

NEWSLETTER Mai 2021 (Ausgabe 38) PRO RETINA Deutschland e. V. Regionalgruppe Hannover

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Veranstaltungshinweise/Terminkalender.....	4
Zunächst folgender kultureller Hinweis vom BVN (Blindenverband Niedersachsen), der noch bis zum 10.05.21 gilt:.....	4
Mittwoch, 05.05.21, ab 19:00 Uhr, Online-Vortrag PRO RETINA Sprechstunde der Augenmedizin Göttingen zum Thema „Glaukom und Augendruck bei Netzhauterkrankungen“.....	5
Donnerstag, 06.05.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN (auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen teilnehmen).....	5
Samstag, 15.05.21, 13:20 – 17:00 Uhr, Hannover, Erkundung des Zaubewaldes und der Ricklinger Teiche in Kleingruppen.....	5
Donnerstag, 20.05.21, ab 17:00 Uhr, Telefonkonferenz der iPhone-Selbsthilfegruppe zum Thema „Verwaltung von Ordnern und Apps“.....	6
Freitag, 21.05.21, ab 19:00 Uhr, Telefonkonferenz der Regionalgruppe Hannover.....	6
Mittwoch, 26.05.21, ab 19:00 Uhr, Online-Vortrag der PRO RETINA Sprechstunde der Augenmedizin Göttingen zum Thema „Hereditäre Netzhautdystrophien“.....	7
Samstag, 29.05.21, 10:00 – 16:00 Uhr, Hannover, Selbsthilfetag am Kröpcke.....	7
Donnerstag, 03.06.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	7
Mittwoch, 09.06.21, 18:00 – 19:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Resilienz (seelische Widerstandskraft) – am Leben wachsen“.....	7
Donnerstag, 01.07.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN.....	8
Unsere Erkundung des Berggartens in Hannover-Herrenhausen mit allen Sinnen am 27.03.21.....	8
Envision Glasses – Neues Hilfsmittel für blinde und stark sehbehinderte Menschen.....	11
Telefonvortrag über NON 24 und Tipps bei Schlafproblemen.....	13
Wie wir uns in Niedersachsen für die Interessen von sehbehinderten Menschen einsetzen möchten	15
Sie setzt sich nicht nur hierzulande für die Belange von sehbehinderten Menschen ein – Interview mit Elke Lehning-Fricke über Ihr Leben und Engagement.....	17
So sollen Schüler/innen und Pflegefachkräfte über Sehbehinderung und Blindheit informiert werden.....	22

Hilfen für barrierefreies Reisen – vor Ort, innerhalb Deutschlands und bei Flugreisen.....	23
Bei längeren Kopfschmerzen und Sehstörungen nach AstraZeneca-Impfung sofort zum Augenarzt/zur Augenärztin.....	26
Neue Möglichkeiten bei Gentherapie bei Netzhautdystrophien erforscht.....	28
Online-Petition zur Wiedereinführung der Voice-Assistent-Funktion bei Samsung-Smartphone.....	29
Impressum/Ansprechpartner*innen.....	30

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Zunächst hoffe ich, dass Ihr alle gut in den Frühling gekommen seid. Das Wetter war in der letzten Zeit oft sonnig, wenn auch etwas kühl. Manche hatten wohl auch auf mehr Möglichkeiten und weniger Einschränkungen gehofft. Aber immerhin haben die Impfungen an Fahrt aufgenommen. Warum es bei einigen unter 60-jährigen nach der Impfung mit AstraZeneca zu teils lebensbedrohlichen Nebenwirkungen wie Hirnvenenthrombosen kam, schildert im entsprechenden Kapitel ein Tübinger Arzt und Professor. Bei längeren Kopfschmerzen und Sehstörungen sollte man jedenfalls zur Sicherheit eine Augenärztin/einen Augenarzt aufsuchen, da es erste Warnzeichen sein können.

Im letzten Newsletter habe ich schon geschrieben, dass es in unserer Regionalgruppe seit Anfang des Jahres monatliche Telefonkonferenzen gibt. Hier erlebt man einen regen Erfahrungsaustausch und nicht nur Neu-Betroffene können gerne Fragen stellen. Im März und April gab es je einen Fachvortrag. Zunächst stellte uns Manfred Jaklin von der Laatzener Hilfsmittelvertriebsfirma IPD das neue Hilfsmittel Envision Glasses vor. Mithilfe der künstlichen Intelligenz kann es noch mehr als eine Orcam. In einem Artikel stelle ich diese vielversprechende Sehhilfe für Menschen, die nichts oder kaum noch etwas sehen können, vor. Der Vortrag stieß auf großes Interesse.

Auch über den Fachvortrag im April informiere ich in einem ausführlichen Bericht. Herr Cassel, der als Arzt an der Marburger Uni-Klinik arbeitet, informiert hier über die Tag-Nacht-Rhythmusstörung NON 24. Davon sind nicht nur erblindete Menschen betroffen. Inzwischen gibt es hier aber Hilfe. Aber auch über andere Einschlafprobleme und entsprechende Hilfestellungen, sowie die einzelnen Schlafphasen gibt es im Kapitel interessante Infos. Alle haben den Vortrag aufmerksam verfolgt und Fragen gestellt.

Im Newsletter ist aber auch ein Artikel über unseren Besuch im Berggarten in Hannover-Herrenhausen. Hier haben wir viele Pflanzen mit allen Sinnen und entsprechendem Abstand zueinander erlebt. Was wir am 15. Mai geplant haben, erfahrt Ihr unter den Termin-Hinweisen. Ansonsten informiere ich Euch, was wir als Landesansprechpartner-Team in Niedersachsen geplant haben, und für was wir uns wohl zusammen mit dem Blindenverband Niedersachsen (BVN) auf Landesebene einsetzen wollen, um die Lebenssituation von unseren Mitgliedern zu verbessern.

Zudem bin ich sehr froh, ein längeres Interview mit Elke Lehning-Fricke geführt zu haben. Sie war fast 40 Jahre lang im Bundesvorstand der PRO

RETINA, berichtet über ihr Leben als RP-Betroffene und ihr langjähriges Engagement hierzulande und auf internationaler Ebene für die Rechte von sehbehinderten Menschen und für Barrierefreiheit und Mobilität. Vielleicht bekommen einige von Euch dadurch auch Lust, sich hierfür auf kommunaler Ebene, also jeweils vor Ort, einzusetzen.

Einige von Euch habe ich schon über das neue Schulprojekt der PRO RETINA informiert. Wir haben in unserer Regionalgruppe inzwischen zwei Herren gefunden, die, wenn es wieder möglich ist, in Schulen gehen möchten, um Schüler/innen (und über sie auch die Eltern) über Augenkrankheiten und alles, was damit verbunden ist, zu informieren. Auch angehende Pflegefachkräfte sollen im Rahmen ihrer Ausbildung durch diesen Besuch sensibilisiert werden, was uns irgendwann allen zugutekommen wird. Im Artikel erfahrt Ihr alles Wichtige dazu, auch wie Ihr darauf vorbereitet werdet. Vielleicht finden sich noch einige, die mitmachen wollen.

Dann gibt es bei der Gentherapie ein neues Verfahren, um das Mittel in den Glaskörper des Auges zu bekommen. Hierdurch können hoffentlich viele Netzhautdystrophien gestoppt werden. Ein weiteres Kapitel widmet sich den Fahrten als allein reisend/r sehbehinderte/r oder blinder Mensch im Nahverkehr, innerhalb Deutschlands mit dem Zug oder den Flügen ins Ausland. Die jeweiligen Mobilitätshilfen, wie sie konkret zum Beispiel bei Umstiegen helfen und wie man sie vorab bestellen kann, schildere ich in einem Bericht. Hier findet Ihr auch die neue kostenlose Servicenummer der Bahn, die kostenlos ist, wenn man eine Flatrate hat). Zum Schluss stellen Mevludin Useinoski und ich noch eine Online-Petition vor, in der gefordert wird, dass das Samsung-Smartphone wieder die alte Voice-Assistent-Funktion hat.

Ich hoffe, dass es mir auch diesmal gelungen ist, ein breites Themenspektrum für Euch zusammenzustellen. Zum Schluss wünsche ich Euch noch viel Spaß beim Lesen oder Hören der vielfältigen Infos.

Christian Schulte

Ersteller des Newsletters und Regionalgruppenleiter

[Veranstaltungshinweise/Terminkalender](#)

[Zunächst folgender kultureller Hinweis vom BVN \(Blindenverband Niedersachsen\), der noch bis zum 10.05.21 gilt:](#)

Die Staatsoper Hannover streamt auf ihrem Youtube-Kanal noch bis zu diesem Datum die Oper „Carmen“ von Georges Bizet in einer musikalischen Bearbeitung von Marius Felix Lange für die Fassung von Barbara Horákowa und Martin Mutschler. Der Audio-Stream ist kostenlos

und für uns sehingeschränkte Menschen mit einer Audiodeskription versehen, das heißt, wir bekommen die Handlung akustisch geschildert. Das Stück spielt in Sevilla (Spanien). Nach einem Streit verhaftet, verführt Carmen den einfacher Soldaten Don José, der mit Micaela verheiratet ist. Sie verspricht ihm Liebe im Gegenzug für ihre Freiheit. Er befreit sie – verfällt ihr und verfolgt sie mit seiner Eifersucht. Ihr findet die Oper unter folgendem Link: [youtube-channel-StaatsoperHannover](#)

[Mittwoch, 05.05.21, ab 19:00 Uhr, Online-Vortrag PRO RETINA Sprechstunde der Augenmedizin Göttingen zum Thema „Glaukom und Augendruck bei Netzhauterkrankungen“](#)

An diesem Abend referiert Dr. Christian Oterrnforp von der Augenklinik der Universitätsmedizin Göttingen zu oben genanntem Thema. Weil ein nicht erkannter und unbehandelter Grüner Star (Glaukom), und somit ein hoher Augeninnendruck bis zur Erblindung führen kann, ist dieser Vortrag interessant und wichtig. Anmelden können sich Interessierte unter folgender Mail-Adresse: onlinevortrag3-goettingen@pro-retina.de Man bekommt dann automatisch den Link zum Zoom-Meeting zugesandt, wie auch die telefonischen Einwahldaten, wenn man auf diese Weise teilnehmen will.

[Donnerstag, 06.05.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN \(auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen teilnehmen\)](#)

Diesmal geht es um das Online-Veranstaltungszentrum OVZ. Diese Plattform für Videokonferenzen hat „BlinDzeln“ im letzten Jahr ins Leben gerufen. Während des Technik-Gesprächskreises soll gezeigt werden, welche Möglichkeiten das OVZ bietet, und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um sich dort einzuloggen. Interessierte können sich dafür bis zum 04.05.21 bei Michael Kuhlmann anmelden. Seine Mail-Adresse lautet: hallo-michael@gmx.de oder telefonisch unter (05 11) 3 35 5113. Nach der Anmeldung bekommt Ihr die Einwahldaten.

