

## Dies ist eine Information aus der Roten Reihe von Hollister!

Die Rote Reihe behandelt Themen rund um den Alltag von Menschen mit Behinderung und gibt viele nützliche Tipps und Informationen, wie sie ihren Alltag erfolgreich meistern können.

Hollister Incorporated gehört mit seinen modernen Produkten für die ableitende Kontinenzversorgung zu den führenden Anbietern im Markt. Das Unternehmen wurde vor über 90 Jahren mit dem Anliegen „nur Erstklassiges ist gut genug“ gegründet. Seither ist es für Hollister eine Verpflichtung, den Menschen mit seinem Bedürfnis nach bestmöglicher Versorgung in den Mittelpunkt zu stellen.

### In der Roten Reihe von Hollister sind bisher erschienen:

- Aktiv im Beruf
- Unterwegs in der Welt
- Liebe, Sexualität und Kinderwunsch für **Frauen** mit Behinderung
- Liebe, Sexualität und Kinderwunsch für **Männer** mit Behinderung
- Autofahren



Hollister und Logo sowie „Attention to Detail. Attention to Life.“ sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.

©2013 Hollister Incorporated.  
LI2242/09.13

## Hollister Continece Care

# Sportlich fit mit Handicap

## Eine Information aus der Roten Reihe für Menschen mit Behinderung

**Deutschland**  
Hollister Incorporated  
Niederlassung Deutschland  
Beratungsteam  
Riesstraße 25  
80992 München

Beratung für Betroffene:  
Telefon: 0 800/4 65 54 78  
– gebührenfrei

Beratung für Fachpersonal:  
Telefon: 0 800/1 01 50 23  
– gebührenfrei

Bestellung:  
Telefon: 0 89/99 28 86-122  
Telefax: 0 800/4 65 54 32  
– gebührenfrei

Mo.–Do.: 8.00–17.00 Uhr,  
Fr.: 8.00–14.00 Uhr  
beratungsteam@hollister.com

**Österreich**  
Hollister GmbH  
Heinrich Collin-Straße 1  
A-1140 Wien

**Beratung:**  
01/8 77 08 00-0  
01/8 77 08 00-22  
hollister.oesterreich@hollister.com

**Schweiz**  
Hollister  
Bernstraße 388  
CH-8953 Dietikon

**Beratung:**  
0 800/55 38 39 – gebührenfrei  
info@hollister.ch

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



# Sportlich fit mit Handicap

## Auf die Plätze, fertig, los!

Wer sportlich aktiv sein möchte, dem eröffnen sich unabhängig von einer Behinderung eine beeindruckende Vielzahl und Vielfalt an Möglichkeiten. Kein Wunder also, dass Sport auch bei Menschen mit Handicap zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen zählt.

- Fast 7.000 Rollifahrer treiben in über 250 Vereinen des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands aktiv Sport.
- Bei den Paralympics 2012 in London sind über 4.200 Athleten mit Handicap an den Start gegangen, die aus 164 Nationen kamen und in über 20 Disziplinen sportliche Höchstleistungen erbrachten. Es wurden sogar 251 Weltrekorde erreicht!
- Je nach den individuellen Möglichkeiten und Interessen gibt es für fast jeden die richtige Sportart. Einzel, als Paar oder in der Mannschaft, nur zum Vergnügen oder als Leistungssport, Ausgefallenes für Wagemutige oder eher klassische Sportarten für Allrounder – im Behindertensport gibt es fast nichts, was es nicht gibt.

Sportliche Aktivität und eine körperliche Behinderung stellen keinen Widerspruch dar. Viel mehr handelt es sich um eine schöne Freizeitbeschäftigung sowie eine gute Gelegenheit, nette Leute kennenzulernen. Und nicht zuletzt leistet jeder Sportsfreund einen wertvollen Beitrag zu seiner Rehabilitation.

