



Assistenzhündin Nala ist schon in der Ausbildung!

BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





INHALT

- 3 **Vorwort**
- 4 **Assistenzhündin Nala**
- 8 **Paralympics PyeongChang 2018**
- 17 **Die Zuckertante-**
Dr. Susanne Pusarnig
- 23 **Sudoku**

IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 2/2018

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag:

Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Adresse:

Wintersdorf 65, 4204 Ottensschlag, Tel. zu erreichen über Fa. Sirius Werbeagentur 07223/81108, Fax DW 666, Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org

Inserate, Satz & Layout: Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: 07223/81108, Fax DW 666

Grafik-Design Andreas Michalik, Wintersdorf 65, 4204 Ottensschlag

Copyright Text und Fotos: Seite an Seite, Kevin Aigner

Foto Titelseite: ©Michaela Jens-Bluelights Photography

Druck: AV+Astoria Druckzentrum, Faradaygasse 6, 1030 Wien, Tel.: +43/1/797 85-213, Fax DW 218, www.av-astoria.at

Vorwort

Hallo und grüß Euch!

Der Frühling ist endlich da und der Sommer kommt in großen Schritten näher. Daher freue ich mich schon auf viele tolle Wanderungen, über die ich natürlich Berichten werde.

In dieser Ausgabe blicken wir zurück auf die sportlichen Leistungen unserer Athletinnen und Athleten bei den Paralympics in PyeongChang 2018.

Auch halten wir euch in dieser Ausgabe über die Ausbildung der Assistentzhündin Nala am laufenden. Die kleine „Knutschkugel“ ist mittlerweile sehr gewachsen und schon mitten in der Ausbildung.

Ebenso stellen wir euch diesmal die Zuckertante - Frau Dr. Susanne Pusarnig vor, die sich die Unterstützung von Menschen mit Diabetes, zur Lebensaufgabe gemacht hat.

Ich hoffe Ihnen gefällt die neue Ausgabe.

Liebe Grüße
Kevin Aigner



Wenn SIE gerne unterwegs sind und bei der Gestaltung unserer Zeitung mit tollen Artikeln beitragen möchten - melden Sie sich - ob mit oder ohne Handicap - wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter, welche unserer Zeitung noch mehr Profil geben. MELDEN SIE SICH JETZT - gerne auch über Facebook



SEITE *an* SEITE

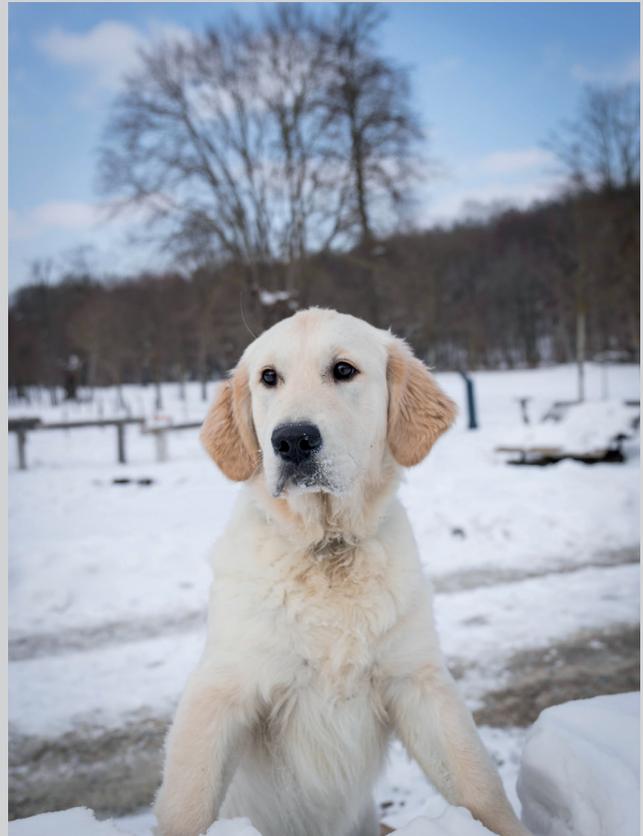
Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto. Nr. 00000129999, BLZ 20228
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

Assistenzhündin Nala

Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist NALA NAOMI VOM PARADIESGARTL genannt NALA. Ich wurde am 16.9.2017 in Niederösterreich geboren und ich bin ein Golden Retriever. Nachdem ich die ersten 8 Wochen bei meiner Mami verbracht habe wurde ich am 14.11.2017 von meiner neuen Familie abgeholt. Diese besteht aus meinem Frauchen Silvia, ihrer Tochter Sandra und meinem vierbeinigen Kollegen Samy, ein schwarzer, kleiner Mischlingshund mit 12 Jahren. Ich werde hier in den nächsten Ausgaben immer wieder ein wenig von mir erzählen, da ich einen besonderen Beruf erlernen werde und ich Sie an meinem Leben und meiner Entwicklung teilhaben lassen möchte: ich soll nämlich ein Servicehund werden. Servicehunde gehören in die Gruppe der Assistenzhunde. Ein Assistenzhund ist ein Hund, der einen Menschen mit Behinderung unterstützt.



© Bluelight Photography/ Michaela Jens

Es gibt drei Assistenzhundegruppen:

1. Blindenführhunde:

Werden zur Unterstützung blinder und hochgradig sehbehinderter Menschen eingesetzt.

2. Signalhunde:

Helfen Menschen mit Hörbehinderung und mit chronischen Erkrankungen wie Epilepsie, Diabetes und neurologischen Erkrankungen.

3. Servicehunde:

Unterstützen Menschen mit Behinderung im Bereich der Mobilität.

Mein Frauchen Silvia sitzt im Rollstuhl und ich werde lernen ihr nicht nur eine gute Begleiterin zu sein, sondern auch eine aktive Hilfe in ihrem täglichen Leben. Der Werdegang eines Servicehundes ist ein sehr langwieriger. Er beginnt bereits in den ersten Wochen nach der Eingewöhnung in seinem neuen Heim mit den alltäglichen Dingen.

Ich muss ganz viel kennenlernen, mich benehmen und gehorchen. Wenn ich circa ein Jahr alt bin werde ich einer Gesundheitsuntersuchung unterzogen, in der man mich von Kopf bis zu den Pfoten prüfen wird, ob alles in Ordnung ist, damit ich später bei meiner Arbeit keine gesundheitlichen Probleme bekommen werde. Gleichzeitig werden mir in diesem ersten Jahr, in Zusammenarbeit mit meiner Assistenzhundetrainerin Sabine Muschl, die gewünschten Hilfestellungen beigebracht.

