



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen



„Von HEUTE auf MORGEN“  
- Assistenzhund Ylvi!

**BITTE WERFEN SIE DIESE BROSCHÜRE NICHT WEG!!**

Machen Sie diese Zeitung Ihren Patienten, Gästen und Mitarbeitern zugänglich. Sie helfen damit blinden und körperbehinderten Menschen, welche von Seite an Seite unterstützt werden.





## INHALT

### **3 Vorwort**

### **4 Assistenzhund Ylvi**

### **8 Unser schönes Österreich**

### **9 Erlebnisberg Luisenhöhe**

### **13 Paralympics Rio 2016**

### **20 Skifahren**

### **22 Weihnachtsgeschenk Top Secret Duft.com**

### **23 Sudoku**

## IMPRESSUM

Seite an Seite Magazin 4/2016

Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981: Das Aufgabengebiet des Magazins „Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen“ ist die Berichterstattung sowie Information über die Tätigkeit des Vereins Seite an Seite. Erscheinungsweise viermal jährlich.

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein Seite an Seite, ZVR Nr. 053868287

Eigenverlag:

Seite an Seite – Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Adresse:

Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag, Tel. zu erreichen über Fa. Sirius Werbeagentur 07223/81108, Fax DW 666, Mail: office@seiteanseite.org, Web: www.seiteanseite.org  
Inserate, Satz & Layout: Sirius Werbeagentur GmbH, Kristein 2, 4470 Enns, Tel.: 07223/81108, Fax DW 666

Grafik-Design Andreas Michalik, Wintersdorf 65, 4204 Ottenschlag

Copyright Text und Fotos: Seite an Seite, Andreas Michalik,

Foto Titelseite: Klara Zösmayr

Druck:

AV+Astoria Druckzentrum, Faradaygasse 6, 1030 Wien, Tel.: +43/1/797 85-213, Fax DW 218, www.av-astoria.at



# Vorwort

Sehr geehrte LeserInnen und Leser!

Schon wieder fast ein Jahr um!

Vor Ihnen liegt die neue Ausgabe der „Seite an Seite“, auf die wir wieder sehr stolz sind, schließlich stecken in diesen paar Seiten viel Arbeit und Engagement!

Ich verrate Ihnen sicher kein Geheimnis, wenn ich sage, dass ein gemeinnütziger Verein sehr viel Arbeit macht. Wenn man weiß wofür man das alles tut, ist es aber eine schöne Sache. Auch haben wir bereits 3.793 Fans auf Facebook, das ist echt toll!

Wir freuen uns auch über ein abgeschlossenes Spendenprojekt.

Die Blindenführhündin Colleen konnte für Frau Bergmayr ausfinanziert werden. Die beiden sind mittlerweile ein wirklich gute Team. Dafür möchten wir uns nochmals bei allen Spendern bedanken.

Wir wünschen Ihnen allen Frohe Weihnachten, eine besinnliche Weihnachtszeit, Gesundheit und einen Guten Rutsch ins Jahr 2017.



Wenn SIE gerne unterwegs sind und bei der Gestaltung unserer Zeitung mit tollen Artikeln beitragen möchten - melden Sie sich - ob mit oder ohne Handicap - wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter welche unserer Zeitung noch mehr Profil geben.

**MELDEN SIE SICH JETZT!**  
gerne auch über Facebook



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

Spendenkonto: Sparkasse Krems, Kto.Nr. 00000129999, BLZ 20228  
IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21

## ***PTBS - Assistenzhund Ylvi***

Hallo, mein Name ist Ylvi, eigentlich Daikatana Ylvi vom Straßer Idyll, und ich bin ein Assistenzhund für meine Partnerin Klara.



Sie ist Ende 20 und leidet an einer schweren, komplexen PTBS. Ihr fragt euch nun sicher, was PTBS überhaupt ist. Nun, es steht für Posttraumatische Belastungsstörung und bedeutet, dass meine Partnerin massive Traumas erlebt hat.

In den meisten Fällen handelt es sich bei den Traumas um Ereignisse, bei denen das Leben der Betroffenen massiv bedroht wurde. Sehr häufig trifft das auf Menschen zu, die einen Krieg miterlebt haben, besonders Soldaten, aber auch schwere Unfälle oder das Miterleben von Naturkatastrophen können zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen.

Gerade bei Missbrauch innerhalb der Familie, wie bei meiner Partnerin,

kommt es häufig zu einer komplexen PTBS, die viel schwerer zu behandeln ist und kaum Heilungschancen hat. Erst in jüngerer Zeit setzt sich die Erkenntnis durch, dass Erfahrungen zwischenmenschlicher oder sexueller Gewalt wesentlich häufigere Quellen von PTBS sein dürften, als Kriegserlebnisse, Unfälle oder Naturkatastrophen.

Klara leidet unter massiven Schlafstörungen und heftigen Alpträumen. Sie wacht dann häufig voll Panik in der Nacht auf. Als ich noch nicht da war, da ist sie häufig schweißgebadet aufgewacht und wusste erst mal nicht wo sie denn genau ist und dachte, dass sie sich noch in Gefahr befindet. Dank meiner super Schnüffelnase merke ich, wenn sie schlecht träumt, schalte das Licht ein und lege mich dann eng an sie gedrückt



dazu. So wird sie munter und kann sich gleich wieder orientieren. Jetzt spürt sie gleich zu Beginn den Druck von meinem Körper und meinen Fell und weiß dadurch, dass sie in Sicherheit ist und es „nur“ ein böser Traum war.

Wegen den Schlafstörungen und den beeinträchtigten Verarbeitungsprozessen im Gehirn muss sie auch viele Medikamente nehmen. Wenn sie diese mal vergisst – was leider häufig vorkommt – dann hat Klara heftige Nebenwirkungen und wird von üblen Schwindelattacken und Übelkeit geplagt und der Kreislauf bricht zusammen, so dass sie den Tag im Bett verbringen muss und alleine der Weg zum VVC schon ein großes Risiko für einen Sturz darstellt.

Inzwischen bringe ich meiner Partnerin, jeden Morgen und Abend, die Medikamente damit sie diese gar nicht mehr vergessen kann. Klara hat hierfür extra eine Tasche genäht, in der die Box mit den Medikamenten Platz findet. Damit sie die Medikamente auch wirklich einnimmt, bringe ich ihr dazu noch eine Wasserflasche.