„Sport ist mehr als Pulsfrequenz und Muskelaufbau. Sport ist der Weg zu sich selbst, zurück in die Gesellschaft, zu seinen Freunden und seinem Selbstbewusstsein. Sport ist der Schlüssel zur Beherrschung seines Alltages. Und wer den bewältigt, schafft alles andere auch!“

Michael H.



## Sport – die beste Medizin

Menschen mit einer Einschränkung oder einem Ausfall einzelner Bewegungsfunktionen sollten die verbliebenen Fähigkeiten besonders trainieren, um damit einen bestmöglichen Ausgleich ihrer Behinderung zu erreichen. Aber kein Muskel kann zusätzliche Funktionen übernehmen und wachsen, wenn er nicht entsprechend trainiert wird. Besonders deutlich wird dies am Beispiel der oberen Gliedmaßen und des Rumpfes bei einem Rollstuhlfahrer.

- Viele Menschen mit einer Querschnittslähmung sind von einer sogenannten spinalen Spastik betroffen. Diese Spastiken können sich durch körperliche Inaktivität verstärken, durch sportliche Betätigung aber ggf. vermindern.
- Wer Sport treibt, erreicht eine Verbesserung der Kreislaufsituation, die durch eine Lähmung in der Regel beeinträchtigt ist. Intensive Belastungsreize bewirken eine bessere Durchblutung der Haut und beugen so der Entstehung von Druckgeschwüren (Dekubitus) vor.
- Sportliche Aktivität kommt nicht nur der körperlichen Gesundheit zugute. Die positiven Auswirkungen auf die Psyche sind nicht zu unterschätzen. Wer „sportelt“, erzielt häufig Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnisse, die motivieren und das Selbstbewusstsein fördern. Der Isolation wird entgegengewirkt und die Integration gefördert.

Sport unterstützt den Rehabilitationsprozess also entscheidend: Den Folgeschäden einer Behinderung kann durch körperliche und psychische Fitness aktiv entgegengewirkt werden.



# Die „Klassiker“ im Behindertensport

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über einige der beliebtesten Sportarten für Menschen mit Handicap geben.

**Zu den bekanntesten Sportarten zählt das Fahren mit einem Handbike. Dieses spezielle Fahrzeug ist vergleichbar mit einem Fahrrad. Der Unterschied ist, dass es mit den Armen mittels eines Handkurbelbetriebs angetrieben wird. Es gibt zwei Arten von Handbikes:**

- Ein **Adaptivbike** kann man vor fast jeden gewöhnlichen Rollstuhl bei Bedarf einfach montieren. Dieses Gerät besteht aus einem Lenker, der auf einem zusätzlichen Rad aufgesetzt ist und vor dem Rollstuhl angekoppelt wird. Die kleinen Lenkräder des Rollis stehen dann in der Luft. Somit entsteht ein dreiradähnliches Gespann, das sich gut für den reinen Freizeit- und Alltagsgebrauch eignet.
- Das **Rennbike** stellt ein in sich komplettes Gefährt einschließlich einer Sitz- bzw. Liegefläche dar. Solch ein Gerät ist die richtige Ausrüstung für diejenigen, die gerne professionell trainieren und vielleicht sogar an Rennen teilnehmen möchten. Denn wer Ambitionen hat, seine Leistung mit anderen zu messen, hat bei dieser Sportart ein großes Angebot an Rennen und sogenannten Marathons zur Auswahl.

Handbiken ist ein Sport, den man aber auch wunderbar „nur“ zur Erholung und allgemeinen Fitness betreiben kann. Unabhängig davon, ob man alleine ungestört die Natur genießen möchte oder eher Spaß und Austausch in einer Handbike-Gruppe sucht – ausprobieren sollte man diese Sportart auf jeden Fall!



Beim Handbiken fasziniert mich besonders die Geschwindigkeit, die man erzielen kann. Außerdem genieße ich das Fahren an der frischen Luft. Da das Bike zu Hause steht, kann ich so oft ich will und ganz spontan meine Runde starten. Besonders empfehlenswert ist dieser Sport zur Kräftigung des Oberkörpers.“

Thomas E.