[Samstag, 15.05.21, 13:20 – 17:00 Uhr, Hannover, Erkundigung des Zauberwaldes und der Ricklinger Teiche in Kleingruppen](#)

Wir treffen uns um 13:20 Uhr in Kleingruppen mit gewissem Abstand vor dem Hauptbahnhof am Ernst-August-Denkmal. Anschließend geht es mit der Stadtbahn zur Haltestelle „Schünemannplatz“ im Südwesten von Hannover. Hier treffen wir um 13:48 Uhr ein. Alle, die in der Nähe wohnen, können auch direkt dorthin kommen. In den erlaubten Kleingruppen (auch Selbsthilfegruppen dürfen sich treffen) geht es dann unter Führung von Julia Jander und Sabine Schulz, die diese Aktivität geplant haben, zunächst zum Fährhaus am westlichen Maschsee. Am Kiosk kann man sich etwas zum Trinken und eine Kleinigkeit zum Essen holen und dies auf den Bänken und Steinen zu sich nehmen. Es besteht hier auch die Möglichkeit, kostenlos die Toiletten zu benutzen. Anschließend werden wir in den Zauberwald geführt. Aus Holz wurden dort

viele afrikanische Masken, aber auch viele Tiere und andere Dinge gefertigt bzw. geschnitzt und farbig bemalt. Wir werden sie beschreiben und zum Teil auch ertasten, natürlich in festen Kleingruppen und mit dem geforderten Abstand. Festes Schuhwerk ist im Wald empfehlenswert. Anschließend gehen wir ein Stück am westlichen Maschseeufer entlang und dann zu den Ricklinger Teichen, die sehr idyllisch in der Natur gelegen sind. Alle, die noch fit sind, können sie umrunden, die anderen haben die Möglichkeit, zur Haltestelle „Schünemannplatz“ zurückzugehen. Laut Wissenschaftlern geschehen 99 Prozent der Infektionen in geschlossenen Räumen, während Bewegung an der frischen Luft das Immunsystem stärkt. Es gibt an den Teichen auch einen Kiosk. Zurück zum Hauptbahnhof geht es am späten Nachmittag. Bei schönem Wetter ist dies sicher ein toller Tag für uns alle. Bei Bedarf wird eine Begleitperson gesucht. Gerade im Wald ist dies wichtig. Anmelden kann man sich hierfür bei Christian Schulte bis zum 10.05.21 unter der Mail-Adresse christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter der Nummer (0 57 51) 7 63 04. Mehr zum Zauberwald gibt es unter folgendem Link: www.hannover-entdecken.de/zauberwald-hannover

[Donnerstag, 20.05.21, ab 17:00 Uhr, Telefonkonferenz der iPhone-Selbsthilfegruppe zum Thema „Verwaltung von Ordnern und Apps“](#)

In der iPhone-Selbsthilfegruppe des BVN gibt es im Rahmen einer Telefonkonferenz einen Erfahrungsaustausch im Umgang mit diesem Gerät und seiner Apps. Es sind sowohl Neulinge, als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen (sicher auch PRO RETINA-Mitglieder). Nach dem oben erwähnten Thema diskutiert die Gruppe allgemeine Fragen zum iPhone. Anmelden kann man sich bis zum 19.05.21 bei Klaus Kuhn, und zwar telefonisch unter (01 71) 3 86 90 16 oder per Mail an die Adresse klaus.kuhn@k-a-s.de Auch Vorschläge für Themen, Fragen und Wünsche kann man an Klaus Kuhn senden bzw. ihm sagen.

[Freitag, 21.05.21, ab 19:00 Uhr, Telefonkonferenz der Regionalgruppe Hannover](#)

An dieser Telefonkonferenz können gerne auch Menschen aus den Regionalgruppen Nienburg, Bielefeld und auch Nicht-Mitglieder teilnehmen. In den letzten Monaten haben sie diese Möglichkeit schon oft genutzt. Oft gibt es einen Vortrag zu einem bestimmten Thema mit der anschließenden Möglichkeit zur Fragestellung. Aber natürlich tauschen wir uns auch über viele andere, nicht nur sehbehindertenspezifische, Themen aus und helfen uns damit im Sinne der Selbsthilfe gegenseitig. Auch für Neu-Betroffene ist dies eine gute Gelegenheit, um mit anderen Erkrankten ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen. Anmelden kann man sich hierfür noch bis zum 19. Mai bei Christian Schulte, der diese Veranstaltung auch moderiert. Seine Mail-Adresse lautet: christian.schulte.ri@t-online.de Telefonisch kann man sich anmelden unter (0 57 51) 7 63 04. Er gibt anschließend die Einwahldaten bekannt. Wenn man eine Flatrate hat, ist es kostenlos.

[Mittwoch, 26.05.21, ab 19:00 Uhr, Online-Vortrag der PRO RETINA Sprechstunde der Augenmedizin Göttingen zum Thema „Hereditäre Netzhautdystrophien“](#)

Diesmal referiert Dr. Patricia Take von der Augenklinik der Universitätsmedizin Göttingen zum oben genannten Thema. Interessierte können sich unter folgender Mail-Adresse dafür anmelden und erhalten dann den Link zum Zoom-Meeting und die Einwahldaten, wenn man telefonisch teilnehmen möchte: onlinevortrag4-goettingen@pro-Retina.de

[Samstag, 29.05.21, 10:00 – 16:00 Uhr, Hannover, Selbsthilfetag am Kröpcke](#)

In diesem Jahr ist nach dem Ausfall 2020 wieder ein Präsenz-Selbsthilfetag in Hannover am Kröpcke geplant. Am 29.04.21 kam von der KIBIS die Meldung, dass er nach jetzigem Stand stattfinden wird. Wie genau, hängt entscheidend von der weiteren Entwicklung bei den Corona-Zahlen ab. Wie es aussieht, wird es wohl weniger Stände von Selbsthilfegruppen geben, da die Abstände größer sind und es dürfen am Stand nur wenige Aktive stehen. Wir von der PRO RETINA haben uns angemeldet und werden in der Nähe des BVN sein. Alle interessierten Betroffenen und ihre Angehörigen dürfen uns dort gerne besuchen, Fragen stellen und sich mit Info-Materialien eindecken. Leider wird es in diesem Jahr kein Bühnenprogramm geben. Wenn die Veranstaltung stattfinden darf, finden hier sicher viele mit unterschiedlichen Erkrankungen Rat und Hilfe.

[Donnerstag, 03.06.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN](#)

Bereits im Februar und März gab es einen Technik-Gesprächskreis zum Thema „Tipps und Tricks rund um Windows, MS Office und JAWS“. Wegen des großen Interesses und der vielen Fragen gibt es heute den dritten Teil und im Juli den Vierten (siehe separate Termin-Info). Bei Windows 10 erhält man halbjährliche Updates, Microsoft liefert regelmäßig Änderungen der aktuellen Programme von Office, also Word, Excel und Outlook, aus und seit November 2020 gibt es JAWS 2021. Anmelden kann man sich für diesen Technik-Gesprächskreis bei Heinz Linnemann unter der Mail-Adresse heinz.linnemann@iscb.de oder telefonisch: (05 11) 2 62 16 37. Natürlich dürfen auch PRO RETINA-Mitglieder teilnehmen. Die Einwahldaten werden dann mitgeteilt.

[Mittwoch, 09.06.21, 18:00 – 19:30 Uhr, Online-Vortrag zum Thema „Resilienz \(seelische Widerstandskraft\) – am Leben wachsen“](#)

Diese Online-Veranstaltung wird vom PRO RETINA-Arbeitskreis Pathologische Myopie angeboten, es können aber auch Interessierte mit anderen Netzhauterkrankungen teilnehmen, da auch sie häufig unter der nachlassenden Sehkraft leiden. Es referiert Monika Weimann, die als Polizeiseelsorgerin arbeitet und ausgebildete Psychotherapeutin und Supervisorin ist. Sie erläutert, warum manche Menschen mitunter an kleineren Schicksalsschlägen zerbrechen und andere auch mit einem nachlassenden Sehverlust oder einer Erblindung und anderen schlimmen Erkrankungen relativ gut zurechtkommen. Dies hat mit der seelischen

Widerstandskraft zu tun. Man kann sie gewinnen, indem man auf persönliche und soziale Ressourcen zurückgreift und versucht, den Schicksalsschlag als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Wie dies in der Praxis gelingen kann, wird Frau Weimann erklären und im Anschluss steht sie den Teilnehmenden mit ihren Erfahrungen und Kompetenzen für Fragen zur Verfügung. Anmelden kann man sich für diesen Online-Vortrag bei Dr. Doris Schmedding. Sie erreicht man unter der mail-Adresse: schmedding@pro-retina.de Im Anschluss bekommt jede/r den Link zum Zoom-Meeting und die Einwahldaten, wenn man telefonisch teilnehmen möchte, zugemailt. Jedoch ist die Teilnahmezahl begrenzt, deshalb ist eine schnelle Anmeldung wichtig. Es wird aber eine Warteliste angelegt. Auch wir von der PRO RETINA planen bei genügend Interesse einen ähnlichen Vortrag.

[Donnerstag, 01.07.21, 18:00 – 20:00 Uhr, virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN](#)

Aufgrund der vielen Fragen und des breiten Themenspektrums gibt es heute nach den Technik-Gesprächskreisen im Februar, März und Juni den vierten Teil der Reihe „Tipps und Tricks rund um Windows, MS Office und JAWS“. Nähere Infos zu dem, was hier besprochen wird, erhaltet Ihr bei der Termin-Info zum Technik-Gesprächskreis am 03.06.21. Anmelden könnt Ihr Euch bis zum 29.06.21 bei Heinz Linnemann unter der Mail-Adresse heinz.linnemann@iscb.de oder telefonisch: (05 11) 2 62 16 38. Wie immer gilt: Auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen gerne dabei sein. Die Einwahldaten erhaltet Ihr nach Eurer Anmeldung.

[Unsere Erkundung des Berggartens in Hannover-Herrenhausen mit allen Sinnen am 27.03.21](#)

von Christian Schulte

Eigentlich wollten wir die Herrenhäuser Gärten schon einige Wochen zuvor besichtigen. Da aber das Wetter nicht immer so gut war und in Aussicht gestellt wurde, dass ab dem 22. März die Außengastronomie wieder öffnen darf, wählte ich diesen Samstag für die Exkursion.