Beim Spazieren helfe ich beim Tragen

Die Medikamententasche ist echt praktisch, denn darin befinden sich auch die Notfallmedikamente. Wenn es meinem Frauchen also nicht gut geht oder sie kurz vor einem Krampfanfall steht, dann kann ich ihr die Medikamententasche bringen. Wenn wir draußen am Weg sind, dann hängen die Notfallmedikamente an einem Täschchen an meinem Geschirr und ich mache sie mittels Anstupsen drauf aufmerksam, dass sie diese jetzt nehmen sollte. Wenn meine Partnerin Flashbacks hat (das ist, als würde sie das



Ich muss immer aufmerksam sein





Ich liebe Belohnungen

Trauma wiedererleben - genau so, als würde es jetzt gerade passieren), dann erkenne ich das frühzeitig und unterbreche die Flashbacks, indem ich meine Pfoten auf ihre Oberschenkel lege und ihr die Arme oder auch mal das Gesicht abschlecke. Als ich noch nicht da war, ist es meiner Partnerin häufig passiert, dass sie die Flashbacks nicht frühzeitig abfangen konnte und dadurch ein Krampfanfall ausgelöst wurde. Dank mir sind

diese Anfälle viel weniger geworden.

Zu meinen Aufgaben gehört es, Klara zum Beispiel beim Einkaufen zu begleiten und dafür zu sorgen, dass die Leute nicht zu dicht an sie ran gehen. Dafür setze oder stelle ich mich einfach zwischen meine Partnerin und die Person, die zu nahe kommt. Wenn ich das nicht mache, dann kann es sein, dass meine Partnerin eine Panikattacke mit Atemnot und Schweißausbruch bekommt. Gerade sind wir dabei zu üben, dass ich meine Partnerin auch zum Auto bringen kann. Wenn es ihr nicht gut geht, kann es sein, dass sie vergisst wo sie das Auto geparkt hat. Genau hier kann ich ihr dann helfen und sie gezielt zum Auto bringen, indem ich einfach unserer Duftspur folge.



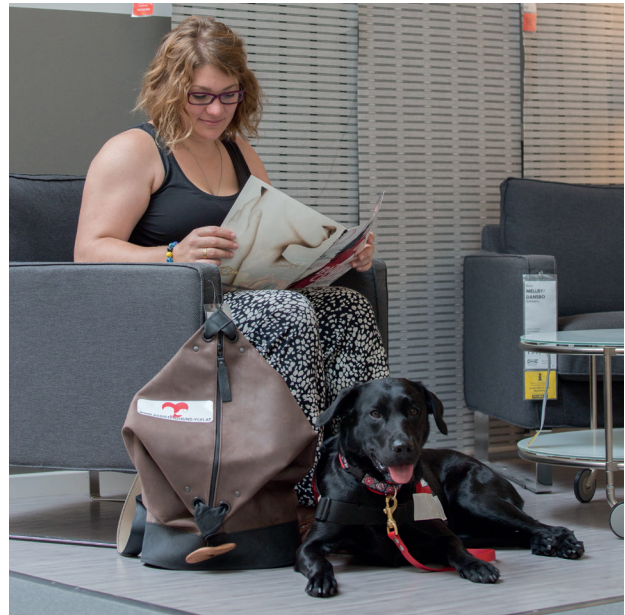
Klara und ich beim Einkaufen



Hallo mein Name ist Klara und ich möchte Sie von ganzem Herzen bitten mir zu helfen, meinen Assistenzhund Ylvi zu finanzieren.

Ylvi ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens, sie ist für mich nicht nur ein Hund, sondern ein Freund, der mich ermöglicht ein halbwegs normales Leben zu führen.

Ich leide an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung, da ich in meiner Kindheit und jungem Erwachsenenleben sexualisierte Gewalt durch meine Familie erfahren musste.



Klara und Assistenzhund Ylvi

Die Angst ist mein ständiger Begleiter - ob untertags, wo ich mich nicht aus dem Haus, geschweige denn unter Menschen traue, oder nachts, wo sich die Erinnerungen mit Alpträumen vermischen und ich nicht schlafen kann. Oft reicht schon ein Wort oder eine Berührung um mich zu „triggern“, dass heißt, ich erlebe das traumatische Ereignis wieder, ganz so als ob es gerade wieder passiert, in einem sogenannten „Flashback“. Ylvi kann mir nicht nur Geborgenheit, Sicherheit und all die Sachen, welche ich nicht durch meine Familie erfahren konnte geben, sondern sie übernimmt auch Aufgaben um mir das Leben zu erleichtern.

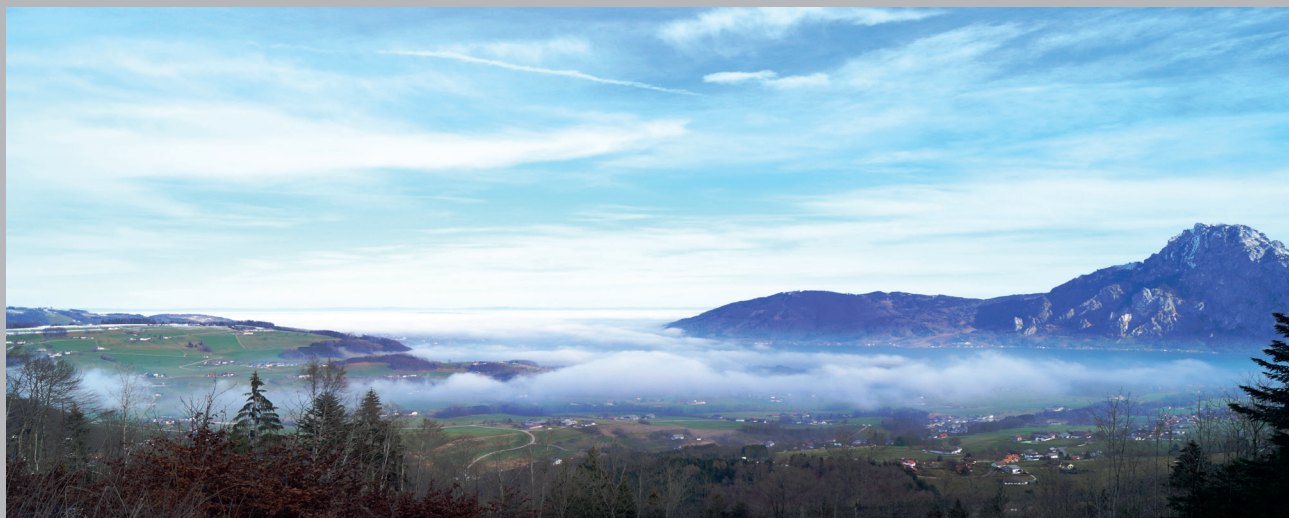
Auf Grund meiner Erkrankung kann ich keiner Arbeit nachgehen und befinde mich in medizinischer Rehabilitation. Ich arbeite an mir und kämpfe gegen meine Erkrankung an. Klinikaufenthalte und ambulante Therapien zeigen langsame Erfolge.

