

## Barrierefrei unterwegs mit dem schwimmenden Haus



Sepsis bei  
Querschnittlähmung:  
Risiko und Prophylaxe

Wer zahlt  
den Strom?

Mrs. Greenbird-Sängerin  
Sarah Brückner  
im Interview



# TAUCHER BRAUCHEN KEINE BEINE!

Was Taucher mit Querschnitt oder Amputation aber brauchen, sind Helfer. Mit diesem Statement geht die Journalistin und Bloggerin Nicole Kraß ihr Herzensprojekt an. Mit ihrem Blog „Tauchen mit Handicap“ will sie Menschen mit Behinderung dazu inspirieren, die Faszination der Schwerelosigkeit unter Wasser zu erleben.



### **Frau Kraß, brauchen Taucher tatsächlich keine Beine?**

Das ist ja gerade das Wunderbare am Tauchsport: Wer tauchen will, muss nicht unbedingt laufen können. Tauchen geht auch mit Querschnitt und mit Beinamputation. Was gehbehinderte Taucher aber brauchen, sind Helfer. Und solange meine eigene Kraft dazu reicht, werde ich andere unterstützen. Ich tauche von Herzen gern und genauso sehr liebe ich das Schreiben. Mit meinem Blog kann ich beides miteinander kombinieren.

### **Wie sind Sie darauf gekommen, sich für Taucher mit Handicap einzusetzen?**

Die Idee kam mit der Diagnose Multiple Sklerose, die ich vor sechs Jahren erhielt. Eigentlich wollte ich da gerade endlich wieder meine Tauchleidenschaft aufleben lassen, hatte einen Tauchurlaub geplant und mich so darauf gefreut. Dann kam die MS. Und ich habe es trotzdem gemacht. Oder vielmehr: erst recht! Und weil es mir selbst so guttut zu tauchen, versuche ich eben, das ein bisschen mehr in die Öffentlichkeit zu rücken.

### **Müssen Taucher schwimmen können?**

Beim Handicaptauchen ist das keine Voraussetzung. Wer sich nicht selbstständig unter Wasser fortbewegen kann, muss nicht auf das Tauchen verzichten. Es gibt auch die

Möglichkeit, den Handicaptaucher durchs Wasser zu führen, zum Beispiel am Griff der Tauchflasche. In diesem Fall ist die Tauchtiefe in der Regel begrenzt, außerdem braucht es einen zusätzlichen Taucher. Der ist sozusagen das Notfall-Backup für den Tauchbegleiter. Sicherheit steht beim Tauchen immer an erster Stelle.

### **Wie unterstützen Sie Menschen mit Behinderung beim Tauchen?**

Ich habe eine Fortbildung zum Begleiter für Handicap-Taucher gemacht, den Adaptive Support Diver Kurs. Dabei haben wir einiges simuliert, zum Beispiel ohne Beine zu tauchen. Der Kurs hat mir sehr dabei geholfen, nachzufühlen, wie sich das Tauchen mit Einschränkungen anfühlt. Noch bin ich recht mobil, aber was meine Erkrankung zukünftig mit sich bringt, weiß ich natürlich nicht. Sollte ich irgendwann im Rollstuhl sitzen – tauchen geht!

### **Welche Einschränkungen gibt es beim Tauchen?**

Jeder, der tauchtauglich ist, kann tauchen, auch Menschen mit Querschnitt oder Amputation. Unter Wasser sind wir alle gleich. Schließlich braucht jeder Taucher, egal ob mit oder ohne Behinderung, eine Tauchausrüstung, einen oder mehrere Tauchpartner und eine gemeinsame Zeichensprache zur Kommunikation unter Wasser.

### **Was bedeutet denn tauchtauglich?**

Mit der Tauchtauglichkeitsuntersuchung bescheinigt der Arzt, ob man körperlich und mental fit genug zum Tauchen ist, ob mit der Lunge, den Atemwegen und dem Trommelfell alles in Ordnung ist.

