

## GRASKÖPFE FÜR DIE FENSTERBANK

### Benötigte Materialien:

- Alte Strumpfhose/alter Nylonstrumpf
- Glas oder Schüssel
- Sägespäne, etwas Sand oder Erde aus der Natur
- Grassamen
- Faden
- Pflanzentopf oder anderes Gefäß, wo Graskopf reingegeben werden kann
- Evtl.: Wackelaugen, Knöpfe, Buntpapier, Schleifen, Klebstoff, wasserfeste Stifte, etc.

**Kurzüberblick über die Arbeitsschritte:** 1) Strumpfhose/Nylonstrumpf zurecht schneiden 2) Strumpf mit Sägespäne, Erde oder Sand und Grassamen füllen 3) Strumpf abbinden um Graskopf zu erhalten 4) Graskopf in Pflanzentopf oder anderes Gefäß geben und wachsen lassen 5) Graskopf nach Belieben verschönern



### Anleitung:

Zu Beginn muss die Strumpfhose ungefähr auf Wadenhöhe abgeschnitten werden.

Danach wird der Strumpf mit den Grassamen, sowie den Sägespänen, der Erde oder dem Sand befüllt. Für diesen Arbeitsschritt wird empfohlen, den Strumpf leicht mit Wasser zu befeuchten und über ein breites Glas oder eine Schüssel zu spannen. Dadurch wird das Befüllen des Strumpfes erheblich erleichtert. Nun



1 kann zuerst eine Hand voll Grassamen auf den Strumpf gegeben werden (1). Danach kann dieser mit den Sägespänen, der Erde oder dem Sand aufgefüllt werden (2). Dabei wird der



2 Strumpf langsam einsinken, da immer mehr Druck auf ihn lastet. Abhängig von der Größe, welche



3 der Graskopf aufweisen soll, muss der Strumpf mit mehr oder weniger Sägespäne, Erde oder Sand gefüllt werden. Es ist darauf zu achten, dass ein Teil des Strumpfes

übrig bleibt, da dieser Teil später zur Bewässerung des Graskopfes dient. Wenn der Kopf die gewünschte Größe aufweist, wird mit dem Strumpf einfach ein Knoten gemacht (3). Je nach Fantasie können dem Graskopf auch Nasen und Ohren gemacht werden. Für diesen Arbeitsschritt mit einem Faden Ohren und Nasen



4 in gewünschter Form und Größe abbinden (4). Damit nach einiger Zeit das Gras zu wachsen beginnt, muss nun zum Schluss der gefüllte Strumpf einmal in Wasser getaucht und in einen Pflanzentopf oder anderes Gefäß gegeben werden, wo er aufbewahrt werden kann. Hier gilt dabei zu beachten, dass das



5 Gefäß immer mit etwas Wasser befüllt ist und das übrig gebliebene Strumpfteil b z w . der Knoten in das Wasser hineinragt. Dadurch wird der Graskopf mit Feuchtigkeit versorgt. Danach einfach auf die Fensterbank stellen und den Haaren beim Wachsen zusehen. Nach einigen Tagen wird der Kopf eine lustige Grasfrisur haben. Das Gesicht kann mit Wackelaugen,

foliertem Buntpapier, Bändern etc. verschönert oder mit wasserfestem Stift aufgemalt werden (5). Auch hier kann der Fantasie wieder freien Lauf gelassen werden und der Graskopf kann nach Belieben verschönert werden. Und schon ist die frühlingshafte Dekoration für die Fensterbank fertig und etwas Grün ist in die Wohnumgebung gekommen!

### Tipp:

Sofern das Abbinden des Strumpfes für Ohren und Nase mit einem Faden herausfordernd ist, können hierfür auch einfache Haushaltsgummiringel verwendet werden. Besonders witzig sehen die Grasköpfe aus, wenn die Haare gestylt werden, sobald das Gras auf dem Kopf sprießt.

### Gut, zu wissen:

Mit der Herstellung dieser Frühlingsdekoration für die Fensterbank werden wieder feinmotorische Fähigkeiten trainiert. Des Weiteren sind durch die unterschiedlichen Teilschritte der Aktivität perzeptive Fähigkeiten gefragt. Vor allem beim Befüllen des Strumpfes mit den unterschiedlichen Materialien wie den Sägespänen, der Erde oder dem Sand kann die Sensibilität gefördert werden.

## BUCHTIPP

**Bunter Oster-Bastelspaß: Ideen für Ostereier und Dekorationen**, Pia Pedevilla  
Bunt bemalte Ostereier, niedliche Fensterketten, stimmungsvolle Tischdekorationen und kleine Aufmerksamkeiten zum Verschenken - bei den Ideen rund ums Ei ist für jeden etwas dabei. Alles wird aus Papier, Zierteilen und natürlich Eiern (echte, Plastik, Styropor) gebastelt.  
Bastelbücher sind die große Leidenschaft von Pia Pedevilla. Seit 25 Jahren ist die Werbegrafikerin und Kunstlehrerin im Bereich Design und Illustration tätig.



## RÄTSEL & GEWINNSPIEL

Lösen Sie unser MS-Rätsel und gewinnen Sie ein Exemplar des oben vorgestellten Buches. Füllen Sie den Coupon für die Teilnahme am Gewinnspiel am Fuß dieser Seite vollständig aus und senden diesen an uns. Unter allen Einsendungen mit der richtigen Lösung werden 3 GewinnerInnen gezogen. (Einsendeschluss: 30. Juni 2015)

Vorname Newtons	meißel- artiges Werkzeug	Epoche, Zeitalter	Abk.: ac- cusativus cum infini- tivo	anschau- liche Übersicht	extra starkes Kind (A. Lindgren)	Heiz- materi- al	Feder- betten- stoff	Schutz- wall	span. Ausruf: hurra! bravo!	Sport- größen	Staatsbe- dienstete	Araber- hengst bei Karl May	ital. Provinz	Abk.: Februar
				Pflau- menmus				4	Warenan- forderung			7		
Arbeits- weise			1			Hand- arbeits- materi- al								
früh, nordam. Indianer- volk				geist- liches Lied					Schwer- metall	indische Anrede				
			Ge- lehrten- sprache	Abk.: Mistress	mit der Hand greifen, erfassen	Hoheits- zeichen						fern, entlegen		meist unfähige Schlange
Groß- mutter		Holz imi- tierende Boden- belag					Sprach- eigen- tümlich- keit		Gesell- schafts- anzug	Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren		5		über- lieferte Erzählung
	6		Laub- baum		Gast- stättenart	Bereich des Meeres unter 1000 m								
Kinder- sprache: Bett		musikal- isches Signal				Abk.: Anzeige	pers. Fürwort (2. Person, 3. Fall)			Abk.: Kalorie	tatsäch- licher Bestand			
				ital. Geigen- bau- meister		2		Saltz der Essig- säure						
kleiner Keller- krebs		Medizin: immuni- sieren					Schwert- wal				engl.: Alter			
Teil des kath. Stunden- gebets			3	Ferment				Leim	8					

Lösungswort



Seite . 18

## MS SEITENWEISE-ABO

**JA** EIN MS SEITENWEISE-ABO IST PRAKTISCH!

Ich möchte regelmäßig und **völlig kostenfrei** Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose erhalten.

Unterschrift:

Hiermit erkläre ich mich mit der automationsunterstützten Speicherung und Verarbeitung meiner Daten einverstanden. Meine oben eingesetzten Daten werden dazu verwendet, mir Informationen über Multiple Sklerose und ihre Behandlungsmöglichkeiten zuzusenden. Ich kann meine Zustimmung jederzeit widerrufen.

