

Unbehinderter Urlaub für Menschen mit Behinderung

Klingt widersprüchlich – ist es aber nicht, zumindest nicht im Kurhotel Mar y Sol in Los Cristianos auf Teneriffa. Schon öfters hatten mir meine Reha-Patienten von den besonderen Urlaubsmöglichkeiten im Kurhotel Mar y Sol berichtet, dessen 133 Apartments (ab Januar 2009 159) und sonstigen Angebote komplett barrierefrei sind.

Wie kommt jemand auf den Gedanken, ein Hotel ausgerichtet für Menschen mit Behinderung zu errichten? Der Initiator von Mary Sol, Hans-Joachim Fischer, hatte 1975 die wohltuende Wirkung eines Urlaubes in der Region auf das Befinden seiner schwer MS-kranken, inzwischen verstorbenen Ehefrau erfahren und von da an jährlich mehrwöchige Urlaube mit seiner Frau dort verbracht. Diese positive Erfahrung inspirierte ihn, ein Hotel für ähnlich Kranke und ihre Angehörigen zu konzipieren. Durch die schwere Behinderung seiner kranken Frau wusste Herr Fischer besser als jeder andere, wie ein solches Hotel beschaffen sein sollte. Es wurde 1990 eröffnet, 1995 kam die therapeutische Abteilung TeraLava hinzu, die neben der klassischen Physiotherapie („Krankengymnastik“) und Wärmebehandlung mit einer speziell aufbereiteten Lava zahlreiche alternative Behandlungsmethoden anbietet, darunter auch fernöstliche Massage- und Entspannungstechniken.

Da ich als kritischer Nervenarzt meinen Patienten nur Dinge empfehle, von denen ich überzeugt bin, habe ich mir Anfang Oktober an Ort und Stelle für 6 Tage angesehen, unterstützt hat mich dabei als weitere Testperson meine Ehefrau mit Knie- und Wirbelsäulen-Beschwerden, während ich Probleme in der linken Schulter und im Nacken zur Therapie mitbrachte. Das heilsame Klima befreite mich in Rekordzeit von einem heftigen Schnupfen, mit dem ich schon zum Jahrestreffen der DHH nach Duderstadt gefahren war und der mich am Sonntag im Flugzeug noch 2 Packungen Tempo-Tücher verbrauchen ließ. Am Mittwoch war die Nase samt Nebenhöhlen frei zum Tauchen! Dazu unten mehr.

Das Hotel entpuppte sich als komplett Rollstuhlzugänglich, von der abgesenkten Bordsteinkante bis zum Bad im Apartment mit breiter Schiebetür und ebenerdiger Dusche mit stabilen Haltegriffen, bei Bedarf auch mit Duschsitz, das Waschbecken unterfahrbar. Auch der Zugang zum Balkon ohne Barriere. Im Restaurant zahlreiche erhöhte Tische, damit Rollstuhlfahrer auch dort es bequemer haben. À propos Restaurant, man kann Voll- oder

Halbpension buchen und viele Diätformen sowie vegetarische Kost nach Vorbestellung bekommen.

Das Hotel verfügt über 2 große Pools – der eine ganzjährig auf ca. 32° C temperierte Pool hat eine Fläche von 10 m x 16 m und eine Tiefe von 1.30 m, er ist mit Sauerstoff-Liegemulden, Massagedüsen, Whirl, Wasserkaskade und Nackendusche ausgestattet, der andere ist gleich groß und bis 2 m tief, er hat wie das Therapiebecken eine der Umgebungstemperatur entsprechende Wassertemperatur von ca. 22 - 25 °. Natürlich stehen Lifts bereit, um Rollstuhlfahrer aus dem Rolli ins Wasser zu befördern, der Bademeister steht zur Hilfestellung bereit. Wirksame Schwimmhilfen liegen bereit und werden von vielen behinderten Gästen benutzt, um auch selbständig Bahnen durch Wasser zu ziehen, die eifrigsten konnten wir schon früh um 8 Uhr bewundern.



