

Liebe Leserinnen und Leser!

Nordic Walking für Beinamputierte klingt unmöglich? In dieser Ausgabe möchten wir Sie vom Gegenteil überzeugen. Mit AMPU-NOWA® helfen wir Beinamputierten, an Nordic Walking Kursen teilzunehmen: Alles ist möglich!

Lesen Sie alles über das ganzheitliche AMPU-NOWA® Konzept (Seite 11) und lassen Sie sich von den Aktionen begeistern, die zum Beispiel im Sanitätshaus Müller in Fürth (Seite 22) oder beim Nordic Walking Marathon in Grees (Seite 24) stattfanden.

Auch Egon Griebel, Vorsitzender der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. in Coburg, hat das Nordic Walken bereits ausprobiert. Zusammen mit den Mitgliedern seiner Gruppe besuchte er uns im November in Bayreuth (Seite 8), um auch andere davon zu überzeugen.

Wir setzen sogar noch eins drauf: Ende März laden wir ein zum 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende in das Tiroler Kaunertal. Einzelheiten lesen Sie ab Seite 26.

Sind Sie neugierig geworden? Viel Spaß beim Lesen – unser neuer STOLPERSTEIN® ist voll gepackt mit vielen weiteren nützlichen wie interessanten Informationen.

Ihr Stolperstein® Team

aus Bayreuth!

PS Das Stolperstein® Team wünscht

einen guten Start in das neue Jahr!



Highlights SKIFAHREN MIT STOLPERSTEIN®

STOLPERSTEIN

oder Ischgl sowie der Kaunertaler Gletscher – ideal zum Skifahren, Wandern und vielem mehr.

Um auch Menschen mit Handicap Zugang zu den beschaulichen Landschaften und vor allem den Freizeitaktivitäten zu ermöglichen, hat das Team vom Sporthotel Weisseespitze ein besonderes Konzept umgesetzt. Nach dem Motto „Ohne Stufen Stolpersteine“ entstand bereits 1999 ein modernes und für gehandicapte Menschen konzipiertes „Rollihotel“: 30 barrierefreie Zimmer und Suiten sowie Highlights wie der stufenlose Wellnessbereich und ein variationsreiches Freizeitangebot machen dieses Hotel einzigartig. Schauen Sie doch einmal rein unter

www.weisseespitze.com.

Das STOLPERSTEIN® Wochenendprogramm

Am Freitag 31. März reist jeder Teilnehmer individuell an. Unser erstes offizielles STOLPERSTEIN® Treffen findet um 19.00 Uhr in der Bar statt: Nach einem Begrüßungscocktail soll der erste Abend mit einem gemeinsamen Abendessen auf ein traumhaftes Wochenende einstimmen.

Samstag, 1.04.2006:

Ab auf die Piste!

- Abfahrt vom Hotel um 9.00 Uhr mit dem Skibus zum Kaunertaler Gletscher
- Gruppeneinteilung je nach Fahrerniveau durch qualifizierte Skilehrer
- Rückfahrt um ca. 16.00 Uhr
- Nach einer kleinen

Stärkung im Hotel steht den Teilnehmern der exklusive Wellnessbereich zur Verfügung

- Abendprogramm „Zauber in der Weisseespitze“ ab 20.00 Uhr mit:
 - Vier-Gänge-Menü
 - Vortrag von Manfred Auer – unterschkelamputierter Profisportler
 - Erfahrungsaustausch und viele Informationen

Sonntag, 2.04.2006:

Ab auf die Piste, die zweite!

- Abfahrt vom Hotel um 9.00 Uhr mit dem Skibus zum Kaunertaler Gletscher
- Betreuung durch die Skilehrer
- Rückkehr zum Hotel um 14.00 Uhr
- Abreise gegen 15.00 Uhr

Auch Nichtskiläufer kommen an diesem Wochenende voll auf ihre Kosten: Das Sporthotel Weisseespitze lädt mit seinem wunderschönen Wellnessbereich zum barrierefreien Entspannen ein. Genießen Sie ein erholsames Wochenende, nutzen Sie die schöne Landschaft zum Spazieren gehen und Nordic Walken oder besuchen Sie umliegende Städte wie Samnaun oder Ischgl – beim 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Kaunertal stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen!

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Wir freuen uns, Ihnen für das 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende besonders günstige Konditionen anbieten zu können:



Das Hotel Weisseespitze

- Eigene Hin- und Rückreise
- Pro Person und Tag 63 € Halbpension (11 € Einzelzimmerzuschlag) + 1,10 € Ortstaxe 5 € Skibus
- Liftkarte für 1 Tag 17 €
- Liftkarte für 2 Tage 31,50 €

- Leihmaterial Krückenski 30 € pro Tag

Achtung! Leihmaterial steht nur in begrenzter Anzahl zu Verfügung!

Alle entstehenden Kosten (Hotel, Skipass, Skibus, Leihmaterial usw. – siehe oben) begleichen Sie direkt vor Ort.

Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2006: Melden Sie sich schnell an, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt...

Bitte bringen Sie Ihren Behindertenausweis mit, um alle Ermäßigungen nutzen zu können!

Tipps für Orthopädietechniker zum Thema Skifahren mit Prothese und „Oberhülse“ finden Sie als Technikertipp unter www.medi.de in der Rubrik „Service Prothetik“.

ANMELDUNG zum 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Kaunertal von 31.3. bis 2.4.2006

Antwort-Fax an: 0921 912 - 755

Ihre persönlichen Daten

Organisation _____ E-Mail _____

Name, Vorname _____ Telefon/Telefax _____

Straße, Nr. _____ Geburtsdatum _____

PLZ, Ort _____ Männlich Weiblich

Ihre Amputationshöhe?

Unterschenkel Knieex Oberschenkel Hüftex

Möchten Sie eine Krückenskiausrüstung ausleihen?

(bei Knieex-/Oberschenkel- und Hüftexartikulation oder Unterschenkelprothese ohne Oberhülse)
Achtung: Leihmaterial ist begrenzt!

Nein Ja, für einen Tag (Samstag)

Ja, für einen Tag (Sonntag) Ja, für beide Tage

Ihre Kenntnisse im Skifahren?

Anfänger Fortgeschrittener Köhner

Benötigen Sie einen Skilehrer?

Ja Nein

Wer begleitet Sie?

Name, Vorname _____ Name, Vorname _____

Welche Zimmer werden benötigt?

Einzelzimmer (Anzahl _____)

Doppelzimmer (Anzahl _____)

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Ca. 4 Wochen vor Reisebeginn werden Sie mit einer Buchungsbestätigung benachrichtigt. Alle Kosten für Hotel, Skibus, Leihmaterial usw. bezahlen Sie direkt vor Ort im Hotel. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden sie bis 28.2.2006 an:

medi Bayreuth

„1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende“

c/o Redaktion STOLPERSTEIN®

Medicusstr. 1 • 95448 Bayreuth

E-Mail: Stolperstein@medi.de • Fax: 0921 912 - 755

Stolperstein® Abonnement

Bestell-Fax an: 0921 912 - 755

Ich möchte STOLPERSTEIN® regelmäßig lesen
 abonnieren und verschenken

und bestelle folgende STOLPERSTEIN® Ausgaben:

<input type="checkbox"/> Ausgabe 4	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 8	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 5	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 9	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 6	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 10	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 7	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 11	Stückzahl _____

Anschrift des Abo-Bestellers

Abo-Besteller (bitte genaue Anschrift einfügen):

Firma/Kundennummer (z. B. bei Sanitätshaus, etc.)

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail (für Rückfragen)

Leser werben Leser – das Geschenk-Abonnement

Anschrift des Abo-Empfängers

Abo-Empfänger bei Geschenk-Abonnement (bitte genaue Anschrift einfügen):

Firma/Kundennummer (z. B. bei Sanitätshaus, etc.)

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail (für Rückfragen)

Ihre Einsendungen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben!

STOLPERSTEIN® Bestellschein einfach ausschneiden und einsenden an:

medi Bayreuth
Redaktion STOLPERSTEIN®
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth

www.stolperstein.com
E-Mail: stolperstein@medi.de
Fax: 0921 912 - 755

Abo-Verschenker erhalten dann von uns umgehend das Abo-Überraschungsgeschenk.



STOLPERSTEIN®

Besuchen Sie uns im Internet: www.stolperstein.com



Dieses Exemplar wurde überreicht von

AUSGABE 11

JANUAR 2006

Informationen für Beinamputierte

STOLPERSTEIN

www.stolperstein.com

AMPU-NOWA®

Nordic Walking für Beinamputierte
klingt unmöglich? Ist es aber nicht!



Wo kommen eigentlich die Prothesen her? Werksbesichtigung bei medi

Nordic Walking Marathon in Gefrees

Neu gegen Phantomschmerzen: medipro® Relax Night Care

sponsored by medipro®

70.832/01.06/30



1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Kaunertal

Skifahren für Beinamputierte vom 31. März bis 2. April 2006

Wir überzeugen Sie: Skifahren mit Prothese ist möglich!

Suchen Sie nach Sportarten, die Sie auch als Amputierter betreiben können? Nach unserem erfolgreichen Nordic Walking Marathon in Gefrees möchten wir Ihnen eine neue Herausforderung bieten. Wir laden Sie ein zum 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Sporthotel Weisseespitze im Tiroler Kaunertal. Vom 31. März bis 2. April 2006 erleben Sie mit uns ein wunderschönes Wochenende: Lernen Sie – mit Ihrer Amputation – von professionellen Skilehrern das Skifahren und tauschen Sie sich mit Betroffenen aus – Das STOLPERSTEIN® Team freut sich auf Sie!

Beinamputiert – Kann ich überhaupt Skifahren?

Jeder, der fit genug für andere Bewegungsformen ist, kann auch Skifahren lernen. In Zusammenarbeit von medipro®, dem Sporthotel Weisseespitze, dem Austria Skiteam Behindertensport und der Topskischule Kaunertal machen wir Menschen mit Handicap das Skifahren möglich:

Sie haben eine Unterschenkelprothese?

Im individuellen Fall versorgt Ihr Orthopädietechniker Sie mit einer abnehmbaren „Oberhülse“, einer speziellen Gelenkprothese zur Sta-

bilisierung des Knies. Damit können Unterschenkelamputierte mit sicherem Halt auf zwei Beinen Skifahren. Besitzen oder möchten Sie keine Oberhülse, können Sie mit einer „Krückenski-ausrüstung“ fahren – siehe unten.



Sie benötigen eine Oberhülse? Bitte wenden Sie sich an Ihren Orthopädietechniker.

Sie besitzen keine Oberhülse oder sind Knieex-/Oberschenkel- oder Hüftexartikuliert?

Ohne Prothese, mit einem speziellen Ski und zwei Ski-krücken können auch Sie den „weißen Sport“ ausüben – die entsprechende Ausrüstung kann ausgeliehen werden.

Bei allen Skiaktionen sind qualifizierte Fachleute zur Betreuung vor Ort: Als Skilehrer unterstützen der unterschenkelamputierte Profisportler Manfred Auer

und andere beinamputierte Experten des Austria Skiteams Behindertensport die Gruppe.



Manfred Auer ist beinamputiert – und gleichzeitig Profisportler im Austria Skiteam.

Für Anfänger organisieren wir gerne speziell ausgebildete Skilehrer, die Erfahrungen mit den Anforderungen und Bedürfnissen von Betroffenen haben.

Zudem steht Ihnen das ganze Wochenende ein Techniker zur Verfügung, um Betroffene mit orthopädie-technischem Wissen zu unterstützen.

