örtliche Selbsthilfegruppe“, sagt die 59-Jährige.

Der Entscheidung für einen Anbieter sollte ein Kennenlernen vorausgehen. „Vereinbaren Sie mit einem potenziellen Pflegedienst einen Hausbesuch, um sich einen persönlichen Eindruck zu verschaffen und sich über die Leistungen zu informieren“, sagt Schmidt. Auch Ratgeber und Checklisten können bei der Entscheidung helfen. So beraten die Verbraucherzentralen umfassend zum Thema Pflege und Pflegedienste.

Die Weisse Liste hat eine Checkliste zur Auswahl von Pflegediensten und das Zentrum für Qualität in der Pflege bietet einen umfassenden Ratgeber zum Thema an.

### PRAXIS BESUCHEN

Viele Schlaganfall-Betroffene sind nach der stationären Rehabilitation weiterhin auf Therapie angewiesen. Die Suche nach einer geeigneten Therapiepraxis kann sich ähnlich schwierig gestalten wie die nach einem Pflegedienst. „Rufen Sie schon während der Reha Praxen an und erkundigen Sie sich nach freien Kapazitäten und dem Leistungsspektrum“, empfiehlt Schmidt. Betroffene sollten immer erwähnen, dass sie Schlaganfall-Patientin/-Patient sind, so die ehemalige Kinderkrankenschwester. „Nur so lässt sich klären, ob die Praxis auf diese Behandlung eingestellt ist.“ Und sie rät: „Schauen Sie sich eine Praxis vorher an, sprechen Sie mit den Therapeuten und verschaffen Sie sich einen persönlichen Eindruck.“ Denn nichts sei schlimmer, als sich von jemandem behandeln zu lassen, mit dem die Chemie nicht stimmt. *mab*



### INFORMATIONEN

Weisse Liste: [weisse-liste-pflege.de](http://weisse-liste-pflege.de)  
Verbraucherzentralen, z. B. [verbraucherzentrale.nrw](http://verbraucherzentrale.nrw)  
Zentrum für Qualität in der Pflege: [zqp.de](http://zqp.de)



# AUFKLÄRUNG IM VERSORGUNGSDSCHUNDEL

Von Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

Viele Rehabilitations- und Nachsorgemaßnahmen nach Schlaganfall bleiben noch ungenutzt, oft aus Unkenntnis. Das ist uns Anlass für einen Überblick.

**N**ach Entlassung aus Klinik oder Reha sind Hausärzte oder Therapeuten erste Ansprechpartner für viele Angebote, die dazu dienen, den Heilerfolg zu stabilisieren. Sogenannte „Heilmittel“ wie Ernährungs-, Stimm-, Sprech-, Sprach-, Schlucktherapie oder Podologie dürfen seit der Heilmittelreform 2021 nicht nur von Ärztinnen und Ärzten, sondern auch von Therapeuten verordnet werden.

## LANGFRISTIGER HEILMITTELBEDARF

Die Anlage 2 der Heilmittel-Richtlinie (§ 92 SGB V) listet Erkrankungen auf, für die von vornherein ein möglicher „langfristiger Heilmittelbedarf“ angenommen wird. Der Schlaganfall zählt dazu. Ein gesonderter Antrag bei der Krankenkasse entfällt. Die öfter angefragte „Neurofeedback-Technik“ ist nicht als eigenständiges Heilmittel zu verordnen, jedoch im Rahmen der Ergotherapie bei nachgewiesener medizinischer Indikation vom Ergotherapeuten einsetzbar.

Bei Verordnungen nach Schlaganfall wird der besondere Verordnungsbedarf

für ein Jahr nach Akutereignis anerkannt. Ist ein Schlaganfall länger her, benötigt die Kasse die sogenannte „Verordnung außerhalb des Regelfalls“ von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie muss eine medizinische Begründung enthalten mit Angabe von Therapiebedarf, -fähigkeit, -ziel und -prognose. Die Frist für den Behandlungsbeginn beträgt 28 Tage.

## NACHSORGEPROGRAMME UND HILFSMITTEL

Zusätzlich gibt es Nachsorgeprogramme wie die IRENA als intensivierte Reha-Nachsorge mit verschiedenen Bewegungsmodulen (berufsbegleitend), T-RENA als Gerätetraining, Psy-RENA bei psychischen Störungen oder Rehasport als Funktionstraining. Hierfür ist eine Genehmigung verbindlich. Kostenträger der Nachsorgeprogramme sind die Rentenversicherung bei Erhalt der Erwerbsfähigkeit oder Wiedereingliederung und die Krankenversicherung im Falle der Pflegebedürftigkeit. Unter „Hilfsmittel“ versteht man Gegenstän-

de, die die Krankheit ausgleichen sollen oder längerfristig zur Selbstständigkeit beitragen wie Orthese, Rollstuhl oder Rollator. Sie werden nach dem „Hilfsmittelkatalog“ oder – falls dort nicht gelistet – bei medizinischer Notwendigkeit auf gesonderten Antrag von der jeweiligen Krankenkasse bewilligt. Davon abzugrenzen sind „Pflegehilfsmittel“ zur häuslichen Pflege, die je nach Hilfsmittelart (Notrufsystem, Liftlösung, Hygieneprodukte) von der Pflegekasse bei nachgewiesener Pflegebedürftigkeit pauschal bezahlt, bezuschusst oder leihweise überlassen werden.





## HILFSMITTELVERSORGUNG EINFACH BESSER VERSORGT

Neurologie ist ein Schwerpunkt im Sanitätshaus-Unternehmen Rahm, fast schon eine Leidenschaft, wie ein Besuch am Standort Mülheim-Kärlich zeigt.

**E**inmal monatlich findet der „Neurotag“ statt. Patientinnen und Patienten können sich online oder telefonisch zu individuellen Beratungen anmelden. Heute kommt eine Patientin, um den evomove zu testen. Dieses Gerät soll durch elektrische Impulse das Gehen unterstützen (funktionelle Elektrostimulation). Im Ganglabor legt ihr ein Orthopädietechniker das Gerät an, erklärt dabei alle Bestandteile. Mit dabei ist die Physiotherapeutin, beide wurden im Einsatz des Gerätes geschult.

### FUNKTIONELLE ELEKTROSTIMULATION

53 Niederlassungen hat das Unternehmen Rahm mittlerweile, von Solingen in Nordrhein-Westfalen bis Simmern in Rheinland-Pfalz. Das Team in Mülheim-Kärlich absolvierte 2022 die Qualifizierung der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Schon sehr früh beschäftigten sich die Techniker, Therapeuten und Berater bei Rahm mit modernen Hilfsmittelsystemen für Schlaganfall-Betroffene, beispielsweise der funktionellen Elektrostimulation.

Zu vielen Unternehmen bestehen enge Kontakte, und davon profitieren alle Beteiligten. Arbeiten Hersteller meist unter Laborbedingungen, sehen die Rahm-Berater Nutzen und Schwächen von Hilfsmitteln täglich in der Praxis. Durch ihr Feedback tragen sie zur Produktentwicklung und -optimierung bei. Doch Rahm konstruiert und baut auch selbst. Schon früh ist das Unternehmen in den 3-D-Druck eingestiegen. Drei In-

genieure entwickeln gemeinsam mit Technikern und Therapeuten eigene Hilfsmittel, vom Prototyp bis zur individuellen Versorgung.

### TAGESZIEL ERREICHT

Zurück zum „Neurotag“: Patientin, Techniker und Therapeutin testen weiter verschiedene Optionen. Das betroffene Bein soll so viel Impuls bekommen, dass es gut durchschwingt, aber gleichzeitig nicht nach hinten durchschlägt. Der Fuß darf beim Gehen nicht am Boden hängen bleiben, und der Impuls darf nicht unangenehm werden. Einfach ist das nicht, dennoch wird auch viel gelacht, und nach fast 90 Minuten sind alle Beteiligten zufrieden für heute. „Ich weiß jetzt, dass es funktioniert“, sagt die Patientin. Ob sie das Gerät mit Unterstützung von Rahm bei ihrer Krankenkasse beantragen wird, entscheidet sie in wenigen Wochen. Zuvor will sie noch eine Alternative testen.



Rahm hat früh begonnen, eigene Hilfsmittel im 3-D-Druck herzustellen.

### INFORMATIONEN

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat das Projekt „Qualifizierte Hilfsmittelversorgung“ auf den Weg gebracht. In dieser Serie stellen wir Sanitätshäuser vor, die an der Qualifizierung teilgenommen haben.

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



## REHABILITATIONSERFOLGE VERSTETIGEN

Das P.A.N. Zentrum in Berlin hat ein einzigartiges Konzept. Mehr als 70 Prozent der Rehabilitandinnen und Rehabilitanden gelingt nach dem bis zu 18 Monate langen Aufenthalt der Sprung in eine eigene Häuslichkeit – auch dank der intensiven neuropädagogischen Begleitung. Das Angebot richtet sich an Menschen mit schweren erworbenen Hirnschädigungen der Phase B-C, die nach dem Aufenthalt in der Frührehabilitation weitere Unterstützung auf dem Weg in ein möglichst eigenständiges Leben benötigen.

Dafür reichen die reinen Therapieeinheiten in der Regel nicht aus. Denn nur durch regelmäßige Wiederholungen bilden sich neue Strukturen im Gehirn, die beschädigte Areale kompensieren können. Im P.A.N. Zentrum sind dafür in erster Linie die Neuropädagoginnen und -pädagogen zuständig, die sich auf die Betreuung von Menschen mit neurologischen Einschränkungen spezialisiert haben.

**Weitere Informationen im Internet: [fdst.de/pan-zentrum](http://fdst.de/pan-zentrum)**

## REHA WIE IM FLUG

Schlaganfallbetroffene wissen, dass die Rehabilitation ein langer und schwieriger Prozess sein kann. Eine neue Technologie, das gamifizierte Rehatraining, kann den Rehabilitationsprozess angenehmer und motivierender gestalten. Insbesondere das Training mit Virtual-Reality-Systemen erweist sich als besonders geeignet.

Sogenannte „gamifizierte“ Rehabilitation bezieht sich auf die Verwendung von Spielen und Spieltechniken, um den Rehabilitationsprozess zu verbessern. Beim gamifizierten Rehatraining werden konventionelles Kraft- und Bewegungstraining und Videospiele miteinander kombiniert. Das Ergebnis ist ein effektiveres und unterhaltsames Training, das den Patienten begeistert und ihm hilft, schneller zu regenerieren.

ICAROS ist ein Unternehmen, das auf gamifizierte Rehabilitationstechnologie spezialisiert ist. Die ICAROS-Health-Plattform kombiniert Bewegung, körperliche Aktivität und immersive virtuelle Trainingsszenarien – beispielsweise Flugsimulationen über die Alpen oder Tauchgänge in faszinierenden Unterwasserwelten –, um eine einzigartige Trainingsmöglichkeit zu schaffen.



