



DER HBRS WÜNSCHT

Frohe Weihnachten

## IMPRESSUM

**HBRSdirekt** – Das Magazin des  
Hessischen Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverbands e.V.

### Herausgeber

Hessischer Behinderten- und  
Rehabilitations-Sportverband e.V.  
Esperantostraße 3  
36037 Fulda  
Telefon 0661 869769-0  
www.hbrs.de

### Verantwortlich

Hans-Jörg Klaudy

### Redaktion

Dagmar Neumeyer-Franke  
Hans-Jörg Klaudy

### Kontakt Redaktion

E-Mail: pressestelle@hbrs.de

### Layout & Satz

Max Grafik Design  
Schützenstraße 28  
64521 Groß-Gerau  
Telefon 06152 84465  
www.maxgrafik.de

### Druck

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang  
Telefon 0711 995982-20  
www.wir-machen-druck.de

### Erscheinungsweise

Jährlich vier Ausgaben

### Reichweite

5000

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte  
Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet  
oder gekürzt werden können. Lassen Sie  
uns Fotos bitte immer mit Bildunterschrift  
und Namen des Fotografen zukommen!



Liebe Mitglieder,  
liebe Vereinsvorstände!

Ein bewegendes Jahr neigt sich dem Ende zu. Es war geprägt von vielen Höhen, aber auch einigen Tiefen. Dennoch haben wir uns nie unterkriegen lassen und sind sowohl in schwierigen als auch in guten Zeiten vorangeschritten. Besonders im sportlichen Bereich können wir auf ein äußerst erfolgreiches Jahr zurückblicken. Unsere Athletinnen und Athleten haben im Laufe des Jahres zahlreiche Medaillen in verschiedenen Disziplinen wie zum Beispiel Judo, Schwimmen, Tischtennis und Fußball gewonnen. Diese Erfolge wurden nicht nur auf nationaler Ebene erzielt, sondern auch auf internationalen Plattformen konnten sich unsere Sportler aus Hessen behaupten. Dies ist ein deutlicher Beweis dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind, uns als Behindertensportverband in Hessen weiterzuentwickeln und noch größere Erfolge im Sport zu erreichen. Ein besonderer Dank gilt auch unseren Trainerinnen und Trainern, die sich unermüdlich um unsere Athleten kümmern und stets daran arbeiten, sie weiterzuentwickeln. Sie tragen maßgeblich zum Erfolg des hessischen Behinderten- und Rehabilitationssports bei.

Neben den sportlichen Erfolgen dürfen wir auch unseren Rehabilitations-sportbereich nicht vergessen, der sich nach der Pandemie wieder positiv entwickelt. Die Mitgliederstatistik, die uns im Frühjahr vorgelegt wurde, zeigt, dass auf allen Ebenen wieder steigende Zahlen zu verzeichnen sind. Dieser Erfolg ist vor allem Ihnen zu verdanken, liebe Übungsleiterinnen und Übungs-leiter. Sie stehen Tag für Tag in den Turnhallen und kümmern sich um unsere Mitglieder.

Nach unserem Verbandstag können wir mit Stolz sagen, dass wir als Verband neue Wege beschreiten und veränderte Strukturen herbeiführen werden. Im Oktober haben wir beim Ministerium unser Konzept 2030 vorgestellt, in dem wir unsere grundlegenden Ziele festgehalten und gezeigt haben, was wir verändern und stärken wollen. Ohne Sie, liebe Mitglieder in den Vereinen, wären wir als Verband nichts. Ihnen gebührt unser besonderer Dank, denn Sie leisten die Basisarbeit, die für unseren Erfolg und unser Ansehen in Hessen verantwortlich ist.

Danke an unser Team! Unsere Geschäftsstelle ist mehr als nur ein Ort – sie ist die erste Hilfe, wenn Vereine Unterstützung brauchen. Unser Team steht mit Rat und Tat zur Seite, findet Lösungen und sorgt dafür, dass alles reibungslos läuft. Wir sind stolz auf euch und dankbar für euren Einsatz. Ihr macht den Unterschied für unsere Vereine und für unsere Gemeinschaft. Vielen Dank – ihr seid großartig!

### Titelseite

Foto: Pixabay

Ein Thema beschäftigt mich jedoch noch besonders: Wie können wir unsere Jugendarbeit weiter voranbringen? Unsere Jugend ist unser Vermächtnis für die Zukunft. Ohne die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Jugendlichen, die im Bereich der Leistungssport-Nachwuchsförderung bereits gut funktioniert, können wir langfristig nicht erfolgreich sein. Diese Weiterentwicklung muss jedoch auch in den Vereinen ankommen.

Es ist deutlich zu erkennen, dass uns die Jugend in allen Bereichen fehlt. Deshalb möchte ich nochmals eindringlich an Sie appellieren: Wenn Sie Jugendliche in Ihren Reihen haben, spricht sie an und fragt, ob sie Interesse haben, sich im HBRS für die Jugend zu engagieren und uns auf diesem Gebiet voranzubringen. Vielleicht gibt es auch in diesem Bereich engagierte Übungsleiter, die die Jugend betreuen. Sie sind herzlich willkommen!

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, die Jugendförderung in unseren Vereinen zu stärken und die Zukunft unseres Sports und der Vereine zu sichern.

Zum Schluss noch etwas Besinnliches zu Weihnachten und Neujahr: Eine Zeit der Besinnung. In der stillen Zeit des Jahres, wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, finden wir Momente der Ruhe und Besinnung. Weihnachten, das Fest der Liebe und des Lichts, bringt uns zusammen und erinnert uns an die wichtigen Dinge im Leben: Familie, Freundschaft und Mitgefühl.

Während wir die Kerzen am Weihnachtsbaum entzünden und die Wärme des Feuers spüren, denken wir an die vergangenen Monate. Wir erinnern uns an die Herausforderungen, die wir gemeistert haben, und an die Freuden, die wir geteilt haben. Es ist eine Zeit, um dankbar zu sein für die kleinen und großen Segnungen, die uns zu Teil wurden.

Das neue Jahr steht vor der Tür, ein unbeschriebenes Blatt, das darauf wartet, mit unseren Träumen und Hoffnungen gefüllt zu werden. Es ist eine Gelegenheit, innezuhalten und über unsere Ziele und Wünsche nachzudenken. Was möchten wir im kommenden Jahr erreichen? Welche Veränderungen wollen wir in unserem Leben vornehmen?

Lasst uns diese festliche Zeit nutzen, um uns auf das Wesentliche zu besinnen. Mögen wir die Liebe und das Licht, die Weihnachten mit sich bringt, in unser Herz aufnehmen und sie in das neue Jahr tragen. Mögen wir mit Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft blicken und jeden Tag als Geschenk betrachten.

