

Newsletter August 2020 (Ausgabe 35)

PRO RETINA Deutschland e. V., Regionalgruppe Hannover

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Veranstaltungshinweise/Terminkalender.....	4
Donnerstag, 06.08.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Windows 10 – Datensicherung und Datensicherheit“	5
Samstag, 15.08.20, 10:55 – 17:50 Uhr/Bad Oeynhausen/sehbehindertengerechte Führung durch die schöne ostwestfälische Stadt und den Kurpark	5
Freitag, 28.08.20, Nachmittag, Hannover, Blickwechsel on Tour, Fahrt zum Allegorischen Garten in Steinwedel	5
Donnerstag, 03.09.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Phonostar – Radio im Internet hören und aufnehmen“	6
Sonntag, 06.09.20, 13:15 - 18:15 Uhr, Hannover, sehbehindertengerechte Wildkräutertour mit der Diplom-Biologin Sieglinde Fink an den Annateichen ...	6
Samstag, 12.09.20, 11:00 - 15:30 Uhr, Hannover, Regionalgruppentreffen im Central-Hotel Kaiserhof, Ernst-August- Platz 4	6
Freitag, 25.09.20, nachmittags, Hannover, Blickwechsel der Petri-Kirche mit Pastor Chrzanowski	7
Donnerstag, 01.10.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Einkaufen und Bezahlen im Internet“ ...	7
Samstag, 03.10.20, 10:45 – 18:05 Uhr, Schieder-Schwalenberg, Fahrt zum Emmer-Stausee mit Schiffsrundfahrt und/oder Wanderung	8
Sonntag, 11.10.20, 13:00 – 18:15 Uhr, Hannover, Wandung am Kronsberg mit Beerensuche und Zubereitung mit der Diplom-Biologin Sieglinde Fink.....	8
Samstag, 24.10.20, 12:00 – 15:00 Uhr, Hannover, Treffen des Freundeskreises Selbsthilfe mit Mittagessen und Austausch	9
Freitag, 30.10.20, nachmittags, Hannover, Blickwechsel mit Pastor Chrzanowski	9
Donnerstag, 05.11.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN – Thema noch nicht bekannt	9
Donnerstag, 03.12.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, vermutlich virtueller Technik-Gesprächskreis zum Thema „Häufig gestellte Fragen“	9

Samstag, 19.12.20, 9:55 – 18:30 Uhr, Bielefeld, sehbehindertengerechte Führung durch die Dr. Oetker-Welt	10
Bericht über unser Treffen am 06.06.20 mit einem Besuch im Tiergarten Hannover	10
News zu den anstehenden Wahlen.....	13
Freundeskreis Selbsthilfe traf sich am 11.07.20: Toller Austausch in persönlicher Atmosphäre – weitere Treffen folgen	14
Ich hätte Ronald Reagan die Hand geben können – Interview mit dem gehandicapten jahrelangen Leistungssportler Siegmund „Siggı“ Hegeholz	15
Infos und Angebote für Haushaltshilfsmittel für stark seheingeschränkte Menschen.....	19
Neue Infrarot-Studie bei Netzhauterkrankungen	21
Durch Rauchen höheres Risiko an AMD, Grünem und Grauem Star zu erkranken	23
LHON-Register auch zur Therapiefindung.....	24
Psychologische kostenlose Beratungen bei Sehverlust und Belastungen durch die Corona-Situation	25
Ausnahmen von der Maskenpflicht.....	27
Impressum/Regionale Ansprechpartner*innen.....	28

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich hoffe, dass Ihr die letzten drei Monate trotz der für viele sicher schwierigen und belastenden Zeit ohne Infektion und sonstige Erkrankungen, die es ja auch noch gibt, mit viel Mut und Kraft durchlebt habt. Gerade die Isolation und die ständig verlangte Distanz zu anderen Menschen ist für viele recht belastend, wie ich auch aus Telefonaten erfahren habe. Wenn dann noch die Sehkraft nachlässt, sind nicht selten psychische Probleme die Folge. In einem Artikel im Newsletter weise ich auf Beratungsangebote hin und gebe einige persönliche Tipps.

Trotz der Beschränkungen der letzten Zeit, konnten zwei kleinere Treffen der Sehbehindertengruppe realisiert werden. Im Juni haben wir uns bei einem Mittagessen ausgetauscht und erkundeten dann den Tiergarten in Hannover-Kirchrode. Auch das Treffen des Freundeskreises Selbsthilfe im Juli war schön und hat auch den neuen Teilnehmenden gefallen. Mehr zu diesen Treffen und dem Tiergarten-Besuch in je einem Bericht.

Außerdem erfahrt Ihr, welche Veranstaltungen in den nächsten Monaten geplant sind, natürlich unter Einhaltung der geltenden Regeln. Bisher waren alle sehr diszipliniert und niemand hat sich infiziert. So soll es bleiben. Auch wenn der Blindenverband (BVN) schon vor einiger Zeit auf Ausnahmen für erblindete, taubblinde und andere erkrankte Menschen hingewiesen hat, beleuchte ich dieses Thema ebenfalls am Ende des Newsletters.

Ferner weise ich auf die anstehenden Vorstands- und Delegiertenversammlungen hin, die in einigen Wochen starten. Ich verrate, wie man erfährt, wer kandidiert und was den jeweiligen Bewerber/innen für ihre künftige Arbeit im Gremium wichtig ist. Ihr könnt bequem und kostenlos per Briefwahl teilnehmen und so zum Beispiel erreichen, dass unsere große Regionalgruppe bald wieder angemessen dort vertreten ist und Ihr die Chance habt, dass Eure Wünsche und Anregungen dort umgesetzt werden. Diese Chance solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen. Es ist nicht egal, wer dort das Sagen hat.

Zudem findet Ihr im Newsletter ein längeres und sehr interessantes Interview mit Siegmund „Siggi“ Hegeholz aus unserer Regionalgruppe. Obwohl er an Usher (er sieht und hört nicht gut) erkrankt ist, hat er unter anderem bei den paraolympischen Spielen über viele Jahre hinweg eine Reihe Medaillen gewonnen. Zunächst für die DDR, danach für die Bundesrepublik. Ein wirklich spannendes Leben.

Zudem berichte ich in einem Artikel, wie Ihr an Hilfsmittel, vor allem für den Haushalt kommt, und welche Info-Möglichkeiten es auch via Telefon

und Internet gibt. In diesem Rahmen kann man sich auch mit anderen Betroffenen über die Vor- und Nachteile austauschen – natürlich bei einer Flatrate kostenlos. Auch die Kontaktdaten vom Hilfsmittelvertrieb in Hannover-Kirchrode und die Wegbeschreibung vom Hauptbahnhof aus dorthin sind hier zu finden.

Aber natürlich darf auch das Thema Forschung nicht fehlen. Es gibt hier eine neue Nahinfrarot-Studie, die Menschen mit einer Netzhauterkrankung helfen kann, wieder besser zu sehen. Außerdem gibt es einen Artikel zur eher seltenen Augenkrankheit LHON und es wird erklärt, warum das Rauchen bei der AMD oder dem Grauen und Grünen Star nicht gerade förderlich ist.

Letztendlich habe ich mich bemüht, Euch trotz der Corona-Krise und der momentanen Urlaubszeit einen interessanten und thematisch vielseitigen Newsletter in gewohnter Stärke kostenlos zur Verfügung zu stellen. Ich hoffe, dass sich die Arbeit und Mühe gelohnt haben und wünsche Euch viel Spaß beim Lesen oder Hören und einen guten Erkenntnisgewinn.

Christian Schulte

Ersteller des Newsletters und Regionalgruppenleiter

Veranstaltungshinweise/Terminkalender

Aufgrund der aktuellen Corona-Situation und einiger anderer Termine findet derzeit kein Stammtisch im Café Brunnenhof im Central-Hotel Kaiserhof in Hannover statt. Dies kann sich aber ab Oktober/November wieder ändern. Bei Interesse sollte man sich an Sabine Schulz unter der Nummer (05 11) 70 03 15 70 wenden und nachfragen.

Wie mir die Diplom-Biologin Sieglinde Fink kürzlich schrieb, wird die Fortbildung für angehende natur-Erlebnisleiter/innen, die eigentlich für den 16.03.20 geplant war, vermutlich zwischen dem 5. und 9. Oktober nachgeholt. Bis zum Redaktionsschluss konnte leider noch kein konkreter Termin festgelegt werden. Alle, die möchten, dass es mehr Natur-Erlebnisleitungen geben soll, sollten, wenn es ihre Zeit erlaubt, hier als „Probanden“ mitmachen. Interessierte können sich schon einmal bei Christian Schulte melden. Wenn der Termin und weitere Details feststehen, werden wir Euch per Mail informieren.

Wir hoffen, dass alle hier aufgelisteten Veranstaltungen so stattfinden können.

Christian Schulte

Donnerstag, 06.08.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Windows 10 – Datensicherung und Datensicherheit“

Auch die nächsten Technik-Gesprächskreise werden virtuell stattfinden. Wer Interesse an dem oben genannten Thema hat, kann sich gerne bis spätestens zum 04.08.20 bei Heinz Linnemann dafür anmelden und in diesem Zusammenhang auch fragen, über welche Videokonferenz-Software dieser Abend laufen wird. Teilnehmen kann man via Telefon, Smartphone und Computer. Heinz Linnemann erreicht Ihr telefonisch unter der Nummer (05 11) 2 62 16 37 oder unter der Mail-Adresse heinz.linnemann@iscb.de Auch PRO RETINA-Mitglieder dürfen gerne teilnehmen.