**Mehr Informationen: [icaros.com](http://icaros.com)**



# REHAB 2023: MESSE UND KONGRESSE

Die 22. europäische Fachmesse für Rehabilitation, Therapie, Pflege und Inklusion (REHAB) findet vom 15. bis 17. Juni 2023 in der Messe Karlsruhe statt und wird erstmals von drei Fachkongressen begleitet. Zusätzlich zum interdisziplinären Therapeutenkongress CON.THERA mit dem Schwerpunkt Neurorehabilitation werden die Jahrestagung der Vereinigung der Bobath-Therapeuten Deutschlands e.V. und die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurotraumatologie und klinische Neurorehabilitation e.V. (DGNKN) zeitgleich stattfinden. Somit können sich insbesondere Therapeuten, Reha- und Orthopädietechniker sowie Ärzte und Psychologen über einen Messebesuch hinaus vielfältig fortbilden. Informationen zu den Kongressprogrammen und Tickets gibt es online unter:

**[rehab-karlsruhe.com/conthera](http://rehab-karlsruhe.com/conthera), [bobath-vereinigung.de](http://bobath-vereinigung.de) und [dgnkn.de](http://dgnkn.de)**

## PRODUKTNEWS

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

## *UNSER ANTRIEB: AUTOFAHREN TROTZ SCHLAGANFALL.*

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

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

**PARAVAN**  
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



# NEUES MULTI-TASKING- TRAININGSGERÄT



Menschen mit Gangunsicherheiten sind besonders sturzgefährdet, wenn sie abgelenkt sind und viele äußere Reize auf sie einwirken. Der Medizintechnikhersteller medica Medizintechnik GmbH aus Hochdorf hat in Kooperation mit der Schweizer Dividat AG ein neues Trainingsgerät für diese Menschen entwickelt. Der THERA-Trainer senso nutzt gezielt die Kombination von Bewegungen und gleichzeitigen kognitiven Reizen – der Schlüssel für die hohe Trainingseffizienz des THERA-Trainer senso.

Diese Kombination simuliert auf spielerischer Basis die multi-tasking-Anforderungen des Alltags. Davon profitieren insbesondere Personengruppen, die aufgrund von Alterungsprozessen, Erkrankungen oder Unfallereignissen mit Einschränkungen der kognitiven Funktionen, des Bewegungsapparats oder deren Interaktion konfrontiert sind. Physiotherapeutin Sabine Lamprecht testete das Gerät in ihrer Praxis: „Mit dem THERA-Trainer senso konnte ich sogar Patienten motivieren, die faktisch nicht motivierbar waren.“

**Mehr Informationen im Internet: [thera-trainer.com](http://thera-trainer.com)**

## MYOELEKTRISCHE HANDORTHESEN

Seit kurzer Zeit auf dem Markt sind myoelektrische Handorthesen. Die MyoPro und die exomotion hand one können Betroffene mit schweren Lähmungen am Arm im Alltag unterstützen. Durch die Orthese wird die Hand nicht wieder voll funktionsfähig, kann aber als Assistenz- oder Haltehand Aktivitäten des täglichen Lebens ermöglichen wie Essen zubereiten, eine Zahnpastatube öffnen oder den Wäschekorb mit zwei Händen tragen. Die MyoPro steuert Arm und Hand, die exomotion speziell die einzelnen Finger. Gesteuert werden die Orthesen über Elektroden. Sie nehmen Impulse von Muskelgruppen auf, die noch intakt sind. Techniker erproben das zunächst mit den Betroffenen, die anschließend die Steuerung trainieren müssen. Da das Hilfsmittel komplex und teuer ist, ist auch die Beantragung nicht ganz einfach. Kassen bewilligen zunächst nur eine Testphase. Nähere Informationen erteilen auf Neuroversorgung spezialisierte Sanitätshäuser. Qualifizierte Unternehmen finden Sie auf der Website der Stiftung Deutsche

**Schlaganfall-Hilfe: [schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus](http://schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus)**



### 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.

SINGEN GEGEN  
SPRACHLOSIGKEIT

## „WIR SIND HIER, UM ZU KÖNNEN!“



Wolfgang Bäumer ist voll ausgelastet als Musiker, Komponist, Arrangeur – doch für eine Probe „seines“ Chors nimmt er fast jede Anstrengung auf sich. Einen solchen Chor gibt es nicht oft ...

**V**eronika, der Lenz ist da, schallt es aus elf Kehlen, und tatsächlich lässt sich in diesem Moment die erste Frühjahrs-sonne über der Hauptstadt blicken. „Schon ganz gut“, dosiert Chorleiter Wolfgang Bäumer sein Lob. Der Chorabend ist noch lang, da braucht man Luft nach oben.

### MUSIK BERÜHRT ANDERE HIRNAREALE

Dass die acht Frauen und drei Männer diesen alten Schlager überhaupt über die Lippen bringen, grenzt an ein Wunder. Alle haben einen Schlaganfall erlitten und leiden seither an einer Aphasie (Sprach- und Sprechstörung). Wenn die Gespräche auch manchmal stocken, der Gesang ist flüssig. Musik berührt andere Hirnareale als die Sprache. So ist zu verstehen, dass viele Betroffene Worte nicht mehr sprechen, aber singen können. Erwiesen ist aber, dass das Singen dennoch das Sprachvermögen schult. Neurologinnen und Logopäden empfehlen es vielen Aphasikern aus therapeutischen Gründen. Chorleiter Bäumer geht noch weiter: Er würde Singen am liebsten allen Menschen verordnen.

„Die Musik, das Atmen, das Gemeinschaftserlebnis – das ist ein Gesamtpaket“, so Bäumer. „Es setzt einfach so viel frei. Bei den Schlaganfall-Patienten kommt der therapeutische Aspekt hinzu.“ Seit 2014 leitet er den Aphasie-Chor Berlin, den Logopädin Mona Samuel einst gegründet hatte. In den besten Zeiten kamen 30 Sängerinnen und Sänger zu den Proben, doch Corona bremste das Projekt aus. „Wir sind jetzt wieder im Neuaufbau“, erklärt Bäumer.

Unterdessen zündet er in der Chorstunde die nächste Schwierigkeitsstufe. Die Operettenmelodie „Im weißen Rössl ...“ ist schon anspruchsvoller, sowohl im Text als auch in der Musik. „Könnt ihr noch?“, ruft Chorleiter Bäumer in den Raum. „Wir sind hier, um zu können!“, kontert eine ältere Dame typisch berlinerisch. Kurzes Gelächter in der Gruppe, und weiter geht es im Programm.

### „SINGEN TUT UNHEIMLICH GUT“

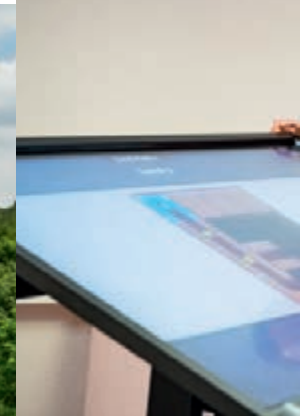
„Ich komme so gern hierher“, schwärmt Teilnehmerin Barbara in der Pause. „Das Singen tut mir unheimlich gut“, schildert

sie in leicht stockender Sprache. Weiter geht es mit „Der Mai, der Mai ...“. Vor dem Singen kommt das Lesen, schwierig genug für manche Teilnehmende. Dann wird das Ganze in eine Melodie gehüllt, und schon passieren erstaunliche Dinge. „Nach ein paarmal singen kann ich den Text jetzt auch sprechen“, freut sich eine Teilnehmerin.

Zwei Herausforderungen hat Bäumer sich für den Schluss aufgehoben. Mit „Amazing Grace“ singt die Gruppe den ersten englischsprachigen Song, der eine oder die andere mag dabei Gänsehaut bekommen. Und „Alle Vögel sind schon da“ wird im Kanon schließlich zum anspruchsvollen Finale. „Das war richtig gut!“, ruft Bäumer und fügt schmunzelnd hinzu: „Man könnte sagen, das klingt wie ein Chor.“ Erneutes Gelächter, es hat Spaß gemacht. In zwei Wochen werden alle wiederkommen. Sie freuen sich schon jetzt darauf. *rio*

### INFORMATIONEN

Im Internet:  
[aphasiker-berlin.de/chor](http://aphasiker-berlin.de/chor)



## NEUROLOGISCHE REHABILITATION

## MIT HUND

# IN DIE REHA

Von Mario Leisle



Nümbrecht liegt im Oberbergischen Land, rund 60 Kilometer östlich von Köln. Hier absolvieren viele Schlaganfall-Betroffene ihre neurologische Rehabilitation in der Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik.

**D**ie Klinik liegt auf einer Anhöhe direkt am Kurpark von Nümbrecht. Den nutzen die Therapeutinnen und Therapeuten gerne für Trainingseinheiten, üben dort zum Beispiel das Gehen auf unterschiedlichen Böden. Die Rhein-Sieg-Klinik führt eine Neurologie und eine Orthopädie. Eine gute Kombination für Schlaganfall-Betroffene, die auch orthopädische Beschwerden haben oder wegen einer Arthrose schlecht zu mobilisieren sind. Ärztinnen und Ärzte beider Disziplinen beraten sich gegenseitig. Die Neurologie verfügt über 150 Betten. Rund 50 Prozent der Patientinnen und Patienten sind Schlaganfall-Betroffene.

### DIAGNOSTISCH SEHR GUT AUFGESTELLT

Die neurologische Reha verfügt über eine umfangreiche technische Ausstattung. Ungewöhnlich für eine Rehaklinik: Ein moderner Computertomograf erlaubt während der Reha Verlaufskontrollen. Zum Ärzteteam gehören auch drei Internisten, sodass neben dem neurologischen Know-how auch die internistische Diagnostik (EKG, Ultraschall, Röntgen, Lungenfunktion) sichergestellt ist. Das hilft bei der Suche

nach Schlaganfall-Ursachen, der Behandlung von Nebendiagnosen und der Einstellung der Sekundärprävention. „Diagnostisch sind wir sehr gut aufgestellt“, freut sich Chefarzt Dr. Robin Roukens (Bild rechts). Alles funktioniert papierlos, auch die Visiten auf Station. WLAN ist mittlerweile in allen Bereichen vorhanden, auch für die Patienten.



Technik spielt auch in der Therapie eine wichtige Rolle. In der Neuropsychologie gibt es ein modernes Gerät, um Gesichtsfeldausfälle zu messen. Roukens selbst verfügt über eine Qualifikation als Verkehrsmediziner. Mobilität ist für Schlaganfall-Betroffene immer ein zentrales Thema, das gilt für die Gangrehabilitation ebenso wie für das Autofahren. „Wenn Sie hier im Bergischen Land nicht mehr Auffahren können, haben Sie schlechte Karten“, sagt Roukens. In einem Innenhof der





Moderne Technik kommt in den Therapiebereichen zum Einsatz.



Diagnostisch verfügt die Klinik über vielfältige Möglichkeiten.

Klinik ist ein Therapieauto geparkt. Mit dem kann man zwar nicht mehr fahren, aber zumindest das Ein- und Aussteigen und das Handling üben.

### SCHWIMMBAD UND MODERNE TECHNIK

Der große Therapiebereich verfügt auch über ein Schwimmbaden, das rege für Gruppenübungen und Einzeltherapie genutzt wird. Der Auftrieb des Wassers ermöglicht schwerer Betroffenen Bewegungen, die unter normalen Umständen nicht möglich wären. Eine medizinische Trainingstherapie mit modernen Geräten ist heute Standard. Therapien finden hier auch an Samstagen statt. Das verkürzt den Patientinnen und Patienten die therapiefreie Zeit am Wochenende. Die Ergotherapie bietet ein Handlabor an, in dem auch mit moderner Robotik trainiert wird. Neueste Errungenschaft: eine digitale Spiegeltherapie.