Wir wünschen Euch ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2026

Euer Präsidium

## IN DIESER AUSGABE

### Leistungssport

DM Goalball .....	4
Para Ski .....	6

### Jugend

Para Tischtennis .....	7
HBRS & Lilien Inklusions Spieltagcamp ...	8
HBRS Fußballschule 2025 .....	10

### HBRS

Das Glück vom neuen Leben .....	12
Wahl zur Mannschaft des Jahres 2025 ...	13

Bilder des Jahres .....	14
-------------------------	----

Medizin .....	16
---------------	----

VdK .....	19
-----------	----





## Goalball

# SSG-Damen sichern sich nach Nervenkrimi Silber bei der Deutschen Meisterschaft

Marburger Goalballerinnen überzeugen in Rostock – Fairplay-Award für Cheftrainer Stefan Weil

Foto: Bernold Sann, Ida Popp, Dunja Radaideh, Jelán Alkhalaf, Alina Bese, Ankathrin Denker, Stefan Weil (v. l. n. r.)

**Nach dem vierten Platz in der Bundesliga bildete die Deutsche Damenmeisterschaft in Rostock den Abschluss der nationalen Saison. Die SSG Marburg sicherte sich dabei – genau wie im vergangenen Jahr – mit konstant starken Leistungen die Silbermedaille. Und das alles trotz stärkerer Konkurrenz. Fünf Spiele standen für das Team von Cheftrainer Stefan Weil auf dem Programm, das Kampfgeist, taktische Disziplin und Nervenstärke zeigte. Lediglich dem Deutschen Meister RGC Hansa Rostock musste sich Marburg geschlagen geben.**

Den Auftakt bildete die Begegnung mit dem Titelverteidiger Rostock. Die SSG startete konzentriert und hielt die erste Halbzeit mit 2:4 offen, unterlag am Ende jedoch deutlich mit 2:11.

Im zweiten Spiel gegen BSVV Nürnberg überzeigte vor allem die Defensive. Die Marburgerinnen ließen kaum Chancen zu und nutzten ihre Gelegenheiten konsequent. Dank starker Leistungen von Nationalspielerin Annkathrin Denker endete die Partie mit einem 4:1 Erfolg für Marburg.

Das dritte Spiel gegen den BSS Ilvesheim entwickelte sich zu einem echten Krimi. Zur Halbzeit lag Marburg 5:7 zurück. Doch mit großem Kampfgeist und Treffern von Ida Popp, die Goalball inklusiv spielt, und Annkathrin Denker drehte die SSG das Spiel in den letzten Minuten und gewann 10:8.

Am Sonntag zeigten die Marburgerinnen einen souveränen Auftritt gegen die Black Bulls Schwerin. Die Mannschaft dominierte von Beginn an das Spielgeschehen. Durch die Rotationen von Trainer Weil und Assistent Bernold Sann erhielten auch jüngere Spielerinnen wichtige Einsatzminuten. Jugendnationalspielerin Dunja Radaideh sammelte so wertvolle Spielpraxis vor ihrem internationalen Turnier in Barcelona. Alina Bese konnte sich in die Torschützenliste eintragen. Alles zusammen führte zu einem sensationellen Endstand von 7:2 für Marburg.

Im abschließenden Duell um die Silbermedaille traf die SSG auf SSV BS Königs Wusterhausen. Nach einem 1:2 Halbzeitrückstand glich Marburg durch einen verwandelten Penalty aus. In der Schlussphase zeigte die Abwehr um Centerspielerinnen Jelena Alkhalaf Stabilität, während Ida Popp mit zwei Treffern den 4:3-Sieg und die Vizemeisterschaft sicherte.



#### Fairplay-Award für Cheftrainer Stefan Weil

Neben der Silbermedaille wurde Stefan Weil für sein vorbildliches, sportliches Verhalten mit dem Fairplay-Award ausgezeichnet. Besonders hervorgehoben wurden sein fairer Umgang während des Spieltags in Schwetzingen – als er ein Tor gegen seine Mannschaft bestätigte – sowie die Entscheidung, einen Penalty gegen die Mecklenburger Stiere am Sonntag nicht zu nutzen.

Bundestrainer Weil blickt positiv auf das Wochenende zurück: „Die Gegner waren dieses Jahr stärker als im Vorjahr. Ich bin sehr stolz, dass wir erneut Silber erreicht haben. Das Turnier hat viele Facetten unserer Mannschaft gezeigt: Wir haben uns nach Rückständen nicht aufgegeben, bei engen Spielen die Ruhe bewahrt und defensiv konsequent gearbeitet. Die Vizemeisterschaft ist verdient. Gleichzeitig müssen wir weiter an uns arbeiten, um die Lücke zu Rostock zu verringern – eine gute Halbzeit reicht gegen den Deutschen Meister nicht. Mir ist ein faires Miteinander auf und neben dem Spielfeld wichtig, und diese Einstellung gebe ich meinem Team immer wieder mit. Deshalb freut mich die Auszeichnung besonders.“

Damit ist die nationale Saison im Goalball für die SSG Marburg beendet. 2026 startet die Mannschaft mit dem ersten Spieltag der 2. Bundesliga am 24. Januar in der Sporthalle des Carl-Strehl-Gymnasiums.



## Was ist Goalball?

Goalball ist eine paralympische Mannschaftssportart, die speziell für sehbehinderte und blinde Menschen entwickelt wurde. Gespielt wird drei gegen drei auf einem 9 × 18 Meter großen Feld. Die Tore erstrecken sich über die gesamte Grundlinie und sind 1,30 Meter hoch. Der Ball wiegt 1.250 Gramm und enthält Glöckchen, die zur akustischen Orientierung dienen.

Alle Spieler tragen lichtundurchlässige Brillen, um gleiche Bedingungen zu gewährleisten. Die Verteidigung erfolgt mit dem gesamten Körper, während tastbare Linien auf dem Spielfeld zur Orientierung genutzt werden. Ein Team hat pro Angriff maximal zehn Sekunden Zeit – dadurch entwickelt sich ein schnelles, dynamisches Spiel mit hohem Tempo, spektakulären Paraden und zahlreichen Torchancen.

Erreicht ein Team einen Vorsprung von zehn Toren, wird das Spiel vorzeitig beendet. Goalball ist darüber hinaus eine inklusive Sportart – auch sehende Menschen dürfen national an Wettkämpfen teilnehmen.



Torino 2025 FISU World University Games:

# Ein unvergessliches Erlebnis!



## Para Ski

Vom 13. bis 23. Januar 2025 fanden die internationalen Torino 2025 FISU World University Games statt und Leon Gensert war stolz, Teil des deutschen Teams StuDi zu sein! Diese als Uni-Olympiade bekannte Veranstaltung war in diesem Jahr besonders bemerkenswert, da sie erstmals auch Athleten mit Behinderungen einbezog. Insgesamt kamen 2.000 studentische Spitzensportlerinnen und Sportler aus aller Welt nach Turin – darunter 50 aus Deutschland.



