



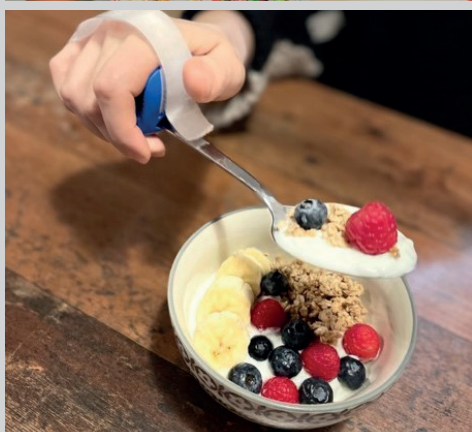
## Die bewegende **Reise** des kleinen Luca

**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 VON HEUTE AUF MORGEN

Die bewegende Reise  
des kleinen Luca

## 8 UNSER ÖSTERREICH

Die schönsten und besten  
barrierefreie Seen Österreichs

## 12 PRÄVENTIONEN

Sommer, Sonne, Sonnenstich

## 16 AUS ANDEREN VEREINEN

One-to-One

## 19 ROLI UND SEINE FREUNDE

Eine magische  
Entstehungsgeschichte

## 23 RÄTSEL

# IMPRESSUM

### Seite an Seite Magazin 2/2023

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten 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 auf Dauer beeinträchtigten Menschen

**Adresse:** Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag,  
Tel. zu erreichen über 0681 / 84 88 99 06

Mail: [office@seiteanseite.org](mailto:office@seiteanseite.org), Web: [www.seiteanseite.org](http://www.seiteanseite.org)

### Inserate, Satz & Layout:

Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: +43 (0) 5 016 701,  
Fax DW 666

**Copyright Text, Fotos und Illustrationen:** Seite an Seite, Laura Dolzer

**Foto Titelseite:** © Nadine Lengauer

**Druck:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, 3580 Horn



# VORWORT

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

wir alle träumen vom perfekten Sommertag - gemeinsames Baden mit Familie oder Freunden am Pool oder Badesee und den Tag mit einer leckeren Grillerei und einem kühlen Getränk ausklingen lassen. Doch manchmal werden diese Träume von einigen unangenehmen Begleiterscheinungen überschattet. In dieser Ausgabe wollen wir uns deshalb mit den grundlegenden Problemen auseinandersetzen, denen wir im Sommer begegnen können, wie zum Beispiel Sonnenbrand oder Sonnenstich.

Darüber hinaus werdet ihr den kleinen Luca kennen lernen und die schönsten, barrierefreie Seen Österreichs entdecken.

Außerdem gibt es für unsere kleinen Leserinnen und Leser eine magische Kurzgeschichte über Roli, den lebendigen Rollstuhl.

Viel Spaß beim Lesen!

Euer Team



## UNSERE SOCIAL MEDIA KANÄLE



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von auf Dauer beeinträchtigten Menschen

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

# Die bewegende Reise des kleinen Luca



Wir sind Nadine und Johannes, beide in unseren Dreißigern, und wohnen mit unseren Vierbeinern im wunderschönen Mühlviertel. Im März 2018 kam dann unser Luca als vermeidlich gesundes Kind zur Welt, doch nur wenig später begann für uns als Familie eine Reise die wir so nicht gebucht hatten.

Luca kam mit einer Ösophagusatresie (mit keiner verbundenen Speiseröhre) zur Welt. Dies wurde an seinem 3. Lebenstag operiert, darauf folgten viele Wochen künstlicher Tiefschlaf, sodass die Speiseröhre viel Zeit hatte, zu heilen.

Wir mussten Luca durch Tipps der Logopäden das Saugen und Schlucken beibringen, Luca schaffte es nicht ausreichend zu trinken, so wurde ihm schnell eine nasale Sonde gelegt.

Nach 6 Wochen musste Luca 2x wiederbelebt werden, zuerst dachten die Ärzte es hinge mit dem Reflux zusammen, aber durch ein neues Röntgen zeigte sich die neue Problematik. Luca hatte keinen Mageneingang, die Nahrung schwappete immer hin und her und vieles gelang dadurch in die Luftröhre. Also stand eine große Bauch OP mit nur 6 Wochen an, er bekam eine Hemifunduplicatio und nach dieser OP ging es allmählich aufwärts.



Er brauchte keinen Sauerstoff mehr und wurde jeden Tag stabiler, aber das Trinken wollte trotzdem noch immer nicht so funktionieren, so wurde die meiste Milch sondiert.

Wir dachten, jetzt kehrt Ruhe ein und wir können die Zeit zu dritt genießen. Falsch gedacht, nach 2.5 Monaten Intensivstation wurden wir auf die normale Station verlegt, wo nun endlich das neugeborenen Hörscreening stattfand. Es war auffällig, sehr auffällig, wir mussten zum großen Hörtest und es kam heraus, dass Luca hochgradig Schwerhörig sei. Wir bekamen Kontaktdaten vom Hörakustiker, dass wir uns einen Termin vereinbaren konnten, wenn wir aus dem Spital entlassen werden.

Eine schlechte Botschaft nach der anderen, wir waren komplett fertig und am Boden zerstört. Ich konnte es lange nicht ordentlich verarbeiten, dass wir nun ein Kind mit einer Behinderung haben. Ich kannte davor keine Kinder mit einer Behinderung, für mich waren immer alle Kinder gesund, deswegen dachte ich, auch wir bekommen ein Kind das gesund ist. Mein Freund ging ganz anders mit dieser Thematik um. Er war stets positiv gestimmt und redete mir Mut zu.