Das Hotel – Ohne Stufen Stolpersteine

Das 4****Sterne Sporthotel Weisseespitze liegt auf ca. 1200 Meter Seehöhe im Westtiroler Kaunertal ruhig und fern von Durchzugsstraßen. In unmittelbarer Nähe liegen traumhafte Skigebiete wie Fendels, Samnaun



km Marathon-Distanz. Bei angenehmen Temperaturen und rundum gelobter Organisation durch den SC Gefrees zeigten sich die Sportler, 483 Männer und Frauen sowie 41 Kinder, angetan von Streckenprofil und Streckenverlauf. Regelmäßige Verpflegungsstationen sorgten für Wasser- und Mineralstoffausgleich bei den Walkern.

Mobile Werkstatt: Orthopädie-Fachleute vor Ort

medi Bayreuth baute eine mobile Werkstatt auf, an denen in Zusammenarbeit mit den Sanitätshäusern Mannl & Hauck (Coburg), Fischer (Marktredwitz) und Streh-

lein (Bayreuth) Beratungen sowie Tests zu den Themen Venen, Prothesen und Osteoporose stattfanden. Besonders für Amputierte wurde der medi-Stand zum aktiven Treffpunkt mit viel Informationsaustausch. Ein beinamputierter Interessent aus Leipzig ließ sich vor Ort das energierückgebende Prothesenpassteil medipro® Clever Bone anpassen und wagte einen Testlauf: „Am liebsten würde ich diese Prothese gleich so wie sie ist behalten!“ begeisterte sich der rechtsseitig Unterschenkelamputierte über das energierückgebende Karbonsystem.



Ein rechtsseitig Unterschenkelamputierter testete medipro® Clever Bone und war begeistert.



Nordic Walking: Optimal zum Wiedereinstieg in den Sport

Für Menschen mit Handicap ist Nordic Walking der optimale Wiedereinstieg in den Sport!“, versichert Nordic Walking Trainer Rudi Ziegler. Beim Nordic Walking treten keine starken Auftrittsbelastungen auf, die Schmerzen am Stumpf verursachen können. Voraussetzung ist immer eine gute Prothesenversorgung. Durch den Einsatz der energierückgebenden medi Stöcke mit hohem Karbonanteil kann das Gleichgewicht besser gehalten und die Sturzgefahr verringert werden. Auf schonende Art und Weise werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Durch den Einsatz der Stöcke werden 90 Prozent der Muskelgruppen erreicht.

Im Internet gibt es unter www.medi.de alles zu den Themen Beinprothetik und Orthopädie, unter www.stolperstein.com ein Forum für Beinamputierte und unter www.sc-gefrees.de gibt es u.a. einen großen Bildkatalog mit Impressionen der Veranstaltung.

In der mobilen Werkstatt vor Ort hatten Betroffene und Interessierte beste Gelegenheit zum Informationsaustausch in Bezug auf Prothesen, Venengesundheit und Osteoporose.



„Das Bein ist unwiederbringlich verloren – dieser Gedanke belastet mich manchmal sehr. Trotzdem bemühe ich mich, nach vorne zu schauen. Allein mit der Unterstützung meiner Familie und der professionellen Versorgung durch Herrn Pörtlein kann ich meiner früheren Arbeit auf dem Weinberg nachgehen.“

Doch nicht zuletzt hilft dem Winzer auch sein unbändiger Wille weiterzumachen: So hat er sich zum Beispiel während seiner Reha-Zeit „nebenbei“ zum

Weingästeführer ausbilden lassen – um interessierten Touristen seine schöne fränkische Heimat zeigen zu können. Informationen über Wein und Lebensart der Winzer erfährt man eben am besten aus erster Hand: Winzer und Weingästeführer Michael Kilian vermittelt jedem außergewöhnliche Einblicke!

Weinprobe, Führung durch den Weinberg oder eine Kiste des guten Rebensafts vom Günterslebener Sommerstuhl? Gibt es bei:

**Weinbau Michael Kilian,
Rimparer Straße 6
97261 Güntersleben
Telefon: 09365 89539
E-Mail: michael.kilian@gmx.de**

Versorgung durch fachkundige Orthopädietechniker im Raum Bad Windsheim bei:

**Sanitätshaus Rose
Johanniterstraße 6
91438 Bad Windsheim
Telefon: 09841 403825
Internet: www.shrose.de**

Das ausführliche Interview mit Michael Kilian: im Internet unter www.stolperstein.com.

Nordic Walking Marathon Gefrees:

Prothesenträger stellten ihre Fitness unter Beweis

Beim Nordic Walking Marathon am 2. Juli in Gefrees, zu welchem wir im letzten STOLPERSTEIN® einluden, nahmen 524 Menschen teil. Beste Bedingungen und Top-Stimmung lockten nicht nur Leistungs- und ambitio-

nierte Hobbysportler auf die Strecke, sondern auch Kinder und Jugendliche, sowie knapp 50 Beinamputierte, die sich auf einer erstmals eingerichteten Sonderstrecke höchste Anerkennung holten.

Unter spezieller Beratung und Begleitung nahmen knapp 50 Beinamputierte die Strecke in Angriff. Das Ehepaar Rudolf und Karin Ziegler, beide Nordic Walking Trainer für Beinamputierte, sowie die amputierte Sportwissenschaftlerin Mandy Küsel führten die drei Gruppen. Zwei amputierte Teilnehmer wagten sich sogar auf die 14 km Strecke für Nichtbehinderte und bestanden die Herausforderung mit Bravour. „Eine gute Prothesenversorgung gibt den Amputierten einen Großteil ihrer Mobilität zurück, so dass Sport auch mit Behinderung sehr gut ausgeübt werden kann“, freut sich Thorsten Spiekerkötter, zuständig für technisches Projektmanagement bei medi Bayreuth.

Teilnehmer von 6 bis 76 Jahre waren dabei

Die Walker konnten Streckenlängen zwischen 6 und 40 Kilometern wählen, 16 Walker meisterten die 40



Amputiert zu sein bedeutet nicht, auf Sport verzichten zu müssen. Das bewiesen am Samstag die knapp 50 Teilnehmer der Beinamputiertenstrecke.



■ Weinland – STOLPERSTEIN® zu Besuch beim fränkischen Winzer Michael Kilian

Der größte Teil des Weinanbaugebietes Franken liegt im Bezirk Unterfranken, im Bereich der Täler von Main, Wern und der fränkischen Saale – hier ist auch die Heimat von Michael Kilian. Der unterschenkelamputierte Winzer bewirtschaftet am beschaulichen Günterslebener Sommerstuhl etwa einen Hektar Weinberg: Der unterfränkische Muschelkalkboden liefert ihm die Grundlage für feinste Trauben, die er auf dem Weingut Kilian zu hochwertigem Rebsaft veredelt.

Der 34jährige Michael Kilian hatte sich einem aktiven Leben verschrieben, bis zu seiner Amputation, die im Sommer 2003 alles veränderte. Der Schock über seinen schweren landwirtschaftlichen Unfall und der anschließende Verlust des rechten Unterschenkels, dazu die starken Wund-, Druck- und Phantomschmerzen sowie die psychische Belastung – nichts davon konnte jedoch den willensstarken Kilian vom Glauben an ein normales Leben abbringen.

Doch bis heute musste der junge Mann einen langen und anstrengenden Weg hinter sich bringen und viele Einschränkungen hinnehmen. Durch die Unterstützung seiner Familie und die professionelle Hilfe des Sanitätshauses Rose in Bad Windsheim kann Michael Kilian heute ein annähernd normales Leben führen.

Orthopädietechnikermeister Johann Pörtlein vom Sanitätshaus Rose steht Michael Kilian bei seiner Prothesenversorgung fachkundig zur Seite. „Die richtige Prothese zu finden“, vergleicht Kilian, „das ist wie bei einem Schuh: es muss erst der passende gefunden werden“. Vor allem Kilians besonders kurze Stumpfverhältnisse machen die Versorgung problematisch: Dadurch wirken bei starken Belastungen, wozu schon Gehen auf unebenem Gelände zählt, besonders hohe Hebelkräfte, die sich auf den Stumpf und den gesamten Bandapparat des Knies negativ auswirken.

Um den Bandapparat zu schützen baute Pörtlein eine adaptierbare Oberschafthülse, die das Knie stabilisiert. Michael Kilians Bedarf an Sicherheit auf dem Weinberg und somit auch sein besonderer Anspruch auf die Prothese stellten den Orthopädietechniker Pörtlein vor immer neue Herausforderungen.

Heute ist Michael Kilian zufrieden mit seiner Versorgung und bestreitet – mit seinem Handicap – seinen Alltag und seine Arbeit so gut er kann. Doch trotz der wiederhergestellten Gehfähigkeit sind viele Dinge nicht mehr so machbar wie früher, da sie mit vielen Einschränkungen verbunden sind. Der Winzer ist oft auf Hilfe angewiesen, viele Arbeiten mussten umverteilt und neu organisiert werden.



Winzer Michael Kilian führt Gerhard Zinßer und Johann Pörtlein (von links) vom Sanitätshaus Rose durch den Weinkeller.



Unter der Kosmetik verbirgt sich das so genannte ESSA-Karbonsystem sowie ein medipro®flex-Fußpassteil.



1. Fürther orthopädietechnisches Symposium

Orthopädie Müller ganz im Zeichen der Gesundheit

Mehrere hundert Ärzte, Prothesenträger und Diabetiker waren Ende Oktober eingeladen: Im Rahmen eines außergewöhnlichen Gesundheitstages bot Orthopädie

die Müller und mediluden zu AMPU-NOWA® Nordic Walking Schnupperkursen ein.

Der lizenzierte Trainer Rudolf Ziegler betreute die zahlreichen Teilnehmer dieses speziellen Nordic Walking Kurses für Beinamputierte, die sich zudem im Rahmen von AMPU-NOWA® über moderne Prothesentechnik wie den medipro®Liner RELAX bei Phantomschmerzen oder das energierückgebende Karbon-Prothesensystem Clever Bone® informieren konnten. An Infoständen der Fachklinik Herzogenaurach und der Gmünder Ersatzkasse zeigte sich der Beratungsbedarf zu verschiedensten Gesundheitsthemen.

Die Besucher konnten die Werkstätten von Orthopädie Müller besichtigen und sehen, wie moderne Prothesen, Orthesen oder Maßschuhe angefertigt werden. „Bei Orthopädie Müller wird jeder Kunde bestmöglich und individuell betreut – dazu gehört auch, dass er hinter den Kulissen sehen kann, was wir für ihn leisten!“ versichert Anita Zottmann vom Müller-Team.

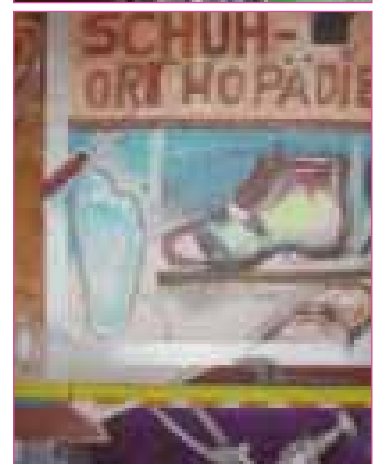
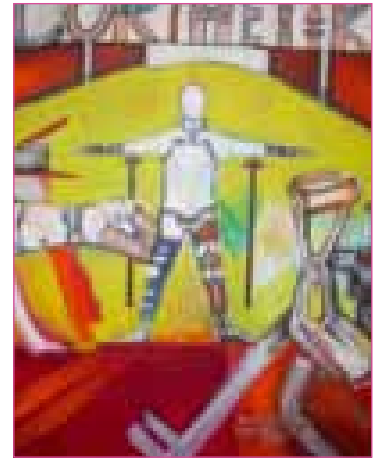
Mit dem 1. Fürther orthopädietechnischen Symposium bewies sich Orthopädie Müller als kompetente Schnittstelle zwischen Patienten, Ärzten, Therapeuten, Hilfsmittel-Versorgern und Krankenkassen: Das Müller-Team brachte mit einer erfolgreichen Veranstaltung alle zusammen!