Ein ganz besonderer Moment für Leon Gensert war seine Rolle als Fahnenträger bei der Eröffnungsfeier. Gemeinsam mit Hanna Weese führte er das Team StuDi vor mehr als 12.000 begeisterten Zuschauern an. Leon zeigte sein Können auf der Piste und errang sowohl im Super-G als auch im Riesenslalom eine Bronzemedaille in der Kategorie der sitzenden Skifahrer. Die Para Mannschaft trug mit insgesamt vier von 23 Medaillen maßgeblich zum fünften Platz im Medaillenspiegel für Deutschland bei.

Inzwischen hat Leon auch seine erste Weltcupaison abgeschlossen, in der die gesamte Weltspitze vertreten war. Auch wenn es noch

nicht für Podestplätze reichte, erzielte er bemerkenswerte Ergebnisse und platzierte sich im Slalom mehrfach unter den Top Ten. Im Riesenslalom schaffte er es ebenfalls das Öfteren in die Top 15. So erreichte er sein persönliches Saisonziel sicher.

Für die kommende Saison hat Leon, neben dem Weltcup, natürlich die Paralympics 2026 in Cortina fest im Blick.

Letzten Sommer zog er deshalb mit seiner Freundin nach Innsbruck. Dort studiert er „nebenbei“ im 2. Semester Jura. Trotz seines neuen Lebens in dieser wunderschönen Stadt bleibt er im Herzen aber immer ein Eppertshäuser Hessebub.

Wenn Ihr mehr über Leon erfahren wollt, schaut Euch sein Interview zu den FISU Games im Internet an oder hört in seinen aktuellen Podcast zu den Paralympics auf Spotify rein:

<https://www.adh.de/service/newsarchiv/news-einzelansicht/torino-2025-fisu-games-leon-gensert-im-gespraech/>

<https://open.spotify.com/episode/6aXWcDGoYm7gUKbdf6KrT1>



# „Spin and Spirit“

## Erfolgreiches Para-Tischtennis-Event für Beginner in Eschborn

Ein sportliches Wochenende voller Energie, Teamgeist und Begeisterung: Beim Para-Tischtennis-Event „Spin and Spirit“ kamen an dem Wochenende vom 14. bis 16. Dezember 2025 insgesamt 19 Nachwuchssportlerinnen und -sportler sowie ein großes engagiertes Trainer- und Physiosteam zusammen, um im Rahmen einer besonderen Förderrunde gemeinsam zu trainieren, zu spielen und Spaß zu haben.

Die Veranstaltung wurde in Kooperation zwischen der DBS-Jugend und den Landesverbänden Hessen, Bayern, Schleswig-Holstein und Hamburg durchgeführt. Leitung und Organisation lagen beim HBR.

### Ein Wochenende voller Highlights

#### Freitag – Ankunft und Kennenlernen

Der Auftakt fand im Sportlerheim in Eschborn statt. Die Teilnehmenden wurden herzlich empfangen und erhielten als Willkommensgeschenk einen Tischtennis-Schlüsselanhänger. Gemeinsam unterschrieben alle auf einer großen Tischtennisplatte aus Holz – ein symbolisches Erinnerungsstück an ein besonderes Event. Zwei Kegelbahnen, eine Mini-Tischtennisplatte, verschiedene Brettspiele und die Präsentation eines Video-Clips zu den Paralympics 2024 sorgten für eine lebendige Atmosphäre und viel Gesprächsstoff.

#### Samstag – Training und Ausflug

Am zweiten Tag standen zwei intensive Trainingseinheiten auf dem Programm, in denen die jungen Talente wertvolle technische und spielerische Impulse erhielten. Nach der Mittagspause ging es für die Gruppe in luftige Höhe:

Ein Besuch des Rhein-Main-Towers mit anschließendem gemeinsamen Abendessen rundete den Trainingstag stimmungsvoll ab.

#### Sonntag – Abschlussturnier

Der Sonntag bot noch einmal die Gelegenheit, das Gelernte direkt im Wettkampf auszuprobieren. Beim abschließenden Turnier in der Halle zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beeindruckenden Einsatz und große Spielfreude – bevor das Wochenende mit einer herzlichen Verabschiedung endete.

### Begeisterung und Teamgeist im Mittelpunkt

Während der gesamten Veranstaltung war jederzeit für das leibliche Wohl gesorgt. Die durchgehend positive Stimmung zeigte: Alle hatten **sehr viel Spaß**, knüpften neue Kontakte und sammelten wertvolle sportliche Erfahrungen. „Spin and Spirit“ wurde so seinem Namen mehr als gerecht – sportliche Entwicklung und Gemeinschaft gingen Hand in Hand.







# HBRS und Lilien Inklusions-Spieltagscamp erneut ein voller Erfolg

Am 6. Dezember erlebten 25 Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung wieder einen rundum gelungenen Fußballtag in Darmstadt. Der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) mit seiner Fußballschule hatte gemeinsam mit seinem langjährigen Kooperationspartner SV Darmstadt 98 im Rahmen des Heimspiels gegen den Karlsruher SC zum Inklusions-Spieltagscamp ins Merck-Stadion am Böllenfalltor eingeladen.

Ausgestattet mit einem aktuellen Trikotset des SV Darmstadt 98, bestehend aus Trikot, Hose und Stutzen, lauschten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Beginn den Begrüßungsworten von Geschäftsführer Michael Weilguny, der alle auf einen erlebnisreichen Tag bei den Lilien einstimmte. Im Anschluss bedankte sich Michael Trippel, Sportlicher Leiter HBRS Fußball, für die sehr gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem SV Darmstadt 98 und dem HBRS und überreichte Weilguny sowie Ruben Döring, Referent für Inklusions- und Behindertensport beim SV 98, einen Wimpel und ein großformatiges Foto auf Leinwand.

Direkt danach starteten die kleinen und großen Kicker ihr Training mit dem Trainerteam um Marcel Hanisch, Dieter Marscheck und Maximilian Trippel von der HBRS-Fußballschule. In drei Gruppen eingeteilt absolvierten sie in der Böllenfalltorhalle verschiedene Übungen zu Dribbling, Passspiel, Torabschluss sowie 6-Ball-Funinio. Nach rund 75 intensiven Trainingsminuten ging es für alle in die Lilienschänke Sportsbar von Roger Menzer. Dort wartete ein gemeinsames Essen, das für die nötige Stärkung vor dem Zweitligaspiel der Lilien sorgte.

Anschließend feuerten die Kinder und Jugendlichen den SV Darmstadt 98 im Stadion lautstark an. Ein weiteres Highlight folgte in der

Halbzeitpause, als Präsident Markus Pfitzner die Gruppe im Innenraum empfing. Auf dem Rasen des Merck-Stadions am Böllenfalltor wurde ein gemeinsames Foto aufgenommen, bevor Stadionsprecher Colin Mahnke die Teilnehmenden unter großem Applaus der Fans begrüßte. Der 3:2 Heimsieg der Lilien rundete den Tag perfekt ab.