Die Therapie-Abteilung TeraLava ist in 2 Ebenen großzügig und farblich sehr ansprechend angelegt, die Therapeut(inn)en sind hoch qualifiziert, wie meine Frau und ich am eigenen Leib erfahren konnten. Der Fitness-Raum ist mit Sitzergometern, Crosstrainern, Laufband und Rudergerät mit echtem Wasserwiderstand – und entsprechen natürlicher Geräuschkulisse – sowie Übungsturm gut bestückt, eine Sporttherapeutin steht zur Einweisung bereit.

Ein ganz besonderes Highlight des Mar y Sol ist die im Hotel angesiedelte Tauchschule! Hier werden selbst schwerbehinderte Patienten mit Halbseiten- oder Querschnittslähmungen zum Tauchen mit Gerät gebracht. Einstieg im Pool mit kostenlosen Schnuppertauchgängen, kein Problem, mit dem Rollstuhl im Spezialbus bis an den Strand und dort mit dem Spezialrollstuhl bis ins Wasser. Ich hatte das Privileg und Vergnügen, 2 Tauchgänge mit je einer rollstuhlpflichtigen Patientin auf ihrem 1.

Tauchgang im Atlantik begleiten zu dürfen. Vormittags mit einer tetraparetischen (d.h. an Armen und Beinen spastisch gelähmten) Frau aus Deutschland, die das erste Mal in ihrem Leben ohne ihren Ehemann mit ihren 2 heranwachsenden Kinder im Hotel Urlaub machte und total begeistert war, wie problemlos alles klappte, nachmittags mit einer MS-Patientin aus England, die mit ihrem ebenfalls rollstuhlgebundenem Freund die Ferien im Hotel verbrachte. Die Tauchneulinge wurden von 2 Tauchlehrern begleitet – Carla voran, immer mit Blickkontakt zu ihren Schützlingen, hinter den Novizen Joaquim, der die Neulinge im Wasser durch festen Halt an der Pressluftflasche stabilisiert.

Die Deutsche genoss den Tauchgang in vollen Zügen und sagte nach dem Auftauchen und der hautnahen Begegnung mit einer beeindruckenden Vielzahl von Fischen: „Das war nach der Geburt meiner Kinder der schönste Tag in meinem Leben.“ Die Engländerin war etwas ängstlicher, konnte sich aber dennoch an der bunten Vielfalt und der beinahe Schwerelosigkeit unter Wasser erfreuen. Ich war von der Professionalität, mit der die beiden Tauchlehrer diese Aufgabe bewältigten und für die Tauchnovizen zu einem „Spaziergang“ machten, genauso beeindruckt wie der Leiter einer Tauchbasis auf Gran Canaria, der sich auch an Ort und Stelle ein Bild von diesem besonderen Angebot machen wollte.

Was meine Frau und mich tief positiv beeindruckt hat, war die Selbstverständlichkeit und Normalität, mit der die behinderten Gäste sich in der Hotelanlage bewegten und seine Möglichkeiten nutzten, mit welcher Nettig- und Freundlichkeit das Personal den Dienst verrichtete, und ganz besonders, mit welcher Hingabe die Angehörigen den Behinderten zur Seite standen und sich dabei auch erholen konnten. Kein Wunder, dass viel Lachen zu hören



und viele strahlende Gesichter zu sehen waren.

Hut ab vor denen, die diese Einrichtung erdacht und ermöglicht haben.

Mir ist während des Aufenthaltes die Idee gekommen, ob nicht malein Versuch gewagt werden sollte, einen 14-tägigen Aufenthalt für Huntington-Patienten und ihre Partner dort durchzuführen, begleitet von Seminaren und Gesprächsgruppen, mit Therapiemöglichkeit für die Betroffenen – und für die Wagemutigen – Tauchgängen im Atlantik.

Interessenten melden sich bitte beim Vorsitzenden, den ich schon für die Idee begeistern konnte oder in der Geschäftsstelle.

Wer seine Reise dorthin selbst organisieren will, findet alle notwendigen Informationen auf der Webseite des Hotels <http://www.marysol.org>.