Durch Ylvi kann ich mich etwas normaler fühlen und alleine einkaufen gehen, ins Kino gehen und dergleichen. Ylvi's Aufgaben sind zb.: mich aus Dissoziationen raus holen, Krampfanfälle frühzeitig anzeigen, Alpträume unterbrechen, mich an die Medikamente erinnern und fremde Menschen auf Abstand halten.

Leider kostet die Ausbildung eines Assistenzhundes sehr viel, daher bin ich auf Ihre Unterstützung angewiesen!

Vorab ein großes Dankeschön!  
Klara

## *Unser schönes Österreich*



### Unser schönes Österreich!

Österreich bietet viele schöne Orte und Landschaften. In dieser Rubrik werden wir euch schöne Plätze und Attraktionen in Österreich vorstellen.

Mit einem Handicap ist es jedoch oft nicht einfach einen Ausflug zu unternehmen. Bei den Vorstellungen achten wir auf die Barrierefreiheit und sonstigen Tauglichkeiten. Für die ganze Familie, von groß bis klein, von jung bis alt für jeden werden wir schöne Orte aufsuchen.

Kommt mit auf eine Reise durch unser Land und lernt neue Regionen und Sehenswürdigkeiten kennen.

Ihr kennt auch schöne Plätze? Attraktionen die man erlebt haben sollte? Oder Landschaften die man kennen muss? Schreibt uns eure Vorschläge und Erfahrungen!

Per Facebook oder einfach per E-Mail an: [seiteanseite.aigner@gmail.com](mailto:seiteanseite.aigner@gmail.com)

Text und Foto: Kevin Aigner



# ***Erlebnisberg Luisenhöhe***

## ***- Haag am Hausruck***

### ***(Oberösterreich)***

Haag am Hausruck, ist eine Marktgemeinde, die östlich von Ried im Innkreis am Hausruck liegt. Sie befindet sich auf 505m Seehöhe im Hausruckviertel.

Rund 88% der Gesamtfläche von 17,1km<sup>2</sup> sind bewaldet oder werden landwirtschaftlich genutzt.

Auch bekannt ist Haag am Hausruck für seinen schönen Tierpark, in dem 70 heimische und exotische Tierarten ihr zuhause finden.

Die Luisenhöhe ist der Hausberg von Haag am Hausruck, circa 700m Seehöhe, und liegt an den Ausläufern des Hausrucks.

Die Erlebnisbergbahn fährt in einem Rundkurs von der Talstation auf die Bergstation.

Sie ist eine der ersten barrierefreien Bahnen.



Dadurch ist es überhaupt kein Problem für Personen mit Kinderwagen oder Rollstuhl.



Durch den Kamelbuckel, dem Steilhang und die Funkkurve wird die Bahnfahrt ein wahres Erlebnis.

Von der Talstation weg, beginnt der **Weg der Sinne**. Dieser führt auf rund 3,5 km Länge mit seinen 26 Stationen durch den Hausruckwald vorbei bei der Waldschenke Luisenhöhe bis zum Aussichtsturm. Diese ganz spezielle Themenwelt bietet durch das schöne Waldgebiet einen ganz bewussten Zugang zur Natur.

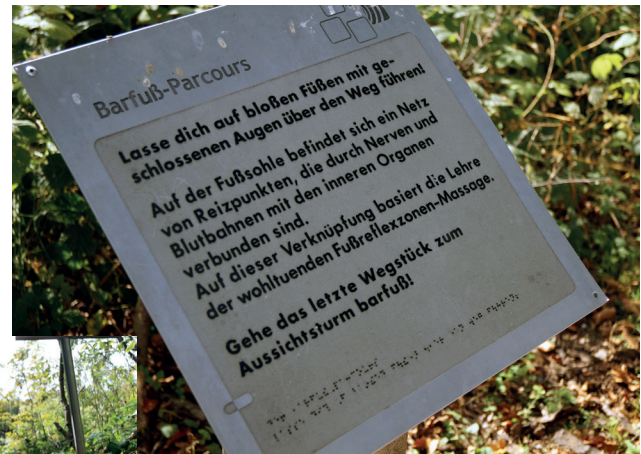
Der Weg der Sinne ist kostenlos und frei zugänglich. Der erste Teil der Strecke bis zur Waldschenke, ist größtenteils ein Wanderweg. Diese sind teilweise nicht -oder wirklich schlecht mit Kinderwagen oder einem Rollstuhl zu befahren. Auch sollte man festeres Schuhwerk tragen.



Die zweite Teilstrecke von der Waldschenke bis zum letzten Punkt am „Weg der Sinne“, dem Aussichtsturm, ist eine Forststraße und eignen sich somit auch problemlos für Kinderwagen und Rollstuhl.



Die Stationen am Weg der Sinne sind ganz unterschiedlich. Die Informationstafeln sind auch in Blindenschrift abgedruckt.



Hier heißt es fühlen. Ein Parcours aus verschiedenen Untergründen.

In der Waldschenke, direkt an der Bergstation, erwarten einen bodenständige Schmankerln wie ein leckeres Speck oder Erdäpfelkäsebrot. Der Berggastgarten mit seiner malerischen Kulisse lädt direkt zur Einkehr ein. Während man die Rast genießt, können Kinder im angrenzenden Waldspielplatz mit jede Menge Platz zum Laufen und Toben und einigen Spielgeräten die Zeit verbringen.

Neben dem Gastgarten findet man auch eine hölzerne barrierefreie Ausblicksplattform. Auf der 20qm großen Plattform hat man einen faszinierenden Ausblick auf Haag und das Hausruckgebiet.

