

VIActiv

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.

MIT
SUDOKU-
RÄTSEL

SERVICE: Alles zum Thema Pflege – Teil 10: Ein passendes Pflegeheim finden – so geht's! **SEITE 14**

TITELTHEMA

Blindes Vertrauen

Wie funktioniert das Sehen? Und wie funktioniert das Leben, wenn man nicht sehen kann? Katrin Müller-Rottgardt erzählt ihre Geschichte. **AB SEITE 5**

INTERVIEW

Der VIActiv-Verwaltungsrat kommentiert die aktuelle Gesundheitspolitik. **AB SEITE 10**



VIelfältig

Nordic Walking – oft gesehen, oft belächelt. Aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Ein Selbstversuch. **AB SEITE 20**



ERNÄHRUNG

Die Onlineprogramme myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach helfen, fit in den Frühling zu starten. **SEITE 36**



TRAUER

Aus der eigenen Betroffenheit heraus gründete Stefanie Gebers eine Selbsthilfegruppe für Sterneneltern. **SEITE 38**

MOTIVATION

Viel vorgenommen, wenig geschafft. Woran liegt das? Wir geben Tipps gegen Aufschieberitis. **SEITE 35**



Erfolg mit Handicap

Wer glaubt, dass Menschen mit Behinderung nur wenige Auswahlmöglichkeiten bei der Sport- und Freizeitgestaltung haben, täuscht sich. Die sehbehinderte Paralympics-Leichtathletin Katrin Müller-Rottgardt beweist es. **SEITE 8-9**

”

Kurzsichtigkeit nimmt dramatisch zu. Die Gründe sind zu wenig Tageslicht und das ständige Nahsehen.

GUT ZU WISSEN

Bildschirm- licht

Abends im Bett noch schnell Nachrichten beantworten, den Newsfeed auf Instagram checken oder ein Youtube-Video anschauen – und plötzlich ist man hellwach statt schön schläfrig. Schuld daran sind unter anderem die Blauanteile im Licht von Smartphone- oder Tablet-Displays. Sie hemmen die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Experten empfehlen darum, diese Geräte mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen nur im Nachtmodus zu nutzen. Das dadurch stärkere rötliche Licht signalisiert, dass langsam Zeit fürs Bett ist – das Schlafhormon wird ausgeschüttet. **SEITE 6-7**

80

PROZENT DER AUSSENWELT

nehmen wir über unsere Augen wahr. Mit dieser Fähigkeit sind sie das wichtigste Sinnesorgan des Menschen. Sie ermöglichen die visuelle Wahrnehmung, Gefahren zu erkennen und sich im täglichen Leben zurechtzufinden. Nach außen sichtbar offenbart das Auge Emotionen wie Trauer, Freude oder Angst, indem sich die Pupille erweitert oder verengt und die Lider ihre Stellung ändern.



Dem Glück
entgegensprinten

Katrin Müller-Rottgardt weiß genau, wie sie ihre Laufschuhe schnüren muss, um mit Vollgas ins Ziel zu gelangen. Die sehbehinderte Leichtathletin bereitet sich gerade auf die **PARALYMPISCHEN SPIELE** in Tokio vor – egal, wann sie stattfinden. Und das tut sie mit viel Lebensfreude.

Sie begann mit Kinderturnen. Dann ging sie eine Zeit lang schwimmen, probierte es mit Ballett und anschließend mit dem Rhönrad. Mit zwölf Jahren nahm eine Freundin sie mit zum Leichtathletiktraining. Der Sport packte sie. Zum Glück! Denn im Laufe der Zeit gewann sie unzählige Medaillen. 2003 wurde sie über 200 und 400 Meter Weltmeisterin. 2018 kam in Berlin der EM-Titel hinzu. Auf ihrer Wunschliste stehen noch WM-Gold sowie eine weitere Medaille bei den nächsten Paralympics in Tokio diesen Sommer. 2016 in Rio de Janeiro gab es bereits Platz drei und Bronze über 100 Meter. Die Rede ist von Katrin Müller-Rottgardt vom TV Watten-scheid. Sie ist Paralympics-Leichtathletin, gelernte Physiotherapeutin, 38 Jahre alt und sehbehindert.

Schon bei ihrer Geburt hatte das Sehvermögen von Müller-Rottgardt lediglich bei zehn Prozent gelegen. Der gebürtigen Duisburgerin sind davon nur noch zwei Prozent geblieben. „Offiziell gelte ich als blind. Ich kann Farben und Umrisse aber noch erkennen und unterscheiden“, sagt sie. Die Athletin leidet unter Aniridie. Das ist eine sehr seltene, angeborene Augenerkrankung, die bewirkt, dass die Entwicklung des Auges zu früh beendet wird. „Selbst niedergelassene Augenärzte kennen den Gendefekt oft nicht, weil er so selten auftritt“, erzählt sie.

