

SPOKA.

Offizielles Organ des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern



THEMENSCHWERPUNKT WINTERSPORT

- Para Ski alpin Team: trotz Corona erfolgreiche Wintersaison
- Para Ski nordisch Team: Langzeitziel Paralympics fest im Blick

INKLUSION IM SPORT

- Wichtige Neuigkeiten bei den EISs Gruppen

Titelthemen

- Para Ski alpin Team trotz Corona erfolgreich 10
- Para Ski nordisch Team hat Paralympics fest im Blick 12
- Wichtige Neuerungen bei den EISs-Gruppen 18

Verband

- SpoKa Ticker 4
- Neue Mitarbeiterin in der Landesgeschäftsstelle 7
- Außenansichten: DBS Präsident
Friedhelm Julius Beucher über den BVS Bayern 7
- Herzlichen Glückwunsch 8
- DBS Sprachleitfaden 8

Leistungssport

- Leistungssport im Corona Lockdown 9
- Anna-Maria Rieder auf Erfolgskurs 9
- Individualförderung beim BVS Bayern 11

VdK Bayern

- Gegen den sozialen Abschwung 14
- Reha für Gesunde 15
- Von der Gärtnerin zur Rentnerin 16
- Klicken – lernen – informieren 17
- Inklusion**
- EISs: Fristen und Termine 19
- Shetty Jenny's neue Schuhe 20
- Westernreiten mit Stefan Stulke 21
- Reha-Sport**
- Medizin News: Das Sprunggelenk in der Sportmedizin 22
- Lehre**
- Corona erfordert Programmänderungen 24
- Aus den Bezirken**
- Oberfranken**
- Trauer um Herbert Burkholz 25
- Dr. Mai im wohlverdienten Ruhestand 25
- Oberpfalz**
- Trauer um Martin Mahl 26

Impressum

Inhaber und Verleger

BVS Bayern e.V.

Landesgeschäftsstelle

Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel. (089) 544 189-0, Fax (089) 544 189-99
E-Mail: info@bvs-bayern.com
Internet: www.bvs-bayern.com

Präsidentin

Diana Stachowitz
Anschrift Landesgeschäftsstelle (s.o.)

Redaktion

Jamil Sahhar, Landesgeschäftsführer (V.i.S.d.P.)
Dr. Maria-Jolanda Boselli, Redaktionsleitung
Tel. 01573 008 7459
E-Mail: spoka@bvs-bayern.com

Layout

maboss Pressearbeit & Eventmanagement
Tel. 01573 008 7459

Druck

Schneider-Druck GmbH
Erlbacher Str. 102-104
91541 Rothenburg
Tel. (09861) 400-0, Fax. (09861) 400-16

Auflage

2.500 Exemplare

Erscheinungsweise

4 Ausgaben/Jahr, jeweils im März, Juni, September und Dezember

Redaktionsschluss

Jeweils am 5. des Vormonats

Bezugspreis

Jahresabo (4 Ausgaben) 5 Euro für BVS Bayern-Mitglieder

Versandkostenbeitrag

Nichtmitglieder 12 Euro/Jahr (inkl. MwSt. und Versand)

Hinweis

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Autor*innen und nicht immer die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Redaktion behält sich vor, die eingesandten Artikel zu redigieren und zu kürzen.

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser unseres Spoka,

„gut Ding will Weile haben“, sagt der Volksmund und meint damit einen Aufruf zur Geduld. Tatsächlich heißt es für uns alle, noch eine Weile geduldig zu sein, bis wir unser normales Leben wieder aufnehmen können: Uns mit Familie, Freund*innen und Bekannten treffen, gemeinsam Sport erleben und den Frühling genießen.

Aber das Ende des Tunnels scheint in Sicht. In unseren Vereinen und Gruppen warten Aktive, Trainer*innen und Leiter*innen sehnsüchtig darauf, den Regelbetrieb wieder aufzunehmen.

Gemeinsam mit unserem Landesgeschäftsführer Jamil Sahhar stehe ich in regelmäßigem Kontakt mit der Politik, dem DBS und allen maßgeblichen Akteuren, um sicherzustellen, dass Sport für Menschen mit Behinderung so schnell wie unter den aktuellen Hygieneaspekten möglich wieder angeboten werden kann.

Das gilt für unsere Rehasport-Angebote ebenso wie für die vielfältigen Kurse in den Vereinen und das Training in unseren Landesleistungszentren.

Wir nehmen die Erfahrungen der vergangenen Monate mit in die Gespräche und tragen dafür Sorge, dass die Gesamtabläufe bei der Trainingsaufnahme dann auch funktionieren. Das schließt zum Beispiel die Öffnung der Hallen mit ein.

Auch unser Para Leistungssport-Nachwuchs zählt die Tage, bis es wieder so richtig losgeht – im Schwimmbad, in der Sporthalle und auf der Straße.

Wie die jungen Para Ski Athlet*innen die letzte Saison unter Corona-Vorzeichen gemeistert haben lesen Sie in unserem Themenschwerpunkt hier im Spoka.



Unsere Mitgliederzeitschrift informiert Sie im Jahr zuverlässig über Wichtiges und Interessantes aus unseren Abteilungen, den Bezirken und von unserem Kooperationspartner VdK Bayern. Und Hinweise auf interessante Publikationen und Aktionen im Ticker.

Zusätzlich teilen wir in unserem neuen monatlichen Newsletter aktuelle Informationen und Neuigkeiten im Bereich Reha- und Behindertensport mit Ihnen. Die Erscheinungstermine 2021 finden Sie im Impressum.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden, guten und sportlichen Frühling.

*Herzlich
Ihre Diana Stachowitz*

Aufgrund aktueller Gerüchte über eine mögliche Absage der Spiele 2021 hat das Internationale Paralympische Komitee IPC Stellung bezogen. Ziel der Verantwortlichen sei weiterhin eine sichere Durchführung im Sommer, heißt es.

An dem Ziel seitens der Verantwortlichen, im kommenden Sommer sichere Spiele für alle ausrichten zu wollen, habe sich nichts geändert habe.

Zudem sei geplant, dass alle Stakeholder der Spiele zu Beginn des nächsten Monats über die konkrete Planung der Durchführung informiert würden.

Im Zusammenhang mit der Entwicklung der Pandemie ist dem IPC daran gelegen, Optimismus für die Sommermonate zu verbreiten. Der allgemeine Wissenszuwachs im Kontext des Virus, die gesteigerte Erfahrung im Zuge bereits ausgetragener Sportver-

anstaltungen während der Pandemie sowie geplante Maßnahmen seitens der Veranstalter seien die Grundlage der Planung.

Trotz optimistischer Worte bestünden laut IPC jedoch keine Zweifel daran, dass die kommenden Spiele nicht mit denen vergangener Jahre vergleichbar sein würden.

DBS/red

DRS-Sportkalender

Das Coronavirus hat den Sportbetrieb anhaltend fest im Griff, und die meisten Veranstaltungen bleiben auch zum Jahresstart 2021 weiterhin abgesagt. Nur vereinzelt finden noch Sport-Events unter Einhaltung definierter Hygienekonzepte statt.

Um so wichtiger ist es, nichts zu verpassen. Im DRS-Online-Kalender findet Ihr die aktuellen Veranstaltungshinweise:
www.rollstuhlsport.de/events

Petition: Schnelle Impfung auch für behinderte Menschen in ambulanter Versorgung

Der DRS-Fachbereich Elektro-Rollstuhlsport bittet um Unterstützung – jede Unterschrift zählt! Viele körperlich schwerbehinderte Menschen, die nicht in Pflegeeinrichtungen leben, werden bei der Impfstoffversorgung vergessen.

Der Powerchair-Hockeyspieler Christian Homberg hat eine Petition gestartet und bittet um Eure Unterschrift. Hier der Link. Oder Ihr googelt nach „Petition Impfung Behinderte“ und klickt auf die change.org-Seite.

BVS Bayern Landestrainer Ski alpin Gerd Schönfelder im BR-Fernsehen

Mitte Januar startete die vierten Staffel der Sendung „Heimat der Rekorde“. Die Sendung nimmt Sie mit auf eine Reise der Superlative durch ganz Bayern.

In der Folge vom 1.3.2021 trifft Claudia Pupeter Gerd Schönfelder, Para

Ski alpin Legende und Landestrainer des BVS Bayern.

Die Folge ist in der BR-Mediathek zu sehen. Hier der Link zur aktuellen Staffel. Oder einfach in der BR Mediathek den Sendungsnamen suchen.

Online-Portal zur Meldung finanzieller Schäden wieder freigeschaltet

Der neuerliche Lockdown im Zuge der Corona-Pandemie hat die finanzielle Situation vieler Vereine noch einmal verschärft. Dies bedeutet: Die Sportstätten bleiben nach wie vor geschlossen, der Spielbetrieb bleibt eingestellt.

Auch in diesem Jahr wird sich der BLSV wieder für krisenbedingte Bedürfnisse seiner Sportvereine und Sportfachverbände in Bayern einsetzen.

Um die aktuellen Auswirkungen der Corona-Krise auf den Sport in Bayern einschätzen und sich faktenbasiert bei der Politik für weitere Hilfsmaßnahmen einsetzen zu können, hat der BLSV das Online-Portal zur Meldung finanzieller Schäden für Sportvereine und Sportfachverbände wieder freigeschaltet.

Der BLSV ruft alle bayerischen Sportvereine und Sportfachverbände auf, an der Umfrage teilzunehmen.

Mit den Ergebnissen kann eine umfangreiche Einschätzung der finanziellen Schäden vorgenommen werden, um auch für das Jahr 2021 Hilfen zu erwirken.

Die Zugangsdaten zur Online-Befragung wurden den Sportvereinen und Sportfachverbänden bereits zugesendet.

BLSV/red

Mitmach-Aktion „Ausnahmslos barriereelos“: Schick uns deinen Spruch

Welche Barrieren müssen verschwinden, damit jeder von uns an allen Bereichen des Lebens teilhaben kann? Was braucht es, damit auch Menschen mit Behinderungen ihren Alltag ohne fremde Hilfe gestalten können?

Unter diesem Motto sammelt das Sozialreferat der Landeshauptstadt München Sprüche zum Thema „barrierefreies Leben.“ Ausgewählte Sprüche werden im Sommer öffentlichkeitswirksam auf Plakaten und Postkarten präsentiert und in einem hochwertigen Notizbuch veröffentlicht, das auch unter den Einsendungen verlost wird.

Wie könnte der Spruch aussehen? Zum Beispiel so: „Barrierefreiheit bedeutet für mich, auch mit Down-Syndrom eine Regelschule besuchen zu können.“ oder „Kinder sollen gemeinsam auf inklusiv gestalteten Spielplätzen spielen können.“ oder „Ein barrierefreies Leben heißt, dass Menschen in leichter Sprache mit mir sprechen.“

Also mitmachen – noch bis 14. März - und Euren Spruch einschicken, online oder per Post. Alle Infos dazu gibt es auf der Homepage der Aktion unter muenchen-wird-inklusiv.de

Ausnahmslos barriereelos



„Lasst uns (was) bewegen!“ am Weltspieltag 2021

Der Weltspieltag 2021 wird am 28. Mai deutschlandweit zum 14. Mal ausgerichtet. Zum Weltspieltag sind Schulen und Kindergärten, öffentliche Einrichtungen, Vereine und Nachbarschaftsinitiativen aufgerufen, in ihrer Stadt oder Gemeinde eine beispielgebende oder öffentlichkeitswirksame Aktion durchzuführen – egal ob Spiel-, Beteiligungs- oder Protestaktion.