Leider erfuhr ich wenige Tage zuvor, dass das Bavarium, wo ich im Innenhof am Mittag ein Essen vorgesehen hatte, nun doch nicht öffnen durfte. Also habe ich kurzfristig umdisponiert. Ein Teil der Gruppe traf sich teils mit einer Begleitung gegen 13:20 Uhr bei Sonnenschein, aber einem frischen Westwind und eher kühlen Temperaturen vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-Denkmal. Wir begrüßten uns mit Abstand und Masken.

Als um gegen 13:30 Uhr durch die Fußgängerzone zum Kröpcke gehen wollten, begann leider ein Schneeregenschauer. Also entschlossen wir uns, durch den Bahnhof hindurch zur U-Bahn-Station zu gehen und mit

der Stadtbahn dorthin zu fahren. Hier stiegen wir in die Linie 4 um, die uns zur Haltestelle „Herrenhäuser Gärten“ brachte. Bei unserer Ankunft um 13:55 Uhr warteten dort schon andere Gruppenmitglieder, die in der Nähe wohnen oder für die es leichter war, dorthin zu kommen. Insgesamt waren wir zehn Personen im Alter von Ende Dreißig bis 88 Jahren.

Bedauerlicherweise hatte der Schneeregenschauer immer noch nicht aufgehört. Ich sah aber im Westen den Himmel aufhellen und sagte den anderen, dass es bald besser werden wird. Eine Dame hat dies wohl nicht so überzeugt, wir anderen gingen mit Abstand und je einer festen Begleitperson über den Zebrastreifen zum nördlichen Straßenrand, hinter dem sich der Berggarten befindet. Auf der anderen Straßenseite, also Richtung Süden liegt der Große Garten und darunter Richtung Zentrum der Georgengarten mit dem Wilhelm-Busch-Museum, welches wir auch schon besichtigt haben.

Vor dem Berggarten ist eine Rasenfläche mit sehr vielen gelb blühenden Osterglocken. Durch ein Tor traten wir ein und zahlten den zu diesem Zeitpunkt noch niedrigen Winter-Eintritt (Begleitungen sind davon befreit). Wie ich schon vorhergesagt hatte, hörte der Schauer auf und wenig später kam die Sonne hervor und blieb fast bis zum Ende unseres Besuchs dort. Dies steigerte bei den Teilnehmenden sofort die Laune.

Da ich noch nie im Berggarten war, hatte Manfred Bressel mir und der gut sehenden und ausgebildeten Blindenführerin Julia Jander Infos über Sehenswürdigkeiten des Parks gemailt. Schräg links von der Kasse liegt das Sea Life-Gebäude, welches wegen der Corona-Regeln leider nicht geöffnet hatte. Wie ich hörte, soll es im Sea Life einige große Aquarien geben. Durch Glasscheiben kann man die Wassertiere beobachten (wenn man noch etwas sieht). In den Schauhäusern aus Glas sollten sich neben teils exotischen Pflanzen auch viele Orchideen befinden. Da wir dachten, dass sie nicht geöffnet seien, gingen wir nicht hinein.

Unweit davon ist ein größerer Steingarten angelegt. Auf ca. 20 Zentimeter erhöhten Beeten, die mit Steinen umrahmt sind, befinden sich viele Pflanzen und Büsche, deren Formen wir auch ertasten konnten. Mitunter konnten wir auch den Duft riechen. Julia las immer vor, um welche Pflanzen es sich handelte. Zudem beschrieben wir den blinden Teilnehmenden jeweils das Aussehen, wie auch das Gesamtbild. Schmecken konnten wir zu dieser Jahreszeit leider noch nichts, aber sonst kamen alle Sinne zum Tragen. Unweit davon befindet sich der Wüstengarten mit recht exotischen Blumen, Büschen und Bäumen, wie einer Anden-Tanne aus Chile. Auch die kommen ursprünglich aus vielen unterschiedlichen Erdteilen (zum Beispiel Asien, Afrika und Nordamerika). Manche dieser Blumen waren zu dieser Jahreszeit noch nicht ausgetrieben, allerdings konnten wir mit Abstand Christ- und Pfingstrosen, Osterglocken und kleine blaublühende Blumen namens Szilla oder Blutstern ertasten. Die Winterheide blüht rosarot.

Auf teils etwas verschlungenen, aber bis auf wenige Stufen ebenerdigen Wegen, erkundeten wir weiterhin den schön angelegten Park. Es gibt schöne Beete, wie das mit bunten Primeln bepflanzte, Rasenflächen, teils große Bäume mit dicken Stämmen, die wir ertasteten, wie den einer verwachsenen Süntelbuche oder Eibe. Im Berggarten verteilt stehen Bänke zum Ausruhen, sowie Teiche und Bäche, zu denen wir anschließend kamen. Mir persönlich gefällt der Berggarten besser, da er natürlicher und nicht so steif wie der Große Garten angelegt ist.

Die meisten Teiche und Bäche sind im Nordosten, aber auch im Westen des Berggartens zu finden. Die Wege sind hier aus Rindenmulch. Es fühlt sich fast so an, als würde man auf Watte gehen. Auf den anderen Wegen befinden sich Kies oder es sind große Steine verlegt worden. Man kann einen großen Teich auch über einen Weg aus Rindenmulch überqueren. Hier musste ich jedoch aufpassen, dass meine blinde Begleiterin nicht ins Wasser fiel.

Im Norden, also unweit davon, steht ein Mausoleum, welches Mitte des 19. Jahrhunderts erbaut wurde. Auch dies ist geschlossen. Es ist aus beigefarbenem Sandstein. Davor gibt es einige Stufen und dahinter vier Säulen. Im Mausoleum befinden sich die Grabmale von König Ernst-August von Hannover, seiner Frau, Königin Friederike, wie auch Kurfürstin Sophie und Georg I. von Großbritannien. Im Sonnenschein machten wir Fotos von der Gruppe.

Ganz im Westen gingen wir an einem Bach entlang, der wohl die Teiche mit Leinewasser versorgt. Wir konnten den Bach über eine Brücke überqueren und stießen auf eine Baumallee. Da sie oberhalb der dicken Stämme gekappt und wieder leicht ausgetrieben waren, handelt es sich vermutlich um Weiden. Jetzt gingen wir wieder in Richtung Sea Life-Gebäude und dann zum Ausgang. Am rechten Rand des Sea Life kann man diverse Gläser ertasten.

Alle waren froh, dass wir während des etwa zweistündigen Rundgangs schönes Wetter hatten, allerdings bildete sich Richtung Westen eine Wolkenwand. Deshalb verabschiedeten sich fünf Teilnehmende. Da wir mit unserer Eintrittskarte auch den Großen Garten besuchen durften, gingen wir anderen über die Straße zu diesem Eingang am Rande des Schlosses. Ich dachte, dass wir uns im Gebäude etwas hätten hinsetzen können, um die weitere Entwicklung des Wetters abzuwarten. Das war leider Corona-bedingt nicht der Fall.

Also wagten wir uns in den Großen Garten vor. Wir hatten im Juni 2018 schon einmal eine sehbehindertengerechte Führung dort gemacht. Jetzt waren die akkurat angelegten Beete nur mit Buchsbaum und teils kleineren Blumen bepflanzt. Wir hatten jedoch leider nicht mehr die Zeit, uns alles genauer anzuschauen, da ein Hagelschauer mit einem böigen

Wind einsetze. So eilten wir zum Schloss zurück. Als wir dort einige Zeit gestanden hatten, und merkten, dass das Wetter so schnell nicht besser werden würde, gingen wir zur Stadtbahnhaltestelle zurück. Insgesamt gesehen hat der Ausflug den Teilnehmenden aber gut gefallen und wir waren vorsichtig, um uns vor einer Infektion zu schützen, sodass dies nicht geschehen ist.

[Envision Glasses – Neues Hilfsmittel für blinde und stark sehbehinderte Menschen](#)

von Christian Schulte

Bei unsrer letzten Telefonkonferenz am 19.03.21 ab 19:00 Uhr gab es neben dem persönlichen Austausch, Fragen der (neu)Betroffenen und der Bekanntgabe von aktuellen Infos erstmals auch einen Vortrag mit anschließender Fragerunde. Manfred Jaklin von der Laatzener Hilfsmittelvertriebsfirma IPD Infosystem Produktion and Distribution GmbH stellte einige neue Hilfsmittel für blinde und stark sehbehinderte Menschen vor. Neben der Orcam war es vor allem Envision Glasses.

Dieses System basiert auf der künstlichen Intelligenz und ist in vielen Alltagssituationen eine gute Hilfe. Damit man die Hände frei hat, ist das Kamerasystem entweder auf einem Titanium Brillengestell oder einem Smith-Brillengestell angebracht. Letzteres ist vor allem für blinde und stark sehbehinderte Menschen empfehlenswert. Dieses Gestell hat einen seitlichen Blendschutz mit Durchlüftung und es können eigene Gläser mit Farbschutzfilter montiert werden.

Mithilfe von Envision Glasses kann man sich Texte in 60 Sprachen vorlesen lassen, wenn die Kamera darauf zeigt. Auch halbwegs lesbare Handschriften werden gelesen. Wichtig ist hier eine ausreichende Beleuchtung. Wenn man noch etwas Restsehvermögen hat, kann man dies natürlich besser einschätzen und auch die Texte, Schilder oder Wegweiser besser anvisieren. Auch beim Einkaufen kann dies eine gute Hilfe sein. Die gelesenen Informationen können in der Bibliothek der Envision-App gespeichert werden.

Man kann mit der Envision Glasses auch Bilder machen. Mithilfe der künstlichen Intelligenz wird einem dann jeweils geschildert, was in der Umgebung zu sehen ist. Die Funktion „Objekte erkennen“ ermöglicht es, aus einer Liste verschiedene Gegenstände auszuwählen. Wenn sie dann ins Blickfeld der Kamera kommen, erklingt ein Hinweiston. Wenn man die Funktion „Erkunden“ auswählt, werden einem alle Gegenstände und Objekte genannt, die im Blickfeld der Kamera auftauchen. So erhält man einen guten Eindruck von seiner momentanen Umgebung.

Hilfreich ist auch die Funktion „Personen suchen“: Alle Menschen, die man zuvor fotografiert und mit Namen und vielleicht ergänzenden Infos gespeichert hat werden akustisch genannt, wenn sie ins Blickfeld der Kamera treten, wie zum Beispiel: „Ihnen kommt gerade ihr Chef Herr Müller entgegen.“ Für ganz erblindete Personen ist auch die Funktion „Farberkennung“ wichtig, da sie bei der Kleidungswahl jeweils genannt bekommen, welche Farbe das Kleidungsstück hat. Wichtig ist auch hier eine gute Beleuchtung.