Samstag, 15.08.20, 10:55 – 17:50 Uhr/Bad Oeynhausen/sehbehindertengerechte Führung durch die schöne ostwestfälische Stadt und den Kurpark

An diesem Tag treffen sich alle jungen und junggebliebenen Menschen mit einer Seheinschränkung um 10:55 Uhr vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-Denkmal. Wenig später geht es mit dem Regionalzug direkt nach Bad Oeynhausen. Am dortigen Bahnhof treffen wir die Teilnehmenden der Bielefelder Regionalgruppe. Ein Ehepaar aus Herford führt uns zum Restaurant „Westfälischer Hof“, wo ich auf der Terrasse Tische für ein Mittagessen reserviert habe. Hierbei kann man sich gut austauschen und andere Betroffene kennenlernen. Unser Gästeführer holt uns um 14:00 Uhr dort ab und führt uns 90 Minuten lang (bei Bedarf auch etwas länger) durch die schöne Stadt und den Kurpark in deren Zentrum. Hierbei wird darauf geachtet, dass auch Menschen, die nichts mehr sehen, durch den Gebrauch anderer Sinne und die genaue Beschreibung von Dingen einen guten Eindruck davon bekommen. Es wird bestimmt sehr schön und interessant. Nach derzeitigem Stand dürfen nach den Corona-Regeln leider nur 15 Personen daran teilnehmen. Eine Warteliste wurde eingerichtet und wir hoffen auf weitere Lockerungen, sodass alle Interessierten teilnehmen können. Die Führung kostet pauschal 90 Euro, die auf die Teilnehmenden umgelegt werden. Abschließend gehen wir noch in ein Eiscafé, um uns an diesem hoffentlich schönen Tag etwas zu erfrischen. Mit dem Regionalzug fahren wir am späten Nachmittag wieder zurück nach Hannover, wo wir voraussichtlich um 17:50 Uhr ankommen werden. Anmelden kann man sich weiterhin bei Christian Schulte unter der Mail-Adresse christian.schulte.ri@t-online.de oder fonisch unter (0 57 51) 7 63 04. Begleitpersonen werden bei Bedarf gesucht.

Freitag, 28.08.20, Nachmittag, Hannover, Blickwechsel on Tour, Fahrt zum Allegorischen Garten in Steinwedel

Der erblindete Pastor Andreas Chrzanowski unternimmt an diesem Nachmittag eine Fahrt zum Allegorischen Garten in Steinwedel. Dieser zählt seit einiger Zeit zu den Orten, die man in Hannover und Umgebung

gesehen haben sollte. Der Garten enthält Pflanzen, über die man im 17. Jahrhundert Predigten geschrieben hat. Die Gruppe wird in Steinwedel eine Führung erhalten. Blinde und sehbehinderte Interessierte bekommen bei Pastor Chrzanowski Nähere Informationen zur Fahrt und können sich dafür bei ihm anmelden. Telefonisch ist er unter (05 11) 80 60 99 03 erreichbar, per Mail unter pastor@blindenseelsorge.org

Donnerstag, 03.09.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Phonostar – Radio im Internet hören und aufnehmen“

Auch dieser Technik-Gesprächskreis darf noch nicht im Kursraum der BVN-Geschäftsstelle stattfinden, ist also wieder virtuell. Da diesmal Michael Kuhlmann durch den Abend führt, solltet Ihr Euch bei Interesse bei ihm bis spätestens zum 01.09.20 dafür anmelden, und zwar per Mail unter hallo-michael@gmx.de oder telefonisch unter (05 11) 3 35 51. Dort könnt Ihr auch nachfragen, unter welcher Videokonferenz-Software Ihr teilnehmen könnt – entweder per Telefon, Smartphone oder Computer. PRO RETNA-Mitglieder sind herzlich willkommen.

Sonntag, 06.09.20, 13:15 - 18:15 Uhr, Hannover, sehbehindertengerechte Wildkräutertour mit der Diplom-Biologin Sieglinde Fink an den Annateichen

Alle Interessierten treffen sich entweder um 13:15 Uhr am Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof Hannover oder um 14:00 Uhr vor dem Annastift am Eingang des Wanderwegs zu den Annateichen. Die durch zahlreiche Unternehmungen mit blinden und sehbehinderten Menschen geschulte Diplom-Biologin Sieglinde Fink und ein Mobilitätstrainer führen uns während dieser Tour um den Annateich zu essbaren Wild- und Heilpflanzen, wie dem Baldrian, dem Alant und dem Mädesüß. Diese Pflanzen haben oft einen speziellen Geruch und wir können ihre Formen ertasten. So ist es eine Führung für alle Sinne, die auch für erblindete Teilnehmende interessant ist. Vermutlich ist die Gruppengröße auf zehn oder 15 Personen begrenzt. Anmeldungen nimmt Christian Schulte noch bis zum 31.08.20 entgegen. Dies kann telefonisch unter der Nummer (0 57 51) 7 63 04 oder per Mail an christian.schulte.ri@t-online.de erfolgen. Bei Bedarf wird eine Begleitperson gesucht. Die Tour dauert etwa dreieinhalb Stunden, danach kehren wir wohl noch im Mühlenhof ein.

Samstag, 12.09.20, 11:00 - 15:30 Uhr, Hannover, Regionalgruppentreffen im Central-Hotel Kaiserhof, Ernst-August-Platz 4

Leider musste das Treffen der Regionalgruppen Hannover und Nienburg, welches ursprünglich für den 21.03.20 geplant war, Corona-bedingt auf diesen Termin verschoben werden. Zum Glück ist es uns gelungen, zumindest zwei Referent*innen sicher dafür zu gewinnen, die im März

ihren Vortrag gehalten hätten. Nach der Begrüßung um 11:00 Uhr durch den Regionalgruppenleiter Christian Schulte startet Frau Dr. Jacobsen von der Augenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover um 11:15 Uhr mit ihrem Vortrag über die verschiedenen Netzhauterkrankungen. Sie wird auch über die neuste Forschung berichten und beantwortet im Anschluss die Fragen der Interessierten. Danach wird es ein gemeinsames Mittagessen geben. Da uns die zur Auswahl stehenden Gerichte erst Mitte August bekanntgegeben werden, können wir dann erst die schriftlichen Einladungen versenden. Im Anschluss berichtet Christian Schulte über die Regionalgruppenarbeit, die Aktivitäten und gibt einen Einblick ins Kassenbuch. Um 14:00 Uhr startet Dr. Schenk aus Osnabrück mit seinem Vortrag über NON 24. Von dieser Tag/Nacht-Rhythmusstörung sind nicht nur viele Erblindete ohne Lichtwahrnehmung betroffen. Er berichtet über kostenlose Hilfsangebote, die Therapie und geht ebenfalls anschließend auf die Fragen ein. Noch nicht ganz sicher ist, ob danach Frau Förster von der EUTB-Beratungsstelle für sehbehinderte Menschen in Hannover über ihre Arbeit informieren wird, da sie dann eventuell einen anderen Termin wahrnehmen muss. Falls sie verhindert wäre, würde die Veranstaltung wohl etwas eher beendet sein. In diesem Fall wird sie wohl bei unserem Treffen im Frühjahr 2021 referieren. Wir werden bei diesem Treffen auf die Hygienevorschriften und Bestimmungen achten.

Freitag, 25.09.20, nachmittags, Hannover, Blickwechsel der Petri-Kirche mit Pastor Chrzanowski

Diese Gesprächsrunde mit Pastor Chrzanowski findet diesmal vermutlich als Telefonkonferenz statt. Nähere Information, auch über den Talkgast gibt es auf der Webseite www.blindenseelsorge.org oder im Info-Telefon des Blindenverbands oder direkt bei Pastor Chrzanowski. Seine Nummer lautet: (05 11) 80 60 99 03 oder per Mail an pastor@blindenseelsorge.org

Donnerstag, 01.10.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN zum Thema „Einkaufen und Bezahlen im Internet“

Michael Kuhlmann wird Euch auch diesmal kompetent durch dieses Thema führen und auch auf die Vorteile und Risiken von Online-Bestellungen und dem Bezahlvorgang hinweisen. Dies ist sicher auch für viele PRO RETINA-Mitglieder interessant. Anmelden könnt Ihr Euch noch bis zum 29.09.20 bei Michael Kuhlmann unter der Nummer (05 11) 3 35 51 oder per Mail unter hallo-michael@gmx.de Hier erfahrt Ihr auch die Details, wie Ihr via Telefon, Smartphone oder Computer teilnehmen könnt.

Samstag, 03.10.20, 10:45 – 18:05 Uhr, Schieder-Schwalenberg,
Fahrt zum Emmer-Stausee mit Schiffsrundfahrt und/oder
Wanderung

Dies ist eine gemeinsame Aktivität der Regionalgruppen Hannover und Bielefeld. Alle aus der niedersächsischen Landeshauptstadt treffen sich um 10:45 Uhr vor dem dortigen Hauptbahnhof am Ernst-August-Denkmal. Mit der S-Bahn geht es zehn Minuten später direkt ins ostwestfälische Schieder-Schwalenberg. Der Emmer-Stausee liegt ganz in der Nähe des Bahnhofs. Hier gibt es nach der Ankunft die Möglichkeit, Mittag zu essen und sich auch mit den Teilnehmenden aus dem Bielefelder Raum auszutauschen. Falls mindestens 15 Interessierte zusammenkommen, kann mit dem Ausflugsschiff eine einstündige Rundfahrt auf dem Stausee gebucht werden. Sie kostet pro Person 6,50 Euro. Bei gutem Wetter kann man auf dem Sonnendeck sitzen, einen Kaffee trinken, Kuchen essen und die schöne und vielfältige Landschaft und Natur genießen. Es besteht aber auch die Möglichkeit, auf gut ausgebauten Fußwegen den See zu umwandern. Am Südufer gibt es zudem einen Sandstrand und wenn jemand Interesse haben sollte, ist auch eine Fahrt mit dem Tretboot möglich (natürlich muss hier mindestens eine gut sehende Person dabei sein). Am späten Nachmittag fahren wir wieder nach Hannover zurück, wo wir frühestens um 18:03 Uhr ankommen werden. Die S-Bahnen fahren regelmäßig. Anmelden kann man sich hierfür bis spätestens Mitte September bei Christian Schulte mit der Angabe, ob man an der Schiffsrundfahrt interessiert ist, unter christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04.