Denn der Aktionstag dient ebenso der Lobbyarbeit für das Recht auf Spiel. Die Partner sind vor Ort für die Durchführung ihrer Veranstaltung selbst verantwortlich.

Das Deutsche Kinderhilfswerk stellt umfangreiche Aktionsmaterialien zum Weltspieltag zur Verfügung unter

<https://www.dkhw.de/aktionen/weltspieltag/>

Runder Tisch „Aufbruch Sport in Bayern“

Vielfalt des bayerischen Sports durch Einheit. Mit einem runden Tisch „Aufbruch Sport in Bayern“ will der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) die verschiedenen Sichtweisen und Interessenslagen im bayerischen Sport vereinen. Ziel ist, den bayerischen Sport für die Zukunft fit zu machen und eine breite Meinungsbildung zu erreichen, die dann einheitlich vertreten wird.

„4,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger in 12.000 Vereinen, 56 Sportfachverbänden, sieben Bezirken und 76 Kreisen finden sich im organisierten bayerischen Sport

zusammen“, erklärt der Präsident des BLSV, Jörg Ammon. Eine einheitliche Meinung sei da essentiell, und diese solle mit dem runden Tisch gefördert werden. Schwerpunktthemen sind Leistungssport, Breiten-, Kinder- und Jugendsport sowie rechtlichen Fragestellungen.

Nach dem Auftakt des runden Tisches im Februar 2021 erfolgen Arbeitskreis-Sitzungen in den Monaten März bis Mai. Im Juni, so der Plan, sollen dann Ergebnisse präsentiert werden.

DOSB/red

Anträge auf Förderung von Bau- und Sanierungsmaßnahmen über BLSVdigital

Um das Ehrenamt zu entlasten und Verwaltungsvorgänge im Sportstättenbau zu vereinfachen, haben der bayerische Innen- und Sportminister Joachim Herrmann und der Präsident des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) Jörg Ammon offiziell das digitale Antragsverfahren im Sportstättenbau freigeschaltet.

Zum Start des digitalen Antragswesens im Sportstättenbau gibt es die gemeinsame Videobotschaft von Sportministerium und BLSV hier:

http://bit.ly/Videobotschaft_Digitalisierung_Sportstättenbau.

DOSB/red

SPOKATICKER

Kaum Sport – aber mehr Bewegung im Lockdown

Schließung der Vereine bedeutete laut Studie im Schnitt 28,5 Minuten weniger Sport pro Tag. Die Langzeitstudie MoMo zur Entwicklung von Motorik und körperlich-sportlicher Aktivität des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) hat die Auswirkungen des Lockdowns auf die Bewegungsmuster von Kindern und Jugendlichen untersucht.

Ein Ergebnis: Nicht nur die allgemeine Bewegungszeit, sondern auch die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit nimmt zu. Etwa 36 Minuten länger haben sich Kinder und Jugendliche pro Tag in ihrem Alltag bewegt, aber auch eine Stunde länger am Bildschirm verbracht.

Allerdings haben Spielen im Freien, Fahrradfahren, Garten- oder Hausarbeit nicht dieselbe Intensität wie Training und Wettkämpfe im Verein. Außerdem fallen ohne Verein und Schule die sozialen Aspekte weg, so die Sportwissenschaftler*innen. Vor dem Lockdown gab es so viel Vereinssport wie noch nie, rund 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind in Sportvereinen aktiv.

Wie sich der Wegfall von Sport in Schule und Verein langfristig auf die Motorik oder das Übergewicht auswirkt, wissen die Forscher*innen noch nicht.

Digitale Bewegungsangebote haben zwar zugenommen und werden weiterwachsen, es mache aber einen Unterschied, ob man sich vor dem Bildschirm bewege oder über eine grüne Wiese laufe.

Die Ergebnisse der Wintermonate werden das Bewegungsmuster noch verändern, da weniger Bewegung im Freien möglich gewesen sei, sagen die Sportwissenschaftler*innen.

Die Langzeitstudie ist Teil der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

DOSB/red

Talentförderpreis „das grüne Band“-bis 31.3.2021 anmelden!

„Das Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ ist der bedeutendste Förderpreis im deutschen Nachwuchsleistungssport, den die Commerzbank und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) seit 35 Jahren gemeinsam vergeben. Auch 2021 werden insgesamt 50 Vereine für ihre exzellente Nachwuchsarbeit mit einem Pokal und dem Förderpreis in Höhe von 5.000 Euro ausgezeichnet.

DAS GRÜNE BAND
FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG
IM VEREIN



Bis zum 31. März 2021 können sich Vereine oder Vereinsabteilungen über ihren olympischen oder nicht-olympischen Spitzenverband bewerben. Eine Jury aus renommierten Sportexpert*innen wählt die 50 Gewinnervereine aus. Nähere Informationen gibt es unter www.dasgrueneband.com.

DOSB/red

BVS Bayern Mitgliederservice: schnell, einfach, komfortabel

Ab sofort ist die Mitgliedermeldung für Vereine des BVS Bayern viel einfacher. Kein Suchen, kein ewiges Tippen – dafür mehr Komfort: Denn unsere Vereine können ihre Mitglieder jetzt ganz einfach per Komfortmeldung angeben. Einfach Excel-Liste hochladen – und fertig!

Hier geht es direkt zur Meldung: <https://bit.ly/2Yiui5L>

Und hier erklären wir, wie's geht: <https://bit.ly/3sZSIVh>

Special Olympics World Games starten bundesweites Inklusionsprojekt

Vom 17. bis 24. Juni 2023 finden in Berlin die Special Olympics World Games statt, die weltweit größte Sportveranstaltung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Für die Bewegung von Special Olympics sind sie der Anlass, gemeinsam mit Gemeinden, Bezirken, Städten und Landkreisen in ganz Deutschland nachhaltige inklusive Strukturen und Netzwerke zu schaffen.

Damit dies gelingt, hat das Lokale Organisationskomitee (LOC) der Spiele gemeinsam mit Special Olympics Deutschland und dessen Landesverbänden jetzt das Projekt „170 Nationen – 170 inklusive Kommunen /

Host Town Program“ gestartet. Über die offizielle Website www.berlin2023.org/hosttown können Kommunen in ganz Deutschland sich als Host Town bewerben.

Als Gastgeber empfangen die Gemeinden, Bezirke, Städte und Landkreise in ihrer Heimat die anreisenden Delegationen für vier Tage (11. - 14. Juni 2023). Die Vision: Menschen mit und ohne Behinderung aus verschiedenen Ländern und Kulturen treffen aufeinander und schaffen eine inklusive Gesellschaft durch die verbindende Kraft des Sports.

DOSB/red

NEUE MITARBEITERIN IN DER LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Marcella Moschini ist seit Januar als feste Mitarbeiterin in der LGS für Presse und Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Hier stellt sie sich Ihnen vor:

„Beruflich heißt meine große Liebe Kommunikation. Ganz gleich ob im direkten Kontakt, im Netz oder auf Papier – diese Aufgaben machen mir großen Spaß. Daher habe ich beschlossen, die Leidenschaft zum Beruf zu machen.“

An der LMU München habe ich ein Studium in Politik- und Kommunikationswissenschaft begonnen und nach einem kurzen Abstecker nach Spanien abgeschlossen.



Foto: privat

MM/red

Seit meinem Abschluss arbeite ich als freie Journalistin und konnte zwischen Royals und Politik in verschiedensten Ressorts Erfahrungen sammeln. Seit Januar bin ich nun beim BVS Bayern und kümmere mich um alle Fragen rund um das Thema Kommunikation und Pressearbeit.

Seit vielen Jahren bin ich außerdem selbst im Sportverein und möchte diese Freude an gemeinsamer Aktivität und Bewegung auch mit zu meiner neuen Aufgabe bringen. Ich freue mich auf diese neue Herausforderung und darauf, den Behindertensport in die Welt hinaus zu tragen.“

AUSSENANSICHTEN

Wenn es um Barrierefreiheit und Sport für alle geht, ziehen der Deutsche Behindertensportverband und der BVS Bayern an einem Strang.

Deutschland Paralympics und sind bei internationalen Wettkämpfen immer ganz vorne mit dabei.

Das sagt DBS Präsident Friedhelm Julius Beucher über den BVS Bayern:

„Bayerische Para Athlet*innen hatten in den vergangenen Jahren einen erheblichen Anteil am erfolgreichen Abschneiden des Team Deutschland Paralympics bei internationalen Wettkämpfen. Durch ihre herausragenden Leistungen stehen die Sportler*innen

aus Bayern vor allem im Para Ski alpin und Para Ski nordisch stets „auf dem Stockerl“.

Beim Thema Erfolg dürfen aber auch die bayerischen Para Radsportler*innen in keiner Aufzählung fehlen. Als zuständiger Landesverband für den Behindertensport in Bayern erweist sich der BVS, speziell in der Nachwuchsförderung, Jahr für Jahr als ein wichtiger Motor für den deutschen Behindertensport.“



DBS Präsident Friedhelm Julius Beucher. Fotos: picture alliance

Durch ihr gemeinsames Engagement haben sie viel erreicht und setzen sich konsequent dafür ein, dass Menschen mit Behinderung sportlich aktiv sein können – ohne Barrieren, räumlich oder in den Köpfen.

Darüber hinaus bereichern die Athlet*innen des BVS Bayern das Team



DBS Präsident Friedhelm Julius Beucher in Pyeongchang mit Anna Schaffelhuber und Anna-Lena Forster

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

BVS Bayern und VRS Hilpoltstein gratulieren herzlich

Frau Marie Heinlein zum 70., Frau Frieda Bittner und Herrn Ludwig Waldmüller zum 80. und Frau Elisabeth Pichl zum 85. Geburtstag!

BVS Bayern und die RVSG wünschen ihren Jubilaren alles Gute:

In Muhr am See

Frau Erna Gößwein, Frau Gerda Hummel, Frau Hannelore Balbach und Herrn Günther Hummel zum 65. Geburtstag, Frau Ursula Niekel und Frau Monika Wolf zum 70. und Frau Erna Felke zum 75. Geburtstag.

In Rothenburg ob der Tauber

Frau Brigitte Holzinger zum 65., Frau Sieglinde Woerrlein zum 70., Frau Zina Mannl und Frau Waltraud Eiter zum 75. Geburtstag. Herzliche Glückwünsche gehen auch an Herrn Jakob Fiedler zum 85. und an Frau Elli Stankowitz zum 95. Geburtstag!

geschlechtsneutrale Bezeichnungen

Wenn es sich nicht um rein männliche oder rein weibliche Gruppen handelt

Beispiele

Athlet*innen, Sportler*innen, Teilnehmer*innen, Übungsleiter*innen

Bezeichnung „Para“

„Para“ ist ein geschützter Begriff des IPC, darauf darf gemäß der Vorgaben kein Bindestrich folgen, daher: „Para“ in Großschreibung mit Leerzeichen und ohne Bindestrich

Beispiel

Para Sport

DBS SPRACHLEITFADEN

Der DBS hat einen Sprachleitfaden zur Verfügung gestellt, um die wichtigsten Fragen rund um Begrifflichkeiten aus dem Para Sport zu erklären. Zum Beispiel zur Schreibweise der Sportarten oder wann das Wort „paralympisch“ in Groß- bzw. Kleinschreibung verwendet wird. Der Sprachleitfaden ist in zwei Abschnitte aufgeteilt. Wir stellen hier den ersten Teil vor.