Luca hing anderen Babys sehr hinterher, die Schwestern und Ärzte machten mir Mut, dass es mit dem Krankenhaus Aufenthalt und den ganzen OP's zu tun hatte, aber sobald wir zu Hause sind, seine Entwicklung normal verlaufen würde. Leider wurden wir später einen besseren belehrt.

Nach 3.5 Monaten durften wir endlich das Krankenhaus mit nasaler Sonde verlassen. Es war wirklich sehr komisch nun nach Hause gehen zu dürfen ohne dem sicheren Background vom Krankenhaus. Die erste Zeit war ich wirklich sehr ängstlich, die Erlebnisse im Krankenhaus haben mich ja schon sehr geprägt. Wir als Familie halfen zusammen auch die Oma war mit an Bord.

Unser Alltag wurde im ersten Jahr von vielen Therapien und Krankenhauskontrollen bestimmt.

Luca entwickelte sich nicht so wie er sollte, er konnte mit 1 Jahr noch nicht sitzen oder stehen und auch in der Feinmotorik war er hinten. Die Ärzte hielten es für besser, eine Genuntersuchung zu starten, ob es genetisch abzuklären, ob wir eine Ursache finden können.

Die komplette Untersuchung war nach 3 Jahren abgeschlossen, es gibt eine Veränderung, diese erkläre aber nicht die Problematik was Luca hat.

Das Essen wurde zu Hause auch nicht besser, er trank sehr wenig, sodass die Abstände zwischen den Mahlzeiten sehr kurz war, alle 1,5h verlangte er nach der Flasche und die durfte nur noch die Mama ihm geben, bei allen anderen verweigerte er und trank nicht.

Er nahm schlecht zu, der Alltag war nach

seinen Mahlzeiten getacktet. Mit 1 ¾ Jahren trank er immer noch die Flasche und zeigte kein Interesse am Essen. Wir bekamen dann die Chance eine lange Zeit auf Reha zu fahren und dort begann er mit fast 2 Jahren endlich ein klein wenig zu Essen. Wir freuten uns riesig, dass es nun endlich in die richtige Richtung geht.

Nach einem halben Jahr wiederholten wir die Reha, um einfach mehr Routine rund um das Thema Essen zu schaffen.

Das Thema Essen begleitet uns bis heute. Er ist nachwievor ein sehr schlechter Esser hat mittlerweile eine diagnostizierte Essstörung. Luca hat einen Nahrungspool aufgebaut, der nicht sehr groß ist, dass isst er, alles andere wird verweigert und nicht probiert, neue Lebensmittel zu integrieren ist also kaum möglich. Er benötigt sehr lange zum Essen, eine Mahlzeit dauert bis zu 1,5h. Da er immer so kleine Mahlzeiten isst, braucht er mehrere am Tag, auch heute dreht sich alles ums Essen in unserem Alltag.

Mit 3 Jahren bekamen wir die Diagnose Autismus. Es erklärte einige Verhaltensmuster, die Luca nun ab und an, an den Tag legte. Mit 3.5 Jahren begann Luca zu gehen, dies war für uns ein sehr großer Meilenstein, endlich konnte er sich selbst wohin bewegen, wo er wollte und brauchte keine Hilfe mehr von uns.

Luca hat mit einem Jahr Cochlear-Implantate erhalten, um seine Hörprobleme zu lösen. Leider zeigt er bis heute, obwohl er bald fünf Jahre alt wird, keine Reaktionen auf Geräusche im Alltag und spricht nicht, sondern macht lediglich Lautäußerungen. Wir lernen die Gebärdensprache und die unterstützte Kommunikation mit dem Tablet, damit wir mit Luca kommunizieren können.

Wir haben nun vom Angebot „Train to eat“ erfahren und wollen die Chance nutzen, um neuen Input, neue Strategien zu erlernen, wie wir Luca mit dem Thema Essen besser begleiten zu können, auch wieder eine andere Sichtweise auf dieses sensible Thema zu bekommen.

Train-to-eat ist eine einzigartige Vier-Tage-Intensivtherapie, die sich speziell an Kinder mit Essproblemen richtet. Das Programm wird von einem multiprofessionellen Team geleitet, das über umfangreiche Erfahrung und Expertise verfügt und es schafft, die Bedürfnisse von Eltern und Kindern individuell anzupassen. Mit viel Spaß und Engagement begleiten die Therapeuten die Kinder auf ihrem Weg.

***Wir sind mehr als Dankbar, dass uns der Verein Seite an Seite bei unseren Wunsch hier unterstützt.***

Sei ein Teil von etwas  
**Großem**  
und unterstütze Luca und seine Familie



JETZT SPENDEN

**Text und Bilder: Nadine Lengauer**

# Die schönsten und besten barrierefreien Seen Österreichs



Foto von Edou Hoekstra/Pexels.com

Seit vielen Jahren ist die FREIZEIT FREISEIN-Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG dein Spezialist für den perfekt organisierten und auf deine Bedürfnisse abgestimmten Urlaub. Die von uns angebotenen Reisen werden individuell auf deine Bedürfnisse angepasst. Besonders wichtig ist uns, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Urlaub machen können. Die ausgewählten barrierefreien Urlaubsziele bieten Aktivitäten, die für alle Teilnehmer zugänglich sind. Die Grenzenlos Barrierefrei Reisen OG stellt euch in dieser Ausgabe einige der besten barrierefreien Seen in Österreich vor...