Sonntag, 11.10.20, 13:00 – 18:15 Uhr, Hannover, Wandung am
Kronsberg mit Beerensuche und Zubereitung mit der Diplom-
Biologin Sieglinde Fink

Schon im Oktober 2018 sind wir mit Sieglinde Fink am Kronsberg gewandert und haben Beeren und andere Früchte gesammelt und sie in der „Beerenküche“ im Spielhaus Krokolino zubereitet. Dies hat allen sehr gut gefallen, sodass ich mich schon auf diese Tour freue. Wir treffen uns hierfür um 13:00 Uhr vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-Denkmal. Dann fahren wir mit der Stadtbahn zur Haltestelle „Kronsberg“. Interessierte können um 13:45 Uhr auch direkt hierhin fahren. Von dort gehen wir dann durch eine Linden-Kirschen-Allee hinauf bis zum Bergkamm. Die Wege sind gut ausgebaut und nicht zu steil. Während der Natur-Erlebnistour lernen wir mit allen Sinnen Früchte wie die Elsbeere, die Schlehe, die schwedische Mehlbeere, Hagebutten, Weißdornfrüchte und Kornelkirschen kennen. Wir riechen und ertasten sie nicht nur, sondern sammeln sie auch für einen leckeren Beerenpunsch, den wir später wieder im nahen Krokolino unter Anleitung zubereiten und dann genießen können. Es ist wieder ein Mobilitätstrainer dabei. Begleitpersonen werden auf Wunsch gesucht. Vermutlich ist die Teilnehmezahl auf zehn oder 15 Personen begrenzt. Anmelden kann man

sich bei Christian Schulte, bis spätestens zum 05.10.20 entweder per Mail an christian.schulte.ri@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04.

Samstag, 24.10.20, 12:00 – 15:00 Uhr, Hannover, Treffen des Freundeskreises Selbsthilfe mit Mittagessen und Austausch

Wir treffen uns gegen 12:00 Uhr vor dem Hauptbahnhof Hannover am Ernst-August-denkmal. Für ein Mittagessen und den Erfahrungsaustausch gehen wir dann in ein Restaurant in der Innenstadt, entweder ins Bavarium oder zum Paulaner am Thielenplatz. Auch „Neue“ sind herzlich willkommen und finden hier hoffentlich Rat und Hilfe. Mehr dazu im entsprechenden Kapitel in diesem Newsletter. Zurück am Hauptbahnhof sind wir voraussichtlich gegen 15:00 Uhr. Anmelden hierfür kann man sich schon jetzt bei Christian Schulte, Telefon (0 57 51) 7 63 04 oder per Mail an christian.schulte.ri@t-online.de bis zum 20.10.20.

Freitag, 30.10.20, nachmittags, Hannover, Blickwechsel mit Pastor Chrzanowski

Auch dieser Blickwechsel wird voraussichtlich als Telefonkonferenz stattfinden. Derzeit steht noch nicht fest, wer Talkgast sein wird. Auf der Webseite www.blindenseelsorge.org erfahrt Ihr es aber rechtzeitig. Aber auch beim Info-Telefon des Blindenverbands wird darauf hingewiesen. Man kann aber auch Pastor Andreas Chrzanowski direkt kontaktieren, und zwar telefonisch unter (05 11) 80 60 99 03 oder per Mail unter pastor@blindenseelsorge.org

Donnerstag, 05.11.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, Virtueller Technik-Gesprächskreis des BVN – Thema noch nicht bekannt

Vermutlich wird auch dieser Technik-Gesprächskreis virtuell ablaufen. Ihr solltet Euch in den Wochen davor mal bei Heinz Linnemann unter der Mail-Adresse heinz.linnemann@iscb.de oder telefonisch unter der Nummer (05 11) 262 16 37 oder Michael Kuhlmann unter hallo-michael@gmx.de oder telefonisch unter (05 11) 3 35 51 erkundigen. Sicher können sie dann auch schon etwas zum Thema sagen, welches behandelt wird.

Donnerstag, 03.12.20, 18:00 – 20:00 Uhr, Hannover, vermutlich virtueller Technik-Gesprächskreis zum Thema „Häufig gestellte Fragen“

An diesem Abend beantworten Heinz Linnemann und Michael Kuhlmann alle Fragen der Teilnehmenden zu allen Themen, die mit technischen Geräten oder Hilfen für seheingeschränkte Menschen zu tun haben. Ihr solltet Euch bei Interesse entweder bei Heinz unter der Nummer (05 11) 2 62 16 37 oder per Mail an heinz.linnemann@iscb.de bzw. Michael unter der Nummer (05 11) 3 35 51 oder per Mail an hallo-michael@gmx.de

erkundigen, ob dieser Technik-Gesprächskreis wieder virtuell oder real im Kursraum des BVN stattfinden kann.

Samstag, 19.12.20, 9:55 – 18:30 Uhr, Bielefeld, sehbehindertengerechte Führung durch die Dr. Oetker-Welt

Wie ich schon im letzten Newsletter erwähnt hatte, musste die für den 6. Juni geplante sehbehindertengerechte Führung aufgrund der Corona-Situation leider auf diesen Termin verschoben werden. Alle aus dem Raum Hannover treffen sich um 9:55 Uhr vor dem Hauptbahnhof am Ernst-August-Denkmal. Mit dem Regionalzug geht es dann um 10:09 Uhr direkt bis nach Bielefeld. Nach unserer Ankunft werden wir zunächst mit den Teilnehmenden aus der Bielefelder Gruppe in Bahnhofsnähe etwas essen. Danach geht es mit der Stadtbahn zum Dr. Oetker-Werk, in dem um 13:30 Uhr eine sehbehindertengerechte Führung in vorweihnachtlicher Atmosphäre stattfindet. Wir erhalten in diesem Rahmen Einblick in die Versuchsküche, gehen durch die Markenausstellungtdecken die „Schätze“ aus dem Firmenarchiv, können einen Film über die Firmengeschichte sehen bzw. hören und werden zwischendurch mit Köstlichkeiten aus der Produktion und auf Wunsch auch mit Rezepten versorgt. Am Ende gibt es noch eine Pizza. Die Besichtigung dauert bis ca. 16:15 Uhr und kostet pro Person 12 Euro. Da Begleitungen freien Eintritt haben, wären dies bei einer gerechten Aufteilung sechs Euro bei einem Zweierpaar. Voraussichtlich sind wir um 16:45 Uhr wieder am Bielefelder Hauptbahnhof. Zurück in Hannover wären wir dann nach einem Umstieg in Minden um 18:30 Uhr. Alle, die diese Führung schon gemacht haben sind begeistert. Auch hierfür haben sich schon eine Reihe von Euch angemeldet, es sind aber noch einige Plätze frei. Anmelden kann man sich noch bis spätestens 14.11.20 (dann muss ich die genaue Teilnahmezahl nennen und den Gesamtbetrag für die Führung überweisen) bei mir, Christian Schulte, entweder per Mail unter christian.schulte@t-online.de oder telefonisch unter (0 57 51) 7 63 04. Es wird sicher eine tolle Einstimmung auf die Weihnachtszeit.

Bericht über unser Treffen am 06.06.20 mit einem Besuch im Tiergarten Hannover

von Christian Schulte

An diesem Samstag trafen sich einige blinde und sehbehinderte Menschen gegen 12:00 Uhr am Ernst-August-Denkmal vor dem Hauptbahnhof Hannover. Für Juni war es zwar etwas kühl, regnete zu diesem Zeitpunkt aber nicht.

Nachdem wir uns mit etwas Abstand begrüßt hatten, schaute ich, wer wen begleiten kann. Wir gingen durch die Fußgängerzone am Kröpcke vorbei

bis zum Opernplatz und bogen dann zum Lokal „Bavarium“ ab. Der Kellner mit Mundschutz zeigte uns die Tische, die für uns reserviert worden waren. Wegen der Corona-Situation saßen wir an drei Tischen, die teilweise durch große Tücher getrennt waren. Silvia Adalid und Sabine Luczak erwarteten uns schon. Beim Essen waren wir insgesamt neun Personen.

Trotz der ungewohnten Situation unterhielten wir uns gut und alle waren in die Gespräche und den Erfahrungsaustausch eingebunden. Auch das bestellte Essen schmeckte fast allen gut. Unsere Namen, die Adresse und die Telefonnummer mussten wir alle in ein Formular eintragen. Zur Toilette durfte immer nur eine Person gehen. Außer uns waren noch andere Gäste dort, allerdings war es schon deutlich leerer und ruhiger als früher. So konnten wir aber besser Gespräche führen.

Während wir im Restaurant saßen, ging draußen ein starker Regenschauer nieder. Wir überlegten, ob wir anschließend, wie geplant, mit der Stadtbahn in den Stadtteil Kirchrode fahren sollten, um durch den Tiergarten zu gehen. Zum Glück hörte der Regen bald auf und es kam sogar mehr und mehr die Sonne zum Vorschein. Bis auf zwei Damen machten wir uns auf den Weg zum Tiergarten. Während der Fahrt stieg noch ein angemeldetes Pärchen zu. Manfred Bressel begrüßte uns gegen 14:50 Uhr an der dortigen Stadtbahnhaltestelle. Er sagte, dass die Diplom-Biologin Sieglinde Fink es leider doch nicht geschafft hatte, zu kommen. Auch zwei weitere Damen waren nicht dort. So gingen wir zu zehnt in den Tiergarten.