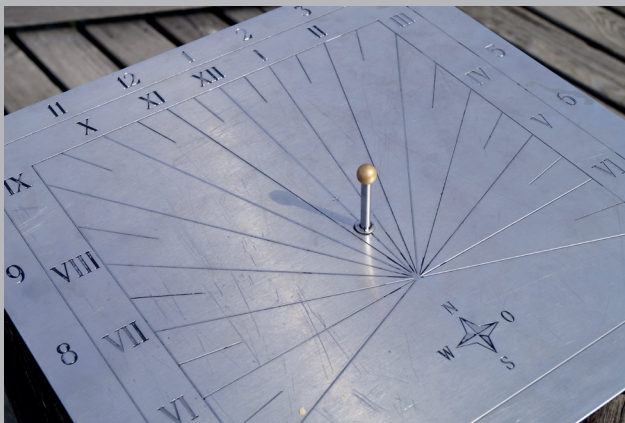


Der schnellste Weg zurück ins Tal ist mit der Sommerrodelbahn. Diese bietet auf ihrer rund 750m langen Strecke ein besonderes Erlebnis für Jung und Alt. Auf Ein- und Zweisitzer Rodeln geht es rasant zurück zur Talstation. Am Ende der Fahrt heißt es noch, Bitte lächeln! Hier wird an der Bahn ein Foto gemacht, das man sich ausdrucken und als Erinnerung mitnehmen kann.



Die letzte Station vom Weg der Sinne, ist der Aussichtsturm Luisenhöhe, mitten im Hausruckwald.

Dieser 32m hohe Holzturm bietet ein wunderschönes Panorama. Durch die wunderbare Fernsicht hat man einen Rundblick vom niederösterreichischen Ötscher über den Dachstein bis hin zum Salzburger Untersberg. Auch das Innviertel, der Böhmerwald und der oberösterreichischen Zentralraum lassen sich erblicken.



Die Sonnenuhr auf dem Aussichtsturm.

### Erlebnisberg Luisenhöhe

Luisenhöhe 3

4680 Haag am Hausruck

✉ [office@erlebnisberg-luisenhoehe.at](mailto:office@erlebnisberg-luisenhoehe.at)

☎ +43(0) 7732 / 2351

<http://www.erlebnisberg-luisenhoehe.at>

Text und Fotos: Kevin Aigner



# *Paralympische-Sommerspiele*

## *Rio 2016*



Bereits zum 15. Mal wurden die Paralympischen Sommerspiele ausgetragen. Diesmal wurden sie im Anschluss zu den Olympischen Sommerspielen in Rio de Janeiro vom 07. bis 18. September 2016 abgehalten. Die brasilianische Stadt war die erste in Süd- und Lateinamerika, in der die Sommer Paralympische Spiele statt fanden. Die Örtlichkeiten waren meist dieselben wie bei den Olympischen Spielen. Die Eröffnungs- und Schlussfeier wurde im Maracana ausgetragen. Es wurden rund 4000 Athletinnen und Athleten aus 160 Nationen erwartet, die in 22 Sportarten angetreten sind. Zu den 20 bewährten Sportarten, fanden das erste mal 2016, auch die beiden Wettbewerbe in Para-Triathlon und Para-Kano statt. Österreich war sogar im Para-Kanu vertreten. Beiden Sommer-Paralympics 2016 hatten 6 Sportlerinnen und 21 Sportler die Ehre, das Österreichische Team zu bilden und ihr Land damit zu vertreten.

### Sportarten





Die acht Gewinner der neun Medaillen auf einem Bild.  
 Hintere Reihe von links: Gardos, Onea, Puch, Swoboda, Matzinger  
 Vordere Reihe von links: Ablinger, Eder, Frühwirth

©Fotos: GEPA Kelemen / Fotostudio Baldauf

Das Österreichische Team ist in folgenden Sportarten angetreten.

|                  |                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Leichtathletik:  | Natalija Eder, Mario Bauer, Thomas Geierspichler, Bil Marinkovic, Günther Matzinger |
| Parakanu:        | Markus Swoboda                                                                      |
| Radsport:        | Walter Ablinger, Wolfgang Eibeck, Thomas Frühwirth, Wolfgang Schattauer             |
| Reiten:          | Julia Sciancalepore, Thomas Haller, Martin Knauder, Pepo Puch                       |
| Rollstuhltennis: | Nico Langmann, Martin Legner                                                        |
| Rudern:          | Maria Dorn, Thomas Ebner, Gerheid Pahl, Benjamin Strasser                           |
| Schwimmen:       | Sabine Weber-Treiber, Andreas Daniel Onea                                           |
| Segeln:          | Sven Reiger                                                                         |
| Tischtennis:     | Doris Mader, Stanislaw Fraczyk, Krisztian Gardos, Egon Kramminger.                  |



## ***Paralympics RIO 2016 - das Medaillen-Sammeln für Österreich hat erfolgreich begonnen***

Der Bann ist gebrochen: Bronze für Krisztian Gardos



Spektakuläre Bälle und schließlich die Jubelpose: Krisztian Gardos

©Fotos: ÖPC/GEPA Kelemen, Fotostudio Baldauf

Die erste Medaille für Österreich bei den XV. Paralympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro. Und wieder durch einen der stets verlässlichen Tischtennisspieler: Krisztian Gardos gewann durch einen ebenso klaren wie überraschenden Sieg im „kleinen Finale“ gegen den Chinesen Lian Ho die Bronzemedaille.



Erste Medaille für Österreich bei den Paralympics in Rio 2016

©Fotos: ÖPC/GEPA Kelemen, Fotostudio Baldauf

„Ein Wahnsinnsgefühl“, strahlte vor Begeisterung der gebürtige Budapester, der in Neustift in Tirol lebt. „Das ist echt der Hammer. Manchmal zahlt es sich halt aus, wenn man um zwanzig Jahre mehr Erfahrung hat als ein Gegner.“

Tischtennis ist in China eine Frage der Ehre, und so ist China auch bei den Paralympics die dominante Nation. Umso erstaunlicher, dass ein Österreicher einem Chinesen nicht den Funken einer Chance lässt. Krisztian Gardos, 41, brauchte genau 20 Minuten, um Lian Ho 11:9, 11:7, 11:4 zu besiegen. „Der größte Erfolg meiner Karriere“, sagte er. „Ich war perfekt auf diesen Linkshänder eingestellt. Ich bekam sehr viele gute Hinweise von meinem Extrainer per WhatsApp und telefonisch von meinem Bruder Robert.“ Gardos spielte serienweise präzise Schmetterbälle, sein Gegner brachte zwar viele davon zurück, doch der Österreicher wartete auf seine Chance und machte alle Big Points.