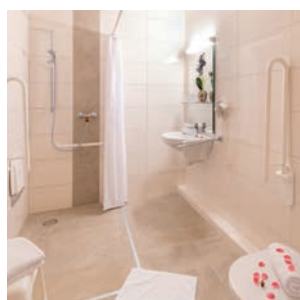


## Der Klopeinersee, zählt zu den wärmsten Badeseen in ganz Europa!

Die einzige durchgehende Seepromenade Kärntens lädt zum Flanieren ein. Die Aussichtsplattform am Kitzelberg begeistert mit dem schönsten Seen-Weitblick Südkärntens.

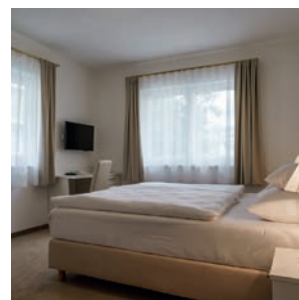
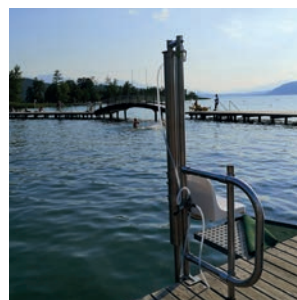
Die Ferienregion begeistert mit einem abwechslungsreichen und aktiven Angebot für kleine und große Gäste. Beim gemeinsamen Familienurlaub am wärmsten Badesees Europas kommt jedes Familienmitglied auf seine Kosten – versprochen! Lustiger Spaß für die Kleinsten, Abwechslung für coole Teens und wohlverdiente Entspannungsmomente für Mama und Papa.

Südkärnten ist eine der sonnenreichsten Gegenden Österreichs. Ganz besondere Momente warten auf die ganze Familie und verwandeln den jährlichen Urlaub in ein unvergessliches Erlebnis.



## Die Karibik im Süden Österreichs!

Der Wörthersee, der größte und wohl bekannteste Badesees in Kärnten. Eingebettet zwischen den Alpen im Norden und der Adria im Süden, nahe der Grenze zu Slowenien und Italien und zwischen den Städten Klagenfurt und Villach liegt eine der bekanntesten Sommerferien-Destinationen Österreichs, die Region Wörthersee. Erlebe mit uns Tages- oder Mehrtagesausflüge in die schöne Seenregion um Klagenfurt und entdecke die atemberaubende Aussicht am Pyramidenkogel, die faszinierende Erlebniswelt von Minimundus oder eine entspannte Schifffahrt über den Wörthersee.



In der Region rund um den Wörthersee können wir euch einige barrierefreie Hotels anbieten, egal ob in Velden, in Pörtlach, in Klagenfurt oder an einem anderen Ort am Wörthersee, hier findet jeder seine passende und rollstuhlgerechte Unterkunft gemeinsam mit uns.

## Ossiacher See

Eingebettet in eine der schönsten Landschaften Österreichs, der Ossiacher See, umringt von vier Seen und hoch darüber von der Burg Landskron bewacht.

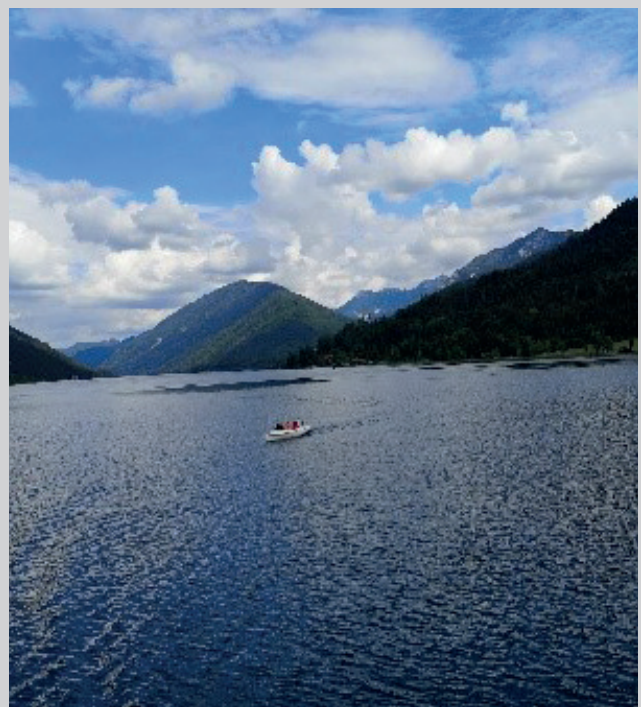
Der Ossiacher See hat das gewisse Alles: verträumte Rückzugsmöglichkeiten, stimmungsvolle naturbelassene Ufer, traumhafte Bergkulissen, unbeschwerte Sonnenuntergänge sowie beste Wasserqualität. Die Gemeinde Ossiach liegt auf der Südseite des Ossiacher Sees umrahmt vom Wander- und Skiberg Gerlitzten und den Ossiacher Tauern. Der See nordöstlich von der Stadt Villach ist der abwechslungsreichste See Kärntens. Ruhe und Kultur auf der einen Seite, Sport und Event auf der Anderen. Egal ob für Seeabenteurer oder für Sommerfrischler hier ist für ALLE was dabei.



## Der Weißensee

Urlaub mit SEEN-Sucht, mehr Natur geht nicht...

Im Südwesten Kärntens, am Fuße des Gailtals befindet sich in besonders idyllischer Lage der kristallklare, Türkis glänzende Weißensee. Sehr viel Wert wird hier auf die Reinheit der Natur und somit auf den Schutz der natürlichen Ressourcen des traumhaften Sees gelegt.



Hier ist jeder richtig, der die unberührte Naturschönheit Kärntens auf umweltbewusste Weise entdecken und erleben möchte. Die Region wurde 1995 mit dem „Europäischen Preis für Tourismus und Umwelt“ ausgezeichnet und zum Naturpark erklärt.