Durch eine Eisenpforte gingen wir hinein, mussten aber keinen Eintritt zahlen. Der Tiergarten ist insgesamt 12 Hektar groß und liegt im Südosten von Hannover. Manfred las von einer Schautafel ab, dass er 1678 von Herzog Johann Friedrich angelegt wurde, um hier Jagd auf Tiere zu machen. Durch seinen plötzlichen Tod ist er aber nicht mehr dazu gekommen. Der Tiergarten befand sich zwar noch eine Weile im adeligen Besitz, wurde dann aber auch für „normale“ Menschen zugänglich gemacht. Seitdem dient er vielen aus Hannover und Umgebung zur Naherholung.

Die zahlreichen Wege sind recht breit und eben, sodass hier auch sehbehinderte Menschen gut gehen können und nicht, wie sonst oft im Wald, Angst haben müssen, über Steine und Wurzelwerk zu stolpern. Ein Teil des Tiergartens ist eher parkähnlich angelegt, mit gemähten Rasenflächen und größtenteils sehr alten, dicken Bäumen. Im anderen Teil fühlte man sich wie in einem „normalen“ Wald. Die Bäume, die hier umgestürzt sind, bleiben liegen und dienen etlichen Tieren als Nahrung und teils auch als Wohnung.

Hin und wieder stehen im Parkbereich Bänke, auf denen wir uns aber nicht niederließen. Außer uns waren noch etliche andere Besucher/innen dort,

oft Eltern mit Kindern. Als wir ein Stück gegangen waren, kamen wir an eine Voliere. Hierin befinden sich unterschiedliche Hühner, wie zum Beispiel Zwerghühner, aber auch ein paar Tauben. Diejenigen, die sie nicht sehen konnten, hören aber ihr Gackern und Gurren.

Nach einer Weile gelangten wir an ein eingezäuntes Gehege. In ihm befinden sich eine Reihe Wildschweine. Einen alten großen Eber, der einige Meter entfernt still dalag, hielten viele von uns zuerst für einen riesigen Stein, da sein Fell eine bräunliche Farbe hat. Mehr oder weniger weit von uns entfernt liefen noch andere Wildschweine mit ihren Frischlingen herum. Der Boden ist aus Erde/Matsch und Gras. Im Hintergrund gibt es einige kleine Holzhütten, die den Tieren als Behausung dienen. Leider durften wir die Wildschweine nicht füttern.

Nicht allzu weit davon entfernt entdeckte Manfred auf einer Rasenfläche ca. 40 bis 50 Meter von uns entfernt eine Rotwildherde, bestehend aus Rehen und Hirschen. Ich versuchte vorsichtig mich ihnen etwas zu nähern. Sie können sich frei auf dem Gelände bewegen, sind also nicht eingezäunt

Auf dem weiteren Weg sahen wir in einiger Entfernung ein Fachwerkhaus stehen. Daneben war eine Futterstelle. Zu dieser Zeit (am Nachmittag) waren dort allerdings keine Tiere zu entdecken. Im Tiergarten gibt es auch noch diverse kleinere Tiere, wie Füchse, Dachse, Eichhörnchen oder Fledermäuse, die sich uns aber nicht zeigten. Allerdings hörten wir das Zwitschern verschiedener Vögel. Wir kamen auch an einem Gewässer vorbei.

Als wir den Tiergarten an einem anderen der insgesamt sieben Ausgänge verlassen hatten, gingen wir unter der Brücke einer Bahntrasse für Güterzüge hindurch in den angrenzenden Hermann-Löns-Park. Er ist ähnlich angelegt wie der Tiergarten. Von hier aus kamen wir wieder zu Häusern und Straßen. Da wir zwischen den Stadtbahnhaltestellen „Annastift“ und „Bleekstraße“ waren, beschlossen wir, zu letzterer zu gehen, da einige der Teilnehmenden nicht weit davon wohnen. Wir waren gegen 16:45 Uhr dort.

Fast die ganze Zeit über schien die Sonne. Die meisten von uns haben den längeren Spaziergang und aus persönliche Zusammensein mit anderen Betroffenen, trotz etwas Distanz, genossen. Einige von uns fuhren von Kirchrode aus wieder in die Innenstadt und dann weiter zum Hauptbahnhof. Auf der Rückfahrt gab es erneut einen kräftigen Regenschauer.

News zu den anstehenden Wahlen

von Christian Schulte

In der letzten Ausgabe des Newsletters hatte ich schon darüber informiert, dass in diesem Herbst in der PRO RETINA Wahlen zum Vorstand und der neuen Delegiertenversammlung stattfinden. Bis zum 30.06.20 konnten sich alle Mitglieder dafür bewerben (siehe Details aus dem letzten Newsletter).

Dort habe ich geschrieben, dass ich mich wieder als Delegierter für die DV beworben habe. Nachdem ich von einigen befreundeten Aktiven auf Bundesebene erfahren habe, dass sie es begrüßen würden, wenn ich auch für den Vorstand kandidieren würde, habe ich auch hier fristgerecht eine Bewerbung eingereicht. Auch Dr. Konrad Gerull, der die Regionalgruppe Bielefeld leitet, hat sich jetzt bereiterklärt, noch einmal für die DV zu kandidieren. Ebenfalls beworben hat sich meinen Informationen Mevludin Useinoski aus Lügde (RG Bielefeld).

Ob noch weitere Mitglieder aus den Regionalgruppen Hannover, Nienburg und Bielefeld kandidieren, kann ich nicht sagen. In der Beilage der nächsten Ausgabe der „Retina aktuell“ (sie erscheint voraussichtlich Anfang September) sind alle Bewerber*innen für den Vorstand und die DV in alphabetischer Reihenfolge mit ihren Bewerbungstexten und Fotos aufgelistet.

Wenn Ihr an den Wahlen teilnehmen möchtet, könnt Ihr kostenlos in der Bonner Geschäftsstelle die Wahlunterlagen anfordern. Für den Vorstand und die DV könnt Ihr jeweils bis zu fünf Personen wählen, aber nur eine Stimme für eine/n Bewerber/in vergeben. Den Umschlag mit den Wahlzetteln solltet Ihr dann wieder kostenlos an die Geschäftsstelle zurückschicken. Alternativ könntet Ihr auch direkt bei der Mitgliederversammlung am 17.10.20 in Bonn direkt Eure Stimmen abgeben. Vor wenigen Tagen hat der Vorstand beschlossen, dass es die Mitgliederversammlung dann entgegen der ursprünglichen Planung wegen der noch unvorhersehbaren Corona-Lage diesmal nur in „abgespeckter“ Form geben wird. Die Wahlergebnisse werden ermittelt und verkündet. Eventuell gibt es noch kleinere Berichte. Eine umfangreiche Mitgliederversammlung mit Vorträgen und der Abstimmung über Satzungsänderungen findet wohl erst im Herbst 2021 statt, wenn diese furchtbare Zeit hoffentlich endlich vorbei ist. Ich werde am 17.10.20 wohl nach Bonn fahren. Interessierte an der kleinen Mitgliederversammlung sich gerne in der Zeit davor an mich wenden, sodass wir gemeinsam dorthin fahren können. In diesem Fall müsstet Ihr Euch aber bis spätestens zum 17.08.20 dafür in der Geschäftsstelle anmelden. Dies könnt Ihr per Mail an info@pro-retina.de machen. Da diese Veranstaltung deutlich kürzer ist, könnten wir noch am Abend zurückfahren. Dann hätten

wir die Übernachtung in dem Hotel gespart (ein Einzelzimmer kostet dort 100 Euro).

Es wäre natürlich sehr wünschenswert, wenn unsere Regionalgruppen in den bundesweiten Gremien gut vertreten wären, damit Eure Interessen dort zur Sprache kommen und möglichst umgesetzt werden. Unsere Ziele findet Ihr in den jeweiligen Bewerbungstexten. Ich kann natürlich nur in eins dieser beiden Gremien gewählt werden. Falls es für den Vorstand nicht genügend Stimmen geben sollte, würde ich bei entsprechender Unterstützung durch Euch also in die DV gewählt. Ihr habt es also durch Eure Wahl in der Hand, ob sich diesmal jemand aus einem großen Bundesland wie Niedersachsen dort für Eure Wünsche und Interessen engagieren kann. Neben den beiden Bewerbern aus der Bielefelder Gruppe könnt Ihr natürlich auch alle anderen Bewerber*innen wählen, wenn Euch ihre Ziele am Herzen liegen. Demokratie funktioniert schließlich nur, wenn genügend Mitglieder mitmachen.

Freundeskreis Selbsthilfe traf sich am 11.07.20: Toller Austausch in persönlicher Atmosphäre – weitere Treffen folgen

von Christian Schulte

Bei einer vorhergehenden Abstimmung hatten die meisten Teilnehmenden entschieden, dass das nächste Treffen des Freundeskreises Selbsthilfe am Samstag, am 11.07.20 stattfinden soll. Auch aus der Bielefelder Regionalgruppe hatten sich drei Personen angemeldet. Wir trafen uns schon im Zug, als ich in Bückeberg zustieg.

Gegen 12 Uhr trafen mehr und mehr Angemeldete am Treffpunkt vor dem Hauptbahnhof Hannover ein. Ich suchte für alle blinden und stark sehbehinderten Menschen eine Begleitperson und wir gingen durch die Fußgängerzone am Kröpcke vorbei zum Restaurant Bavarium, in dem ich schon vorab zwei Tische für uns reserviert hatte. Ein Teil der Teilnehmenden kam auch direkt zum Lokal. Da das Wetter an diesem Tag eher mäßig war, nahmen wir drinnen Platz. Insgesamt waren wir 14, zeitweise auch 15 Personen.