Paralympisch und paralympisch

Unter Berücksichtigung der Vorgaben durch Duden und IPC haben wir uns auf folgende Schreibweise festgelegt:

Beispiele

Paralympisch in Großschreibung: Paralympische Spiele; ansonsten nur bei „Eigennamen“: Paralympisches Dorf, Paralympische Bewegung, Paralympische Familie

Alle anderen Begriffe in Kleinschreibung: paralympischer Sport, paralympischer Wintersport, paralympische Disziplinen, paralympische/nicht-paralympische Sportarten, paralympische Athlet*innen

Para Sportart-Bezeichnung (Zwischenräume)

Bei allen „Para“ Sportarten wird die allein stehende Sportart aus zwei eigenständigen Wörtern gebildet. Sobald ein weiteres Wort wie Nationalmannschaft, Weltmeisterschaft, Staffel etc. hinzukommt, wird die Bezeichnung der Sportart und das hinzukommende Wort mit einem Bindestrich verbunden. Das Wort Para bleibt weiterhin „eigenständig“ und wird nicht mit Bindestrich angebunden.

Beispiele

Para Sportarten in Zusammenhang mit anderen Wörtern: Para Badminton-Nationalmannschaft, Rollstulbbasketball-Nationalmannschaft, Para Leichtathletik-Staffel, Para Tischtennis-EM bzw. Para Tischtennis-Europameisterschaften

Er erklärt den Umgang mit allgemeinen Begriffen, wie zum Beispiel dem Wort „Para.“ Dieser Leitfaden soll eine einheitliche Sprache im Behindertensport unterstützen.

Hier ist die Liste. Wenn Ihr einen Begriff vermisst – schreibt uns einfach an spoka@bvs-bayern.com

Menschen mit Behinderung

Beispiele

Generell: Menschen mit Behinderung, Sportler*innen mit Behinderung, Para Sportler*innen (Menschen/Sportler*innen mit Handicap vermeiden); „mit der Behinderung“ (nicht: „trotz der Behinderung“); nicht-behindert vs. behindert (nicht: gesund/normal vs. krank/behindert); taub, gehörlos, hörbehindert (nicht: hörgeschädigt).

Klassifizierung: Einteilung in Startklassen, manchmal auch Wettkampfklassen (nicht: Schadensklassen)

Sportarten

Benennungen der Sportarten

Beispiele

Paralympische Sportarten: Para Badminton, Blindenfußball, Para Boccia, Para Bogensport, Para Eishockey, Para Gewichtheben, Goalball, Para Judo, Para Kanu, Para Leichtathletik, Para Radsport, Para Dressursport, Rollstuhlbasketball, Rollstuhlcurling, Rollstuhlfechten, Rollstuhlrugby, Rollstuhltennis, Para Rudern, Para Schwimmen, Para Ski alpin, Para Ski nordisch, Para Snowboard, Para Sportschießen, Para Taekwondo, Para Tischtennis, Para Triathlon, Sitzvolleyball

Weitere internationale Sportarten: Powerchair Hockey, Fußball CP, Fußball ID, Para Kegeln, Para Tanzsport, Para Segeln, Torball, Para Volleyball (stehend)

LEISTUNGSSPORT IM CORONA-LOCKDOWN

Während die Para Skiathleten in den Wintersportarten trotz Lockdown trainieren und zum Teil auch an Wettkämpfen teilnehmen können, haben die Rollstuhlbasketballer*innen und Schwimmer*innen derzeit wenig Spielraum, um ihren Sport auszuüben.

RBB-Landestrainer Sebastian Gilsch berichtet: „Im Moment ist es logistisch bedingt durch die fortwährende pandemische Lage zielführend leider nicht möglich, ein adäquates Training, geschweige denn eine ordentliche Lehrgangsmaßnahme in der Halle zu organisieren.

Darüber hinaus ist geplant, schnellstmöglich wieder Zugriff zu Trainingsstätten in Nürnberg und München zu bekommen. Hierüber wollen wir das regelmäßige Kleingruppen-/Individualtraining, welches sich zu Beginn der Pandemie sehr bewährt hat, wieder aufleben lassen und stetig fortführen.“



Fotos: BVS Bayern

Auch im Schwimmen sieht es, so Landestrainer Christian Balaun „aktuell sehr mau aus mit Aktionen. Die Landeskader trainieren in den Vereinen, das ist derzeit alles.“ Balaun hofft darauf, dass die Schwimmbäder zumindest für das Training bald geöffnet werden. Denn für ein Training im offenen Gewässer ist es eindeutig noch zu kalt.

red

Aktuell hält sich ein Teil des Kaders über das Teamtraining der dem Profisport zugeordneten Bundesligaclubs (RBB München, hier ist Birgit Meitner mit vor Ort & RSV Bayreuth, hier sind Gesche Schünemann und ich regelmäßig vor Ort) fit. Der Rest des Kaders arbeitet individuell per Heimtraining. Trainingspläne und Ideen werden regelmäßig mit uns abgestimmt.

«Aktuell hält sich ein Teil des Kaders über das Teamtraining der dem Profisport zugeordneten Bundesligaclubs fit.»

In naher Zukunft statten wir sämtliche Kaderathleten mit eigenen Trainings Taschen aus. Mit den darin enthaltenen Trainingsutensilien können wir dann endlich eine einheitliche Trainingssteuerung, auch aus der Ferne, vornehmen.

ANNA-MARIA RIEDER AUF ERFOLGSKURS

Aus dem Küken von Pyeongchang ist längst ein versierter Profi geworden. Unser bayerisches Ski-As Anna Maria Rieder hat den Weltcup 2021 hervorragend gemeistert!

In zwei langen Rennwochen mit sechs Rennen in Leogang, Salzburg, Austria hat sie ihr Können mit zwei ersten Plätzen in den Europacuprennen und vier weiteren Siegen in den letzten Weltcuprennen unter Beweis gestellt und sich auch die Gesamtwertung im Slalom- und Riesenslalomweltcup gesichert.

Jetzt heißt es für die junge Para Ski alpin Athletin regenerieren und trainieren, bevor es dann weitergeht zum Europacup Finale vom 11. bis 12. März in Malbun.

red



Foto: Anna Maria Rieder

ERFOLGREICHES HIGHLIGHT DER SKISAISON 2020/21

Europacupteilnahme des BVS Skiteams alpin in Leogang am 11. und 12. Februar 2021

Auch die Saisonvorbereitung des Para Ski alpin-Teams des BVS um Landes-trainer Gerd Schönfelder war natürlich sehr von der Corona-Pandemie geprägt.

Nach 7 Lehrgängen in 2020 gab es bei den Schneelehrgängen aufgrund des ersten Lockdowns im März erst einmal eine Zwangspause. „Wir machten uns allerdings schnell Gedanken, wie wir die Zeit trotz aller Einschränkungen sinnvoll nutzen konnten“, berichtet Landestrainer Schönfelder.

„In Zusammenarbeit mit der Nachwuchsmannschaft im DBS und Co-Bundestrainerin Maïke Hujara wurde ein Online-Kondi-Training installiert, das 3x pro Woche für ca. 60-90 min angeboten wurde. Die Beteiligung unserer Athlet*innen war sehr gut, und alle hielten sich auf diese Weise fit und steigerten ihre konditionellen Fähigkeiten.“

Auch ein Online-Mental-Coaching mit Mentalcoach Markus Koch und ein Strukturgespräch „wie bereite ich mich auf ein Skitraining bzw. Rennen richtig vor“ durch Svenja Zell-Hujara standen auf dem Programm und halfen den Athlet*innen, Frühjahr und Sommer optimal zu überbrücken, bevor der Landeskader Anfang August wieder mit einem „richtigen“ Kondilehrgang gemeinsam mit dem WBRS in Bad Schussenried durchstarten konnte.

«Die Beteiligung unserer Athlet*innen war sehr gut, und alle hielten sich auf diese Weise fit und steigerten ihre konditionellen Fähigkeiten.»

Im September und Oktober folgten je ein Grundlagentraining in der Skihalle in Neuss und in Wittenburg, bevor die Athlet*innen im November und Dezember dann endlich wieder auf Naturschnee in Oberperfuss bei Innsbruck trainieren konnten.

„Hier zeigte sich wieder einmal deutlich, wie wichtig eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen dem BVS Bayern und dem Bundesfachverband DBS ist.

Denn diese Trainings mitten in der Pandemie waren nur auf Einladung unseres Bundesfachverbandes DBS mit den entsprechenden Sondergenehmigungen möglich“, betont Schönfelder.

Der Trainingsstandort Innsbruck stellte sich dann schnell aufgrund der dort gegebenen sehr guten Infrastruktur als optimaler Stützpunkt für das bayerische Para Skiteam heraus. Gerade für die sehbehinderten Athleten ist eine gute Zuganbindung extrem wichtig. Davon konnten Luisa Grube, Isabella Thal und Paul Intveen, alle für den TSV Kareth-Lappersdorf am Start, besonders profitieren.

„Eine enorme Bereicherung für unser Team sind die neuen Guides: Lucie Rispler aus dem Kleinwalsertal und Monika Hübner und Benedict Staubitzer beide aus Garmisch. Alle drei können Weltcuperfahrung im Deutschen Skiverband vorweisen“, freut sich der Landestrainer.

Und weiter: „Ein großer Dank gilt an dieser Stelle der Deutschen Bundeswehr, die unserem Team mit Lucie Rispler und Benedict Staubitzer 2 Sportsoldaten zur Unterstützung zur Verfügung stellt, von deren Können und Erfahrungen nicht nur Luisa Grube und Isabella Thal, sondern alle unsere Athleten profitieren können.

Grube und Thal konnten dadurch schon den nächsten Karriereschritt machen und einige gemeinsame Lehrgänge und Wettkämpfe mit der Nationalmannschaft und Bundestrainer Justus Wolf bestreiten. Aufgrund ihrer erbrachten Leistungen gehören die beiden jetzt schon zum Nachwuchskader des DBS.“

Auch Paul Intveen mit Guide Nikolai Kroseberg hat große Fortschritte gemacht, und so sind die Sehbehinderten-Teams des BVS Bayern hervorragend aufgestellt.

«Eine enorme Bereicherung für unser Team sind die neuen Guides.»

Das Landeskader-Team wird komplettiert mit den Monoskifahrern Leon Gensert, USC Murnau, Florian Schrüfer, RSV Bayreuth und Christian Ferber, Basketball Bamberg, sowie dem Krückenskiläufer Jonas Lappe vom SV Reha Augsburg.