„Das Rollstuhlschnellfahren ist eine der besten Sportarten zur Förderung der Restfunktionen, des Herz-Kreislauf-Systems und der Lebensqualität. Vor allem meinen Alltag haben die Trainingseffekte positiv beeinflusst. Mit dem Schnellfahrstuhl und meiner Paradedisziplin dem Marathon konnte ich Grenzerfahrungen sammeln, die Welt erobern, fremde Kulturen und viele Menschen kennenlernen.“

**Heini Köberle**  
(mehrfacher Paralympics-sieger im Rollstuhlschnellfahren)

Das **Rollstuhlschnellfahren** ist eine sehr anspruchsvolle Sportart und wird mit dem speziellen Sportgerät, dem Schnellfahrstuhl, ausgeübt. Der Schnellfahrstuhl besteht aus drei Rädern: einem kleineren Vorderrad und zwei großen Hinterrädern, an welchen die Greifringe befestigt sind, einem „Käfig“ (das ist der Sitz) und der Lenkung. Das Besondere: Dieses Gerät wird nur mit einer speziellen Schlag- oder Drehtechnik angetrieben – also ohne Übersetzung und Schaltung. Rollstuhlschnellfahren gehört zu den Leichtathletikdisziplinen. Entsprechend dem Nichtbehindertensport werden Bahndisziplinen (100 m bis 10.000 m) und Straßenläufe (Halbmarathon und Marathon) angeboten. Dieser traditionelle Rollstuhlsport hat eine lange Geschichte bei den Paralympics. Neugierige haben auf Lehrgängen der Fachbereiche Leichtathletik und Kinder- und Jugendsport des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands die Chance, diesen Sport kennenzulernen.





Wer auf der Suche nach einer Ball- und Mannschaftssportart ist, wird vielleicht ein begeisterter Anhänger des **Rollstuhlbasketballs** werden. Zwei Mannschaften mit je fünf Spielern versuchen dabei möglichst viele Körbe (und somit Punkte) zu erzielen. Die Regeln sind dem Basketball der Nichtbehinderten entnommen. Einzige Ausnahme stellt die Regel zum Dribbling dar. Das Besondere am Rollibasketball ist, dass jedem Spieler entsprechend seiner individuellen Einschränkungen eine Punktezahl zugeordnet wird (funktionelles **Klassifizierungssystem**).

Je größer die Beeinträchtigung des Spielers durch seine Behinderung, desto niedriger der zugewiesene Punktwert. Frauen erhalten einen generellen Punktabzug von 1,5 Punkten, so dass theoretisch eine Spielerin auch einem negativen Punktwert zugeordnet sein kann. Eine Mannschaft darf im Regelfall einen Gesamt-Punktwert von 14 Punkten nicht überschreiten. Damit soll ein Ausgleich zwischen den Spielern mit unterschiedlich starken funktionellen Fähigkeiten erreicht werden.

Um Rollibasketball zu spielen, empfiehlt sich ein spezieller Rollstuhl, der einen großen Rahmen und geneigte Räder hat.



„Meine Sportart Nummer 1 ist Rollibasketball! Ich gehe zweimal die Woche ins Training – und was ich dort lerne, kann ich fahrtechnisch auch in meinem Alltag nutzen. Mir gefällt vor allem, dass es bei diesem Sport nicht nur auf die Kraft ankommt. Man braucht auch taktisches Verständnis und Teamgeist, um erfolgreich zu sein.“

Oliver K.