Herr  Frau

Vor-/Zuname:

Adresse, PLZ, Ort:

Telefon, E-Mail-Adresse:

## TEILNAHME GEWINNSPIEL

Tragen Sie hier das Lösungswort ein:

Bitte Coupon für **Abo-Anforderung** und/oder Teilnahme am **Gewinnspiel** ausfüllen, in ein Kuvert stecken, ausreichend frankieren und an folgende Adresse senden:

MSservice-Team  
Novartis Pharma GmbH

Stella-Klein-Löw-Weg 17  
1020 Wien

Kennwort: **Mseitenweise**

AT1902/2015 Datum der Erstellung: 01/2015

# ms eitenweise

## Yoga bei MS

## Rehakliniken stellen sich vor

## Sexualität/ Partnerschaft bei MS

**SERIE**  
**Handwerkliche Aktivitäten aus ergotherapeutischer Sicht**

Ausgabe 1/2015



Ein Service von Novartis Pharma GmbH



# Leserbrief

Liebes MS-Service Team,

ich bin Neudiagnostizierte MS Patientin und danke Ihnen ganz herzlich für die Zusendung Ihrer MS Informationen. Sie haben mir Zuversicht und Sicherheit gegeben, dass ich nicht alleine bin mit all meinen Fragen. Finde ich Ihre neuersten Informationen dann auch auf der Webseite, wie z.B. Vorträge usw.?

Mit ganz lieben Gruß an das gesamte Team,  
Brigitte P.

## Antwort:

Liebe Frau P.,  
Herzlichen Dank für Ihre netten Zeilen. Diese Rückmeldung tut uns sehr gut! Sie gibt uns auch Kraft und Freude an unserer Arbeit für Sie als Patientin als auch für Ihre Angehörigen und auch medizinische Fachkreise. Gerne können Sie sich immer wieder an uns wenden, bzw. neuestes über die Webseite von MS-Service in Erfahrung bringen. Es werden immer wieder neue Angebote speziell für Sie alle als Zielgruppe entwickelt. Gerne können aber auch Sie alle Ihre Ideen und Anregungen an uns herantragen.

Herzlichen Dank nochmals und ebensolchen Gruß  
Ihr MS-Service Team

## NEU BEIM MS-SERVICE



In den kommenden Ausgaben werden dieses Jahr Anleitungen für handwerkliche Aktivitäten enthalten sein, welche einerseits auf die jeweilige Jahreszeit sowie auf den Nachhaltigkeitsaspekt und andererseits auf die Bedürfnisse von Betroffenen mit MS Wert legen. Die handwerklichen Anleitungen werden so ausgewählt und dargestellt, dass man durch die Ausführung dieser die eigenen Fähigkeiten fördern

und unterschiedliche alltägliche Handlungen trainieren kann.

Die handwerklichen Aktivitäten können mit Materialien hergestellt werden, die leicht erhältlich bzw. im Haushalt zu finden sind.

IHR  
**MS SEITENWEISE-ABO**  
KÖNNEN SIE AUF SEITE 18 BESTELLEN!

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Die Rehabilitation ist eine medizinisch wichtige Säule der Multiple Sklerose-Therapie und wie schon in unserer letzten Ausgabe angekündigt, dürfen wir Ihnen auch diesmal weitere Rehabilitationskliniken in Österreich vorstellen, die sich besonders um MS-Erkrankte annehmen. In diesen Rehabilitationszentren mit Schwerpunkt MS, werden die Maßnahmen eingeleitet, die die Leistungsfähigkeit von Betroffenen so weit wie möglich wiederherstellen kann. Sie erhöht die Lebensqualität von PatientInnen und ermöglicht deren Wiedereingliederung in den beruflichen und privaten Alltag.

Einigen Betroffenen ist es sogar möglich, ihren Beruf wieder auszuüben oder eine neue Position zu ergreifen, die besser zu den Einschränkungen ihrer Krankheit passt. Und seien wir ehrlich: Einmal den Alltag hinter sich lassen und sich mit Gleichgesinnten austauschen, kann sehr befreiend sein.

Wichtig ist, dass Sie bei der Beantragung auf Reha einige Punkte beachten.

Welche das sind und was Sie noch alles über Rehabilitation bei MS wissen sollen, erfahren Sie in dieser und den kommenden Ausgaben. Zudem freut es uns, Sie über eine neue Serie im Magazin zu informieren: Die Rezepte-Seite wird ab dieser Ausgabe von einer Darstellung von handwerklichen Aktivitäten mit einem ergotherapeutischen Blickwinkel abgelöst. Auch diese werden, wie die Rezepte auch, für Sie und Ihre Bedürfnisse exklusiv vom Institut für Ergotherapie der FH JOANNEUM adaptiert und dargestellt. Haben Sie viel Freude an allem!

Herzlichen Gruß

Ihr MS-Service-Team

## Inhalt INHALTSVERZEICHNIS

### MS Intern

Leserbrief.....	2
Neu beim MS-Service .....	2

### MSpeziell

Yoga bei MS .....	4-5
-------------------	-----

### MService

Rehakliniken stellen sich vor .....	6-12
Klinik Pirawarth, Niederösterreich .....	6-8
Privatklinik Laßnitzhöhe, Steiermark .....	9-10

### MS Lifestyle

BringRad – Shoppen statt Schleppe.....	11
--	----

### MService

Sexualität/Partnerschaft und MS .....	12-13
---------------------------------------	-------

### MS Basteln

Handwerkliche Aktivitäten unter ergotherapeutischem Aspekt.....	14-17
--	-------

### MS Rätsel

Buchtipp .....	18
Rätsel & Gewinnspiel.....	18

Kontakt: [info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)

Infoline: 0800/203909

[www.ms-service.at](http://www.ms-service.at)

MO-DO: 9-16 Uhr, FR: 9-13 Uhr

### IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber & Redaktion: MS-Service der Novartis Pharma GmbH, Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien; Grafische Produktion: Klepp & Partners GmbH, Hackhofergasse 5, 1190 Wien; Druck: AV+ASTORIA Druckzentrum GmbH, Faradaygasse 6, 1030 Wien; Coverfoto: shutterstock/iko

# Yoga bei MS

Autorin: Brigitte Czaker  
Yogalehrerin BYO / EYU  
dipl. MTA für Neurophysiologie i. R.

Das Ziel dieses Kurses – seit 2006 – ist die eigenständige Förderung des Wohlbefindens.

Die Körperhaltungen kräftigen und dehnen den Körper, ohne ihn erheblich zu erhitzen; sie sind im Stehen, Sitzen oder Liegen möglich – je nach momentaner Verfassung. Die wachsende körperliche Sicherheit bewirkt zunehmend Selbstvertrauen.

Eine besondere Bedeutung im Yoga haben die Atemübungen, die den Atem bewusst machen und ihn frei fließen lassen: er ist eine unsere Hauptenergiequellen.

Die Achtsamkeit auf das gegenwärtige Geschehen und der bewusste Kontakt zum Atem führen die/den Übende/n in den eigenen inneren Raum von Gelassenheit und Zuversicht.



**Aufsteller Yoga**  
Anleitungen für Übungen

## Aus der Kursevaluation 2006

Der Yogakurs – adaptiert an die Möglichkeiten bei MS – wirkte sich äußerst positiv auf die Motivation, sich zu bewegen, auf das Wohlbefinden, auf Energie, Verspannungen, Körperhaltung, Beweglichkeit, Konzentration, Gelassenheit und Kraft aus. 85% der TeilnehmerInnen gaben am Kursende an, dass sie die Erfahrungen im Yoga bereits in ihr alltägliches Leben integrieren können.

