

Steirische Gesellschaft für Muskelkranke



musculus

März / 2005

STEIERMARK



So war unser Winter

Aus dem Inhalt

Vorwort.....	1
6 Wochen Indien.....	2
Das Stmk. Behindertengesetz.....	11
Vitamin C.....	13
Maturaball der HAK-Feldbach.....	15
Gruppentreffen 2005.....	17
AirPower05.....	18

Liebe Freunde,

noch ist die Erde mit Schnee bedeckt, doch werden die Tage schon länger, und die Sehnsucht, wieder unbeschwert ins Freie zu können, wächst. Ostern rückt näher, die Faschingszeit war heuer kurz: Cornelia Gindl berichtet uns vom Ballereignis der vergangenen Saison. Harald Schmerlaib macht mit seinem Reisebericht Lust auf neue Abenteuer.

Statt einer weiteren Folge unserer Informationen über Naturheilmittel finden Sie in diesem Heft die Kurzfassung einer TV-Sendung, die sich mit der Gabe von Vitamin C gegen Muskelschwund beschäftigt, und eine Übersicht wird Sie über die Neuerungen im Stmk. Behindertengesetz informieren.



Wie immer möchte ich Sie an dieser Stelle auch auf die Termine der nächsten Gruppensitzungen hinweisen und hoffe auf zahlreichen Besuch, zumal das erste Treffen des heurigen Jahres Wetter bedingt kurzfristig abgesagt werden musste.

Möge uns das neue Arbeitsjahr viele neue Mitglieder bringen, die uns tatkräftig unterstützen und uns helfen, unsere Anliegen in Politik und Gesellschaft zu vertreten.

Allen Mitarbeitern an diesem Heft danke ich herzlich

Ihre

Elke Trummer

Präsidentin

6 Wochen Indien

Reisebericht von Harald Schmerlaib



Die Vorbereitung meiner dritten Indienreise war diesmal besonders schwierig, und es gab viele Hindernisse. Ich hatte die Reiseroute zwar im Kopf, wusste aber nicht, ob ich wegen einer Magen-darmerkrankung die Reise überhaupt würde antreten können. Da man einen Flug nach Südostasien ca. drei bis vier Monate vor der Reise buchen sollte, ich aber erst drei Wochen vor der geplanten Abreise wieder gesund war, wurde mein Vorhaben zum Wettlauf gegen die Zeit. Als erstes schickte ich meinen Pass zur indischen Botschaft nach Wien, um das Visum zu erlangen. In den beiden letzten Jahren wurde es mir jeweils nach ca. einer Woche retourniert. Dann begann der Poker um den Flug nach Cochin in Südindien. Da ich mich relativ spät für diese Reise entschieden hatte, gab es nur noch teure

Tickets und ich wartete mit der Hoffnung, dass gegen den Abflug hin die Preise wieder fallen würden, um den Flieger zur Auslastung zu bringen. Eine Woche vor dem geplanten Abflug hatte ich mein Ticket zu einem vernünftigen Preis, aber immer noch kein Visum. Als es am Tag vor dem Abflug noch immer nicht da war, holte ich es mir schließlich selbst unter abenteuerlichen Umständen in Wien auf der Botschaft ab.

Endlich am nächsten Tag – es war Freitag der 22. Oktober – ging es dann los. Wieder fuhr ich mit dem Auto nach Wien, parkte es bei einer guten Bekannten in der Garage und fuhr mit dem Taxi zum Flughafen. Schnell regelte ich alle Details am Check-in-Schalter und startete meine Reise um 21.30 Uhr. Der Flug ging über München und von dort

nach Doha (Katar). In Doha, ich landete um 6.30 Uhr Ortszeit, hatte ich einen Tag Aufenthalt. Nach einer kurzen Ruhepause im Hotel unternahm ich eine City-Tour mit dem Taxi durch Doha und schaute mir einige Sehenswürdigkeiten an. Da ich vor zwei Jahren diese Stadt schon einmal besucht hatte, erkannte ich viele dieser Bauten wieder. In der Nacht um 2.30 Uhr ging es dann weiter nach Cochin in Südindien. Wieder saß ich fünf Stunden im Flugzeug und landete in der Früh in Cochin, wo mich meine indischen Freunde freudestrahlend in Empfang nahmen. Nach zweistündiger Autofahrt war ich endlich an meinem ersten Ziel, dem Vembanad-See, und bezog den bereits für mich angemieteten Bungalow.

Eine Woche tauchte ich jetzt in die Welt der indischen Gelassenheit ein, entspannte mich und gewöhnte mich rasch an das indische Klima (35 C und 100%Luftfeuchtigkeit) und ließ mich von der dortigen Küche verwöhnen. Frühstück in kurzer Hose, frisch ausgepresste Obstsäfte und tolle Fladengerichte versetzten mich in eine

angenehme Stimmung. Dazu kamen Besuche der Nachbarn, die mich sehr lieb gewonnen hatten. Die Fröhlichkeit und Hilfsbereitschaft dieser Menschen ist einfach herzerfrischend. Viele nette Gespräche und neue Begegnungen prägten diese ersten Tage.