Wir, das sind Silvia, Sandra und ich, werden

regelmäßig Trainingsstunden absolvieren. Zwischen den Stunden mit der Trainerin werden wir alleine fleißig üben, damit ich am Ende die staatliche Prüfung zum Assistenzhund bestehen kann, welche ich dann mit Silvia alleine bewältigen werde.

Im Moment bin ich sechs Monate alt und habe bereits Einiges gelernt. Ich bin stubenrein, gehe schon brav an der Leine (in normalen, schnellen und langsamen Schritt), kann SITZ und PLATZ schon sehr gut, am STEH üben wir gerade noch. Derzeit erfreue ich mich an allen Menschen denen wir begegnen. Jedoch versuche ich mich nur auf



Viele Grundbefehle wie sitzt kann ich schon



Ich und mein Frauchen Silvia

mein Frauchen zu konzentrieren. Lernen macht mir viel Freude, da es dabei immer Leckerchen gibt die mich sehr motivieren. Seit ein paar Wochen sind wir auch in einer Hundeschule in einem Junghundekurs, wo ich auch neben meinen Artgenossen folgen lernen muss. Dort bin ich derzeit die „Klassenbeste“. Unsere Lehrerin sagt, ich bin eine Streberin. Sandra ist immer ganz stolz. Es ist ihr nämlich sehr wichtig mir die Sachen so gut wie möglich beizubringen, damit ich ihrer Mama dann helfen kann.

Wenn unsere Assistenzhundetrainerin Sabine kommt ist es besonders interessant, denn da gibt es immer neue Dinge, die ich mit Hilfe eines Klickers erlerne. Ein Klicker ist so etwas wie ein Knackfrosch, also so ein kleines Ding, das wenn man drauf drückt „KLICK“ macht. Dieser Klick bedeutet für mich, dass ich etwas richtig gemacht habe und sagt mir auch, dass ich

Wenn unsere Assistenzhundetrainerin Sabine kommt ist es besonders interessant, denn da gibt es immer neue Dinge, die ich mit Hilfe eines Klickers erlerne. Ein Klicker ist so etwas wie ein Knackfrosch, also so ein kleines Ding, das wenn man drauf drückt „KLICK“ macht. Dieser Klick bedeutet für mich, dass ich etwas richtig gemacht habe und sagt mir auch, dass ich

danach sofort eine Belohnung bekommen werde. Damit kann mir mein Frauchen jetzt punktgenau sagen, was ich richtig mache und was nicht. Denn wenn ich etwas nicht richtig gemacht habe, dann kommt kein Klick und ich bekomme auch keine Belohnung. Mit dem Klicker habe ich jetzt schon das Hinlegen ohne Handzeichen, also nur auf Kommando gelernt, ich kann auch schon einige Zeit ruhig liegen bleiben. Auch habe ich gelernt, einen Klebezettel mit meiner Nase zu berühren und leicht dagegen zu drücken. Das brauchen wir wenn ich lernen soll, Türen oder Laden zu schließen. Als nächstes werde ich das Ziehen an einem Zergel lernen, nachdem ich meine Zähne jetzt schon fertig gewechselt habe. Damit mache ich dann später Türen und Laden auf.

Wir arbeiten auch schon am Rollstuhl. Ich muss jetzt lernen, dass ich an Frauchen nicht mehr hochspringen soll, weil ich ja jetzt schon groß bin. Damit sie mich streicheln kann steige ich auf die Fußstützen des Rollstuhls. Ich trage jetzt bei der Arbeit bereits eine Kenndecke auf welcher „ASSISTENZHUND IN AUSBILDUNG“ steht. Sie soll den Leuten in der Umgebung signalisieren, dass ich am Lernen bin und man mich, wenn möglich nicht ansprechen und ablenken soll. Das funktioniert leider noch nicht, denn die meisten Menschen finden mich so süß dass sie mich ansprechen oder streicheln wollen. Das finde ich derzeit noch ganz toll, muss aber lernen, es zu ignorieren.



Das Training ist wirklich anstrengend, aber es macht mir sehr viel Spaß



Mit einem Klebezettel lerne ich das Zustoßen von Laden mit meiner Nase

Man glaubt gar nicht, was man da alles lernen muss. Da mein Frauchen ihre Arme kaum mehr verwenden kann muss ich die Dinge alle beim Namen kennenlernen, die sie braucht. Da muss ich mir sehr viel merken. Dass wird noch viel Arbeit werden, aber ich liebe es, Neues zu lernen und freue mich immer, wenn wir neue Aufgaben zum Üben bekommen. Es gibt aber auch jede Menge Freizeit für mich. Da darf ich mit meinem Kumpel Samy spielen, mit anderen Hunden toben und nach Lust und Laune herumschnüffeln. Assistenzhunde brauchen auf jeden Fall auch Freizeit und einen Ausgleich zu ihrer Arbeit!



Sitz, Platz, ruhig bleiben, das ist wirklich sehr kompliziert am Anfang.

Leider ist meine Ausbildung sehr teuer und mein Frauchen kann diese Last nicht alleine stemmen. Ich bitte Sie uns zu unterstützen, denn ich will unbedingt noch mehr lernen und vor allem meinem Frauchen noch mehr helfen können, mit weiteren Sachen, welche ich beigebracht bekomme. Denn trotz der Anstrengung beim Lernen habe ich wirklich viel Freude dabei und vor allem kann ich mein Frauchen super unterstützen, was mir noch mehr Freude daran bereitet. Also helfen auch Sie bitte mit, Silvia und mir das zu ermöglichen.

DANKE!

In der nächsten Ausgabe werde ich dann berichten, was ich in der Zwischenzeit wieder gelernt habe und wie es uns geht.

Bis dahin wünsche ich viel Freude beim Lesen meines Berichtes.