Man kann aber auch diverse Apps herunterladen, wie zum Beispiel die Währungserkennung. Hier werden nicht nur Euro-Scheine erkannt, sondern auch viele andere Währungen. Euro-Münzen können allerdings nicht erkannt werden. Es gibt aber auch Navigations-Apps. Mit einer guten WLAN-Verbindung kann man sich von vorher festgelegten Menschen mittels Videoanruf helfen lassen. Sie sehen dann auf ihrem Smartphone, was die Kamera der Envision Glasses gerade aufzeichnet. Manfred Jaklin sagte, dass dies hilfreich sein kann, wenn die Anzeige von Zugverbindungen im Bahnhof nicht so leicht lesbar oder weiter entfernt ist. Per GPS ist auch eine Lokalisierung möglich, wenn man sich zum Beispiel in einer fremden Stadt verlaufen hat.

Jetzt noch einige technische Details: Envision Glasses ist 20 Zentimeter lang, mit Kamerakopf 5,2 Zentimeter breit und 3 Zentimeter tief und wiegt 46 Gramm. Der Akku hat eine Laufzeit von fünf Stunden. Mit einem mitgelieferten USB-Type-C-kabel kann man ihn in 30 Minuten zu 50 Prozent aufladen. Ein Mono-Lautsprecher ist integriert. Zudem ist das Gerät wasser- und staubabweisend, kann also im Regen nass werden.

Auf meine Nachfrage sagte Manfred Jaklin, dass man diese neuartige Sehhilfe von der Krankenkasse bewilligt bekommt, wenn man gesetzlich blind ist. Dies sind alle Menschen, die auf dem besseren Auge maximal zwei Prozent Sehkraft haben. Wenn das Gesichtsfeld eingeschränkt ist, können es aber entsprechend mehr Prozent Sehkraft sein. Wichtig ist, dass man das Gerät zuvor eine Woche in seinem Alltag ausprobiert und schaut, wie gut man damit zurechtkommt und inwieweit es hilfreich ist. Schließlich ist niemandem damit geholfen, wenn es anschließend nicht genutzt wird. Aus diesem Grund sollte man zunächst einen Termin bei Manfred Jaklins Firma in Laatzen ausmachen. Die Kontaktdaten findet Ihr gleich anschließend.

Wenn Ihr mit den Envision Glasses gut zurechtkommt, solltet Ihr zu Eurer Augenärztin/Eurem Augenarzt gehen, die Sehkraft und das Gesichtsfeld testen lassen und um eine Verordnung für die Krankenkasse bitten. Ihr solltet dort auch schildern, dass Ihr gut mit dem Hilfsmittel zurechtkommt und es für Euch eine große Hilfe ist, um Euren Alltag eigenständig bewältigen zu können. Dann werdet Ihr die Envision Glasses hoffentlich

bezahlt bekommen. Hier noch die Kontaktdaten von der Firma IPD. Dort könnt Ihr sicher auch die Wegschreibung erfragen.

IPD Infosystem Produktion and Distribution GmbH
Würzburger Straße 8 a
30880 Laatzen
E-Mail: post@ipd.gmbh
Webseite: www.ipd.gmbh
Telefon: (05 11) 9 36 30 90

[Telefonvortrag über NON 24 und Tipps bei Schlafproblemen](#)

von Christian Schulte

Bei unserer Telefonkonferenz am 16.04.21 hielt Werner Cassel von der Uni-Klinik Marburg einen sehr interessanten Vortrag über diese Tag-Nacht-Rhythmus-Störung NON 24 und gab Tipps für einen besseren Schlaf. Er war schon mehrmals in Gesundheitssendungen des Hessischen Rundfunks zu Gast. Herr Cassel schilderte alles sehr gut verständlich und beantwortete alle Fragen.

Eingangs berichtete er, dass der Schlaf für Menschen sehr wichtig ist. Der Körper ruht sich aus und man tankt dadurch Energie für den kommenden Tag. Zudem werden während des Schlafs die Informationen und Erlebnisse des abgelaufenen Tages verarbeitet, der Körper produziert Wachstumszellen und regeneriert sich. Menschen, die schlecht schlafen sind am Tag müde, unkonzentriert und gereizt. Regelmäßiger schlechter Schlaf kann zu Depressionen, Angststörungen und bis hin zum Suizid führen.

Die meisten Menschen haben einen regelmäßigen 24-stündigen Tag/Nacht-Rhythmus. Wenige Zellen am Sehnerv sorgen dafür, dass der Körper bei Dämmerung und Dunkelheit vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausschüttet, welches in der Zirbeldrüse produziert wird. Somit wird man müde und kann meistens gut und regelmäßig schlafen. Allerdings weiß man aus Untersuchungen, dass dieser Rhythmus nicht bei allen 24 Stunden beträgt. Bei einigen können dies zum Beispiel 25 Stunden sein. Somit verlagert sich dieser Rhythmus immer weiter nach hinten, was zwangsläufig zu Schlafproblemen führt.

Besonders voll erblindete Personen, die weder hell noch dunkel sehen, und wo infolge dessen kein Melatonin ausgeschüttet wird, sind häufig davon betroffen. Da sich in Marburg einige Bildungseinrichtungen für blinde Menschen befinden, ist Herr Cassel schon seit vielen Jahren mit dieser Problematik vertraut. Er berichtete von einem jungen Mann, der während

seiner Ausbildung ab und an einschläft, da er nachts kaum geschlafen hat und so Probleme bekommen hat.

Allerdings wurde schon vor einiger Zeit ein Medikament entwickelt, welches bei regelmäßiger Einnahme am Abend dafür sorgt, dass auch bei blinden Menschen mit entsprechenden Problemen das Schlafhormon ausgeschüttet wird. So kann hier recht schnell ein regelmäßiger Schlaf erreicht werden. Das Medikament kostet allerdings 7.500 Euro, wird aber von den Krankenkassen bezahlt (vorschreibungspflichtig). Auf die Nachfrage, warum dieses Mittel so teuer ist, antwortete Herr Cassel, dass von NON 24 nur relativ wenige Menschen betroffen sind. Deshalb würde sich die Produktion für die Pharma-Industrie nur dann lohnen, wenn gewährleistet ist, dass sie die langen und teuren Forschungskosten wieder durch den Verkauf hereinbekämen. Immerhin könnten so auch Menschen, die an einer seltenen Erkrankung leiden, zu einem Medikament kommen, welches ihnen hilft und die Lebensqualität verbessert. Er verschreibt ein Medikament, dessen Namen ich hier leider nicht erwähnen darf, nur bei blinden Patient/innen und wenn NON 24 nachgewiesen ist. Es ist ein Chrono-Therapeutikum, also kein Schlafmittel, was meist abhängig macht. Bei anderen NON 24-Betroffenen verschreibt er meist Serotonin, welches die Melatonin-Produktion anregt. Es ist deutlich günstiger.

Vor der endgültigen Diagnose müsste aber eine Untersuchung bzw. Überwachung des Schlafs im Schlaflabor stattfinden. Eine Teilnehmerin fragte, wo sie erfahren würde, wo das nächste Schlaflabor ist. Man kann dies bei einer kostenlosen Hotline erfragen. Die Nummer findet Ihr am Ende dieses Artikels. Ich fragte, ob der Hausarzt/die Hausärztin eine Überweisung für das Schlaflabor ausstellen muss. Dies ist erforderlich. Herr Cassel sagte, dass man am besten so vorgehen sollte: Betroffene schildern, dass sie oft schlecht schlafen können. Im Internet hätten sie recherchiert und herausgefunden, dass dies eventuell NON 24 sein könnte. Auf keinen Fall solle man sofort mit Bestimmtheit sagen, dass man NON 24 hat.

Dann versorgte uns Herr Cassel noch mit Infos zum Schlafverlauf. Zunächst erfolgt eine Tiefschlafphase, dann wird er Schlaf flacher und es gibt eine Traumphase. Dies wiederholt sich während der Nacht einige Male. Richtung Morgen wird der Schlaf aber immer flacher und man träumt mehr. In der Regel wacht man 25 Mal kurz auf, schläft dann aber sofort wieder ein und kann sich am Morgen oft nicht daran erinnern.

Allerdings gibt es bei einigen Menschen häufiger Einschlafprobleme oder sie können nach dem nächtlichen Aufwachen nicht wieder einschlafen. Deshalb rät Herr Cassel, gerade in dieser Zeit ab dem frühen Abend keine Nachrichten oder Talkshows mehr zu schauen, da durch die Berichterstattungen über die Corona-Situation bei vielen Menschen Angst und Panik erzeugt wird, was dazu führt, dass sie nicht einschlafen können. Stattdessen sollte man den Abend in Ruhe mit gedämpftem Licht, schöner

Musik oder einem Hörbuch ausklingen lassen. Man sollte sich aber nicht vornehmen, unbedingt einschlafen zu müssen, da es dann in der Regel nicht funktioniert. Oft würde man beim Hören einer schönen Geschichte ganz von allein einschlafen.

Auch wenn man nachts aufwacht, sollte man nicht ständig auf die Uhr schauen und anfangen zu grübeln, wozu der Mensch oft neigt. Stattdessen sollte man auch hier ein schönes Hörbuch einlegen und entspannt im Bett liegend zuhören.

Am Schluss bedankte ich mich für den sehr informativen Vortrag, den wir alle aufmerksam verfolgten und Fragen stellten. Er dauerte knapp eineinhalb Stunden. Im Anschluss sprachen wir noch einige andere Themen an. Hier nun die versprochene kostenlose Hotline, unter der man mehr Hilfen über NON 24 erfragen kann: (08 00) 6 33 89 66 36
Bei den Veranstaltungen/Terminen sind auch alle Termine für weitere telefonische Vorträge zum Thema vermerkt.

[Wie wir uns in Niedersachsen für die Interessen von sehbehinderten Menschen einsetzen möchten](#)

von Christian Schulte

Im letzten Newsletter hatte ich schon erwähnt, dass es im Dezember 2020 eine Briefwahl gegeben hat, bei der alle Aktiven der PRO RETINA in Niedersachsen ein Landesansprechpartner-Team wählen konnten. Einstimmig gewählt wurde ich als Landesansprechpartner, Sabine Nett aus Bückeberg als meine Stellvertreterin und Manfred Bressel aus Hannover als Kassenwart.