Was „Yoga bei MS“ leistet, lässt sich am besten an den persönlichen Feedbacks der TeilnehmerInnen nach dem intensiven Wochenend-Schweigekurs in NÖ erkennen:

„...die Achtsamkeit habe ich besonders stark in mein Gehen integriert ....seit Beginn des ersten Kurses bin ich mir

auch immer mehr meines Körpers bewusst geworden und habe ein gutes Verhältnis zu ihm aufbauen können..“

„...tägliche Achtsamkeit, Selbstvertrauen, morgendliches Aufstehen mit Yoga, Dankbarkeit für den Moment und Ziele ins Auge fassen..“

„Gelassenheit und Zuversicht stellte sich ein, meine Lebensfreude wächst..“

„...mehr Gelassenheit und mehr glückliche und gelöste Momente..“

„...habe die Bedeutung der Meditation für mein seelisches Wohlbefinden entdeckt..“

## Multiple Sklerose und Yoga

Ich heiße Barbara H. und bin 33 Jahre alt. Die Diagnose MS erhielt ich im Februar 2003 und seither hatte ich mehrere Schübe, wodurch sich Gehbehinderung, Taubheitsgefühl, Probleme mit dem Gleichgewicht etc. eingestellt haben.

Vor zwei Jahren beendete ich mein Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und nach kurzer Arbeitssuche fand ich eine wunderbare Anstellung bei einem Biohof.

Im Herbst 2004 besuchte ich meinen ersten Yoga-Kurs über ein Institut in Wien. Mit der Zeit wurde mir dieser allerdings etwas „zu viel“ (da oft Übungen gemacht wurden, die mir v.a. gleichgewichtsmäßig sehr schwer fielen). Nach dem Versuch anderer Yogakurse wurde ich im Frühjahr 2007 auf einen Yoga-Kurs aufmerksam, in dem speziell auf die Bedürfnisse MS-Betroffener eingegangen werden sollte. Diesen Kurs leitet Brigitte Czaker (Yogalehrerin BYO/EYU) und ich bin von Anfang an begeistert dabei. Sie hat es „geschafft“, dass ich seither immer wieder regelmäßig und gerne Yoga mache.

Brigitte legt großem Wert darauf, dass jede/r seine eigenen Grenzen kennenlernt. Auch werden immer wieder Alternativen gezeigt und

Hilfsmittel eingesetzt, wodurch die Übungen einfacher auszuführen sind (mit Stuhl, Lehne, Stöcken,...). Zudem gibt es für jede Übung eine „Gegenübung“, Dehnungen und ausreichend Zeit, die Veränderungen des Körpers nachzuspüren. Auch ist immer noch eine Meditationsviertel/halbe Stunde drinnen und ein offenes Ohr für unsere Rückmeldungen.

Unsere Nahrung ist auch immer wieder ein Thema, da wir alle großen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung legen. Dazu habe ich durch mein Studium und die Erkrankung mehrere verschiedene Formen versucht. Nach vielen „Ernährungs-experimenten“ habe ich nun das Gefühl, für mich die richtige gefunden zu haben. Ich ernähre mich vegetarisch, nach Möglichkeiten vegan, möglichst saisonal, regional und biologisch. Zudem halte ich viel vom „dinner canceling“ da sich ein nicht so voller Magen einfach gut anfühlt (beweglicher, „leichter“, ...). Zudem übt es sich mit vollem Magen eben nicht gut und nach dem Yoga habe ich oft mehr Freude an einem wärmenden Tee als an einem deftigen Essen.

Generell fühle ich mich nach Yoga immer eine Spur besser, meine Stimmung steigt und die Übungen lassen manche Strapazen des Alltags oft vergessen. Was ich dabei vor allem gelernt habe, ist auf die Signale des Körpers zu hören und zu reagieren bzw. nicht zu reagieren (!), mich in Aufmerksamkeit zu üben

und v.a. auf mich selbst zu achten. Dazu gibt Brigitte immer wieder hilfreiche Tipps (u.a. aus der buddhistischen Lehre) für das Leben im Alltag. So habe ich das Gefühl, dass ich mich trotz Gehbehinderung aufrechter bewege, mehr auf meine Atmung achte und überhaupt auf mich selber.

Zudem durfte ich im Rahmen dieses Kurses besonders liebe Menschen kennen lernen. Wir haben viele Gemeinsamkeiten – abgesehen vom gesundheitlichen Schicksal, das uns alle verbindet, sind viele im gleichen Alter. Zudem konnte ich mehrere Teilnehmerinnen mit meiner Freude an biologischen Lebensmitteln begeistern und wir haben auch immer wieder im privaten Rahmen Kontakt.

Seit drei Jahren verbringen wir jeweils im Frühling ein verlängertes Wochenende in einem Kloster in Niederösterreich, wo wir neben Yoga viel meditieren und uns in Achtsamkeit und Schweigen üben. Das Ganze ist immer wieder eine einzigartige, unbeschreiblich schöne Erfahrung.

So geht es mir nach 7 Jahren MS körperlich oft nicht sonderlich gut, nichts desto trotz fühle ich mich geistig klar und fit, habe unheimlich viel Freude am Leben und an meiner Arbeit. Meine innerliche Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit verdanke ich zu einem großen Teil dem Yoga.

Den Aufsteller können Sie gerne anfordern unter:  
**MS-Service:** [info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)

**Infoline:** 0800/203909  
Mo-Do: 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

# Rehakliniken stellen sich vor

Teil 2

MS und Rehabilitation: ein Weg zu mehr Lebensqualität

## KLINIK PIRAWARTH, NIEDERÖSTERREICH



Die Klinik Pirawarth ist seit nunmehr 16 Jahren eines der führenden Rehabilitationszentren in der Behandlung von neurologischen, orthopädischen und psychosomatischen Erkrankungsbildern. In der Klinik Pirawarth wurden im Jahr 2014 ca. 300 Multiple Sklerose-PatientInnen rehabilitativ behandelt. Die umfassende Kompetenz konnten wir an mittlerweile bereits ca. 6.000 PatientInnen mit Multiple Sklerose unter Beweis stellen. Da die Erkrankung der Multiple

Sklerose zu sehr unterschiedlichen und verschieden stark ausgeprägten Symptomen führt, ist es uns an der Klinik ein besonderes Anliegen, auf den PatientInnen einzugehen und ein individuelles, auf die Bedürfnisse der PatientInnen abgestimmtes Rehabilitationsprogramm zu entwerfen und umzusetzen.

Im Rahmen der Rehabilitation wird den PatientInnen eine ausführliche Vortragsreihe angeboten:

- Medizinische Grundlagen bei MS
- Physiotherapie bei MS
- Ergotherapie bei MS
- MS und Psychologie
- Sozialarbeit bei MS
- Ernährung bei MS

Die Krankheit der Multiplen Sklerose begleitet die PatientInnen in ihrem täglichen Leben. Daher wollen wir hier einige Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung aufzeigen. Im klinischen Rahmen ist es manchmal auch leichter, sich aktiv mit der Erkrankung

Wenn sie interessiert sind, wenden Sie sich bitte an:

**Klinik Pirawarth**  
**Neurologie | Orthopädie |**  
**Psychosomatik**

Kurhausstraße 100  
A - 2222 Bad Pirawarth  
Tel: +43 (0) 2574 29160



Prim. Dr. Andreas  
WINKLER, MSc  
Ärztlicher Direktor

[www.klinik-pirawarth.at](http://www.klinik-pirawarth.at)

auseinandersetzen und einen Weg zu einem erfüllten Leben zu finden.