Nordic Walking für Beinamputierte klingt unmöglich? Nordic Walker Peter Tanner, Anita Zottmann von Orthopädie Müller, medi-Handelverteter William Hildbrand und Trainer Rudolf Ziegler beweisen das Gegenteil (v.l.).

Müller in Fürth ein ganzheitliches Programm rund um die Themen Gesundheit, Prothetik und Orthopädie.

Einleitend referierte medi-Handelsvertreter William Hildbrand zu „Aktivität trotz Amputation und Phantomschmerz“. Mit weiteren Vorträgen für Ärzte und Patienten verschiedener namhafter Referenten, wie z. B. dem Diabetes-Experten Prof. Dr. Chantelau aus Düsseldorf, sowie einer Gangschule mit Ganzbeinorthesen durch den Physiotherapeuten Joe Deckers wurden die Besucher auf den Höhepunkt des Tages eingestimmt: Orthopä-



Das Müller-Team zeigt in einer Ausstellung: Die Fertigung von Orthesen und Prothesen ist eine Kunst!

Sanitätshaus Müller
Alexanderstraße 5
90762 Fürth
Telefon: 0911 74 05 511

www.omueller.de



Er bietet zudem regelmäßige Beratungsstunden in der Reha-Klinik Bad Staffelstein an.

Weiter bringt er sich maßgeblich als Vertreter der Coburger Selbsthilfegruppe im Selbsthilfebeirat ein. Außerdem ist er Teilnehmer am „Runden Tisch der Krankenkasse zur finanziellen Förderung der Selbsthilfegruppen Coburg“. Egon Griebel initiiert zudem Gehschulungen und Spendensammlungen, betreibt Öffentlichkeitsarbeit auf Messen und in Kliniken. Er lädt Ärzte, Pfleger, Fachkräfte aus Sanitätshäusern und Hersteller von Prothesen zu Vorträgen ein.

Mehr Lebensqualität für Beinamputierte mit medi Bayreuth

So kam auch die Zusammenarbeit mit dem Bayreuther Unternehmen medi zustande. Egon Griebel weiß selbst die Vorzüge einer modernen Prothesenversorgung aus dem Hause medi zu schätzen und bringt sich regelmäßig zur Unterstützung der Forschung und Entwicklung im Sinne der bestmöglichen Versorgung von Beinamputierten mit ein. „Eine optimale prothetische Versorgung gibt Beinamputierten ein gutes Stück Mobilität und damit auch Lebensqualität zurück“, spricht Egon Griebel aus eigener Erfahrung.

Oberfranken vier mal vertreten

Von 20 Ausgezeichneten kamen allein vier aus Oberfranken. Neben Egon Griebel wurden auch ausgezeichnet: Alfred Gassmann (Coburg, Ehrenvorsitzender der Ka-



Karin Stoiber im Gespräch mit Egon Griebel

tholischen Arbeitnehmerbewegung in der Diözese Bamberg), Jürgen Hübscher (Bayreuth, Ehrenvorsitzender des Vereins „Kontakt“), Karola Knye (Coburg, Initiatorin des Projekts „Jung und Alt – Begegnung und Austausch mit Altenheimbewohnern“).

Landesmutter Karin Stoiber ebenfalls ausgezeichnet

Ausgezeichnet wurde diesmal auch Karin Stoiber für ihren vielfältigen Einsatz für Kinder, für behinderte und kranke Menschen, für Sportlerinnen und Sportler mit körperlicher oder geistiger Behinderung, für Senioren und für Hospizeinrichtungen.

Seit über 30 Jahren findet die Verleihung der Bayerischen Staatsmedaille für besondere Verdienste im sozialen Bereich statt. Es werden jährlich bis zu 20 Personen für vorbildliches Wirken im sozialen Bereich ausgezeichnet.

Surf-Tipp fürs Internet

Interessenten sind in der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. jederzeit willkommen. Mehr zu dieser Selbsthilfegruppe gibt es unter

www.amputiertenselbsthilfegruppe-online.de



■ Egon Griebel erhält hohe Auszeichnung

Christa Stewens verleiht Egon Griebel die Bayerische Staatsmedaille für soziale Verdienste

Staatsministerin Christa Stewens sprach dem Coburger Egon Griebel ihre höchste Anerkennung sowie herzlichen Dank aus und überreichte ihm die Bayerische Staatsmedaille für soziale Verdienste. „Ein Staat, der versucht, alles zu rich-

Gutes tun. Bescheiden hält Griebel seinen Stolz auf die durch ihn initiierte Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. zurück: „Ich freue mich über diese Auszeichnung, aber mit dieser Art von Öffentlichkeit fühle ich mich gar nicht wohl – wobei sie uns hilft, unsere Botschaft ein Stück weiter zu streuen, so dass noch mehr Betroffene auf uns aufmerksam werden“.

Aufgabe der Selbsthilfegruppe zusammen.

Beispielhaftes vielseitiges Engagement

Neben der Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Informationen für Betroffene und deren Angehö-

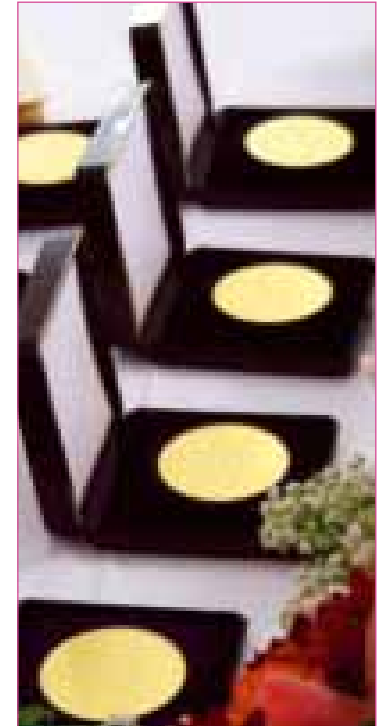


Egon Griebel mit Staatsministerin Christa Stewens

Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte

Egon Griebel verlor beide Beine im Alter von 22 Jahren durch einen Arbeitsunfall bei der Bahn. Er stürzte auf die Gleise, worauf ihn ein Zug mit sieben Wagen überrollte. Mit zwei Prothesen steht er heute wieder fest im Leben und setzt sich für die Belange von Menschen mit Arm- oder Beinamputation ein. Als Gründer und 1. Vorsitzender der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. mit Sitz in Coburg hat Egon Griebel seit dem Jahr 2000 inzwischen mehr als 80 aktive Mitglieder zusammengeführt.

„In der Selbsthilfegruppe unterstützen sich die Betroffenen gegenseitig bei der Bewältigung ihres Schicksals, informieren und motivieren einander. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Arm- oder Beinamputationen Orientierung, Halt, Zuversicht und neuen Lebenswillen zu geben“, fasst Egon Griebel die



rige ermöglicht Egon Griebel mit seiner Selbsthilfegruppe Besucherdienste in den Krankenhäusern, Begleitung bei Behördengängen und zu Untersuchungen des medizinischen Dienstes sowie Aufklärungsarbeit, zum Beispiel auch bei Krankenkassen. Er führt Haus- sowie Krankenbesuche durch und leistet wichtige psychologische Unterstützung vor und nach Amputationen sowie in Notsituationen. Sein beispielhaftes Engagement reicht bis hin zur Sterbebegleitung.

ten, stößt schnell an seine Grenzen“, so die Ministerin. „Deshalb brauchen wir ein Mehr an Eigenverantwortung und ebenso die Stärkung der privaten Verantwortung und auch des Engagements für sozial Schwächere“. Diesem Mehr an Verantwortung kommt Egon Griebel in vorbildlicher Weise nach.

Bei der Feierstunde im Max-Joseph-Saal der Residenz in München standen diejenigen im Vordergrund, die sonst im Verborgenen



Phantomschmerzreduktion gezeigt: Der medipro®Liner RELAX ist neben der Unterschenkelversion ab sofort auch für Oberschenkelamputierte erhältlich. Mit dem medipro® RELAX Night Care wurde ein weicher und angenehmer Stumpfstrumpf für die Nacht zur Reduktion von Phantomschmerzen entwickelt. Diese RELAX-Hilfsmittel wurden alle mit der bewährten Umbrellan® Formel ausgestattet.

Das positive Feedback der Betroffenen bestärkte medipro® darin, mit der Umbrellan® Technologie nach wie vor richtig zu liegen. Aussagen der Amputierten am medi Stand der REHACARE erwecken den Eindruck, dass der Phantomschmerz-Durchschnitt höher als die bisher angenommenen 70 Prozent läge: Es klagten so gut wie alle amputierten Standbesucher darüber.

Die Umbrellan® Hilfsmittel richten sich nicht nur an Beinamputierte: Die Größe S des RELAX Night Care passte auch einem Betroffenen mit einem langen, schlanken Armstumpf hervorragend.

Fazit: Menschen mit und ohne Handicap möchten ihre persönliche Lebensqualität verbessern. Dabei wachsen die Ansprüche: Komfort, Mobilität und Lebensfreude werden immer wichtiger – das Team von medipro® möchte auf die gewachsenen Ansprüche eingehen und setzt sich deshalb intensiv mit Betroffenen und Anwendern auseinander.



Rudolf Ziegler (rechts) führt Schnupperkurse im Nordic Walking mit Beinamputierten durch.



medipro® Handelsvertreter Thomas Oschlies nahm sich viel Zeit für Fragen und Anregungen der Messebesucher.



medipro® auf der REHACARE 2005

Innovative Konzepte und Produktneuheiten

Vom 12. bis 15. Oktober 2005 besuchten rund 49.500 Fachleute, Betroffene und deren Angehörige die 16. Internationale Fachmesse REHACARE in Düsseldorf, um sich über die Möglichkeiten rund um Rehabilitation und Pflege zu informieren.

853 Aussteller aus 31 Ländern hatten sich eingefunden. medi Bayreuth und medipro® präsentierten innovative Neuheiten, bewährte Hilfsmittel, Dienstleistungen sowie neue Konzepte.

Magnet medipro®

Der stark frequentierte medi Stand bot eine Informationsplattform für den qualifizierten Sanitätsfachhandel genauso wie für Betroffene, Angehörige, Krankenkassen und Fachbesucher aus dem Ausland, darunter hochrangige Delegationen, u.a. aus Japan, China, Neuseeland und Russland.

Besonders Amputierte informierten sich gründlich über Versorgungsmöglichkeiten. Dabei fiel auf, dass der STOLPERSTEIN® als Forum für Betroffene, Angehörige, den Fachhandel, aber

auch für Krankenkassen, inzwischen äußerst populär geworden ist.