Direkt nach unserer Wahl haben wir eine Telefonkonferenz durchgeführt und einen umfangreichen Antrag auf Pauschalförderung bei den Krankenkassen eingereicht. Hierdurch wird nicht nur unsere ehrenamtliche Arbeit auf Landesebene finanziert, sondern auch die anteiligen Kosten für die Miete der Geschäftsstelle in Bonn, die Aktualisierung der Homepage und die Kosten der Vereinszeitschrift „Retina Aktuell“ für die Mitglieder in Niedersachsen, da wir jetzt eine eigene Landesgruppe sind, der wir vorstehen. Vor ein paar Wochen teilte man uns mit, dass uns hierfür eine größere Summe bewilligt wurde.

Dann haben wir uns auch überlegt, für welche Dinge wir uns auf Landesebene einsetzen möchten und wie wir dies am besten umsetzen können. Aus Gründen der Fairness finde ich es wichtig, dass es, wie schon in einigen Bundesländern, auch in Niedersachsen ein Sehbehindertengeld gibt. Dies erhalten Menschen, die zwar noch etwas mehr sehen, als

gesetzlich Blinde, aber doch erheblich seheingeschränkt sind und bei vielen Erledigungen Hilfe und Hilfsmittel brauchen, die oft nicht von den Krankenkassen gezahlt werden (zum Beispiel spezielle Haushaltsgegenstände). Das Sehbehindertengeld ist niedriger als das Blindengeld, da der Bedarf hier noch größer ist. Auch hier können wir in zwei/drei Jahren wieder eine Erhöhung fordern. Gut wären natürlich in ganz Deutschland einheitlich hohe Sätze, da die Aufwendungen zum Nachteilsausgleich überall gleich hoch sind. Hierfür müsste man sich aber auf Bundesebene einsetzen. Seit einiger Zeit betreiben wir in Berlin ein Hauptstadtbüro mit dem ehemaligen Vorstandsvorsitzenden der PRO RETINA Deutschland e. V., Franz Badura, als politischen Referenten. Er versucht, mit Bundestagsabgeordneten ins Gespräch zu kommen und sie für unsere Bedürfnisse zu sensibilisieren. Auch der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) engagiert sich hier. So geben sie bei Referentenentwürfen, die später zu Gesetzen werden, und die uns betreffen, Stellungnahmen ab und werden auch zu Ausschusssitzungen eingeladen um ihre Wünsche zu äußern. Natürlich werden diese nicht immer berücksichtigt, aber mitunter wenigstens teilweise.

Hier in Niedersachsen gibt es den Landesbehindertenbeirat. Er wird jeweils parallel zur Landtagswahl neu zusammengestellt, also im Herbst 2022. Der Beirat besteht aus 20 Aktiven. Zehn davon werden auf Vorschlag der Landesverbände von Behindertenorganisationen von der Landesbehindertenbeauftragten Petra Wontorra in dieses Gremium berufen. Wichtig ist hier wohl, dass möglichst viele Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen vertreten sind. Die Amtsdauer beträgt fünf Jahre. Auch wir haben uns um einen Sitz beworben und ich werde schon als Experte für den Bereich Sehbehinderung gelistet. Gut wäre es natürlich, wenn wir neben Hans-Werner Lange, der für den BVN schon dort vertreten ist, ebenfalls einen Sitz bekommen würden. So könnten wir uns gemeinsam für die Interessen von seheingeschränkten Menschen einsetzen und hoffentlich noch mehr bewirken. Frau Wontorra schrieb mir, dass ich zwecks einer Zusammenarbeit schon einmal Kontakt mit Herrn Lange aufnehmen soll. In den nächsten Tagen wird es hier ein Telefonat geben, auf das ich mich schon freue.

Außer für ein Sehbehindertengeld und ein höheres Blindengeld möchten wir uns noch für eine bessere Inklusion blinder und sehbehinderter Menschen in Schule, Studium/Ausbildung und Beruf einsetzen, aber auch im gesellschaftlichen Leben. Hier sind unter anderem mehr Barrierefreiheit und stärkere Kontraste zum Erkennen von Schriften und Anzeigen für die Mobilität wichtig.

Da es in Nordrhein-Westfalen und Baden-Württemberg schon etwas länger Landesansprechpartner-Teams gibt, habe ich vorgeschlagen, dass wir uns einmal austauschen und von den Erfahrungen der anderen lernen sollten. Dieser Vorschlag wurde aufgegriffen, sodass es am 19.04.21 eine gemeinsame Zoom-Konferenz gab. Uns wurde geraten, dass wir, um

ebenfalls einen Sitz im Landesbehindertenbeirat zu bekommen, uns ein Stück vom BVN absetzen sollten, indem wir betonen, dass wir auch Usher-Betroffene, die auch nicht gut hören können, als Mitglieder haben und unsere Biografien und Lebenseinstellungen mitunter etwas von BVN-Mitglieder abweichen, da viele PRO RETINA-Mitglieder erst später schlechter sehen konnten, also zu „normalen“ Schulen gegangen sind und mit Hilfsmitteln zusammen mit Nicht-Sehbehinderten gearbeitet haben, und daher eher ein eigenständiges Leben führen. Dies trifft natürlich auch auf einen Teil der BVN-Mitglieder zu, und im Prinzip gibt es aber viele Gemeinsamkeiten und ich bin mir sicher, dass wir zusammen bei der Interessenvertretung stärker sein würden. Es geht hier nur um Argumente für uns für einen weiteren Sitz für unsere gemeinsame Beeinträchtigung.

Dann soll es im Herbst auch einige gemeinsame Aktivitäten auf Landesebene geben. Geplant ist eine Aktion zur Woche des Sehens im Oktober und ein AMD-Symposium im November in Osnabrück. Damit dieser Regionalgruppe wieder neues Leben mit hoffentlich dort zu findenden Aktiven eingehaucht werden kann. Zudem wird es auch ein Jahrestreffen aller Aktiver in Niedersachsen geben. Insgesamt hoffen wir, dass wir viel zum Wohle aller seheingeschränkten Menschen in Niedersachsen erreichen können.

[Sie setzt sich nicht nur hierzulande für die Belange von sehbehinderten Menschen ein – Interview mit Elke Lehning-Fricke über Ihr Leben und Engagement](#)

Vielen von Euch ist Elke Lehning-Fricke sicher durch ihre langjährige Tätigkeit im Vorstand der PRO RETINA Deutschland e. V. und im Arbeitskreis Mobilität ein Begriff. Ich kenne sie seit 2012 und arbeite immer wieder gerne mit ihr zusammen. Obwohl Elke aufgrund ihrer 40-Jährigen engagierten Tätigkeit längst ein Urgestein unserer Vereinigung ist, ist sie auch heute geistig noch erstaunlich rege und aktiv und auf der Höhe der Zeit. Sie lebte lange in Bonn und jetzt mit ihrem Mann in Berlin.

Im Interview mit mir, Christian Schulte, erzählt Elke aus ihrem Leben und dem Werdegang mit der Netzhauterkrankung Retinitis Pigmentosa und ihrem Engagement für sehbehinderte Menschen nicht nur hierzulande, sondern auch bei internationalen Kongressen und im Deutschen Bundestag. Ein wirklich interessantes Gespräch.

In welchem Alter hat man bei Dir die Netzhauterkrankung Retinitis Pigmentosa (RP) diagnostiziert? War es ein langer Weg dorthin?

In der Bonner Universitäts-Augenklinik stellte Professor Best eine unsichere Diagnose: atypische Netzhautveränderungen. Ich war Mitte Zwanzig, gerade mit dem Studium fertig und hatte die ersten Schritte ins Berufsleben getan.

Hattest Du während Deiner Schulzeit schon Sehprobleme? Konntest Du noch die Schrift an der Tafel und in Schulbüchern erkennen?

Ich bevorzugte immer die erste Reihe in der Schulklasse. Zum Vorlesen meldete ich mich immer als Erste, denn die Texte hatte ich vorher schon fast auswendig gelernt. Die Mathematik mit den Aufgaben an der Tafel war immer aufregend, denn ich übersah oft ein Zeichen und mit Logik machte ich meine akrobatischen, gedanklichen Klimmzüge.

Nach dem Abitur hast Du Volkswirtschaft studiert. Brauchtest Du zu dieser Zeit schon Sehhilfen?

Ich erinnere mich daran, dass ich immer für gute Beleuchtung sorgte. Die Zeit habe ich auch mit den Studienaufenthalten in Bologna, Paris und USA ohne Probleme gestalten können.

War es schwer, nach dem Abschluss als Diplom-Volkswirtin einen Arbeitsplatz zu finden? Als was hast Du gearbeitet? Hast Du erwähnt, dass Du nicht gut sehen kannst?

Ich hatte gute – auch international ausgerichtete Möglichkeiten. Meine Sehproblematik war mir nicht ernsthaft bewusst und spielte keine Rolle.

Welche Sehhilfen benötigtest Du im Laufe Deines Berufslebens? Wie hat sich das Sehen bei Dir verändert?

Erst in meiner Zeit als Fraktionsreferentin im Deutschen Bundestag hatte ich neben einer zusätzlichen Vorleseassistentin den ersten PC-Kontakt. Ich hatte zu den Sitzungen meistens die Begleitung meiner Sekretärin.

Wie bist Du damals auf die PRO RETINA aufmerksam geworden? In welchem Jahr war das?

Die Adresse der PRO RETINA erhielt ich 1981 in der Universitäts-Augenklinik Bonn. Und traf im gleichen Jahr noch Rainald von Gizycki auf der Mitgliederversammlung in Aachen. Dort wählte man mich gleich für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit in den Vorstand.

War für Dich von Anfang an klar, dass Du Dich in unserer Vereinigung auch ehrenamtlich engagieren möchtest?

Über meinen Mann war ich mit politischen Engagement und ehrenamtlicher Arbeit vertraut gemacht worden und hatte mich in der Frauenpolitik engagiert. Es war verlockend, ganz am Anfang unserer Initiative in diesem Trüppchen begeisterter Streiter unter dem Motto „Helft Blindheit verhüten – wir wollen nicht erblinden!“ mitzuwirken.

Du hast dann die Bonner Regionalgruppe gegründet und die PRO RETINA auch in Gremien auf Landes-, später dann sogar auf Bundes- und internationaler Ebene vertreten. Für welche Bereiche hast Du Dich hier eingesetzt?

Das jetzt so deutlich akzentuierte Thema der gesellschaftlichen Teilhabe, hier von Menschen mit Seh- und Hörbeeinträchtigungen, bedeutete für mich, die Informationsdefizite und Mobilitätseinschränkungen durch Verbesserung der visuellen Kontraste auf allen Ebenen bekannt zu machen. Heute sind die Möglichkeiten vervielfacht, obwohl im Medienbereich, wie auch in der Mitwirkung in Gremien. Durch Franziskus Badura, unseren im Projekt der Partizipation eingestellten Lobby-Referenten, ist der Aktionsrahmen vergrößert und auf eine gute Grundlage gestellt.