Mein nächstes Ziel war Goa. Goa ist vielen ein Begriff aus der Hippiezeit. Ursprünglich wollte ich mit dem Zug dorthin fahren. Doch da dies eine lange und anstrengende Reise ist – die Strecke beträgt fast 1000 km –, war ich froh, daß mir der Zufall zu Hilfe kam und ich einen Inlandflug nehmen konnte. Am 1.11. war es dann soweit.

Meine beiden indischen Freunde Chacko und Donney begleiteten mich. Das gab mir hinsichtlich meiner Behinderung Sicherheit, denn sie halfen mir, bauliche Unzulänglichkeiten und Hindernisse zu bewältigen. Ich wollte mit dieser Reise auch noch den Ausläufern des Monsuns entkommen, die mich jeden Tag in Form von heftigen Regenfällen überraschten. In Goa – versprach mir der Wetterdienst – gebe es nur zwei Regentage pro Monat. Er

sollte recht behalten. Am Nachmittag starteten wir am Flughafen in Cochin und erreichten eine Stunde später Dabolim-Airport in Goa.

Ein Taxifahrer brachte uns zu einem Hotel am Calangute-Beach, das ich auf gut Glück aus meinem Reiseführer heraus gesucht hatte. Es lag direkt am Strand und war auch sehr sauber und preiswert. Zu meinem Glück war sogar ein Zimmer im Erdgeschoss frei.

Von hier aus konnte ich verschiedene Besichtigungstouren unternehmen. Goa ist Indien in gefilterter Form. Hier gibt es kaum Slums, nicht die vielen Kranken und Bettler. Der Verkehr läuft weitgehend geordnet. Es geht viel geruhsamer zu. Die freundlichen Menschen sind an Fremde gewöhnt, und viele sprechen Englisch. Die Strände sind gepflegt, man kann sich in den Strandcafés toll entspannen und hat Schutz vor der prallen Sonne. Es war sicherlich um 5 C wärmer als in Kerala, aber durch den stetigen Wind sehr angenehm, und es gab auch keine Moskitos. Die Hauptstadt von Goa ist Panaji und ist auch das

wirtschaftliche und kulturelle Zentrum. Durch den Zugang zum Meer ist es für die Schifffahrt von grosser Bedeutung.

Die folgenden Tage gestaltete ich so, dass ich mir am Vormittag Sehenswürdigkeiten ansah und mich am Nachmittag am Strand entspannte. Ich bewunderte den Palast der Sultane von Bijapur, der heute als Ministerium dient. Nicht weit davon entfernt liegt die Hauptkirche der Stadt, die Kirche zur Unbefleckten Empfängnis. In Alt-Goa, ca. 10 km von Panaji entfernt, befindet sich der größte Kirchenbau dieser Gegend, nämlich die Kathedrale der Heiligen Katharina (dominikanisch), gleich daneben die Kirche des Heiligen Franz von Assisi (franziskanisch). Das sich anschließende Kloster wurde zum Museum umfunktioniert und zeigt zahlreiche hinduistische Skulpturen und Heldensteine wie auch Gemälde portugiesischer Gouverneure und Vizekönige. Gleich gegenüber auf der anderen Straßenseite ist die Basilika Bon Jesus. Sie ist die berühmteste Kirche von Goa und ist bekannt in der ganzen Welt. Auch mich hat diese Kirche sehr

beeindruckt. In einem Sarkophag ruhen die sterblichen Überreste vom Heiligen Franziskus Xavier. Dieser missionierte von Goa aus den Süden Indiens und kam bis nach Japan. Die indischen Christen verehren ihren Franziskus neben dem Heiligen Thomas sehr. Jeden 3. Dezember (Todes-tag) feiern sie ihm zu Ehren ein großes Fest. Näheres darüber ein wenig später. Nicht sehr weit davon entfernt besuchte ich den Shri Manuesh Tempel mit seinem Shiva Heiligtum. Am besten gefiel mir der Shri Shantadurga Tempel in Kavlem. Vor dem Eingangstor befindet sich ein schiefer Turm, der dem in Pisa ähnlich ist. Da ich als Nicht-Hindu die heiligen Räume nicht betreten durfte, freute ich mich über die Einladung des Hindupriesters, an einem kleinen Essen teilzunehmen.