Das Mobilitätskonzept für Beinamputierte: AMPU-NOWA® Nordic Walking für Prothesenträger

Nordic Walking Trainer und Laufgruppenleiter für Beinamputierte Rudolf Ziegler nahm immer wieder Interessierte zum AMPU-NOWA® Schnupperkurs „an die Hand“. Dadurch zog medi viele Blicke auf sich und hob sich mit diesem Highlight von anderen Ausstellern deutlich ab. Mit AMPU-NOWA® Nordic Walking für Beinamputierte erfahren Betroffene in ihrem Alltag mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und ein deutliches Mehr an Lebensqualität.

mediven® motion – der neue Sportstrumpf

Im Rahmen der AMPU-NOWA® Präsentation kam der neue Sportstrumpf direkt zum Einsatz: „Beim Walken tut mir der mediven® motion einfach gut. Selbst am Abend, nach einem langen Messetag, fühlen sich meine Beine noch frisch und entspannt an“, freut sich Rudolf Ziegler.

medipro®Liner RELAX: jetzt auch für Oberschenkelamputierte und medipro®RELAX Night Care: der Stumpfstrumpf für die Nacht

Unter dem Motto „RELAXen mit Umbrellan®“ wurde die erweiterte Reihe der prothetischen Hilfsmittel zur



medi Team (von links): Anwender Ulrich Tarrach, Marketingleiterin Gundi Urban, Nordic Walking Trainer Rudolf Ziegler und medi-Handelsvertreter Joseph Egbers.



■ Waschanleitung

Tipps zur Pflege der Umbrellan® Hilfsmittel

Um die Funktionalität und Haltbarkeit der RELAX-Produkte mit der Umbrellan® Technologie gegen Phantomschmerzen nicht zu beeinträchtigen, sollten verschiedene Pflegehinweise unbedingt beachtet werden – nur so können die Produkte lange und optimal wirken.

Als Faustregel gilt: Alle Umbrellan® Produkte sollten ausschließlich per Hand und im lauwarmen Wasser gewaschen werden!

Vor allem die Bleichmittel, die im Waschmittel enthalten sind, greifen das Umbrellan® an und zerstören dessen Wirksamkeit. Auch beim Waschen ohne Waschmittel können sich Rückstände von Bleichmittel in der Waschmaschine negativ auf die RELAX-Produkte auswirken.

Bitte verwenden Sie zur Pflege die medipro®care Neutralseife: Diese neutrale

Reinigung von Stumpf und dem verwendeten RELAX-Produkt gleichzeitig. Dabei genügen wenige Tropfen, die mit klarem Wasser ausgiebig ausgespült werden.

Die medipro®care Neutralseife stabilisiert dabei den Säureschutzmantel der Haut und pflegt diese durch rückfettende Komponenten geschmeidig. Gleichzeitig unterstützen Collagen und Aloe Vera die natürliche Regeneration der Haut. Testen Sie auch die anderen Produkte der medipro®care Pflegeserie wie das Aloe Vera Gel oder die Lotion zur optimalen Feuchtigkeitsversorgung oder die Spezialcreme gegen Hautreizungen.



Reinigt und pflegt gleichzeitig: die medipro®care Neutralseife

Die Produkte der RELAX-Familie gegen Phantomschmerzen sollten nach dem Waschen keinesfalls im feuchten Handtuch, auf dem Heizkörper oder in der Sonne getrocknet werden, sondern einfach an der Luft. Im Lieferumfang der RELAX-Liner ist der praktische medipro®care Wasch- und Trockenständer enthalten.

Weitere Informationen zu allen Produkten mit der Umbrellan® Technologie gegen Phantomschmerzen, zu deren Pflege und zu vielen hautfreundlichen Pflegeprodukten von medipro® erhalten Sie im Portal www.stolperstein.com und per E-Mail unter stolperstein@medi.de.





■ Tipps zum Antrag auf Kostenübernahme für medipro® Liner RELAX und medipro® RELAX Night Care

So sollten Arzt und Techniker beim Kostenträger argumentieren

Sie haben unsere RELAX-Produkte gegen Phantomschmerzen getestet und sie haben Ihnen geholfen? Dann kann Ihr Orthopädietechniker das Produkt in einen Kostenvoranschlag aufnehmen – unter Rücksichtnahme unseres Leitfadens wird der medipro® Liner RELAX und der medipro® RELAX Night Care durch den Kostenträger genehmigt.

Die grundsätzlichen Voraussetzungen zur Kostenübernahme dieser Hilfsmittel sind:

- Anwender hat Phantomschmerz bzw. idiopathischen Stumpfschmerz, festgestellt durch einen Arzt
- Auf der Versorgung/dem Rezept des Arztes müssen die Diagnose (z. B. Phantomschmerz) und das Hilfsmittel stehen
- Anwender sollte die RELAX-Produkte aus Umbrellan® getestet haben, um die Wirksamkeit zu erfahren und diese gegenüber dem Kostenträger dokumentieren zu können (im Kostenvoranschlag wird die Testphase und die Wirksamkeit genannt)

Fazit: Ein Hilfsmittel, das wirkt, das nach ärztlicher Diagnose verordnet ist, das erhebliche Gebrauchsvorteile bietet, die der Patient auch nutzt, kann und wird vom Leistungsträger genehmigt.

Haben Sie Probleme bei der Kostenübernahme durch den Kostenträger?

Wenn ja, dann möchten wir Sie gerne aktiv unterstützen. Durch unsere langjährigen Erfahrungen mit Kostenträgern können wir Ihnen helfen.

Dafür benötigen wir die gesamte Dokumentation des problematischen oder abgelehnten Vorgangs. Zu diesen Unterlagen gehören:

- Kostenvoranschlag
- Rezept/Verordnung
- Ablehnung
- Informationen über den Anwender

Wir möchten Ihnen helfen!

Melden Sie sich bei uns:
Redaktion Stolperstein®
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
stolperstein@medi.de
Telefax: 0921 912 755

Sie haben Phantomschmerzen?

Die medipro® RELAX Familie mit Umbrellan® kann Ihnen mit Schmerzlinderung Lebensqualität zurückgeben.





medipro® RELAX Night Care – für erholsame Nächte

Phantomschmerzen treten besonders nachts verstärkt auf, da in den Ruhephasen auf Grund mangelnder Ablenkung das Schmerzempfinden besonders hoch ist.

Speziell für die Nacht, oder immer dann, wenn die Prothese nicht getragen wird, hat medipro® den medipro® RELAX Night Care entwickelt. Der weiche und trageangenehme Stumpfstrumpf hält elektromagnetische Einflüsse ab und

verhindert oder mildert Phantomschmerzen.

Um Funktion und Tragekomfort zu optimieren ist es nötig, die richtige Größe für den medipro® RELAX Night Care korrekt auszumessen.

Weitere Informationen zu Phantomschmerzen und allen Produkten aus der RELAX-Familie gegen Phantomschmerzen finden Sie im Anwenderportal www.stolperstein.com. Bestellen Sie unsere Broschüre zum Thema Phantomschmerzen mit der Artikelnummer

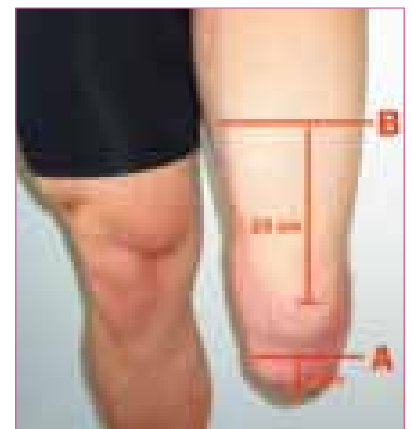
70.159 oder über die Umbrellan® Familie mit der Art.-Nr. 70.163 im Fachhandel, über die Telefonnummer 0921 912 740 oder per E-Mail stolperstein@medi.de.

Tipp: Lesen Sie aufmerksam die beigelegte Gebrauchsanweisung der medipro®Liner RELAX für Ober- und Unterschenkel sowie medipro® RELAX Night Care – sie enthält wertvolle Tipps zu Handhabung und Pflege!

Größentabelle für den medipro® RELAX Night Care
Messen Sie die Größe mit Hilfe dieser Tabelle korrekt aus

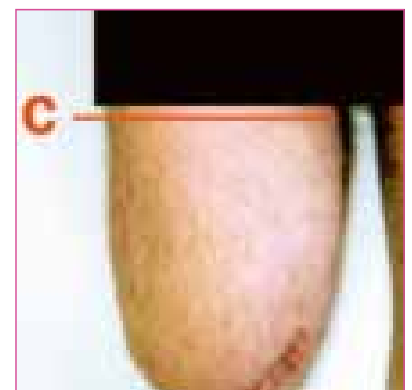
Bei Unterschenkelamputation und Knieexartikulation wird 4 cm oberhalb des Stumpfendes (A) sowie 15 cm oberhalb der Kniescheibe (B) gemessen.

Umfangsmaß A (4 cm oberhalb Stumpfende)	Umfangsmaß B (15 cm oberhalb Mitte Kniescheibe)	Größe	Länge (inkl. Bund)
18 - 23 cm	20 - 26 cm	S	40 cm
23 - 30 cm	26 - 33 cm	M	40 cm
30 - 39 cm	33 - 43 cm	L	40 cm
39 - 47 cm	43 - 47 cm	XL	30 cm
47 - 54 cm	47 - 54 cm	XXL	30 cm



Bei einer Oberschenkelamputation ermittelt sich die Größe des medipro® RELAX Night Care durch das Umfangsmaß in Schritthöhe.

Umfangsmaß C (Schritthöhe)	Größe	Länge (inkl. Bund)
26 - 33 cm	M	40 cm
33 - 43 cm	L	40 cm
43 - 47 cm	XL	30 cm
47 - 54 cm	XXL	30 cm





■ Neu in der Umbrellan® Familie:

Schutz gegen Phantomschmerzen mit dem medipro®Liner RELAX TF und dem medipro®RELAX Night Care



medipro®Liner RELAX TF für Oberschenkelamputierte

Amputierte fühlen sich schmerzfreier, aktiver, leistungsfähiger – der medipro®Liner RELAX, der Silikonliner von medi speziell für Unterschenkelamputierte, hat schon vielen Patienten mit Phantomschmerzen zu verbesserter Lebensqualität verholfen. Phantomschmerzen werden unter anderem durch elektromagnetische Einflüsse aus der Umwelt ausgelöst: Hochspannungsleitungen, Computernetzwerke, Radiowecker und ähnliches stehen seit Langem unter Verdacht, das Wohlbefinden der Menschen negativ zu beeinflussen. Für betroffene Amputierte sind die quälenden Schmerzen ihres Nervensystems ein Albtraum. Die RELAX-Produkte von medipro® schirmen die potentiellen Auslöser von Phantomschmerzen mit hochwertigen Entwicklungstechniken wie der Umbrellan® Technologie ab. Die Folge: Schmerzen werden reduziert, aus-

geschalten oder treten gar nicht erst auf. Jetzt sorgt die einzigartige Umbrellan® Wirkungsformel auch in zwei neuen Produkten für ein schmerzfreies Leben ohne Phantomschmerz: Neu sind der medipro®Liner RELAX TF für die Versorgung von Oberschenkelamputierten und der medipro®RELAX Night Care, ein weicher Stumpfstrumpf für die Nacht.

medipro®Liner RELAX TF – neu für Oberschenkelamputierte

Die RELAX-Familie wurde nun auch auf die Bedürfnisse Oberschenkelamputierter abgestimmt: Ab sofort ist der medipro®Liner RELAX TF für die Versorgung von Prothesenanwendern mit Oberschenkelamputationen erhältlich.

Wie alle Produkte der RELAX-Familie ist er mit der bewährten Umbrellan® Wirkung gegen Phantomschmerzen ausgestattet. Auf Grund einer minimalen Längsdehnung und gleichzeitig hoher Querdehnung ist der Liner besonders komfortabel, da er die Weichteile optimal ein-

fasst. Dabei ist er mit einer speziellen Gleitbeschichtung auf der Außenseite leicht anzulegen und hygienisch einwandfrei zu reinigen.