Monoskifahrer Nikolai Sommer aus Kirchanschöring, der ebenfalls schon den Sprung in den Nachwuchskader des DBS geschafft hat, fiel nach seinem schweren Sturz beim Weltcup in St. Moritz im Dezember leider mehrere Wochen aus.

Die beiden Krückenskiläufer Christopher Glötzner ASV Neumarkt, und Leander Kress TSV Friedberg, zählen mittlerweile ebenfalls fest zum Nachwuchskader 1 des DBS, sind aber immer wieder gerne bei Maßnahmen des BVS Bayern dabei.

Dies gilt genauso für Anna-Maria Rieder aus Garmisch-Partenkirchen, die schon seit 2018 zum Deutschen Paralympic-Kader zählt und auch in dieser Saison sehr erfolgreich unterwegs war.

Gerd Schönfelder: „Endlich konnten wir nach vielen Absagen und Verschiebungen am 11. und 12. Februar beim Europacup in Leogang im Salzburger Land teilnehmen.



INDIVIDUALFÖRDERUNG IM BVS BAYERN

Diese ursprünglich in Abtenau terminierten Rennen fanden auf einer sehr selektiven Piste statt, die aufgrund des Wärmeeinbruchs mit viel Regen und den danach frostigen Tagen zu einer regelrechten Eispiste geworden war.

An diese Bedingungen konnte sich unser Team durch einen Tag Training zwar kurz gewöhnen, sie stellten sich aber trotz allem als große Herausforderung dar.

«Endlich konnten wir nach vielen Absagen und Verschiebungen am 11. und 12. Februar beim Europacup in Leogang im Salzburger Land teilnehmen.»

Die Athleten*innen des Landeskaders konnten dabei nicht nur viele Erfahrungen für die Zukunft sammeln – sie belegten auch hervorragende Platzierungen: je einen 3. Platz bei den sehbehinderten Damen holten sich im Riesenslalom Luisa Grube mit Guide Lucie Rispler und im Slalom Isabell Thal mit Guide Benedict Staubitzer.“

Sehr gute Leistungen zeigten auch Christopher Glötzner (5. u. 6.) und Leander Kress (10.), die sich in einem sehr starken Feld der stehenden Herren mit Top-Ten-Platzierungen behaupteten. Anna-Maria Rieder bewies mit einem eindrucksvollen 2. Platz im Riesenslalom und einem Sieg im Slalom ihre Ausnahmestellung.

„Nachdem die Corona-Beschränkungen auch in 2021 weiterhin anhalten und leider auch die geplante Bayerische Meisterschaft am großen Arber abgesagt werden musste, hoffen wir noch auf die Teilnahme Anfang März beim Europacup-Finale in Malbun in Liechtenstein.

Dies wäre dann doch ein versöhnlicher Abschluss einer sehr besonderen und herausfordernden Wintersaison 2020/21“, sagt Gerd Schönfelder.

Sport für Alle – das ist das erklärte Ziel des BVS Bayern und eine echte Herzensangelegenheit. „Wir sind immer wieder begeistert von den großartigen Erfolgen unserer Sportler*innen. Damit sie sich auf ihre Leidenschaft konzentrieren können, gibt es unsere neue Individualförderung“, erklärt Landesgeschäftsführer Jamil Sahhar.

Im vergangenen Jahr konnten wir auch dank großzügiger Spenden 16 Athlet*innen verschiedenster Sportarten fördern – und sie damit wirklich entlasten“, sagt Sahhar. „Die Individualförderung gibt mir finanziell wirklich Sicherheit, sodass ich mich voll auf die Saison konzentrieren kann“, erklärt zum Beispiel Para Skifahrerin Isabell Thal.



INDIVIDUALFÖRDERUNG

„Das ist wirklich eine tolle Sache!“

Die Individualförderung gibt mir finanziell Sicherheit, sodass ich mich voll auf die Saison konzentrieren kann.“

ISABELL THAL, PARA SKI ALPIN

Denn Ausrüstung, Fahrtkosten und Teilnahmegebühren gehen meistens ziemlich ins Geld. Talent und Einsatz sollten aber nicht an finanziellen Grenzen scheitern. „Wer bei uns in einem Landes- oder Bundeskader Sport macht, kann sich daher für dieses neue Programm bewerben.“

Aus dem Bereich Para Ski alpin wurden insgesamt vier Athlet*innen durch dieses neue Projekt unterstützt. Bis Ende März läuft noch die Bewerbungsfrist für dieses Jahr. Wer also von neuem Equipment träumt oder einen Zuschuss benötigt, kann sich gerne an die Abteilung Sport wenden.

MM/red



„Der BVS Bayern fördert mich bereits seit meinem Beginn im Para Radsport 2014 auf bemerkenswerte Art und Weise durch Kostenbeteiligung- bzw. -übernahme von diversen Trainingslagern und Wettkämpfen.“

Manuel Korber, Para Radsport

JEDER KILOMETER ZÄHLT!

So meistert der BVS Bayern Landeskader Ski nordisch die Corona-Zeit

Beim Langlaufen und Biathlon kommt es vor allem auf die Ausdauer an. Und diese wurde durch Corona nicht nur beim Grundlagentraining, sondern vor allem auch mental bei den Athleten auf den Prüfstand gestellt.

Auch wenn in diesem schwierigen Coronajahr vieles stillgestanden ist, waren die Teammitglieder des Landeskaders Para Ski nordisch im Mai optimistisch in die neue Saison gestartet und haben fast das ganze Jahr über fleißig trainiert. Als Individualsportler konnten die meisten Athleten im Frühling und Sommer trotz der vielen Einschränkungen auch daheim gut trainieren.

«Ab Sommer konnten dann, mit ausgearbeitetem Hygienekonzept, einige Trainingslager in Bayern und in Baden-Württemberg am Bundesstützpunkt durchgeführt werden.»

Mit Crossläufen, Schwimmen im See, Radfahren/Handbike und vor allem natürlich auf Skirollern wurden so zahlreiche Trainingskilometer gesammelt. Ab Sommer konnten dann, mit ausgearbeitetem Hygienekonzept, einige Trainingslager in Bayern und in Baden-Württemberg am Bundesstützpunkt durchgeführt werden.



Bei einem Bundesländer-übergreifenden Testrennen auf Schnee in der Skihalle Oberhof Ende Oktober erzielte das BVS Bayern-Team deshalb bereits erste gute Leistungen.

Doch dann brach kurz vor dem Winter die zweite Corona-Welle über den Sport herein und traf auch den nordischen Skisport stärker als die erste. Denn mit ihr begann die vorher fest geplante Saison auf einmal unsicher und unplanbar zu werden.

Auch das wechselhafte Wetter in den Herbst und Wintermonaten machte den einen oder anderen Trainingsplan

im Heimtraining zunichte und forderte von den Athleten Flexibilität und Kreativität bei der Trainingsgestaltung.

“Meine gute Athletikform ist ab Herbst leider eingebrochen, ich habe vor allem gemerkt, dass mir das spezifische Krafttraining mit Gewichten fehlt“, erklärt der sehbehinderte Mathias Köhler, der in der Klasse der sehbehinderten Herren startet.

Denn anders als für manchen Bundeskaderathleten konnte für die Landeskaderathleten aufgrund der geschlossenen Fitnessstudios das Krafttraining nur noch zu Hause stattfinden.

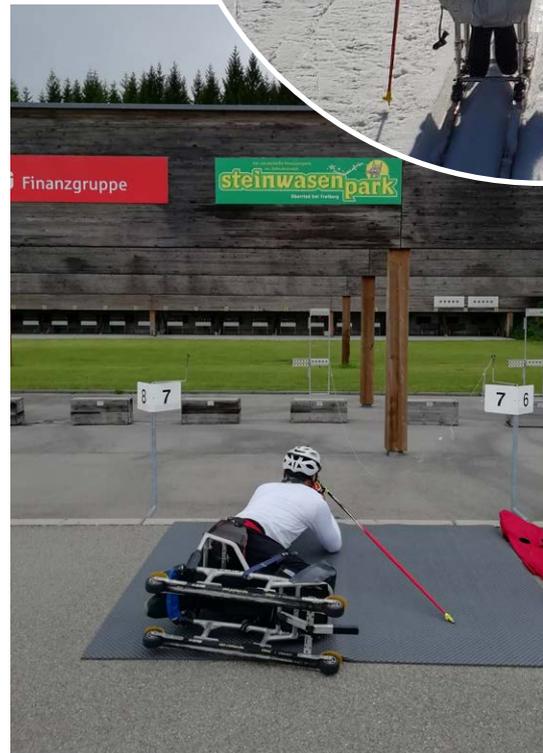
Auch Biathlet Patrik Fogarasi, der in der sitzenden Herrenklasse startet, hatte mit den Einschränkungen durch Corona zu kämpfen: er konnte in seiner Heimat kein Komplextraining, wie die Kombination von intensiven Intervallläufen mit Schießen genannt wird, durchführen.

Das Fehlen dieses Trainings zur Vorbereitung von Wettkämpfen machte sich bei Fogarasi dann im Winter leider durch unstabile Schießleistungen bei Testwettkämpfen bemerkbar.



“Eine der größten Herausforderungen für alle Athleten war sicherlich, die Trainingsmotivation während einer Wettkampfsaison ohne Wettkämpfe aufrecht zu erhalten“, erklärt BVS Bayern Landestrainerin Corina Kaltenbacher.

Umso mehr freut es sie, dass sich einer ihrer Schützlinge trotz der teilweise ungünstigen Bedingungen bei internen Trainings-





“Langlauf ist ein Sport, der dank Skiroler das ganze Jahr über Saison hat und in jedem Alter Spaß macht“, sagt die Landestrainerin. Umso trauriger sei es, dass aufgrund der Einschränkungen das Zusammentreffen mit möglichen neuen Talenten zurzeit erschwert wird.

wettkämpfen die Möglichkeit erarbeitet hat, zum Saisonende an einem Weltcup teilzunehmen. “Ich hoffe natürlich, dass Patrik diese Chance nutzen kann, um sich für den Bundeskader zu empfehlen“, so die Landestrainerin.

zum Ende der Saison für einen Weltcup-Start empfehlen. Aus leistungssportlicher Sicht ist diese erste Saison für mich und mein Team trotz einiger Hochs und Tiefs durchaus erfolgreich, abgelaufen“ fasst die Landestrainerin das Jahr 2020 zusammen.

Sportler*innen und Trainer*innen mit und ohne Behinderungen, die sich für Skilanglauf und Biathlon interessieren, können sich gerne jederzeit mit Fragen an kaltenbacher@bvs-bayern.com wenden.



Denn eins ist für alle im Team klar: Das Langzeitziel Paralympische Spiele hat auch während Corona niemand aus den Augen verloren.



Für das noch junge Jahr 2021 hat Kaltenbacher sich neben der Weiterentwicklung der vorhandenen Athleten das Rekrutieren neuer Athlet*innen zum Ziel gesetzt.

Es werden ganzjährig neue Talente, aber auch Blinden-Begleitläufer*innen sowie Assistenztrainer*innen gesucht. Auch Fragen zu Material, z.B. zum Thema Sitzschlitten für Menschen im Rollstuhl, werden gerne beantwortet.