Da die ärztliche Betreuung im Rahmen einer chronisch neurologischen Krankheit eine sehr wichtige Säule in der Behandlung darstellt, legen wir auf eine direkte ärztliche AnsprechpartnerIn für Fragen zur Symptomatik, Therapiemöglichkeiten bzw. Fragen im Rahmen der Rehabilitation großen Wert. Hierbei

ist es sehr wichtig, die PatientInnen in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen und ihnen den gewünschten zeitlichen Rahmen entgegenzubringen. Dabei können gemeinsam (vielleicht auch mit den Angehörigen) realistische Therapieziele festgelegt werden, um

die verbesserte Wiedereingliederung in den Alltag zu gewährleisten. Erst kürzlich wurde die Klinik Pirawarth als MS-Zentrum der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie mit der entsprechend erforderlichen Expertise ausgewiesen.

## MS und Psychologie

Im Rahmen der Schulung „MS und Psychologie“ an der Klinik Pirawarth werden sowohl neuropsychologische als auch klinisch-psychologische Aspekte bei MS beleuchtet.

Im neuropsychologischen Teil werden kognitive Funktionsbereiche vorgestellt, bei denen MS-PatientInnen häufig – und manchmal bereits recht früh im Erkrankungsverlauf – Veränderungen wahrnehmen. Vor allem bei komplexen Anforderungen, wie der Fähigkeit zur simultanen Verarbeitung von Informationen („Geteilte Aufmerksamkeit“), wie es etwa beim Autofahren erforderlich ist, bemerken MS-PatientInnen oft erste Anzeichen einer sich verändernden Leistungsfähigkeit. Im Gedächtnisbereich sind für das Lernen neuer Informationen oft größere Anstrengung und mehr Wiederholungen vonnöten, um eine Konsolidierung sicherzustellen. Und manchmal ist auch der Zugriff auf Wissensinhalte, Erfahrungen und Erinnerungen an Erlebtes deutlich erschwert.

Viele PatientInnen erleben es als entlastend, über den Zusammenhang zwischen MS und möglichen kognitiven Veränderungen aufgeklärt zu werden, weil sie damit eine Erklärung für die

selbst wahrgenommenen oder von anderen bemerkten Schwierigkeiten im Berufsleben oder im Alltag erhalten. Allzu oft sehen sich PatientInnen ja mit dem Vorwurf konfrontiert, sich einfach nicht genügend anzustrengen, und nur deshalb nicht mehr die gewohnte Leistungsfähigkeit zu erbringen.

Genauso wichtig ist es aber auch, individuelle Schwächen als solche zu akzeptieren und persönliche Stärken zu nutzen bzw. Veränderungen, die mit dem normalen Prozess des Älterwerdens einhergehen, nicht zu pathologisieren – all diesen Faktoren wird in einer ausführlichen neuropsychologischen Untersuchung natürlich auch Rechnung getragen.

Weiters erhalten unsere PatientInnen Informationen darüber, bei welchen Leistungseinschränkungen sich ein Funktionstraining anbietet und welche Methoden sich in evidenzbasierten Studien als effektiv erwiesen haben (z.B. computerunterstütztes Training bei Störungen unterschiedlicher Aufmerksamkeitskomponenten). Für kognitive Bereiche, bei denen die Möglichkeiten eines funktionellen Trainings begrenzt sind (z.B. im Gedächtnisbereich), werden

Im Laufe der Jahre hat sich eine enge Zusammenarbeit mit diversen MS-Zentren und Selbsthilfegruppen entwickelt. Zudem stellt sich die Klinik Pirawarth gerne als Plattform für Vorträge und Workshops zur Verfügung.

kompensatorische Strategien vorgestellt (wie der Einsatz von internalen Gedächtnisstrategien oder „Eselsbrücken“, und die Nutzung externer Gedächtnishilfen wie Kalender oder Tagebücher). Die PatientInnen werden dazu ermutigt, neue Strategien und Wege auszuprobieren, und müssen sich mitunter auch von unrealistisch gewordenen Zielen verabschieden – was natürlich oft mit Gefühlen von Verlust und Trauer einhergeht und mitunter psychologischer Unterstützung bzw. Begleitung bedarf.

Dem Thema „Krankheitsverarbeitung“ wird im klinisch-psychologischen Teil der Schulung „MS und Psychologie“ deshalb

Mag. Birgit  
BRENNER-WALTER  
Klinische- und  
Gesundheits-  
psychologin  
Rehabilitations-  
psychologin  
Leiterin der Abtei-  
lung Psychologie



auch entsprechend Raum gegeben. Krankheitsverarbeitung ist ein prozesshaftes Geschehen, das aber nicht einem festgelegten Ablauf folgt, sondern in dem



# Rehakliniken stellen sich vor

die unterschiedlichen Phasen individuell sehr verschieden lange dauern können, unterschiedlich intensiv erlebt werden und häufig auch mehrmals durchlaufen werden (müssen). Aufgrund der typischen Verlaufsformen der Erkrankung (schubhaft bzw. chronisch progredient) werden von MS-PatientInnen – aber auch von ihrem sozialen Umfeld – ganz besondere Anpassungsleistungen gefordert. Anpassungen und Veränderungen kosten Kraft und Energie, und wenn dann noch andere (psychosoziale) Belastungen dazukommen, kann schon einmal alles zu viel werden, was sich u.a. in einer depressiven Symptomatik äußern kann. Darüber hinaus können sich auch manche Medikamente zur Behandlung der MS ungünstig auf die Stimmung der PatientInnen auswirken.

Andere psychische Störungen, die bei MS-PatientInnen auftreten können, sind Angsterkrankungen oder eine verminderte Affektkontrolle („emotionale Labilität“). Beim zuletzt genannten Phänomen berichten PatientInnen davon, dass Gefühlsäußerungen wie Lachen oder Weinen selbst bei geringsten Anlässen z.T. unpassend (stark) auftreten und nicht (ausreichend) kontrolliert werden können. Ist den Betroffenen nicht bekannt, dass es sich dabei um ein mögliches Symptom der Erkrankung handelt, können diese unvermittelten und unkontrollierbaren Gefühlsausbrüche eine ganz erhebliche zusätzliche Belastung in partnerschaftlichen und anderen sozialen Beziehungen darstellen.

Viele MS-PatientInnen berichten Gefühle von Hilflosigkeit und fühlen sich der Erkrankung ausgeliefert. Umso wichtiger ist es, gemeinsam mit den PatientInnen herauszuarbeiten, welche Faktoren sie selbst beeinflussen können, um ihre Selbstwirksamkeit zu steigern. So lernen

unsere PatientInnen unter anderem, durch achtsame Selbstwahrnehmung die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu akzeptieren, oder mit Faktoren, welche die Erkrankung ungünstig beeinflussen können (wie z.B. Stress), besser umzugehen.

Durch das regelmäßige Anwenden von Entspannungsübungen wird eine allgemein entspannte körperliche und geistige Grundhaltung erzeugt und die Erholungsfähigkeit gefördert.

Kognitives Training im Gruppensetting: Durch den Vergleich mit anderen wird die eigene Leistungsfähigkeit besser einschätzbar, persönliche Stärken



werden bewusst. Darüber hinaus können Ressourcen und Strategien anderer GruppenteilnehmerInnen kennengelernt und gegebenenfalls übernommen werden.

## Ernährung bei Multipler Sklerose

„Nahrung ist die erste Medizin“ ist der Leitgedanke der Diätologie. Ernährung kann sowohl einen negativen als auch einen positiven Einfluss haben. Umso wichtiger ist es, bei der Diagnose Multiple Sklerose fundierte Ernährungsempfehlungen zu geben.