Frisch gestärkt und umgeben von freundlichen Menschen begab ich mich dann weiter zum Chorav-Vogelschutzgebiet. Dort befindet sich eine WWF-Beobachtungsstation für den Mangrovenwald. An die 200 Vogelarten soll es hier geben. In den Wintermonaten überwintern tausende

Zugvögel. Den Bondla Tierpark erwähne ich nur am Rande, da er es nicht wert war, ihn zu besuchen. Dagegen war die Bootsfahrt auf dem offenen Meer an der Baga-Beach-Seite sehr interessant, da hier etliche Delfine an unser Ausflugsboot heranschwammen. Ein Highlight von Goa ist sicherlich der Hippiemarkt in Anjuna. Dieser findet nur einmal in der Woche statt und wird von „Aussteigern“ betrieben. Der Markt bietet neben leckeren Speisen auch zahlreiche Möglichkeiten kleinere Mitbringsel zu kaufen. Vom Angebot und der Größe sowie all den skurilen Menschen hier war ich sehr angetan. Auch der Mapusa-Markt im Norden Goas soll nicht unerwähnt bleiben: er bot ein noch reichhaltigeres Angebot an Obst und Gemüse. Die Zeit am Nachmittag verging immer so schnell. Die Wärme und die Meeresluft taten mir sehr gut. Die Tage in Goa vergingen so schnell, und ich war dankbar, so schöne Plätze gesehen zu haben.

Leider scheiterte mein Plan, mit dem Flugzeug zurückzufliegen, und so blieb mir nichts anderes übrig, als den beschwerlichen

Weg mit dem Zug zurück nach Cochín auf mich zu nehmen. Dauerte der Flug ca. 1 Stunde, so sollten es mit dem Zug 17 Stunden werden. Die Abfahrtszeit mit 20 Uhr am Bahnhof in Margoa hielt wie so oft in Indien nicht und so kam es, dass der Zug 90 Minuten Verspätung hatte. Erfreulich ist, dass das Einsteigen (nur zwei kleinere Stufen) leichter ist als in Österreich. Donney und Chacko gaben mir ein wenig Unterstützung, und schon war ich im Zug. Jedoch ist es ratsam, Ruhe zu bewahren, da es beim Ein- und Aussteigen in Indien immer recht hektisch zugeht. Nach kurzer Zeit fanden wir unsere reservierten Sitze und die Fahrt konnte starten. Zum Glück hatte ich das klimatisierte Abteil gewählt, denn es hatte selbst am Abend noch weit über 30 °C. Erwähnen möchte ich, dass die Toilettenanlagen abenteuerlich waren und je länger wir fahren, desto ärger verschmutzten. Dafür versorgten uns „fliegende Händler“ mit leckeren Speisen und Getränken. Sie steigen bei einer Haltestelle ein, fragen, was man möchte, und einige Stationen weiter bekommt

man seine Wünsche serviert. Diesen Service findet man in Europa nirgendwo. Gegen 14.30 Uhr erreichten wir Cochín, und nach einer zweistündigen Taxifahrt war ich wieder in meiner Basisstation. Taxifahren ist in Indien recht günstig und wird nach gefahrenen Kilometern abgerechnet. Obgleich auch Indien von den hohen Spritpreisen betroffen ist, kann man für 1 ≈ 9 km weit fahren.

Die nächsten Tage ging ich dann ruhiger an. Ich wechselte mein Quartier und zog bei Chacko ein. Er hat eine kleine Pension. Sie ist sehr idyllisch und sehr familiär. Er überraschte mich sehr oft mit typisch indischen Leckereien, und ich musste richtig aufpassen, nicht zuzunehmen. Er zeigte mir auch das indische Landleben mit seinen typischen Lebensräumen und Bräuchen. Zum Beispiel konnte ich bei indischen Tänzen zusehen, der Kokosseilerzeugung, der Palmenweinherstellung sowie der Fußmattenerzeugung zusehen und durfte dem Schmied über die Schulter schauen. Nahezu jeden Abend lud mich eine indische Familie in ihr Haus zum Essen ein.

Die Inder lieben es, Ausländer einzuladen, und auch ich genoss es, verwöhnt zu werden.

Die schönen Tage gingen so schnell dahin, und ich schmiedete schon die nächsten Ausflugspläne: Eine Fahrt in die Nilgiris-Berge und nach Mysore, einer Maharaja Stadt; eventuell auch noch nach Bangalore, dem indischen Silicon Valley (Hightech). Diesmal wollte ich mit einem Taxi fahren, und zwar mit einem Geländewagen; denn es waren auch Bergstraßen eingeplant. Schon am nächsten Tag sollte es losgehen, doch ein unerwarteter Streik verhinderte dies (Bus- und Taxifahrer). So ging es halt zwei Tage später los. Zeit spielt hier in Indien so und so keine Rolle. Ich freute mich riesig, wieder einen interessanten Teil von Indien kennen zu lernen. Am ersten Tag wollte ich bis Coimbatore kommen, was uns auch ohne Probleme gelang. Ich fand im Hotel City Tower eine recht komfortable Unterkunft. Donney und Chacko wussten genau über meine Bedürfnisse Bescheid, und so fanden sie auch immer gleich ein geeignetes Zimmer für mich, obwohl kleinere Probleme immer

auftraten. Aber damit muss man in Indien rechnen. Die Badezimmer sind selten breiter als 40cm.