Der medipro®Liner RELAX TF ist sowohl mit als auch ohne Pinadapter verwendbar. Surftipp: www.medi.de www.stolperstein.com



medipro® RELAX Night Care – Stumpfstrumpf gegen Phantomschmerzen in der Nacht oder für die Zeit, wenn die Prothese nicht getragen wird.

Geld- zurück- Garantie – Testen ohne Risiko!

Sollte bei der Anwendung keine Wirksamkeit eintreten, können Sie die Umbrellan® Produkte im Fachhandel nach einwöchiger Testphase zurückgeben. So entsteht weder für Betroffene, noch für das Sanitätshaus oder den Kostenträger ein Risiko.



Nordic Walking Trainer Rudi Ziegler empfiehlt

■ Nordic Walking mit dem mediven® motion

„Beim Walken tut mir der mediven® motion einfach gut. Selbst am Abend, nach einem langen Tag, fühlen sich meine Beine noch frisch und entspannt an“, freut sich Nordic Walking Trainer für Beinamputierte Rudolf Ziegler.

Der neue Kombistrumpf mediven® motion eignet sich nicht nur für Nordic Walking oder anderen Sport, sondern auch für Reise, Freizeit und Beruf. Gerade bei Beinamputierten, deren gesundes Bein besonders belastet ist, kann der mediven® motion die Venentätigkeit z. B. beim Nordic Walken unterstützen.

Der frei verkäufliche mediven® motion ist ein Kniestrumpf in sportlich schicker Rippenoptik mit spezieller Plüschverstärkung an der Achillessehne sowie Ferse und Sohle, dessen Wirkung sich besonders bei Sport entfaltet:

• Der kontrollierte, nach oben abnehmende Druck-

verlauf aktiviert die Muskelpumpe und regt die Blutzirkulation an. mediven® motion schont die Venenwände bei hohen Druckwellen (z. B. Hüpfen) und sorgt für Sicherheit bei Freizeit, Sport und Spiel.

• Venöses Blut wird schneller in Richtung Herz transportiert und in der Lunge mit Sauerstoff angereichert. So wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, denn die Muskulatur benötigt zur Energiegewinnung Sauerstoff.

• Die abgesetzte Achillesferse schont den strapazierten Fersenbereich gegen Reibung im Schuh. mediven® motion zeichnet sich somit durch Strapazierfähigkeit und Haltbarkeit aus.

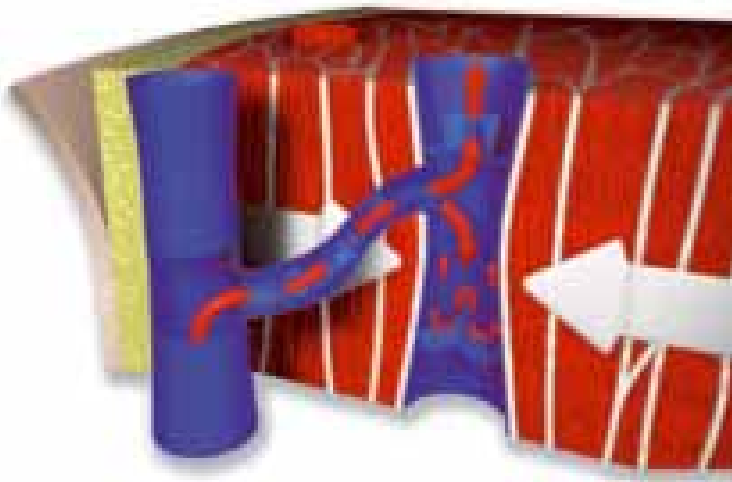
• Die spezielle Plüschverstärkung in der Sohle ist bei extremen Belastungen besonders haltbar, verhindert Rutschen im Schuh und hat zudem eine dämmende Wirkung bei sportlicher Aktivität, das bedeutet der Trage-

komfort bei jedem Einsatz sorgt für ein gutes Gefühl.

Unterwegs beugt der mediven® motion dem bewiesenen höheren Thromboserisiko und der Ödembildung auf Reisen mit dem Flugzeug, der Bahn, dem Bus oder dem Auto vor.

Die spezielle ClimaComfort® Technologie sorgt zuverlässig für den Abtransport von Schweiß und das patentierte Climafresh-System® sorgt für antibakterielle Frische am Bein ohne unangenehme Geruchsbildung. Das ist sehr wichtig, wenn die Füße über Stunden auf Reisen oder beim Sport in den Schuhen stecken.

Der mediven® motion ist in den Farben Schwarz und Dunkelbraun in fünf Größen von S bis XXL und zwei Längen erhältlich, dazu ist der Strumpf maschinenwaschbar und trocknertauglich – fragen Sie im medizinischen Fachhandel nach dem mediven® motion!



Schematische Darstellung der Muskelpumpe





Positives durch Nordic Walking für Beinamputierte



- Verbesserter Blutfluss im gesamten Körper
- Dadurch bessere Versorgungssituation der Gefäße (z. B. bei Arterieller Verschlusskrankheit)
- Ödemreduktion (z. B. im Stumpf)
- Abbau von Gewicht
- Muskelkräftigung der vorhandenen Gliedmaßen
- Verbessertes, gleichmäßigeres Gangbild
- Aufgabe von erlernten und etablierten Schonhaltungen
- Dadurch Reduktion von Fehlbelastungen (z. B. Hüfte oder Knie der „gesunden“ Seite)
- Gemeinsames Sport- und Naturerlebnis für Menschen mit und ohne Handicap
- Neue Erfahrung: „Ich kann Sport treiben“ und „Ich bin nicht behindert“
- Dadurch Steigerung des Selbstbewusstseins und der Lebensqualität
- Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens
- Reduktion von psychosomatischen Begleiterkrankungen

terte Versorgung der Gefäße nach sich zieht. Nicht selten haben Beinamputierte mit weiteren Beeinträchtigungen wie z. B. der arteriellen Verschlusskrankheit oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) zu kämpfen.

Es hat sich gezeigt, dass mit einem Mehr an Bewegung die Chance besteht, diese Erkrankungen in für die Medizin steuerbare Bahnen zurück zu führen. Aber nicht nur die körperliche Situation von Beinamputierten ist oftmals verbesserungswürdig. Die Psyche spielt auch eine große Rolle: Wenig Selbstvertrauen und Lebensmut führen nicht selten zu gesellschaftlicher Isolation.

Bisherige (Test-) Veranstaltungen: mehr als positiv

Die Resonanz auf erste Veranstaltungen und Schnupperläufe mit Beinamputierten war derart überzeugend positiv, dass für medi Bayreuth die Vision klar fest stand: „Wir möchten Beinamputierten Nordic Walking bundesweit und am besten flächendeckend ermöglichen!“ Inzwischen ist AMPU-NOWA® bundesweit angelaufen und wird kontinuierlich ausgebaut. Die Termine für die bereits eingeführten Lauftreffs für Beinamputierte sind unter www.stolperstein.com zu finden.

Weitere Informationen und Termine zu Veranstaltungen von AMPU-NOWA® gibt es im Internet unter www.medi.de in der Rubrik Service, im Anwenderforum www.stolperstein.com sowie bei www.rudolf-ziegler.de.



■ AMPU-NOWA®

Nordic Walking für Beinamputierte ist möglich!

Beinamputiert zu sein bedeutet nicht, auf Bewegung verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Sportliche Betätigung ist gerade für Prothesenträger sinnvoll, da die Mobilität gesteigert wird. Das bringt eine Vielzahl von positiven Effekten mit sich. Deshalb entwickelte medipro® ein ganzheitliches Konzept zur Förderung von Nordic Walking für Beinamputierte: AMPU-NOWA®.

In Zusammenarbeit mit dem Nordic Walking Trainer und Laufgruppenleiter für Beinamputierte Rudolf Ziegler sowie den medipro® Handelsvertretern werden Aktionen mit unterschiedlichen Bausteinen für Prothesenanwender in ganz Deutschland initiiert.

AMPU-NOWA® – ein ganzheitliches Konzept

Als Herzstück des Konzeptes veranstalten orthopädie-technische Werkstätten und Sanitätshäuser einen AMPU-NOWA® Schnupperkurs mit einem lizenzierten Nordic Walking Trainer. medipro® hilft bei der Planung und Organisation des Anwendertages sowie bei der Ansprache der Prothesenträger. Es wird ein Leihstocksortiment von medi Nordic Walking Stöcken sowie Nordic Walking Equipment zur Verfügung gestellt. Ein besonderes Highlight: Vor Ort können die Teilnehmer innovative Produkte zur beinprothetischen Versorgung testen – wie zum Beispiel den medipro® Liner



RELAX (bei Phantomschmerzen), das Prothesensystem aus Karbon namens Clever Bone® (= energierückgebendes System) sowie Füße und Kniegelenke.

Ein Vortrag über moderne und schmerzfreie Prothesenversorgungen ist ebenfalls Bestandteil des Events für beinamputierte Nordic Walker.

Mobilität ist das Zauberwort für Beinamputierte

AMPU-NOWA®, Nordic Walking für Beinamputierte, ist ideal für Prothesenträger, da es unabhängig vom Alter, im normalen Umfeld, ohne teures Equipment und zusammen mit Menschen ohne Handicap ausgeübt werden kann. Durch die energierückgebenden Nordic Walking Stöcke von medi Bayreuth werden die Prothese und die Gelenkette der Wirbelsäule entlastet. Es treten keine starken Auftrittsbelastun-

gen auf, die Schmerzen am Stumpf verursachen können. Durch den Stockeinsatz können Beinamputierte ihr Gleichgewicht besser halten, was eine mögliche Sturzgefahr deutlich verringert. Mit Hilfe der Nordic Walking Stöcke und ausgerüstet mit einer idealen Prothese kann sich der Anwender zu jeder Jahreszeit ausdauernd und sicher bewegen.

Wichtig: Die korrekte Passform, ein idealer, bequemer Sitz der auf die individuelle Lebenssituation des Anwenders zugeschnittenen Beinprothese ist eine notwendige Voraussetzung für schmerzfreies und erfolgreiches Nordic Walking.

Nordic Walking für Beinamputierte aus medizinischer Sicht

Die Situation vieler Beinamputierter ist von geringer Mobilität gekennzeichnet, was zumeist eine verschlech-



**Rudi Ziegler ist einer von wenigen lizenzierten B-Trainern und Laufgruppenleitern für Nordic Walking – durch zahlreiche Fortbildungen ist er heute der einzige qualifizierte Nordic Walking Trainer für Beinamputierte bei VDNOWAS (dem Verband der Nordic Walking Schulen) in ganz Deutschland.*



Fragen und Antworten

** So genannte „idiopathische“ Schmerzen sind Schmerzen unbekannter Herkunft*



Birgit Fuhrmann hörte vom neuen Stumpfstrumpf medipro® RELAX Night Care:

Hallo liebes medipro® Team, gibt es zum medipro® RELAX Night Care schon die ersten Erfahrungswerte?

Ich bin auf der Suche nach einem Strumpf, der die beim Night Care angegebenen Vorteile und Linderungen bringt, sprich: Phantom-schmerz, idiopathische Stumpfschmerzen und Temperaturregelung des Stumpfes. Ich leide unter diesen Problemen, seit man mir „dank“ eines Behandlungsfehlers bei einer Knie-Operation den linken Unterschenkel amputieren musste. Für eine schnelle Antwort wäre ich Ihnen dankbar, denn ich sehne mich danach, wieder in Ruhe schlafen zu können.

Die Stolperstein® Redaktion antwortet:

Sehr geehrte Frau Fuhrmann, vielen herzlichen Dank für Ihre Anfrage.