„Aktiv-Sommer im Heilklima“ & „Sanfter Wintertourismus“ lauten die Philosophien der Region Weissensee.

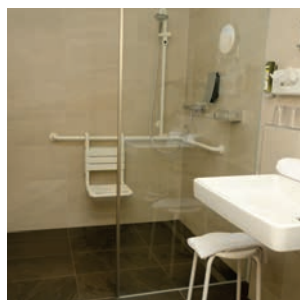
Du erlebst deinen Sommer- und Winterurlaub in einzigartiger Vielfalt.

## Podersdorf am Neusiedlersee!

Erlebe deinen Mehr-Urlaub mit der ganzen Familie...

Genieße deinen persönlichen Urlaubsraum: gemütlich und ruhig oder spaßig und ausgelassen – auf jeden Fall: Urlaubstage prallgefüllt mit Erlebnissen! Das Podersdorfer Strandbad gliedert sich in die Bereiche des Nord- und Südstrands. Getrennt sind die beiden Strandteile durch eine öffentlich zugängliche, 200 m in den See reichende Mole mit dem bekannten 12 m hohen Leuchtturm.

Den Seeblick genießt man am besten von der Sunset-Bar an der Südseite der Mole.



**Ausseerland** – Salzkammergut, das Landschaftsbild wird geprägt von imposanten Bergen und glasklaren Seen.

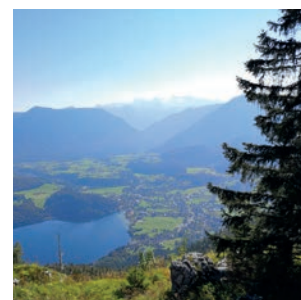
Hier macht es unbändige Freude, sich im unmittelbaren, intensiven Dialog mit der Natur wiederzufinden. Die einzigartige Landschaft ist Garantie für einen erholsamen Urlaub. Im Frühjahr schmücken die wildwachsenden Narzissen die Blumenwiesen der Region. Sie verwandeln die Berg- und Seenlandschaft zwischen Dachstein, Loser und dem Toten Gebirge in ein duftendes Blütenmeer.

Der Sommerurlaub im Ausseerland: Rund um die vielen Seen der Region warten

zahlreiche Wanderwege, auf denen man wunderbar abschalten kann. Nach einem erfolgreichen Spaziergang bieten die Seen eine erfrischende Abkühlung. Auf dem Seenhochplateau Tauplitz Alm, ebenso wie in Bad Mitterndorf.

Zur Abrundung ist auch für das leibliche Wohl des Gastes in der Genussregion Ausseerland bestens gesorgt.

Die Wirte verwöhnen ihre Gäste mit unterschiedlichsten köstlichen regionalen Spezialitäten.



Für mehr  
Informationen  
einfach QR-Code  
scannen oder auf  
[www.barrierefrei-  
reisen.at](http://www.barrierefrei-reisen.at)



**Text und Bilder: FREIZEIT FREISEIN**

# Sommer, Sonne, Sonnenstich



Foto von Nelly Aran/Pexels.com

Der perfekte Sommertag: Baden mit Familie oder Freunden am Pool oder Badesee und den Tag mit einer leckeren Grillerei und einem kühlen Getränk ausklingen lassen. Doch manchmal wird dieser Traum vom Sommer von einigen unangenehmen Begleiterscheinungen überschattet. Von Sonnenbrand über Sommererkrankungen bis hin zu Fußpilz: der Sommer hält einige Risiken für unsere Gesundheit bereit. In diesem Text werden wir uns mit diesen Problemen auseinandersetzen und dir Tipps geben, wie du diese vermeiden und bekämpfen kannst.

## Hast du schon einmal etwas von Reisekrankheit gehört?

Für viele Menschen ist die bloße Vorstellung, in die Ferien zu fahren, ein Grund zur Sorge. Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwitzen machen sich bemerkbar. Doch keine Angst – Du bist nicht allein.

Ungefähr 90 Prozent aller Menschen leiden irgendwann einmal an Reisekrankheit. Glücklicherweise gibt es aber auch Mittel dagegen, die du bei der Apotheke bekommst. Ein Kaugummi zum Beispiel, der nur dann eingenommen werden muss, wenn die Übelkeit einsetzt. In wenigen Minuten zeigt dieser bereits seine Wirkung und du kannst deinen Urlaub genießen!

## Durchfall

Meist sind es Bakterien, die im Sommer den Durchfall auslösen: Eier, Mayonnaise, Speiseeis oder zu kurz gegartes Fleisch können mit Salmonellen oder *Camphylobacter* infiziert sein.

Der Durchfall ist eine Schutzfunktion des Körpers, deshalb sollte man bei einem solchen Anfall auf Medikamente wie Kohletabletten und chemische Substanzen verzichten, da sie die Ausscheidung der Krankheitserreger hemmen und so die Heilung verzögern können.

Um den Verlust an Flüssigkeiten und Mineralsalzen auszugleichen, sollte viel getrunken werden, vor allem ältere Menschen sollten darauf achten, da ihr Durstgefühl weniger stark ist und sie dadurch schneller austrocknen. Wenn der Durchfall jedoch länger als drei bis vier Tage anhält, ist ein Arztbesuch unverzichtbar.

## Sonnenlicht

Eine ausgewogene Dosierung von Sonnenlicht ist wichtig für unser Wohlbefinden, da es die Produktion von Serotonin im Körper erhöht und dadurch unsere Stimmung verbessert. Allerdings ist es auch wichtig, sich vor den schädlichen Auswirkungen von UV-Strahlen zu schützen.