Die bestellten Gerichte schmeckten gut und wir kamen recht schnell ins Gespräch, auch wenn das Altersspektrum von Ende Dreißig bis 87 Jahre reichte. Die reife Dame ist aber geistig noch sehr fit und berichtete uns neben ihrer Sehbehinderung auch viel Interessantes von Hannover während und nach dem zweiten Weltkrieg. Alle „Neuen“ fühlten sich sichtlich wohl und waren gut in die Gespräche eingebunden. Sie schrieben

nachher, dass es ihnen sehr gut gefallen hat und sie gerne wiederkommen möchten.

Ich merkte, dass es vielen Teilnehmenden nach längerer Zeit sehr genossen, sich mal wieder mit anderen Betroffenen persönlich auszutauschen. Dies ist auch nicht durch längere Telefonate oder Mails zu ersetzen. Wir waren froh, dass es wieder möglich war, auch wenn wir einige Hygieneregeln usw. beachten mussten. Dank dessen und der Umsicht der Angemeldeten, die sich schon bei leichten Erkältungs- und Grippe-symptomen wieder abmeldeten, ist es gelungen, dass sich bei all diesen Treffen bisher niemand infiziert hat.

Wegen des regen Austauschs in lockerer Atmosphäre, nicht nur über sehbehindertenspezifische Themen (auch hierzu konnten wir Fragen beantworten) ging das Treffen bis 16:00 Uhr. Es wird definitiv weitere Treffen dieser Art geben, wegen der geplanten Fahrten im August nach Bad Oeynhausen und Anfang Oktober an den Emmer-Stausee nach Schieder-Schwalenberg, dazu dem Regionalgruppentreffen am 12.09.20 allerdings voraussichtlich erst am 24.10.20. Auch hierbei würde ich mich über eine rege Teilnahme auch von „Neuen“ freuen. Ihr würdet viele andere nette Betroffene kennenlernen, die sich in Euch hinein-fühlen können und könntet von den Erfahrungen anderer profitieren und uns Eure schildern. Das ist gelebte Selbsthilfe – ganz im Sinne der PRO RETINA. Selbstverständlich sind auch Nicht-Mitglieder herzlich willkommen!

Ich hätte Ronald Reagan die Hand geben können – Interview mit dem gehandicapten jahrelangen Leistungssportler Siegmund „Siggì“ Hegeholz

Schon seit 1991 ist der an Usher erkrankte Siegmund „Siggì“ Hegeholz Mitglied in der PRO RETINA. Der 61-Jährige ist in der ehemaligen DDR in Geesow bei Schwedt, welches zum Bezirk Frankfurt/Oder gehörte, aufgewachsen. Schon seit vielen Jahren lebt er mit seiner Frau Katrin und der Tochter Dana in Bückeburg im Landkreis Schaumburg, wo ich ihn auch für das folgende Interview über sein interessantes Leben besucht habe. Hierin berichtet er über seine berufliche Laufbahn, aber vor allem über seine Karriere als gehandicapter Leistungssportler, die er in der ehemaligen DDR begann und dann im Westen fortsetzte. 1984 nahm er in den USA an den paraolympischen Spielen teil. In seiner sportlichen Laufbahn gewann er zwischen 1980 und 2008 etwa hundert Medaillen. Zudem erhielt er Anfang der 1990-er Jahre vom damaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker das Silberne Lorbeerblatt als höchste Auszeichnung für Sportler und die Ehrennadel. Einige von Euch

kennen ihn sicher von den Ausflügen unserer Sehbehindertengruppe, an denen er ab 2015 immer mal wieder mit seiner Familie teilnahm.

Du bist an Usher erkrankt, das heißt, Du siehst und hörst nicht so gut. War das schon von klein auf so? Hat es sich mit den Jahren verschlechtert?

Schon als Kind konnte ich nicht so gut hören. Man hat damals allerdings nicht untersucht, warum das so ist. Als ich etwa 18 Jahre alt war, stellte man fest, dass ich ein eingeschränktes Gesichtsfeld habe. Die damalige Diagnose war RP (Retinitis Pigmentosa). Das Gesichtsfeld ist leider immer kleiner geworden, sodass ich derzeit nur in der Mitte noch etwas sehe. Lange Jahre war die Sicht in diesem Bereich scharf, sodass ich keine vergrößernden Sehhilfen brauchte. Inzwischen benutze ich auch ein Hörgerät, mit dem ich einigermaßen gut hören kann.

Hast Du in der ehemaligen DDR eine ganz „normale“ Schule besucht? Gab es Hilfsmittel oder Unterstützung?

Da ich schon in der Grundschule nicht gut hören konnte, saß ich in der ersten Reihe. Während der Grundschulzeit und dann bis zur zehnten Klasse in der Oberschule benötigte ich keine Sehhilfen.

Wie verlief danach Dein beruflicher Werdegang?

Nach der zehnten Klasse machte ich eine Ausbildung als Ausbaufacharbeiter. Dem sollte sich ein Studium als Hochbauingenieur anschließen. Bei der Aufnahmeuntersuchung wurde die Augenkrankheit RP diagnostiziert. Aufgrund dieser Einschränkung beendete ich meinen Beruf als Hochbaufacharbeiter. Danach machte ich in Karl-Marx-Stadt (heute Chemnitz) eine Umschulung als Programmierer. Anschließend bekam ich eine Arbeit als Programmierer beim PCK (Petrol Chemischen Kombinat). Von 1983 bis 1988 absolvierte ich dann ein Studium als Ingenieur für Informationsverarbeitungstechnik.

Parallel dazu hast Du aber auch eine erfolgreiche Laufbahn als gehandicapter Leistungssportler hingelegt. Wie kam es dazu?

Bei der Umschulung zum Programmierer von 1979 bis 1981 in Karl-Marx-Stadt kam ich zum Behindertensport. Wenige Wochen nach Beginn der Umschulung bin ich mit einigen Freunden abends zum Fußballspielen gegangen. Leider war der Platz schon belegt. Also gingen wir etwas weiter. Hier trainierten gerade ebenfalls gehandicapte Sportler mit ihren Sportlehrern der Blindenschule Sperrwerfen. Aus Spaß probierten wir es auch einmal. Mein Speer flog so weit, dass sich die Sportlehrer ducken mussten. Es waren ca. 45 Meter, also in etwa so viel, wie der damalige DDR-Rekord. Danach meinten sie, dass ich diesen Sport in einem Trainingslager in Güstrow weiter betreiben sollte. Hier wurde der

Nationaltrainer auf mich aufmerksam. Ab 1980 nahm ich dann an nationalen und internationalen Wettkämpfen und Paraolympiaden teil.

Mit welchen Sportarten bist Du bei den Wettkämpfen und Paraolympiaden angetreten?

Als Wurfdisziplinen waren es Kugelstoßen, sowie Sperr- und Diskuswerfen. Außerdem bin ich beim Weitsprung und Mehrkampf angetreten. Zum Mehrkampf gehörten sowohl 100 Meter, als auch 400 Meter Sprint und 1.500 Meter Laufen.

Bei welchen Wettkämpfen und Paraolympiaden hast Du teilgenommen?

1981 wollte ich eigentlich bei einem ersten großen Wettkampf, den Europameisterschaften in Fulda, durchstarten. Leider bekam ich eine Absage, da die Stasi nicht zugestimmt hat. 1983 fanden die Europameisterschaften in Varna (Bulgarien) statt. Hier konnte ich antreten und gewann die Silbermedaille im Weitsprung.

1984 hast Du in den USA an den paraolympischen Sommerspielen teilgenommen. Kannst Du uns kurz schildern, wie es damals für Dich war? Hattest Du es Dir so vorgestellt?

Zunächst war ich ziemlich geschockt, als ich dort die ganzen Slums gesehen habe. In der DDR gab es diesen Unterschied zwischen ganz arm und ganz reich nicht. Im Fernsehen wurde auch nicht darüber berichtet. Als ich in einem Geschäft etwas von meinem DDR-Geld kaufen wollte, haben sie dies nicht anerkannt. Erst als ich Taschengeld in Dollar erhalten hatte, konnte ich mir etwas kaufen. Wir haben aber auch viel von der Stadt New York, wo die paraolympischen Spiele stattfanden, gesehen, so zum Beispiel das World Trade Center oder das Empire State Building. Ich war damals Fahnenträger der DDR-Sportler. Dabei stand ich nur einen Meter vom damaligen US-Präsidenten Ronald Reagan entfernt und hätte ihm die Hand schütteln können. Bei den Spielen habe ich Silber sowohl im Weitsprung, als auch im Mehrkampf gewonnen. Beim Weitsprung gab es allerdings einen Betrug. Ich bin am weitesten gesprungen, es hat dann aber ein Amerikaner Gold gewonnen, weil hier manipuliert wurde. Nach den paraolympischen Spielen mussten wir unsere Nationaltrikots wieder abgeben.

Gab es für Euch gehandicapte Sportler eigentlich eine spezielle Förderung oder Trainingsstunden?

Etwa einen Monat vor den Wettkämpfen sind wir für eine Woche ins Trainingslager nach Güstrow gefahren. Dazwischen mussten wir für uns alleine trainieren.

Als Du 30 Jahre alt warst, ist die Mauer gefallen. Bist Du dann sofort in den Westen gefahren?