Auf jeden Fall ist die Wirkungsweise des medipro® RELAX Night Care Stumpfstrumpfes ebenfalls so belegt und getestet wie die des medipro® Liner RELAX, dem bereits bewährten Silikonliner gegen Phantomschmerzen. Mittlerweile wird der Strumpf auch schon sehr erfolgreich von vielen Betroffenen getragen, die endlich wieder Nachtruhe finden und eine neue Lebensqualität erfahren...

Zum Hintergrund: Der medipro® RELAX Night Care ist ein Stumpfstrumpf und somit ein so genanntes „Hilfsmittel der Klasse I“. Bezüglich des Medizinproduktegesetzes ist der Hersteller verpflichtet, sich um den Nutzen des Produktes und die Sicherheit zu kümmern bzw. dies zu belegen.

Das geschieht anhand der so genannten „Konformitätserklärung“, die sich in der Kennzeichnung „CE“ dokumentiert und entsprechenden Richtlinien unterworfen ist. Neben der Funktion als Stumpfstrumpf zeichnet sich der RELAX Night Care durch die Umbrellan® Technologie aus und führt dadurch zur Schmerzlinderung bzw. -stillung ohne Nebenwirkungen.

Gerne können Sie sich bei Interesse an dem RELAX Night Care an Ihr Sanitätshaus des Vertrauens wenden. Hierfür wird eine Testphase von einer Woche angeboten, das heißt, Sie können den RELAX-Strumpf – sollte die Wirksamkeit bei Ihnen nicht eintreten – zurückgeben. Somit besteht weder für Sie, noch für das Sanitätshaus oder den Kostenträger ein Risiko.

Ihr STOLPERSTEIN® Team

Der Stumpfstrumpf medipro®RELAX Night Care hilft bei Phantomschmerzen in der Nacht oder immer, wenn die Prothese nicht getragen wird.

IMPRESSUM

Herausgeber

medi Bayreuth
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Telefon: 0921 912-740
Telefax: 0921 912-755

E-Mail: stolperstein@medi.de
Internet: www.medi.de und www.stolperstein.com

Verantwortlich

Elke Schmid-Linhardt

Redaktion

Gundi Urban
Yvonne Knarr

Druck

Nova Concept Schorsch GmbH,
Kulmbach

Haftungshinweis

Der STOLPERSTEIN® wird mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Abbildungen wird keine Haftung übernommen. Die präsentierten Inhalte dienen dem Zweck der allgemeinen Information und ersetzen keine geschäftliche, medizinische oder andere professionelle Beratung. Für Schäden, Verletzungen oder Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen, übernehmen wir keine Verantwortung. Eine Haftung für die Richtigkeit von Veröffentlichungen kann die Redaktion, trotz sorgfältiger Kontrolle, nicht übernehmen. Dieses Magazin inkl. aller enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der Zustimmung von medi Bayreuth.

Stand Mai 2004



■ **Behindert ist der, der sich behindern lässt**

STOLPERSTEIN® präsentiert den neuen Ratgeber „**Beinamputation – Ende oder Neuanfang**“

Eine Amputation, ob durch Gefäßerkrankung, Zuckerkrankheit oder Unfall verursacht, bedeutet für den Betroffenen und seine Angehörigen eine schwere körperliche und psychische Belastung.

Der neue Ratgeber „Beinamputation – Ende oder Neuanfang“ der renommierten österreichischen Ärzte Prim. Dr. Wolfgang Kickinger und Dr. Ramin Ilbeygui beleuchtet anschaulich alle Facetten einer Amputation und beantwortet die häufigsten Fragen von Betroffenen:

- **Welche Ursachen kann eine Amputation haben?**
- **Was sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rehabilitation?**
- **Wie und wo bekomme ich die passende Prothese?**
- **Wie gehe ich mit der Prothese um?**
- **Welche Probleme können nach der Amputation und Versorgung auftreten und wie kann ich diese lösen?**
- **...und vieles mehr um das Thema Beinamputation.**

Der Ratgeber zeigt die besondere Situation einer Amputation und erklärt die medizinische Seite eines solchen Eingriffs.

Die Autoren vermitteln gut verständlich die Grundlagen von Amputation und prothetischer Versorgung, geben praktische Tipps zum Beispiel zur Stumpf- und Prothesenpflege – und helfen mit nützlichen Kontakten, z. B. bei seelischer Belastung oder Phantomschmerzen.

Der Ratgeber „Beinamputation – Ende oder Neuanfang“ von Kickinger/Ilbeygui ist erschienen im Facultas Universitätsverlag und unter der ISBN 3-85076-713-2 für 14,90 € erhältlich.



Gewinnen Sie!

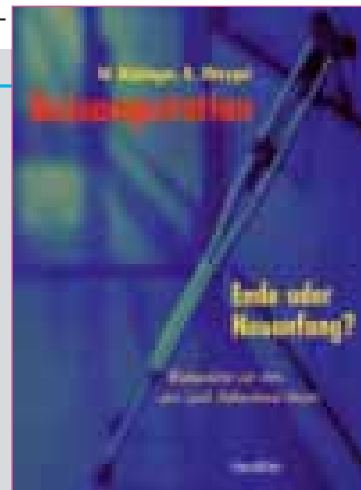
Vervollständigen Sie den folgenden Satz:

„**Behindert ist der, der** _____.“

Senden Sie den Lösungssatz und ihre Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail, ggf. Amputationshöhe) an:

medi Bayreuth
Redaktion **STOLPERSTEIN®**
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
E-Mail: stolperstein@medi.de

Die Gewinnaktion finden Sie auch im Internet unter www.stolperstein.com.



Sie interessieren sich für den Ratgeber „**Beinamputation – Ende oder Neuanfang?**“

Der Facultas Verlag und **STOLPERSTEIN®** verlosen **zehn Exemplare** des hilfreichen Nachschlagewerks.



Zu Besuch in Bayreuth

Die Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. besichtigt medi Bayreuth

Wo kommen eigentlich die Prothesenteile her? Diese Frage wollte Egon Griebel, Gründer und Vorsitzender der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. mit Sitz in Coburg seinen Mitgliedern gerne beantworten.

stuhlfahrer, wollten an der anschließenden Werksbesichtigung teilnehmen.

„Zum Beispiel der neue medipro® RELAX Night Care wird hier gestrickt!“ erklärte Conny Kausler vom medipro® Team, die die Gruppe durch das Werk führte und mit Informationen versorgte.

Der Night Care, ein Stumpfstrumpf bei Phantomschmerzen für die Nacht,

Prothesenteile, um Beinamputierte zu versorgen – hier gibt es zudem Information, Hintergrundwissen und Aufklärung sowie Verständnis, Hilfe und Unterstützung für alle Betroffenen und deren Angehörige.

PS: Der nächste Besuch ist übrigens schon geplant: Im Frühjahr möchte das STOLPERSTEIN® Team zusammen mit Nordic Walking



In Zusammenarbeit mit Christof Deittert vom Sanitätshaus Mannl & Hauck in Coburg organisierten Egon Griebel und das STOLPERSTEIN® Team deshalb eine Informationsveranstaltung bei medi Bayreuth, einem der weltweit führenden Hersteller und Vertreiber von medizinischen Hilfsmitteln. Trotz des winterlichen Wetters konnte das Bayreuther Team am 25. November rund 20 Mitglieder der Selbsthilfegruppe willkommen heißen – selbstverständlich mit Kaffee und Gebäck als kleine Stärkung vor der ersten Herausforderung im Hause medi: Alle Besucher, ob Prothesenträger oder Roll-

war auch Thema nach dem gemeinsamen Mittagessen: medi-Handelsvertreter William Hildbrand erarbeitete mit den Gästen die Grundlagen von Amputation und prothetischer Versorgung.

„Wer gut über seine Situation, und auch die von anderen, informiert ist, bekommt mehr Selbstbewusstsein – weil man weiß, man ist nicht alleine und es gibt Menschen, die einem helfen wollen und können!“ sagt Egon Griebel, selbst doppelunterschenkelamputiert.

Als sich die Gruppe verabschiedete, nahmen die Mitglieder vor allem eines mit auf den Weg: Bei medi Bayreuth gibt es mehr als

Trainer für Beinamputierte Rudi Ziegler die Selbsthilfegruppe in Coburg besuchen, um zu zeigen, dass dieser Sport genau das Richtige für Beinamputierte ist.

Sie möchten weitere Informationen über die Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte e.V. in Coburg? Nehmen Sie Kontakt auf mit

Egon Griebel
Karl-Türk-Straße 59
96450 Coburg
Telefon: 09561 33224
Telefax: 09651 427863
E-Mail:
egon.griebel@t-online.de
Internet: www.amputierten-selbsthilfegruppe-online.de

Weitere Surftipps

www.rudolf-ziegler.de

www.mannl-hauck.de

www.stolperstein.com



■ „Das Leben geht weiter!“

...beweist die Selbsthilfegruppe ‚Amputierten e.V. Nord‘ in Hamburg

„Alles begann mit einem Routine-Check meiner Prothese: Im Wartezimmer las ich im STOLPERSTEIN® von einer Selbsthilfegruppe für Amputierte. Dann begann ich zu recherchieren. Da es aber im norddeutschen Bereich keine derartige Organisation gab, stellte ich kurzerhand selbst eine auf die Beine!“ erzählt Andrea Vogt-Bolm, die Gründerin der Selbsthilfegruppe stolz.

Sie nahm Kontakt zur STOLPERSTEIN® Redaktion auf, begann zu planen, zu organisieren, Gespräche zu führen, juristische Details sowie die Gemeinnützigkeit der geplanten Organisation auszuarbeiten – und gründete am 5. Oktober 2005 den ‚Amputierten e.V. Nord‘.

Der ‚Amputierten e.V. Nord‘ möchte betroffene Menschen und deren Angehörige vor und nach einer Amputation beraten, informieren, ihnen Mut geben und gemeinsame (Freizeit-) Aktivitäten entwickeln. In regelmäßigen Treffen können sich Betroffene austauschen oder sich bei Vorträgen informieren. Andrea Vogt-Bolm pflegt kontinuierlichen Kontakt mit Krankenkassen, Reha-Kliniken, Krankenhäusern und Ärzten und vermittelt zwischen Betroffenen und Institutionen. Sie informiert und mobilisiert die Öffentlichkeit und gibt regelmäßig ein Vereinsblatt für die Mitglieder heraus.

Doch auch über die übliche Vereinstätigkeit hinaus hat Andrea Vogt-Bolm viel vor: Auf Initiative der Selbsthilfegruppe sind zahlreiche Veranstaltungen und Aktionen geplant.

„Für das kommende Jahr habe ich eine Vision!“ sagt Vogt-Bolm. „Im Sommer 2006 (oder 2007) möchte ich die Aktion ‚Amputees across Germany (‚Amputierte quer durch Deutschland‘) starten. Dabei „sporteln“ sich Amputierte von Norddeutschland bis in den Süden – die Strecken sollen sowohl per Fahrrad oder mittels einer anderen Sportart wie zum Beispiel Nordic Walking, aber auch mit Verkehrsmitteln wie Bus oder Zug zurückgelegt werden.“

Bis jetzt steht die junge Selbsthilfegruppe noch ganz am Anfang. Ein erstes Veranstaltungshighlight war zum Beispiel ein AMPU-NOWA® Nordic Walking Schnupperkurs zusammen mit dem Sanitätshaus STOLLE und Rudi Ziegler (Nordic Walking Trainer für Beinamputierte).