Coimbatore wählte ich aus, weil von hier nicht weit entfernt morgens die bekannte Nilgiris Schmalspurbergbahn startet. Just aber zu diesem Zeitpunkt war sie durch umgestürzte Bäume außer Betrieb. So blieb mir nichts anderes übrig, als mit unserem Geländewagen die steile und gefährliche Bergstrasse hoch nach Ooty zu wählen. Die blauen Berge – die Nilgiris – bilden einen gewaltigen Gebirgsstock, der unvermittelt aus der Ebene aufragt. Der höchste Gipfel, der Dotabetta, erreicht eine Höhe von 2670m. Aus dem Nebel schauen die blauen Berge hervor. Für Hindus sind sie der Sitz der Götter. Für die 90 km von Coimbatore nach Ooty benötigten wir fast einen halben Tag und waren dann von Ooty (ca. 2.300m hoch) sehr angetan. Da die Temperaturen nur bei 6 C lagen, musste ich jetzt das erste Mal wieder einen Pullover anziehen. In Ooty besichtigte ich den bekannten Botanischen Garten und am Bootshaus den herrlichen

Gebirgssee. Danach musste ich mich beeilen, wollte ich Mysore noch erreichen. Die Bergabfahrt war furchterlich, denn der Monsun hatte die Strassen so ausgewaschen, dass nur Schlaglöcher übrig geblieben waren. Am Weg nach Mysore streiften wir noch den Bandipur-Nationalpark mit seiner artenreichen Pflanzen- und Tierwelt (Elefanten, Antilopen, Affen, Wildrinder, Wildschweine, Axishirsche und Tiger). All diese Eindrücke konnte ich an diesem Tag kaum verarbeiten. Die Dämmerung zog ins Land (Tageslicht in Indien von 6-18 Uhr), aber es dauerte noch bis 20 Uhr, als wir völlig geschlaucht in Mysore aus dem Taxi stiegen. Uns war es daher völlig egal, in welchem Hotel wir Unterschlupf fanden. Wir wollten nur duschen, ein wenig essen und dann schlafen gehen.

Nach wenig Schlaf ging es am Morgen gleich weiter mit dem Besichtigungsprogramm der Maharaja-Stadt Mysore. Da die Stadt in 800m Seehöhe liegt, war es am Morgen sehr frisch (10 C). Gleich ging es den Stadthügel hinauf zum 40 m hohen, siebenstöckigen Camundeshvari Tem-

pel. Er ist einer Schutzgöttin gewidmet. Ich durfte ihn als Nicht-Hindu wieder nicht betreten, war aber auch von seiner äußeren Erscheinung sehr angetan. Außerdem konnte ich ein kurzes Gespräch mit einem Shadu (Wandermönch) führen. Anschließend ging es wieder in die Stadt zurück zum sehr berühmten Stadtpalast der Maharja. Dieser Märchenpalast ist in seiner Art und seinem Prunk mit Schloss Schönbrunn in Wien zu vergleichen.

Die Fürstenfamilie der Wodeyar bewohnt immer noch Teile dieses Palastes. Der repräsentative Teil ist zur Besichtigung freigegeben. Ich nutzte die Gelegenheit zu einer zweistündigen Schnellbesichtigung. Beeindruckend waren die bunten Glasfenster, Kristallluster, Marmorböden und Säulen, das viele Gold und die Spiegel. Den späteren Nachmittag verbrachte ich am Devarajy-Markt, der mir durch seine Farbenpracht und seine Wohlgerüche in besonderer Erinnerung blieb. Der Abend war dem Diwali-Festival (Lichterfest) in einem Vergnügungspark gewidmet. Von der Größe her gleicht

dieser dem Wiener Prater, aber erreicht nicht dessen Qualität. Anhand einer Straßenkarte entschied ich mich, am nächsten Tag von Mysore bis zur Basisstation in einem durchzufahren. Dies erwies sich im nachhinein gesehen als ein Fehler. 530 km erscheinen hier in Europa nicht viel, sind aber auf Indiens Straßen kaum möglich. Bei der morgendlichen Abfahrt aus Mysore wählte ich den Beifahrersitz, da ich dort leichter einsteigen konnte als hinten. Es war mit 10 °C sehr kühl. Zwei Stunden später wunderte ich mich, warum ich so durstig war. Die Seitenscheiben waren geöffnet, und mir wurde wärmer und wärmer. Ich hatte sicherlich schon 2 Liter Wasser getrunken, und mein Kopf wurde immer mehr rot. Sollte ich einen Hitzschlag bekommen? Just an diesem Tag änderte sich das Wetter und erreichte Temperaturen über 40 °C. Ich schüttete mir kaltes Wasser über den Kopf, und es wurde ein wenig besser, aber würde ich die Nachmittags-hitze überstehen? Zum Glück hatte das Auto eine Klimaanlage, die der Fahrer auf das Maximum einschaltete. Ich wollte lie-

ber eine Erkältung riskieren, als einen Hitzschlag erleiden. Das war der einzige Tag meiner Indienreise, an dem ich mich leicht angeschlagen fühlte. Spät in der Nacht erreichten wir dann völlig geschlaucht Chackos Resort, und ich fiel todmüde ins Bett und war froh, diesen schwierigen Tag hinter mich gebracht zu haben.