In der Logopädie gibt es einen Musiktherapeuten, der einen Aphasie-Chor aufgebaut hat. Viele Betroffene können trotz Sprechproblemen immer noch singen, was sich auch positiv auf deren Sprechvermögen auswirkt. Auch die Therapie der Dysphagie – Schluckstörungen nach Schlaganfall – ist für Roukens ein sehr wichtiges Thema. Neben der Behandlung spastischer Bewegungsstörungen sieht er darin einen wesentlichen Schwerpunkt der Klinik.

### ORTHOPÄDIETECHNIK IM HAUS

Der Klinikbau ist 25 Jahre alt. Im Inneren fällt das jedoch kaum auf. In allen Bereichen wird laufend saniert, auch die Patientenzimmer weisen einen modernen Standard auf. Patienteninformation findet auch in den Pausen statt. In allen Therapie- und Wartebereichen werden Wände genutzt, um Informationen zu vermitteln.

Die meisten Patienten der Rehapphasen C und D, die sogenannte weiterführende Rehabilitation, kommen aus der weiteren Region. Für sie ist auch von Vorteil, dass in der Klinik zwei Orthopädietechniker eine kleine Werkstatt betreiben. „Die sind sehr engagiert“, freut sich Roukens. „Das war mir ganz wichtig, dass wir hier die Patienten gut versorgen können.“ So ist sichergestellt, dass sie gut auf ihre Entlassung vorbereitet werden können.

### FRÜHREHA VERSORGT SCHWER BETROFFENE

Ein gesonderter Bereich ist die Frührehabilitation (Phase B), eine angegliederte Krankenhausabteilung der Klinik mit 24 Betten. Sie ist ausgestattet wie eine Intensivstation mit eigenem kleinen Labor. Aufgenommen werden hier schwer betroffene und beatmungspflichtige Patienten aus einem großen Einzugsgebiet von Frankfurt bis zum Ruhrgebiet und den Niederlanden. Ein kleiner Therapieraum ist integriert, um auch schwer Betroffene vorsichtig mobilisieren zu können und während ihrer langen Aufenthalte mal aus der Eintönigkeit eines Intensivzimmers zu holen.

Hochleistungsmedizin ist die Basis der Gesundheit, doch der Mensch ist nicht nur Organismus. Naturheilverfahren wie Akupunktur, Aromatherapie und Waldbaden ergänzen die klassischen therapeutischen Verfahren. Für manch einen trägt zum Wohlfühlfaktor auch bei, dass er seinen vierbeinigen Freund mitbringen darf. Sehr ungewöhnlich für Kliniken, wo Hunde aus hygienischen Gründen in der Regel draußen bleiben müssen. In Nümbrecht hat das Team eine Art Schleuse für Hundebesitzer eingerichtet, wo sie ihre Hunde waschen und einen separaten Aufzug nutzen können. Das erfreut Mensch und Tier, und jedes Gassigehen ist ein zusätzliches Eigentaining.

## PROGNOSEN

# THERAPIE

## WIRD INDIVIDUELLER

Vorhersagen helfen, Geschehen zu beeinflussen oder sich davor zu schützen. Deshalb suchen Fachleute nach Möglichkeiten, präzise Prognosen nach einem Schlaganfall zu stellen. In Hamburg präsentierten sie aktuelle Forschungen.

Transkranielle Magnetstimulation wie hier in der TMS-Ambulanz der Uniklinik Tübingen verbessert die Therapieergebnisse.



### RISIKOFAKTOR DELIR

Etwa 30 Prozent aller Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten fallen in der Klinik in ein Delir, einen akuten Verwirrheitszustand. Bei vielen dauert es lange, bis das dem Krankenhauspersonal überhaupt auffällt. Studien belegen aber, dass gerade diese Patienten sich gesundheitlich stark verschlechtern. Ein neuer Ansatz, ein Post-Stroke-Delir vorherzusagen und seiner Entwicklung vorzubeugen, das die sogenannte TMS-EEG. Dabei wird das Hirn magnetisch stimuliert (TMS) und seine Reaktionen darauf aufgezeichnet (EEG).

### NEUE TECHNIK ERMÖGLICHT VORHERSAGE

Prof. Ulf Ziemann (Tübingen) stellte auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und

Funktionelle Bildgebung (DGKN) seine aktuelle Studie dazu vor. Dabei konnte das TMS-EEG die Entwicklung eines Post-Stroke-Delirs mit hoher Genauigkeit vorhersagen. „Die TMS-EEG-Untersuchung kann zukünftig für präventive Strategien bei hohem Delir-Risiko eingesetzt werden, aber auch zur Einschätzung bei anderen Netzwerkerkrankungen des Gehirns, zum Beispiel bei Patienten mit Bewusstseinsstörungen“, kommentiert Ziemann.

### STIMULATION VERBESSERT REHABILITATION

Die transkranielle Magnetstimulation (TMS) ist auch die Technik, in der die DGKN-Forschenden großes Potenzial für die Rehabilitation nach Schlaganfall sehen. Durch sie können Teile des Gehirns stimuliert, andere in ihrer Aktivität zurückgefahren werden. In Verbindung mit therapeutischen Übungen kann so der Lerneffekt des Gehirns verbessert werden. „Ich bin zuversichtlich, dass wir in den nächsten Jahren die Hirnstimulation als festen Bestandteil der Schlaganfall-Therapie etablieren werden“, so die Einschätzung von Prof. Christian Grefkes-Hermann (Frankfurt am Main).

### INDIVIDUELLE THERAPIEN DANK KÜNSTLICHER INTELLIGENZ

Auch der Einsatz künstlicher Intelligenz (KI) könnte in Zukunft maßgeblich dazu beitragen, die Behandlungsergebnisse nach einem Schlaganfall zu verbessern. Die wachsende Menge an patientenbezogenen Daten kann helfen, Ergebnisvorhersagen zum individuellen Verlauf bei einzelnen Patientinnen und Patienten zu berechnen, sowohl im akuten als auch im chronischen Stadium. KI-Ansätze werden immer präziser und legen Faktoren offen, die eine schnelle Regeneration oder einen komplizierten Verlauf begünstigen können. „Mit diesen Informationen besteht das große Potenzial, die Therapien individuell anzupassen“, erläutert Grefkes-Hermann. *rio*

## HANDREHABILITATION

# TRAINING MIT DEM EXOSKELETT

Neue Hoffnung in der Handrehabilitation: An der Berliner Charité können Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten jetzt an einer neuartigen Studie teilnehmen.

Vom Gedankenlesen ist Surjo Soekadar noch ein Stück weit entfernt, doch Ansätze davon erkennt man in seiner neuen Studie. 2018 wurde er zum ersten Professor für Neurotechnologie in Deutschland ernannt. An der Berliner Charité forscht seine Arbeitsgruppe jetzt an einem Exoskelett für die Hand, das Schlaganfall-Betroffenen neue Hoffnung geben soll.

### HIRN STEUERT HAND ÜBER UMWEGE

Nach einem Schlaganfall kommt es zu Ausfällen im Gehirn. Dabei sind häufig Nervenbahnen gestört, die Befehle an eine Hand übermitteln sollen. Die Arbeitsgruppe um

Prof. Soekadar hat eine Technik entwickelt, diese Störung zu überbrücken durch ein sogenanntes Brain-Computer-Interface. ES stellt eine Schnittstelle zwischen dem Gehirn und einem Computer her.

Wie funktioniert das? Elektroden werden mit einer Stoffhaube über den Kopf gezogen. Sie messen die Gehirnaktivitäten (EEG) und übermitteln sie an einen Rechner. Dieser „übersetzt“ die Aktivität, interpretiert den Willen, die Hand zu bewegen, und steuert damit ein Exoskelett. Dabei handelt es sich um eine Art Handschuh mit mechanisch gesteuerten Fingergelenken. Technisch also ein hochkomplexer Vorgang.

### MEHR ALS EIN HILFSMITTEL

„Die Ableitung der Hirnströme funktioniert schon sehr gut“, überrascht Soekadar mit seiner Analyse. Die größere technische Herausforderung liege in der Feinmechanik der Exoskelette. Sie kommen meist aus Fernost und haben in Europa bisher keine Zulassung als Medizinprodukt. Eine Gefahr jedoch besteht nicht, in Studien dürfen sie an Patienten eingesetzt werden.

Schon sehr früh hat Surjo Soekadar Studien mit Exoskeletten betrieben. „Wir haben festgestellt, dass es bei Patienten, die Exoskelette häufiger einsetzen, zu einer Reorganisation im Gehirn kam.“ So entstand die Idee, aus dem Hilfsmittel ein Therapiergerät zu entwickeln. Für die neue Studie werden Patientinnen und Patienten unter therapeutischer Anleitung Übungen mit dem Exoskelett durchführen. Ihr Schlaganfall kann schon mehrere Jahre zurückliegen, die Patienten können bis zu 80 Jahre alt sein. Ein hoffnungsvoller Ansatz also auch für Betroffene, die zuletzt keine großen Fortschritte mehr in ihrer Handrehabilitation gemacht haben. *rio*



Hier übt eine Patientin, mithilfe des Exoskeletts eine Zahnpastatube zu greifen. Gesteuert wird es über eine Hirn-Computer-Schnittstelle.

## INFORMATIONEN

Die Studie an der Berliner Charité beginnt voraussichtlich im Herbst 2023. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, wenden Sie sich an die Arbeitsgruppe.

**E-Mail:** [neuroexo-studie@charite.de](mailto:neuroexo-studie@charite.de)  
**Tel.:** 030 450 517068

## SCHLAGANFALL-FOLGEN

# WENN ANGST DEN ALLTAG BEHERRSCHT



Angst ist etwas ganz Normales. Sie warnt uns vor gefährlichen Situationen. Doch Angst kann auch zur Krankheit werden.

**W**enn Furcht unverhältnismäßige Dimensionen annimmt und Betroffene sich aus dem sozialen Leben zurückziehen, kann eine Angsterkrankung vorliegen. Unter den Schlaganfall-Betroffenen entwickelt jede vierte bis fünfte Person eine solche Angststörung. Und es trifft keineswegs nur schwer betroffene Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten: „Bemerkenswert ist, dass auch Menschen mit einem leichten Schlaganfall oder einer transitorischen ischämischen Attacke (TIA) an einer Angststörung erkranken können“, weiß Dr. Caroline Kuhn, Leiterin der Neuropsychologischen Lehr- und Forschungsambulanz der Universität des Saarlandes.

## ANGST HAT VERSCHIEDENE FORMEN

„Am häufigsten leiden Betroffene unter der Angst vor einem erneuten Schlaganfall“, so Dr. Kuhn. Die Form der Angststörung kann sich aber unterscheiden. So entsteht bei einigen Patientinnen und Patienten eine ängstliche Abneigung vor bestimmten Dingen, die sie an die Zeit des Schlaganfalls erinnern, wie Krankenwagen oder Krankenhäuser – ähnlich einer spezifischen Phobie. Andere Betroffene leiden unter Panikattacken mit rasendem Puls, starkem Herzklopfen und Schweißausbrüchen. Bei wieder anderen vermischt sich die Furcht mit Scham, sodass sie öffentliche Orte wie Marktplätze oder Kaufhäuser zunehmend meiden. Einige Patientinnen und Patienten entwickeln noch weitere Ängste, sodass sie nicht mehr zur Ruhe kommen.