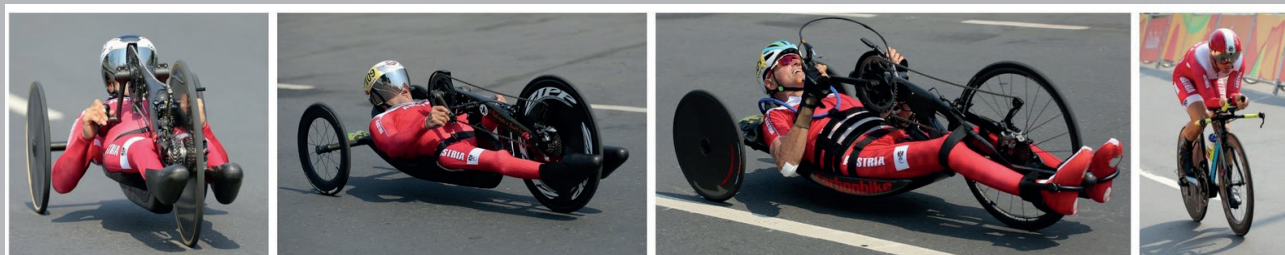
## Zwei Silbermedaillen innerhalb von nur 20 Minuten



Walter Ablinger holte Silber

©Foto: GEPA Kelemen /Fotostudio Baldauf

Die zweite und dritte Medaille für das ÖPC-Team bei den Paralympischen Sommerspielen in Rio durch zwei Radrennfahrer im Zeitfahren: Thomas Frühwirth gewann in der Klasse H4 über 20 km in Pontal die Silbermedaille. Wenige Minuten später durfte sich Walter Ablinger in der Klasse H 3 ebenfalls über Silber freuen. Der Steirer Thomas Frühwirth, der vor kurzem seinen 35. Geburtstag gefeiert hatte, musste sich nur dem Polen Rafal Wilk um exakt zehn Sekunden geschlagen geben und verwies den Deutschen Vico Merklein



Von links: Thomas Frühwirth, Walter Ablinger, Wolfgang Schattauer und Wolfgang Eibeck

©Foto: GEPA Kelemen /Fotostudio Baldauf

um fast eine Minute auf Rang 3. „Bin überglücklich“, strahlte er. „Meine Saison war bisher nicht so gut, ich habe bisserl an mir gezweifelt. Vorgestern hab ich gedacht, das wird nix, gestern dann vielleicht doch, und heute ist alles für mich aufgegangen. Nur zehn Sekunden auf Gold, das ist echt ein Wahnsinn!“

Der 47jährige Oberösterreicher Walter Ablinger wurde mit einer Minute Rückstand Zweiter. Der Dreikampf um die Silbermedaille mit dem Kanadier



Moreau und dem Schweizer Frei spielte sich im Bereich von einer Sekunde ab. „Ich bin brutal zufrieden“, jubelte Ablinger. „Wir haben 20.000 in dieses Gerät investiert, es scheint sich auszuzahlen.“ Beide haben noch zwei weitere Chancen: Straßenrennen am Donnerstag, Teambewerb am Freitag. „Vielleicht ist Silber ja auch die Vorstufe zu Gold“, lachte Ablinger voll Zuversicht.



Pepo Puch bei seinem Gold-Ritt, mit seiner Goldmedaille und mit seinen wichtigsten Goldstücken

©Foto: GEPA Kelemen /Fotostudio Baldauf

### Erstes Gold für Österreich durch Pepo Puch: „Ein totaler Wahnsinn!“

Rauchfangkehrer sind Glücksbringer! Dressurreiter Pepo Puch ist gelernter Rauchfangkehrer. Und gerade er bescherte dem ÖPC-Team in Rio die erste Goldmedaille.

Sein neuer Hengst Fontainenoir war ein gewisser Unsicherheitsfaktor, doch es kam ganz anders: „Er ist noch nie so gut gegangen“, schwärmte Pepo Puch von seinem Pferd. „Es ist ein überwältigendes Gefühl, einfach unglaublich und kaum zu fassen. Es hat alles gepasst. Genauso, wie wir uns das vorgestellt haben. Ich kann mein Glücksgefühl kaum beschreiben.“ Der 50-jährige Grazer wiederholte seinen Paralympics-Sieg in der Dressur Grade IB und sorgte somit für die erste Goldmedaille für das ÖPC-Team bei den XV. Paralympischen Spielen von Rio 2016. Der Brite Lee Pearson auf Zion machte Silber, die Dänin Stinna Kaastrup auf Smarties Bronze.

### Bronze für Andreas Onea am Super-Mittwoch

#### Vier Medaillen an einem Tag - fünf Medaillen für das ÖPC-Team insgesamt

Bronzemedaille für Schwimmer Andreas Onea bei den XV. Paralympischen Sommerspielen 2016 in Rio: Nach Platz 6 in Peking und Platz 4 in London hat es diesmal mit der Medaille geklappt: Der 24-jährige Niederösterreicher musste sich über 100 Meter Brust in 1:44,44 nur dem Spanier Oscar Saluero Galisteo und dem Italiener Federico Morlacchi geschlagen geben. „Ich bin so unglaublich glücklich“, strahlte Andy nach seinem sensationellen Rennen, in dem er lang auf Platz 5 gelegen war. „In London war ich drei Zehntel hinter Bronze, jetzt habe ich Bronze um drei Zehntel gewonnen - ich kann meine Gefühle kaum beschreiben!“