«Die tolle technische Entwicklung und Leistungssteigerung unseres Nachwuchsläufers Lennart Volkert wurde vom Bundestrainer positiv gelobt.»

CK/red

“Die von meiner Vorgängerin geknüpfte Kooperation mit Baden-Württemberg hat mir den Einstieg in meine Arbeit sehr erleichtert.

Die tolle technische Entwicklung und Leistungssteigerung unseres Nachwuchsläufers Lennart Volkert wurde vom Bundestrainer positiv gelobt. Außerdem konnte sich Patrik Fogarasi

Fotos: BVS Bayern



GEGEN DEN SOZIALEN ABSCHWUNG

Jahrespressekonferenz des Sozialverbands VdK Bayern im Zeichen von Corona

Auf seiner Jahrespressekonferenz hat der Sozialverband VdK Bayern Bilanz gezogen. Die Sorgen der Menschen nehmen zu. Das zeigt die VdK-Beratungsstatistik. Bei vielen Mitgliedern geht es um existenzielle Fragen.

„Die wichtigste Lehre aus Corona lautet: Mehr Sozialstaat bringt uns durch die Krise“, sagte VdK-Präsidentin Verena Bentele. Instrumente wie das Kurzarbeitergeld wirken zwar sehr gut, aber schon jetzt zeichnet sich ab, wer auf der Verliererseite steht: „Untere Einkommensgruppen müssen überproportional hohe Einbußen hinnehmen. Corona lässt die soziale Kluft wachsen“, so Bentele.

Sie forderte steuerliche Umverteilung und eine Kursänderung in der Sozialpolitik: „Die Pandemie verlangt mehr denn je soziale Gerechtigkeit und Solidarität. Der Sozialstaat und das Sozialversicherungssystem müssen gestärkt werden. Das werden wir auch im Bundeswahlkampf deutlich einfordern“, so Bentele.

Konkret nannte sie den Abbau prekärer Beschäftigung und eine generelle Sozialversicherungspflicht auch für Jobs mit geringem Stundenumfang. Eine VdK-Forderung ist die Einführung einer „Sozialversicherung für alle“, also für alle Beschäftigten, egal ob Angestellte, Selbstständige, Beamten und Beamte sowie Politikerinnen und Politiker.

Rente stärken

Der Kampf gegen Altersarmut und die Stärkung der gesetzlichen Rente wird im Jahr 2021 für den VdK eine große Rolle spielen. „Die Grundrente ist ein erster und wichtiger Schritt, aber nur ein kleiner Baustein“, erklärte Bentele. Die gesetzliche Rente dürfe nicht immer weiter ausgehöhlt werden, etwa durch die Förderung riskanter Altersvorsorgeprodukte oder das stete Absenken des Rentenniveaus. Bentele versprach, dass der VdK im Jahr 2021 wieder lautstark seine Forderungen erheben wird: „Ich freue mich schon auf lebhaftere Auseinandersetzungen und bin mir der Unterstützung unserer Mitglieder sicher.“

VdK-Landesvorsitzende Ulrike Mascher ging auf die Situation der häuslichen Pflege ein: „Schon vor der Pandemie war es hier äußerst angespannt, jetzt muss man den Katastrophenfall ausrufen.“ Der VdK Bayern hat sich in den vergangenen Jahren zu einer wichtigen Anlaufstelle für Angehörigenpflege entwickelt. „Das liegt auch daran, dass es in Bayern fast keine Pflegestützpunkte gibt, die für diese Familien da sein sollten“, kritisierte Mascher.

Seit Frühjahr 2020 häufen sich die Hilferufe. Teilweise befinden sich pflegende Angehörige seit letztem März in einer nicht ganz freiwilligen Quarantäne. Die Kontakte wurden zwangsläufig heruntergefahren, um die Pflegebedürftigen zu schützen.

Zudem gibt es kaum noch Entlastungsangebote. „Irgendwann brechen diese Menschen zusammen“, warnte Mascher. Auch finanziell steht vielen das Wasser bis zum Hals.

Der VdK Bayern fordert ein Sofortprogramm für pflegende Angehörige: Dazu gehört die Auszahlung eines Corona-Pflegebonus von bis zu 1500 Euro, gestaffelt nach Pflegegraden. Darüber hinaus müssen die Tages- und Nachtpflegeeinrichtungen eine zuverlässige Notbetreuung einrichten, damit Angehörige weiterhin berufstätig sein können. Und bei den Corona-Impfungen müssen pflegende Angehörige schnell an die Reihe kommen.



Gelungene VdK-Pressekonferenz (von links): Präsidentin Verena Bentele, Landesgeschäftsführer Michael Pausder, Pressesprecherin Dr. Bettina Schubarth und Landesvorsitzende Ulrike Mascher. Foto: Sebastian Heise

VdK-Landesgeschäftsführer Michael Pausder stellte die Entwicklung der sozialrechtlichen Beratungen vor. Diese sind gegenüber dem Vorjahr um 8,2 Prozent gestiegen – für Pausder auch ein Indiz der zunehmenden sozialen Verunsicherung. „Doch selbst in einem schwierigen Jahr wie 2020 setzt sich die positive Mitgliederentwicklung der Vorjahre fort. 53.000 Mitglieder konnten neu aufgenommen werden, sodass der VdK Bayern mit 743.000 Mitgliedern das Jahr abschließt“, bilanzierte er. Das Einschalten des VdK in sozialrechtliche Auseinandersetzungen lohnt sich: 2020 konnte für die Mitglieder die Rekordsumme von 80 Millionen Euro an Nachzahlungen erstritten werden.

Corona zeigt Wirkung

Auffallende Änderungen lassen sich unmittelbar auf die Auswirkungen der Pandemie zurückführen. Drohende oder bereits eingetretene Arbeitslosigkeit, hohe psychische Belastung und damit die Frage nach einer Erwerbsminderung, Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung – um diese Themen ging es deutlich häufiger als 2019. Besonders auffallend war der Anstieg der Auseinandersetzungen im Bereich der Pflegeversicherung.

Dr. Bettina Schubarth

EINE REHA GIBT ES AUCH FÜR GESUNDE

Die Rentenversicherung spricht Menschen an, die stark belastet sind

Wer einen gesunden Lebensstil pflegt, kann vielen Leiden vorbeugen – insbesondere Volkskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit ihrem Präventionsangebot will die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Menschen helfen, die noch nicht betroffen, aber bereits stark belastet sind, sich gesünder zu ernähren, mehr zu bewegen und zu entspannen. Hausärzte und Hausärztinnen spielen dabei eine zentrale Rolle.

Schon vor mehreren Jahren hat die DRV ihren Grundsatz „Reha vor Rente“ um die Prävention erweitert. Damit Arbeitnehmer*innen möglichst lange im Erwerbsleben bleiben können, sollen die medizinischen Maßnahmen schon viel früher ansetzen.

Prävention bedeutet, bereits bei den ersten gesundheitlichen Problemen so gegenzusteuern, dass erst gar keine chronische Erkrankung entsteht. Denn bei einer steigenden Lebenserwartung und der Verlängerung der Lebensarbeitszeit ist es wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möglichst lange fit und gesund bleiben.

In den Alltag integrieren

Die Präventionsmaßnahmen der Rentenversicherung werden berufsbegleitend angeboten. In den Kursen lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung in ihren Alltag zu integrieren. In maximal 15-köpfigen Gruppen werden die Versicherten von Physiotherapeut*innen, Ernährungsberater*innen und Psycholog*innen angeleitet und motiviert.

Zum Auftakt der Maßnahme verbringt die/der Betroffene mehrere Tage in einer Reha-Einrichtung der Rentenversicherung oder nimmt vor Ort ganztägig an den Kursen teil. Die berufsbegleitende Trainingsphase umfasst mehrere Monate.

In dieser Zeit sollen gesunde Ernährung, Bewegung und Sport sowie Entspannungstechniken in den Alltag integriert werden. Zum Abschluss trifft sich die Gruppe zu einem Auffrischungstag, um das erworbene Wissen zu wiederholen und gemeinsam Bilanz zu ziehen.

Auch in der Corona-Krise ist Prävention möglich. Dafür sorgen die Hygiene-Konzepte der Einrichtungen. Ratsam ist es jedoch, sich zuvor über die Bedingungen vor Ort telefonisch zu erkundigen.

Anspruch auf eine Prävention der DRV haben alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die in einem rentenversicherten Arbeitsverhältnis stehen und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen spüren. Vor dem Antrag sollten sie im Zeitraum von zwei Jahren mindestens sechs Monate lang eine sozialversicherte Beschäftigung ausgeübt haben.

Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten für die Maßnahme freistellen. Der Weg zur Prävention führt über Hausarzt/Hausärztin oder Betriebsarzt/Betriebsärztin. Diese schreiben einen Befundbericht.

Darin schildert er/sie die Belastungsfaktoren, Erkrankungen und Funktionsbeeinträchtigungen und benennt die Ziele, die mit der Maßnahme erreicht werden sollen.

«Anspruch auf eine Prävention der DRV haben alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die in einem rentenversicherten Arbeitsverhältnis stehen und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen spüren.»

Diesen Befund reicht der/die Arbeitnehmer*in zusammen mit einem ausgefüllten Antragsformular beim zuständigen Rentenversicherungsträger ein. Dieser prüft den Befundbericht, den Antrag und die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen. Ist alles in Ordnung, wählt er die Einrichtung aus und schickt dem/der Antragsteller*in einen Bewilligungsbescheid.

Die Rentenversicherung will der Prävention künftig eine noch größere Bedeutung einräumen. Es soll der Grundsatz „Prävention vor Reha vor Rente“ gelten. Versicherte können sich dazu bei der Rentenversicherung gerne beraten lassen. Ist ein/eine Arbeitnehmer*in bereits erkrankt, kann er/sie aber auch weiterhin Reha-Maßnahmen in Anspruch nehmen.

Annette Liebmann

Nähere Informationen zu Präventionsmaßnahmen gibt es in den Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung sowie unter Telefon: 0800 1000 4800

Antragsformulare erhalten Arbeitnehmer*innen über folgende Web-Adresse:
www.deutsche-rentenversicherung.de/praevention

VON DER GÄRTNERIN ZUR GLÜCKLICHEN RENTNERIN

VdK Traunstein setzt sich erfolgreich für Mitglied ein

Der Sozialverband VdK Bayern vertritt seine Mitglieder auch gegenüber der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau. In einem Fall sicherte eine Sozialrechtsberaterin in Traunstein einem VdK-Mitglied die geplante Rente für langjährig Versicherte.

Manuela Rose* arbeitete mehr als 45 Jahre als Gärtnerin, lange Zeit an der Seite ihres Mannes. Außerdem haben die beiden zwei Kinder großgezogen. Mit etwas mehr als 63 Jahren wollte sie dann in den verdienten Ruhestand gehen und beantragte die Rente für langjährig Versicherte.

Schließlich hatte sie immer eingezahlt: Seit 1990 freiwillig in die gesetzliche Rentenversicherung, und davor war sie bei der ebenfalls gesetzlichen landwirtschaftlichen Alterskasse (LAK), die zur Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gehört, versichert. Die notwendigen Beitragsjahre und -monate hatte sie so erreicht.