## NICHT JEDE SORGE IST KRANKHAFT

Eine Angsterkrankung nach Schlaganfall beginnt in der Regel innerhalb des ersten Jahres nach dem Hirnschlag und äußert sich zunächst durch übermäßige Sorgen um die eigene Gesundheit. Die Betroffenen neigen dazu, alle ihre körperlichen Empfindungen mit dem Schlaganfall in Verbindung zu bringen. Beispielsweise werden harmlose Kopfschmerzen als Vorboten eines weiteren Schlaganfalls gedeutet. Doch nicht alle Betroffenen, die nach ihrem Hirnschlag besorgt um ihre Gesundheit sind, leiden unter einer Angsterkrankung: „Normalerweise zeigen sich diese Ängste als intensive Sorge, die sich jedoch nach und nach verliert“, berichtet Dr. Kuhn (Bild rechts).





## PROFESSIONELLE HILFE HOLEN

Vermuten Betroffene jedoch eine Angsterkrankung bei sich, sollten sie sich unbedingt professionelle Hilfe holen. Denn unbehandelt kann die Angststörung den Alltag immer weiter einschränken. Dr. Caroline Kuhn empfiehlt für die Behandlung eine Neuropsychologin oder einen Neuropsychologen, die gleichzeitig auch psychotherapeutisch arbeiten. Alternativ können auch psychologische Psychotherapeuten und Psychiaterinnen weiterhelfen. *abr*



Ende März trafen sich Betroffene, Unterstützer, Ärzte, Therapeutinnen, Kreative der Agentur TERRITORY und Mitarbeitende der Schlaganfall-Hilfe in einem Hamburger Studio.



KAMPAGNE

GEMEINSAM

STARK

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist 30 Jahre jung. Ein schönes Geburtstagsgeschenk kommt von der Agentur TERRITORY: eine multimediale Kampagne.

**A**ls Liz Mohn die Stiftung vor 30 Jahren gründete, war der Schlaganfall ein Stiefkind der Medizin. Es gab kaum Behandlungsmöglichkeiten, Betroffene zogen sich oft aus Scham zurück. Heute gibt es in Deutschland mehr als 340 Stroke-Units (Schlaganfall-Stationen) und viele neue Therapien. Qualifizierte Sanitätshäuser, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer ergänzen das Netzwerk der Hilfe.

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

Da ist das „Team Bernd“. Nach seinem schweren Schlaganfall hat der Zahnarzt mithilfe seiner Frau selbst ein Therapiezentrum gegründet und unterstützt heute andere Betroffene. Flugbegleiterin Mirjam erlitt im Urlaub einen schweren Schlaganfall. Familie, Therapeuten und andere Betroffene halfen ihr, wieder gehen und sprechen zu können. Heute hat sie sich mit ihrer Behinderung arrangiert und führt ein zufriedenes Leben. Die kleine Nela kam bereits mit einem Schlaganfall zur Welt. Ihre Mutter gründete eine Selbsthilfegruppe für betroffene Familien. Heute ist Nela ein fröhliches, aufgewecktes junges Mädchen.

„Als wir von der Arbeit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hörten und auf Unterstützung angesprochen wurden, waren wir sofort bereit, bei diesem wichtigen Projekt mitzuwirken. Wir möchten damit der Gesellschaft etwas zurückgeben und unsere Ideen und Expertise für eine gute Sache einsetzen“,

so das Projekt- und Kreationsteam der Agentur TERRITORY, Mona Lisa Mittag, Stella Friedrichs und Benjamin Voßhans. „Die Zusammenarbeit mit der Stiftung und die Auseinandersetzung mit einem so sensiblen und menschlichen Thema ist eine wertvolle Erfahrung und hat uns persönlich wachsen lassen. Vor allem das Zusammentreffen mit den Betroffenen am Fotoshooting- und Drehtag hat einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Ihren Geschichten zuzuhören, zu erfahren, wie sie sich mit Unterstützung der Stiftung ins Leben zurückgekämpft haben und wie stark und positiv dabei alle geblieben sind, war sehr inspirierend und bewegend.“ *rio*

## INFORMATIONEN

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



*„Als Betroffene weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig die Angebote der Schlaganfall-Hilfe sind. Es fühlt sich gut und richtig an, durch meine Fördermitgliedschaft einen regelmäßigen Beitrag zu dieser wertvollen Arbeit zu leisten.“*

Kirsten Kirsch-Hasenclever

## FÖRDERMITGLIEDSCHAFT KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG

Sie wissen, unser Engagement gegen den Schlaganfall und für Menschen ist nur mit der Unterstützung durch Spenderinnen und Spender möglich. Und dabei gilt: Jeder Beitrag zählt.

**S**ie können auf verschiedenen Wegen für uns spenden, zum Beispiel über das Online-Formular auf unserer Website oder ganz klassisch mit einem Überweisungsträger. Viele unserer Spenderinnen und Spender sind mittlerweile Fördermitglied geworden. Das ist eine bequeme Art, uns regelmäßig zu unterstützen – und auch ganz einfach: Sie

richten einen Lastschrifteinzug nach Ihren Wünschen ein und bestimmen dabei, in welchem Rhythmus wir welche Summe von Ihrem Konto einziehen dürfen.

### DAS GUTE GEFÜHL, NACHHALTIG ZU HELFEN

Nach der Einrichtung des Lastschrifteinzugs haben Sie nichts weiter zu tun. Sie kümmern sich also einmalig und haben danach dauerhaft das gute Gefühl, Schlaganfall-Betroffenen und ihren Angehörigen regelmäßig und nachhaltig zu helfen. Weil wir durch die Lastschrift wissen, wann und wie viel finanzielle Unterstützung wir von Ihnen erhalten, ermöglichen Sie uns eine zuverlässigere Planung von Projekten und Angeboten in den Bereichen Aufklärung, Prävention und Unterstützung von Betroffenen. Damit sind Sie ein wichtiger Pfeiler im Fundament unseres Engagements!

### DANKE!

An dieser Stelle bedanken wir uns einmal mehr von ganzem Herzen bei all unseren Fördermitgliedern. Durch die Wahl dieser Unterstützung schenken Sie Betroffenen Freude und Hoffnung – und zeigen uns eindrucksvoll Ihre Loyalität und Ihr Vertrauen. Darauf sind wir stolz.

Sie sind noch kein Fördermitglied, möchten es aber werden? Dann nutzen Sie gern den Antrag auf Mitgliedschaft in der Mitte dieses Magazins oder den QR-Code auf dieser Seite. Wir freuen uns, Sie im Kreise unserer treuesten Förderinnen und Förderer zu begrüßen! Der Mindestbeitrag liegt bei 40 Euro pro Jahr. *nie*

### INFORMATIONEN

Als Fördermitglied erhalten Sie jede Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins „Thala“ druckfrisch nach Hause geliefert!



## FÖRDERFONDS

# HILFE FÜR DIE SELBSTHILFE



In der Selbsthilfe geht gemeinsam vieles leichter.

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe unterstützt Selbsthilfegruppen auf vielfältige Weise. Für besondere Projekte erhalten sie Mittel aus dem Förderfonds. Einige dieser Projekte 2023 stellen wir Ihnen hier vor.

### NEUSTART NACH CORONA

Acht Gruppen haben eine Starthilfe für 2023 beantragt. Zwei Gruppen haben zusätzlich einen Antrag auf „Corona-Neustarthilfe“ gestellt. Dazu gehört auch der Verein Nie aufgeben – aktiv trotz Schlaganfall e.V. Stagnierende Mitgliederzahlen und pandemiebedingte Einschränkungen seien nur zwei von vielen Gründen, warum sich die Gruppe neu ausrichten wolle, heißt es im Antrag. Um neue Interessenten auf die Gruppe aufmerksam zu machen, will sie ihre Webseite neu gestalten und einen monatlichen Newsletter erstellen.

### THERAPEUTISCHE ANGEBOTE

Die Merkfähigkeit verbessern, die Wortfindung fördern und die Kreativität anregen – das möchten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Paderborn. Jede Woche wollen die Schlaganfall-Betroffenen

bei vielfältigen und abwechslungsreichen Übungen ihr Gedächtnis fit halten. Die Selbsthilfegruppe Gelsenkirchen wird das Rehasentrum medicos.Auf-Schalke besuchen und bei einer Führung mehr über die Angebote der Einrichtung erfahren.

### GEMEINSAME AKTIVITÄTEN

Gemeinsame Unternehmungen stärken den Zusammenhalt und fördern die Teilhabe. Die Schlaganfall-SHG Gießener Land plant einen Besuch der REHACARE, der weltgrößten Fachmesse für Rehabilitation und Pflege, um die neuesten Entwicklungen zu sehen und zu erproben. Vier Gruppen feiern 2023 ein

Jubiläum, darunter die Selbsthilfegruppe Weiden und Umgebung aus Etzenricht in Bayern. Zum 20-jährigen Bestehen sind Bürgermeister, Politiker und andere Selbsthilfegruppen eingeladen. Sie alle dürfen sich auf ein buntes Rahmenprogramm aus Musik, Auftritten und einem Vortrag zum Thema „Glückliches und stressfreies Leben“ freuen.

*mab*

## INFORMATIONEN

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

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



## Ihr SPEZIALIST ...

**für die Behandlung von Sprach-, Sprech- & Schluckstörungen nach Schlaganfall**



- **Intensive Sprachtherapie:** mindestens 10 Stunden Logopädie pro Woche – Kombination aus Einzel- und Gruppentherapie
- **Interdisziplinäre Therapiemaßnahmen:** Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie
- **Individuelle Unterbringung** im familiären Wohnpark
- **Exklusives Pflege- & Betreuungsangebot**



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

Wir sorgen für  
mehr Freiheit!



**LENKOK – der Lenkradkombi-  
nationsknopf 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)



SELBSTHILFE BAMBERG

# SKULPTUREN GEGEN DEN SCHLAGANFALL

Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige dazu ermutigen, ihr verändertes Leben anzunehmen und wieder aktiv zu gestalten – diese Ziele verfolgt die Selbsthilfe-Gruppe Bamberg seit 25 Jahren.

**E**in Delfin, ein Schutzengel und ein Herz – nur einige der unzähligen Kunstwerke, die die „Klopferwerkstatt“ der Bamberger Selbsthilfegruppe in stundenlanger, mühevoller Arbeit aus Sandstein geformt haben. Dieter Bornkessel, selbst Betroffener und 2. Vorstand, leitet die „Klopfer“, die seit dem Gründungsjahr 1997 bestehen. „Es ist eine schöne Möglichkeit, sich künstlerisch auszudrücken – und eine positive Erfahrung für alle Beteiligten“, sagt Alfred Will, 1. Vorsitzender der Bamberger Selbsthilfe. Die Sandsteinfiguren sind nicht nur ein Gewinn für ihre Schöpferinnen und Schöpfer, sondern auch für die Öffentlichkeit. „Wir veranstalten Ausstellungen. Einige Skulpturen verkaufen wir auch“, erklärt Will. Mit dem Erlös finanziert die Selbsthilfe-Gruppe unter anderem Aktivitäten für ihre Mitglieder.