Du hast von 1991 bis 1995 auch im Bundestag gearbeitet. Hier warst Du als Fraktionsreferentin für Frauen-, Jugend- und Behindertenpolitik tätig. Für welche Bereiche hast Du Dich hier eingesetzt und hattest Du das Gefühl, dass sich durch Dein Engagement etwas zum Vorteil von sehbehinderten Menschen bewegt hat?

Ich war die erste schwerbehinderte Referentin in der FDP-Bundestagsfraktion und insoweit wandelnde Öffentlichkeitsarbeit. In allen Vorlagen ergänzte ich mit Unterstützung der Abgeordneten in meinem Bereich die sensorisch Behinderten. Die Bundestagsabgeordnete Irmgard Schwaetzer schickten wir mit Simulationsbrillen über die nicht gekennzeichneten Treppen des Bundestages in Bonn.

Dann hast Du die PRO RETINA auch bei internationalen Kongressen von Retina International vertreten. Hast Du den Eindruck, dass wir in Deutschland in punkto Barrierefreiheit und Chancengleichheit weiter sind als andere Länder, oder denkst Du, dass wir hier eher „hinterherhinken“?

Die USA war mit dem Americans White Disability Act für uns ein großes Vorbild. Die Widerstände waren für ein entsprechendes deutsches Gesetz – es passt nicht in die deutsche Rechtssystematik, so die Juristen! – auch in allen Fraktionen des Bundestages enorm. Mit Öffentlichkeitsarbeit und Kongressen über die Grundgesetzergänzungen in Artikel 3 mit dem Benachteiligungsverbot wegen einer Behinderung kämpften wir uns durch zum Bundesgleichstellungsgesetz (BGG). International war die Übersetzung des Handbuchs für Planer und Praktiker Kontraste,

Helligkeit, Farbe und Form, Optimierung visueller Kontraste im öffentlichen Raum als Orientierungshilfe für sehbehinderte Menschen eine Voraussetzung für die Diskussion für internationalen Kongressen wie dem British Department of Transport, der International Federation on Ageing und natürlich auf unseren Konferenzen von Retina International. Die Publikation, als Einzige aktuelle wissenschaftliche Untersuchung der Kontrastoptimierung wurde sogar ins Chinesische übersetzt und in Tokio für die Gestaltung der Barrierefreiheit herangezogen. Im Vergleich zu den USA, insbesondere mit einigen Staaten der USA, gibt es in der deutschen Gesellschaft noch kein ausgeprägtes Bewusstsein, dass Behindertenrechte Menschenrechte sind und Sonderregelungen möglichst vermieden werden. Wir tun uns noch schwer – auch in unseren Reihen – Einschränkungen anderer Menschen zu tolerieren. In Erinnerung ist mir der Satz eines Mitglieds „wir sind doch nicht geistig behindert“ – wohl als Reaktion auf eine erfahrene Diskriminierung. Wir haben einen langen beschwerlichen Weg hinter uns, der sich mit dem Inklusionsgedanken – auch in Europa – erfreulich weitet. Unser Engagement wird unsere Zukunft bestimmen – „Nichts über uns, ohne uns“!

2009 hat Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention unterzeichnet. Hat sich seitdem, gerade auch für sehbehinderte Menschen, etwas zum Positiven bewegt?

Die UN-Behindertenkonvention ist ein Meilenstein, mit dem wir uns über die Staatenberichte und die Kommentierung im Parallelbericht der Allianz der Behindertenverbände in den langen Prozess der Inklusion begeben. Sensorisch eingeschränkte Menschen sind ein Teil der Vielfalt, die im Behinderungsbegriff erfasst werden. Die angestrebten Mobilitätsverbesserungen werden als Voraussetzung der gesellschaftlichen Teilhabe respektiert, müssen aber auch von uns im Rahmen der politischen Lobbyarbeit eingefordert werden.

In der PRO RETINA leitest Du schon lange den Arbeitskreis Mobilität. Nach meiner Beobachtung hat sich in den letzten Jahren im Bereich der Barrierefreiheit und visuellen Kontraste zur Orientierung für sehbehinderte Personen schon etwas getan. Findest Du auch, dass hier trotzdem noch Luft nach oben ist?

Die Forderung nach Barrierefreiheit hat in der letzten Zeit Fahrt aufgenommen. Nicht zuletzt hat die älter werdende Gesellschaft mit der Massenerscheinung altersbedingten Makuladegeneration eine große Aufmerksamkeit auf Menschen mit Seheinschränkungen gerichtet. In diesem Sinne ist das Verständnis für visuelle Kontraste gewachsen, und auch die Bereitschaft, jede taktile Orientierung zum Beispiel durch Rillenplatten mit visuellem Kontrast (Durchführung von Leuchtdichtemessungen) immer zu kombinieren. Durch unsere Vorarbeiten im Rahmen des Forschungsprojektes „Optimierung visueller Kontraste als Orientierung für sehbehinderte Menschen“ für die DIN 32975

(Kontrastnorm) sind die Kontrastwerte als „Stand der Technik“ in die Planung einzubeziehen.

Für was setzt Ihr Euch aktuell ein?

Die Aktiven – und davon gibt es für eine flächendeckende Umsetzung noch zu wenige – arbeiten in den Behindertenvertretungen auf allen Ebenen mit und versuchen, durch Kontakte zur Verwaltung, der Presse und den Politikern vor Ort die Aufmerksamkeit für unsere Forderungen zu erreichen. Neben dem Handbuch für Planer und Praktiker werden wir unterstützt durch die in vierter Auflage vorliegende Publikation „Barrierefrei und jeder weiß wo es langgeht!“ – zum Download: https://www.pro-retina.de/system/vieles/artikel/broschuere_barrierefrei_:

Zudem warst Du bis zum letzten Herbst lange im Bundesvorstand der PRO RETINA. Hast Du Dich während dieser Zeit noch auf anderen Gebieten engagiert?

Das Feld der Barrierefreiheit ist voller Aufgaben. Je nach den verfügbaren Kapazitäten haben wir uns eingebracht. Die Herausforderungen der Digitalisierung und die Verteidigung der Mobilität gehen oft über unsere Kräfte. In der AKM-Mailingliste (Arbeitskreis Mobilität in der PRO RETINA) bieten wir umfangreiche Informationen. So kann jeder vielleicht sein Thema finden und sich mit unseren Bemühungen verbinden! Bis auf eine kurze Zeit der Unterbrechung war ich seit 1981 im Vorstand für die Öffentlichkeitsarbeit mit dem Schwerpunkt Mobilität engagiert. Mir lag und liegt die Vernetzung in unserer Vereinigung am Herzen. Sich gegenseitig zu stärken ist für mich oberstes Gebot. Hinter mir liegen 40 Jahre, in denen wir aus einem Häuflein ein großer Verband geworden sind. Die Strukturen haben sich geändert und so haben wir uns von einer primär forschungsorientierten Vereinigung zu einer Selbsthilfeorganisation hin entwickelt, die unseren persönlichen Schicksalen mehr Aufmerksamkeit schenkt. So ist auch die Mobilität und Barrierefreiheit mehr ins Zentrum gerückt.

Wie siehst Du unsere Vereinigung im Moment und für die Zukunft aufgestellt? Bist Du mit der Entwicklung zufrieden? Gibt es noch Verbesserungsbedarf?

In der letzten Zeit haben die Professionalisierung in der Beratungstätigkeit, Ausweitung der politischen Lobbyarbeit und jetzt durch die Digitalisierung neue Akzente notwendig gemacht. Es sind neue Ansätze im Bereich der Jugend, des Sports, des Ausbaus der Landesebenen und nicht zuletzt der Ausweitung der ehrenamtlichen Unterstützung durch Zoom-Konferenzen erfolgt. Ich sehe uns auf einem sehr guten Weg in eine spannende Zukunft mit einer beglückenden Anzahl von positiv denkenden Mitarbeitern.

Abschließend bedanke ich mich bei Dir, liebe Elke, für die ausführlichen und aussagekräftigen Antworten, die sicher viele Leser/innen gut informiert haben. Vielleicht haben einige auch Lust bekommen, sich in den Regionalgruppen Hannover, Nienburg oder Bielefeld für die Mobilität und Barrierefreiheit von uns Betroffenen einzusetzen. Dann könnt Ihr Euch gerne zunächst an mich wenden.

[So sollen Schüler/innen und Pflegefachkräfte über Sehbehinderung und Blindheit informiert werden](#)

von Christian Schulte

Schon vor einigen Wochen habe ich viele von Euch über das neue bundesweite Schulprojekt der PRO RETINA informiert. Hiermit soll erreicht werden, dass Schüler/innen (und im Idealfall über sie auch ihre Eltern), aber auch Pflegefachkräfte, an das Thema Sehbehinderung und Blindheit herangeführt werden. Gerade Letzteres kann für uns alle von Vorteil sein, wenn wir irgendwann einmal ins Krankenhaus oder Pflegeheim müssen.

Viele Menschen, die nicht selbst betroffen sind oder sehbehinderte und blinde Familienangehörige, Verwandte oder Freunde haben, machen sich darüber nicht viele Gedanken und wissen häufig über Augenkrankheiten bzw. Netzhautdegenerationen und -dystrophien oft erschreckend wenig. Es fällt ihnen mitunter schwer, sich in uns hineinzusetzen.

Um dies zu ändern, sind schon seit einiger Zeit aktive Betroffene in unterschiedlichen Schulen unterwegs. Dies sind Grundschulen, weiterführende Schulen, aber auch Berufs- und Pflegefachschulen. Meistens kommt der Kontakt über die Lehrer/innen und Schulleitungen zustande. Wer hier über einen guten Draht verfügt, kann diesen mir oder Ulrike Donth aus der Bonner Geschäftsstelle, die dieses Projekt betreut, gerne mitteilen. Natürlich ist uns bewusst, dass derzeit keine derartigen Besuche sinnvoll und machbar sind, aber hoffentlich in einigen Monaten.

Der Schulbesuch dauert in der Regel zwei Unterrichtsstunden (90 Minuten). Hier kann man über die eigene Augenkrankheit erzählen, aber auch über andere Netzhauterkrankungen und die Auswirkungen der schwindenden Sehkraft auf den Beruf und das Alltagsleben. Damit die Schüler/innen sich in etwa vorstellen können, wie man sieht, kann man auch diverse Simulationsbrillen reichen. Man könnte Kindern auch die Augen verbinden und sie mit einem Blindenstock den Klassenraum erkunden lassen. Ebenso können Hilfsmittel vorgeführt werden, wie auch

Info-Materialien für zu Hause mitgegeben werden. Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, ein kurzes Video zu zeigen.