### **Ihre Erfahrungen mit Tauchern mit Querschnitt?**

In unserem Tauchverein bieten wir das Tauchen für Menschen mit Behinderung an. Roland, der aufgrund von Spina Bifida gelähmt ist, kommt regelmäßig zum Training, um seine Fertigkeiten unter Wasser zu verbessern. Neulich hat er sich eine neue Tauchausrüstung zugelegt, da mussten wir eine Weile rumprobieren, bis es mit der Tarierung besser geklappt hat. Er testet immer wieder aus, wie er beim Tauchen am besten zurechtkommt. Zum Beispiel Handschuhe mit Schwimmhäuten. Mit den Handflossen, sogenannte Paddles, kommt er zwar viel schneller voran, die stören aber beim Bedienen seiner Tauchausrüstung.

### **Können Sie auch etwas zum Tauchen mit Amputation sagen?**

Ja, wir haben Maximilian Schwarzhuber zum Schnuppertauchen eingeladen. Max hat sich nach langer Krankheitsgeschichte beide Beine jeweils unterhalb des Knies amputieren lassen. Der 30-Jährige ist Mo-

## **Barrierefreier Urlaub im Alzeier Land und der Rheinhessischen Schweiz**

Verbringen Sie erholsame Tage im Land der tausend Hügel und lassen Sie sich begeistern von der rheinhessischen Lebensfreude. Mit unseren neuen barrierefreien Angeboten möchten wir Ihnen einen erlebnisreichen Urlaub bereiten.

Informieren Sie sich auf [www.alzeier-land.de](http://www.alzeier-land.de) oder lassen Sie sich persönlich von uns beraten.



**Tourist Information Alzeier Land & Rhein Hessische Schweiz**

Antoniterstr. 41 | 55232 Alzey | Tel.: 06731 495700 | E-Mail: [touristinfo@alzeier.de](mailto:touristinfo@alzeier.de)

tivationstrainer und Extrem-Sportler und hat schon vieles ausprobiert. Mit uns ist er zum ersten Mal abgetaucht. Wir mussten uns zunächst rantasten, was alles geht. Wie taucht es sich mit zwei Beinprothesen? Schließlich ist das Material der Prothesen dichter als bei „echten“ Beinen. Wie verhalten die sich unter Druck?

**Und wie lief das Tauchen mit Beinprothesen?**

Bestens. Der Weg ins Wasser war schon mal kein Problem, Max ist mit dem Tauchanzug einfach reingesprungen. Da das ganze Equipment mitsamt Blei einiges wiegt, sollten Beinamputierte ihre Tauchausrüstung besser erst im Wasser anlegen. Bei Tauchern mit Querschnitt geht es ohnehin nur so. Dafür sind dann ja wir Helfer da und mit ein bisschen Übung kriegt man das sogar alleine hin.

**Worauf kommt es beim integrativen Tauchen an?**

Die Tarierung ist wichtig. Man sollte im besten Fall ruhig und ausgeglichen durchs Wasser gleiten. Aber dazu brauchen auch nicht-behinderte Taucher viel Übung. Mit Max haben wir einiges ausprobiert. Mal mit Flossen, mal ohne und einmal auch nur mit Füßlingen an den Prothesen. Da gab es mal zu wenig Auftrieb, sodass die Beine nach unten hingen, mit den Tauch-Füßlingen wieder zu viel. Es gab also einiges zu tun, um Max in

die optimale Tauchposition zu bringen. Aber dann konnte es weitergehen, wie bei jedem anderen Taucher auch.

**Wie viel Hilfe braucht ein Taucher mit Querschnitt oder Beinprothese?**

So viel er möchte. Schließlich soll jeder so selbstständig wie möglich sein, auch beim Tauchen. Selbst wenn es meist länger dauert, bis das Tauchgerät zusammengebaut ist, bis alle angezogen und im Wasser sind und bis jeder das Okay-Zeichen zum Abtauchen gibt. Leider ist das Thema Zeit einer der Knackpunkte, warum Tauchschulen das Handicaptauchen gar nicht anbieten.