## VEREIN BIETET VIELE MÖGLICHKEITEN

Und das sind einige. Wer sich im Verein engagieren möchte, kann das in vielen Bereichen tun: Von Tagesausflügen über Dehnungsgymnastik bis hin zu Festen findet jedes der 106 Mitglieder der Gruppe eine Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben. Gerade das steht für die Gruppe im Vordergrund. „Nach einem Schlaganfall sind die Betroffenen oft wenig in





Mit Kunst gegen den Schlaganfall: Werke der Bamberger „Klopfer“

die Gesellschaft integriert“, findet Alfred Will. Das will die Bamberger Gruppe ändern: „Bei uns fühlt man sich zugehörig“, sagt der 68-Jährige. Aber auch im Umgang mit der Krankheit sieht der 1. Vorsitzende des Vereins oft noch Handlungsbedarf: „Viele schämen sich für ihre Beeinträchtigungen. Bei uns merken sie, dass sie nicht allein sind.“ Mit den regelmäßigen Treffen an jedem dritten Montag im Monat und dem Austausch unter Gleichgesinnten hole man die Betroffenen aus der Isolation, betont der ehemalige Lkw-Fahrer.

### 25-JÄHRIGES GRÜNDUNGSJUBILÄUM

1997 wurde die Selbsthilfe-Gruppe von Prof. Krauseneck vom Klinikum Bamberg gegründet. Zum 25-jährigen Jubiläum kamen gut 80 Personen in die Kulturfabrik Bamberg. „Es war eine schöne Feier“, berichtet Alfred Will. Er selbst ist seit knapp vier Jahren Mitglied der Gruppe und kam über seine Lebensgefährtin dazu, deren Sohn mit 42 Jahren einen Schlaganfall erlitt. 2020 stellte er sich zur Neuwahl des Vorstands. „Niemand wollte die Aufgabe übernehmen – also habe ich mich als 2. Vorstand wählen lassen“, erzählt Will. Mittlerweile ist er seit knapp einem Jahr 1. Vorsitzender. Nach der Jubiläumsfeier stand für ihn fest: „Solange es meine Gesundheit zulässt, werde ich mit all meiner Kraft zur Selbsthilfe-Gruppe stehen.“ *mab*

### INFORMATIONEN



Die Gruppe im Internet:  
[shg-schlaganfall-bamberg.de](http://shg-schlaganfall-bamberg.de)

Kontakt:  
 Alfred Will  
 Tel. 0951 15127  
[info@shg-schlaganfall-bamberg.de](mailto:info@shg-schlaganfall-bamberg.de)

# MOTOmed®

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



## Ihr Plus bei MOTOMed

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



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

**RECK**

Beraterinnen und Berater der Partnerbüros aus ganz Deutschland trafen sich zum Workshop in der Stiftung.



## BERATUNG VOR ORT

# REGIONALE PARTNERBÜROS

Die Schlaganfall-Hilfe kann nicht überall sein. Doch sie hat starke Partner vor Ort, die Betroffene und Angehörige beraten.

### VIELE FRAGEN NACH DEM SCHLAGANFALL

Gibt es in meiner Nähe eine Selbsthilfegruppe? Wie fülle ich einen Hilfsmittelantrag richtig aus? Welche Therapiepraxen sind in meiner Region auf neurologische Erkrankungen spezialisiert? Nach einem Schlaganfall haben Betroffene und Angehörige viele Fragen. Antworten finden Sie nicht nur telefonisch oder per E-Mail im Service- und Beratungszentrum der Schlaganfall-Hilfe, sondern auch persönlich vor Ort in den regionalen Partnerbüros der Stiftung.

### WERTVOLLE ANSPRECHPARTNER

29 dieser Beratungsstellen gibt es mittlerweile in ganz Deutschland. Sie befinden sich in Trägerschaft von Kliniken, Wohlfahrtsverbänden oder Schlaganfall-Landesverbänden. Ihre Mitarbeitenden sind Fachkräfte aus dem Medizin- und Sozialwesen oder haben selbst einen Schlaganfall erlitten und möchten mit ihren Erfahrungen andere Betroffene unterstützen. Allen Beraterinnen und

Beratern ist gemeinsam, dass sie sich hervorragend mit der Schlaganfall-Versorgung in ihrer Umgebung auskennen. „Das macht sie zu wertvollen Ansprechpartnern für Betroffene und Angehörige“, erklärt Stefan Stricker, bei der Stiftung verantwortlich für die Partnerbüros.

### REGELMÄSSIGE FORTBILDUNGEN

Damit die Beratenden bei den Entwicklungen im Sozial- und Gesundheitswesen stets auf dem neuesten Stand bleiben, bietet die Stiftung ihnen neben Informationsmaterialien regelmäßig Fortbildungen an. Anfang März war es wieder so weit: Bereits zum 17. Mal trafen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Partnerbüros zu einem Workshop in Gütersloh. Ob aus München, Leipzig oder Duisburg – aus dem ganzen Bundesgebiet reisten 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Seit Beginn der Coronapandemie war dieser Termin das erste Treffen vor Ort in Gütersloh.

### UPDATE ZUR STIFTUNGSARBEIT

Alle Teilnehmenden hatten Gelegenheit zum intensiven Austausch. Darüber hinaus gaben die Teammitglieder der Schlaganfall-Hilfe Einblicke in die aktuellen Projekte der Stiftung wie beispielsweise die ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfer, die qualifizierten Sanitätshäuser oder LEX LOTSEN OWL, die Einführung von Patientenlotsen in die Regelversorgung. Sabine Held, Schlaganfall-Kinderlotsin für Westdeutschland, informierte über ihre Arbeit. Und bei einem Vortrag des Paritätischen Wohlfahrtsverbands NRW standen die aktuellen Entwicklungen in der Selbsthilfe im Fokus. *abr*

## INFORMATIONEN

Die Standorte von Partnerbüros der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe finden Sie online unter:

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

## KINDER-SCHLAGANFALL-HILFE

## SUMMERCAMP 2023

Es ist wieder so weit: Familien mit einem Schlaganfallbetroffenen Kind treffen sich vom 16. bis 18. Juni beim Summer Camp in Duisburg.

**D**ie Kinderagentur Proki hat viel Action, Spaß, Musik und kreative Ideen im Gepäck. Das Konzept enthält altersgerechte Angebote zu Kreativität, Aktivität, Bewegung, Spiel und Ruhe. Bei allen Angeboten stehen der Spaß, freiwillige Aktivität sowie das spielerische Ausprobieren im Vordergrund. Gut für Sie zu wissen: Die Kinder sind über den gesamten Veranstaltungszeitraum über die Kinderagentur unfallversichert.

Und die Eltern? Wir möchten, dass Sie Zeit und Raum für sich finden: In den Workshops für Mütter, den Angeboten für Väter, mit vielen Tipps für Sie persönlich und als Paar. Wir hoffen, dass Sie vieles davon mit nach Hause nehmen und auch die gemeinsame Familienzeit genießen. Eingeladen sind Familien mit einem Schlaganfallbetroffenen Kind zwischen 0 und 17 Jahren und Geschwisterkindern. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Familien begrenzt.

**FAMILIENPOWER UND ACHTSAMKEIT**

Das gemeinsame Wochenende startet mit einem Kennenlernen. Hier möchten wir gerne Ihre Geschichte hören, die Herausforderungen des Alltags beleuchten und Ihre Erwartungen und Wünsche an das Summercamp erfahren. Neben den Psychologen Ulrike Dickenhorst und Dr. Vathsalan Rajan werden auch die Schlaganfall-Kinderlotsen Sabine Held (Westdeutschland) und Maik Hohmann (Norddeutschland) die Runde begleiten. Ihre medizinischen Fragen beantwortet Dr. Ronald Sträter.

Der Samstag steht unter dem Motto „Familienpower und Achtsamkeit“. Mütter und Väter gehen getrennt in die Workshops mit verschiedenen Themenschwerpunkten wie Akzeptanz, Vertrauen, Loslassen und Selbstfürsorge. Begleitet werden diese von unseren Psychologen und den Schlaganfall-Kinderlotsen. Unter den Mottos „Einfach schön“ und „Einfach gut ausse-



hen“ geht die Styling-Expertin Ute Erbe individuell auf Ihre Fragen ein und gibt Ihnen konkrete Tipps für den Alltag mit. Neben der Typberatung erhalten Mütter und Väter praxistaugliche Styling-Tipps.

**BEWEGTE PAUSEN**

Auch die Bewegung kommt nicht zu kurz: Gemeinsam mit Olympiasieger Alex Leipold und Trainer Kurt Schröder können sich Kinder und Väter in der bewegten Pause, beim Ringen und Raufen nach Regeln und an der Activity-Wand austoben.

**INFORMATIONEN**

**Wann:** Freitag, 16. Juni bis Sonntag, 18. Juni 2023

**Wo:** Jugendherberge Duisburg Sportpark  
Teilnahmegebühr: 100 Euro pro Familie (inkl. Übernachtung, Vollpension und Programm für alle Familienmitglieder)

**Anmeldungen:**

Bewerbung um die letzten freien Plätze per Mail: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de)

## BEWEGUNG

MIT SCHWUNG  
GEGEN DAS HANDICAP

Von Matthias Brönerhorst

Sich an der frischen Luft bewegen, die Bälle über das satte Grün fliegen lassen und gemeinsam Zeit mit Familie oder Freunden verbringen – all das vereint Golf. Man tut Körper und Geist etwas Gutes.

**G**olf? Das klingt für die meisten nach einem elitären und teuren Vergnügen, doch ganz so ist es nicht mehr. Allen Vorurteilen zum Trotz hat sich das Spiel mit den kleinen weißen Bällen längst zu einem gesunden Sport für Jung und Alt entwickelt. Dass Golfspielen viele positive Effekte auf die Gesundheit hat, weiß Anna Engel. „Golf ist vor allem eine moderate Ausdauerbelastung und daher ideal, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen“, erklärt die Bewegungsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Kein Wunder: Denn bei 18 Löchern legt man so einige Kilometer zurück. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie dem Schlaganfall könne man so gut vorbeugen, so Engel. Positiver Nebeneffekt des Golfspiels: Man verbessert seine Ausdauer und ist viel an der frischen Luft.

## INFORMATIONEN

Golf erfordert grundsätzlich keine besonderen körperlichen Voraussetzungen. Sollten Sie aber körperliche Einschränkungen oder Vorerkrankungen haben, sprechen Sie sportliche Aktivitäten wie Golf bitte im Vorfeld mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder therapeutischem Fachpersonal ab.

## GUT FÜR MUSKELN UND KOORDINATION

Neben der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems ist Golf auch gut für die Muskulatur. „Beim Abschlag wird der ganze Körper beansprucht“, erklärt Winni Bellinghausen, Golfprofi und Spezialist für Reha-Golf. Es gilt beim Golfspielen über 120 Muskeln zu bewegen. Zusätzlich zur körperlichen Anstrengung fordert der Sport auch die geistigen Fähigkeiten. Denn Golf ist in seinen Bewegungsabläufen sehr komplex und anspruchsvoll. „Studien belegen, dass die Konzentration, der Gleichgewichtssinn sowie die Hand-Augen-Koordination geschult werden“, sagt Anna Engel. Wer mit dem Golfsport beginnen möchte, muss keine besonderen körperlichen Voraussetzungen mitbringen. „Golf ist ein Sport für alle – egal, welches körperliche Handicap man hat“, betont Bellinghausen.