Wau wau, Nala
und Frauchen Silvia und Sandra



© Bluelight Photography/ Michaela Jens

**Spenden Sie bitte an:
Seite an Seite, Sparkasse Krems,
Spendenkonto 129999, BLZ 20228,
IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999,
BIC: SPKDAT21**

Text: Silvia und Sandra Kaiser
Fotos: Silvia und Sandra Kaiser
& Bluelight Photography/ Michaela Jens

Paralympics PyeongChang 2018

Bei den Paralympics in PyeongChang kämpfen knapp 600 Sportler/innen in sechs verschiedenen Sportarten um die begehrten Medaillen. Österreich ist in den Sportarten Ski Alpin, Snowboard und Langlaufen mit 13 Athlet/innen (und zwei Blinden-Guides) vertreten.

Das Ergebnis: 7 Mal Edelmetall (2x Silber, 5x Bronze), Platz 22 im Medaillenspiegel.



Das österreichische paralympische Team in PyeongChang 2018

Athlet/innen Ski Alpin

- Claudia Lösch (sitzend)
 - Heike Eder (sitzend)
- Markus Salcher (stehend)
- Thomas Grochar (stehend)
 - Martin Würz (stehend)
- Nico Pajantschitsch (stehend)
 - Roman Rabl (sitzend)
- Markus Gfatterhofer (sitzend)
 - Simon Wallner (sitzend)
- Gernot Morgenfurt (sehbehindert) - mit Guide Christoph Gmeiner

Athleten Snowboard

- Patrick Mayrhofer
- Reinhold Schett

Athletin Ski Nordisch

- Carina Edlinger - mit Guide Julian Edlinger

Die Medaillengewinner/innen im Überblick:

- Claudia Lösch (Ski Alpin: Silber im Super-G, Bronze im RTL)
 - Patrick Mayrhofer (Snowboard: Silber im Banked Slalom)
- Markus Salcher (Ski Alpin: Bronze in der Abfahrt, Bronze im Super-G)
 - Heike Eder (Ski Alpin: Bronze im Slalom)
- Carina Edlinger (Langlauf: Bronze auf 7,5 km Klassisch mit Guide Julian Edlinger)



Unsere Medaillengewinner/innen

Claudia Lösch

Skifahren ist für Claudia Lösch eine Passion! Die 28-jährige Niederösterreicherin zählt aktuell zu den erfolgreichsten, aktivsten AthletInnen Österreichs. Sieben Medaillen bei den Paralympics konnte sie bereits gewinnen, eine Aufstockung ihrer Sammlung 2018 in PyeongChang ist ihr oberstes Ziel. Vor allem in den Speed-Disziplinen, denn hier hat sie nach einem Sturz in der Abfahrt von SOCHI 2014 noch eine Rechnung offen. Skifahren bedeutet für Claudia Lösch im Mikrokosmos Skisport sämtliche Höhen und Tiefen des Daseins zu durchleben. Die ersten Gedanken nach einem wichtigen Erfolg? „Unglaubliche Erleichterung. Klare, in Worte fassbare Gedanken habe ich in solchen Situationen meistens keine,

dafür sind die Emotionen zu stark.“

Einen Tag nach dem Rennen bekommt Claudia Lösch ihre RTL-Bronzemedaille und kann sich immer mehr darüber freuen. Wie das Gefühl ist, erneut eine Medaille über den Hals zu haben?

„Schwer! Die wiegen doch ganz schön viel“, lacht die 29-Jährige. „Spaß beiseite, es ist schon ein cooles Gefühl.“



Claudia Lösch

Silber im Super-G und Bronze im RTL

Patrick Mayrhofer

Patrick Mayrhofer holt in einem spannenden Banked Slalom die 1. Paralympics-Medaille im Snowboarden für Österreich.

Das Paralympic Team Austria jubelt über das 5. Edelmetall bei den Winterspielen in PyeongChang – und über die erste ÖPC-Medaille im Snowboard überhaupt. Patrick Mayrhofer fährt im Jeongseon Alpine Center im Banked Slalom auf Platz 2. „Jetzt ist Österreich bei den Paralympics nicht nur eine Ski- sondern auch eine Snowboard-Nation!“

Nach vier Alpin-Medaillen jubeln am 7. Wettkampftag in PyeongChang erstmals die Snowboarder. Im Boardercross war Patrick Mayrhofer leer ausgegangen, im Banked Slalom schlug der Oberösterreicher aber zu. Dazu kamen Schmerzen im Knie, das im Februar 2017 nach einem Bruch des Schienbeinkopfes operiert werden musste. „Die Piste war hart und eisig, hat das Knie ziemlich lädiert. Aber ich habe mir gesagt: Patrick, beiß die Zähne zusammen!“ Gesagt, getan. Im zweiten Run verbesserte sich Mayrhofer um 5,34 Sekunden – Bestzeit!

„Ich bin viel enger gearvt und konnte zeigen, was ich auf der Kante kann. Aber mir war auch klar, dass ich mich für Gold noch einmal steigern muss.“

Das gelang im finalen Durchgang. Mayrhofer, dem nach einem Arbeitsunfall 2008 die linke Hand amputiert werden musste, war noch einmal um 0,59 Sekunden schneller. Die Hoffnung auf die erste Goldmedaille für das Paralympic Team Austria währte aber nur kurz. Der US-Amerikaner Mike Minor verdrängte den Österreicher als übernächster Läufer von der Spitze. Von Ärger aber keine Spur bei Mayrhofer, der für den Niederösterreichischen Versehrtensportverband startet:

„Ich bin extrem glücklich über Silber!

Vor gar nicht allzu langer Zeit war überhaupt nicht daran zu denken, dass ich bei den Paralympics um die Medaillen mitfahren kann.“



**Patrick Mayrhofer:
Silber im Banked Slalom**

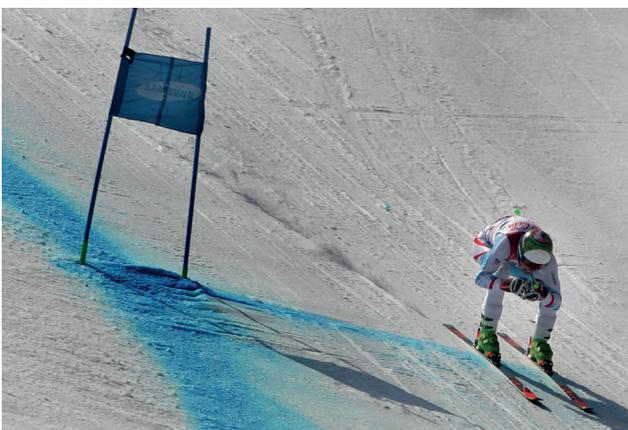
Markus Salcher

Markus Salcher holt im Super-G wie schon in der Abfahrt Paralympics-Bronze. Er wird seinem Ruf als Medaillen-Hamster auch bei den Paralympics in PyeongChang gerecht. Nach Bronze in der Abfahrt jubelt er auch im Super-G über Rang 3.