Foto von Kindel Media/Pexels.com

Deshalb empfiehlt es sich, vor einem Sonnenbad eine halbe Stunde lang Sonnenschutzmittel aufzutragen. Menschen mit heller Haut sollten einen hohen Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr wählen, während Menschen mit dunkler oder vorgebräunter Haut oft mit einem Lichtschutzfaktor von etwa 20 auskommen.

Übermäßige UV-Strahlung kann zu Sonnenbrand führen und die Haut schneller altern lassen. Langfristig erhöht sie auch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, da sie Bindegewebsfasern schädigt und freie Sauerstoffradikale produziert,



Foto von Kindel Media/Pexels.com

die Zellstrukturen schädigen oder sogar zerstören können. Daher sollten wir uns bewusst sein, wie viel Sonnenlicht wir ausgesetzt sind und angemessene Maßnahmen ergreifen, um unsere Haut zu schützen.

### Hat das Alter Einfluss?

Ja, das Alter spielt eine Rolle beim Sonnenschutz. Babys haben dünnere und empfindlichere Haut als Erwachsene, weshalb bereits ein kurzes Sonnenbaden ohne Schutz bei dir einen Sonnenbrand auslösen kann. Ältere Menschen sind ebenfalls gefährdet, da ihre Haut empfindlicher wird und heller Hautkrebs als Spätfolge von übermäßiger Sonneneinstrahlung auftreten kann.

### Sonnenstich

Ein Sonnenstich ist eine ernste Erkrankung, die durch zu viel Sonneneinstrahlung auf den Kopf verursacht wird. Es kann zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Verwirrtheit führen. Um einem Sonnenstich vorzubeugen, sollte man immer einen Hut und eine Sonnenbrille tragen und sich regelmäßig im Schatten aufhalten. Wenn Symptome auftreten, sollte man schnell handeln, indem man in einen kühlen Raum geht, kalte Kompressen auf den Kopf legt und viel Wasser trinkt. Wenn die Symptome anhalten oder schwerwiegend sind, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

### Sommererkältung vorbeugen

In der warmen Jahreszeit ist Vorsicht geboten, um keine Sommererkältung zu bekommen. Selbst eine leichte Unterkühlung kann unsere Abwehrkräfte schwächen und Erkältungsviren, die auch im Sommer aktiv sind, eine Eintrittspforte bieten. Ein plötzliches Frösteln nach Sonnenuntergang oder einen längeren Aufenthalt in kaltem Wasser kann die Abwehrkräfte deutlich beeinträchtigen und vorhandene Viren und Bakterien aktivieren. Sogar ein leichtes Frösteln kann bereits ein Anzeichen für eine Störung der Abwehrkräfte sein. Um einer Sommererkältung vorzubeugen, sollten folgende Tipps befolgt werden:

- Vermeide Unterkühlungen
- Gehe kühlem Luftzug aus dem Weg.
- Trage im Sommer keine Kunststoffwäsche
- Wechsele nasse Badekleidung

Falls es trotz aller Vorsicht zu einer Som-



mererkrankung gekommen ist, gibt es ein Sofortprogramm, um schnell wieder gesund zu werden. Ein Erkältungsbad mit Zusätzen von Eukalyptus, Melisse, Menthol und Kampfer kann wohltuend sein. Es ist auch hilfreich, abends die Brust mit Salben zu behandeln, die ätherische Öle enthalten. Dadurch wird der zähe Schleim aus Luftröhre und Bronchien verflüssigt und das Abhusten wird erleichtert. Es ist jedoch besonders wichtig, die geschwächten Abwehrkräfte wieder zu stärken. Hierfür haben sich Extrakte des roten Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*), *Eleutherococcus* und Ginseng als bewährt erwiesen und können in der Apotheke gekauft werden. Zusätzlich benötigt der Körper jetzt viel Vitamin C.

### Fußpilz

Im Sommer ist das Risiko für Fußpilzkrankungen besonders hoch. Besonders in öffentlichen Schwimmbädern oder Umkleieräumen solltest du aus hygiene-

nischen Gründen immer Schuhe tragen, um eine Ansteckung mit Pilzerregern zu vermeiden. Falls du trotzdem von Fußpilz betroffen bist, gibt es einige Schritte, die du befolgen solltest.

Um die Ausbreitung des Pilzes zu verhindern, solltest du nach dem Duschen oder Baden ein frisches Handtuch benutzen und die befallenen Stellen gründlich abtrocknen. Danach kannst du das Pilzmittel auftragen, aber nicht nur auf die betroffenen Stellen, sondern auch alle Zehenzwischenräume eincremen, selbst wenn dort keine Rötungen oder Anzeichen von Pilzinfektionen zu sehen sind.

Neben der Anwendung von Antipilzmitteln gibt es auch einige weitere Maßnahmen, die helfen können, einer erneuten Ansteckung vorzubeugen. So solltest du deine Schuhe möglichst täglich wechseln und abends desinfizieren, um die Pilzsporen abzutöten und die Schuhe über Nacht gut trocknen zu lassen. Auch das Waschen von Socken und Handtüchern mit einem Antipilz-Zusatz aus der Apotheke kann helfen, das Wachstum von Pilzerregern zu hemmen.

Also genieße den Sommer in vollen Zügen, aber denke daran, dass einige Gefahren lauern. Sei achtsam und befolge die Tipps, die wir heute besprochen haben, um gesund und glücklich durch die warme Jahreszeit zu kommen. Wenn du doch mal von einer Sommererkrankung oder einem Fußpilz erwischt wirst, gibt es wirksame Mittel, um schnell wieder gesund zu werden. Mit ein wenig Vorsicht und Wissen kannst du einen unbeschwerteten Sommer genießen.