Winni Bellinghausen,  
Golfprofi und -trainer



Anna Engel,  
Bewegungsexpertin

## TIPPS FÜR NEULINGE

Die Regeln des Golfspiels sind einfach erklärt: Ein kleiner Ball muss mit einem Schläger von einem Abschlagpunkt in ein Loch geschlagen werden. Eine normale Golfrunde hat 18 Löcher. Eine Besonderheit beim Golf: das Handicap. Vereinfacht ausgedrückt, können Anfängerinnen und Anfänger eine höhere Schlagvorgabe gegenüber besseren Spielerinnen und Spielern erhalten. Wenn zum Beispiel eine Anfängerin mit einem Handicap von 54 gegen einen Spieler mit einem Handicap von 44 spielt, hat die Anfängerin 10 Schläge mehr für die 18 Löcher. Neueinsteigerinnen und -einsteigern empfiehlt der Diplom-Sportlehrer einen Schnupperkurs. „Das ist die beste Möglichkeit, die Grundtechniken zu erlernen und herauszufinden, ob Golf das Richtige für einen ist.“

Wer am Ball bleiben und sich eine eigene Ausrüstung zulegen möchte, dem rät der 58-Jährige, Schläger zu kaufen, die zur eigenen Körpergröße passen. Außerdem sollte man auf die Flexibilität des Schafts achten. „Wer kräftig schlagen kann, sollte einen härteren Schaft wählen, wer weniger Kraft hat, sollte zu einem weicheren greifen, um weiter schlagen zu können“, empfiehlt der langjährige Profi. Zur Erklärung: Der Schaft ist der Teil des Schlägers, der sich zwischen dem Griff und dem Schlägerkopf befindet. Für alle Anfänger und Anfängerinnen hingegen gilt: Ein halber Schlägersatz, bestehend aus einem Putter, vier Eisen und einem Holz, reicht völlig aus.

## GOLF ALS THERAPIE NACH SCHLAGANFALL

Wer jetzt denkt, Golfspielen und Schlaganfall passten nicht zusammen, der irrt. Dass die kleinen Bälle einen therapeutischen Nutzen haben, belegt eine Studie der Universität Regensburg. Demnach helfen die kognitiven und koordinativen Aspekte des Golfsports dem Gehirn, verloren gegangene Fähigkeiten zu reaktivieren. Seit 2022 ist Golf in Deutschland offiziell als Rehabilitationssport anerkannt. Winni Bellinghausen ist überzeugt: „In kaum einer anderen Sportart können Menschen mit und ohne Handicap in vergleichbarer Weise gemeinsam aktiv sein.“

Wer nach einem Schlaganfall bei Bellinghausen Golf spielen lernen möchte, den erwartet ein abwechslungsreiches Training. „Mit Schlaganfall-Patienten trainiere ich verschiedene Schlagtechniken, die alle eine besondere Koordination und Übung erfordern. So fördern wir die kognitiven Fähigkeiten, steigern die Konzentration und verbessern das Gleichgewicht.“ Darüber hinaus sei auch das spielerische Element beim Golf wichtig. „Viele Schlaganfall-Patienten schlagen mit einer Hand 50 bis 100 Meter weit. Das Erfolgserlebnis und das damit verbundene Glücksgefühl sind mit keiner Tablette zu erreichen“, weiß Bellinghausen aus über 20-jähriger Erfahrung.

## ERNÄHRUNG

# GENUSSVOLLE PRÄVENTION

Wenn das Gefäßsystem Schaden nimmt, drohen Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Doch mit der richtigen Ernährung können wir unsere Blutgefäße schützen – und das kann sogar richtig lecker schmecken.

**D**ass der Genuss nicht zu kurz kommen muss, beweist Prof. Dr. Eike Sebastian Debus vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf in seinem Ratgeber „Das Kochbuch für gesunde Gefäße“. Zudem hat er einige grundlegende, wissenschaftlich basierte Empfehlungen zur gefäßgesunden Ernährung zusammengestellt.

So sollten Fleisch und Wurst nur in Maßen auf dem Speiseplan stehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt Erwachsenen, maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren. Stattdessen sollte die Ernährung viel Obst und Gemüse beinhalten, denn dieses ist reich an Nähr-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag sollten es mindestens sein, rät die DGE. Bei Getreideprodukten wie Reis, Brot oder Müsli gilt: Vollkorn ist stets die bessere Wahl. Die enthaltenen Ballaststoffe reduzieren die Gefahr für Fettstoffwechselstörungen und Diabetes Typ 2 – beides gefäßschädigende Erkrankungen. Apropos Getreide: Hier rät Prof. Debus zu mehr Hafer. Dieser ist reich an Beta-Glukan – ein löslicher Ballaststoff, der den Cholesterinspiegel positiv beeinflusst.

Für eine gefäßgesunde Ernährung sollten zudem regelmäßig Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen auf dem Teller landen. Auch sie wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus und senken dank ihres hohen Kaliumanteils den Blutdruck. Kommt in der Küche Fett zum Einsatz, sollte ein gesundes Öl wie Olivenöl das Mittel der Wahl sein. Dieses sorgt für ein vorteilhaftes Verhältnis von LDL- und HDL-Cholesterin. Zuckerhaltige Lebensmittel bleiben besser etwas Besonderes, das nur selten verzehrt wird. Und auch Salz sollte lieber sparsam eingesetzt werden. Denn ein zu hoher Konsum kann den Blutdruck steigen lassen. Stattdessen lässt sich lecker mit Kräutern würzen.

**Übrigens:** Zu einem gefäßgesunden Lebensstil gehört nicht nur die richtige Ernährung. Wer zusätzlich genug trinkt und ausreichend Bewegung in den Alltag integriert, kann das eigene Risiko für Gefäßerkrankungen weiter senken. Aufs Rauchen sollte man hingegen besser verzichten. *abr*

## Italienisches Ofengemüse mit Kichererbsen und Vollkorncrostini-Dip



### Rezept für 4 Personen

400 g Paprika  
 400 g Zucchini  
 200 g Roma-Tomaten  
 200 g rote Zwiebeln  
 300 g Kichererbsen aus der Dose  
 2 Zehen Knoblauch  
 2 Zweige frischer Rosmarin  
 Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
 50 ml kalt gepresstes Olivenöl

### Zutaten für den Dip

200 g Vollkornbrot  
 150 ml kalt gepresstes Olivenöl  
 1 Topf Basilikum  
 100 g veganer Parmesan  
 Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

- Das Gemüse waschen, putzen, schälen, vierteln, bei der Paprika die Samen entfernen. Alles in 3 cm große Würfel, die Paprika in Stifte schneiden.
- Die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen und mit dem geschälten und in Scheiben geschnittenen Knoblauch und den Rosmarinzwiegen mischen.
- Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit 50 ml Olivenöl alles miteinander vermengen. Auf ein Backblech mit passend gefaltetem Backpapier geben und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 15 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit das Vollkornbrot in 1 cm große Würfel schneiden, in 30 ml Olivenöl kross anbraten, auf Küchenkrepp absetzen und beiseitestellen.
- Für den Dip 120 ml Olivenöl, Basilikumblätter und Parmesan mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Vollkorncrostini unterheben und in kleine Schälchen füllen.
- Das Ofengemüse auf warmen Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

### Das Kochbuch für gesunde Gefäße

70 Gourmetrezepte für gesunde Arterien

Prof. Dr. Eike Sebastian Debus,  
 Gilbert Köcher, Dr. Jutta von Campenhausen

humboldt

Hannover, 2023

ISBN 978-3-8426-3139-7





REISEN

# URLAUB MUSS NICHT TEUER SEIN

Von Matthias Bröenhorst

Urlaub ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres. Doch Flugtickets, Unterkunft, Verpflegung und Aktivitäten können schnell ins Geld gehen. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, Geld zu sparen, ohne auf Spaß und Erholung zu verzichten.



## REISEN IN DER NEBENSAISON

Es ist kein Geheimnis, dass Reisen in der Nebensaison deutlich günstiger ist. Dennoch muss das Reisen in der Nebensaison kein Kompromiss sein. Denn in den beliebtesten Urlaubsländern der Deutschen wie Spanien, Griechenland oder der Türkei ist es im Frühjahr und Herbst angenehm warm. Zudem sind Unterkünfte und Flüge deutlich günstiger. Ein weiterer Vorteil der Nebensaison ist, dass viele Touristenzentren nicht überlaufen sind. Beachten Sie, dass Haupt- und Nebensaison von Land zu Land unterschiedlich sein können. Informieren Sie sich vor Ihrer Reise, wann in Ihrem Urlaubsland Hochsaison ist.



## FRÜH BUCHEN LOHNT SICH

Wer schulpflichtige Kinder hat, muss in den Ferien verreisen. Hier gilt sprichwörtlich: Der frühe Vogel fängt den Wurm. Denn viele Reiseveranstalter locken lange im Voraus mit großzügigen Frühbucherrabatten. Die meisten gelten bis März, manche bis in den April. Auf den letzten Drücker zu buchen, kann sich für alle lohnen, die ihren Urlaub nicht von langer Hand planen können oder möchten. Wer flexibel ist, was Dauer und Ziel angeht, kann Last-minute-Schnäppchen finden. Zwei bis drei Wochen vor Abreise sind hier die Preise oftmals am günstigsten.



## VERGLEICHEN IST DAS A UND O

Wie bei vielen Dingen im Leben lohnt sich auch beim Reisen der Vergleich. Denn die verschiedenen Anbieter haben zum Teil erhebliche Preisunterschiede für den gleichen Urlaubsort. Wie für den Urlaub gilt auch für Flüge: früh buchen. Etwa acht Wochen vor Abflug haben Reisende die besten Chancen auf ein Schnäppchen. Übrigens: Sonntag ist der günstigste Buchungstag. Anders sieht es bei Hotelbuchungen aus: Hier bucht man am besten an einem Donnerstag. Wer sicher sein will, den besten Preis zu bekommen, sollte eines der zahlreichen Online-Vergleichsportale nutzen. Diese gibt es sowohl für Flüge und Hotels als auch für komplette Reisen. Tipp: Wechseln Sie zwischen Smartphone und Laptop. Viele Portale verwenden eine intelligente Preisstrategie. Wenn Sie immer wieder die gleiche Webseite aufrufen und den Betrag abfragen, signalisieren Sie ein Kaufinteresse – der Preis klettert in die Höhe.





### MIT EINHEIMISCHEN SPRECHEN

Niemand kennt das Urlaubsland besser als die Einheimischen. Sie kennen gute und günstige Restaurants abseits der Touristenhochburgen. Und sie wissen, welche Sehenswürdigkeiten man sich nicht entgehen lassen sollte und wo Touristenfallen lauern. Tipp: Recherchieren Sie vor Reiseantritt in Online-Foren. Dort gibt es auch hilfreiche Erfahrungsberichte von anderen Urlaubern.



### ALLES INKLUSIVE

Ein erfrischendes Getränk am Pool, ein leckeres Eis am Nachmittag oder ein Drink an der Hotelbar – gerade für Familien mit Kindern können die Kosten am Urlaubsort schnell in die Höhe schnellen. Bei einem All-inclusive-Angebot kann man sich entspannt zurücklehnen. Speisen und die meisten Getränke sind im Reisepreis enthalten. So lässt sich das Urlaubsbudget besser kalkulieren und es bleibt mehr Geld für Aktivitäten mit der Familie. Wer nicht dreimal am Tag im Hotel essen möchte, sollte sich vor der Reise ein maximales Budget setzen. Daraus ergibt sich ein Tagesbudget. So vermeiden Sie, dass die Kosten aus dem Ruder laufen.