„Eindeutig, ich habe Bronze gewonnen. Ich habe mich gut gefühlt, Nervosität war keine vorhanden. Ich bin einfach etwas zu sauber gefahren. Es sind Schläge drin, da ist es mit meiner Behinderung schwer. Das darf aber keine Ausrede sein – ich muss über Bronze sehr froh sein. Die ersten beiden sind zu weit weg, der Vierte knapp hinter mir. Ich darf mich nicht beschweren, habe gutes Material und gute Leute um mich. Danke dafür!“, sagt er selbst.

Für Salcher ist es insgesamt bereits die 5. Paralympics-Medaille. Der Unterschied zu SOCHI 2014, als er in den Speed-Rennen zweimal Gold bejubeln durfte, ist schnell gefunden:

„Die Konkurrenz ist härter geworden, die Leistungsdichte noch größer. Ich denke nicht, dass ich etwas verschlafen habe. Tagesverfassung, Pistenverhältnisse, Strecke – es zählen viele Faktoren. In Sochi ist mir die Piste mehr entgegengekommen. Ich darf mich über zweimal Bronze aber nicht beschweren.“



**Markus Salcher:
Bronze in der Abfahrt und Bronze im Super-G**

Heike Eder

Am letzten Wettkampftag der XII. Winter-Paralympics in PyeongChang jubelt Österreich nochmals über eine Medaille: Heike Eder carvt im Slalom sensationell zu Bronze und sichert dem ÖPC das 7. Edelmetall dieser Spiele. Die Vorarlbergerin fährt im Slalom sensationell auf Rang drei und darf über die Bronzemedaille jubeln. Im Weltcup schaffte es die 29-jährige Monoskifahrerin bislang noch nicht auf das Podest – ausgerechnet bei den Paralympics gelingt der große Coup.

„Ich freue mich ganz brutal! Die Medaille war nicht unbedingt zu erwarten, ich hatte sicher auch etwas Glück auf meiner Seite. Aber ich habe immer dafür gekämpft und an meine Chance geglaubt.“

Nach dem 1. Lauf liegt Eder an der 5. Stelle, im Finale knallt sie die zweitbeste Laufzeit in den Schnee und überholt überraschend die vor ihr liegende Deutsche Anna Schaffelhuber. Als auch noch Claudia Lösch - zur Halbzeit an der 3. Position – ausscheidet, ist die Medaille Gewissheit.



**Heike Eder:
Bronze im Slalom**

Carina Edlinger

Carina Edlinger, Doppelweltmeisterin 2017 im Langlauf, strebt ihre erste Teilnahme an den Paralympics an. Gemeinsam mit ihrem Guide und Bruder Julian blickt die 18-jährige Salzburgerin nach einer erfolgreichen Weltmeisterschaft mit insgesamt drei Medaillen optimistisch in Richtung PyeongChang 2018. Bis dahin dreht sich aber die Zeit weiter und für das junge Nachwuchsteam steht noch viel Arbeit und Vorbereitung an, um auch bei den Paralympics das Glücksgefühl eines großartigen Erfolges genießen zu können.

„Es war für mich schon als Kind das Allergrößte, wenn jemand bei Olympischen Spielen am Stockerl gestanden ist. Diese unglaubliche Freude wollte ich einmal selbst erleben, aber dass es sich in dem Rennen ausgegangen ist, kann ich selbst nicht ganz glauben“, strahlte die 19-jährige Salzburgerin im Zielraum.

Die Geschwister Edlinger gingen in der Klasse der Blindensportler als letztes Team mit Startnummer 140 ins Rennen – und zündeten gleich auf den ersten Kilometern den Turbo. „Ich hatte schon beim Training gestern ein super Gefühl und habe auch im Rennen vom ersten Schub weg gemerkt: Da geht heute etwas“, machte Guide Julian das Tempo.

Bereits in der ersten Runde konnte das vor den beiden gestartete ukrainische Duo Shyshkova/Kazakov überholt werden, auf der zweiten Runde legten die Doppel-Weltmeister von 2017 weiter zu und liefen vor den Augen der Eltern, die Last-Minute nach Korea gereist sind, zur Bronzemedaille.

„Es war super-hart heute, die Bedingungen nicht einfach. Aber Julian hat auf der Strecke immer geschrien: Carina, lauf um dein Maskottchen! Das hat mich zusätzlich gepusht“, so gab es doch noch ein Happy-End für das Team Edlinger nach zwei Mal Blech.

„Es ist verrückt! Am Montag hatte ich den totalen Zusammenbruch, musste mit dem Rollstuhl rausgeschoben werden und heute gewinne ich eine Medaille. Danke auch an das ganze Betreuersteam, das in den letzten Tagen wirklich einen super Job gemacht hat.“



**Carina Edlinger:
Bronze auf 7,5 km Langlauf Klassisch mit Guide Julian Edlinger**

Jugendcamp auch in PyeongChang ein großer Erfolg

In PyeongChang fand zum 6. Mal in Folge das Jugendcamp des ÖPC statt. Diese Highlights werden die Jugendcamp TeilnehmerInnen erleben:

- Gemeinsame Aktivitäten mit den paralympischen Jugendcamps anderer Nationen und gleichgesinnter Jugendlicher mit Behinderung
 - Besuch der paralympischen Wettkämpfe



Die Teilnehmer/innen des Jugendcamps PyeongChang 2018 mit Teamleiterin Bettina Mössenböck und Betreuer Erich Strummer

- Besuch des paralympischen Dorfes, direkter Kontakt mit den AthletInnen abseits des Wettkampfgeschehens

Einige sehr erfolgreiche Paralympics-AthletInnen waren bereits bei den Jugendcamps dabei und sind das beste Beispiel für den Erfolg des Jugendcamps, Nachwuchsathlet/innen zum Sport zu bringen: unter anderem die mehrfachen MedaillengewinnerInnen Claudia Lösch und Markus Salcher (beide Ski-Alpin) oder auch der Rollstuhltennis-Spieler Nico Langmann.

Vier vielversprechende Nachwuchs-Sportlerinnen durften erstmals Paralympics-Luft schnuppern und waren hellauf begeistert. Blindensportlerin Veronika Aigner mit Schwester und Guide Elisabeth Aigner, Lisa Fellner und Martina Hehle sammelten dank der Patenschaften der Rotary Clubs Wien Oper und Wien Stephansplatz, des Lions Club Wien Belvedere, Hallermobil sowie der Unterstützung von CrossVision wertvolle Erfahrungen.

Feuer erloschen: Paralympics in PyeongChang beendet

Die XII. Winter-Paralympics in PyeongChang sind mit einer spektakulären Schlussfeier unter dem Motto „We move the World“ zu Ende gegangen. Snowboard-Silbermedaillengewinner Patrick Mayrhofer führte Österreich als Fahnenträger an.

Um 21:12 Uhr Ortszeit beendete der Präsident des Internationalen Paralympischen Committees, Andrew Parsons, die Spiele. Er dankte den Koreanern, allen Helfern und auch dem südkoreanischen Präsidenten, Moon Jae-in, für die unglaubliche Arbeit.

Außerdem richtete er das Wort an die Athlet/innen: „Jede Generation hat die Chance, die Welt zu verändern. Stolze Para-Athleten, die ist eure Zeit, Vorbilder und Katalysatoren für eine integrative Gesellschaft zu sein.“ Er forderte sie zudem auf, 2022 in Peking erneut zusammenzukommen.

Sowohl Parsons, als auch der Chef des Organisationskomitees, Lee Hee-Beom, erwähnten in ihren Reden den kürzlich verstorbenen Physiker Stephen Hawking. Er stand der paralympischen Bewegung sehr nah und hielt bei den Spielen 2012 in London eine bewegende Eröffnungsrede.

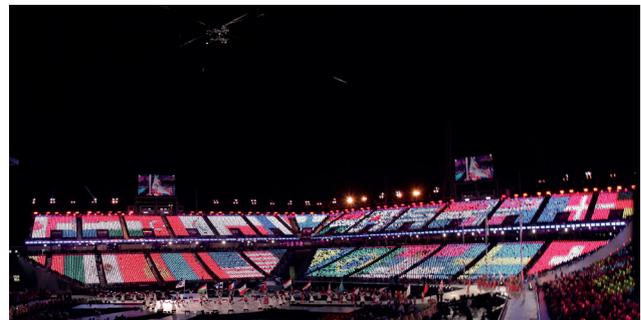
Snowboard-Silbermedaillengewinner Patrick Mayrhofer führte Österreich als Fahnenträger an: „Das war ein großartiges Gefühl und wird für immer ein Highlight meiner Karriere bleiben.“

Nur wenige Minuten danach erlosch das Paralympische Feuer im Stadion von PyeongChang. Zuvor wurde traditionell die paralympische Fahne von PyeongChangs Bürgermeister Sim Jea Guk an den Bürgermeister der kommenden Spiele, Chen Jining aus Peking weitergereicht.

Ein weiterer Höhepunkt der Abschlussfeier war die Ehrung von Dr. Whang Youn Dai, die sich ihr ganzes Leben dafür eingesetzt hat, den paralympischen Sport weiterzuentwickeln.



Patrick Mayrhofer als Fahnenträger bei der Abschlusszeremonie



Die Teilnehmer/innen der Paralympics 2018 im Stadion dargestellt



Eine schöne Abschlussfeier der Paralympics 2018 in PyeongChang

Österreich holte bei den Spielen in PyeongChang 2018 sieben Medaillen (zwei Silber, fünf Bronze) und belegt damit im Medaillenspiegel den 22. Platz.

Willkommen daheim: Großer Empfang für das Team

Die 13 Athletinnen und Athleten, die in Summe sieben Medaillen – zwei in Silber, fünf in Bronze – aus PyeongChang mit nach Hause gebracht haben, wurden nach der Landung um 17:20 Uhr gemeinsam mit dem Betreuer/innen-Team von ÖPC-Präsidentin Maria Rauch-Kallat auf dem Flugfeld begrüßt.



Der Empfang des Österreichische Teams bei der Rückkehr nach Österreich

„Das wichtigste Ziel ist erreicht: das gesamte Team ist wieder heil nach Hause gekommen. Außerdem haben unsere Sportlerinnen und Sportler beeindruckende Leistungen gezeigt. Ich bin auf jeden und jede unglaublich stolz.“

Willkommen geheißen wurde das Paralympics Team Austria auch von Bundeskanzler Sebastian Kurz, Vizekanzler und Sportminister Heinz-Christian Strache, Sozialministerin Beate Hartinger-Klein, Niederösterreichs Sportlandesrätin Petra Bohuslav, ÖOC-Präsident Karl Stoss, BSO-Präsident Rudolf Hundstorfer, Botschafter der Republik Korea Shin Dong-ik und dem Obmann-Stellvertreter der AUVA Friedrich Pörtl.

Vom Rollfeld ging es zum Empfang ins VIP-Terminal, wo bereits Familie, Freunde und Fans auf das Team warteten. „Wir sind sehr stolz auf das gesamte Team und die gezeigten Leistungen in PyeongChang. Sieben Medaillen sind ein hervorragendes Ergebnis für Österreich – und ich freue mich schon darauf, in zwei Jahren wieder die paralympischen Sommersportler aus Tokio am VIP-Terminal begrüßen zu dürfen“, meinte Gastgeber Günther Ofner, Vorstand des Flughafen Wien zur Begrüßung.

Text: ÖPC / www.oepc.at

Bilder: ÖPC/Diener

Die Zuckertante - Dr. Susanne Pusarnig

Ich wurde 1958 in Graz geboren, habe in Graz und in Wien Medizin studiert (Promotion 1985) und meine Turnus-Ausbildung im Krankenhaus Lainz gemacht. Mein Sohn Georg und ich leben in Wien-Hietzing. Ich bin praktische Ärztin, habe von 1988 - 1999 an der Diabetes-Ambulanz der 3. Med. Abt. im Krankenhaus Lainz (Prof. Irsigler) gearbeitet, und von 1999 - 2003 die Diabetes-Ambulanz der Wiener Gebietskrankenkasse am Wienerberg geführt.



Die Zuckertante-
Dr. Susanne Pusarnig

Von April 2003 bis September 2017 hatte ich meine eigene Ordination in Wien-Mauer, wo ein Schwerpunkt Diabetes war. 2004 belegte ich den Kurs „Klinische Diabetologie“ der Deutschen Diabetes-Gesellschaft in Berlin. Aus diesem Grund bin ich nun als „Zuckertante“ aktiv. Diabetiker begleiten, behandeln, gemeinsam neue Therapie-Strategien entwickeln, Lösungen finden, die auf verschiedene Lebens-Stile und -Rhythmen eingehen, Schulungen planen und anbieten das sind die Schwerpunkte meiner Arbeit.

„Zucker individuell und gut einstellen“ ist eine spannende Herausforderung für mich als begleitende Ärztin. Es gibt immer wieder Überraschungen und neue Probleme, welche ganz persönliche Lösungen brauchen. Mit meiner 30 jährigen Erfahrung in der Begleitung von Diabetikern, kenne ich das „auf und ab“ in einem Diabetikerleben und erzähle nun auf www.zuckertante.at wie auch in meinem Blog blog.zuckertante.at von Diabetes: Wichtiges, Wissenswertes und Neues. Bei „Mein Arzt Online“ (www.meinartztonline.at) biete ich eine neue, praktische Online-Betreuung für Diabetiker an. Jederzeit Fragen und Probleme per Mails besprechen und nicht erst beim nächsten Arztbesuch. Ebenso biete ich einen Rezept-, Überweisungs-Erinnerungs-Service sowie vieles mehr an.



Warum gibt es überhaupt Zucker im Blut?

Zucker ist DER Treibstoff für die Zellen, wie das Benzin im Auto. Der Zucker im Blut kommt aus dem, was wir essen, aus dem Zucker und der Stärke (Punschkräpfer! Kartoffeln! Nudeln! Brot!) und wenn das gerade nicht ausreicht - oder wenn man längere Zeit nichts isst – dann lässt die Leber ihren gespeicherten Zucker ins Blut fließen. Das ist gesund und gut und bei jedem Menschen so, denn wegen des Leberspeichers halten wir länger ohne Essen durch. Genug Zucker im Blut heißt aber nicht automatisch auch genug Zucker für die Zellen. Denn von selbst kann der Zucker nicht in die Zelle rein, dazu braucht es Insulin, als „Türchen-Öffner“. Wenn Insulin da ist, dann „geht ein Türchen auf“ und der Zucker kann aus dem Blut in die Zelle – die hat wieder Energie und ist frisch „betankt“.

Typ 1 Diabetes

Der, bei dem man Insulin spritzen muss. Immer. Und von Anfang an. Denn die Bauchspeicheldrüse kann hier kein Insulin mehr selbst herstellen, weil genau die Zellen, die das tun sollten, kaputt sind und niemand ohne Insulin leben kann.

Typ 2 Diabetes

Typ 2 Diabetes ist ganz was anderes als der Typ 1. Ja, bei beiden ist der Zucker im Blut zu hoch, aber beim Typ2 ist das am Anfang deshalb so, weil zwar genug Insulin da ist, aber die Zellen nicht gut auf das Insulin ansprechen. Es kann nicht ausreichend wirken. Das Ergebnis, der Zuckergehalt im Blut wird immer mehr, jedoch der in den Zellen weniger.

Die Folge ist zu viel Zucker im Blut!

Die Behandlung

Bei Typ 1 ist es klar, Insulin. Und zwar einerseits langwirksames Insulin, das man ein- oder zweimal am Tag spritzt, um den „rund um die Uhr“ Bedarf zu decken. Andererseits schnelles Insulin, das der Diabetiker zum Essen spritzt, um den Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen auszugleichen. Da kann man sich leicht einmal verschätzen, erwischt zu viel oder zu wenig Insulin – wenn man mehr Insulin gespritzt hat, als man gerade braucht, ist die Folge eine Unterzuckerung, die Hypoglykämie. Den „Hypo“.

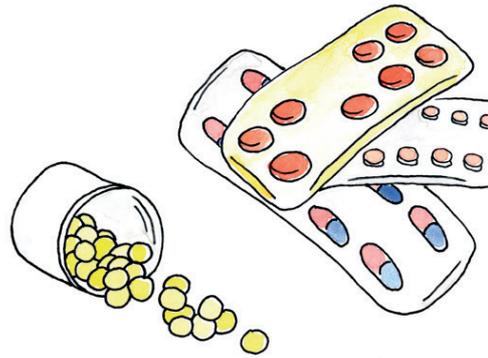
Bei Typ 2 heißt es zuerst den Insulinbedarf herunterzuschrauben. Ja, das endet mit dem, was man immer empfiehlt: „vernünftig“ essen, wenig Süßes, viel Gemüse, und Bewegung machen – da hilft auch schon spazieren gehen. Wenn das nicht reicht, gibt es die verschiedensten Pulverchen, welche auf ganz verschiedenste Weisen ins Geschehen eingreifen. Manche davon regen die Bauchspeicheldrüse an, noch mehr Insulin zu produzieren. Zu viel Insulin kann zu tiefen Zuckerwerten führen, zum Hypo. Mit diesen Tab-



letten können auch Typ 2 Diabetiker, die kein Insulin spritzen, Hypos bekommen!

Die Hypo

Hypo bedeutet Hypoglykämie, also zu wenig Zucker im Blut. Entweder, weil ein Typ 1 Diabetiker versehentlich zu viel Insulin gespritzt hat, oder weil das Insulin, zum Beispielsweise nach Bewegung, zu stark wirkt. Oder wenn ein Typ 2 Diabetiker Tabletten von der Sorte nimmt, die Hypos auslösen können und die Person etwa das Essen vergisst. Dann kann es passieren – Im Nachhinein findet man oft einen Grund, aber wenn der Hypo da ist, heißt es erst einmal schnell reagieren.

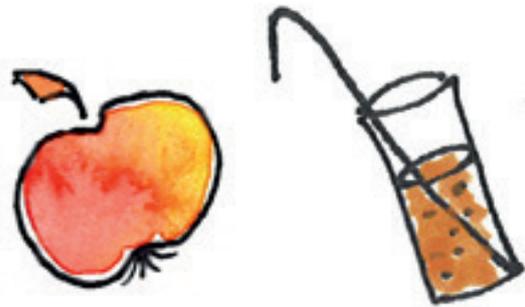


Wie merkt man Hypos?