Doch statt der erhofften Rente bekam sie zunächst einen ablehnenden Bescheid. Sie wandte sich an die VdK-Kreisgeschäftsstelle Traunstein und bekam einen Termin bei Sozialrechtsberaterin Jeannine Pitei. Diese schaute sich die Ablehnung genau an.

In der Begründung hieß es, Manuela Rose habe die erforderlichen 45 Jahre nicht erreicht und könne so erst im Herbst 2022 in Altersrente gehen. Von Seiten der gesetzlichen Rentenversicherung stimme alles, hieß es weiter. Bei der landwirtschaftlichen Alterskasse fehlten ihr aber fünf Monate, um 18 Jahre gesetzlich pflichtversichert zu sein. Dies wiederum ist die Voraussetzung, dass die freiwilligen Beitragsjahre angerechnet werden.

Die LAK berücksichtigte bei ihrer Berechnung allerdings nicht, dass Manuela Rose im Jahr 2018 auf zehn zusätzliche Monate Pflichtbeitragszeit kam, erläutert Jeannine Pitei. „Damit hat sie die 18 Jahre Pflichtversicherung erfüllt, und die freiwilligen Beiträge müssten angerechnet werden“, fügt die Sozialrechtsberaterin hinzu.

Frage der Betriebsgröße

Jeannine Pitei wandte sich damit an den zuständigen Mitarbeiter der landwirtschaftlichen Alterskasse. Dieser widersprach ihr und sagte, dass die Gärtnerei seit 2014 nicht mehr die Mindestgröße aufweise, die für die Mitgliedschaft in der landwirtschaftlichen Alterskasse notwendig ist.

Damit könnten die zehn Pflichtbeitragsmonate aus dem Jahr 2018 nicht berücksichtigt werden, behauptete er. Jeannine Pitei gab jedoch nicht klein bei und stellte weitere Nachforschungen an. In Paragraf 84 des Gesetzes über die Alterssicherung der Landwirte (ALG) fand sie den entscheidenden Punkt.

In Absatz 1a heißt es dort: „Personen, deren Versicherungspflicht als Folge einer Änderung der Mindestgröße (...) wegen einer Vereinigung von landwirtschaftlichen Alterskassen endet, bleiben versicherungspflichtig, solange das Unternehmen der Landwirtschaft die bisherige Mindestgröße nicht unterschreitet.“ Das heißt, für sie gilt die ursprüngliche Größe des Betriebs.

Deswegen rief die VdK-Sozialrechtsberaterin erneut bei der landwirtschaftlichen Alterskasse an und wies den Mitarbeiter auf diesen Paragrafen hin. Dieser erklärte daraufhin, er hätte den Renten Antrag daher zuerst auch bewilligt. Sein Vorgesetzter sei in diesem Punkt aber anderer Überzeugung gewesen und habe sich deswegen dagegen entschieden.

«Ich genieße meine Rente.»

Jeannine Pitei legte daher formell Widerspruch ein, und knapp vier Wochen später lag der neue Bescheid darüber vor: Die Rente für langjährig Versicherte wurde Manuela Rose nun doch bewilligt und sofort ausbezahlt – zwei Jahre vor dem regulären Rentenbeginn. Denn die Gärtnerin hatte sich unabhängig von dem Verfahren mit ihrem Mann bereits zur Ruhe gesetzt.

Dem Sozialverband VdK ist sie sehr dankbar. „Ich genieße meine Rente“, betont sie. Dank des Einsatzes des VdK hätten sie und ihr Mann eine auskömmliche Rente. Und auch die Corona-Pandemie versucht sie, gelassen zu sehen. „Wir können raus in die wunderschöne Natur“, sagt Rose, die zwischen Chiemsee und Alpen zu Hause ist.

**Name von der Redaktion geändert*

Sebastian Heise

KLICKEN, LERNEN, INFORMIEREN

Kostenlose VdK-Online-Angebote für Mitglieder

Bequemer geht es nicht: Der VdK Bayern bietet für seine Mitglieder kostenlose Online-Vorträge und -Kurse an.

Viele VdK-Mitglieder haben allgemeine Fragen zu Rente, Pflege, Gesundheit oder Schwerbehinderung oder wollen einfach auf dem Laufenden bleiben. Deshalb hat der VdK Bayern eine kostenlose Online-Vortragsreihe entwickelt. VdK-Expertinnen und -Experten bieten interessierten VdK-Mitgliedern kompakte ein- bis zweistündige Vorträge mit Möglichkeiten für Rückfragen an.

Diese Themen und Termine stehen für 2021 schon fest:

März:

17.3.21, 15 Uhr: Assistenzleistungen für Menschen mit Behinderung im Rahmen der Eingliederungshilfe

April:

28.4.21, 15 Uhr: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Mai:

12.5.21, 15 Uhr: Diabetes – mit Ernährung rechtzeitig gegensteuern

19.5.21, 15 Uhr: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Juni:

9.6.21, 15 Uhr: Barrierefreies Zuhause: Mit einfachen Maßnahmen komfortabel und selbstständig leben

Juli:

14.7.21, 15 Uhr: Der chronische Schmerzpatient – wie kann die Spirale durchbrochen werden?



VdK-Kursleiterin Elisabeth Koch im Online-Einsatz. Foto: Sebastian Heise

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Nach Anmeldung auf der Webseite werden die Zugangsdaten zugeschickt. Das Angebot wird laufend ergänzt.

Anmeldung:
www.vdk.de/bayern/webseminare

Telefonische Information:
(089) 2117-247 und -172

E-Mail:
webseminare.bayern@vdk.de

INKLUSIONSSPORT - PROJEKT EISS

Für echtes Miteinander im Sport gibt es unsere EISs-Gruppen, wo Freude an Bewegung, gemeinsame Aktivität und Inklusion an erster Stelle stehen. Ab 2021 gibt es wichtige Neuigkeiten.

Das Projekt Erlebte Inklusive Sport- schule (EISs) unterstützt Sportvereine mit Gruppen, in denen Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport machen.

EISs-Gruppen: Das ändert sich ab 2021

- Eine EISs Gruppe kann in jeder Sportart angeboten werden.
- Spaß an Bewegung steht in den EISs-Sportgruppen dabei im Vordergrund.
- Betreut werden die Sportgruppen von speziell ausgebildeten Übungsleiter*innen. Außerdem steht für jede Stunde ein*e Helfer*in zur Verfügung.
- Höchsten 15 Kinder und Jugendliche trainieren gleichzeitig in einer Gruppe.

Wer schon eine EISs-Gruppe betreibt, sollte wissen: Ab 2021 gibt es einen kleinen Geldsegen, und auch in Sachen Verwaltung wird vieles leichter.

Denn die EISs Anschlussfinanzierung (ab dem 2. Jahr) durch das Bayerische Staatsministerium des Inneren, für Sport und Integration ändert sich.

Die Abwicklung der Förderung übernimmt ab 2021 komplett der BVS Bayern und löst damit die Kreisverwaltungsbehörden ab.

Auch bei den Fördervoraussetzungen gibt es Neuigkeiten: Künftig muss die Anzahl der Übungsveranstaltungen pro Jahr zwischen mindestens 25 Stunden bis maximal 38 Stunden liegen.

Zudem wurde die Fördersumme der Anschlussfinanzierung auf bis zu 3000€ pro Gruppe/Jahr angehoben.

Zahlen im Überblick: So viel wird künftig an EISs-Gruppen ausgezahlt

Diese Summe setzt sich wie folgt zusammen:

Position	Förderhöhe Anschlussfinanzierung (ab dem 2. Jahr)
Pauschale (z.B. Sportgeräte, Mieten, Aus- und Fortbildungen, Öffentlichkeitsarbeit usw.)	1.480,00 €
Honorar Übungsleiter*in	25,00 € / 38 UE
Honorar Helfer*in	15,00 € / 38 UE
Gesamtsumme	max. 3000,00 €

Die Förderempfänger haben den Einsatz von Eigenmitteln in Höhe von mind. 10% der Fördersumme zu gewährleisten.

Bei nachgewiesenen Kosten von 3333,33 € kann die volle Fördersumme von 3000€ ausbezahlt werden.

EISs Kinder beim Sport. Foto: BVS Bayern





Wichtige Fristen & Termine: Diese Daten sind für EISs-Gruppen neu

Die Frist der Antragstellung beim BVS Bayern wird in diesem Jahr bis zum 15.4.2021 verlängert. In Zukunft müssen die Förderanträge für das Folgejahr bis zum 15.09. beim BVS Bayern eingehen.

Der Verwendungsnachweis der EISs Gruppen für das Jahr 2020 muss noch mal an das zuständige Landratsamt gesendet werden.

Mit den neuen Regeln wird die Förder-summe nach Abrechnung halbjährlich oder jährlich durch den BVS Bayern ausbezahlt.



Stolze EISs Buben. Foto: Rainer Preß TSV Mühldorf

Aufgrund der anhaltenden Einschränkungen der Corona-Pandemie können weiterhin Online-Trainings abgerechnet werden.



Fristen	
Antragstellung	15.09. (Vorjahr)
Abrechnung 1. Halbjahr	15.07.
Abrechnung 2. Halbjahr	15.01.

Weitere Informationen zu EISs und die aktuellen Formulare findet ihr auf der Website www.bvs-bayern.com/eiss/

Bei Fragen helfen Annika Steiner und Alexander Maier über eiss@bvs-bayern.com gerne weiter.



SHETTY JENNY'S NEUE SCHUHE

Eine „Sissifux“-Arbeit nennt es der Schmiedemeister Andreas Auernhammer aus Gablingen, wenn er regelmäßig die Hufe des Shettyponys Jenny bearbeitet und die kleinen Eisen auf ihre kleinen Füßchen aufbringt.

Denn auch kleine Ponys benötigen ordentliches „Schuhwerk“, um gut zu Fuß zu sein und gesund zu bleiben.

Es bedarf äußerster Präzision bei dieser Arbeit, denn schnell könnte es mit einem Nagel daneben gehen, aber A. Auernhammer hat nicht nur für große Pferde eine feine Hand.

Jenny ist im inklusiven Ponyprojekt des Reitvereins Thierhaupten „Kinder stark machen mit Pferden!“ das Lieblingspony für die Kleinsten.

Sehnsüchtig warten die kleinen Reitschüler*innen darauf, dass es weitergehen kann und sie ihre geliebte Jenny wieder besuchen und streicheln dürfen.



Fotos: Reitverein Thierhaupten



Wann das sein wird, das weiß Hildegard Steiner, 1. Vorsitzende des Reitvereins Thierhaupten, allerdings noch nicht.

„Was die momentane Situation des Lockdowns angeht, dürfen wir noch keinen Unterricht geben.“

Wir warten auf die Freigabe der Regierung, eventuell auch über unsere Reitverbände. Natürlich findet dann wieder unser gewohnter Reitunterricht statt!

«Denn auch kleine Ponys benötigen ordentliches Schuhwerk»

Über 100 langjährige und neue Schüler*innen warten ungeduldig, dass es bei uns weitergeht! Und die Wartelisten sind zusätzlich sehr lang“.