Die nächsten Tage genoss ich und entspannte mich für weitere Aufgaben. Wieder erhielt ich nette Einladungen, führte zahlreiche Gespräche und hatte wahnsinnig tolle Begegnungen. Dass hier alle so nett und hilfsbereit zu mir waren, tat meiner Seele sehr gut.

Inzwischen hatte auch eine indische Zeitung von meinem Aufenthalt erfahren und wollte mit mir ein großes Interview machen, um die Unterschiede unserer Kulturen zu erörtern. Ich gab ihnen bereitwillig Auskunft auf Englisch und wurde auch noch durch ein vierstündiges Foto-Shooting belohnt. Ich fühlte mich fast wie ein kleiner Star, wengleich ich es auch sehr anstrengend fand.

In den nächsten Tagen wollte ich unbedingt noch einmal ans Meer; diesmal nicht so weit weg, sondern nur ins 200 km entfernte Kovalam.

In einem Internetcafe suchte ich mir ein geeignetes Hotel aus und bekam eine telefonische Bestätigung meiner Buchung. Also fuhren wir zum Kovalam-Beach. Das Quartier war sehr komfortabel, und das Meer war nur sieben Meter entfernt. Es war fantastisch, vor allem das Frühstück am Balkon und einfach nur von dort aus das Meer zu beobachten. Diese Erinnerung bekam einen bitteren Beigeschmack, als drei Wochen später die Tsunami-Katastrophe hereinbrach und auch an diesem Küstenabschnitt ca. 200 Fischer ums Leben kamen. Nach drei schönen Tagen kehrte ich zu Chackos Ressor zurück.

Die letzte der sechs Wochen Indienaufenthalt brach an. Die Zeit war so schön und war im Fluge vergangen. Mir kam es vor, als sei ich nur eine Woche hier gewesen. Am letzten Tag noch durfte ich ein Highlight erleben: Das Kirchenfest des Franz Xavier, das jedes Jahr anlässlich

seines Todestages am 3. Dezember stattfindet. An diesem Fest nehmen nicht nur Christen, sondern auch Hindus und gelegentlich Moslems teil. Es wird sehr lebendig mit Musik, Fanfaren, Trommeln, Feuerwerk und mit viel Heiterkeit und Gemeinsamkeit erlebt und gefeiert. Ich war froh, dass ich daran teilnehmen durfte.

Auch diese Indienreise war wieder ein tolles Erlebnis für mich, obwohl die Infrastruktur dieses Landes für behinderte Menschen eigentlich nicht geeignet ist. Es ist daher ein großes Wagnis, hier zu reisen. Ohne die Unterstützung meiner beiden indischen Freunde hätte ich die Reise ins Landesinnere nicht geschafft, aber ich bin gestärkt durch tolle Eindrücke und Erlebnisse wohlbehalten wieder gut nach Hause gekommen.

Harald Schmerlaib
Jänergasse 8, 8700 Leoben
e-mail:
h.schmerlaib@utanet.at

Das (neue) Steiermärkische Behindertengesetz

Das lang diskutierte neue Stmk. Behindertengesetz bietet die bisherigen Leistungen und folgende zusätzliche Unterstützungen:

Lebensunterhalt

Lohnkostenzuschuss

(früher „geschützte Arbeit“)

- Unterstützte Beschäftigung
- Wohnen in Einrichtungen
- Übernahme der Entgelte in Pflegeheimen
- Hilfen zum Wohnen
- Entlastung der Familie
- Gestaltung der Freizeit

Neu ist weiteres:

Bezeichnung:

Mensch mit Behinderung

Feststellung des individuellen Hilfsbedarfs mit Hilfe- und Lebensentwicklungsplan durch ein Sachverständigenteam bei

- Heilbehandlung
- Erziehung und Schulbildung
- berufliche Eingliederung
- Beschäftigung in Tageseinrichtungen
- Wohnen in Einrichtungen
- Hilfen zum Wohnen

Feststellung des Grades der Beeinträchtigung bei:

- Beschäftigung in Tageseinrichtungen
- Wohnen in Einrichtungen

80 % Kostenzuschuss zur Versorgung mit Körperersatzstücken, orthopäd. Behelfen und anderen Hilfsmitteln