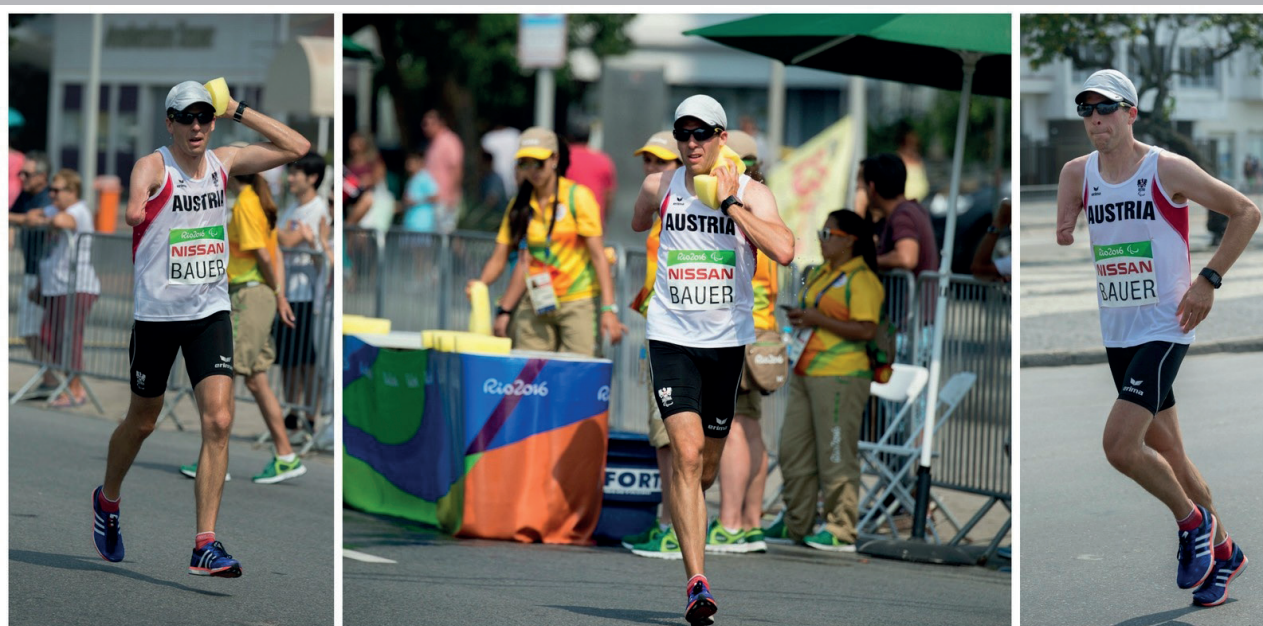
Großes Finale für Andreas Onea über 100 Meter Brust

©Foto: GEPA Kelemen /Fotostudio Baldauf

Dieser Tag ist für uns überhaupt ein Wahnsinn mit so vielen Medaillen für uns Österreicher. Haltet uns weiter die Daumen, wir werden weiter unser Bestes geben.

Zusammengefasst:

Gold und Silber für Dressurreiter Pepo Puch. Silber für den Parakanuten Mandy Swoboda, sowie für die Handbiker Walter Ablinger und Thomas Frühwirth. Bronze für Speerwerferin Natalija Eder, 400-m-Läufer Günther Matzinger, Tischtennisspieler Krisztian Gardos und Brustschwimmer Andy Onea.



Marathonläufer Mario Bauer: Platz 5 beim Marathon

Fotos: GEPA Kelemen / Fotostudio Baldauf



| Medaillenspiegel<br>(nach 528 von 528 Entscheidungen) |                              |      |        |        |        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|------|--------|--------|--------|
| Platz                                                 | Land                         | Gold | Silber | Bronze | Gesamt |
| 1                                                     | Volksrepublik China          | 107  | 81     | 51     | 239    |
| 2                                                     | Großbritannien               | 64   | 39     | 44     | 147    |
| 3                                                     | Ukraine                      | 41   | 37     | 39     | 117    |
| 4                                                     | Vereinigte Staaten           | 40   | 44     | 31     | 115    |
| 5                                                     | Australien                   | 22   | 30     | 29     | 81     |
| 6                                                     | Deutschland                  | 18   | 25     | 14     | 57     |
| 7                                                     | Niederlande                  | 17   | 19     | 26     | 62     |
| 8                                                     | Brasilien                    | 14   | 29     | 29     | 72     |
| 9                                                     | Italien                      | 10   | 14     | 15     | 39     |
| 10                                                    | Polen                        | 9    | 18     | 12     | 39     |
| 11                                                    | Spanien                      | 9    | 14     | 8      | 31     |
| 12                                                    | Frankreich                   | 9    | 5      | 14     | 28     |
| 13                                                    | Neuseeland                   | 9    | 5      | 7      | 21     |
| 14                                                    | Kanada                       | 8    | 10     | 11     | 29     |
| 15                                                    | Iran                         | 8    | 9      | 7      | 24     |
| 16                                                    | Usbekistan                   | 8    | 6      | 17     | 31     |
| 17                                                    | Nigeria                      | 8    | 2      | 2      | 12     |
| 18                                                    | Kuba                         | 8    | 1      | 6      | 15     |
| 19                                                    | Weißrussland                 | 8    | —      | 2      | 10     |
| 20                                                    | Südkorea                     | 7    | 11     | 17     | 35     |
| 21                                                    | Tunesien                     | 7    | 6      | 6      | 19     |
| 22                                                    | Südafrika                    | 7    | 6      | 4      | 17     |
| 23                                                    | Thailand                     | 6    | 6      | 6      | 18     |
| 24                                                    | Griechenland                 | 5    | 4      | 4      | 13     |
| 25                                                    | Belgien                      | 5    | 3      | 3      | 11     |
|                                                       | Slowakei                     | 5    | 3      | 3      | 11     |
| 27                                                    | Algerien                     | 4    | 5      | 7      | 16     |
| 28                                                    | Irland                       | 4    | 4      | 3      | 11     |
| 29                                                    | Mexiko                       | 4    | 2      | 9      | 15     |
| 30                                                    | Ägypten                      | 3    | 5      | 4      | 12     |
| 31                                                    | Serbien                      | 3    | 2      | 4      | 9      |
| 32                                                    | Norwegen                     | 3    | 2      | 3      | 8      |
| 33                                                    | Marokko                      | 3    | 2      | 2      | 7      |
| 34                                                    | Türkei                       | 3    | 1      | 5      | 9      |
| 35                                                    | Kenia                        | 3    | 1      | 2      | 6      |
| 36                                                    | Malaysia                     | 3    | —      | 1      | 4      |
| 37                                                    | Kolumbien                    | 2    | 5      | 10     | 17     |
| 38                                                    | Vereinigte Arabische Emirate | 2    | 4      | 1      | 7      |
| 39                                                    | Irak                         | 2    | 3      | —      | 5      |
| 40                                                    | Hongkong                     | 2    | 2      | 2      | 6      |
| 41                                                    | Kroatien                     | 2    | 2      | 1      | 5      |
|                                                       | Schweiz                      | 2    | 2      | 1      | 5      |
| 43                                                    | Indien                       | 2    | 1      | 1      | 4      |
| 44                                                    | Litauen                      | 2    | 1      | —      | 3      |