Ein Vater eines Teilnehmers freute sich: „Mein Sohn hat heute mit einer Begeisterung Fußball gespielt, wie ich es lange nicht mehr gesehen habe. Er hat sich vom ersten Moment an vollkommen angenommen gefühlt, sowohl im Training als auch in der Gruppe und im Stadion. Dieses Camp zeigt, was echte Inklusion bedeutet. Wir sind sehr dankbar, dass unser Kind solche Erfahrungen sammeln darf.“

Michael Trippel fasste den Tag zusammen: „Wenn man während des Tages in die strahlenden Augen der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen schauen darf, ist das immer etwas ganz Besonderes. Wir sind nun zum vierten Mal hier und es war erneut eine großartige Veranstaltung. Ein großes Dankeschön geht an unseren Kooperationspartner SV Darmstadt 98 und an die Stadt Darmstadt für die Bereitstellung der Böllenfalltorhalle. Ebenso danke ich dem gesamten Trainerteam der HBRS-Fußballschule, das ein hervorragendes Training für alle angeboten hat. Außerdem

freue ich mich sehr, dass wir im kommenden Jahr vom 31. Mai bis 3. Juni die Deutsche Meisterschaft im Fußball ID, also für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung, hier in Darmstadt ausrichten werden. Wir blicken voller Vorfreude darauf und natürlich auch auf das nächste HBRS und Lilien Inklusions-Spieltagscamp.“



Fotos: Andreas Riedl









## **Fußball, Spaß und Inklusion: Die HBRS Fußballschule 2025 im Rückblick**

Im Jahr 2025 war die HBRS Fußballschule wieder mit ihren inklusiven Feriencamps und Förderschulcamps aktiv und konnte zahlreiche Kinder und Jugendliche für den Fußballsport begeistern.





### Inklusive Feriencamps

Unsere Feriencamps fanden in Zusammenarbeit mit unseren Partnervereinen Teutonia Köppern, TSV Lengfeld (Odw.) und TSG Dorlar statt. Die Camps während der Sommerferien waren hervorragend organisiert und vom Trainerteam der Fußballschule professionell geplant. Die Teilnehmenden erlebten abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit verschiedenen Stationen zu Passspiel, Geschicklichkeit und kleinen Turnieren. Ein besonderes Highlight war das DFB-Fußballabzeichen. Bei allen Sommerferiencamps wurden zudem coole Tagespreise vergeben, unter anderem von unseren Partnern Eintracht Frankfurt und SV Darmstadt 98, die für zusätzliche Motivation und Freude sorgten.



### Förderschulcamps

Besonders erfolgreich waren auch unsere Förderschulcamps in Klein-Krotzenburg, Idstein und Wetzlar. Jeweils 30 Schülerinnen und Schüler mit Behinderung nahmen an den zweitägigen Camps teil und genossen ein intensives und unvergessliches Fußballerlebnis. Für alle Teilnehmenden gab es ein hochwertiges Adidas-Trikotset, bestehend aus Trikot, kurzer Hose und Stutzen. Zum Abschluss jedes Camps wurden Medaillen, Urkunden und kleine Überraschungen überreicht.

### Ausblick 2026

Auch im kommenden Jahr wird die HBRS Fußballschule wieder bei ihren Partnervereinen mit inklusiven Sommerferiencamps zu Gast sein. Zudem sollen die Förderschulcamps weiter ausgebaut werden, ermöglicht durch die Unterstützung unserer treuen Sponsoren und Förderer.

Die ersten inklusiven Sommerferiencamps für 2026 sind bereits buchbar auf unserer Homepage: [www.hbrs-fussballschule.de](http://www.hbrs-fussballschule.de)





# Das Glück vom neuen Leben

Vor vier Jahren ist Jakob Janik dem Tod von der Schippe gesprungen. Jetzt spielt er wieder Fußball und ist Kapitän des Hessenteams Fußball-CP.



Ein Mann für die besonderen Tore: Jakob Janik. Foto: © HBRS

An den Moment, der sein Leben nachhaltig veränderte, hat Jakob Janik keine wirkliche Erinnerung. Die Sekunden davor, als der Tacho 200 km/h anzeigte, als die Welt sich auflöste beim Abflug von der B3 in Höhe Staufenberg, bleiben im Nebel. Den Crash in der Nacht, als alles in Blitzen verschwamm und explodierte, erlebt er nicht mehr bei Bewusstsein. Jakob saß auf der Rückbank, war nicht angeschnallt. Gerade das hat ihm wohl das Leben gerettet und wird so gerade noch rechtzeitig aus dem Wagen geschleudert.

Jakob Janiks junges Leben, er war erst 18, stand noch Tage auf der Kippe. Er lag im Koma, hatte Hirnblutungen, schwere innere und äußere Verletzungen. Sein Körper bot das gleiche Trümmerfeld wie das Auto, dem er entkommen war. Sein Glauben an ein neues Leben nach dem brutalen Erwachen, seine Hoffnung auf eine wie auch immer geartete Zukunft und sein herzintensiver Traum, wieder Fußball spielen zu können – am liebsten in einem Team mit seinem zwei Jahre älteren Bruder – haben ihm die Kraft, Energie und den Willen gegeben, alles für diesen Traum zu tun.

Heute kann Jakob wieder lächeln. Seine neue Karriere hat im Sommer begonnen – dreieinhalb Jahre nach dem Unfall. Früher hat er beim SV Rot-Weiß Nieder Klein in seiner Heimat Stadtallendorf in der Kreisliga A gespielt und es in der A-Jugend in die Verbandsliga geschafft. Sein neues Team ist die Hessenauswahl Fuß-

an einer privaten Hochschule in Frankfurt.

Das Schicksal hatte ihm eine lange Pause verordnet, aus der er als anderer Mensch kommen würde: Als glücklicherer Mensch sogar, wie er immer wieder betont.

„Vom Überleben zum Aufblühen“ – wird drei Jahre nach dem Unfall der Titel seines Buches, das er während seiner Genesung verfasst hat. Das Buch über den „Weg danach“ soll Mut machen, vor allem Menschen mit ähnlicher Grenzerfahrung.

Im Krankenhaus sei er „... oft auf dem Boden gelandet“, sagt Jakob Janik im Rückblick. Da gab es auch den Gedanken, ob es nicht einfacher wäre zu sterben. Zweieinhalb Monate in der Uni-Klinik Gießen waren eine heftige Zeit. Nur durch eine gewagte Operation kann das zertrümmerte linke Bein vor der drohenden Amputation gerettet werden. Ohne Muskeln im Unterschenkel muss er eine Schiene tragen, um die Sehnen zu strecken. Der Schaden ist nicht mehr zu reparieren. Danach geht er für dreieinhalb Monate in eine neurologische Reha-Klinik nach Bremen. Anfangs musste er außerdem mit kognitiven Problemen kämpfen. Davon bleiben zum Glück keine Schäden. Insgesamt 30 Operationen musste Jakob durchstehen.