Menschen mit Aniridie können auch weitere Fehlfunktionen entwi-



Katrin Müller-Rottgardt

mit ihrem Guide Noel-Philippe Fiener.

”

Offiziell gelte ich als blind. Ich kann Farben und Umrisse aber noch erkennen und unterscheiden.“

ckeln. „Ich habe bereits so gut wie alle möglichen Symptome hinter mir“, so Müller-Rottgardt. Der Graue Star ist auf beiden Augen relativ früh aufgetreten. Kurz darauf erleidet sie eine Hornhautdystrophie – eine Hornhauterkrankung, bei der sich wie beim Grauen Star die Linse eintrübt. „Der Grüne Star ist auch schon erledigt – auf beiden Augen wurden mir Implantate eingesetzt“, so Müller-Rottgardt. All diese Begleitscheinungen waren Faktoren, die das Sehen zunehmend noch mehr verschlechtert haben.

Auf jede Erkrankung folgte eine Augenoperation. Angst hatte Katrin Müller-Rottgardt vor solchen Eingriffen nicht. „Natürlich besteht bei jeder Operation ein gewisses Risiko. Aber



Die Athleten sind mit einem

Band verbunden.

letztendlich blieb mir nie eine Wahl. Die Eingriffe mussten erfolgen, damit meine Augen, zum Beispiel durch die Durchblutungsstörung beim Grünen Star, nicht absterben. Deshalb habe ich erst gar nicht angefangen, mir Gedanken zu machen“, erzählt sie.

Um frühzeitig Symptome festzustellen, geht die sehbehinderte Para-Leichtathletin regelmäßig zur Kontrolle in die Uniklinik Köln. „Doch aktuell kann man operativ keine Verbesserung der Augen herbeiführen“, so Müller-Rottgardt.

Aber wie funktioniert das – sprinten und springen, ohne zu sehen? Als

Müller-Rottgardt mit der Leichtathletik angefangen hat, gab es noch keine Vereine speziell für Behinderte. „Entweder hat man im normalen Verein mitgemacht oder eben nicht“, sagt sie. Wenn jemand nah bei ihr stand, konnte sie Bewegungen nachvollziehen und entsprechend nachmachen. „Viele Übungen haben mir die Trainer auch verbal erklärt“, so Müller-Rottgardt.

Heute hat sie sechs bis acht Trainingseinheiten pro Woche. „Von Krafttraining über Tempoläufe bis hin zu Weitsprung ist alles dabei“, so die Athletin. Oft an ihrer Seite: ihr Guide Noel-Philippe Fiener. Ohne ihn wäre ein Rennen kaum möglich. „Wir sind mit einem Band an der Hand verbunden“, erklärt Katrin Müller-Rottgardt. Sie laufen bei Wettkämpfen gemeinsam ins Ziel. Es ist schwierig, gute Guides zu finden, denn „wir müssen uns wortwörtlich blind vertrauen“. Es ist sehr trainingsintensiv und braucht mehrere Monate, bis sich Athlet und Guide synchron bewegen und nicht gegenseitig behindern.

Trotz des Erfolgs gab es auch einige Tiefpunkte im Leben von Katrin Müller-Rottgardt. „Meine Schulzeit war nicht einfach. Mobbing war ein großes Thema“, erzählt sie. Der Sport hat ihr dabei geholfen. „Durch die Leichtathletik habe ich großes Selbstbewusstsein entwickelt“, so Müller-Rottgardt.

Heute erlebt die Athletin nur wenige Momente der Traurigkeit, „weil ich lieber das genieße, was ich habe“, sagt sie. „Es ist, wie es ist – ich muss das Beste daraus machen.“ Natürlich hat sie auch mal einen schlechten Tag. „Aber das Leben geht weiter, und die Welt ist voller Gründe, glücklich zu sein“, so die Para-Teilnehmerin.

Diese positive Einstellung möchte Katrin Müller-Rottgardt in die Öffentlichkeit tragen. Sie nutzt ihre Bekanntheit, um anderen Menschen Mut zu machen. Viele Leute, die ein Handicap bekommen, fallen erstmal in ein tiefes Loch. Sie denken, dass das Leben jetzt vorbei sei, sie nichts mehr machen können. „Wir Paralympics-Sportler beweisen das Gegenteil!“, so Müller-Rottgardt. Das Leben ist durch eine Behinderung nicht vorbei, vieles ist immer noch erreichbar. „Aber man muss dafür kämpfen und aktiv werden. Wenn man nur zu Hause rumsitzt und wartet, kommt man nicht weiter. Nehmt euer Leben in die Hand und arbeitet an euren Zielen“, so Katrin Müller-Rottgardt.

(zoth)