|               |                         |            |            |            |             |
|---------------|-------------------------|------------|------------|------------|-------------|
| 45            | Lettland                | 2          | —          | 2          | 4           |
| 46            | Singapur                | 2          | —          | 1          | 3           |
| 47            | Ungarn                  | 1          | 8          | 9          | 18          |
| 48            | Aserbaidshjan           | 1          | 8          | 2          | 11          |
| 49            | Schweden                | 1          | 4          | 5          | 10          |
| 50            | Österreich              | 1          | 4          | 4          | 9           |
| 51            | Tschechien              | 1          | 2          | 4          | 7           |
|               | Dänemark                | 1          | 2          | 4          | 7           |
| 53            | Namibia                 | 1          | 2          | 2          | 5           |
| 54            | Argentinien             | 1          | 1          | 3          | 5           |
| 55            | Vietnam                 | 1          | 1          | 2          | 4           |
| 56            | Finnland                | 1          | 1          | 1          | 3           |
|               | Trinidad und Tobago     | 1          | 1          | 1          | 3           |
| 58            | Kasachstan              | 1          | 1          | —          | 2           |
|               | Slowenien               | 1          | 1          | —          | 2           |
| 60            | Bahrain                 | 1          | —          | —          | 1           |
|               | Bulgarien               | 1          | —          | —          | 1           |
|               | Georgien                | 1          | —          | —          | 1           |
|               | Kuwait                  | 1          | —          | —          | 1           |
| 64            | Japan                   | —          | 10         | 14         | 24          |
| 65            | Venezuela               | —          | 3          | 3          | 6           |
| 66            | Jordanien               | —          | 2          | 1          | 3           |
| 67            | Katar                   | —          | 2          | —          | 2           |
| 68            | Chinese Taipei          | —          | 1          | 1          | 2           |
| 69            | Bosnien und Herzegowina | —          | 1          | —          | 1           |
|               | Elfenbeinküste          | —          | 1          | —          | 1           |
|               | Äthiopien               | —          | 1          | —          | 1           |
|               | Uganda                  | —          | 1          | —          | 1           |
| 73            | Portugal                | —          | —          | 4          | 4           |
| 74            | Israel                  | —          | —          | 3          | 3           |
| 75            | Mongolei                | —          | —          | 2          | 2           |
| 76            | Kap Verde               | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Indonesien              | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Saudi-Arabien           | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Mosambik                | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Pakistan                | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Philippinen             | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Rumänien                | —          | —          | 1          | 1           |
|               | Sri Lanka               | —          | —          | 1          | 1           |
| <b>Gesamt</b> |                         | <b>529</b> | <b>529</b> | <b>539</b> | <b>1597</b> |

©Foto: [https://de.wikipedia.org/wiki/Sommer-Paralympics\\_2016/Medaillenspiegel](https://de.wikipedia.org/wiki/Sommer-Paralympics_2016/Medaillenspiegel)

Platz 50, Neun Medaillen – das ist die Erfolgsbilanz des ÖPC-Teams von RIO 2016.

©Text: Sportblog - Sportberichte aus Österreich  
<http://sport-oesterreich.over-blog.com/>

## *Skifahren in Schladming*

Auch wenn der Winter noch auf sich warten lässt, bald ist es wieder soweit. Dann heißt es wieder: "Ab auf die Piste!"

Beim Erlernen des beliebten Wintersports benötigen viele unsere Schifahrer mit Behinderung Einzelunterricht. Oft wird außerdem eine weitere Person als Helfer benötigt.

Manche Personen, zum Beispiel Mono-Schifahrer, haben die Möglichkeit vollkommen selbstständig zu werden, andere dagegen werden auch als fortgeschrittene Schifahrer einen Lehrer/Helfer zum Schifahren benötigen. Dies hängt von der psychischen und physischen Fähigkeit des Schifahrers ab.



**Die Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit körperlichen und geistigen Behinderungen können bei uns Schifahren lernen.

### **Ein Auszug möglicher Behinderungen:**

Skifahren mit Amputation, Skifahren mit Querschnittslähmungen, Skifahren mit Cerebralparese, Skifahren mit Multipler Sklerose, Skifahren mit Muskel Dystrophie, Skifahren mit Schädelhirntrauma, Skifahren mit Halbseitenlähmung, Skifahren mit Sehbehinderung (Blindenskilaufl), Skifahren mit Lernbehinderung, Skifahren mit Trisomie 21 (Down Syndrom), Skifahren mit Autismus und viele mehr.

### **Ski fahren mit Lernbehinderung**

Schifahren ist bei uns für jeden möglich, zum Beispiel für Menschen mit Triomie 21, Autismus, ADS sowie anderen Lernbehinderungen! Durch spezielle Hilfsmittel ist es möglich bestimmte Bewegungen zu automatisieren und so eine Muskelerinnerung aufzubauen. Das bedeutet, dass der Schüler nicht in der Lage sein muss, klaren Anweisungen zu folgen. Spaß und Sicherheit stehen immer im Vordergrund, da geht das Lernen von ganz allein! So können auch Menschen mit Behinderung spielend Skifahren lernen.

### **Ski fahren mit Sehbehinderung**

Personen die blind sind oder eine Sehbehinderung haben, können durch eine individuelle Führungsmethode das Skifahren erlernen beziehungsweise ihr Können weiter ausbauen. Gemeinsam mit dem Schüler wird die jeweils beste Methode erarbeitet. Blindenskilaufl ist für Menschen mit den unterschiedlichsten Sehbehinderungen möglich.



### Krückenskilauf

Personen mit Amputationen oder einem geschwächten Körper können zur Ausübung des beliebten Wintersports Schikrücken verwenden und durch einen individuellen Lehraufbau das Schifahren erlernen. Schifahren mit Krückenski ist auf Pisten in allen Schwierigkeitsgraden möglich.