Wer denkt, dass man zum Tanzen Füße braucht, der hat noch nichts vom **Rollstuhltanz** gehört. Auch auf Rädern kann man durch die richtigen Körper- (und Fahr-)bewegungen ein mitreißendes Feuerwerk aus Temperament, heißen Rhythmen und viel Gefühl vermitteln. Man unterscheidet grundsätzlich drei Möglichkeiten, wie dieser elegante Sport ausgeübt werden kann:

- Wenn ein behinderter und ein nicht behinderter Partner zusammen tanzen, spricht man vom **Combitanz**. Kaum ein anderer Sport fördert die Integration so stark wie in diesem Fall.
- Wenn zwei Menschen mit Behinderung gemeinsam tanzen, bezeichnet man dies als **Duotanz**.
- Beim **Formationstanzen** sind immer mehrere Paare in einer gemeinsamen Choreographie zu sehen. Diese Paare können sowohl Combi- oder Duotänzer sein.

Wichtig ist bei dieser Sportart, dass man Freude daran hat, sich zur Musik zu bewegen. Takt- und Rhythmusgefühl sind zwar von Vorteil, können aber auch erlernt werden. Diese Sportart kann in vielen Varianten ausgeübt werden: egal ob Standard- oder Lateintänze, als Freizeit- oder Leistungssport mit der Teilnahme an Wettkämpfen oder auch als Show sportart mit Auftritten bei Veranstaltungen.





**Abtauchen** in die faszinierende Unterwasserwelt – dieser Sport ist auch für Menschen mit Handicap möglich. Durch die Schwerelosigkeit unter Wasser erleben viele Taucher mit einer Behinderung Bewegungsfreiheit in einer neuen Dimension. Denn dabei kommen Muskeln zum Einsatz, die „an Land“ gar nicht oder nur durch aktive Bearbeitung gefordert werden. Das Fortbewegen ohne ein Hilfsmittel hat auch einen nicht zu unterschätzenden Effekt für das Selbstvertrauen der Sportler mit Handicap. Außerdem ist Tauchen ein Partnersport. Hierbei wird in der Regel auch ein wertvoller Beitrag zur Integration geleistet, da oft behinderte und nicht-behinderte Menschen als Team zusammenarbeiten.

„Da ich heute zum ersten Mal getaucht bin, war ich zuerst etwas ängstlich. Nach einigen Minuten wandelte es sich ins vollkommene Gegenteil: mein Körper fühlte sich grandios an. Die Verspannungen und die sonst immer anwesenden Rückenschmerzen waren vergessen. Ich konnte durch diese körperliche Entspannung alles um mich herum vergessen und loslassen. Es war wie eine wunderschöne, schwerelose Welt.“

(Zitat einer Teilnehmerin nach ihrem ersten Schnuppertauchgang)

Auch Menschen mit einer sehr starken Behinderung können sportlich aktiv sein.

**Eine Sportart, die speziell für Tetraplegiker entwickelt wurde, ist das Rollstuhl-Rugby, fast vergleichbar mit einer Autoscooter-Plattform „unplugged“ für Rollifahrer. Denn klar ist bei diesem actionreichen Sport vor allem eines: das ist nichts für Zimperliche! Rempeln, ausbremsen, blocken – um den Ball zu bekommen oder dem Mitspieler den Weg freizumachen, ist fast alles (außer direktem Körperkontakt) erlaubt.**

Gespielt wird mit einem Volleyball auf einem Basketballfeld. Zwei Mannschaften mit je vier Spielern kämpfen mit einem Höchstmaß an taktischem Geschick darum, die meisten Tore zu erzielen. Da die Taktik ausschlaggebend für den Erfolg ist, wird dieser Sportart oft auch eine Komponente aus dem Schach zugeschrieben. Ziel des Spiels ist es, so oft wie möglich mit dem Ball und beiden Rädern des Rollstuhls die Torlinie der gegnerischen Mannschaft zu überqueren. Zeitlimits garantieren ein rasantes Tempo bei dieser Sportart. Wie beim Rollibasketball stellt das Klassifizierungssystem sicher, dass gleichstarke Mannschaften gegeneinander antreten. Der erforderliche Rugby-Rollstuhl ist sehr stabil und wendig gebaut, um dem rasanten und spannenden Spielverlauf gewachsen zu sein.