Immer wieder kursieren Diäten (z.B. Evers-Diät, Grahams Diät, Diät nach Dr. Swank,...) zur Behandlung von MS-PatientInnen, denen jedoch oft jegliche wissenschaftliche Grundlage fehlt. Sie sind zum Teil sogar gefährlich und wecken bei PatientInnen und ihren Familienangehörigen unberechtigte Hoffnungen. Vielmehr sollte auf einen abwechslungsreichen Speiseplan geachtet werden.

Gesättigte Fettsäuren, die vor allem in tierischen Lebensmitteln zu finden sind, werden im Körper eher zu entzündungsverstärkenden Substanzen abgebaut. Daher sollten mehrfach ungesättigte

Fettsäuren - dazu zählen Omega-3 Fettsäuren - bevorzugt werden, die in Kaltwasserfischen (z.B. in Lachs, Makrele, Thunfisch), in Pflanzenölen (z.B. in Rapsöl, Sojaöl, Leinöl) oder auch in Walnüssen vorkommen.

Die Empfehlung lautet mindestens 2 x in der Woche Fisch, maximal 2 x pro Woche Fleisch und Wurst, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte einplanen, da sie eine sehr gute pflanzliche Alternative zu Fleisch und Wurst darstellen. Außerdem sollten ballaststoffreiche Vollkornprodukte, fettarme Milcherzeugnisse und täglich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen.



Alexandra WOHLSCHLÄGER  
Diätologin

## PRIVATKLINIK LASSNITZHÖHE. STEIERMARK

Die Privatklinik Laßnitzhöhe liegt in der oststeirischen Hügellandschaft inmitten von Wäldern und dennoch nur wenige Kilometer von Graz entfernt. Sie gehört zur „SANLAS Holding“, einem steirischen Privatunternehmen des Gründers und Eigentümers Prim.OMR.Dr.Nebel.

225 Betten in Ein- und Zweibettzimmer stehen für neurologische und orthopädische Rehabilitationspatienten zur Verfügung.

Als Leitbild hat die Klinik die Begriffe „Tradition, Kompetenz und Menschlichkeit“ gewählt.

**Tradition:** die Privatklinik Laßnitzhöhe betreibt bereits seit 21 Jahren neurologische Rehabilitation und war das erste Haus in Österreich, das einen Direktverrechnungsvertrag mit der Pensionsversicherungsanstalt erhalten hat.

**Kompetenz:** Mehrere FachärztInnen für Neurologie, FachärztInnen für Orthopädie, AllgemeinmedizinerInnen, NeuropsychologInnen, PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, LogopädInnen, MusiktherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, OrthoptistInnen, HeilmasseurInnen und diplomiertes Pflegepersonal bemühen sich tagtäglich um die uns anvertrauten PatientInnen.

Wenn Sie interessiert sind, wenden Sie sich bitte an:

**Privatklinik Lassnitzhöhe**  
Miglitzpromenade 18  
A - 8301 Lassnitzhöhe  
Tel: +43 (0) 3133 2274

Prim. Dr. Walter KREUZIG  
Ärztlicher Direktor

info@privatklinik-lassnitzhoehe.at



**Menschlichkeit:** es ist uns allen ein Anliegen, dass die PatientInnen nicht nur eine optimale medizinische und rehabilitative Behandlung, sondern auch Menschlichkeit, Freundlichkeit und Wärme erfahren.

**Medizinische Konzepte:** In der neurologischen Rehabilitation werden PatientInnen mit unterschiedlichen neurologischen Erkrankungen des zentralen und peripheren Nervensystems betreut. Unser wesentliches therapeutisches Ziel ist die Erhaltung bzw. Verbesserung der Lebensqualität unserer PatientInnen in familiärer, sozialer und beruflicher Hinsicht. Die Hauptdiagnosen, die zur neurologischen Rehabilitation führen,

sind Schlaganfälle, MS, Parkinson und Zustände nach Verletzungen und Operationen. Im Laufe der Jahre haben sich in der Privatklinik Laßnitzhöhe einige Behandlungsschwerpunkte entwickelt.

Unter der Leitung von Neuropsychologen mit langjähriger Erfahrung haben wir ein so genanntes Sehzentrum etabliert, in dem cerebrale Sehstörungen wie z. B. Hemianopsie, visueller Neglect, Störung der visuell-räumlichen Wahrnehmungsleistungen behandelt werden. Zur Verfügung stehen hierzu neueste Computerprogramme und auch großflächige Projektionen mit großer Sehwinkelexzentrizität und hoher Alltagsrelevanz. Mit visueller Restitutionstherapie (VRT) und optokinetischer Stimulationstherapie (OKS) werden geschädigte Nervenzellen angeregt, wieder Sehfunktionen zu übernehmen und auch durch das Erlernen von Kompensationsstrategien kann eine Verbesserung erreicht werden.

Ein weiterer Schwerpunkt unseres Hauses ist das so genannte **Hand- und Armstudio**, in



# Rehakliniken stellen sich vor



dem unter Leitung einer erfahrenen Ergotherapeutin verloren gegangene Fähigkeiten der Arm/Handfunktion gefördert, wieder erlernt und auch Kompensationsstrategien entwickelt werden. Zur Verfügung stehen verschiedene, modernste computerisierte Robotikgeräte, die dem PatientInnen über Bildschirm Rückmeldung und spielerisch Motivation bieten. Sämtliche Arm-Handfunktionen können hier auch bei höhergradigen Lähmungen passiv, das heißt motorunterstützt geübt werden. Selbstverständlich werden diese gerätegestützten rehabilitativen Verfahren nur ergänzend und zusätzlich zur konventionellen Ergotherapie durchgeführt.

Restitution direktes Training der gestörten Funktion	Kompensation Kompensation des Defizits durch erhaltene Funktion	Substitution optische und Prothetische Hilfsmittel
Basale Visuelle Fähigkeiten	Verbesserung von Strategien	Hilfsmittel
Gesichtsfeldtraining/visuelles Restitutions-training Fusionstraining Räumliches Wahrnehmungstraining Optokinetische Stimulationstherapie	Sakkadentraining Visuelles Explorationstraining Hemianopes Lesetraining	Prismenfolien Beleuchtung, Kantenfilter Vergrößerungssoftware für PC-Arbeit, Lesen



ergotherapeutische Maßnahmen, evt. auch durch Schienenanpassung, kann eine Tonusreduktion und eine verbesserte Gelenkbeweglichkeit und Funktionalität erreicht werden. Die Privatklinik Laßnitzhöhe ist ein seitens der ÖGN zertifiziertes Zentrum für Botoxtherapie in der Neurologie. Frau Oberärztin Dr. Kronberger leitet diesen Bereich.

Um Gehen wieder zu erlernen bzw. das beeinträchtigte Gehvermögen zu verbessern, steht ein Gangroboter, das so genannte GEO-System, im Hause zur Verfügung. Das GEO-System ermöglicht nicht nur das passive oder aktive Gehtraining in der Ebene, sondern auch das Beüben von Stiege steigen.

Das rehabilitative Programm umfasst zudem, je nach persönlichen Möglichkeiten, Gruppentherapien im Turnsaal und im Hallenbad, geführte Nordic-Walking-Touren, Ausdauertraining am Laufband oder Ergometer und Krafttraining.

Zusammenfassend werden in der Privatklinik Laßnitzhöhe sämtliche Facetten der neurologischen Rehabilitation angeboten, wobei für spezielle Probleme, unter denen MS-PatientInnen häufig leiden - wie Sehstörungen, Gleichgewichtsstörungen, beeinträchtigte Feinmotorik, beeinträchtiges Gehvermögen und Spastizität - spezielle Therapiemethoden erfahrener ÄrztInnen und TherapeutInnen zur Verfügung stehen.



OÄ Dr. Eva KRONBERGER

**Spastizität** stellt für MS-PatientInnen oft ein Problem dar. Bei entsprechender Indikation besteht in der Privatklinik Laßnitzhöhe die Möglichkeit, eine Behandlung mittels Botulinumtoxin zu bekommen. EMG- oder ultraschallgezielt wird Botulinumtoxin in die betroffene Muskulatur injiziert und unterstützt durch physio- und

# Shoppen statt Schleppen

## BringRad liefert Ihre Einkäufe auf Lastenfahrrädern CO<sub>2</sub>-frei nach Hause!



Gründerinnen Alice Trouillet (links) und Mag. Eva Westhauser

### Was wir anbieten

Wir liefern Ihre Einkäufe CO<sub>2</sub>-frei bis zu Ihrer Wohnungstür und beschäftigen dabei arbeitslose junge Leute, um ihnen den (Wieder) Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern. Klimaschutz wird mit sozialem Engagement verbunden.

angerufen (Tel: 920 77 42 ab 21. März 2015) oder per e-mail informiert, dass Ware abzuholen ist. Bitte bei der Bestellung auch ein 1-stündigen Zeitfensters angeben wo sicher jemand zu Hause ist, um die Lieferung entgegen zu nehmen.

### Wer wir sind

Wir sind ein internationales Team das mit innovativen und in die Tiefe gehenden Ansätzen ein soziales Problem nachhaltig verbessern will. Wir sind nicht daran interessiert einen Zustelldienst auf zeitlichem und monetärem Druck aufzubauen, sondern wollen ein nachhaltiges und sozial verträgliches Projekt in der Großstadt aufziehen. Wir besitzen zwar Unternehmergeist und den Willen zum Erfolg - unser Ziel ist jedoch nicht der Profit, sondern der soziale Erfolg.

BringRad ist als Verein mit gesellschaftlicher Verantwortung organisiert, wir haben unseren Sitz im 6. Bezirk und liefern in die Bezirke 6 und 7, bei Anmeldung per e-mail auch in die Bezirke 5 und 8.

Nach einem Probebetrieb in den Wochen vor Weihnachten wird unser erweiterter Betrieb wieder mit Frühlingsbeginn starten, bis zu diesem Zeitpunkt liefern wir aber gerne gegen 24 Std Voranmeldung per e-mail unter office@BringRad.at.

### Wie läuft eine Zustellung ab ?

Wir werden von Ihnen entweder

### Was kostet dieses Service für mich als Kunden

Bei einmaliger Bestellung 6 € in den Bezirken 6 und 7, und 7,50 € für die Bezirke 5 und 8. Es wird aber auch eine Jahresmitgliedschaft geben, die je nach Bezirkslage, Lieferfrequenzen und Zusatzservices (wie Paketannahme und Zustellservice) zwischen 120 € - 250 € kosten wird.

## BringRad bringt mehr als nur Einkäufe....

**BringRad bringt Menschen zusammen.  
BringRad bringt eine bessere Umwelt.  
BringRad bringt Jugendlichen Kompetenzen bei. Damit sie aktiv ins Berufsleben starten können.**

### Wie ist unser Verein organisiert?

Unser Verein besteht aus mehreren Mitglieder-Gruppen: Den ordentlichen Mitgliedern, das sind die Menschen in unserem Verein die sich engagieren und auch aktiv mitarbeiten wollen, die im Hintergrund stehen und einen reibungslosen Ablauf garantieren

wollen. Diese Gruppe tritt „nur“ bei der Auftragsabwicklung oder auch aushilfsweise bei der Lastenrad-Zustellung auf (weil genau das macht ja Spaß!).

Dann die Bewohnerinnen und Bewohner, die uns als außerordentliche Mitglieder und Kunden unterstützen, indem sie sich ihre Einkäufe und Waren nach Hause liefern lassen.

Die fördernden Mitglieder und GeschäftspartnerInnen, die BringRad dadurch unterstützen, dass sie es u.a. ermöglichen, dass die eingekauften Waren sicher bis zur Abholung durch unsere Lastenfahrer im Geschäft verbleiben können.

Dann ist noch die Gruppe der KooperationspartnerInnen, die sozialökonomischen Betriebe durch die arbeitslose Jugendliche und junge Erwachsene in das Projekt integriert werden können. Gemeinsam mit Studierenden wird ein Buddy-System entwickelt, um Jugendliche bei ihrem Sprung in den Arbeitsmarkt zu unterstützen.

# Sexualität/Partnerschaft und MS



Dr.<sup>in</sup> Elia BRAGAGNA  
Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Psycho- und Sexualtherapeutin, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AFSG)



Jede chronische Erkrankung – auch Multiple Sklerose – hat Einfluss auf die Sexualität und auch auf die Partnerschaft. Chronische Erkrankungen stellen auf ganz spezifische Art und Weise eine Herausforderung dar, denn jede/r Betroffene/r hat eine eigene Vorgeschichte, eigene Vorstellungen vom Leben, von der Zukunft, der Partnerschaft und Familie. Jede/r hat auch ein persönliches Bild von der eigenen Rolle als Frau/Mann und erwartet von sich ein ganz spezielles Rollenverhalten. Jede/r stellt sich auch unter einer befriedigenden Sexualität und Partnerschaft etwas ganz Persönliches vor und so ist es nicht verwunderlich, dass es ganz gegensätzliche Aussagen von Betroffenen gibt, welche Auswirkung MS auf die (sexuelle) Beziehung hat.

Weil Multiple Sklerose in genau den Gebieten, die für die Sexualreaktion zuständig sind, Veränderungen bewirkt (Gehirn und Rückenmark), kann es in der Folge zu Lustlosigkeit, Erektionsstörungen, Erregungsstörungen, Lubrikationsstörungen, Orgasmus- und Ejakulationsstörungen führen. Zusätzlich können MS-Begleiterkrankungen wie die Abnahme der Sensibilität im Genitalbereich, Bewegungsstörungen, Spasmen, Schmerzen, Inkontinenz, psychische Anspannung, Depression, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen einen Einfluss auf die Sexualität haben. Manche Medikamente können als Nebenwirkung auch die Sexualität verändern.

Alle psychischen, emotionalen und sozialen (partnerschaftlichen, familiären, beruflichen, usw.) Belastungen können einem aber auch die Lust auf Sexualität zusätzlich noch vergällen.

## Auswirkungen auf die PartnerInnen/Partnerschaft

Wie jede andere unerwartete Veränderung kann MS auch Auswirkungen auf die PartnerInnen und Partnerschaft haben. Das ist ganz normal, denn auch

deren Leben verändert sich mit der Diagnose und das bedeutet erst einmal immer eine Irritation (für beide). Diese Phase kann für das Paar auch eine große Chance sein, aus eingefahrenen Beziehungsmustern auszusteigen und die Beziehung neu zu definieren. Bei vielen führt das zu einer Vertiefung der emotionalen Verbundenheit.

## Auswirkungen der MS auf die sexuelle Beziehung

Jede/n betrifft das Thema anders, mit anderen Konsequenzen.

Oft paart sich die Sorge um die/den betroffene/n PartnerIn mit dem Gefühl der Unsicherheit, wie man unter den geänderten Umständen mit den eigenen körperlichen/sexuellen Bedürfnissen umgehen soll, ohne den anderen zu bedrängen oder zu belasten. Es kann sich aber auch unbemerkt die Rollenverteilung in der Beziehung verändert haben. Aus zwei Sexualpartnern werden ein/e PflegerIn und ein/e Kranke/r. Diese neue Konstellation kann es der/dem „PflegerIn“ schwer machen, in die Rolle der/des SexualpartnerIn zu wechseln.

Alle Studien zeigen aber, dass die sexuelle Zufriedenheit vor allem von Faktoren abhängt, die man sehr gut selbst beeinflussen kann, nämlich der partnerschaftlichen Zufriedenheit, einer guten Kommunikation und dem Austausch von Zärtlichkeiten und gemeinsame, befriedigende Erlebnisse.

## Therapeutische Möglichkeiten

(Sexuelle) Probleme sind lösbar. Der wichtigste Schritt zur Lösung ist aber, sich einzugestehen, dass es ein Problem gibt. Danach braucht es ein offenes Gespräch mit der Partnerin/dem Partner, damit beide aufhören können zu fantasieren, wie es der/dem anderen geht und was sie/er wohl brauchen würde, um (sexuell) zufrieden zu sein. Es erleichtert das Gespräch, wenn man sich vorher selbst über die

Punkte klar wird, die einen bedrücken und die man gelöst wissen mag. Das können sowohl körperliche Bedürfnisse sein, als auch seelische.

Manchmal ist man aber auch damit überfordert, sich selbst bewusst zu machen, was denn einen irritiert. In diesem Fall sollte man nicht lange warten und hoffen, dass das Problem sich von selbst löst (das ist selten der Fall), sondern rasch Hilfe in Anspruch nehmen. Das kann ein Gespräch mit einer/einem guten Freundin sein, mit der/dem ÄrztIn des Vertrauens oder auch mit sexualmedizinisch geschulten ÄrztInnen aus diversen Fachrichtungen bei der sexualmedizinischen Telefon-Hotline, bei der man sich gegen einen geringen Beitrag zum eigenen sexuellen Problem beraten lassen kann. Die Telefonzeiten erfährt man unter [www.sexmed.at](http://www.sexmed.at).

Beim anschließenden Gespräch mit der/dem Partner/in kann sich herausstellen,

dass beide hilflos dem Problem gegenüber stehen. Auch hier gilt es, so rasch wie möglich (am besten zusammen, denn das Problem hat ja Auswirkungen auf beide) professionelle Hilfe zu holen. Je rascher das Problem angegangen wird, desto früher kann man wieder gemeinsam eine unbeschwertere Sexualität genießen.

Kontaktadressen von sexualmedizinisch geschulten ÄrztInnen findet man auf [www.sexmed.at](http://www.sexmed.at).



**Sexualität und Partnerschaft**  
Broschüre zu Sexualleben und Schwangerschaft bei MS



**Sexualität und Partnerschaft**  
Checkliste zur Identifikation möglicher Störungen

Broschüre und Checkliste können Sie gerne anfordern unter:

**MS-Service:** [info@ms-service.at](mailto:info@ms-service.at)

**Infoline:** 0800/203909  
Mo-Do: 09:00 - 16:00 Uhr  
Fr: 09:00 - 13:00 Uhr

# Handwerkliche Aktivitäten ...

... unter ergotherapeutischem Aspekt

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

In den kommenden Ausgaben finden Sie, liebe Leserin und lieber Leser Anleitungen für handwerkliche Aktivitäten, welche einerseits auf die jeweilige Jahreszeit sowie auf den Nachhaltigkeitsaspekt und andererseits auf die Bedürfnisse von Betroffenen mit MS Wert legen. Die handwerklichen Erläuterungen werden so ausgewählt und dargestellt, dass man durch die Ausführung dieser die eigenen physischen Fähigkeiten fördern und unterschiedliche alltägliche Handlungen trainieren kann. Zusätzlich wird darauf Wert gelegt, dass die handwerklichen Aktivitäten mit Materialien hergestellt werden können, welche gewöhnlich im Alltag vorzufinden sind. Alle Anleitungen wurden speziell für Sie vom Institut für Ergotherapie der FH JOANNEUM recherchiert und dargestellt.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Freude!

Nach der Winterzeit steht uns nun bald der Frühling bevor und wir sehnen uns nach einem Spaziergang, nach Blühendem oder nach angenehmen Sonnenstrahlen. In der Natur kann man beobachten, wie wieder alles zum Leben erwacht. Oftmals wollen Menschen eine Veränderung in ihrer direkten Wohnumgebung, da eine neue Jahreszeit bevor steht. Viele beginnen mit einer Neudekoration ihrer Wohnung oder ihres Hauses. In dieser Ausgabe werden daher drei Dekorationsideen für die Wohnumgebung vorgestellt, welche selbstständig mit einfachen Materialien aus dem Alltag hergestellt werden können. Teilweise können sogar Materialien verwertet werden, welche normalerweise entsorgt werden würden. Gleichzeitig werden bei der Ausführung dieser handwerklichen Aktivitäten unterschiedliche physische und

kognitive Fähigkeiten gefördert und verschiedene alltägliche Aktivitäten trainiert. Dadurch ist ein spielerisches Fördern der eigenen Fähigkeiten möglich. Im Vordergrund bei diesen handwerklichen Aktivitäten steht aber vor allem der Gedanke, dass man durch das bedeutsame Tun an sich Freude empfindet, es genießt, etwas zu (er)schaffen und dadurch die eigene Gesundheit fördert! Also: Wunschdekoration für den Frühling auswählen, Materialien zusammensuchen, der Anleitung folgen und: während der Herstellung der Dekoration genießen, dass man etwas (er)schafft. Sobald man fertig ist, kann man sich jeden Tag daran erfreuen oder andere nahe stehende Menschen damit beschenken und ihnen Freude bereiten!

Seite . 15

## BLÜTENGEMÄLDE ALS WANDEKORATION

### Benötigte Materialien:

• Klopapierrollen • Schere • dünner Faden • Nadel mit kleinem Ohr • Klebstoff • Acrylfarben • Malpinsel • Zeitungspapier als Malunterlage • Evtl. Keilrahmen

**Kurzüberblick über die Arbeitsschritte:** 1) Klopapierrollen zurecht schneiden 2) Wenn gewollt, Klopapierrollen anmalen 3) Einzelne Blüten mit Faden zusammenbinden 4) Blumen mit anderen Blumen zusammensetzen und Gemälde schaffen

### Anleitung:

Zu Beginn müssen die Klopapierrollen platt gedrückt und mit der Schere in gleich große Stücke geschnitten werden, um die benötigten Blüten für die Wanddekoration zu erhalten (1). Je nach Geschmack können dickere oder dünnere Scheibchen geschnitten werden, um dickere oder dünnere Blüten zu erhalten. Für diesen Arbeitsschritt kann ein



Lineal zum Abmessen und Markieren zur Hilfe genommen werden, damit die einzelnen Blüten ungefähr die gleiche Größe aufweisen. Aus einer durchschnittlichen Klopapierrolle mit einer Gesamtlänge von 9,6 cm können beispielsweise vier 2,4 cm dicke Blüten geschaffen werden. Die einzelnen Blüten können nun nach Belieben bemalt werden. Dafür eignen sich besonders Acrylfarben, welche eine hohe Deckkraft aufweisen. Je nach Geschmack, können Farben gemischt aufgetragen oder mehrere Abtönungen einer Farbe verwendet werden, denn so ergibt sich am Ende ein toller Effekt. Für diesen Arbeitsschritt wird empfohlen, Zeitungspapier als Malunterlage zu verwenden. Mit einem Pinsel die Farbe auf der Innen- und Außenseite der Blüten auftragen. Danach gut trocknen lassen. Wenn nötig, eine zweite Schicht Farbe auftragen, um eine bessere Deckkraft zu erhalten.

Die einzelnen Scheibchen werden nun blütenförmig angeordnet. Je nach Geschmack können dafür beliebig viele Blütenblätter verwendet werden. Für eine Blume benötigt man die Scheibchen von rund eineinhalb Klopapierrollen. Jede Blüte wird nun auf der Innenseite mit einer Nähnadel und dem Faden durchstochen (2) und so werden die einzelnen Blüten zusammengenäht (3). Am Ende wird der Faden ab-



geschnitten und zusammengeknüpft – eine Blume ist fertig!



Die oben genannten Schritte können beliebig oft wiederholt werden und die fertigen Blumen können dann in allen möglichen Kombinationen zu einem Gesamtkunstwerk zusammengeklebt werden. Dieses Blütengemälde kann dann beispielsweise mit Klebstoff auf einen Keilrahmen geklebt und an einer freien Wand im Wohnraum aufgehängt werden. Und schon hält der Frühling Einzug bei Ihnen zu Hause!

### Tipp:

Einzelne Blumen können auch als Verschönerungen für Geschenkverpackungen dienen. Nachdem

die Klopapierrollen per Hand platt gedrückt wurden, können diese auch über Nacht mit einigen Büchern beschwert werden. Dadurch wird das Ausmessen, Markieren und das Schneiden der Scheibchen erleichtert. Wenn das Schneiden der Klopapierrollen herausfordernd ist, können spezielle Scheren als Hilfsmittel verwendet werden. Diese erhält man in gut sortierten Hilfsbedarfsläden. Dadurch ist das Schneiden des Kartons einfacher. Des Weiteren können die Blumen anstelle des Bemalens mit Acrylfarben mit einer Farbsprühdose verschönert werden. Anstelle des Zusammenfädels der Blüten mit einer Nähnadel können die einzelnen Blüten auch mit einem doppelseitigem Klebeband oder einem Klebstoff zu einer Blume zusammengefügt werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und es können individuelle Abwandlungen vorgenommen werden!

### Gut, zu wissen:

Mit der Herstellung dieser attraktiven Wanddekoration werden unterschiedliche feinmotorische Fähigkeiten trainiert. Neben der Förderung der verschiedenen Greifformen werden auch kognitive Fähigkeiten für das Berechnen der Anzahl der Blüten sowie für das Ausmessen der Dicke der Blüten-scheibchen benötigt. Zusätzlich sind Alltagsaktivitäten wie Ausschneiden und Nähen gefragt, welche auch für andere Situationen im Alltag hilfreich sein können.

## FRÜHLINGSHAFTER BLUMENSTRAUSS

### Benötigte Materialien:

• Buntpapier • Schere • Papierkleber • Zeitungspapier als Klebeunterlage

**Kurzüberblick über die Arbeitsschritte:** 1) Benötigte Papierstreifen

zurechtschneiden 2) Papierstreifen für Blumenstiel einrollen 3) Papierstreifen für Blüten fein einschneiden 4) Eingeschnittenen Papierstreifen für Blütenblätter um Blumenstiel drehen und fixieren

### Anleitung:

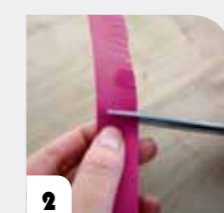
Zu Beginn werden die Stiele für die Blumen hergestellt. Dafür werden aus grünem Buntpapier mehrere Papierstreifen ausgeschnitten, welche eine ungefähre Länge von 15 cm und eine Breite von 2,5 cm aufweisen. Für diesen Arbeitsschritt kann ein Lineal als Hilfsmittel verwendet werden, oder aber die Maße können auch einfach abgeschätzt werden. Die Papierstreifen müssen nämlich nicht alle exakt die gleiche Länge aufweisen, denn in der freien Natur weisen Blumen auch nicht dieselbe Höhe auf.

Um die Blumenstiele nun herzustellen, werden die einzelnen Papierstreifen eng eingerollt und zusammengeklebt (1). Es wird empfohlen, altes Zeitungspapier als Unterlage zu verwenden, damit durch eventuell tropfenden Papierkleber keine anderen Gegenstände verschmutzt werden. Die einzelnen Blumenstiele kurz zum Trocknen auf Zeitungspapier legen.



In der Zwischenzeit werden für die Blüten Papierstreifen aus Buntpapier ausgeschnitten. Die Papierstreifen für die Blüten sollen eine Länge von rund 30 cm und eine Dicke von 2 cm aufweisen. Mit Hilfe eines Lineals und einem Bleistift können die Papierstreifen auf dem Buntpapier markiert werden. Danach werden diese Papierstreifen ausgeschnitten. Um die Blütenblätter simulieren zu können, werden nun die einzelnen Papierstreifen fein eingeschnitten. Hierbei gibt es zu beachten, dass ausreichend Rand vorhanden bleibt. Das bedeutet, dass der Papierstreifen nur zu zirka 1,5 cm eingeschnitten

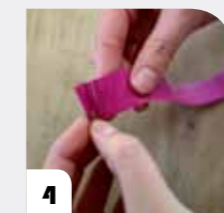
wird. Je feiner eingeschnitten, desto dichter werden die Blüten (2).



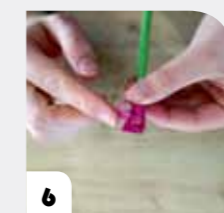
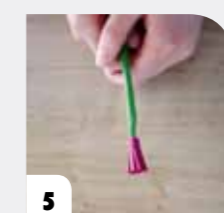
etwas Klebstoff auf die ersten Zentimeter des bestehenden Rand des bunten Blüten-Papierstreifens gegeben (3). Danach wird dieser Papierstreifen eng um den Stiel gewickelt (4).



Dann wird wieder etwas Klebstoff auf den Rand des Blüten-Papierstreifens gegeben und weiter um den Stiel gewickelt. Besonders hilfreich ist es, wenn man bereits zu Beginn den Papierstreifen eng um den Stiel wickelt und regelmäßig Klebstoff verwendet (5).



Es wird wieder empfohlen, Zeitungspapier als Unterlage zu verwenden. Nach einer kurzen Trockenzeit können nun die Blüten vorsichtig geöffnet und auseinander gebogen werden (6). Und wenn man mehrere Blumen fertiggestellt hat, hat man einen wunderschönen Blumenstrauß!



### Tipp:

Falls das Einrollen des Papierstreifens für den Blumenstiel herausfordernd ist, kann das Papier zuerst über einen runden Alltagsgegenstand, beispielsweise einen Bleistift, gerollt werden, damit die typische Rundung erreicht wird. Auch hier können wieder spezielle Scheren als Hilfsmittel verwendet werden, um das feine Schneiden des Papierstreifens für die Blüten zu erleichtern. Da das feine Schneiden des Blüten-Papierstreifens eine lange Ausdauer beim Schneiden erfordert und dementsprechend anstrengend für die Muskulatur ist, wird empfohlen, Pausen zwischen dem Schneiden einzulegen. Der Fantasie sind auch bei dieser handwerklichen Aktivität keine Grenzen gesetzt: ein bunter Blumenstrauß kann aus beliebig unterschiedlichen Farben und Blumengrößen hergestellt werden. Besonders schön wird der Blumenstrauß, wenn unterschiedliche Grüntöne für die Stiele verwendet und Blätter bei den Stielen angebracht werden.

### Gut, zu wissen:

Mit der Ausführung dieser handwerklichen Aktivität werden wieder unterschiedliche feinmotorische Fähigkeiten gefördert. Darüber hinaus wird bei dieser Aktivität die motorische Ausdauer beim feinen Schneiden trainiert. Bei mehreren Arbeitsschritten, wie beispielsweise dem Abschätzen des übrig bleibenden Randes beim feinen Einschneiden, werden visuell-räumliche Fähigkeiten gefördert. Nebenbei sind auch die Hand- und Fingerkraft gefragt, welche beispielsweise für das enge Umwickeln des Blumenstiels benötigt werden.



Seite . 16