1988 hatte ich mich für die paraolympischen Spiele in Seoul vorbereitet. Dann kam die Entscheidung, dass die DDR nicht daran teilnimmt. Darüber war ich sehr verärgert. Da ich im selben Jahr mein Studium abgeschlossen hatte, sprach ich bei einem Besuch bei meiner Tante in der Nähe von Sehnde (zwischen Hannover und Hildesheim) darüber, ob ich nicht zu ihr kommen dürfte. Sie war einverstanden. Deshalb reiste ich drei Monate vor dem Mauerfall, also im August 1989, aus der DDR aus. Im Zug wurde ich zum Glück nicht kontrolliert. Als quasi Erblindeter konnte ich nach einem vorhergehenden Antrag jederzeit in den Westen fahren. Dass ich dann dort bleiben würde hatte ich natürlich nicht mit meiner Tante per Telefon oder Brief kommuniziert, da dies abgehört bzw. Briefe geöffnet wurden.

Hast Du dann im Westen als sehbehinderter Programmierer gleich eine Arbeit gefunden?

Zunächst habe ich bei meiner Tante gewohnt und ihr zum Beispiel im Garten und bei anderen Arbeiten geholfen. Vom Arbeitsamt aus musste ich einen Zusatzlehrgang beim Controll-Data-Institut machen. Mein DDR-Studium wurde zum Glück hier anerkannt. Über den Behindertensport bekam ich 1991 Kontakt zu einem anderen gehandicapten Sportler, der in Hannover im öffentlichen Dienst beschäftigt war. Über ihn bekam ich dort eine Stelle als Angestellter Entwickler im öffentlichen Dienst. Hier arbeite ich heute noch.

Ist diese Arbeit für dich anstrengender? Benutzt du dafür Hilfsmittel?

Die Arbeit ist für mich nicht wesentlich anstrengender, als für andere. Bei kleiner Schrift benutze ich eine Lupe. Ein Vergrößerungsprogramm für den PC habe ich nicht, da ich dann immer nur einen Teil des Bildschirminhalts sehe. Für meine Arbeit muss ich aber einen Überblick über alles haben.

Wie verhalten sich Deine Kollegen Dir gegenüber? Können sie sich in Dich hineinversetzen?

Sie wissen, dass ich nicht gut sehen kann. Dass ich nur noch in der Mitte des Gesichtsfelds ein bisschen sehen kann, können sie sich wohl nicht genau vorstellen. Sie behandeln mich aber deswegen nicht anders als andere und helfen mir zum Beispiel in der Kantine.

Wie ging es nach der Wiedervereinigung bei Dir in sportlicher Hinsicht weiter?

Von 1992 bis 2008 nahm ich jedes Mal an den paraolympischen Sommerspielen teil. In Barcelona gewann ich 1992 Gold mit Weltrekord im

Sperrwerfen. Dieser Weltrekord galt bis 1998. 1996 gewann ich in Atlanta Silber im Sperrwerfen, vier Jahre später in Sydney Gold im Sperrwerfen und 2004 Silber im Speerwerfen in Athen. 2008 war es dann noch einmal der sechste Platz trotz Wadenverletzung. Daneben nahm ich regelmäßig an Weltmeisterschaften teil, so zum Beispiel 1990. Hier gewann ich Gold im Staffellauf mit Weltrekord, sowie Gold mit Weltrekord im Sperrwerfen und Mehrkampf, also Diskus- und Kugelstoßen. So verging bis zum Ende meiner Laufbahn als Leistungssportler 2008 kein Jahr ohne Wettkampf. Insgesamt habe ich etwa hundert Medaillen gewonnen.

Freut man sich, wenn man schon viele Auszeichnungen bekommen hat, dann immer noch über Medaillen?

Je älter ich wurde, desto mehr habe ich mich über eine Medaille gefreut, da ich dann immer noch körperlich in der Lage dazu war. Als junger Sportler ist es leichter.

Machst Du auch heute noch Sport? Brauchst Du dafür Hilfestellungen?

Ich gehe noch drei Mal die Woche ins Fitnessstudio. Wenn man mir zeigt, wo die Geräte stehen, kann ich dort eigenständig Sport machen. Dann war geplant, dass ich dieses Jahr ein Comeback im Sperrwerfen im Rahmen des allgemeinen Seniorensports versuche. Hier könnte ich nur auf Zuruf werfen, da mein Gesichtsfeld sehr eingeengt ist. Leider ist es aufgrund der Corona-Krise bisher nicht dazu gekommen.

Infos und Angebote für Haushaltshilfsmittel für stark seheingeschränkte Menschen

von Christian Schulte

Vermutlich geht es auch Euch so, dass Ihr immer mehr Schwierigkeiten habt, zum Beispiel beim Kochen, Backen und anderen Haushaltstätigkeit die Geräte dafür zu bedienen, da Ihr die Anzeigen und Markierungen darauf nur noch mühsam entziffern könnt oder sie für Euch gar nicht mehr lesbar sind. Wenn dann keine gut sehende Person in greifbarer Nähe ist, ist man oft ganz schön aufgeschmissen.

Zum Glück gibt es aber mittlerweile einige relativ gute Hilfsmittel in diesem Bereich, mit denen ein eigenständiges Leben etwas leichter fällt. Leider werden sie nicht von den Krankenkassen finanziert. Diejenigen, das Blindengeld oder Blindenhilfe beziehen, sollen die Geräte von diesem Geld bezahlen. Alle, die noch nicht als blind gelten, aber trotzdem nur noch relativ wenig Sehkraft haben, gehen hier leider leer aus. In einigen Bundesländern gibt es hier ein Teil-Blindengeld. Bedauerlicherweise sind all

diese Gelder in ihrer Höhe sehr unterschiedlich, obwohl die Kosten bundesweit gleich sind.

Kürzlich wurde ich durch einen Bekannten auf die Firma Feelware aufmerksam. Sie haben diverse Elektrofachgeräte für den Haushalt für uns Betroffene im Internet an. Da ich dort noch nichts gekauft habe, kann ich über die Qualität nichts sagen. Die Preise für die Geräte sind aus meiner Sicht teilweise okay, zum Teil aber auch nicht ganz preiswert. Herkömmliche Haushaltsgeräte können sie auch so umrüsten, dass sie von blinden und stark sehbehinderten Personen bedient werden können.

Im August finden immer mittwochs zwei Feelware-Live-Workshops statt. An diesen virtuellen Angeboten kann man entweder per Telefon oder Handy teilnehmen oder via Internet bzw. Smartphone. Der erste telefonische Workshop startet um 12:00 Uhr. Um teilnehmen zu können, muss man sich vorher dafür anmelden und bekommt dann wohl die Einwahldaten und einen PIN oder Code. Wenn man alles erfolgreich eingegeben hat, ist man dabei. Das Angebot soll kostenlos sein.

Zunächst wird man 20 – 30 Minuten über die neusten barrierefreien Haushaltsgeräte von Feelware informiert. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ihre Anliegen und Erfahrungen aus dem Haushalt einzubringen. Danach kann man gemeinsam über die Vor- und Nachteile der Geräte diskutieren und erfährt, wie man zum Beispiel Lebensmittel und Gewürze marles- oder fühlbar markiert und wie man Töpfe und Pfannen so auf dem Herd platziert, dass man sich dabei nicht die Hände verbrennt. Die Workshops dauern je nach Anzahl der Fragen und Anmerkungen der Teilnehmenden zwischen 60 und 90 Minuten.

Dann wird am Mittwoch um 17:00 Uhr noch ein zweiter Workshop angeboten. Dies ist ein Online-Angebot, an dem man nur per Computer, Laptop oder Smartphone teilnehmen kann. Er findet im Online-Veranstaltungszentrum der Blindzehl Plattform statt. Man benötigt hierfür nach Angaben von Feelware ein Programm, welches einen einfach und bequem mit der Plattform verbindet. Der Zugang soll barrierefrei sein und von nicht-sehenden Menschen für blinde und stark sehbehinderte Teilnehmende entwickelt worden sein. Dort gibt es nicht nur die oben erwähnten Workshops statt, sondern auch Seminare, und Unterhaltungsveranstaltungen, wie Hörspiele, Lesungen und Filme. Alle Infos zu den Terminen und der Teilnahme findet Ihr unter folgendem Link: www.feelware.eu/live

Wie schon oben erwähnt, solltet Ihr Euch vorher bei Feelware dafür anmelden. Dies geht per E-Mail an die Adresse hallo@feelware.eu Ihr könnt, wenn es Euch gefallen hat, auch Freunde und Bekannte dazu einladen. Ab fünf Personen kann man dort einen Extra-Workshop nur für

Eure Gruppe vereinbaren. Das Online-Angebot dieser Firma findet Ihr hier: www.feelware.eu

Vielleicht helfen Euch diese Infos weiter. Dies soll ausdrücklich keine Werbung für Feelware sein. Natürlich gibt es in Hannover-Kirchrode auch die Möglichkeit, sich beim Hilfsmittelvertrieb über die passenden Hilfsmittel zu informieren, sie auszuprobieren und dann direkt vor Ort zu kaufen. Der Vollständigkeit und Fairness halber hier die Adresse und die Kontaktdaten:

Deutscher Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH
Bleekstraße 26
30559 Hannover
Telefon: (05 11) 9 54 65-0
E-Mail: info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de
Homepage: www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de

Da mich hin und wieder schon Interessierte, die nicht aus Hannover kommen, gefragt haben, wie man dorthin kommt, hier eine kurze Beschreibung: Wenn man im Hauptbahnhof im hinteren Bereich zwei Rolltreppen nach unten fährt, starten am ganz linken Gleis alle paar Minuten Stadtbahnen zum Aegi (zwei Stationen). Bei der Ankunft dort muss man schnell zum gegenüberliegenden Gleis gehen, da dort meistens wenig später die Stadtbahn Linie 5 nach Anderten startet. Aussteigen muss man dann an der Haltestelle „Bleekstraße“. Jetzt ist es nur noch ein kurzer Fußweg. Es würde mich jedenfalls freuen, wenn Euch diese geballten Infos weiterhelfen würden, sodass Ihr mit den richtigen Hilfsmitteln leichter im Haushalt zurechtkommt.