**Braucht es speziell ausgebildete Tauchlehrer und Helfer?**

Das kommt sehr darauf an, wie selbstständig der Taucher mit Querschnitt oder Beinprothese ist. Es gibt Organisationen, die sich auf das Tauchen mit Behinderung spezialisiert haben. Bei allen wird in drei Stufen unterteilt, angefangen beim Taucher, der mit jedem anderen zertifizierten Taucher tauchen kann (Stufe 1). Wer in Level 2 eingestuft ist, darf nur mit zwei zertifizierten Tauchern tauchen, von denen einer durch ein Behinderten-taucherprogramm ausgebildet sein muss. Und bei Level-3-Tauchern müssen es drei Begleiter sein, einer davon ein zertifizierter Tauchlehrer für Taucher mit Behinderung.



Ein Tauchgang bedarf einiges an Vorbereitung.

**Was möchten Sie mit Ihrem Blog erreichen?**

Mein Ziel ist es, das Tauchen mit Behinderung bekannter zu machen. Es wird viel über Inklusion und die Integration von Menschen mit Behinderung gesprochen, aber längst nicht jeder ist wirklich offen dafür. Beim Tauchsport sind Behinderte eher die Ausnahme. Viele wissen gar nicht, dass auch gehbehinderte Menschen tauchen können. Und wie gut das Tauchen tut, die Freiheit, gemeinsam mit nicht-behinderten Tauchern schwerelos durchs Wasser zu schweben. Dafür mache ich mich stark!



Nicole Kraß, [www.tauchen-mit-handicap.de](http://www.tauchen-mit-handicap.de)



Einfach mal abtauchen – ob mit oder ohne Behinderung.





# IRMA

## Internationale Reha-, Pflege- und Mobilitätsmesse für Alle



**Über 130 spezialisierte Aussteller bieten Lösungen für alle Lebenslagen.**

**Bei uns finden Sie u.a.:**

Rollstühle und Mobilitätshilfen  
Liftsysteme und Hebehilfen  
Rollstuhl- und PKW-Umbauten  
Prothetik  
Orthetik  
Alltagshilfsmittel  
Pflegehilfsmittel  
Medizinprodukte  
Therapie- und Pflegebedarf  
Kinder-Reha

**Mehr Infos und Kontakt unter**  
[www.irma-messe.de](http://www.irma-messe.de)  
[info@mobilitaetsmesse.de](mailto:info@mobilitaetsmesse.de)

**IRMA-Messe**

Messezentrum Bremen  
HALLE 7, Theodor-Heuss-Allee  
28215 Bremen

**Eingang / Zufahrt**

Messezentrum Bremen  
Parkfläche Bürgerweid  
*Zufahrt über Theodor-Heuss-Allee*  
Schwerbehinderten-Parkplätze  
gibt es in ausreichender Menge  
direkt vor der Messehalle 7

**Anreise ÖPNV**

Das Messezentrum liegt direkt am  
Bremer Hauptbahnhof (150m)

**Eintritt**

Tageskarte 10,- Euro

*1 Begleitperson pro Besucher mit  
Handicap sowie Kinder, Schüler,  
Azubis und Studenten sind frei.  
Freikarten sind bei den Ausstellern  
erhältlich.*

**Öffnungszeiten**

01./02.06.2023 – 10:00–18:00 Uhr  
03.06.2023 – 10:00–16:00 Uhr

# IRMA – Die Reha-Messe

01. bis 03. Juni 2023 in Bremen

*Ihr Weg zu hochwertiger  
Versorgung – mit  
kompetenter Beratung  
Lebensqualität sichern.*



Escal