Anrechnung der Unterhaltsleistung der Eltern nur bis zum 27. Lebensjahr des Menschen mit Behinderung

Wohnen mit Mietzinsbeihilfe

- > 18 Jahre
- erheblich bewegungsbehindert oder
- einer besonderen Betreuung bedarf
- Inhaber einer Wohnung ist
- Gesamteinkommen < als derzeit mtl. 718,50 (Miete, Betriebskosten, Unterhaltspflichten abgezogen)

Hilfen zum Wohnen

- durch persönliche Assistenzleistung
- bei der zweckmäßigen Gestaltung der Lebensverhältnisse
- durch mobile Wohnbetreuung
- mit dem Ziel, die Kompetenz in der Durchführung der alltäglichen Verrichtungen und sonstigen Anforderungen, die selbständiges Wohnen mit sich bringt, zu erhöhen.

Entlastung der Familie und Gestaltung der Freizeit

Familienentlastung

- von der ständigen Betreuungsaufgabe
- stundenweise

Freizeitgestaltung

Ein persönlicher Assistent wirkt an der Gestaltung der Freizeit mit, wenn dazu der Mensch mit Behinderung oder seine Familie nicht in der Lage ist.

Wichtig!

Anträge sind vor Inanspruchnahme der Hilfeleistung zu stellen!

Ausnahme:

für Kostenzuschüsse zur Versorgung mit Körperersatzstücken, orthopäd. Behelfen und anderen Hilfsmitteln dürfen längstens bis 1 Monat im Nachhinein beantragt werden.

**Mit freundlicher Genehmigung der Behindertenselbsthilfe-gruppe Hartberg, E-Mail: info@bsgh.at
Quelle: Bezirkshauptmannschaft Hartberg**

Vitamin C gegen Muskelschwund

Elke Weiss

Herr Berghofer leidet seit seiner Geburt an Muskelschwund.

Kleine Gegenstände kann der 34jährige Patient nur noch mit Mühe greifen und auch beim Gehen hat er Probleme.

Hr. Berghofer: „Also das erste Mal aufgefallen ist es mir schon im Volksschulalter. Da habe ich schon Gangunsicherheiten gehabt, dann Schwächedefizite gegenüber Gleichaltrigen und vor allem beim Turnen ist es mir aufgefallen. Einfach unkoordinierte Bewegungsabläufe, dann immer wieder Stolpergefahr. Das waren die ersten Merkmale die mir selbst aufgefallen sind.“

Die Diagnose erhielt Herr Berghofer allerdings erst vor drei Jahren. Der Grund: Der vererbte Muskelschwund ist weitgehend unbekannt. Betroffene Kinder gelten oft als ungeschickt. Die

Krankheit schreitet sehr langsam voran. Erst im Erwachsenenalter kommt es zu typischen Symptomen, wie dem so genannten Steppergang.

Im Ganglabor kann der Arzt erkennen, welche Muskeln bei Herrn Berghofer noch funktionieren und welche bereits gelähmt sind. Das ist entscheidend für die Therapie.

Alle Bewegungen werden von Kameras aufgezeichnet und in ein Computerprogramm übertragen. Muskeln, die noch bewegt und damit trainiert werden können, erscheinen rot.

Bei Muskelschwäche ist die Übertragung der Information in den Nerven verzögert, weil die schützende Myelinschicht geschädigt ist.

Gene sind an der Krankheit beteiligt. In Graz konnten die Forscher eines dieser Gene identifizieren.

Der vererbte Muskelschwund ist bisher nicht heilbar. Eine Gentherapie könnte den Durchbruch bringen. Allerdings stehen die Forschungen erst am Anfang.

Französische Wissenschaftler haben nun aber eine erste medikamentöse Therapie gefunden. Vitamin C hat bei Mäusen mit Muskelschwund zu einer verbesserten Beweglichkeit geführt. Die geschädigten Nerven haben sich regeneriert, es kam zu einem Wiederaufbau der Myelinschicht der Nervenfasern.

Doz. Auer Grumbach
Telefon: 0699/10926857,
E-Mail: auer-grumbach@aon.at
„Die Vitamin C-Gabe wird eben als leicht zugängliche Substanz einmal primär zur Verfügung stehen, falls die Studien für einen positiven Erfolg sprechen und ohne dass dabei ein großes Risiko der Nebenwirkungen vorhanden ist, was für eine so chronisch verlaufende Erkrankung sehr wichtig ist.“

Patientenstudien mit Vitamin C sollen auch in Österreich demnächst beginnen. Hat man die richtige Dosis für den Menschen gefunden, könnte es sehr rasch eine Therapie geben. Bisher können die Ärzte nur die Symptome lindern und den Krankheitsverlauf verzögern.