Dr. Herwig Lange

Frage an den Fachmann:

1. Darf das Medikament „Valproat Hexal chrono 300 mg“ gemörsert werden?

Lt. Apotheke und Lieferant darf dies auf keinen Fall zerkleinert werden. Der Hausarzt hingegen sagt, das alle Pillen, die nur leicht glasiert sind, zerkleinert werden können.

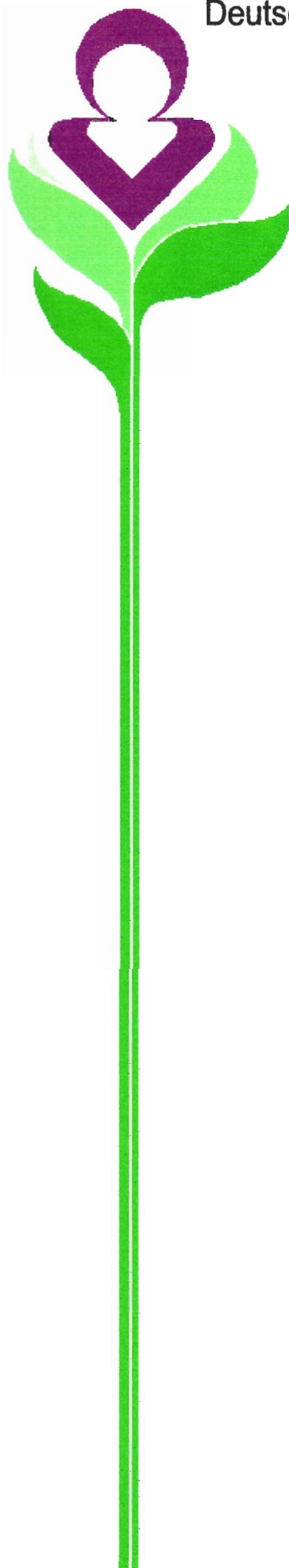
2. Gibt es einen Grund dafür, dass Tabletten nicht anderen Speisen (Pudding, Joghurt usw.) beigemischt werden sollen?

Zu 1.: Die Bezeichnung "chrono" besagt i.d.R., dass der Wirkstoff durch eine besondere Aufbereitung der Tablette verzögert freigesetzt wird - daher darf man sie auf keinen Fall mörsern, dann ist der Effekt der gleichmäßigen Wirkstoff-Freigabe hin.

Wer hat denn Valproat überhaupt verordnet? Das Medikament ist bei Huntington-Kranken nur sinnvoll, wenn sie epileptische Anfälle haben oder in Ausnahmefälle zur Beeinflussung störender Verhaltensweisen. In beiden Fällen nur von einem Huntington-erfahrenen Nervenarzt zu verordnen!

Zu 2.: Es spricht i.d.R. nichts dagegen, Tabletten mit Pudding oder Joghurt einzunehmen, wenn das Medikament nicht vor oder nach den Mahlzeiten eingenommen werden soll. Im Zweifelsfall „fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!“

Dr. Herwig Lange



Tannengeflüster

James Krüss (1926-1997)

*Wenn die ersten Fröste knistern,
in dem Wald bei Bayrisch-Moos,
geht ein Wispern und ein Flüstern
in den Tannenbäumen los,
ein Gekicher und Gesumm
ringsherum.*

*Eine Tanne lernt Gedichte,
eine Lärche hört ihr zu.
Eine dicke, alte Fichte
sagt verdriesslich: „Gebt doch Ruh!
Kerzenlicht und Weihnachtszeit
sind noch weit!“*

*Vierundzwanzig lange Tage
wird gekräuselt und gestutzt
und das Wäldchen ohne Frage
wunderhübsch herausgeputzt.
Wer noch fragt: „Wieso? Warum?!“
Der ist dumm.*

*Was das Flüstern hier bedeutet,
weiss man selbst im Spatzennest:
jeder Tannenbaum bereitet
sich nun vor aufs Weihnachtsfest,
denn ein Weihnachtsbaum zu sein:
das ist fein!*