Das ist ganz verschieden. Die meisten spüren Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Konzentrations-Schwierigkeiten. Manche Typ 1 Diabetiker haben ziemliche Schwierigkeiten damit: sie spüren Unterzuckerungen nicht gut, manche erst bei Zuckerwerten deutlich unter 40 mg%. Das Problem: bei sehr tiefen Zuckerwerten hat man nicht viel Zeit – bis zur Bewusstlosigkeit. So schwere Hypos sind zum Glück selten aber natürlich der Albtraum jeden Diabetikers. Und der Eltern von Kindern mit Diabetes.

Was tun gegen Hypos?

Nicht warten. Den Zuckerspiegel anheben. Am schnellsten geht das mit Traubenzucker. Als Plättchen oder flüssig. Oder irgendetwas anderes trinken oder essen, etwas das Zucker enthält, der schnell ins Blut geht – damit der Blutzucker schnell von „zu tief“ auf „normal“ ansteigt. Apfelsaft, Orangensaft, süße Limonaden (in dem Fall: die mit dem echten Zucker!)



Was an Hypos gefährlich sein kann

Wenn man sich nicht um das Hypogefühl kümmert, kann es sein, dass sich der Blutzucker noch weiter herunterschraubt. Das Schwitzen, Zittern usw. ist ja schon ein Warnsignal vom Gehirn: „Achtung, Zucker wird zu niedrig! Bitte nachfüllen!“ Das Gehirn braucht dauernd Nachschub an Zucker, es arbeitet ja nonstop auf Hochtouren. Dem Gehirn tuts gar nicht gut, wenn der Blutzucker zu weit absinkt. Wenn es wirklich viel zu tief geht, kann der Diabetiker bewusstlos werden, sogar Krampfanfälle bekommen – keine schön Sache!

Manche Diabetiker haben mehr Hypos als andere

Warum das so ist, das weiß keiner so ganz genau. Aber es ist eine Tatsache, dass manche Typ 1-Diabetiker sehr „wackelige“ Zuckerwerte haben. Und wenn sie dann noch die Warnzeichen einer Unterzuckerung erst recht spät spüren, oder wenn jemand schon so einen schweren Unterzucker hatte, dann leben sie gefährlich. Immer ist ein bisschen Angst dabei, dass es wieder passiert. Genau da kann ein Hund, der Hypos rechtzeitig erkennen kann, hilfreich sein.

Hypo Warnhund

Viele Hunde merken bereits ohne Training wenn etwas mit Frauchen oder Herrchen „anders“ ist. Daher kann man Hunden sehr gut lernen, auf Unterzuckerung, ein sogenanntes „Hypo“ zuverlässig hinzuweisen. Als Reaktion bringt einem der Hund dann ein Blutzucker-Messgerät oder Traubenzucker. Und vor allem macht er sich bemerkbar. – Er bellt, stupst den Besitzer an und gibt keine Ruhe bis der Blutzuckerspiegel gemessen wurde. Ebenfalls ist der Hund eine gute Unterstützung für Diabetiker, die ihre Unterzuckerung sehr schlecht wahrnehmen können.

Das regelmäßige Kontrollieren des Blutzuckerspiegels ist vor allem bei Typ-1 Diabetiker wichtig. Sie wissen wie viel Insulin sie spritzen müssen und schützen ihren Körper vor Unterzuckerung und darauf folgenden Organschädigungen.

Ein Diabetikerhund soll aber nicht die medizinische Verantwortung übernehmen, sondern als Partner dienen, der Alarm schlägt, weil er Unterzucker riecht und somit Sicherheit im Alltag bietet. Am besten wird der Unterzucker von Hunden wahrgenommen, wenn er nahe am Mund des Besitzers schnuppern kann. Bei dem Training werden Atem-und Speichelproben verwendet mit Unterzuckerung.

Jeder Hund kann Diabetikerhund werden. Am besten geeignet aber sind Hunde mit ausgeprägtem Geruchssinn. Daher eignen sich Kurznasige Rassen wie Mopse oder Bulldogen eher weniger. Die Hunde müssen extrem Menschenbezogen sein und Spaß an ihrer „Arbeit“ dem Riechen haben. Einfacher ist es einen Drogensuchhund auszubilden, denn Diabetikerhunde müssen rund um die Uhr einsatzbereit sein und nicht nur 10 bis 15 Minuten währen eines Einsatzes. Gut trainierte Hunde wachen auch nachts auf, um ihr Herrchen bei Unterzuckerung zu warnen.

Dazu eine kleine Beispielgeschichte aus dem Leben:

Hallo ich bin die Evita und ein Assistenz Hund im Bereich Diabetes.

Mein Frauli hat leider Diabetes mit abwechselnd hohen und ganz tiefen Werten. Sie hat auch eine Hypo-Wahrnehmungsstörung. Das heißt sie spürt nicht die Signale bei Unterzuckerung (Zittern, Kopfweg, usw). Vor meinem Einzug in die Familie hatte mein Frauli Unterzuckerungen bis 26mg% - also kurz vor der Ohnmacht, sowie auch Werte über 400mg%!

Jetzt nicht mehr! Ich warne sie bereits bei 70 mg fallend oder bei 180 steigend. Ich werde dann ganz unruhig, belle und lege die Pfote auf ihren Schoß. Ich bleibe so lange neben ihr, bis sie ihren Zuckerwert gemessen hat und dann gibt es für mich eine Belohnung, ein feines Leckerli. Ich bringe auch das Diabetes-Täschchen auf Kommando wenn mein Frauli das braucht. In der Nacht wecke ich sie auch auf, wenn der Zucker fällt! Ich bin 24 Stunden für sie da und wir lieben uns und wir wollen auch keinen Tag mehr ohne einander sein. Wir vertrauen uns blind.



Evita und Susanne

Warum manche Typ 2 Diabetiker Insulin spritzen müssen– nachdem sie jahrelang Tabletten genommen haben?

Typ 2 Diabetes ist eine „chronisch progrediente“ Krankheit. Das heißt, eine Krankheit, die nicht stehen bleibt, die sich langsam über die Jahre verschlechtert. Die Bauchspeicheldrüse wird immer müder, erschöpfter, tut sich immer schwerer genug Insulin herzustellen und schafft es irgendwann einmal kaum mehr. Dann kann man noch verschiedene Tabletten-Kombinationen durchprobieren, aber zuletzt bleibt nichts übrig, als das Hormon Insulin zu ersetzen durch die Insulin-Spritze. Was, nebenbei gesagt, auch die „natürlichste“ Behandlung ist.