Die Physiotherapeutin hilft Herrn Berghofer, gesunde Muskeln so zu aktivieren, dass sie die Aufgaben der gelähmten Muskeln übernehmen. Wichtig ist, dass diese Therapie frühzeitig beginnt, weil so Verformungen der Fußgelenke und damit schwere Behinderungen verhindert werden können.

***TV-Sendung Modern Times
vom 23.12.2004***

***Mit freundlicher
Genehmigung von
CMT-Austria.
Übermittelt durch Frau
Judith Hatz-Schemmerl
e-mail:
office@cmt-austria.at***

Maturaball in der HAK-Feldbach

Colours of Life Farben des Lebens

Seit fünf Jahren kämpfen meine Schulkollegen und ich uns nun schon durch die HAK in Feldbach und hoffen auf einen guten Abschluss unserer Schulzeit.

Der Maturaball war das Ereignis, das unsere Mühen und Plagen belohnen sollte. Aber bis es soweit war, kam auf uns Maturanten noch eine Menge Arbeit zu.

Ein Komitee aus sechs Schülern je Klasse übernahm die Organisation. Auch ich gehörte dazu und musste mit zwei Kollegen aus den Parallelklassen die Finanzen übernehmen. Zusätzlich gab es Barchefs für die verschiedenen Bars, die eingerichtet werden sollten. Sie mussten sich dem Ballthema gemäß etwas einfallen lassen, um die Bars zu dekorieren. Mit Rat und Tat zur Seite stand uns immer unsere liebe

Schulsekretärin, Frau Horn, die schon einige Erfahrung in der Organisation von Maturabällen hat.

Die Tanzproben darf man natürlich keinesfalls vergessen. Unsere Tanzlehrerin, Frau Doris Trummer, ermöglichte auch mir das Mittanzen, was mir besonderen Spaß gemacht hat. Die Proben stellten sich am Anfang als sehr anstrengend und zeitaufwendig heraus; dafür konnte sich unsere Polonaise aber auch sehen lassen!

Die Tage vor dem aufregenden Abend waren besonders hektisch, aber auch sehr lustig. Alle 59 Maturanten und Maturantinnen sind in der Zeit der Vorbereitungen so eng zusammengewachsen, dass einige sehr tiefe Freundschaften entstanden sind.

Am Nachmittag vor dem Ball trafen wir uns mit einer Fotografin zu einem Fototermin und mussten dabei über uns selbst staunen: All die schönen Kleider und Frisuren und die Jungs, die mit Anzug und Krawatte kaum wiederzuerkennen waren!

Die Generalprobe lief, wie üblich, nicht ohne Fehler ab, was uns alle natürlich noch nervöser machte. Doch unsere Klassenvorstände lockerten uns noch mit einem Gläschen Sekt auf, bevor dann die ersten Leute um 19.00 Uhr die geschmückte Schule betraten. Wie es die Tradition verlangt, standen wir in einer Reihe, begrüßten unsere Lieben und führten sie zu den Tischen. Um halb neun ging es dann endlich los.

Die Polonaise setzte sich aus der Klassischen, der Modernen und zwei Tanzgruppen von Frau Doris Trummer zusammen. Den Anfang machten ihre Schützlinge aus der Tanzschule mit einem großartigen Tanz, bei dem sie weiße Fächer benutzten. Es folgte die Klassische, die sich aus 40 Pärchen zusammensetzte. Die Mädchen hielten zum weißen

Kleid einen schwarzen Fächer in der Hand, und die Jungs hatten zum schwarzen Anzug eine weiße Krawatte. Die Musik dazu war die Fächerpolonaise, die allen vom Wiener Opernball bekannt ist. Dann kamen wieder die Tanzschüler dran, die mit langen Stäben, an denen lange bunte Tücher hingen, tanzten.

Jetzt stieg meine Nervosität um das Zehnfache, da ich nun auch bald an der Reihe war. Es kamen die Modernen, die zum weißen Kleid links und rechts auf dem Arm zwei farbige Tücher hängen hatten, und die Anzüge waren statt mit Krawatten mit bunten Tüchern geschmückt. Hier nun hatte ich mein kleines Solo, als mich die Jungs durch die Mitte des Saales schoben.

Bis Mitternacht war es dann etwas ruhiger, und man konnte die einzelnen Bars mit den besonderen Spezialitäten besuchen. Doch dann wurde es Zeit für die einstudierten Mitternachtseinlagen. Den Anfang machten fünf Jungs, die zur Musik von Joe Cocker einen Strip hinlegten, der wirklich köstlich zum Ansehen und na-

türlich auch sehr zum Lachen war, da sie zur Überraschung BHs und Strümpfe anhatten. (Nebenbei gesagt: Wir bekamen eine Zugabel!) Schließlich wurde noch ein Stück aus dem Musical Chess aufgeführt.