### MIETWAGEN RECHT-ZEITIG BUCHEN

Einige Urlaubsregionen lassen sich am besten mit dem Mietwagen erkunden. So erreicht man Orte abseits der Touristenmassen. Es empfiehlt sich, den Mietwagen von zu Hause aus zu buchen, entweder separat oder direkt in Kombination mit der Pauschalreise. Denn das ist günstiger als vor Ort. Um den besten Preis für den Mietwagen zu bekommen, lohnt es sich, zu vergleichen. Und noch ein Tipp: Es muss nicht immer ein Mietwagen sein. In vielen Urlaubsländern ist der öffentliche Nahverkehr gut ausgebaut und günstig.



### AKTIVITÄTEN VORAB PLANEN

Eine gute Vorbereitung kann im Urlaub viel Stress ersparen und den Geldbeutel schonen. Wer im Urlaub etwas unternehmen möchte, sollte sich überlegen, Tickets für Sightseeingtouren, Veranstaltungen oder Museen im Voraus online zu kaufen. Oft ist es möglich, direkt bei der Buchung einer Pauschalreise bestimmte Aktivitäten zu buchen. So lässt sich der eine oder andere Euro sparen. Denn vor Ort an der Kasse kann es teurer werden.

## BUCHREZENSION

# SCHLAGARTIG ALLES ANDERS

Nach zehn glücklichen gemeinsamen Jahren veränderte ein Schlaganfall das Leben von Ann Amann und ihrem Ehemann Martin für immer.

**V**on einem Tag auf den anderen benötigte der Schweizer Unternehmer rund um die Uhr Unterstützung. In ihrem Buch berichtet Amann vom steinigen Kampf um Lebensqualität für ihren Mann – und auch sich selbst.

## DIE MÜHEN WURDEN BELOHNT

Nach dem Schlaganfall ihres Mannes musste Ann Amann schmerzliche Erfahrungen mit der Versorgung in Schweizer Kliniken und Pflegeeinrichtungen machen. Ihre eindrücklichen Schilderungen reichen von vorenthaltenen Toilettenstühlen bis hin zu falsch verabreichten Medikamenten. Dazu ihre bittere Erkenntnis: Für jüngere Betroffene gibt es viel zu wenig geeignete Pflegeplätze – oft bleibt nur der Weg in ein Heim für Senioren.

Doch mit dieser trostlosen Perspektive wollte Ann Amann sich nicht abfinden. Mit viel Einsatz gelang es ihr, für ihren Mann und sich ein neues, lebenswertes Leben in ihrer zweiten Heimat Thailand aufzubauen. Einfach war



Ann Amann: „Schlagartig alles anders – Exit in ein neues Leben“  
Softcover, 232 Seiten, 19,90 Euro  
BAUER-Verlag, Schierling  
ISBN: 978-3-9813080-5-1

### Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Schlagartig alles anders – Exit in ein neues Leben“. Bitte senden Sie uns bis zum 2. Juli 2023 eine Postkarte mit dem Stichwort „Amann“ 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)



auch das nicht. Amann berichtet von Problemen mit der Krankenversicherung, Herausforderungen einer nicht barrierefreien Wohnung und wochenlangen Trennungen durch die Coronapandemie. Doch letztlich wurden ihre Mühen mit Erfolg belohnt.

## AUCH ANGEHÖRIGE SIND BETROFFEN

Ann Amann beschreibt in ihrem Werk auch, wie sich mit einem Schlaganfall nicht nur das Leben der betroffenen Person radikal verändert. Auch für die Angehörigen ist von einem Moment auf den anderen alles anders. Ehrlich schildert Amann die Tücken der Bürokratie, ihre nagenden Schuldgefühle und wie sie die Versorgung ihres Mannes ans eigene Limit brachte. Zudem gewährt sie immer wieder sehr persönliche Einblicke in das gemeinsame Leben vor der Erkrankung – vom ersten Kennenlernen bis zur Hochzeit.

Ann Amanns Buch ist vielfältig: Es zeigt Missstände auf und inspiriert, unkonventionelle Lösungen zu finden. Es erzählt eine Kranken- und eine Liebesgeschichte. Es ist traurig und steckt zugleich voller Hoffnung. Die Autorin selbst schreibt: „Mein stärkster Antrieb war und ist, anderen Menschen Mut zu machen, aus einem mangelhaften System auszubrechen, falls Sie selbst oder ein Angehöriger betroffen sind von einem Schlaganfall oder ähnlichem Schicksalsschlag.“ *abr*



**Spastische Bewegungsstörung als Folge eines Schlaganfalls:**

# So können Sie Warnzeichen erkennen

Ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln verbessert auf lange Sicht Bewegungsstörungen und Selbstständigkeit Betroffener und kann Komplikationen reduzieren.<sup>1,2</sup> Dabei ist eine optimierte Therapie laut medizinischer Leitlinie von entscheidender Bedeutung.<sup>2</sup> Betroffene selbst können dazu beitragen, dass die Kombination verschiedener Therapien reibungslos funktioniert.

## Nach einem Schlaganfall

Etwa ein Viertel der 200.000 erstmaligen Schlaganfall-Patient\*innen in Deutschland sind von spastischen Bewegungsstörungen betroffen (Spastik).<sup>3</sup> Typische Hinweise darauf zeigen sich in Alltagssituationen: beim eigenständigen Anziehen, Waschen oder beim Öffnen von Flaschen. Spastiken können

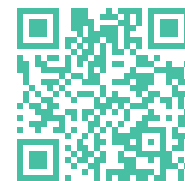
auch zu Fehlhaltungen der betroffenen Extremitäten und Bewegungseinschränkungen führen, wie Verkrampfungen der Finger, Zehen oder ein angewinkelter Ellenbogen.<sup>1,2</sup> Die sensible Zeit nach dem Schlaganfall ist für Betroffene und Angehörige daher sehr wichtig, um rechtzeitig Warnhinweise einer Bewegungsstörung zu erkennen und frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen.<sup>1,2</sup> So können dauerhafte Einschränkungen im Alltag vermindert werden.<sup>1</sup>

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

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

*Mithilfe des Tests können Sie überprüfen, ob Sie von einer spastischen Bewegungsstörung betroffen sind.*

*Auf der Website finden Sie darüber hinaus hilfreiche Informationen zur Krankheit und Behandlung.*



**Hier geht es zum Selbsttest!**

um die motorischen Funktionen sowie die Bewältigung des Alltags verbessern zu können.<sup>2,3</sup> Bei der medikamentösen Therapie stehen sowohl orale Medikamente als auch Wirkstoffe, die injiziert werden, zur Verfügung.

Um die Nebenwirkungen so gering wie möglich zu halten, ist die gezielte Injektion eines Wirkstoffs von Vorteil. Dadurch entfaltet sich die Wirkung im Allgemeinen direkt am Ort der Beschwerden.

**1.** Shaw L et al. Health Technol Assess 2010, 14: 1–113. **2.** Platz T et al. Therapie des spastischen Syndroms, S2k-Leitlinie (09.05.2019). In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Im Internet: [www.dgn.org/leitlinien](http://www.dgn.org/leitlinien); Stand: 21.10.2022 (letzter Abruf: 17.03.2023). **3.** Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e. V. DEGAM Leitlinie-S3: Schlaganfall. Stand: 2020. AWMF-Register-Nr. 053-011 (letzter Abruf: 17.03.2023).

DENKSPORT  
UND SPASS

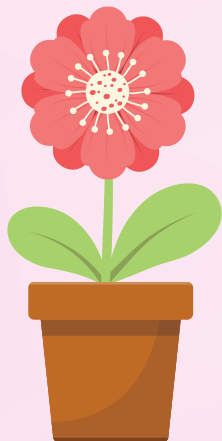
# FIT IM KOPF

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

## WÖRTER BILDEN

Prägen Sie sich die Position der einzelnen Buchstaben des Wortes

**BLUMENTOPF** gut ein. Sie merken sich also B=1, L=2, U=3, M=4 usw.



<b>B</b>	<b>L</b>	<b>U</b>	<b>M</b>	<b>E</b>	<b>N</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>P</b>	<b>F</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

Decken Sie dann das Wort **BLUMENTOPF** und die Ziffern ab.

Welche Worte ergeben die Buchstaben mit den nachfolgend genannten Ziffern? Versuchen Sie die Buchstaben möglichst aus dem Kopf abzurufen. Sollte Ihnen ein Wort zu schwierig sein, dürfen Sie die Vorgabe aufdecken. Wenn Sie diese Übung mehrmals durchführen, gelingt Ihnen das Abrufen der einzelnen Buchstaben zunehmend leichter.

a) Buchstaben-Nummer:  
1-2-3-4-5

.....

b) Buchstaben-Nummer:  
7-8-9-10

.....

c) Buchstaben-Nummer:  
8-9-5-2

.....

d) Buchstaben-Nummer:  
2-3-6-7-5

.....

e) Buchstaben-Nummer:  
1-2-3-7-5-6

.....

f) Buchstaben-Nummer:  
9-10-8-7-5-6

.....



Bilden Sie bei Gelegenheit selbst noch möglichst viele Wörter mit den 10 Buchstaben des Wortes **BLUMENTOPF**. Pro Wort darf aber jeder Buchstabe nur einmal verwendet werden.

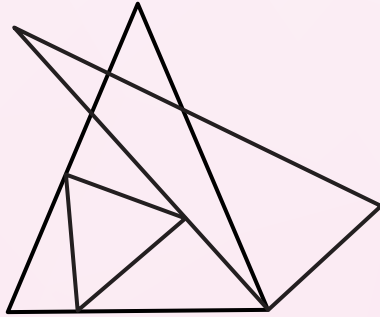
## DREIECKE ZÄHLEN

Wie viele Dreiecke stecken in dieser Abbildung?

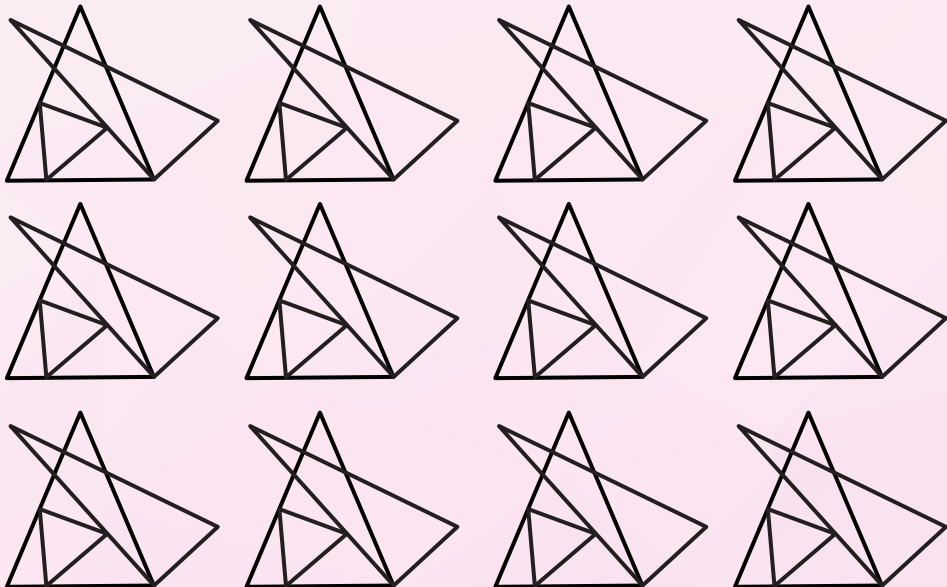
Erst schätzen, dann zählen:

Geschätzte Anzahl: →

Genau gezählt: →



Suchen Sie erst alle einzelnen Dreiecke, dann die Dreiecke, die sich aus zwei oder mehr Dreiecken zusammensetzen. Malen Sie in den 12 Abbildungen unten alle Dreiecke aus, die Sie entdecken.