Der Tag nach der Entlassung aus der Reha ist eine erste Befreiung. Jakob beginnt mit täglichem Krafttraining in dem Studio, das sein Praxis-Partner im Dualen Studium wird. Bald

ball-CP. Beim „Lions Cup“ in Köppern feierte er sein Debüt und glänzte mit neun starken Toren im Turnier. CP steht für Cerebralparese, Fußball-CP ist eine Sportart für Menschen mit Bewegungsstörungen, die aus einer Hirnschädigung resultieren.

Es war ein langer Weg zurück ins Leben für Jakob. An jenem Tag im Oktober 2021, an dem über viele Stunden nicht klar war, ob er ihn überleben wird, hatte er gerade sein Studium begonnen: Fitness-Ökonomie

darauf arbeitet er auch im Studio. Inzwischen hat er sogar die Leitung übernommen. Aber sein Traum ist immer noch der Fußball. Er wird ein Leben lang Fußballer bleiben. Ein bisschen Kicken im Garten, mehr geht lange nicht. Doch Jakob gibt nicht auf. Auch darüber schreibt er in seinem Buch. Optimismus, Dankbarkeit und Demut sind seine Kraft in den dunklen Stunden. Seinem Kumpel, der den Höllenritt zu verantworten hat, kann er nach anfänglicher Wut verzeihen: „Vor allem, um mir selbst was Gutes zu tun.“

Jakob Janik strahlt Lebensfreude aus. Er spielt wieder Fußball. Auch Michael Trippel, Sportlicher Leiter HBRS Fußball-ID in Wetzlar, freut sich über den neuen Spieler mit Strahlkraft in seinem Team. „Wir sind überglücklich und stolz, dass wir ihn haben, ein feiner Typ und guter Spieler.“, lobt Trippel den 22-Jährigen.

## Traumhafter Einstieg im Team Hessen

Er hat sofort dort reingepasst und geht jetzt als Team-Kapitän voran. Mit traumhaftem Einstieg im Team Hessen bei der Deutschen Meisterschaft begeistert er vor heimischem Publikum. In seinem ersten DM-Spiel gegen Bayern schießt er sein erstes DM-Tor auf dem Weg zum 3:2-Sieg. Diesen Erfolg nimmt ihm niemand mehr – auch wenn die entscheidende Partie um den Titel gegen Nordrhein-Westfalen verloren geht.

Jakob sieht das gelassen: „Das war cool! Es geht nicht so sehr ums Gewinnen, eher um eine Möglichkeit zur Inklusion.“

Dafür braucht der HBRS prominente Botschafter wie DFB-Sportdirektor Rudi Völler, der bei der DM im Fußball-ID für Sportler mit intellektueller Beeinträchtigung im Mai an gleicher Stelle den Siegerpokal überreichte. Dazu gehören auch Ex-Eintrachtler wie Alex Schur, Sebastian Rode, „Stepi“ Stepanovic und allen voran Nia Künzer, Teampatin der Hessenauswahl Fußball-ID. Die Schlappekicker-Aktion unterstützt das Hessenteam seit drei Jahren, im Jubiläumsjahr 75 Jahre Schlappekicker mit jeweils 2750 Euro für das ID- und das CP-Team für Reise-, Hotel- und Verpflegungskosten für alle Spieler. (nach Infos von Jürgen Streicher)





## 2. Platz bei der Wahl zur „Mannschaft des Jahres 2025“

Die HBRSS Hessen Auswahl Fußball-ID wurde bei der diesjährigen Sportlerwahl der Stadt Wetzlar in der Kategorie „Mannschaft des Jahres“ mit einem hervorragenden 2. Platz ausgezeichnet. Die Ehrung fand in feierlichem Rahmen in der Buderus-Arena Wetzlar statt.

In einem starken Teilnehmerfeld setzte sich die HBRSS Hessen Auswahl Fußball-ID vor der RKG Wetzlar, dem RSV Lahn-Dill und dem Handball-Bundesligisten HSG Wetzlar durch.

Zur „Mannschaft des Jahres 2025“ wurde das Damen-Schwimmteam des TV Wetzlar gewählt.

Zusätzlich wurde unsere Hessen Auswahl Fußball-ID für ihren fünften Deutschen Meistertitel in Folge mit der bronzenen Sportplakette der Stadt Wetzlar besonders geehrt.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Stadt Wetzlar, den Sportkreis Lahn-Dill e.V. sowie die Sparkasse Wetzlar als gemeinsame Ausrichter dieses schönen Abends in der Buderus-Arena.



# Bilder des Jahres

Das Jahr 2025 war für unsere Sportlerinnen und Sportler ein wahres Fest der außergewöhnlichen Leistungen und inspirierenden Geschichten. In den verschiedensten Disziplinen wurden wieder Rekorde aufgestellt und die Grenzen des Möglichen neu definiert.

Mit den Winter-Paralympics in 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo vor der Tür blicken wir gespannt auf das, was kommt. Die Athletinnen und Athleten trainieren hart, um sich auf die Herausforderungen und Chancen vorzubereiten, die die Spiele bieten werden.

Der paralympische Sport wird auch 2026 erneut zeigen, dass weder Grenzen noch Vorurteile die Entschlossenheit der Athletinnen und Athleten aufhalten können.

Wir wünschen allen Sportlerinnen und Sportlern für das kommende Jahr viel Erfolg!











Ernährung bei koronarer  
Herzerkrankung und Bluthochdruck

## Die schlichte Wahrheit hinter Diättempfehlungen





Dr. med. Klaus Edel

Dieser Artikel erläutert anhand von wissenschaftlich geprüften Beispielen, wie eine herzgesunde Kost praktisch aussehen könnte. Der Blätterwald quillt über von Ernährungsempfehlungen, die alle nur das Eine beinhalten: Verändere ich nur ziemlich geschickt die Zusammensetzung der drei Nahrungsbestandteile Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß, dann ist Abnehmen garantiert. Eine Gruppe von Forschern aus den USA ist der Sache auf den Grund gegangen. Sie haben in einer eigenen Studie 811 abnehmwillige Erwachsene in vier Gruppen unterteilt, auf deren Speiseplan eine Kost mit jeweils unterschiedlichen Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißanteilen stand. Gleich war bei allen Diäten eine Reduktion der Kalorienzufuhr. In allen Gruppen war unabhängig von der Reduktionskost nach 6 Monaten die gleiche Gewichtsabnahme um ca. 6 kg zu verzeichnen. Mit 4 kg weniger Körpergewicht war der Erfolg nach 2 Jahren immer noch anhaltend und in allen Gruppen nahezu gleich. Daraus haben die Autoren gefolgert, es kommt nicht auf die Art der Zusammensetzung des Speiseplans an, sondern wichtig ist einzig und allein die Reduktion der Kalorienmenge. Das ist doch eine gute Nachricht für alle, die ihre Essgewohnheiten nur der Gesundheit wegen nicht ändern wollen. Einzig die Menge der verspeisten Köstlichkeiten gilt es zu reduzieren. Damit sinkt das Risiko eine koronare Herzerkrankung (KHK) zu erleiden, bei vorhandener KHK wird das Risiko des Fortschreitens verringert und bei Bluthochdruck wird vor allem der untere Blutdruckwert gesenkt.