HS/red



RIESENSPASS FÜR KLEINE UND GROSSE COWBOYS UND -GIRLS

Stefan Stuke bildet beim Reitverein Thierhaupten im Westernreiten aus

Der Trainer Stefan Stuke kam 2020 als Ausbilder im Westernreiten für Reiter*innen und Pferde zum Reitverein Thierhaupten auf die Reitanlage Meir. Reiter*innen aller Jahrgänge, vom Anfänger bis zur Turnierreife, aber auch ambitionierte Freizeitreiter*innen in den verschiedensten Levels sind bei ihm in besten Händen.

Über die Jahre hat er durch seine Trainer, begleitenden DVD-Kurse und vor allem durch zahlreiche Pferde, die er reiten durfte, für jede Herausforderung verschiedene Lösungsmöglichkeiten kennen gelernt. Daraus hat er für sich ein Ausbildungssystem erarbeitet, das sich vielfach bewährt hat.

Professionelle individuelle Unterstützung und Ausbildung der Reiter*innen in allen Altersklassen und Leistungsstufen ist ihm sehr wichtig. Um sich auf Schüler*innen und Pferde jeweils voll konzentrieren zu können, hat er sich dem Einzelunterricht verschrieben.

Denn dabei hat er die Möglichkeit, genau zu erklären, was wie verbessert werden kann. „Nur was man versteht und auch fühlt, erlernt man nachhaltig“, lautet seine grundsätzliche Einstellung.

Dabei schöpft Stuke aus seinem großen Fundus an Erfahrungen in Ausbildung und Training von Westernpferden. Sowohl junge als auch erfahrene Pferde bis hin zur Turniersportförderung profitieren davon. Die Richtlinien der „Biomechanik und funktionalen Anatomie“ sind seine Ausgangs-Grundlage.

Pferde vorwärts-abwärts reiten, über den Rücken versammeln und sie gymnastizierend arbeiten: Die Kenntnisse und Anwendung der Biomechanik und funktionalen Anatomie des Pferdes entscheiden über die Gesunderhaltung des Bewegungsapparates eines jeden Tieres. Seit über 15 Jahren reitet er Pferde in dieser Art und Weise, ohne scharfe Gebisse und ohne Rollkur.

Mit feinen Gewicht- und Schenkelhilfen bildet er sowohl Freizeit- als auch Turnierpferde aus. Jedes Pferd wird dort abgeholt, wo es in seiner Ausbildung und Entwicklung steht.

Als Pferdebesitzer*in darf natürlich zugeschaut werden, oder man kann Trainingsvideos erhalten. Auch Hilfe beim Kauf eines Pferdes bietet Stuke an: er steht mit Rat und Tat bei allen Anschaffungen rund um das Pferd zur Seite.



Bei aller Ernsthaftigkeit von Training und Ausbildung will Stefan Stuke aber vor allem eins: egal ob Sport- oder Freizeitreiter*innen, sie sollen Spaß und Freude am Reiten erreichen und behalten. Das ist ganz im Sinne von Hildegard Steiner: „Wir haben eine große Nachfrage nach qualifiziertem Reitunterricht, auch im Westernreiten und auch von Reiter*innen mit Behinderung,“ sagt die 1. Vorsitzende des Reitvereins Thierhaupten.

„Behinderte Schüler*innen fühlen sich manchmal in einem Westernsattel sicherer“, erklärt sie. „Je nach körperlicher, geistiger und mentaler Fähigkeit der Schüler*innen wird bei uns individuell betreut.“

Wir haben drei Übungsleiter, die Western betreuen, und eine Übungsleiterin, die auch beruflich in einer großen Behindertenstätte mit Teilnehmer*innen und Pferden therapiemäßig arbeitet.“

HS/red

Die Inklusiven Reitkurse werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



MEDIZIN NEWS

In der ersten Ausgabe der Medizin News im neuen Jahr informiert BVS Bayern Landessportarzt Dr. Klaus Pfaffenberger über das Sprunggelenk in der Sportmedizin.

Neben dem bereits in einer früheren SpoKa-Medizin News behandelten Kniegelenk stellt auch das Sprunggelenk ein verletzungsanfälliges Gelenk dar und spielt daher eine wesentliche Rolle in der Sportmedizin.

Hinteres Sprungbein-
Wadenbein-Band

Fersenbein-
Wadenbein-
Band



Syndesmosebänder

Vorderes Sprungbein-
Wadenbein-Band

Bei komplexeren Verletzungen, oft mit Rotations- oder Stauchungskomponente, kann auch die Syndesmose ganz oder teilweise verletzt sein.

Zur Anatomie des Sprunggelenks

Man unterscheidet ein oberes und ein unteres Sprunggelenk. Das obere Sprunggelenk (OSG) wird kranial und medial gebildet aus der distalen Gelenkfläche des Schienbeins (Tibia), und lateral aus der Fibula, sowie distal aus der Gelenkfläche der Sprungbeins (Talus).

Das untere Sprunggelenk (USG) wird gebildet aus dem Sprungbein (Talus) und dem darunter liegenden Fersenbein (Calcaneus).

Es besteht aus drei Teilen, dem vorderen, mittleren und hinteren Subtalargelenk.

Um die Stabilität zu gewährleisten, sind folgende Bandverbindungen wichtig: Der Aussenbandapparat, bestehend aus zwei vom Außenknöchel zum Sprungbein ziehenden Bändern, einem vorderen (Ligamentum fibulotalare anterius) und einem hinteren (Ligamentum fibulotalare posterius), sowie einer vom Außenknöchel zum Fersenbein (Calcaneus) ziehenden Bandverbindung, dem Ligamentum fibulocalcaneare.

Der Innenbandapparat zieht vom Innenknöchel zu Talus, Calcaneus und Os naviculare (Kahnbein). Er stellt einen fächerförmigen Bandkomplex dar und wird in seiner Gesamtheit Deltabandapparat genannt.

Die Knöchelgabel (Malleolengabel) wird von der sogenannten Syndesmose zusammen gehalten, die aus einem vorderen (Ligamentum tibiofibulare anterius) und einem hinteren Syndesmosenband (Ligamentum tibiofibulare posterius) besteht.

Verletzungen des Sprunggelenks

Die häufigste Verletzung des Sprunggelenks ist das Supinationstrauma, landläufig häufig als „Umknöcheln“ bezeichnet. Es ist ein Umknicken des Fußes nach aussen und passiert sehr häufig beim Laufsport auf unebenem Untergrund.

Bei dieser Verletzung kommt es meist zu einer Verletzung des Außenbandapparates in Form einer Ruptur oder Teilruptur. Dabei ist das Ligamentum fibulotalare anterius fast immer, das Ligamentum fibulotalare posterius fast nie und das Ligamentum fibulocalcaneare manchmal betroffen.

Dabei reißt das vordere Syndesmosenband meist auf Bandebene.

Am hinteren Syndesmosenband kommt es vorzugsweise zu einem schaligen knöchernen Ausriss aus der Tibiahinterkante, dem sogenannten Volkmann'schen Dreieck. Die Verletzung des Deltabandapparates ist selten. Auch knöcherne Verletzungen, auf die hier, um den Rahmen nicht zu sprengen, nicht eingegangen wird, sind eher selten.

Diagnostik von Sprunggelenksverletzungen

Äußere Zeichen einer relevanten Sprunggelenksverletzung sind Schwellung, teils auch Hämatome.

Als erster Schritt erfolgt meist eine Röntgendiagnostik, um eine knöcherne Verletzung auszuschließen. Dabei kann man mit gehaltenen Aufnahmen schon abschätzen, ob der Außenbandapparat wesentlich geschädigt ist.

Auch kann man orientierend einschätzen, ob der Syndesmosenpalt aufgeweitet und somit die Syndesmose geschädigt ist.

Die Bänder kann man unkompliziert mit dem Ultraschall beurteilen, genauer mit der Kernspintomographie, die insbesondere wichtig ist, wenn es um die genaue Beurteilung der Syndesmose geht.

Therapie von Sprunggelenksverletzungen

Die Erstversorgung erfolgt nach der PECH-Regel: Pause, Eis, Compression (Druckverband), Hochlagern.

Während man in den 1980er Jahren noch fast jedes gerissene Außenband operiert hat, werden ausschließliche Aussenbandverletzungen heute kaum noch (nur bei hochgradiger Instabilität) operiert, sondern in der Regel konservativ durch Ruhigstellen und nachfol-

gende Physiotherapie behandelt, da sich gezeigt hat, dass sich auf diese Weise narbiges Ersatzgewebe bildet, welches genauso stabil ist wie vorher die Bandstrukturen.

Anders ist es bei Syndesmosenverletzungen: Eine unerkannte bzw. falsch behandelte Syndesmosenruptur kann durch Belastung zu einer Aufweitung der Knöchelgabel führen und nachfolgend zu einer sekundären Arthrose.

Somit ist es sehr wichtig, eine Syndesmosenruptur zu erkennen (im Zweifelsfall durch Kernspintomographie) und richtig zu behandeln: durch langes Ruhigstellen, meist aber durch eine Operation.

Dabei wird die Syndesmose in der Regel durch zwei Stellschrauben, die oberhalb des Gelenks eingebracht werden, stabilisiert.

Die Syndesmose selbst braucht nicht genäht zu werden, sondern heilt dann ohne Fehlstellung aus.

KP/red

Literatur:

Grass, R./ Herzmann, K. / Biewener, A. / Zwipp, H.: Verletzungen der unteren tibiofibularen Syndesmose. In *Der Unfallchirurg*, 2000; 103:520..

Ewerbeck, V. / Wentzensen, A.: *Standardverfahren in der operativen Orthopädie und Unfallchirurgie*. 3. vollständig überarbeitete Auflage Stuttgart: Thieme 2007

Marzi, I./ Pohlemann, T.: *Spezielle Unfallchirurgie*. 1. Auflage, München: Urban & Fischer Verlag 2016



HÖHERE VERGÜTUNGSSÄTZE IM REHASPORT

Seit Beginn des Jahres gelten erhöhte Vergütungssätze zur Abrechnung mit den Primärkassen.

BVS-Geschäftsführer Jamil Sahhar ist es in Gesprächen gelungen, diese Anhebung der Sätze auszuhandeln.

„Die Erhöhung der Sätze ist ein großer Erfolg und ein tolles Zeichen für den Rehasport“, freut sich Sahhar.

AOK, IKK, BKK, LKK und Knappschaft-Bahn-See zahlen künftig mehr für Rehasportgruppen.

Die Sätze wurden in allen Kategorien angehoben.

Die Laufzeit geht vom 01. Januar bis zum 31. Dezember 2021.

red

NEUES AUS DER ABTEILUNG LEHRE

Aufgrund der immer noch herrschenden Pandemie-Situation gibt es im Bereich Lehre einige Programmänderungen, über die wir Sie hier informieren.

Keine Präsenzveranstaltungen bis Ende März

Die Corona-Pandemie lässt uns nicht los, und so müssen wir leider erneut unsere Präsenzveranstaltungen absagen. Wir haben entschieden, dass bei uns bis Ende März keine Lehrgänge in Präsenz stattfinden werden.

Wir informieren selbstverständlich alle angemeldeten Teilnehmer*innen über das weitere Vorgehen.

Neues Jahr – neue Wege: Lehrgänge finden teilweise online statt

Wenn es organisatorisch und thematisch möglich ist, lassen wir unsere geplanten Lehrgänge online stattfinden.