**Text: Laura Johanna**

# One-to-One



Foto von Marcus Aurelius/Pexels.com

Wir sind Julia, Stefanie, Jonathan und Michael, Gründer von One-to-One. Obwohl wir unterschiedliche Studienhintergründe haben, verbindet uns eines - unsere Leidenschaft für die Entwicklung innovativer Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern und Menschen mit Beeinträchtigungen eine bessere Teilhabe an Bildung, Arbeitsmarkt und Gesellschaft ermöglichen.



Als Studenten der technischen Universität Wien sehen wir täglich, welche Vorteile neue Technologien mit sich bringen. 3D-Drucker erlauben die schnelle und einfache Herstellung komplexer Bauteile. Microcontroller sind billiger und kleiner denn je. Wir wollen diese Möglichkeiten nutzen. Denn gerade für Menschen mit Behinderungen bergen einfach und rasch umsetzbare Lösungen sowie individuelle Alltagshilfen ein riesiges Potential.

### Was macht One-to-One?

Die Barrieren und Hürden, mit denen Menschen mit Behinderung – mal mehr, mal weniger – in ihrem Alltag konfrontiert sind, sind vielfältig. Deshalb sind Menschen mit Behinderungen oft auf der Suche nach individuellen Lösungen, statt Hilfsmitteln von der Stange.

Wir von One-to-One helfen Hilfsmittel zu finden, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Denn wir bringen Maker, Ergotherapeuten und Menschen mit Behinderung zusammen und begleiten die Projektteams vom ersten Kennenlernen bis zum fertigen Produkt, das in einem iterativen Entwicklungsprozess geschaffen wird.

### Wie läuft die Entwicklung eines neuen Hilfsmittels ab?

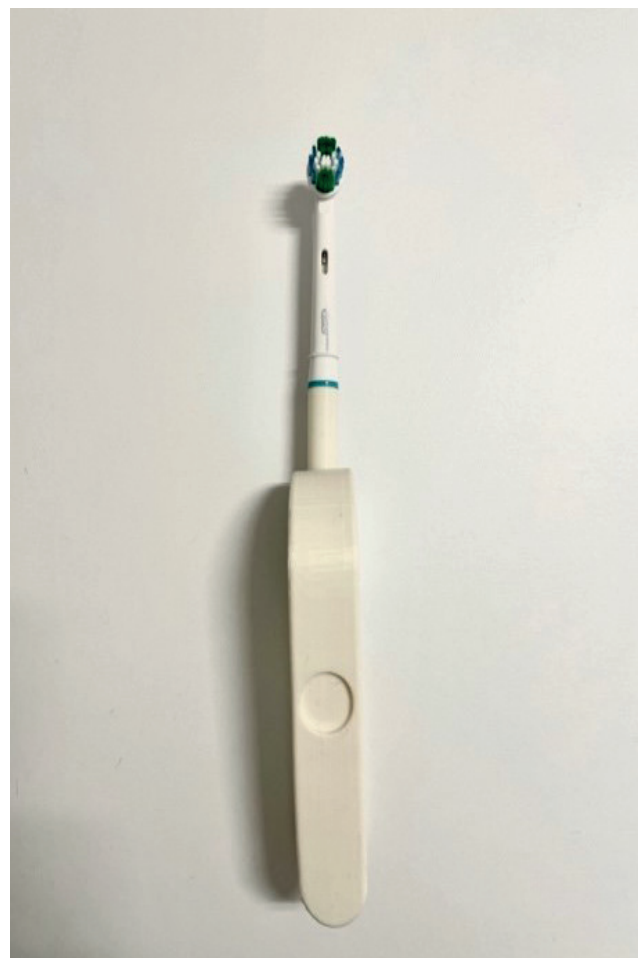
Wir pflegen einen engen Kontakt mit Vereinen, die sich für die Inklusion von Menschen mit Behinderung einsetzen. Vereinsvorsitzende und auch Privatpersonen haben auf unserer Website die Möglichkeit eine Produkthanfrage zu stellen, indem sie unseren Fragebogen beantworten. Sobald eine Anfrage für ein Hilfsmittel bei uns eingetroffen ist, geben wir die Info an unsere Maker weiter, die sich für die Entwicklung neuer Produk-

te eintragen können. Gemeinsam mit unseren Ergotherapeuten und in enger Zusammenarbeit mit den Antragstellern werden durch Iteration einmalige Produkte geschaffen, die den individuellen Bedürfnissen unserer Klienten entsprechen.

### Unsere ersten Projekte

#### U-Brush

Anfang Jänner hat sich Alina an uns gewendet. Aufgrund ihrer motorischen Einschränkungen war es nicht mehr möglich, die Zahnbürste beim Zähneputzen selbst zu halten. Unser Maker Roland hat deshalb einen Zahnbürstenkopf-Adapter entwickelt, der den individuellen Bedürfnissen von Alina entspricht und es ihr ermöglicht wieder selbstständig die Zähne zu putzen.



### U-Hold

Personen, die von motorischen Einschränkungen in Hand oder Arm betroffen sind, haben oft Schwierigkeiten das Besteck beim Essen selbst zu halten. U-Hold ist ein Utensilienhalter, der die selbstständige Verwendung von Besteck trotz motorischer Einschränkungen ermöglicht.