Nach dieser möglicherweise ernüchternden Einführung zum Thema Ernährung geht es jetzt um die Verarbeitung der Nahrungsmittel. Stark verarbeitete Lebensmittel sind bekanntermaßen nicht nur ungesund, sie können möglicherweise das Leben verkürzen. Dies ergab eine französische Studie. Eine Arbeitsgruppe der Universität von Paris untersuchte im Rahmen der landesweiten Ernährungsstudie NutriNet-Santé die Essgewohnheiten von mehr als 44.000 Erwachsenen ab dem 45. Lebensjahr. Im Mittelpunkt der Untersuchungen stand der mögliche Einfluss stark verarbeiteter Lebensmittel auf das Sterberisiko. Als stark verarbeitete Lebensmittel gelten sogenannte Fertiggerichte: in Massen produzierte, verzehrfertige Lebensmittel wie etwa Mikrowellengerichte, verpackte Snacks, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten oder verarbeitetes Fleisch. Diese Produkte enthalten neben vielen Kalorien, Kohlenhydraten, gesättigten Fetten und Salz sehr wenige Nährstoffe. Zudem werden sehr viele Zusatzstoffe beigesetzt, die möglicherweise gesundheitsschädlich und potentiell krebserregend sind. Trotzdem verleiten günstige Preise, einfache Zubereitung und lange Haltbarkeit dieser Produkte zum Kauf. Tendenziell wird dieses Angebot von jüngeren Alleinlebenden mit geringem Einkommen, niedrigem Bildungsstand und hohem Körpergewicht, die wenig körperlich aktiv sind, angenommen. Die Studie lief über 8 Jahre. In dieser Zeit verstarben 602 Studienteilnehmer. Das Forscherteam fand in dieser Untersuchung anhand von webbasierten Fragebögen heraus, dass der Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen hat. Des weiteren konnten die Forscher ermitteln, dass der hohe Salz- und Zuckergehalt sowie der niedrige Ballaststoffanteil zu einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten wie koronare Herzerkrankung, hohe Blutfette, Adipositas, Bluthochdruck und Krebs führten. Im Ergebnis ermittelten die Forscher, dass ein um 10 % erhöhter Konsum von Fertiggerichten zu einem Anstieg der Sterblichkeit um 14 % führt. Die Untersuchung zeigte, dass Fertigprodukte 30 % der über den Tag verkonsumierten Kalorien ausmachen. Besonders betroffen von einer Lebensverkürzung waren Teilnehmer mit geringem Einkommen, niedrigem Bildungsstand und Übergewicht.

Wenn ungesunde Ernährungsweisen zu einer Lebensverkürzung führen, muss es andererseits auch die Möglichkeit geben, über bestimmte Ernährungsgewohnheiten sein Leben zu verlängern. Eine alte Volksweisheit weiß schon zu berichten, dass Obst und Gemüse gesund sind. Es gibt etliche Studien, die

den Vorteil einer obst- und gemüsereichen Ernährung hinreichend gesichert haben. Nun wollten die Wissenschaftler mit einer Untersuchung prüfen, wie groß der positive Effekt des Lebenselixiers Obst und Gemüse unter dem Strich wirklich ist und ob das Zünglein an der Waage eher für Obst oder für Gemüse ausschlägt. Bisherige Untersuchungen zu Obst- und Gemüsekonsum haben sich zumeist mit gesundheitlichen Aspekten beschäftigt, beispielsweise der Häufigkeit von Krebs oder Herzgefäßerkrankungen.

Die Forscher vom University College London haben den Blick erweitert. Sie versuchten, den Zusammenhang zwischen Obst- und Gemüsekonsum auf das generelle Sterberisiko so detailliert wie möglich zu erfassen. Die Ergebnisse basieren auf Daten des Health Survey für England, der die Ernährungsgewohnheiten von 65.226 Briten im Zeitraum von 2001–2013 erfasste. Die Teilnehmer stellen einen repräsentativen britischen Bevölkerungsdurchschnitt dar. Im Laufe der Datenerfassung sind 4.399 Studienteilnehmer verstorben. Die Forscher schlüsselten ihre Ergebnisse zur Ernährung der Teilnehmer bis auf die Ebene einzelner Portionen auf. Eine Portion Obst entspricht der Definition zu Folge 150 g, eine Einheit Gemüse 75 g. Die statistische Auswertung der Forscher unterstrich erneut eindeutig den gesunden Ruf von Obst und Gemüse: Im Vergleich zu Personen, die weniger als eine Portion Obst und Gemüse am Tag aßen, hatten Studienteilnehmer die 7 oder mehr Portionen regelmäßig verspeisten eine um 42 % geringere generelle Sterbewahrscheinlichkeit. Der Gewinn an Lebensjahren ist den Daten zufolge deutlich mengenabhängig: Wer 1–3 Portionen täglich zu sich nahm, profitierte von einem 14 % geringeren Sterberisiko, 3–5 ergaben 29 % und 5–7 Portionen resultierten in einer um 36 % verringerten Sterbewahrscheinlichkeit in der jeweiligen Altersgruppe. Auch die zweite Frage, die sich die Forscher gestellt haben, ließ sich eindeutig beantworten. Im Detailblick auf das verspeiste Obst und Gemüse reduzierte eine Portion frisches Gemüse das Sterberisiko durchschnittlich um 16 %. Salat bringt durchschnittlich 13 %. Was die Forscher zum Staunen brachte war, dass Obst im direkten Vergleich zu Gemüse eher wenig beeindruckend abschnitt.

Es trägt immerhin noch zu einer Reduktion des Sterberisikos um 4 % pro Portion bei. Der Verzehr von Obst aus Dosen scheint sich der Statistik zufolge negativ auszuwirken. Dies führen die Forscher darauf zurück, dass Obst häufig in stark verzuckerter Form in die Dosen gelangt. Auch Fruchtsäfte fördern die Gesund-



heit nicht, wie diese Auswertung belegte. Fruchtsäfte enthalten zwar natürlichen Fruchtzucker – aber auch dieser wirkt sich auf die Gesundheit nicht günstig aus.

Die klare Botschaft aus der Studie lautet: Je mehr Obst und Gemüse gegessen wird, desto geringer ist das Sterberisiko in jedem Alter.

2003 veröffentlichte Silvano Gallus eine Analyse die zeigte, dass Pizzaessen das Risiko für Magen- und Darmkrebs senkt. Derselbe Autor konnte ein Jahr später zeigen, dass das Risiko, eine Herz-Kreislauferkrankung zu erleiden durch Pizzaessen gesenkt werden kann. Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt nach dieser Untersuchung aus Mailand für gelegentliche Pizzaesser um 22 %. Regelmäßiges Pizzaessen bringt eine Risikoreduktion von 38 % und häufiger Pizzagenuß (3 x pro Woche) senkt das Herzinfarktrisiko um 56 %. Woher der präventive Effekt der italienischen Pizzen kommt ist ungeklärt. Vielleicht ist Pizzaessen nur ein Anzeichen für eine überwiegend mediterrane Ernährung von der bekannt ist, dass sie sich positiv auf die Herz-Kreislauferkrankungen auswirkt. Eine andere Arbeitsgruppe führt die Risikoreduktion für Herzinfarkte in erster Linie auf den hohen Gehalt an Lycopenen in der Tomatensoße zurück. Nahezu jede Pizza enthält nach den Analysen der Wissenschaftler einen hohen Anteil dieser hochpotenten Antioxidantien, die sich als sehr hitzebeständig erwiesen haben. Bereits 1979 ist die herzschützende Wirkung der Lycopene in Studien nachgewiesen worden.

Es kommt bei einer herzgesunden Ernährung neben einem hohen Anteil an gesunden Nährstoffen auf die Zahl der täglich verzehrten Kalorien an. Den eigenen Kalorienbedarf können Männer und Frauen mit Rechnern aus dem Internet ermitteln. Dazu müssen nur Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht sowie der Aktivitätslevel eingegeben werden. Bei langfristig erfolgreichem Abnehmen sollte ein Energiedefizit von etwa 500 kcal pro Woche erreicht werden. Auch diese individuelle Berechnung bieten internetbasierte Apps an. Auf welche Nahrungsmittel dabei verzichtet wird, ist letztendlich egal. Was zählt ist der Erfolg. Für das Durchhalten ist es wichtig, seinen eigenen Nahrungsmittelvorlieben und Wünschen Rechnung zu tragen. Einseitige Diäten (z. B. Formula-Diäten) führen eher nicht zu einem guten Langzeitergebnis. Mit kurzfristigen Diäten ist es beim Kampf gegen Übergewicht und Adipositas meist nicht getan – häufig kehren die verloren Pfunde nach Beendigung des Programms schnell zurück (Jo-Jo- Effekt). Frust stellt sich ein, insbesondere nach mehreren er-

folglosen Versuchen, eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Abnehmen allein ist also nicht der Schlüssel zum Erfolg, sondern eine langfristige Verhaltensänderung. Bei dieser Form des Abnehmens geht es vor allem darum, einen gesunden Lebensstil mit kalorisch angepasster Ernährung und regelmäßiger Bewegung umzusetzen. Unrealistische Vorstellungen eines raschen Gewichtsverlustes sollten nicht ins Auge gefasst werden. Primäres Behandlungsziel ist eine langsame stetige Gewichtsabnahme (0,5–1 kg pro Woche, 5–10 % des Ausgangsgewichtes in einem Jahr) innerhalb von 6–12 Monaten gefolgt von einer dauerhaften Gewichtsstabilisierung ohne erneute Zunahme.

Dieses Ziel ist nur mit kaloriengerechter Ernährung und Bewegung zu erreichen. Empfohlen wird ein langsam beginnendes Ausdauertraining von 10 Minuten pro Tag mit dem Ziel, mehr als 150 Minuten pro Woche zu erreichen. Zunächst nimmt man zwar nicht viel ab, steigert aber die körperliche Leistungsfähigkeit und wirkt damit sicher einer drohenden Gewichtszunahme entgegen. Zudem werden kardiovaskuläre und metabolische Begleiterscheinungen reduziert.

Geeignete Bewegungsarten sind z. B. Nordic Walking, Radfahren, Ausdauer-gymnastik, Schwimmen oder Laufen auf dem Laufband.

### Welche Möglichkeiten gibt es noch, lästige Pfunde zu reduzieren?

Der Zusammenhang zwischen Kauen und Übergewicht ist umstritten. Eine Studie hat diesen Zusammenhang genauer untersucht und kam zu dem Schluss, dass dickere Menschen eher dazu neigen ihr Essen hinunterzuschlingen. An der Studie beteiligten sich 30 junge Männer, von denen 16 schlank (BMI 20) und 14 adipös (BMI 30) waren. Ihr Essverhalten wurde mit einer Videokamera festgehalten. Die übergewichtigen Männer nahmen zwar keine größeren Bissen als die Normalgewichtigen auf, aber sie aßen schneller und kauten weniger. Da sie außerdem länger tafelten, führten sie sich erwartungsgemäß auch deutlich mehr Kalorien zu. Im nächsten Teil der Untersuchung versuchten die Forscher herauszufinden, wie sich das Kauverhalten auf die Energieaufnahme auswirkt. Die Probanden sollten bei zwei identischen Testmahlzeiten jeweils Bissen entweder 15-mal oder 40-mal kauen. Der Effekt bei den schlanken und bei den dicken Männern war der gleiche. Wenn sie häufiger kauten, nahmen sie im Mittel 11,9 % weniger Kalorien zu. Als Ursache für den Rückgang einer Kalorienaufnahme bei gründlicherem Kauen fanden die Forscher die Abnahme des appetitstimulierenden Hormons Ghrelin. Gleichzeitig

wurde im Blut ein Anstieg zweier Hormone mit appetithemmender Wirkung gemessen. Zucker und Insulinspiegel von Viel- oder Wenigkäuern unterschieden sich indes nicht. Die Studienautoren folgern aus ihren Ergebnissen, dass wenig Kauen tatsächlich ein Risikofaktor für Übergewicht sei. Gründliches Kauen dagegen reduziert die Energieaufnahme u. a. durch die zuvor beschriebenen Veränderungen der Darmhormone. Deswegen raten die Autoren zu einer Erhöhung der Kauaktivität als Mittel zur Adipositasprävention.

### Ernährungsumstellung zur Blutdrucksenkung – wie funktioniert das?

Ein zu hoher Blutdruck lässt sich möglicherweise auch ohne Medikamente in den Griff bekommen. Deswegen sollen Ärzte Patienten mit Bluthochdruck zunächst zu einer Veränderung des Lebensstils beraten. Eine angemessene Blutdruckkontrolle könnte in vielen Fällen allein durch eine Ernährungsumstellung gelingen. Dazu ist es notwendig, den Salzanteil in der Nahrung wo immer möglich zu reduzieren und sich nach den Vorgaben der sogenannten DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) zu ernähren.

*Zur Rolle von Salz in unserem Essen verweisen wir an dieser Stelle gerne auf den ausführlichen Artikel dazu im HBRSdirekt 4/2024.*

### Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel soll einen kleinen Überblick über herzgesundes Essen geben. Gesundheitsfördernde Effekte und eine Gewichtsreduktion beziehen sich nicht nur auf eine Reduktion der kardiovaskulären Sterblichkeit, sondern auch auf die verminderte Gesamtsterblichkeit sowie eine bessere Blutdruckeinstellung.

Jeder Patient kann über Ernährung und Bewegung sein Risiko bezüglich Herz-Kreislauf-erkrankungen positiv beeinflussen. Ein wichtiger Baustein ist eine langanhaltende Änderung der Ernährungsgewohnheiten gewürzt mit einem Schuss Bewegung.



# Barrierefreies Bauen ist machbar

Erfolgreiches Projekt auf VdK-Symposium vorgestellt: Gesamtbaukosten erhöhen sich nur um 1,6 Prozent

Beim 5. Symposium „Barrierefreies Wohnen und Leben“ des VdK Hessen-Thüringen in Mühlheim am Main zeichneten sich zwei gegenläufige Tendenzen ab: Zum einen gibt es unendlich viele kreative Ideen und technische Möglichkeiten, Barrierefreiheit zu verwirklichen. Zum anderen aber scheint es zunehmend am politischen Willen zu fehlen, diese Ideen umzusetzen.

Menschen mit Behinderungen leben doppelt so häufig allein und fühlen sich auch deutlich öfter einsam als Menschen ohne Behinderungen. Sie haben seltener Kinder oder einen höheren Schulabschluss. Außerdem finden sie viel schwerer Arbeit und sind, wenn sie ihren Job verloren haben, wesentlich länger arbeitslos als ihre Kolleginnen und Kollegen ohne Beeinträchtigung.

Das ist die Situation, wie sie der Bundesteilhabereport von 2021 darstellt. Katinka Götz, Referentin der VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit, zitierte daraus in ihrem Impuls-Vortrag, um die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen gesetzlich garantiertem Anspruch und dessen Erfüllung aufzuzeigen. Auch bei der Mobilität stockt es. Ihrer gesetzlichen Verpflichtung, alle Barrieren im Öffentlichen Personennahverkehr abzuschaffen, sind die Bundesländer bis heute nicht nachgekommen. Stichtag war der 1. Januar 2022. „Die Inklusion läuft Gefahr, zur Illusion zu werden“, sprach Katinka Götz eine deutliche Warnung aus.

Auch der VdK-Landesvorsitzende Paul Weimann wies darauf hin, dass der VdK in den 30 Jahren, in denen er sich für Barrierefreiheit einsetze, zwar viel bewirkt, aber trotzdem noch nicht alle seine Ziele erreicht habe. Vor allem die vom VdK seit langem geforderte Neufassung des Hessischen Baurechts liegt Weimann am Herzen: Hier müsse endlich „ein gewisser Zwang, jeden Neubau barrierefrei zu errichten“, ins Gesetz aufgenommen werden. „Wir werden nicht klein beigeben, sondern weiter für eine Reform der Bauordnung kämpfen“, versprach der Landesvorsitzende. Weimann kritisierte in diesem Zusammenhang auch, dass Barrierefreiheit nicht Gegenstand der Architekturausbildung ist.

Das Beispiel „Glockenspitze – Wohnen am Schönwasserpark“ in Krefeld beweist, dass sich barrierefreies Bauen mit einem geringen finanziellen Mehraufwand bewerkstelligen lässt. Der Architekt Axel Grommann und Carsten Ohm, Vorstand Sozialpolitik, Sozialrecht und



**Gemeinsam für Barrierefreiheit (v. l.): Katinka Götz (VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit), Carsten Ohm (VdK NRW), Moderatorin Katja Lücke (Deutscher Olympischer Sportbund), Architekt Axel Grommann, Melanie Ludwig (VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit) und der VdK-Landesvorsitzende Paul Weimann.**



**Wie gut kann ich meine Finger koordinieren, wenn ringsum laute Stimmen und Musik zu hören sind? In einem Selbstversuch konnte das Publikum erproben, wie sich Reizüberflutung auf die Konzentration auswirkt – für viele Demenzerkrankte ein großes Problem.**

Fotos: Jochen Schneider

Medien im VdK-Landesverband Nordrhein-Westfalen, stellten dieses erfolgreiche Projekt gemeinsam auf dem Symposium vor. An der Bauherrin, der WSG Wohn- und Siedlungsgesellschaft, besitzt der VdK die Anteilsmehrheit. In den sechs Neubauten und einem sanierten Hochhausaltbau, die zu dem preisgekrönten Wohnkomplex gehören, sind 124 von 146 Wohnungen barrierefrei ausgestattet. Selbst so aufwendige Installationen wie elektrische Türöffner und ein doppelter Handlauf im Treppenhaus haben die Bausumme insgesamt um nicht mehr als 1,6 Prozent steigen lassen. „In der ewigen Diskussion mit Bauaufsicht, Architektenkammer und Kommunalpolitik über die Kosten des barrierefreien Bauens können wir jetzt endlich mit echten Zahlen und echten Gebäuden argumentieren“, so Carsten Ohm.

Wie können Räume Menschen mit nach-

lassenden motorischen und kognitiven Fähigkeiten unterstützen? Mit welchen Mitteln lassen sich mehr Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit für die Bewohnerinnen und Bewohner dieser Räume erreichen? Diesen Fragen ging Kathrin Weinkauff vom Bayerischen Institut für eine alters- und demenzsensible Architektur in ihrem spannenden Vortrag nach. Dabei gelang es ihr, Verständnis für die eigene Realität und das Erleben demenziell erkrankter Menschen zu wecken. Sich die Perspektive der Betroffenen zu eigen zu machen sei wichtig, um sie „zum Verweilen und nicht zum Weglaufen“ einzuladen, erklärte die Referentin.

Mehr Fotos und weitere Informationen von dem Symposium finden Sie auf unserer Website (<https://hessen-thueringen.vdk.de>).

Barbara Goldberg



# ERLEBEN SIE UNS! AUF ÜBER 20.000 m<sup>2</sup>

▶▶ FORD STORE    ▶▶ FORD GEWERBEPARTNER    ▶▶ E-MOBILITY CENTER



## Unser HBRS-Angebot für Vereine

### Ford Transit Kombi Trend PHEV 9-Sitzer

Plug-in-Hybrid mit 171 kW (233 PS), Automatik, Sync 4, Klimaanlage vorn und hinten uvm.  
inkl. 4 Jahre (bis 40.000 km) Ford Flatrate+: Garantie, Wartung, Verschleiß

# 475 €

monatliche Leasingrate \*



48 Monate Laufzeit • 40.000 km Fahrleistg • 4.748,10 € Anzahlung

Alle Angaben  
inkl. 19% USt.

Energieverbrauch (gewichtet, kombiniert): 12,7 kWh/100 km plus 3,9l/100 km  
CO<sub>2</sub>-Emissionen (gewichtet, kombiniert): 90 g/km, elektrische Reichweite (EAER): 53 km



# Auto ▶▶ Weller

offen • menschlich • zuverlässig

Stockwiese 12 • Wetzlar-Münchholzhausen • Tel. 06441 / 97 98-0 • [www.ford-weller.de](http://www.ford-weller.de)

\* Ein Leasingangebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Straße 1, 50735 Köln