### Mono-Ski

Personen mit guter Oberkörperkoordination (zum Beispiel Querschnitt bis ca. TH5) können den Mono-Ski fahren. Dabei können je nach Eigenkönnen alle Pisten unlimitiert erforscht werden. Sessellifte und Schlepplifte können beide benutzt werden. Mono-Ski fahren ist der ideale Wintersport für Menschen mit einer Querschnittlähmung oder anderen Mobilitätseinschränkung.



### Bi - Ski

Einen Bi-Ski können Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen fahren. Er ist zum Beispiel geeignet für Menschen mit einer spastischen Lähmung, Halbseitenschwäche, Schädel-Hirntrauma und viele mehr! Sogar Personen mit den schwersten körperlichen und geistigen Behinderungen können in diesem

Model mit mehr oder weniger Unterstützung einer Begleitperson skifahren. Dieses Model zeichnet sich durch seine enorme Anpassungsfähigkeit aus. Dadurch können selbst Menschen mit schweren Behinderungen Skifahren lernen. Mit der hoch entwickelten Technik der verschiedenen Bi-Skis steht dem Behindertenskilauf nichts mehr im Wege.

© Text und Fotos: Verein Freizeit Para-Special-Outdoorsports  
www.freizeit-psy.com

### Verein Freizeit Para-Special-Outdoorsports

Schwaigerweg 19  
8971 Rohrmoos

✉ info@freizeit-psy.com

☎ +43 650/ 90 16 294



# *Ein Individuelles Parfum als Weihnachtsgeschenk!*

Weihnachten steht wieder vor der Tür und wie jedes Jahr überlegt man, was soll man schenken?

Jeder Mensch ist einzigartig - und sein Geruchssinn erst recht.  
Mit Top Secret Duft können Sie Ihr eigenes professionelles Parfum gestalten - ganz nach Ihrem Geschmack.

Nachdem Sie Ihre Parfümbox erhalten haben, kommen Sie in nur 6 Schritten zu Ihrem persönlichen Duft-Rezept.  
Mit dem können Sie nun Ihr Parfum in Ihrer Individuelle Flakon bestellen.

Das besondere Weihnachtsgeschenk!

[www.topsecretduft.com](http://www.topsecretduft.com)

Text und Fotos: Kevin Aigner





|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 4 | 5 |   |   |   |   |   |   |
| 1 |   |   |   |   |   |   |   | 7 |
|   |   |   | 3 | 8 |   |   |   | 2 |
|   | 9 |   | 2 |   | 1 |   | 5 |   |
| 5 | 3 | 2 |   |   |   |   | 9 |   |
|   |   |   |   |   | 9 |   | 8 |   |
|   |   |   | 5 | 9 | 3 |   |   | 1 |
| 7 | 5 | 1 |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 1 |   |   | 4 | 2 |   |

*Leicht*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 |   |   | 3 |   |   | 8 |   |   |
| 7 | 4 |   | 8 |   |   |   |   |   |
|   |   |   | 9 |   |   | 2 |   | 3 |
|   |   | 4 |   |   | 9 |   |   |   |
|   | 6 | 2 |   |   | 7 |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 8 |   | 6 | 5 |
|   |   |   |   |   |   | 3 | 5 | 8 |
|   | 8 |   |   | 6 | 5 |   |   |   |
|   | 7 |   |   |   |   |   | 4 |   |

*Leicht*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 7 | 3 |   |   |   | 2 |   |   |
|   |   |   | 6 | 2 |   |   |   |   |
|   |   | 2 | 9 |   |   | 7 |   |   |
| 8 |   |   |   |   | 4 |   |   | 6 |
| 5 |   |   |   |   |   |   |   | 1 |
|   | 9 |   | 7 |   |   |   |   | 8 |
|   |   |   |   | 5 | 2 |   | 1 |   |
|   |   | 8 |   |   | 1 |   | 3 |   |
|   | 5 | 9 |   |   |   |   |   |   |

*Schwer*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 4 | 1 |   | 7 |   |   |   |   |
|   |   |   |   | 4 |   | 6 | 3 | 7 |
|   |   |   | 9 | 6 |   |   |   | 1 |
| 9 |   | 5 |   |   | 1 |   |   |   |
|   |   |   | 7 |   |   | 5 |   | 6 |
|   |   | 2 |   |   |   | 3 |   |   |
| 3 |   |   | 6 | 9 | 2 |   | 5 |   |
| 7 |   |   |   | 5 |   |   |   | 9 |
| 5 |   |   |   |   |   |   | 4 |   |

*Schwer***Sie sind Unternehmer?**

**Unterstützen Sie unseren Verein mit  
dem Aufstellen einer Spendenbox.**



Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[www.facebook.com/seiteanseite](http://www.facebook.com/seiteanseite)



# SEITE *an* SEITE

Verein zur Förderung von blinden und körperbehinderten Menschen

## ***SPENDENAUFUF***

Hallo mein Name ist Klara und ich möchte Sie von ganzem Herzen bitten mir zu helfen, meinen Assistenzhund Ylvi zu finanzieren. Ylvi ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens, sie ist für mich nicht nur ein Hund, sondern ein Freund, der es mir ermöglicht ein halbwegs normales Leben zu führen.



Ich leide an einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung, da ich in meiner Kindheit und jungem Erwachsenenleben sexualisierte Gewalt durch meine Familie erfahren musste. Ylvi kann mir nicht nur Geborgenheit, Sicherheit und all die Sachen, welche ich nicht durch meine Familie erfahren konnte geben, sondern sie übernimmt auch Aufgaben um mir das Leben zu erleichtern.

Durch Ylvi kann ich mich etwas normaler fühlen und alleine einkaufen gehen, ins Kino gehen und dergleichen. Ylvis Aufgaben sind zb: mich aus Dissoziationen raus holen, Krampfanfälle frühzeitig anzeigen, Alpträume unterbrechen, mich an die Medikamente erinnern und fremde Menschen auf Abstand halten.

Leider kostet die Ausbildung eines Assistenzhundes sehr viel Geld.

**Daher bin ich auf Ihre Unterstützung angewiesen!**

Vorab ein großes Dankeschön!

Klara

**Seite an Seite, Sparkasse Krems, Spendenkonto 129999  
BLZ 20228, IBAN: AT512022800000129999, BIC: SPKDAT21**

Retouren an Postfach 555; 1008 Wien