### Independo

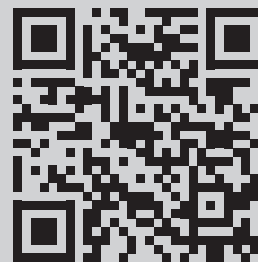
Herkömmliche Kalender-Apps sind für Menschen mit Behinderungen oft nicht zugänglich, da sie Termine nur in Schriftform anzeigen. Wir arbeiten aktuell mit einer Gruppe von Studenten der TU Wien an der non-verbale Kalender-App Independo, die Termine in Schriftform in Piktogramme übersetzt. Independo soll Menschen mit Behinderungen helfen Termine einzuhalten und zu planen und sie in ihrer Selbstständigkeit fördern.



### Aktuelle Projekte

#### U-Write

Aktuell arbeitet unser Maker Alex gemeinsam mit Ergotherapeutin Hansi an einer Erweiterung unserer Stiftehalterung U-Write. Die neue Version ist so konstruiert, dass beim Schreiben mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Mit der neuen Stiftehalterung wollen wir erreichen, dass eine unserer Klientinnen, die an Muskelschwäche leidet, wieder selbstständig Notizen in der Uni machen kann.



Na interessiert?

Für mehr Infos  
QR Code scannen



**Text und Bilder: One-to-One**

Roland, der lebendige Rollstuhl:

## Eine magische Entstehungsgeschichte

Es war einmal ein Rollstuhlentwickler namens Peppo, der in seiner Werkstatt Rollstühle entwarf und baute. Er war ein sehr geschickter Handwerker und arbeitete hart daran, Rollstühle zu entwickeln, die den Bedürfnissen und Anforderungen seiner Kunden entsprachen.

Eines Tages erhielt Peppo einen ganz besonderen Auftrag für einen neuen Rollstuhl. Dieser Rollstuhl sollte nicht nur bequem sein, sondern auch für das Gelände geeignet sein.

Peppo hatte viele Wochen damit verbracht, den Rollstuhl zu entwerfen und zu bauen, aber es schien, als würde er ihn nie fertigstellen können. Der Bau des Rollstuhls hatte ihm die Nerven geraubt und ihn viele schlaflose Nächte gekostet.

Er hat ihn mit viel Liebe zum Detail gebaut und jeder Schweißnaht und jeder Schraube viel Aufmerksamkeit geschenkt. Doch der Rollstuhl will nicht so funktionieren, wie Peppo es sich vorgestellt hatte. Er hatte schon alles probiert, aber der Rollstuhl ruckelt und stottert und bewegt sich keinen Zentimeter.

*„Ich wünschte du würdest endlich funktionieren!“* sagte Peppo frustriert und enttäuscht und schlug mit seiner Hand auf den Rollstuhl. Was Peppo jedoch nicht wusste, war, das genau im selben Moment eine Sternschnuppe vorbeiflog.





In derselben Nacht, als Peppo in seiner Werkstatt eingeschlafen war, weckte ihn plötzlich ein lautes Rumpeln und Knarren. Peppo dachte sich nichts dabei und schlief weiter. Doch das Geräusch wird lauter und lauter, bis Peppo nun endgültig aus dem Schlaf gerissen wird.

Als er seine Augen öffnet, wird er von einem grellen Licht geblendet und von einem starken Windstoß erfasst. Der Raum wird von einem seltsamen Leuchten erfüllt, und Peppo kann nur noch staunend zusehen, wie sich der Rollstuhl vor ihm von selbst bewegt und leuchtet.

Peppo starrte den Rollstuhl fassungslos an, kam näher und bemerkte, dass der Rollstuhl plötzlich ein freundliches Gesicht mit großen Augen und einem breiten Lächeln hatte. Peppo konnte nicht glauben, was er sah.

Sie starrten sich beide sprachlos an, als Roli nach einigen Minuten dann doch die Stille durchbrach und Peppo mit den Worten „Hallo, wer bist du?“ begrüßte.

Peppo war so überrascht, dass er fast

rückwärts stolperte. „Was...was ist das?“, fragte er und deutete auf Roli. „Ich bin Roli, der Rollstuhl“, antwortete Roli stolz. „Du kannst sprechen?“, fragte Peppo ungläubig. „Ja, sieht so aus“, antwortete Roli. Peppo war fasziniert und verwirrt zugleich, aber er konnte nicht anders, als zu lächeln.

Und so entwickelte sich eine Freundschaft, die es so noch nie gegeben hat. Sie lachten zusammen, manchmal weinten Sie zusammen und Peppo erzählte Geschichten von früher. Sie hatten immer nur Quatsch im Kopf und Peppo war das erste Mal, nach den Tod seiner Frau, wieder glücklich und war froh endlich einen Freund gefunden zu haben.

Nach einer Weile sagte Roli plötzlich: „Peppo, ich möchte gerne auch raus in die Welt und die Natur erleben. Siehst du die wunderschönen Blumen und Bäume da draußen?“

Peppo schaute Roli überrascht an. „Aber Roli, du bist doch ein Rollstuhl. Wie willst du denn die Welt erkunden?“



*„Ich habe zwar keine Beine, aber ich habe eine große Neugier und Abenteuerlust in mir. Ich möchte sehen, wie groß die Welt ist und was sie alles zu bieten hat“,* antwortete Roli.

Peppo überlegte einen Moment und sagte nun. *„Du hast Recht, Roli. Jeder sollte die Möglichkeit haben, die Welt zu entdecken und Abenteuer zu erleben.“*

Roli strahlte vor Freude und dankte Peppo. Peppo war traurig darüber, dass er seinen einzigen Freund gehen lassen muss aber er wusste auch, dass Roli für Größeres bestimmt war. *„Ich werde dich vermissen, Roli“,* sagte Peppo mit Tränen in seinen Augen.