Vor allem die positiven Erlebnisse bestärken Andrea Vogt-Bolm darin, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Sie erzählt begeistert: „Für eines unserer Nordic Walking Treffen meldete sich eine ältere, doppel-unterschenkelamputierte Dame an. Sie wollte nur zusehen und war sich sicher, nicht mitmachen zu können. Nach einem netten Gespräch packte sie die Nordic Walking Stöcke und marschierte nach kurzer Einweisung unerschrocken und



Andrea Vogt-Bolm trägt seit ihrer Kindheit selbst eine Unterschenkel-Prothese: deshalb setzt sich die BWL-Dozentin in ihrer Selbsthilfegruppe besonders für Kinder mit Amputationen und deren Angehörige ein.

munter los und ließ den einen oder anderen der Gruppe weit hinter sich...“.

Sie interessieren sich für den Amputierten e.V. Nord, wollen Mitglied werden?

Möchten Sie die junge Selbsthilfegruppe unterstützen? Haben Sie Ideen, Vorschläge, Kontakte für die Aktion ‚Amputees across Germany‘?

Nehmen Sie Kontakt auf mit:

**Amputierten e.V. Nord
c/o Andrea Vogt-Bolm
Dernauer Straße 22
22047 Hamburg**

Telefon:

040 645811363

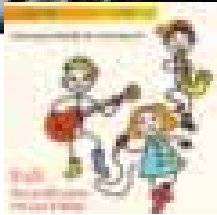
E-Mail:

amputierten-nord@web.de

Internet:

www.amputierten-nord.de

Ein Beratungsbüro befindet sich ab 9. Januar 2006 auf dem Gelände des Berufsförderungswerkes Hamburg-Farmsen, das die Arbeit des Vereins unterstützt, indem es ein Büro zur Verfügung stellt.



„...auf die Socken, fertig, los!“ heißt Bulli Grundmanns neue CD

päde in Bielefeld-Bethel im Bereich Kindersprache eine Teilzeitstelle, ansonsten bin ich weiterhin musikalisch aktiv, mittlerweile mit neuem Schwerpunkt, nämlich als Kinderliedermacher.

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?

Ich bin leidenschaftlicher Fahrradfahrer und, sofern die Zeit es erlaubt, Kanute. Ich liebe Skandinavien und habe dort unzählige Wander- und Wildwassertouren unternommen.

Sie sind Liedermacher, Sänger und Gitarrist.

Was ist Ihre musikalische Richtung?

Mittlerweile hat sich dank der eigenen Kinder und der Arbeit mit sprachentwicklungsverzögerten Kindern der Kinderliederbereich als Schwerpunkt entwickelt.

Schränkt Sie die Amputation im Alltag ein? Auf was müssen Sie verzichten?

Gelegentlich nervt meine Hautempfindlichkeit bei längerem Tragen der Prothese, da gibt es immer wieder Druckstellen und Reizungen. Oftmals höre ich dann, ich müsse mein Bein öfter und regelmäßiger tragen, doch auch hier haben immer wieder neue Versuche keine Verbesserungen gebracht.

Am Schaft liegt es meiner Meinung nach nicht, egal wie eng oder weit er gefertigt ist. Vielleicht hat jemand ähnliche Erfahrungen gemacht und kann mir darüber berichten?

Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, Kontakt zu anderen Beinamputierten herzustellen? Denken Sie, dass Kontakt unter Betroffenen wichtig ist?

Am ehesten zur Zeit in der Orthopädiewerkstatt, in der mein Mechaniker selber Amputierter ist und es so zu einem regen Erfahrungsaustausch kommt. Natürlich sind Kontakte unter Amputierten wichtig. Auch das Internet bietet hier sicherlich viele neue Möglichkeiten.

Haben Sie Tipps, Erfahrungen, Ratschläge oder ein Motto, das Sie anderen Beinamputierten mit auf den Weg geben können?

Das ist verdammt schwierig, ein allgemein gültiges „Rezept“ zu nennen. In meinem Fall sind es z. B. der Sport und die Musik, die mich „auf den Weg“ gebracht bzw. gehalten haben. Wichtig ist,

dass jeder Betroffene Wege sucht, sieht und geht im Sinne Gandhis: „Der Weg ist das Ziel.“

Wie haben Sie uns kennen gelernt?

„Liegend“. Ich war zur Anprobe in der Orthopädiewerkstatt meines Vertrauens, Sanitätshaus Mitschke in Ummeln bei Gütersloh (die freuen sich, wenn sie das jetzt lesen!), wartete während einer Schaftreparatur und wäre fast auf der Liege in der Wartekabine eingepennt. Dann entdeckte ich das „Highlight“ des illustrierten-Tisches: Neben „Buntes Blatt“, „Neue Revue“ und „Tina“: Der „STOLPERSTEIN®“. Den habe ich von vorn bis hinten durchgelesen und war wieder hellwach...!

Wie finden Sie „STOLPERSTEIN®“, das Informationsmedium für Beinamputierte?

Gut, modern gestaltet, informativ und lesenswert! Sonst wär ich ja eingeschlafen...

Sind Sie neugierig geworden auf Bulli Grundmanns moderne Kindermusik? Dann besuchen Sie doch einmal seine Internetseite www.bulligrundmann.de, suchen Sie nach einer Veranstaltung in Ihrer Nähe und hören Sie in seine neue CD hinein: „...auf die Socken, fertig, los!“

Auf dem Postweg ist Bulli Grundmann zu erreichen unter: c/o pi promotion, Bleichstraße 217 d 33607 Bielefeld



fen, die Behinderung zu akzeptieren. Zum anderen war da aber immer auch schon die Musik!

Kurz vor der Amputation hatte ich eine neue Gitarre geschenkt bekommen, die ich auch im Krankenhaus dabei hatte. Am zweiten Tag nach der OP saß ich auf dem Bett,

tigen Standards eine „Steinzeitprothese aus Holz“, ohne Kontaktschaft, der Stumpf hing frei im Schaft.

Was war für Sie am Anfang am schwierigsten, was stellte sich als größte Aufgabe bzw. Herausforderung heraus?

wegs und lasse die Prothese auch mal in der Ecke stehen. Durch das Turnen habe ich da kraftmäßig keine Probleme, spiele auch Fußball und habe sozusagen immer meinen „Minibarren“ in den Händen...!

Welche Prothesenversorgung haben Sie heute?

Der übliche Standard: Kontaktschaft, Hydraulikknie und ein Fuß mit energiespeichernder Federwirkung.

Was für einen Anspruch erheben Sie auf Ihre prothetische Versorgung?

Als Musiker muss ich mich auf meine Prothese 100prozentig verlassen können.

Gerade bei Auftritten wird das Material schon heftig beansprucht, besonders durch Auf- und Abbau der Anlage. Beim Auftritt selber muss ich mich wohl fühlen, einen guten Stand haben, darf eigentlich gar nicht an die Prothese denken, um mich auf Gesang und Gitarrenspiel konzentrieren zu können.

„Als Musiker muss ich mich auf meine Prothese 100prozentig verlassen können“

Bulli Grundmann



Bulli Grundmann mit seinen Töchtern Lea und Rieke.

spielte, ich glaube „Morning has broken“ von Cat Stevens, als ein junger Zivi ins Zimmer kam, dem fast das Tablett aus der Hand fiel und der mich fragte, wie ich um Himmels Willen nun schon wieder an Musik denken könne.

Ich konnte damals darauf keine Antwort geben. Heute weiß ich, welche Kraft und Energie Musik freisetzen kann.

Wie war Ihre erste Prothesenversorgung?

Die Erstversorgung war damals verglichen mit den heu-

Natürlich zunächst das neue Gehen überhaupt: Mit dem alten Prothesenmodell war das nicht so einfach. Ich hatte jedoch eine gute Gehschule in einer Rehaklinik in Bad Pyrmont mit konsequentem Training.

Wie geht es Ihnen heute?

Wie können Sie mit der Amputation umgehen?

Die Amputation spielt im Alltag eigentlich keine große Rolle, es sei denn, es gibt mal Druckstellen oder Passprobleme. Ich bin allerdings auch kein „Power-Walker“, bin gern mit Krücken unter-

Inwiefern hat sich Ihr Leben verändert?

Schwere Frage, finde ich. Eigentlich führe ich ein im besten Sinne „stink normales Leben“, bin glücklich verheiratet, habe zwei tolle Kinder, Arbeit, Freunde.

Was machen Sie beruflich?

Ich habe gut 20 Jahre hauptberuflich von der Musik gelebt, bin durch die Lande getingelt mit satirisch-ironischen, politischen Liedermacherprogrammen.

Derzeit mache ich „halbehalbe“: Ich habe als Logo-



■ Neue Kraft und Energie durch Musik

Der Oberschenkelamputierte Bulli Grundmann weiß heute „welche Kraft und Energie Musik frei setzen kann“

Jürgen „Bulli“ Grundmann ist ein leidenschaftlicher Liedermacher, Sänger und Künstler, der rund 20 Jahre lang hauptberuflich Musik gemacht hat – daran hat ihn die Prothese nie gehindert. Heute arbeitet Bulli Grundmann als Logopäde und ist „nebenbei“ als Kinder-Musiker aktiv.

Herr Grundmann, wie alt sind Sie?

Ich bin 48 Jahre alt.

Wo sind Sie amputiert?

Ich bin linksseitig Oberschenkelamputiert.

Wann wurden Sie amputiert?

1976, also vor nunmehr 31 Jahren als Siebzehnjähriger.

Was war die Ursache der Amputation?

In dieser Zeit habe ich Kunstturnen als Leistungssport betrieben und hatte ein Jahr vor der Amputation einen Sportunfall mit anschließender Meniskus-Operation.

Fast auf den Tag genau ein Jahr später wurde ein Osteosarkom im Kniegelenk gefunden, also Knochenkrebs. Somit war der Verlust des linken Oberschenkels besiegelt.

Wie erging es Ihnen nach der Amputation, wie haben Sie sich gefühlt?

Der erste Gedanke nach der Amputation war: Keine Schmerzen mehr! Ich war zuvor monatelang von Arzt zu Arzt gerannt, bevor die endgültige Diagnose gestellt

wurde. Ich hatte schreckliche Schmerzen im Gelenk, die nur mit entsprechenden Medikamenten gedämpft werden konnten. Dieses Gefühl der Erleichterung war im ersten Moment stärker als die Trauer um das verlorene Bein. Natürlich waren da auch die Sorgen, wie nun alles weitergehen würde: Wie würden Freunde, Bekannte reagieren? Würde ich je wieder Sport machen können?



Findet man als Behinderter eine Freundin? Man steht anfangs vor einem schier unüberwindbar erscheinenden Berg von neuen Fragen.

Erst wenn man diesen Berg erklimmt, kann man

von oben erkennen, welche Antworten dahinter liegen!

Wer stand Ihnen zur Seite? Was haben diese Menschen getan, um Ihnen zu helfen und Sie zu motivieren?

Die Freunde und meine Eltern waren natürlich unglaublich wichtig. Es gab keine „Berührungsängste“, keine Tabus. Ängste und Probleme wurden nicht tabuisiert, sondern thematisiert.

Und ich glaube, alle haben schnell gemerkt, dass auch ich selber offen mit den neuen Lebensfragen umgehen konnte. Sportkameraden aus dem Verein haben wie selbstverständlich angerufen und gefragt, ob ich mal zum Training in die Halle kommen wolle. Nach zwei Monaten habe ich dann wieder am Reck gehangen und zur Verblüffung aller – und auch meiner selbst – einbeinig Riesenfelgen gedreht.

Während meiner Studienzeit in Bielefeld habe ich dann mit der ersten Mannschaft der Bielefelder Turngemeinde in der Kunstturn-Landesliga bis 1990 Kürwettkämpfe geturnt (Reck, Barren, Ringe). Das war schon ziemlich einmalig und hat Aufsehen erregt, besonders bei den Kampfrichtern. Allerdings wurde ich nicht geschont bei den Wertungen, konnte mich also nicht auf dem „Behinderten-Bonus“ ausruhen!

Wie haben Sie sich selbst motiviert, mit der Amputation zu leben?

Zum einen hat meine sportliche Fitness mir sehr gehol-



Inhalt dieser Ausgabe

■ Dialog

- 4 Der Oberschenkelamputierte Künstler Bulli Grundmann ist sich sicher: „Der Weg ist das Ziel!“**

■ Tipps und Hilfe

- 7 Das Leben geht weiter** – ein Portrait der Selbsthilfegruppe Amputierten e.V. Nord in Hamburg
- 8 Wo kommen eigentlich die Prothesenteile her?** medipro® lädt die Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. aus Coburg zur Werksbesichtigung ein
- 9 Buchvorstellung**
Beinamputation – Ende oder Neuanfang?
- 10 Informationsaustausch** – Leser fragen, STOLPERSTEIN® antwortet

■ Amputation

- 11 AMPU-NOWA®** – Nordic Walking für Beinamputierte klingt unmöglich? Ist es aber nicht!
- 13 In Motion** – Nordic Walken mit dem Sportstrumpf mediven® motion
- 14 Produktneuheiten**
medipro® Liner RELAX TF – Silikonliner gegen Phantomschmerzen jetzt auch für Oberschenkelamputierte
medipro® RELAX Night Care – Stumpfstrumpf gegen Phantomschmerzen in der Nacht

■ Highlights

- 18 REHACARE** – Neuvorstellung von AMPU-NOWA® auf der Messe in Düsseldorf
- 20 Ehrung** – Egon Griebel erhält die Bayerische Staatsmedaille für soziale Dienste
- 22 Symposium** – Sanitätshaus Müller in Fürth veranstaltet Nordic Walking für Amputierte
- 23 Weinland** – Zu Besuch beim Winzer
- 24 Marathon** – Nordic Walking Marathon in Gefrees als voller Erfolg
- 26 Skifahren** – Weißer Sport im Sporthotel Weisseespitze

■ Impressum, Service, Kontakt

- 10 Kontakt – Impressum:**
So erreichen Sie die Stolperstein® Redaktion

Liebe Leserinnen und Leser!

Nordic Walking für Beinamputierte klingt unmöglich? In dieser Ausgabe möchten wir Sie vom Gegenteil überzeugen. Mit AMPU-NOWA® helfen wir Beinamputierten, an Nordic Walking Kursen teilzunehmen: Alles ist möglich!

Lesen Sie alles über das ganzheitliche AMPU-NOWA® Konzept (Seite 11) und lassen Sie sich von den Aktionen begeistern, die zum Beispiel im Sanitätshaus Müller in Fürth (Seite 22) oder beim Nordic Walking Marathon in Grees (Seite 24) stattfanden.

Auch Egon Griebel, Vorsitzender der Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte Bayern e.V. in Coburg, hat das Nordic Walken bereits ausprobiert. Zusammen mit den Mitgliedern seiner Gruppe besuchte er uns im November in Bayreuth (Seite 8), um auch andere davon zu überzeugen.

Wir setzen sogar noch eins drauf: Ende März laden wir ein zum 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende in das Tiroler Kaunertal. Einzelheiten lesen Sie ab Seite 26.

Sind Sie neugierig geworden? Viel Spaß beim Lesen – unser neuer STOLPERSTEIN® ist voll gepackt mit vielen weiteren nützlichen wie interessanten Informationen.

Ihr Stolperstein® Team

aus Bayreuth!

PS Das Stolperstein® Team wünscht

einen guten Start in das neue Jahr!



Highlights SKIFAHREN MIT STOLPERSTEIN®

STOLPERSTEIN

oder Ischgl sowie der Kaunertaler Gletscher – ideal zum Skifahren, Wandern und vielem mehr.

Um auch Menschen mit Handicap Zugang zu den beschaulichen Landschaften und vor allem den Freizeitaktivitäten zu ermöglichen, hat das Team vom Sporthotel Weisseespitze ein besonderes Konzept umgesetzt. Nach dem Motto „Ohne Stufen Stolpersteine“ entstand bereits 1999 ein modernes und für gehandicapte Menschen konzipiertes „Rollihotel“: 30 barrierefreie Zimmer und Suiten sowie Highlights wie der stufenlose Wellnessbereich und ein variationsreiches Freizeitangebot machen dieses Hotel einzigartig. Schauen Sie doch einmal rein unter www.weisseespitze.com.

Das STOLPERSTEIN® Wochenendprogramm

Am Freitag 31. März reist jeder Teilnehmer individuell an. Unser erstes offizielles STOLPERSTEIN® Treffen findet um 19.00 Uhr in der Bar statt: Nach einem Begrüßungscocktail soll der erste Abend mit einem gemeinsamen Abendessen auf ein traumhaftes Wochenende einstimmen.

Samstag, 1.04.2006: Ab auf die Piste!

- Abfahrt vom Hotel um 9.00 Uhr mit dem Skibus zum Kaunertaler Gletscher
- Gruppeneinteilung je nach Fahrerniveau durch qualifizierte Skilehrer
- Rückfahrt um ca. 16.00 Uhr
- Nach einer kleinen

Stärkung im Hotel steht den Teilnehmern der exklusive Wellnessbereich zur Verfügung

- Abendprogramm „Zauber in der Weisseespitze“ ab 20.00 Uhr mit:
 - Vier-Gänge-Menü
 - Vortrag von Manfred Auer – unterschrankelamputierter Profisportler
 - Erfahrungsaustausch und viele Informationen

Sonntag, 2.04.2006:

Ab auf die Piste, die zweite!

- Abfahrt vom Hotel um 9.00 Uhr mit dem Skibus zum Kaunertaler Gletscher
- Betreuung durch die Skilehrer
- Rückkehr zum Hotel um 14.00 Uhr
- Abreise gegen 15.00 Uhr

Auch Nichtskiläufer kommen an diesem Wochenende voll auf ihre Kosten: Das Sporthotel Weisseespitze lädt mit seinem wunderschönen Wellnessbereich zum barrierefreien Entspannen ein. Genießen Sie ein erholsames Wochenende, nutzen Sie die schöne Landschaft zum Spazieren gehen und Nordic Walken oder besuchen Sie umliegende Städte wie Samnaun oder Ischgl – beim 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Kaunertal stehen Ihnen alle Möglichkeiten offen!

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Wir freuen uns, Ihnen für das 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende besonders günstige Konditionen anbieten zu können:



Das Hotel Weisseespitze

- Eigene Hin- und Rückreise
- Pro Person und Tag 63 € Halbpension (11 € Einzelzimmerzuschlag) + 1,10 € Ortstaxe 5 € Skibus
- Liftkarte für 1 Tag 17 €
- Liftkarte für 2 Tage 31,50 €
- Leihmaterial Krückenski 30 € pro Tag

Achtung! Leihmaterial steht nur in begrenzter Anzahl zu Verfügung!

Alle entstehenden Kosten (Hotel, Skipass, Skibus, Leihmaterial usw. – siehe oben) begleichen Sie direkt vor Ort.

Anmeldeschluss ist der 28. Februar 2006: Melden Sie sich schnell an, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt...

Bitte bringen Sie Ihren Behindertenausweis mit, um alle Ermäßigungen nutzen zu können!

Tipps für Orthopädietechniker zum Thema Skifahren mit Prothese und „Oberhülse“ finden Sie als Technikertipp unter www.medi.de in der Rubrik „Service Prothetik“.

ANMELDUNG zum 1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende im Kaunertal von 31.3. bis 2.4.2006

Antwort-Fax an: 0921 912 - 755

Ihre persönlichen Daten

Organisation _____ E-Mail _____
Name, Vorname _____ Telefon/Telefax _____
Straße, Nr. _____ Geburtsdatum _____
PLZ, Ort _____ Männlich Weiblich

Ihre Amputationshöhe?

Unterschenkel Knieex Oberschenkel Hüftex

Möchten Sie eine Krückenskiarüstung ausleihen?

(bei Knieex-/Oberschenkel- und Hüftexartikulation oder Unterschenkelprothese ohne Oberhülse)
Achtung: Leihmaterial ist begrenzt!

Nein Ja, für einen Tag (Samstag)
 Ja, für einen Tag (Sonntag) Ja, für beide Tage

Ihre Kenntnisse im Skifahren?

Anfänger Fortgeschrittener Köhner

Benötigen Sie einen Skilehrer?

Ja Nein

Wer begleitet Sie?

Name, Vorname _____ Name, Vorname _____

Welche Zimmer werden benötigt?

Einzelzimmer (Anzahl _____)
 Doppelzimmer (Anzahl _____)

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Ca. 4 Wochen vor Reisebeginn werden Sie mit einer Buchungsbestätigung benachrichtigt. Alle Kosten für Hotel, Skibus, Leihmaterial usw. bezahlen Sie direkt vor Ort im Hotel. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden sie bis 28.2.2006 an:
medi Bayreuth

„1. STOLPERSTEIN® Skiwochenende“

c/o Redaktion STOLPERSTEIN®

Medicusstr. 1 • 95448 Bayreuth

E-Mail: Stolperstein@medi.de • Fax: 0921 912 - 755

Stolperstein® Abonnement

Bestell-Fax an: 0921 912 - 755

Ich möchte STOLPERSTEIN® regelmäßig lesen
 abonnieren und verschenken

und bestelle folgende STOLPERSTEIN® Ausgaben:

<input type="checkbox"/> Ausgabe 4	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 8	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 5	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 9	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 6	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 10	Stückzahl _____
<input type="checkbox"/> Ausgabe 7	Stückzahl _____	<input type="checkbox"/> Ausgabe 11	Stückzahl _____

Abo-Besteller (bitte genaue Anschrift einfügen):

Firma/Kundennummer (z. B. bei Sanitätshaus, etc.) _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail (für Rückfragen) _____

Anschrift des Abo-Bestellers

Leser werben Leser – das Geschenk-Abonnement

Abo-Empfänger bei Geschenk-Abonnement (bitte genaue Anschrift einfügen):

Firma/Kundennummer (z. B. bei Sanitätshaus, etc.) _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail (für Rückfragen) _____

Anschrift des Abo-Empfängers

Ihre Einsendungen werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben!

STOLPERSTEIN® Bestellschein einfach ausschneiden und einsenden an:

medi Bayreuth
Redaktion STOLPERSTEIN®
Medicusstr. 1
95448 Bayreuth

www.stolperstein.com
E-Mail: stolperstein@medi.de
Fax: 0921 912 - 755

Abo-Verschenker erhalten dann von uns umgehend das Abo-Überraschungsgeschenk.

AUSGABE 11

JANUAR 2006

Informationen für Beinamputierte

STOLPERSTEIN

www.stolperstein.com

AMPU-NOWA®

Nordic Walking für Beinamputierte
klingt unmöglich? Ist es aber nicht!



STOLPERSTEIN®

Besuchen Sie uns im Internet: www.stolperstein.com



Dieses Exemplar wurde überreicht von



70.832/01.06/30

■ Wo kommen eigentlich die Prothesen her?
Werksbesichtigung bei medi

■ Nordic Walking Marathon in Gefrees

■ Neu gegen Phantom-schmerzen: medipro® Relax Night Care

sponsored by medipro®