„Einerseits kann man alles tun, was auf der Autobahn nicht erlaubt ist, also rechts überholen, Leute ausbremsen und anrempleln, andererseits ist höchste Konzentration gefragt. Weil nicht der Stärkste, sondern der Cleverste gewinnt.“

Thomas P.



**Elektro-Rollstuhl-Hockey** ist vergleichbar mit Eis- bzw. Feldhockey. Wie der Name verrät, sitzen alle Spieler in einem E-Rollstuhl. Dieser Sport ist daher auch für Menschen mit sehr starken Behinderungen geeignet. Eine Mannschaft besteht aus einem Torwart und vier Feldspielern, die, wie auch bei anderen Behindertensportarten, nach dem Klassifizierungssystem eingestuft werden. Je nachdem, wie die individuellen Fähigkeiten des Spielers sind, wird der Schläger entweder mit der Hand geführt oder er wird fest am Rollstuhl montiert. In diesem Fall kann der kleine Plastikball durch geschickte Rollstuhlmanöver bewegt werden. Der Schläger ist dabei so konzipiert, dass er sowohl ein „Vorwärtsschieben“ des Balls als auch ein „Abschlagen“ ermöglicht. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Tore zu erzielen.

## Ausgefallene Sportarten für Wagemutige

Wer den Nervenkitzel sucht, der wird vielleicht hier seine neue Lieblingssportart entdecken.

- Das **Downhill-Rennen** ist die neue Trend-Sportart. Dabei „crosst“ man in speziell in Kanada gefertigten Mountainbikes mit vier Rädern durch das Gelände. Eine Kombination aus Downhill Mountainbike, Rallyecar und Motorcross – ganz sicher nichts für Angsthassen und Zartbesaitete!
- Bahn frei für die Formel Handicap! Motorsport in Karts für Menschen mit Handicap erfreut sich immer größerer Beliebtheit. **Kartsport** wird übrigens sowohl als Outdoor- als auch Indoorsport angeboten. Dafür stehen speziell gefertigte Karts für Menschen mit Handicap zur Verfügung. Nur zum Spaß oder mit Ambitionen als professioneller Rennfahrer – die Intensität des Sports bestimmen Sie ...





## Luftsportarten

Wer die Welt von oben betrachten möchte, Technik und die Auseinandersetzung mit dem Wetter liebt, wird vielleicht im **Luftsport** seine neue Leidenschaft entdecken und bereit sein, die verschiedenen, recht hohen Hürden auf dem Weg zur Pilotenlizenz zu überwinden. Neben Segel-, Ultraleicht- und Motorflug ist sogar das Drachen- oder Gleitschirmfliegen für zahlreiche Menschen mit Behinderung möglich geworden. Fehlende Körperfunktionen werden durch Umbauten und Zusatzeinrichtungen im Flugzeug sowie durch geeignete Betriebsverfahren kompensiert. Fliegen ist eine tolle Sportart und sowohl für Behinderte wie auch Nichtbehinderte bestens geeignet.

„Am Fliegen faszinieren mich viele ganz unterschiedliche Dinge: Die Technik, die freie Bewegung in drei Dimensionen, das Erlebnis von Landschaft und Wetter, das Mitspielen in der großen Organisation der Luftfahrt, die Zusammenarbeit mit Menschen, die sich für die gleichen Dinge begeistern.“

Michael A.

## Für jeden das Richtige

Neben den hier vorgestellten Sportarten gibt es noch eine Vielzahl weiterer Angebote im Behindertensport. Ob Tischtennis, Badminton, Tennis, Gewichtheben, Fechten, Golfen oder wer es lieber „kalt“ möchte auch Monoskifahren oder Sledge-Eishockey. Die Möglichkeiten, Sport zu treiben, sind auch mit einem Handicap nahezu unbegrenzt. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, um sich im Internet, bei einem Sportverein in Ihrer Nähe oder dem Deutschen RollstuhlSportverband (DRS) über das vollständige Angebot an für Sie möglichen Sportarten informieren und beraten zu lassen. Und dann probieren Sie die eine oder andere Sportart doch einfach mal selber aus. Wir von Hollister wünschen Ihnen viel Spaß dabei!