Neue Infrarot-Studie bei Netzhauterkrankungen

von Christian Schulte

Kürzlich ist es einem internationalen Forscherteam gelungen, einen neuen therapeutischen Ansatz zu entwickeln, um die Lichtempfindlichkeit in der degenerierten Netzhaut den blinden und sehbehinderten Menschen wiederherzustellen. Die Fotorezeptoren sind dazu da, um das Licht einzufangen. Durch eine Netzhauterkrankung beschädigte oder zerstörten Fotorezeptoren verlieren diese Fähigkeit. Dies führt dann nach und nach zu einer schwindenden Sehkraft, im schlimmsten Fall bis zur Erblindung.

Jetzt haben Wissenschaftler in einer internationalen Kooperation vom Institut für Molekulare und Klinische Ophthalmologie Basel und dem Deutschen Primatenzentrum, des Leibnitz-Instituts für Primatenforschung in Göttingen einen völlig neuen Therapieansatz entwickelt. Sie beruht auf

einer Gentherapie. Hierbei ist es ihnen gelungen, die degenerierten Fotorezeptoren durch Nahinfrarotlicht zu aktivieren. Auf diese Weise können die erblindeten und stark sehbehinderten Erkrankten hoffentlich bald wieder deutlich besser sehen.

Hierbei haben sich die Forscher von Fledermäusen und Schlangen inspirieren lassen. Diese Tiere können das Infrarotlicht, das die Körper ihrer Beutetiere aussenden, wahrnehmen. Dabei kommen die Ionenkanäle zum Einsatz, die die Wärme des Nahinfrarotlichts empfangen können. Auf diese Weise können die Fledermäuse und Schlangen die thermischen und visuellen Bilder im Gehirn wahrnehmen.

Damit die Fotorezeptoren für das Nahinfrarotlicht sensibilisiert werden, haben die Forscher ein Drei-Komponenten-System erarbeitet. Zunächst braucht man dafür eine genetisch konstruierte DNA, die dafür sorgt, dass das für den wärmeempfindlichen Kanal koordinierende Gen nur in den Fotorezeptoren in Erscheinung tritt. Als Zweites benötigt man ein Gold-Nanorod, ein Partikel, der das Nahinfrarotlicht aufnimmt und einen Antikörper, der für eine starke Bindung zwischen dem wärmeempfindlichen Kanal in den Fotorezeptoren und den Gold-Nanorods sorgt.

Dieses System wurde zunächst an Mäusen getestet, die nach vier Wochen eine Netzhautdegeneration bekommen. Die Wissenschaftler konnten hier nachweisen, dass das Nahinfrarotlicht effektiv die Fotorezeptoren anregt und dieses Signal an Ganglienzellen Netzhaut weitergeleitet wird. Diese stellen die Verbindung zwischen der Netzhaut und den höheren Sehzentren im Gehirn dar. Hier zeigt sich, dass die Stimulation der Mäuseaugen mit dem Nahinfrarotlicht auch von Neuronen in einem für das bewusste Sehen wichtigen Hirnareal, dem primären visuellen Kortex, aufgenommen wird. Durch ein spezielles Verfahren konnten die Forscher zeigen, dass erblindete Mäuse, die mit dem Drei-Komponenten-System behandelt wurden, eine einfache Aufgabe mit nahinfrarot-Stimulation machen konnten. Die Mäuse, die nur mit Nahinfrarotlicht behandelt wurden, waren dazu nicht in der Lage.

Danach konnten die Wissenschaftler mit einer ungarischen Universität kooperieren. Sie testeten ihren neuen Ansatz an „erblindeten“ menschlichen Netzhäuten, die in Kulturmedium am Leben erhalten werden konnten (also die Netzhäute von Verstorbenen). Die Ergebnisse zeigten dann, dass nach der Behandlung mit der Drei-Komponenten-Gentherapie-Methode die Sehschaltungen der menschlichen Netzhaut durch die Nahinfrarot-Behandlung reaktiviert werden konnten. Der beteiligte Wissenschaftler Daniel Hiller sagt dazu: „Wir gehen davon aus, dass die Nahinfrarot-Stimulation ein wichtiger Schritt ist, um blinden Menschen wieder das Sehen zu ermöglichen und die Fähigkeit wiederzuerlangen, Gesichter zu erkennen. Mit diesen Erkenntnissen wollen wir blinden Menschen Hoffnung geben und werden unsere Forschungsaktivitäten in

diesem Bereich im Rahmen unseres Hauptprojekts, das auf die Wiederherstellung des Sehvermögens fokussiert, in Zukunft weiter intensivieren.“

Ich denke, dass auch dieser Weg recht vielversprechend klingt. Kooperative Ansätze, wie hier, sind wohl auch förderlich, da hier viele Experten ihre Erfahrungen und Ideen einbringen können, sodass am Ende hoffentlich etwas Gutes für uns Betroffene herauskommt.

Durch Rauchen höheres Risiko an AMD, Grünem und Grauem Star zu erkranken

von Christian Schulte

Manche von Euch wissen es vermutlich schon: Das Rauchen kann das Sehen teils erheblich verschlechtern. Dies trifft vor allem auf die Augenkrankheiten Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD), den Grünen Star (Glaukom) und den Grauen Star (Katarakt) zu.

Laut einer US-Studie liegt das Risiko bei der AMD bei aktiven Raucher/innen um 88 Prozent über dem von nichtrauchenden Menschen. Bei ehemaligen Raucher/innen ist das Erkrankungsrisiko nur um 42 Prozent erhöht. Zudem bricht bei rauchenden Personen die feuchte Form der AMD durchschnittlich fünf Jahre eher aus, als bei Nichtrauchenden. Unbehandelt, also ohne regelmäßige Spritzen-therapie, kann dies im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Dies geht aus einer neuen Studie hervor, bei der Forscher 500 Menschen mit der feuchten AMD untersucht haben.

Aber auch beim Grauen Star, den überwiegend ältere Menschen bekommen, steigt das Risiko bei Raucher/innen um ein Drittel. Der Grüne Star, ist hinter der AMD die zweithäufigste Erblindungsursache in Deutschland ist (Anteil: 15 Prozent). Durch einen erhöhten Augeninnendruck (durch regelmäßige Untersuchungen und Augentropfen kann man ihn senken) führt unbehandelt zur Schädigung des Sehnervs. Dies kann irgendwann auch zur Erblindung führen. Durch das Rauchen erhöht sich hier das Risiko zu erkranken um 88 Prozent.

Infolge der eingeatmeten Giftstoffe beim Rauchen (zum Beispiel Nikotin) werden die Körperzellen direkt geschädigt. Da das Qualmen auch Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Durchblutungsstörungen auslösen kann, kann dies im schlimmsten Fall und nach vielen Jahren auch zu Augenkrankheiten führen, sagen Experten. Wenn man es dagegen schafft, das Rauchen aufzugeben, sinkt damit nach und nach auch das Risiko, an diesen Augenkrankheiten zu erkranken. Eine Garantie, nicht an

diesen Dingen zu erkranken, gibt es allerdings auch bei einem gesunden Lebensstil nicht.

LHON-Register auch zur Therapiefindung

von Christian Schulte

An der Leberschen Hereditären Optikus-Neuropathie (LHON) sind hierzulande Schätzungen zufolge zwischen 30.000 und 50.000 Menschen erkrankt. Jedes Jahr kommen ca. 40 Neuerkrankungen hinzu. Man geht davon aus, dass weltweit etwa 200.000 Personen davon betroffen sind.

Es ist eine seltene Netzhauterkrankung. Hervorgerufen wird sie durch eine Mutation eines speziellen Abschnitts in der DNA. Meistens sind junge Männer von dieser Augenkrankheit betroffen. Oft sehen sie innerhalb von wenigen Wochen oder Monaten deutlich schlechter. Eine wirksame Therapie gibt es bei LHON leider noch nicht. Nur in sehr seltenen Fällen kehrt etwas Sehkraft wieder zurück.

Seit einiger Zeit gibt es für die Patientinnen und Patienten ein Register. Erfasst werden hier epidemiologische Infos über die Häufigkeit der Verbreitung von LHON und deren Krankheitsverlauf. Die gesammelten Daten sollen nicht nur helfen, die Augenkrankheit besser zu verstehen, sowie auch dazu beitragen, Therapiemöglichkeiten zu erforschen. Die Patientendaten werden in spezialisierten LHON-Zentren in den Universitätskliniken Bonn, Gießen, Göttingen, Münster, Regensburg, Tübingen und Würzburg aufgenommen und gespeichert.