**LÖSUNG AUF SEITE 46**

**SALO+PARTNER –**  
Ihr Partner bei beruflicher Rehabilitation  
und nachhaltiger Teilhabe am Arbeitsleben



Mehr Information finden Sie auf unserer Homepage  
[www.salo-ag.de](http://www.salo-ag.de).

Bitte wenden Sie sich bei Interesse gern an:  
SALO+PARTNER, Hauptverwaltung Hamburg  
(Spaldingstr. 57 – 59 • Rosenallee 6 – 8, 20097 Hamburg)  
Telefon: 040/ 23916 – 0 • Mail: [Info@salo-ag.de](mailto:Info@salo-ag.de)

### INDIVIDUELL

SALO+PARTNER gibt es 70 Mal bundesweit. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir beraten persönlich und paßgenau.

### AMBULANT

SALO+PARTNER hat die Infrastruktur, um Ihnen in Ihrem Zuhause die Schritte in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

### ERFOLGREICH

SALO+PARTNER kann beste Ergebnisse bei der Vermittlung von Rehabilitanden in den allgemeinen Arbeitsmarkt vorweisen.

## TERMINE

### Geheimnisvolle Faszien: Hebel für Entspannung und Beweglichkeit – sogar nach Schlaganfall

Mittwoch, 31. Mai, 17:00 Uhr, Online-Veranstaltung

Anmeldung: [veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de](mailto:veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de)

### Hauptstadtkongress – Leitkongress für das Gesundheitswesen

14.–16. Juni, Berlin

Nähere Informationen: [hauptstadtkongress.de](http://hauptstadtkongress.de)

### Summer Camp für schlaganfallbetroffene Kinder und ihre Familien

16.–18. Juni, Duisburg

Nähere Informationen: siehe Seite 35

### REHAB – Messe für Rehabilitation, Therapie und Pflege

15.–17. Juni, Messe Karlsruhe

Nähere Informationen: [rehab-karlsruhe.com](http://rehab-karlsruhe.com)

### Elternseminar für Familien eines schlaganfallbetroffenen Kindes

Samstag, 8. Juli, Schön Klinik Vogtareuth

Nähere Informationen: Jana Pierscianek, Tel. 05241 977040, E-Mail [jana.pierscianek@schlaganfall-hilfe.de](mailto:jana.pierscianek@schlaganfall-hilfe.de)

### Thala 3/2023 erscheint

Donnerstag, 17. August

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

**Redaktion:** Mario Leisle (verantwortlich)

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

**Korrektorat:** Sprachenfabrik GmbH

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

**Gestaltung:** TERRITORY GmbH, Frank Wellenbrink

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

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

**Fotonachweis Thala:** Getty Images (5, 8–9, 10, 12–13, 28, 36–37, 38–39, 44–45) Mauritius (4) Ben Jehle (1, 5), Arne Weichardt (3), Mario Leisle (4, 6, 10, 16, 19, 22, 29, 34), Susanne Troll (4, 26, 27), Besim Mazhiqi (12, 37), Irmhild Schmidt (17), Fürst-Donnersmarck-Stiftung (20), ICAROS GmbH (20), REHAB (21), medica Medizintechnik GmbH (22), Olaf Rühle (23), Uniklinikum Tübingen (26), Charité Universitätsmedizin Berlin (27), Dr. Caroline Kuhn (28), Hanna Retz (30, 31), Dieter Bornkessel (32, 33), Humboldt Verlag (39), Ann Amann (42)

**Transparenzerklärung:** Alle redaktionellen Informationen in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Komplexe Sachverhalte bereiten wir in Rücksprache mit Fachleuten laiengerecht auf. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit aller Angaben jedoch schließen wir aus. Wir legen Wert auf die Unabhängigkeit der Redaktion und eine klare Trennung von Redaktion und Werbung. Anzeigen sind als solche eindeutig gestaltet 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!

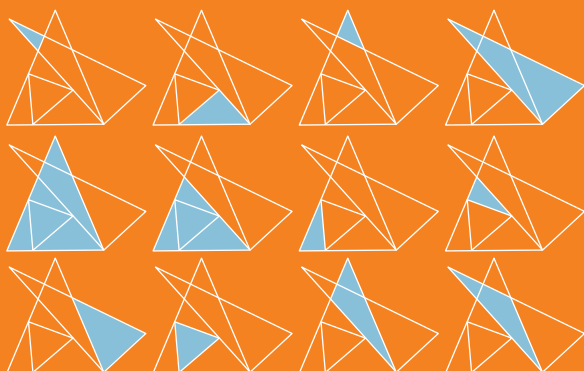
## RÄTSELLÖSUNG

### Wörter bilden

- a) BLUME, b) TOPF, c) OPEL,  
d) LUNTE, e) BLUTEN, f) PFOTEN

### Dreiecke zählen

12 Dreiecke



# 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)



# ALTEC

## Verladetechnik

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



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



**Klinikgruppe  
Enzensberg**

## DU SIEHST WAS, WAS ICH NICHT SEHE?

Dann wähle  
sofort die

**112**



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



## 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





A close-up portrait of an older man with white hair and a goatee, smiling. He is wearing a white short-sleeved shirt with a colorful floral pattern in blue, yellow, and green. He has a necklace with a green pendant and white sunglasses hanging from it. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a building.

*„Ich wünsche allen  
Schlaganfall-Patienten eine  
solch lebenswürdige und  
kompetente Lotsin.“*

**WOLFGANG KÖRNER**

aus Werther in Westfalen wurde ein  
Jahr lang durch eine Schlaganfall-Lotsin  
der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
begleitet.



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE



# Spenden Sie Orientierung!

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

waren Sie schon einmal im Dschungel? Da gibt es kein Durchkommen im dichten Dickicht. Kein Weg ist zu sehen, es gibt schlicht keinen. Und die Sonne dringt kaum durch die dichten Baumkronen. Orientierung ist unmöglich.

Haben Sie oder ein Angehöriger schon einen Schlaganfall erlitten? Vielleicht kommt Ihnen das Gefühl dann bekannt vor. Ausgesetzt zu sein in einer lebensfeindlichen Situation und nicht zu wissen, wie man einen Ausweg finden kann.

Ein Schlaganfall kommt immer aus heiterem Himmel, niemand ist darauf vorbereitet. Für viele Betroffene ist es der schlimmste Moment ihres Lebens. Sie versuchen, die Krankheit und das, was gerade mit ihnen geschieht, zu verstehen. Doch oft gelingt das erst viel später.

Unmengen von Informationen strömen auf sie ein, während sie selbst von ihren Emotionen hin- und hergerissen werden. Ein Schlaganfall ist keine Grippe, die wieder weggeht. Er ist eine Krankheit, die das ganze Leben infrage stellt.

Wohl dem, der einen fürsorglichen Partner, eine Tochter, einen Sohn oder eine beste Freundin hat, die oder der ihn im übertragenen Sinne an die Hand nimmt. Ohne eine solche Hilfe wären viele Betroffene hoffnungslos überfordert. Denn neben den körperlichen Folgen müssen sie auch die emotionalen und psychischen Belastungen verarbeiten.

Dabei ist es nicht so, dass wir in Deutschland nicht viele, gute Hilfeangebote hätten. Doch zunächst müssten Sie überhaupt wissen, dass es diese Angebote gibt. Ob

Sie Anspruch darauf haben. Wie Sie Ihren Anspruch geltend machen können. Und wo Sie ein gutes Angebot finden. Es ist wie im Dschungel: Was sich hinter dem nächsten Baum verbirgt, können Sie nicht erkennen.

Als „Theo der Clown“ war Wolfgang Körner bekannt wie ein „bunter Hund“ in seinem Heimatort. Doch ob er je wieder in diese Rolle schlüpfen würde, war nach seinem Schlaganfall lange Zeit ungewiss. Wolfgang Körner zögerte keinen Moment, als ihm eine Schlaganfall-Lotsin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ihre Unterstützung anbot.

Heute erfreut Theo der Clown wieder die Herzen von Kindern und Senioren. Wolfgang Körner ist zurück im Leben, auch mithilfe seiner Schlaganfall-Lotsin. Sie hat ihn ein Jahr lang auf seinem Weg begleitet und ihm die notwendige Orientierung im Versorgungsdschungel gegeben.

In immer mehr Regionen in Deutschland begleiten und beraten Schlaganfall-Lotsen Betroffene und Ihre Angehörigen. Wollen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, heute betroffenen Menschen wirksam helfen? Dann freuen wir uns ganz besonders über Ihre Spende, mit der wir unsere Angebote ausbauen können, um noch mehr Menschen zu unterstützen. Danke!

Ihre

Sylvia Strothotte  
Stellvertretende Vorstandsvorsitzende  
Leiterin Fundraising

## DURCH IHRE SPENDE KÖNNEN WIR WIRKSAM HELFEN!

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

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



„Äußerlich hat man mir nichts angesehen, aber der Schlaganfall hat mich wirklich aus der Bahn geworfen. Diese Wortfindungsstörungen haben mich verrückt gemacht, ich war nicht mehr belastbar, dazu der Schwindel und diese Unsicherheit. Ich bin so froh, dass ich eine Lotsin an meiner Seite hatte. Und dass ich heute endlich wieder als Theo der Clown auftreten kann.“

**Wolfgang Körner**

Bitte hier ausfüllen und abtrennen

**SEPA-Überweisung/Zahlschein**

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

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

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

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

IBAN

**DE80 4785 0065 0000 0000 50**

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

**WELADED1GTL**



STIFTUNG  
DEUTSCHE  
SCHLAGANFALL  
HILFE

Betrag: Euro, Cent

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

ggf. Stichwort

**M 2 2 3 B 0 1**

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

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

IBAN

**D E** **06**

Datum

Unterschrift(en)

**Beleg/Quittung für den Auftraggeber**

Empfänger  
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe  
Postfach 104, 33311 Gütersloh

IBAN  
DE80 4785 0065 0000 0000 50

Kontoinhaber/Einzahler

IBAN des Kontoinhabers

(Quittung des Kreditinstituts)

**SPENDE**

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

## Meinen Förderbetrag in Höhe von

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

darf die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe von meinem Konto

monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich ab Monat/Jahr  /  einziehen.

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

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

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

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

Titel/Name/Vorname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ort/Datum/Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Coupon ausgefüllt an:

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

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

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

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

eine Spende in Höhe von

EUR überwiesen.

### Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

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

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist wegen der Förderung von Wissenschaft und Forschung, der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege sowie der Förderung der Volks- und Berufsausbildung einschl. der Studentenhilfe nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamts Gütersloh, St.-Nr. 351/5932/0066 vom 09.01.2023 für den letzten Veranlagungszeitraum 2021 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.

M223B01