Auch für Pflegefachkräfte ist dieses Projekt wichtig, da sie so lernen, wie Menschen mit einer Seheinschränkung ihre Umwelt wahrnehmen und wobei sie speziell Hilfe benötigen. Wie schon eingangs erwähnt, kann uns dieses Wissen und die Sensibilität hierbei über kurz oder lang selbst zugutekommen.

Inzwischen haben sich auf die Info hin schon zwei Herren gemeldet, die beim Schulprojekt mitmachen möchten, einige überlegen noch. Im großen Gebiet der Regionalgruppen Hannover und Nienburg gibt es jedoch viele unterschiedliche Schulen, an denen sich ein Engagement lohnen würde. Interessierte sollten sich vorab überlegen, ob sie eher Zugang zu Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen haben. Natürlich gibt es vorher bei Bedarf eine Reihe von Hilfestellungen. Interessierte können sich mit Aktiven austauschen, die diese Aufgabe schon seit Jahren ausüben. Ihr könntet zunächst bei ihnen hospitieren oder werdet anfangs von ihnen begleitet. Und es gibt eine Weiterbildung. Es können auch gerne Zweiergruppen in die Schulen gehen.

Ich würde mich freuen, wenn noch einige andere aus unserer Gruppe die Wichtigkeit dieser Aufgabe erkennen, und Zeit und Lust dazu haben. Ihr könnt Euch in diesem Fall gerne bis spätestens zum 07.05.21 an mich wenden, per Mail an christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04. Fragen beantwortet auch Ulrike Donth unter folgender Mail-Adresse: ulrike.donth@pro-retina.de

[Hilfen für barrierefreies Reisen – vor Ort, innerhalb Deutschlands und bei Flugreisen](#)

von Christian Schulte und Mevludin Useinoski

Als blinder oder stark sehbehinderter Mensch ist es nicht immer leicht, Fahrten oder Reisen mit öffentlichen Verkehrsmittel zu planen und durchzuführen, besonders dann, wenn man alleine unterwegs ist. Zum Glück gibt es in den unterschiedlichen Bereichen (Nahverkehr, Fernverkehr und Flugreisen) einige Hilfsangebote, die in diesem Artikel vorgestellt werden sollen. Zum Teil gibt es hier auch neue Angebote und Telefonnummern. Zudem erhaltet Ihr Tipps für die Reisevorbereitung und Durchführung. Hoffen wir mal, dass hier bald wieder mehr Freiheiten erlaubt werden.

Innerhalb Hannovers fährt man meistens mit der Stadtbahn, der S-Bahn oder dem Linienbus zum Ziel. Anderswo, gerade in kleineren Städten und auf dem

Land, existiert leider nur ein mehr oder weniger guter und (un)regelmäßiger Busverkehr, manchmal auch Anruftaxis. Innerhalb Niedersachsens kann man sich vorab im Internet nach den Verbindungen erkundigen. Ich gebe bei Google immer „efa Fahrplanauskunft“ an. Wenn man dann auf den Link klickt, erscheint dort ein Online-Formular. Hier muss man den Ort und die Haltestelle eingeben, an dem die Fahrt startet und dann den Ort und die Haltestelle, wo sie endet. In den beiden anderen Feldern trägt man noch den Zeitpunkt ein, an dem die Fahrt beginnen soll und das Datum. Wenn Ihr dann auf dem darunterliegenden Button „Verbindung suchen“ klickt, wird Euch in wenigen Sekunden dargestellt, welche Verbindungsmöglichkeiten es zu dieser Zeit (oder etwas später) gibt. Ihr erfahrt dort auch, welche Stadtbahnlinie oder Buslinie Ihr nehmen müsst, wo Ihr ggf. umsteigen müsst und wann Ihr am Ziel seid.

Allerdings ist das Umsteigen auch hier nicht so leicht, wenn man erblindet oder stark seheingeschränkt ist. Man kann andere Passagiere fragen, ob sie einem helfen möchten, aber auch vorab eine Umsteigeilfe organisieren. Dies geht in Hannover bei der Üstra. Sie hat diesen Service seit dem 6. April übrigens auch auf den Regiobus ausgeweitet (im Stadtgebiet und in Garbsen). Ihr könnt ihn unter der Festnetznummer (05 11) 16 68 26 93 anfordern. Die Mail-Adresse lautet: fahrgastbegleitservice@uestra.de

Wenn ich eine längere Fahrt oder Reise plane, gebe ich bei Google immer „Bahn Fahrplanauskunft“ ein. Es erscheinen dann verschiedene Links. Ich klicke immer auf „Reise und Service“. Dann erscheint dort ebenfalls ein Online-Formular, in das man die oben genannten Daten eingeben muss. Wenn man dann darunter auf dem Button „Suchen“ klickt, werden einem ebenfalls meistens schnell mögliche Verbindungen genannt. Man kann sich durch einen entsprechenden Klick auch nähere Details zum Fahrtverlauf anzeigen lassen. Hier steht dann, an welchem Ort, welchem Gleis und zu welcher Zeit der Zug ankommt und wo und mit welcher Bahn es dann weitergeht.

Wenn diese Daten bekannt sind, kann man zum Beispiel zum Ticket –Shop im Bahnhof gehen (sie gibt es leider nur in größeren Bahnhöfen) Hat man im Schwerbehindertenausweis entweder die Merkzeichen „G“, „aG“ oder „H“, braucht man für diese Dienstleistung keine Gebühr zahlen. Das Bahnticket wird einem dann mit dem Fahrtverlauf schriftlich mitgegeben. Falls jemand eine Bahncard hat, muss sie/er entsprechend weniger bezahlen. Begleitungen können immer kostenlos mitreisen. Die Plätze im ICE sind dann reserviert. Für Fahrten mit den Regionalzügen brauchen wir nichts zahlen.

Alternativ dazu kann man aber auch die seit dem 01.04.21 neue Servicenummer der Ban anrufen und nach der Verbindung fragen. Sie ist jetzt kostenlos, wenn man eine Flatrate hat. Ich nenne sie mit einigen anderen wichtigen Nummern am Ende dieses Abschnitts. Falls man einen Drucker hat, kann man sich die Fahrkarte auch per Mail zusenden lassen und dann ausdrucken.

Möchte oder muss man alleine reisen, gibt es auch eine Service-Nummer, bei der man rechtzeitig am jedem Bahnhof, an dem man umsteigen muss, eine Umsteigehilfe anfordern kann. Dies braucht man nur einmal für die gesamte Fahrt tun und es ist kostenlos. Sie verlangen meistens, dass zwischen der Ankunft des einfahrenden Zuges und dem Start der nächsten Bahn 15 Minuten liegen. Wenn man auf Schadenersatzansprüche verzichtet, machen sie es aber auch bei kürzeren Intervallen. Gut ist es, wenn man angibt, in welchem Wagen des ICE man sitzt und noch ein Erkennungszeichen (zum Beispiel einen Blindenstock oder einen in die Höhe gehaltenen PRO RETINA-Stoffbeutel) angibt. Manchmal helfen sie auch beim Transport des Gepäcks. Die Hilfen bringen einen allerdings nur bis zum Einstieg in den entsprechenden Wagen des nächsten ICE. Hineingehen und die Sitzplatznummer suchen muss man leider selbst. Oft gibt es aber hilfsbereite Mitreisende, die hier behilflich sind. Außerdem des Bahnhofs dürfen die Umsteigehilfen leider nicht begleiten (zum Beispiel zum Taxistand oder zur Bushaltestelle). Aber auch hier findet man mitunter hilfsbereite Mitmenschen.

An einigen größeren Bahnhöfen kann man auch eine Umsteigehilfe der Bahnmissionsmission anfordern. Dies hat den Vorteil, dass sie einen auch außerhalb des Bahnhofs zu oben genannten Orten führen dürfen. Auch diese Telefonnummern gleich unten. Ich wünsche jedenfalls allen von Euch eine gute und vor allem stressfreie Reise ohne verspätete ICEs. Jetzt die versprochenen Nummern:

Servicenummer: (0 30) 29 70

Hier bekommt man Infos zu Fahrplänen, Ticketpreisen, der Bahncard und sonstigem Service.

Mobilitätsservice-Zentrale: (0 30) 65 21 28 88

Bahnmissionsmission Hannover: (05 11) 32 01 68

Bahnmissionsmission Bielefeld: (05 21) 6 56 81 (Mo. – Fr. 7:00 – 19:00 Uhr, E-Mail: bielefeld@bahnmissionsmission.de)

Bahnmissionsmission Herford: diese wird über Bielefeld vermittelt und hat daher keine eigene Nummer

Wenn man alleine ins Ausland fliegen möchte, sollte man zunächst im Internet oder im Reisebüro das Flugticket kaufen. Hier erfährt man auch, wann das Flugzeug zum Beispiel in Hannover-Langenhagen startet. Um mit öffentlichen Verkehrsmitteln direkt bis zum Flughafen zu kommen, bietet sich die Fahrt mit der S-Bahn-Linie 5 an. Sie kommt aus Richtung Paderborn und hält auf der Fahrt unter anderem in Bad Pyrmont, Hameln,

Bad Münder, Springe, Ronnenberg und natürlich im Hauptbahnhof Hannover.

Wenn man im Internet herausgefunden hat, wann sie am Flughafen Langenhagen ankommt, kann man dort die Mobilitätshilfe anrufen oder eine E-Mail dorthin senden, (Kontaktdaten siehe unten) und mitteilen, wann die S-Bahn dort ankommt. So kann man als blinde/r oder stark sehbehinderte/r Reisende/r dort abgeholt und zum Info-Stand gebracht werden.

Allerdings gibt es auf dem Boden von Ein- bzw. Ausgang an auch sensorische Streifen, die direkt zu einer Servicereife führen. Auch hier kann man um Hilfe und Begleitung bitten. Die Hilfen assistieren auch im weiteren Verlauf bis hin zum Flugzeug, mit dem die Reise beginnen soll. Jetzt noch die Kontaktdaten der Mobilitätshilfe im Flughafen Hannover-Langenhagen:

Telefon: (05 11) 9 77-10 09

E-Mail: prm-service.langenhagen@johanniter.de

[Bei längeren Kopfschmerzen und Sehstörungen nach AstraZeneca-Impfung sofort zum Augenarzt/zur Augenärztin](#)

von Christian Schulte

Nach einem sehr zögerlichen Start der Corona-Schutzimpfungen (weil viel zu wenig Impfstoff bestellt wurde), hat die Impfkampagne inzwischen an Fahrt gewonnen. Allerdings gab es bei dem Vakzin AstraZeneca ziemlich viel Wirbel. Zunächst durfte dieser Impfstoff nicht an über 65-jährige verimpft werden, jetzt möglichst nur an über 60-jährige.