Nach Einschätzung von Dr. Sandra Jansen, die in der PRO RETINA auch für das Patientenregister zuständig ist, schließen sich hoffentlich bald weitere Uni-Kliniken dem LHON-Register an. Interessierte LHON-Betroffene können sich an sie wenden, um mit den beteiligten Augenkliniken Kontakt aufzunehmen. Ihre Kontaktdaten sind:

Dr. Sandra Jansen
Telefon: (02 28) 22 72 17-14
E-Mail: patientenregister@pro-retina.de

Psychologische kostenlose Beratungen bei Sehverlust und Belastungen durch die Corona-Situation

von Christian Schulte

Gerade die letzten Monate waren und sind für Menschen, die schon unter dem Verlust ihrer Sehkraft leiden und nun auch noch den Belastungen und Ängsten durch die Corona-Situation ausgesetzt sind, eine sehr große psychische Belastung sein.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es einen ziemlich herunterzieht, wenn man wieder feststellt oder von der Augenärztin/dem Augenarzt gesagt bekommt, dass das Sehvermögen wieder abgenommen hat und man hier nichts machen kann. Andere Menschen, die kurz- oder weitsichtig sind, bekommen dann eine stärkere Brille oder Kontaktlinsen verschrieben. Bei uns gibt es bestenfalls Hilfsmittel oder ein Mobilitätstraining, die diesen Verlust etwas kompensieren können. Aber Hilfsmittel sind nie ein vollwertiger Ersatz. Dazu kommt die Angst: Was ist, wenn es noch schlimmer wird? Wie komme ich dann damit zurecht? Bei einigen kommt noch hinzu, dass sie kein verlässliches Umfeld haben, das ihnen bei Schwierigkeiten behilflich ist.

Wie Ihr Euch vielleicht erinnert, fragte ich im letzten Jahr im Rahmen eines Newsletter-Interviews die mittlerweile fast erblindete Hannoveraner Psychologin Bettina Sohn, wie man am besten mit dem Sehverlust umgeht. Sie sagte, dass man sich am besten auf die Dinge konzentrieren sollte, die man noch machen kann bzw. noch sieht. Ich finde es auch gut, dass es weltweite Forschungsstudien gibt, die versuchen degenerative Netzhauterkrankungen zu stoppen oder Sehkraft wieder zurückzugewinnen, zum Beispiel mit einer Stammzellentherapie. Unsere Stiftung zur Verhütung von Blindheit sponsert auch schon seit Jahren Professorinnen und Professoren, die in diesem Bereich forschen und auch Doktorandinnen und Doktoranden, die in punkto innovative Forschung eine Doktorarbeit schreiben. Meiner Meinung nach sollte man hier die Hoffnung nicht aufgeben, gerade, wenn man noch zu den eher jüngeren Menschen mit einer Augenkrankheit zählt.

Aber auch der Austausch mit anderen Betroffenen ist oft sehr schön und bereichernd (siehe dazu das Kapitel zum Freundeskreis Selbsthilfe). Auch ein Hobby oder Ehrenamt kann einen etwas ablenken und das Gefühl geben, dass man anderen weiterhelfen und noch aktiv sein kann. In der PRO RETINA bieten wir auch eine kostenlose psychologische Beratung von selbst Betroffenen an. Falls Ihr hier Hilfe braucht, wendet Euch bitte an Thomas Reichel. Seine Nummer lautet (05 31) 6 18 39 42, per E-Mail ist er unter info@reichel-beratung.de erreichbar. Wir bieten bundesweit auch Seminare an, wo man lernt, mit diesem Problem umzugehen.

Dazu kommt in der letzten Zeit bei vielen Menschen noch die Angst, sich mit Corona zu infizieren. Zum Glück gehen die Zahlen (abgesehen von Hotspots wie zum Beispiel in Schlachthöfen) in der letzten Zeit tendenziell zurück. Ich denke, dass man hier weiterhin vorsichtig sein sollte, allerdings gibt und gab es leider gerade in Zeiten von Grippewellen immer ein Risiko, sich hiermit zu infizieren. Darüber hinaus gibt es noch die Gefahr, andere schwere Krankheiten zu bekommen oder als sehbehinderte Person bei einem Verkehrsunfall schwer verletzt zu werden oder zu sterben. Manche machen sich dies nicht so bewusst, allerdings sollte man sich nach meiner Erfahrung auch nicht häufig damit beschäftigen, da dann die Gefahr eine Angststörung besteht. Zudem schwächt Angst das Immunsystem und macht krankheitsanfälliger.

Vielleicht sollte man bei all diesen Lebensrisiken auch immer überlegen bzw. sich informieren, wie hoch die Prozentzahl ist, dass einem dieses oder jenes trifft. Die Zahl der Corona-Infizierten schwangt momentan zwischen 5.000 und 6.000 bei über 82 Millionen Bundesbürgern. Dies wird in den Nachrichten leider oft nicht dazugesagt und durch spektakuläre Fälle die Angst der Menschen weiter geschürt. Vielleicht tut man sich selbst stattdessen etwas Gutes, indem man sich an der frischen Luft bewegt. Auch vitaminreiche Kost stärkt das Immunsystem.

Manche Menschen (auch Nicht-Sehbehinderte) leiden auch unter den ganzen Einschränkungen, die sie als belastend und einschränkend empfinden. Andere haben Angst um ihren Job, etliche Selbstständige um ihre Existenz. Wegen all dieser Probleme, Ängste und Unsicherheiten hat der Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen ein kostenloses telefonisches Angebot entwickelt. Unter der Hotline (08 00) 7 77 22 44 kann man dort täglich in der Zeit von 8:00 bis 20:00 Uhr anrufen und auch anonym mit ehrenamtlich tätigen Psychologinnen und Psychologen sprechen. Die Präsidentin des BDP, Frau Dr. Avci-Werning sagt dazu: „Die Angst unter Kontrolle kriegen und Vernunft in Verhalten umsetzen: Das ist eine besondere Aufgabe und genau hier können wir als Berufsgruppe unterstützen. Daher stellen wir mit der BDP-Corona-Hotline ein Beratungsangebot besonderer Art zur Verfügung.“

Abschließend kann ich nur hoffen, dass ich Euch mit diesem Artikel ein bisschen weiterhelfen oder inspirieren konnte. Hoffen wir mal, dass die Infektionszahlen weiter sinken und bald ein wirksamer Impfstoff ohne große Nebenwirkungen gefunden wird.

Ausnahmen von der Maskenpflicht

von Christian Schulte

Seit Ende April gibt es für Menschen nicht nur in Niedersachsen beim Betreten von Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln die Pflicht, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Hiermit wollen die regierenden Politiker/innen verhindern, dass es zu weiteren Neuinfektionen mit dem Covid-19-Virus kommt. Bisher ist dies allerdings nur recht bedingt erfolgreich gewesen. Bei Verstößen drohen recht hohe Bußgelder.

Wie schon der Blindenverband Niedersachsen (BVN) vor einiger Zeit geschrieben hat, gibt es hier aber etliche Ausnahmen, die nicht allen bekannt sind. Kinder bis zum Alter von sechs Jahren sind beispielsweise davon befreit.

Keine Maske tragen müssen außerdem Personen, die aufgrund einer Herz- oder Lungenerkrankung schlecht Luft bekommen, wie zum Beispiel Asthma- und COPD-Erkrankte. Aber auch erblindete Menschen, Gehörlose und Taubblinde. Hier reicht es aus, wenn man bei einer Kontrolle seinen Schwerbehindertenausweis vorzeigt. Auf meine Anfrage im Büro von Ministerpräsident Stephan Weil schrieb man mir, dass es auch ausreichend sei, wenn man bei Asthma nur ein entsprechendes Spray hervorholt.

Am Sichersten ist es natürlich, wenn man in Zweifelsfällen ein ärztliches Attest vorlegen kann. Durch die Maske ist ja auch ein Teil des unteren Gesichtsfeldes abgedeckt, sodass man dann oft nicht mehr die Markierungen zum Abstandhalten in Geschäften erkennen kann, besonders dann, wenn man in anderen Teilen des Gesichtsfeldes Ausfälle hat. Dies trifft vor allem auf diejenigen mit einer Makula-Degeneration zu, die in der Mitte alles sehr verschwommen wahrnehmen.

Wie ich kürzlich gelesen habe, können auch psychische Erkrankungen ein Grund sein, warum man keine Maske tragen muss. Einige Menschen bekommen dann Luftnot und Erstickungsgefühle, infolge dessen Angst- und Panikattacken auftreten. Auch wenn man aufgrund von Allergien nur schlecht Luft bekommt, sollte man schauen, dass man ein Attest erhält, damit die Maske nicht zur Qual wird.

Ich frage mich persönlich auch, warum es die Regierung nicht schafft, für alle älteren Menschen und Risikogruppen hochwertige Masken zu besorgen, die auch verlässlich die Gefährdeten selbst schützen. Bei den allermeisten jüngeren und recht fitten Menschen verläuft die Erkrankung mild, mitunter sogar leichter als eine normale Grippe. Einige haben gar keine Symptome. Mutmaßlich hängt dies wohl hauptsächlich davon ab, wie gut das Immunsystem ist, wie auch von der Zusammensetzung des Blutes.

Wie schon im letzten Kapitel geschrieben, hoffe ich auf sinkende Zahlen und die baldige Zulassung eines wirksamen Impfstoffs. Eine Zeit ganz ohne Viren wäre wohl wünschenswert, hat es aber auch in der Vergangenheit nicht gegeben und wird es in der Zukunft wohl leider auch nicht geben. Meiner Ansicht nach sollte man zwar vorsichtig, aber nicht panisch werden. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass man trotz großer Vorsicht nicht alle Risiken des Lebens umgehen kann. Hoffen wir auf baldige bessere Zeiten!

Impressum/Regionale 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-Beratung 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

Jüngere Sehbehindertengruppe (Freundeskreis Selbsthilfe):

Christian Schulte

(Kontakt Daten siehe oben)

Stammtisch:

Sabine Schulz

Telefon: (05 11) 70 03 15 70

RP-Beratung:

Edeltraud Schrader

E-Mail: edelschra@web.de

Telefon: (0 55 94) 14 66

Ansprechpartnerin für junge Sehbehinderte:

Sophia Diedrichs

E-Mail: sophiad96@aol.de

Telefon: (01 74) 43 36 51 61

Pflege der Homepage:

Michaela Schiemann

E-Mail: michaela.schiemann@web.de

Telefon: (01 76) 6 31 70 44