Einige Veranstaltungen haben bereits online stattgefunden, und die Praxis zeigt: es funktioniert auch bei uns sehr gut! Wir setzen uns auch hier mit allen angemeldeten Teilnehmer*innen in Verbindung.

Absage der Ski Instructor Lehrgänge im Kaunertal

Aufgrund der unplanbaren Situation müssen wir leider die Ski Instructor Ausbildung (Lehrgang W-A-2101) und Fortbildung (Lehrgang W-F-2101) absagen. Wir versuchen, für beide Veranstaltungen im Herbst oder nächsten Frühjahr Ersatz zu finden.

Sobald wir Genaueres wissen, geben wir die Termine auf unserer Webseite bekannt. Die Fortbildungsmöglichkeit im Rahmen von Leistungslehrgängen (Lehrgang W-F-2102) bleibt weiterhin bestehen. Alle Informationen dazu sind auf unserer Webseite zu finden.

Zusätzliche Fortbildungen im Angebot

Wir haben zusätzliche Fortbildungslehrgänge für dieses Jahr in unser Programm aufgenommen, und es kommen noch weitere dazu! Im letzten Herbst mussten einige Lehrgänge ohne Ersatz ausfallen, dafür bieten wir jetzt alternative Möglichkeiten an und haben unser vielfältiges Programm erweitert.

Auch Online-Lehrgänge sind dabei. Alle Fortbildungsangebote sind auf unserer Webseite im Bereich Lehre zu finden.

Regularien zur Lizenzverlängerung

Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) hat eine Sonderregelung für Fortbildungen bzw. Lizenzverlängerungen getroffen. Lizenzen, die ihre Gültigkeit im Zeitraum der Schließung von öffentlichen Einrichtungen durch das Coronavirus verlieren, können um 1 Jahr, jedoch maximal bis zum 31.12.2021 verlängert werden.

Dadurch erhalten Übungsleiter*innen die Möglichkeit, eine Fortbildung innerhalb des neuen Gültigkeitszeitraums zu absolvieren. Es müssen weiterhin mindestens 15 UE/LE im Rahmen von Fortbildungen nachgewiesen werden.

Neu in unserem Angebot sind auch 1-tägige Lehrgänge mit 8 UE/LE. Wenn ein 1-tägiger Lehrgang gewählt wird, muss eine weitere 1-tägige Veranstaltung besucht werden, damit die Lizenz verlängert werden kann. Es ist in diesem Jahr auch möglich, alle notwendigen Einheiten digital zu absolvieren.

LB/red

OBERFRANKEN

Der RGV Forchheim trauert um seinen langjährigen Vorsitzenden und Ehrenvorsitzenden Herbert Burkholz

Ein Nachruf der Bezirksvorsitzenden des BVS Oberfranken Heidemarie Miklis

Herbert Burkholz war 44 Jahre als 1. Vorsitzender tätig und hat den Verein in dieser langen Zeit geprägt wie kein anderer. Er führte den Versehrten-sportverein hin zum Rehabilitations- und Gesundheitssportverein (RGV) Forchheim.

Mit viel Herzblut setzte er sich all die Jahre für das Vereinsgeschehen in sportlicher und gesellschaftlicher Hinsicht ein. Kurzum, Herbert Burkholz war ein Vorsitzender, der seine Funktion nicht nur administrativ sah. Vielmehr war er in seiner Verantwortung für die Mitglieder wie ein fürsorglicher „Vater“. Für sein großes Engagement erhielt er viele Ehrungen sowohl auf Verbandsebene als auch von der Stadt Forchheim.

Sein Engagement wird für immer in unserer Erinnerung bleiben.

HM/red



Foto: privat

Dr. Mai im wohlverdienten Ruhestand

Die Vital Sport Gruppe Rehau sagt DANKE für sein langjähriges Engagement

„Unser Mitglied und Vereinsarzt Herr Dr. Norbert Mai ist mit Übergabe seiner Praxis in seinen wohlverdienten Ruhestand gegangen.“

Das möchten wir, die Vital Sport Gruppe Rehau, zum Anlass nehmen, ihm nach 30 Jahren Mitgliedschaft herzlich zu danken.

Herr Dr. Mai engagierte sich jahrzehntelang ehrenamtlich in der Vorstandschaft nicht nur passiv, sondern auch aktiv.

Trotz enormer beruflicher Belastung als Hausarzt war Dr. Mai bei allen Sitzungen mit Rat und Tat vor Ort.

Auf seine ausgewogene Meinung konnte die Vorstandschaft stets zählen und bauen. Seine ruhige, besonnene Art war und ist beliebt und machte ihn unverzichtbar.

«Auf seine ausgewogene Meinung konnte die Vorstandschaft stets zählen und bauen. Seine ruhige, besonnene Art war und ist beliebt und machte ihn unverzichtbar.»

Seit 1993 war Dr. Mai auch für uns als ehrenamtlicher „Vereinsarzt“ tätig. Damals nannten wir uns noch Versehrten-sportgruppe für „Kriegsversehrte“.

Herr Dr. Mai führte die jährlichen Kontrolluntersuchungen für unsere Mitglieder auf Sporttauglichkeit vor Ort in der Turnhalle durch, er beriet die Vereinsmitglieder und die Vorstandschaft.

Während der aktiven Sportstunden war Dr. Mai stets abrufbar für unsere Übungsleiter, falls ein Notfall eintreten sollte. Dieser wöchentliche Bereitschaftsdienst ist für einen Verein mit etwas älterer Struktur unverzichtbar.



Foto: privat

Er begleitete unsere aktiven Mannschaftsmitglieder bei Meisterschaften und stellte die Startpässe dafür aus.

Seine Meinung und seine medizinischen Ratschläge haben uns immer sehr geholfen.

Der Verein bedankt sich bei einem engagierten Mediziner und besonderen Menschen, der auch weiterhin dem Verein die Treue hält. In gewohnt umsichtiger Weise hat Herr Dr. Mai auch für seine Nachfolge gesorgt. Dafür ist die VSG besonders dankbar.

Als neue Vereinsärztin begrüßen wir herzlich Frau Dr. Ann-Kathrin Oehme. Wir freuen uns auf eine wunderbare und gute Zusammenarbeit.“

MH/red

OBERPFALZ

Zum Tod von Martin Mahl

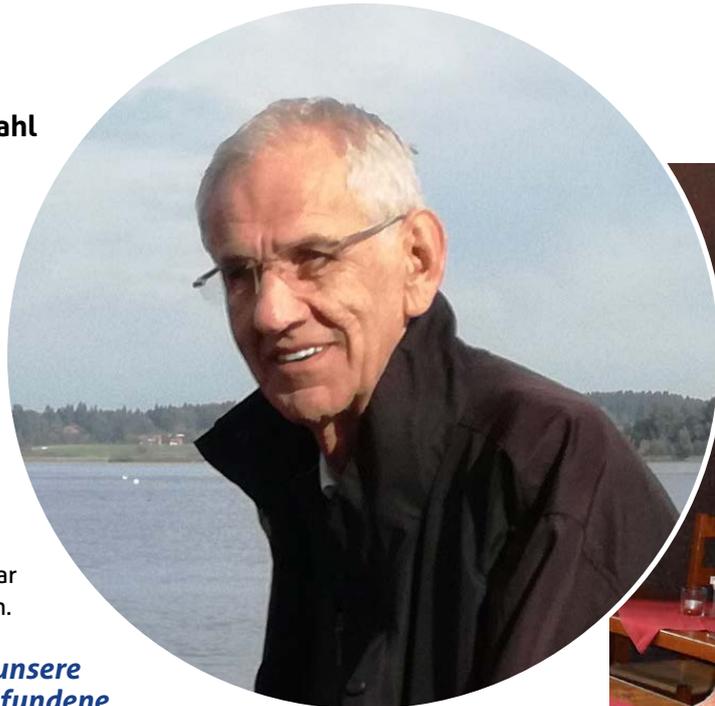
Ein Nachruf des Vorstands des BVS Bezirks Oberpfalz

Mit tiefer Betroffenheit und Trauer haben wir - die Vorstandschaft des BVS Bezirks Oberpfalz - die Nachricht vom Tod unseres langjährigen Schatzmeisters Martin Mahl aus Weiden erhalten.

Martin verstarb am 18. Januar 2021 im Alter von 72 Jahren.

«Seiner Familie gilt unsere herzliche und tief empfundene Anteilnahme.»

In unserer Erinnerung wird er immer ein ehrendes Gedenken finden. Er hinterlässt eine große Lücke, die wir stark spüren.



Seine Persönlichkeit, seine Zuverlässigkeit als Schatzmeister, sein Engagement bei zahlreichen Sportveranstaltungen und seine positive Art wirkten auf uns immer sehr inspirierend.

Viele Erlebnisse mit ihm sind uns unvergesslich. Besonders in Erinnerung behalten werden wir die Bezirks-Sportwochen, die wir zusammen mit ihm erleben durften und bei denen er auch ein zuverlässiger Fahrer war.

«Viele Erlebnisse mit ihm sind uns unvergesslich.»

Und auch der Sport wird ihn vermissen, denn Martin Mahl war ein sehr erfolgreicher Sportler.

Im Faustball wurde er siebenmal Deutscher Meister; im Hallenboccia war er in der Mannschaft des BVS Weiden ebenso ambitioniert wie erfolgreich.

So wurde er z.B. von 2015 an fünfmal in Folge Sieger beim Bayernpokal und 2006, 2008 und 2011 dreimal Deutscher Meister. Außerdem gewann er 2016 den Deutschland-Pokal.

Die Ehrennadel des Sports in Bronze von der Stadt Weiden bekam er mehrfach verliehen, ebenso wie die Ehrennadel in Silber vom BVS Bezirk Oberpfalz und die Auszeichnung „Sportler der Oberpfalz“.

Seiner Familie gilt unsere herzliche und tief empfundene Anteilnahme.

KB/red



>> KEINE LUST ZU WARTEN?

FORD KUGA | 1.5 | ECOBOOST | 150 PS

KURZFRISTIG VERFÜGBAR!

FÜR MTL. 339€

**AB 2 WOCHEN
LIEFERZEIT**



DEIN NEUWAGEN-ABO

- // 12 Monate Vertragslaufzeit
- // 20.000 Freikilometer
- // inkl. KFZ-Versicherung & -Steuer
- // inkl. Überführungskosten & Zulassungskosten
- // Keine Anzahlung & Schlussrate
- // 24 h Schadenaufnahme

Limitiertes Angebot! Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 27.01.2021.

ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring | TEL: 0234-9512840 | WEB: www.ichbindeinauto.de  



**ICH
BIN
DEIN
AUTO**



Ramona Hofmeister
Snowboarderin, Juniorenweltmeisterin im Parallelslalom und Olympia-Bronze im Parallel-Riesenslalom.

Die Sieger-Chance

FÜR SIEGER. FÜR GEWINNER.

2 x 10.000 €

1 x 5.000 €

MONATLICH,
10 JAHRE LANG!

3 x 1 MILLION €*
TITANIUM CONSTRUCTION

*Chance: 1 : 3.333.333

Spielteilnahme erst ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos und Hilfe unter www.bzga.de