Dieser Abend war wirklich wunderschön, und ich werde noch sehr, sehr lange auf dieses Ereignis zurückblicken.

Cornelia Gindl
8350 Pertlstein 206

Gruppentreffen 2005

24. 02. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

31. 03. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

28. 04. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

19. 05. 2005 !! 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

30. 06. 2005 14.00 Uhr **Gansrieglhof Sommerfest**

Juli und August Sommerpause!

29. 09. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

27. 10. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

24. 11. 2005 18.00 Uhr Salvatorpfarre Graz, Robert Stolzgasse 3

25. 11. 2005 **Weihnachtsbasar bei Elke Trummer**

26. 11. 2005

27. 11. 2005

AirPower05 für alle!

Österreichs größte Airshow findet am 24. und 25. Juni in Zeltweg statt. Für Menschen mit Einschränkungen ist bestens vorgesorgt.

Jets, Doppeldecker, Hubschrauber, Fallschirmspringer – am Himmel über Zeltweg wird sich einiges tun, wenn am 24. und 25. Juni bei hoffentlich strahlendem Sommerwetter die AirPower05 steigt. Bei einer der größten Airshows Europas wird so ziemlich alles geboten, was in der Luft für Spannung sorgt.

So sind die besten militärischen Kunstflugstaffeln der Gegenwart vertreten. Red Arrows, Frece Tricolori und andere werden einmal mehr ihre Kunstflugfiguren mit unglaublicher Präzision in den Himmel zeichnen. Solopiloten wie der dreifache ungarische Kunstflug-Weltmeister Peter Besenyi werden dem Publikum zeigen, dass man mit Flugzeugen erheblich mehr machen kann, als von A nach B zu fliegen. Fluggeräte aus den gro-

ßen Epochen der Luftfahrt werden zu bestaunen sein. Und es wird ein Rennen im Rahmen des Red Bull Air Race World Cup veranstaltet – ein mitreißender Flugzeugslalom mit Geschwindigkeiten von bis zu 450 km/h.

Auch Geburtstag wird auf der AirPower05 gefeiert:

Das österreichische Bundesheer wird 50. Aus diesem Anlass werden die Luftstreitkräfte mit Jets, den modernen Black Hawk Helikoptern, Fallschirmspringern und Kunstflug-Displays eine beeindruckende Vorstellung ihrer Leistungsfähigkeit geben.

Auf der AirPower05 werden an die 250.000 Menschen erwartet. Das eine oder andere Gedränge scheint da programmiert – nicht aber für Menschen mit Behinderungen.

Denn in Zusammenarbeit mit der Behinderten-Selbsthilfe-Gruppe (BSG) Hartberg haben die Veranstalter der AirPower05 für Menschen mit Behinderung ein perfektes Angebot erstellen können:

- Es wird reservierte Parkplätze in unmittelbarer Nähe zur Veranstaltung geben.
- Für Rollstuhlfahrer und ihre Begleitungen sowie Menschen mit Einschränkungen wird ein eigener Bereich auf befestigtem Untergrund freigehalten.
- Die gastronomische Versorgung in unmittelbarer Nähe dieses Bereiches ist gegeben.
- Selbstverständlich wird es auch ausreichend Behinderten-WCs geben.

Eine ebenso spannende wie stressfreie AirPower05 ist also garantiert.

Weitere Informationen gibt gerne die BSG Hartberg unter der Telefonnummer 0 33 32/65 405. Dort sowie unter der E-Mail Adresse >info@bsgh.at< können Sie sich auch für den Besuch der AirPower05 anmelden; durch rechtzeitige Anmeldung (diese ist völlig kostenlos) sichern Sie sich nicht nur Ihren Platz im eigens vorgesehenen Bereich, sondern helfen der BSG Hartberg auch sehr bei der Vorbereitung der nötigen Einrichtungen.

Über die Veranstaltung selbst informiert Sie die Homepage www.airpower05.at.

Neue Homepageadresse www.muskelkranke-stmk.at

Die Steirische Gesellschaft für Muskelkranke hat eine neue Homepageadresse.

Bis August 2005 gilt auch noch die alte Adresse.

- **Offsetdruck**
- **Grafikdesign**
- **Ausbildung und Beschäftigung behinderter Menschen**

20 Jahre

Reha**Druck**

Viktor-Franz-Straße 9
8051 Graz
Tel (0316) 68 52 55
rehadruck@rehadruck.at
www.rehadruck.at



Impressum:
Steirische Gesellschaft für Muskelkranke
Elke Trummer
Mühlgasse 6, 8330 Feldbach
Tel.: +43(0)3152/2722, Fax: +43(0)3152/434016
E-mail: muskelkranke-stmk.@aon.at
Internet: <http://www.muskelkranke-stmk.at>
Bankverbindung: Südoststeirische Sparkasse
Konto-Nr.: 0000-000828, BLZ 20809
Druck: RehaDruck, Graz