Auch das Team des bundesweiten PRO RETINA-Newsletters, welches sich um Medizin und Forschung kümmert, hat diesbezüglich einige Infos veröffentlicht, die sicher manchem Betroffenen weiterhelfen können.

Wie auch in den allgemeinen Medien berichtet wurde, hat es bei relativ vielen Menschen nach der ersten Impfung mit AstraZeneca heftige Nebenwirkungen gegeben. So hatten Etliche hohes Fieber, Schüttelfrost, starke Kopf- und Gliederschmerzen, manchmal traten auch Übelkeit und Durchfall auf. Als ich dazu das Info-Telefon des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands abgehört habe, war hier oft von einer 50, 60 oder sogar 70-prozentigen Wahrscheinlichkeit zu hören. Wie ich aber von Geimpften gehört habe, waren diese Nebenwirkungen nach ein bis zwei Tagen vorüber. Allerdings soll dieser Impfstoff nur zu etwa 70 Prozent schützen, bei Biontech und Moderna sind es weit über 90 Prozent.

Wie berichtet, sind bei einem eher kleineren Teil der Geimpften hinterher Hirnvenenthrombosen aufgetreten, die auch bei einigen jüngeren Leuten zum Tod geführt haben. Ein wichtiges Anzeichen einer solchen Komplikation ist eine Stauungspapille, also eine Schwellung des Sehnervs, die man bei der Untersuchung des Augenhintergrunds erkennen kann.

Wenn man nach der Impfung einige Tage lang Kopfschmerzen hat und herkömmliche Schmerzmittel nicht helfen, sollte daher dringend eine Augenärztin/einen Augenarzt aufsucht werden. Dies gilt vor allem für Risikogruppen, also bei Übergewicht und Gerinnungsstörungen. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) und ihr Experte Professor Dr. med. Helmut Wilhelm, der als Neuroophthalmologe an der Uni-Augenklinik in Tübingen arbeitet, sagt, dass aufgrund dieser Fälle nur eine Impfung mit AstraZeneca für über 60-jährige Menschen empfehlenswert ist. Jüngere Personen sollten sich mit diesem Vakzin erst nach individueller Risikoanalyse und sorgfältiger Aufklärung impfen lassen.

Professor Dr. Wilhelm schildert weiter: „Damit sind die am stärksten gefährdeten Risikogruppen von der Impfung ausgenommen.“ Trotzdem werde es aber nach einer Impfung von AstraZeneca weiterhin Menschen geben, die anschließend unter starken Kopfschmerzen leiden. Diese sind ein Symptom, welches in 90 Prozent aller Sinusvenenthrombosefälle auftritt. Wenn dies der Fall ist, sollte man sich, wie schon oben geschildert, möglichst bald in augenärztliche Behandlung begeben. Um hier den Verdacht auf eine Sinusvenenthrombose auszuschließen, ist nach seiner Auffassung eine Computer- oder Magnetresonanztomographie notwendig.

Der Augenarzt/die Augenärztin kann den Augenhintergrund mit einem Augenspiegel auf die Stauungspapille untersuchen, die das häufigste klinische Anzeichen einer Sinusvenenthrombose ist. Professor Dr. Wilhelm hierzu: „Die Stauungspapille zeigt sich in 85 Prozent aller Fälle. Es handelt sich hierbei um eine Schwellung an der Austrittsstelle des Sehnervs aus der Netzhaut des Auges, hervorgerufen durch den erhöhten Hirndruck. Damit ist die augenärztliche Untersuchung eine valide und wenig aufwendige Methode, einem einen großen Teil der Sinusvenenthrombosegefährdeten Patienten niederschwellig zu erfassen.“ Ein Drittel dieser Betroffenen leidet zusätzlich unter Sehstörungen.

Wird bei der augenärztlichen Untersuchung eine Stauungspapille entdeckt, muss diese Person als Notfall in eine Klinik eingewiesen werden. Über das weitere Vorgehen entscheiden dann die Ärztinnen und Ärzte im Krankenhaus anhand der Befunde. Abschließend wünsche ich Euch, dass Ihr hiervor, aber auch vor einer Corona-Infektion, verschont bleibt.

Neue Möglichkeiten bei Gentherapie bei Netzhautdystrophien erforscht

von Christian Schulte

Nach Erkenntnissen haben weltweit etwa fünf Millionen Menschen eine angeborene Netzhautdystrophie (zum Beispiel Retinitis Pigmentosa), die oft schon in jungen Jahren zu einer erheblichen Sehverschlechterung bis hin zur Erblindung führt. Hierfür sind nach heutigem Stand mindestens 150 Gen-Defekte bekannt. Die defekten Gene, die die Bauanleitungen für Schlüsselproteine des Sehprozesses tragen, führen zu einem Verlust von Fotorezeptoren oder retinalen Pigmentepithelzellen. Um diese verursachenden Gendefekte zu kompensieren, sind weltweit inzwischen zahlreiche gentherapeutische Ansätze in der Entwicklung.

Bisher hat man die Vektoren (Genfähren) die den Krankheitsverlauf aufhalten sollen, immer direkt unter die Netzhaut gespritzt. Diese Eingriffe können nur Expertinnen und Experten in spezialisierten Augen-Zentren durchführen. Auch gibt es dabei immer ein gewisses Risiko, da die empfindliche Netzhaut geschädigt wird. Darüber hinaus lässt sich bei diesem Verfahren immer nur ein kleiner Teil der Netzhaut behandeln.

Mittlerweile ist es Stylianos Michalakis, der als Professor für Gentherapie von Augenerkrankungen an der Augenklinik des Maximilian-Ludwig-Klinikums in München arbeitet (er forscht seit Jahren an der Konstruktion von Vektoren auf der Basis adeno-assoziiierter Viren) gemeinsam mit Hildegard Büning (sie ist Professorin für Infektionsbiologie des Gentransfers an der Medizinischen Hochschule Hannover) und einem internationalen Team gelungen, die Vektoren in Experimenten so zu verändern, dass sie besser ins Auge geleitet werden können.

Diese Experimente fanden sowohl an Tiermodellen, als auch an Kulturen menschlicher Netzhautzellen statt. Hierbei konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler demonstrieren, dass die nun gentechnisch verbesserten Vektoren und ihre „Gen-Fracht“, die lichtsensitiven Fotorezeptoren auch erreichen, wenn sie direkt in den Glaskörper des Auges gespritzt werden.

Außer den beiden oben erwähnten Wissenschaftlern sind noch die Michigan State University (Professor Simon Peterson-Jones), die Ludwig-Maximilian-Universität in München (Professor Siegfried Priglinger) und des Departments Pharmazie (Professor Martin Biel) an dieser Studie beteiligt. Hoffen wir mal, dass durch dieses Verfahren die Gene leichter so verändert werden können, dass die Netzhautdystrophie nicht weiter voranschreitet. Bereits verlorene Sehkraft kann wohl nur mithilfe von Stammzellen zurückgewonnen werden. Auch hierzu gibt es schon weltweite Studien.

[Online-Petition zur Wiedereinführung der Voice-Assistent-Funktion bei Samsung-Smartphone](#)

von Mevludin Useinoski und Christian Schulte

Mevludin, der ein Samsung-Smartphone benutzt, ist aufgefallen, dass bei der neusten Version gar keine Voice-Assistent-Funktion mehr vorhanden ist. Dies ist besonders für Menschen wichtig, die blind oder stark sehbehindert sind und die normale Schrift trotz Vergrößerung nicht mehr entziffern können.

Mevludin hat deshalb schon einmal bei Samsung Deutschland angerufen und darauf hingewiesen. Hier sagte man ihm, dass dort noch mehr Betroffene anrufen und sich beschweren sollten. Alternativ könne man auch zusammen mit anderen Interessierten einen entsprechenden Text verfassen und ihn dorthin senden.

Er, und vielleicht auch viele von Euch, wünschen sich jedenfalls sehr, dass die Voice-Assistent-Funktion beim Samsung-Smartphone wieder verfügbar ist. Wenn sie auch nicht mehr auf dem Gerät zu installieren ist, dann wenigstens als Apk zum Herunterladen. Es war ein wirklich tolles Tool, das womöglich auch noch etliche andere blinde und stark sehbehinderte Menschen gerne wiederhätten.

Inzwischen gibt es auch eine Online-Petition mit dem Titel „Samsung soll auf seinen Handy-Produkten den Voice Assistent wieder einführen“. Für blinde Menschen gibt es eine Bedienungshilfe auf Android-Telefonen. Samsung ist der Hersteller von diesen Telefonen. Wie schon erwähnt, war dort bis vor kurzem die Bedienungshilfe Voice-Assistent zu finden. Dieser einfache Scenereader ist jetzt durch einen Komplexeren ersetzt worden. Auch dieser ist nicht schlecht, aber gerade für blinde Nutzer/innen eine große Umstellung. Aus diesem Grund fordert die Petition dieses ältere Produkt zumindest als Apk zum Download wiedereinzuführen.

Mevludin würde sich freuen, wenn Ihr diese Petition unterschreiben und den Link an Eure seheingeschränkten und blinden Freunde weiterleiten könntet. Klickt also auf den folgenden Link:

<https://www.openpetition.de/petition/online/samsung-soll-auf-seinem-handy-produkten-den-voice-assistant-wieder-einfuehen>

Dort müsst Ihr noch Euren Namen und Wohnort eingeben.

Schon einmal vielen Dank im Voraus für Eure Unterstützung. Gemeinsam wird es uns hoffentlich gelingen.

[Impressum/Ansprechpartner*innen](#)

Redaktionelle Verantwortung:

Christian Schulte

Regionalgruppenleiter:

Christian Schulte

E-Mail: christian.schulte.ri@t-online.de

Telefon: (0 57 51) 7 63 04

MD-Beraterin und stellvertretende Regionalgruppenleiterin:

Ramona Jacobs

E-Mail: ramona.jacobs@freenet.de

Telefon: (05 11) 16 57 36 70

Kassenwart und stellvertretender Regionalgruppenleiter:

Manfred Bressel

E-Mail: manfred.bressel@web.de

Telefon: (05 11) 85 17 49

Junggebliebene Sehbehindertengruppe und Newsletter:

Christian Schulte

(Kontaktdaten siehe oben)

RP-Beratung:

Edeltraud Schrader

E-Mail: edelschra@web.de

Telefon: (0 55 94) 14 65

Ansprechpartnerin für junge Sehbehinderte:

Sophia Dietrichs

E-Mail: sophiad96@alo.de

Telefon: 01 74-3 36 5161

Pflege der Homepage:

Michaela Bohne

E-Mail: michaela.schiemann@web.de

Telefon: (01 76-6 31 70 44