## Nützliche Links

Im Internet gibt es zahlreiche weiterführende Informationen zum Thema „Sportlich fit mit Handicap“. Dort finden Sie sicher auch einen Sportverein in Ihrer Nähe. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten in speziellen Foren Kontakt aufzunehmen und sich auszutauschen.

<a href="http://www.rollstuhlsport.de">www.rollstuhlsport.de</a>	Auf der Internetseite des Deutschen Rollstuhl-Sportverbands e.V. erhalten Sie viele allgemeine Informationen zum Thema Sport mit Handicap. Sie können außerdem einen Newsletter abonnieren und eine telefonische oder persönliche Beratung in Anspruch nehmen.
<a href="http://www.dbs-npc.de">www.dbs-npc.de</a>	Dies ist die Seite des Deutschen Behindertensportverbands e.V. Neben aktuellen Veranstaltungen und Terminen finden Sie hier ein „Lexikon des Behindertensports“ sowie alles rund um die Paralympics (National Paralympic Committee).
<a href="http://www.behindertensport.de">www.behindertensport.de</a>	Hier können Sie u.a. gezielt nach Vereinen in Ihrer Nähe suchen.
<a href="http://www.iahd.de">www.iahd.de</a> <a href="http://www.rolliflieger.de">www.rolliflieger.de</a> <a href="http://www.rollstuhltanz.de">www.rollstuhltanz.de</a> <a href="http://www.handbike-drs.de">www.handbike-drs.de</a> <a href="http://www.rollstuhl-rugby.de">www.rollstuhl-rugby.de</a> <a href="http://www.formel-h.at">www.formel-h.at</a>	Auf diesen Seiten können Sie sich ausführlich über einzelne Sportarten informieren.
<a href="http://www.handicap-info.de">www.handicap-info.de</a> , Menüpunkt Sport & Handicap	Lesen Sie auf diesen Seiten mehr über großartige Sportler und ihre Geschichte. Und erfahren Sie mehr über Menschen, die trotz ihrer Querschnittlähmung sportliche Höchstleistungen erbringen.
<a href="http://www.martin-braxenthaler.de">www.martin-braxenthaler.de</a> <a href="http://www.kirsten-bruhn.de">www.kirsten-bruhn.de</a> <a href="http://www.michael-teuber.de">www.michael-teuber.de</a> <a href="http://www.nikelis.de">www.nikelis.de</a> <a href="http://www.manuela-schmermund.de">www.manuela-schmermund.de</a>	Lesen Sie auf diesen Seiten mehr über großartige Sportler und ihre Geschichte. Und erfahren Sie mehr über Menschen, die trotz ihrer Querschnittlähmung sportliche Höchstleistungen erbringen.
<a href="http://www.rehability.de">www.rehability.de</a>	Hier sind Sie richtig, wenn Sie auf der Suche nach dem passenden Sportrollstuhl oder einem flotten Handbike sind! In der KSG Rhein-Neckar e.V. gibt es sogar ein professionelles Handbike-Team „Rehability“ ( <a href="http://www.ksg-ev.de">www.ksg-ev.de</a> ).

Die genannten Links dienen nur Informationszwecken. Für die Links zu anderen Internetseiten übernimmt Hollister Incorporated weder die Verantwortung noch erteilt Hollister Incorporated seine ausdrückliche Billigung für deren Inhalt. Hollister Incorporated haftet nicht für Schäden oder rechtliche Verletzungen, die durch den Inhalt dieser Seite bzw. Seiten entstehen.

Wir danken dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband und der Firma Rehability für die freundliche Unterstützung und das Bereitstellen von Bildmaterial.