Einmal Insulin- immer Insulin?

Ja, bei Typ 1 ist das so. Ohne Diskussion. Bei Typ 2 ist es nicht unbedingt so: Stellen Sie sich einen Menschen vor, der gute 20kg zu viel hat – wenn der oder die es schafft, davon z.B. 10 kg abzunehmen, dann hat ja die Bauchspeicheldrüse auf einmal viel weniger zu tun – sie hat um 10kg weniger zu versorgen. Es kann sein, dass die Kraft der Bauchspeicheldrüse ausreicht, noch eine Zeit lang genug Insulin herzustellen für das neue, geringere Gewicht. Aber Diabetes bleibt ja nicht stehen, die Krankheit verschlechtert sich langsam. Nach einiger Zeit, oft erst nach Jahren ist es wieder soweit. Die Drüse kann nicht mehr genug Insulin produzieren. Dann muss man sich überlegen, ob noch einmal eine Gewichtsabnahme sinnvoll ist oder ob man nicht doch zu (stärkeren) Tabletten oder letztendlich Insulin greifen sollte.

Wie weiß ich, was die richtige Therapie ist für mich?

Am besten läuft es so: Sie kennen sich gut aus, haben viel über Diabetes gelesen und im Idealfall eine „Schulung“ gemacht, eine Art Workshop, wo Sie gemeinsam mit ein paar anderen alles Wichtige über Diabetes erfahren haben. Dann können Sie mit Ihrem Arzt gut diskutieren, vorschlagen was SIE glauben, was für Sie passt. Bei Typ 1 ist eine gute

Schulung ganz besonders wichtig!

Gemeinsam mit Ihrem Arzt arbeiten Sie dann daran, herauszufinden, was für Sie passt. Ihr Arzt wird Ihnen Vorschläge machen, was aus seiner Erfahrung heraus, gut passen könnte. Da kann es sich um Essen, Bewegung, Tabletten oder Insulin handeln. Sie probieren es über einige Wochen aus. Messen Ihren Blutzucker und sehen dann was funktioniert und was nicht. Anhand Ihrer Erfahrungen kann Ihr Arzt, Ihre Ärztin dann immer wieder neue Kombinationen, neue Möglichkeiten für Sie vorschlagen. Eine gute Zusammenarbeit ist sehr wichtig!

Nur wenn der Arzt, die Ärztin Sie und Ihren Lebensstil gut kennt, wenn er oder Sie weiß, was Sie beruflich machen, was in der Freizeit, Vorlieben, Belastungen beruflich oder privat, nur dann kann Ihnen Ihr Arzt gezielt, die für Sie passende Lösung vorschlagen. Das braucht Gespräche, Zuhören und Zeit, welche im Gesundheitsbereich knapp ist. Ein Wahlarzt kann manchmal der Ausweg sein, und wenn der oder die am „Therapie aktiv“ Programm der Krankenkassen teilnimmt, ist ein Arztbesuch pro Quartal sogar kostenlos!

Hoher Zucker – was ist dran so „böse“?

Dauernd zu viel Zucker im Blut „verklebt“ die kleinen Blutgefäße, die kleinen Adern, in der Niere, im Auge, an den Beinen. Das führt zu schweren Problemen. In den Augen zu Blutungen in der Netzhaut, in den Nieren dazu, dass sie schwächer werden und manche Diabetiker an die Dialyse müssen, an den Beinen zu schlecht heilenden Wunden, bis hin zu Amputationen, und dazu, dass Diabetiker deutlich mehr Herzinfarkte und Schlaganfälle haben als Menschen ohne Diabetes. Sie sind ab der Diagnose „Risikopatienten“. Es ist oft schwer, sich JETZT gut um seinen Zucker zu kümmern, um SPÄTER keinen Spät-Schaden zu bekommen. Wenns einmal nicht so gut läuft, brauchen Sie erst recht einen Arzt, mit dem Sie besprechen können, was grad möglich ist und wie Sie wieder reinfinden in eine gute moderne Diabetes-Therapie, die Spätschäden so gut wie nur irgend möglich verhindern.



Text: Dr. Susanne Pusarnig
 Bilder: Dr. Susanne Pusarnig
www.zuckertante.at

					4	8	
2				9	3		1
7	1	4			5		
	6		9		2		3
	2		1				5
	4						8
6		5				7	2
				6	9		
		1		3			

LEICHT

		1	7	6				2
		2					3	9
				7				
6	8				5			1
7					8			
9					3			
						2	9	4
			5			1		6
		9		7	5	2		

LEICHT

					8		1	
				6	7		3	
	4	7		5	1			
			2	7	4			
	3	9						
						1	6	4
9			7				4	
			1				9	3
8		2		3	5			

SCHWER

							5	4
	9			8	3			
5	2			9				
					8	9		
6		3		2				
					4		2	1
		8	4			1		3
9						8	1	5
3		5						6

SCHWER

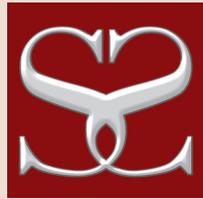


Sie sind Unternehmer?

Unterstützen Sie unseren Verein mit dem Aufstellen einer Spendenbox.



Folgen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/seiteanseite



SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Mein Frauchen Silvia sitzt im Rollstuhl und ich lerne nicht nur eine gute Begleiterin, sondern auch eine aktive Hilfe in Ihrem täglichen Leben zu sein.

Ich bin jetzt 6 Monate alt und habe schon einiges gelernt. Zurzeit lerne ich einen Klebezettel mit meiner Nase zu berühren und leicht dagegen zu drücken. Das brauchen wir dann wenn ich lernen soll, Türen oder Laden zu schließen. Als nächstes werde ich das Ziehen an einem Zergel lernen, nachdem ich meine Zähne jetzt schon fertig gewechselt habe. Damit mache ich dann später Türen und Laden auf.



Leider ist meine Ausbildung sehr teuer und mein Frauchen kann diese Last nicht alleine stemmen. Ich bitte Sie, uns zu Unterstützen, denn ich will unbedingt noch mehr lernen und vor allem, meinem Frauchen noch mehr helfen zu können.

Vielen Dank und WAU WAU!

**Seite an Seite, Sparkasse Krems,
IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999,
BIC: SPKDAT21, Kennwort Fr. Kaiser**

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien