«Ich sitze im Rollstuhl, aber blöd bin ich nicht»

Als Behinderte unterwegs Dorothea Walther aus Bern ist seit einigen Jahren gehbehindert. Beim Einzug ins unbekannte Rollstuhlland musste sie viel lernen. Und viel hinunterschlucken.

Aufgezeichnet von Peter Steiger*

Unüberwindbare Hindernisse: Dorothea Walther (73) in der Berner Altstadt. Foto: Adrian Moser

Der Mann im Antiquitätenladen beugt sich zu mir herab und sagt in jener Sprache, die er für Hochdeutsch hält: «Das sind alte Ansichtskarten.» Betont langsam sagt er das: «Die sind ganz, ganz alt.» Himmel, ja, ich sitze im Rollstuhl, aber blöd bin ich deswegen nicht. Menschen im Rollstuhl erleben das öfter: Weil unten, bei den Beinen, nichts mehr geht, glauben viele, dass auch oben, im Kopf, nicht mehr alles funktioniert. Altgediente Rolli-Benutzer sind das gewohnt. Für mich, Dorothea Walther (73), Rollstuhlfahrerin seit einigen Jahren, ist es neu. Und stossend.

Seit Corona in unser Leben getreten ist, muss ich zusätzlich unter einem neuen Phänomen leiden: Nicht nur alt, sondern auch im Rollstuhl. Achtung, Hochrisiko! Achtung, Distanz! Das trägt mir mal böse, mal mitleidige Blicke ein.

Auf den Rollstuhl angewiesen bin ich wegen einer Folge-Erkrankung der Kinderlähmung. Die «Poliomyelitis», wie sie in der Fachsprache heisst, war bis in die 60er-Jahre in der Schweiz eine gefürchtete Krankheit. In vielen Fällen verursacht sie Spätfolgen. Wie ich leiden die Betroffenen an zunehmendem, irreparablem Muskelschwund.

Viele, die jünger in ein solches Gefährt hineingewachsen sind, kurven herum wie Slalomspezialisten mit Akro-Ambitionen. Ich als Neuling befahre immer noch eine unbekannte Welt. Ich habe einen Elektro-Rollstuhl. Nicht so einen Traktor, der an einen Sitzrasenmäher erinnert, sondern ein cleveres E-Gerät, nicht viel grösser als ein normaler Hand-Rollstuhl.

Als Einsteigerin musste ich viel lernen, zum Beispiel, dass ich Bodenerhöhungen nicht schräg anfahren darf, dass ich Absätze rückwärts bewältigen muss und ein Randstein eine unüberwindbare Barriere ist. Weiter: Wenn es steil nach unten geht, vermutet die Automatik Gefahr und stoppt. Ich muss neu starten, und die bockige Elektronik erlaubt zwei weitere Meter. Der Stop-und-go-Modus alarmiert dann meist Passanten. Sie wollen helfen. Die Entschlossensten schieben – und scheitern.

Die vier Reaktionstypen

Womit ich bei den Reaktionen bin. **Typ A,** ausschliesslich Männer, habe ich eben geschildert: Es ist der Entschlossene, auch bekannt als Frauenbelehrer. Er erklärt mir, wie ich fahren muss, erklärt mir die Elektronik, erklärt mir die Grundsätze der Rolli-Physik.

Typ B, meist weiblich, ist die Mitleidende. Kennzeichen: Sie hat den Ach-die-arme-Behinderte-Blick drauf. Die logische Konsequenz dieses «Huscheli»-Modus sind oftmals Rabatte: günstiger ins Kino, ins Theater, ins Museum, freier Eintritt dahin und dorthin. Auf den ersten Blick ist das reizvoll, auf den zweiten stossend. Denn nur weil meine Beine nicht mehr wollen, bin ich noch lange nicht bedürftig.

Typ C vertritt die Kategorie «wir haben gar nichts gegen Behinderte, ganz im Gegenteil». Diese Leute strahlen mich an, lächeln, auch Wildfremde grüssen aufs Allerfreundlichste. Ist ja schön, ist ja gut. Aber warum können sie mich nicht wie einen normalen Menschen behandeln?

Bleibt schliesslich noch **Typ D:** die Übervorsichtigen. Sie räumen im Restaurant Tische und Stühle fort, als würde hier gleich ein Kleinflugzeug landen. Sie spritzen auf dem Trottoir zur Seite, sie reissen die Kinder weg.

Vorbei an der Warteschlange

Tröstliches Fazit: Fast, wirklich fast alle sind höflich. Selbst Junge mit Gangsta-Rap-Attitüde und Ganzkörper-Tattoo öffnen artig die Türen und vergessen, auf den Boden zu spucken.

Ja, wir Behinderte geniessen durchaus unsere Privilegien: Ich rolle vorbei an der Warteschlange, etwa beim Museum. Das leuchtet zwar nicht ganz ein. Ich sitze ja, die anderen müssen stehen, ist aber schön. Und dann die Zugfahrt: Wenn ein Begleiter dabei ist, brauchen wir zwei nur ein Billett.

Fährt die kluge Behinderte also im Zuge? Jein. Sie fährt gut im Doppelstöcker und in den meisten Regionalkompositionen. Für die anderen Wagen braucht sie Hilfe. Diese fordert sie über das Handicap-Center der SBB an. Die Mitarbeiterinnen dieses Dienstes sind kompetent, aber oft ganz schön barsch. Möglicherweise sind es auch Behinderte. Rolli-Fahrer sind eine eigene Community. Wer nicht in einem Rollstuhl aufgewachsen ist, gehört nicht dazu und wird wohl als Möchtegern-Rolli-Pilotin belächelt.

Ein Stück Mitleid

Rollstuhl-Pilotin, das wäre doch ein schöner Name. Leider hat er sich nicht eingebürgert. Stattdessen machen Correctness-Facharbeitende seltsame Wortverrenkungen. Gehbehindert gilt als falsch. Richtig (aber hässlich) ist mobilitätseingeschränkt. Die Steigerung wäre mobilitätsoriginell. Behindert tönt zwar nicht gerade einladend, ist aber bei weitem nicht so hanebüchen wie IV, invalid, unwert.

Rollstuhlfahrerinnen werden zu Kindern – dann nämlich, wenn sie vor einer Verkaufstheke warten. Die Ware ist auf ihrer Augenhöhe. Ich bin wieder die Siebenjährige, die versucht, einen Blick auf die ausgestellten Herrlichkeiten zu werfen. Behinderte Menschen erleben behinderte Reaktionen. Oft versuchen Ratlose mein Übel kleinzureden. «Aha, du hast einen Unfall gehabt und bist nur vorübergehend im Rollstuhl.» Das ärgert, aber nur ein bisschen. Wenn ich könnte, würde ich hingegen jenen an die Gurgel springen, die auch etwas vom Mitleidskuchen wollen: «Weisst du, mein Knie tut mir ebenfalls weh.»

Ein schmerzendes Knie zwingt niemanden in den Rollstuhl. Anderen hingegen würde man ein solches Gefährt dringend empfehlen. Der Seniorin etwa, die mit dem Rollator kaum vorwärtskommt, oder dem Senior, der sich zittrig an einen Stock klammert. Mir schenkt dieses Gefährt Beweglichkeit und Freiheit. Ich kann am Leben teilnehmen.

* Peter Steiger (74) ist ehemaliger Redaktor der «Berner Zeitung» und Ehepartner von Dorothea Walther.

Wo Behinderte und Angehörige Hilfe erhalten

In der Schweiz leben gemäss Bundesamt für Statistik rund 1,7 Millionen Menschen mit einer Behinderung. Für ihre Anliegen setzen sich mehrere Organisationen ein – diese sind auch empfehlenswerte Anlaufstellen für die Betroffenen und ihre Angehörigen.

Die älteste ist die Dachorganisation **Pro Infirmis.** Vor allem auf politischer Ebene agiert **Procap.** Für Eingliederung und Chancengleichheit engagiert sich **Inclusion Handicap. Fragile Suisse** ist eine Vereinigung, die sich für die Interessen der Hirnverletzten starkmacht. Und um Menschen, die wie Dorothea Walther von der Postpolio betroffen sind, kümmert sich die **Schweizerische Vereinigung der Gelähmten.**

Behinderte Menschen profitieren hierzulande von verschiedenen Erleichterungen und Vergünstigungen. So kann im öffentlichen Verkehr eine Begleitperson kostenlos mitreisen. Behinderte, die Auto fahren, erhalten eine spezielle Parkkarte. Die entsprechende Bescheinigung stellt die Invalidenversicherung (IV) aus. Sie gilt auch im Ausland, allerdings nur bis zum Pensionsalter (weil dann die AHV-Vergünstigungen wirksam werden). Ausserhalb der Schweiz ist es deshalb möglich, dass ältere Behinderte auf Vergünstigungen verzichten müssen. *(pst/sae)*

Die besten Hausmittel gegen Insektenstiche

Sanfte Hilfe Wenn Mücken, Bremsen und Co. stechen, fängt das lästige Jucken an. Das muss nicht sein.

Gefährlich sind Insektenstiche zum Glück nur selten. Das Unangenehme ist, dass sie tagelang jucken und brennen können. Das ist – neben Rötungen und Schwellungen – eine Reaktion des Körpers auf den Speichel der Blutsauger. Sich zu kratzen, hilft aber nur kurzfristig, danach kehrt der Juckreiz meist noch heftiger zurück. Und: «Es kann sogar gefährlich werden, wenn durch das Aufkratzen der Einstichstelle Bakterien in den Körper gelangen», sagt Biologe Pie Müller vom Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut in Basel.

Besser also, man versucht, die Pein anders loszuwerden. Bevor Sie in die Apotheke eilen, versuchen Sie es doch erst mal mit einem der nachfolgenden Mittel:
Kühlen: Wickeln Sie Eiswürfel in ein Handtuch, und legen Sie dieses ca. 20 Minuten auf die Stichstellen. Die Kälte lindert Juckreiz und Schwellung.
Zwiebeln: Halbieren Sie eine Zwiebel, und reiben Sie damit vorsichtig die Stiche ein. Zwiebelsaft kühlt und wirkt entzündungshemmend.
Essig: Geben Sie etwas Apfelessig auf ein Tuch, dann legen Sie dieses auf die schmerzenden Hautstellen. Kühlt und desinfiziert gleichzeitig.
Kurze Hitze: Es scheint paradox, aber nicht nur Kälte, auch Hitze kann helfen. Tauchen Sie einen Teelöffel in gut 50 Grad heisses Wasser, bis er so warm ist, dass Sie ihn gerade noch anfassen können. Dann den Löffel für einige Sekunden auf die Einstichstelle drücken. Das schmerzt möglicherweise kurz, ist aber wirkungsvoll: Die Hitze aktiviert biochemische Reaktionen, welche die Reizung lindern.

Diesen natürlichen Mechanismus nutzt auch die Industrie: Seit wenigen Jahren gibt es im Handel sogenannte Stichheiler. Das sind kleine, meist mit einer Batterie betriebene Geräte, die man für kurze Zeit auf die Stichstelle presst und die dort einen Wärmeschub auslösen. In einem Test der Konsumentenzeitschrift «Saldo», bei dem verschiedenste Mittel geprüft wurden, schnitt ein solcher Stichheiler – der «Bite Away» – am besten ab.

Wann zum Arzt?

Sollten diese Hausmittel zu wenig nützen, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Das kann der Fall sein, wenn es zu allergischen Reaktionen kommt – davon sind immerhin etwa drei Prozent der Bevölkerung betroffen. Vorsicht geboten ist auch bei Zeckenstichen: Bildet sich an der Einstichstelle eine grösser werdende Rötung, ist ebenfalls medizinische Hilfe angesagt. *(sae)*

Quellen: Tropen- und Public-Health-Institut Basel; Uni-Kinderspital Zürich; Website Anti-Brumm

Zwiebeln kühlen und wirken entzündungshemmend. Foto: Getty