*„Aber ich bin auch sehr stolz auf dich und freue mich darauf, von deinen Abenteuern zu hören.“*

Roli strahlte und antwortete: *„Ich werde dich auch vermissen, Peppo. Bald komme ich zurück und erzähle dir von meinen Abenteuern!“*

Roli packte seine wenigen Sachen

zusammen und rollte los. Er spürte die Sonne auf seiner glänzenden Oberfläche und der Wind wehte ihm durch sein Haar - oder besser gesagt, seine Griffe.

Es war das erste Mal, dass Roli auf sich allein gestellt war und er war ein wenig unsicher, aber gleichzeitig auch aufgeregt über das, was ihn erwarten würde.

Plötzlich sah Roli eine Gruppe von Menschen auf ihn zukommen. Er hielt an und wartete, bis sie ihn erreicht hatten. Es waren drei Kinder, die ihn neugierig betrachteten. Eines der Kinder, ein Mädchen mit blonden Zöpfen, trat näher und lächelte ihn an.

*„Hallo, kleiner Rollstuhl“,* sagte sie freundlich. *„Wie heißt du?“*

*„Ich heiße Roli“,* antwortete er mit seiner fröhlichen Stimme.

*„Das ist ein schöner Name“,* sagte das Mädchen. *„Mein Name ist Lilly und das sind meine Freunde Tom und Lisa.“*

Roli freute sich über die Bekanntschaft und fragte: *„Was macht ihr hier?“*

*„Wir spielen“,* antwortete Tom. *„Und du, Roli?“*

*„Ich bin auf einer Reise“,* sagte Roli stolz.

*„Auf einer Reise?“,* wiederholte Lisa erstaunt. *„Wohin reist du denn?“*

*„Ich weiß es nicht genau“,* gab Roli zu. *„Aber ich möchte neue Freunde treffen und Abenteuer erleben.“*

„Dann wünschen wir dir viel Erfolg bei deiner Reise!“ sagten die Kinder.

So machte sich Roli auf den Weg und reiste quer durchs Land. Er durchquerte Wälder und Berge, überquerte Flüsse und Seen und traf auf viele interessante Menschen und Tiere. Doch er hatte auch viele Herausforderungen zu bewältigen. Manchmal musste er steile Hügel erklimmen oder über unebene Straßen fahren, was für ihn als Rollstuhl nicht immer einfach war. Doch Roli gab niemals auf und kämpfte sich tapfer durch alle Schwierigkeiten.

Nach einiger Zeit brauchte Roli eine Pause und fühlte sich schon fast etwas alleine. Er suchte sich ein ruhiges Plätzchen und schlief ein. Plötzlich wird er von lauten Stimmen geweckt. Roli öffnete langsam die Augen und blickte sich verwirrt um. Er bemerkte die beiden Hörgeräte, die sich lautstark stritten. Roli konnte nicht fassen, dass es mehr von seiner Art gibt und fühlte sich obwohl er seit Tagen nicht geschlafen hat, energiegeladener und glücklicher.

„Nein wir gehen in diese Richtung!!!“ hörte er das eine Hörgerät zum anderen sagen.



Roli unterbrach die Beiden „Hey, ihr beiden! Was ist denn los? Warum streiten ihr?“.

„Er hat meine Karte verloren und jetzt finden wir den Weg nicht mehr“, beschwerte sich der eine Zwilling und zeigte auf den Anderen.

„Ich habe sie nicht verloren, du hast sie mir aus der Hand geschlagen“, erwiderte der Andere.

Hubert, der eine der beiden, sah Roli skeptisch an und sagte mit seiner dunklen Stimme auf seine unhöfliche Art: „Wer bist du denn? Was willst du?“

„Ignorier ihn einfach, er ist immer so. Ich bin Herbert, aber das ist nicht weiter wichtig!“ sagte Herbert mit trauriger Stimme.

„Vielleicht kann ich euch helfen“, schlug Roli vor.

Die Zwillinge sahen Roli skeptisch an. „Was willst du dafür haben?“, fragte der eine Zwilling.

Roli dachte kurz nach. „Ich suche nach Abenteuern und neuen Freunden. Vielleicht könnten wir gemeinsam reisen?“

So schlossen sich die drei zusammen und machten sich auf den Weg. Roli hatte das Gefühl, dass dies der Beginn eines aufregenden Abenteuers war.....

# Hast du auch gut aufgepasst?



1. Wie heißt der Rollstuhlentwickler in der Geschichte „Eine magische Entstehungsgeschichte“? \_\_\_\_\_
2. Welche Farbe hat Roland der Rollstuhl? \_\_\_\_\_
3. Was ist das Besondere an Roli den Rollstuhl? – Er ist \_\_\_\_\_
4. Wie ist Roli zum Leben erweckt worden? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Wie heißen die beiden Hörgeräte, die Roli auf seiner Reise trifft?  
\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

LÖSUNG



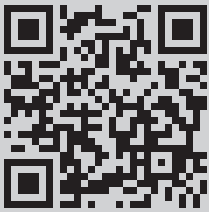
# JETZT SPENDEN UND LUCAS LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Deine Spende wird automatisch bei Ihrer  
Einkommenssteuererklärung berücksichtigt!

**IBAN: AT51 2022 8000 0012 9999**



SCAN ME



**JETZT QR CODE SCANNEN  
UND DIREKT SPENDEN**

## TSCHAU MIT WAU

WOHNWAGENVERLEIH

**JETZT WOHNWAGEN  
MIETEN  
UNDE DES BESTE KOMMT ERST ..  
ICH BIN AUCH DABEI!**

SCAN ME



WEBSEITE

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien

