

FAMILY

Prothesen & Pubertät

Zwischen Identität, Selbstfindung
und Akzeptanz

Eltern mit Behinderung

Wer sagt, dass Familie mit Prothese
nicht funktioniert?

Innovative Patente

Össur gehört zu den größten
Patenthaltern weltweit im Bereich
Mobilität

Stark zu zweit

Was Partnerschaften stark macht,
wenn eine:r mit Prothese lebt



Kein Limit. Kein Kompromiss.

Navii®

Mit dem Navii hast Du alles, was Du brauchst, um Deine Grenzen zu verschieben.

Leicht, wasserfest und robust – für alle, die bereit sind, neue Wege zu gehen. Oder einfach die alten, ganz entspannt und mit bester Unterstützung.



Julie trägt das Navii.
Mehr Infos dazu bekommst Du hier!
www.ossur.com/de-de/prothetik/navii



Liebe:r Leser:in,

es gibt Dinge, die man nur ändern kann, wenn man sie sichtbar macht.

Deshalb freuen wir uns ganz besonders über unsere Kooperation mit dem FC St. Pauli – einem Verein, der wie kaum ein anderer für Offenheit, Vielfalt und gelebte Inklusion steht. Gemeinsam möchten wir Bewusstsein schaffen: für Menschen mit Behinderung, für unterschiedliche Lebenswege und für das, was uns alle verbindet – die Freude an Bewegung und Gemeinschaft. Denn: Behinderung braucht Sichtbarkeit, um Normalität zu werden.

Und das spiegelt sich auch in dieser Ausgabe wider. Das Leben mit einer Prothese ist so individuell wie die Menschen selbst – ob beim Älterwerden, in der Partnerschaft, während der Schwangerschaft oder in der Pubertät.

In dieser Ausgabe möchten wir Dir Menschen und Lebenswege vorstellen, die Mut machen, informieren und inspirieren. Wir stellen Dir außerdem Kollegen:innen aus dem Össur-Team vor, die mit Herzblut und Begeisterung daran arbeiten, Dein Leben mithilfe unserer Produkte stetig noch ein bisschen besser zu machen.

So ist ein Magazin voller spannender Perspektiven entstanden – nicht nur für Prothesentragende, sondern für alle. Denn das ist auch Inklusion, andersherum gedacht.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Lesen! ••



Foto: Össur Deutschland GmbH

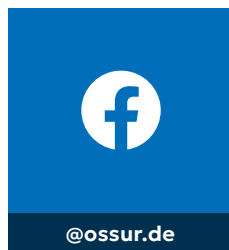
Viola Weiß & Hanna Feldmann

Viele Grüße aus Köln
Viola & Hanna

PS: Über Themenvorschläge, Anmerkungen oder Feedback freuen wir uns sehr! Schreibt uns gern eine E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com.



Bleib up to date!



Fotos: Össur Deutschland GmbH (2), Davide Sibilio/Unsplash.com, Privat (3)

Inhalt

INHALT

Editorial	3	Was ein Liner mit dem Lebensglück zu tun hat	20
Impressum	4	Elkes Erfahrungen mit dem Liner Iceross® Sport Locking	
Schwanger mit Prothese	6		
Kathis Erfahrungsbericht über eine besondere Zeit			
Pubertät mit Prothese	9	Gesichter von Össur	22
Ein Beitrag über Veränderung, Selbstfindung und das Erwachsenwerden		Dürfen wir vorstellen? Carola und Chris aus dem Össur-Team	
Der Kinderprothesenfuß	11	Fragen aus der Community	24
Pro-Flex® LP Junior		Eure Fragen, unsere Antworten	
Elternsein mit Prothese	12	Markenpartnerschaft mit dem FC St. Pauli	28
Vom Leben mit Kindern – und ganz viel Normalität			
Der Alleskönner: das Navii®	15	Fortschrittliche und patentierte Innovationen von Össur	32
Warum das Alter mit Prothese neue Antworten fordert	16	Runter vom Sofa	36
Was sich körperlich verändert und wie man aktiv bleibt		Interessante Veranstaltungen, wertvolle Inspirationen und Gelegenheit für den Austausch	
Wenn der Rücken Halt braucht	18	In guten wie in schlechten Zeiten?	38
Unsere Expertin Jana erklärt, wann und wie eine Orthese hilft		Amputation und Partnerschaft	
		Wissenswertes über Island	40
		Vorschau nächste Ausgabe	42



Das Össur Family Magazin wird von der Össur Deutschland GmbH herausgegeben.

Melli-Beese-Straße 11
50829 Köln / Deutschland
Tel.: 0800 1808379
www.ossur.com

Sitz der Gesellschaft ist Köln, Deutschland
Eintragung im Handelsregister Amtsgericht Köln, HRB 75692
USt-ID: DE 283 202 054
Steuer-Nr.: 224/5732/1346

Geschäftsführer:
Sveinn Sölvason
Tómas Eiríksson

Erscheinungsweise:
2-mal jährlich
Das Össur Family Magazin liegt in kooperierenden Sanitätshäusern aus und kann zudem per E-Mail an ossurfamily.dach@ossur.com bestellt werden.

Redaktion:
Viola Weiß (V. i. S. d. P.)
Hanna Feldmann
Till Blickwede
Matthias Kohns
Lydia Saß / SASS MEDIA GmbH & Co. KG
Sabine Eichhorst / SASS MEDIA GmbH & Co. KG

Grafik:
Thomas Weiß / WEISSDESIGN

Druck:
Krüger Druck+Verlag GmbH & Co. KG
Handwerkstraße 8–10
66663 Merzig

Nutzungsrechte:
Alle Inhalte des Össur Family Magazins unterliegen dem Urheberrecht. Sämtliche ausschließliche Nutzungsrechte an redaktionellen Beiträgen liegen bei Össur. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sowie Leserbriefe geben nicht zwangsläufig die Meinung des Herausgebers wieder. Für eingesandte Manuskripte, Fotos und Datenträger (insbesondere für die Originale) sowie für sonstige Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Hinsichtlich unverlangt eingesandter und nicht veröffentlichter Manuskripte sowie sonstiger Unterlagen besteht kein Anspruch auf Rücksendung.

www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- hauptsächlich aus Altpapier

XD1

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Schwangerschaft und Beinprothese

Eine besondere Herausforderung?

6



7

Als Kathi erfuhr, dass sie schwanger ist, war sie überwältigt vor Freude. Eine Schwangerschaft bringt für jede Frau große Veränderungen mit sich, doch für die 28-Jährige stellt sie eine ganz besondere Herausforderung dar. Seit einer Krebserkrankung ist Kathi Oberschenkelamputiert und trägt eine Beinprothese.

Medizinische Versorgung und Veränderungen

Da Kathi nach ihrer Amputation eine akute Thrombose erlitten hat und das Thromboserisiko in der Schwangerschaft generell erhöht ist, besteht für sie ein besonders hohes Risiko.

„Grundsätzlich fühle ich mich aber seit Beginn der Schwangerschaft sehr gut! Keine Übelkeit, keine Wassereinlagerungen. Mein Techniker und ich hatten fest damit gerechnet, dass wir mindestens drei neue Schäfte brauchen und ständig nachjustieren müssen. Aber das Gegenteil ist der Fall! Beim letzten Termin hat er sogar Pads in meinen Schaft geklebt, weil ich das Gefühl hatte, zu rutschen. Meine Frauenärztin hat mich gewogen – ich habe gerade wieder ein Kilo abgenommen. Verrückt!“

Eine auffällige Veränderung während Kathis Schwangerschaft sind verstärkte Phantomschmerzen. Sie bleiben zwar erträglich, äußern sich aber durch ein fast endloses Kribbeln.

Kompression und Bewegung als Schlüssel

Um einer erneuten Thrombose vorzubeugen, trägt Kathi nachts einen Kompressionsstrumpf am Stumpf. Einen solchen nutzt sie auch tagsüber am anderen Bein, wenn sie längere Zeit sitzen muss. Trotz Schwangerschaft bleibt sie sportlich aktiv und geht noch eineinhalb Monate vor dem Geburtstermin ins Fitnessstudio. „Ich brauche den Sport, der tut mir gut. Und das Gefühl danach ist natürlich auch immer super! Früher war ich viermal die Woche im Fitnessstudio, jetzt noch zweimal. Ich hatte mich natürlich vorher erkundigt: Bis zur zwölften Schwangerschaftswoche kann man normal trainieren, danach muss das Training angepasst werden. Die Mitarbeitenden im Studio haben mir geholfen, meinen Plan umzustellen. Ich mache nun vor allem Ganzkörpertraining und gezielte Übungen für den Rücken, damit er das Gewicht vorne ausgleichen kann. Grundsätzlich soll ich auf meinen Blutdruck achten und das Kardiotraining nicht übertreiben.“ >>



Mit Prothese in den Kreissaal?

Bei dem Termin für die Geburtsplanung konnten viele bis dahin noch offene Fragen geklärt werden. So kann und darf Kathi ihre Beinprothese zum Beispiel auch im Kreissaal tragen, um dort auch mobil zu bleiben. Mit Ausnahme einer Wassergeburt, die für Kathi aufgrund ihrer Prothese nicht empfohlen wird – da sie im Notfall die Wanne nicht schnell genug verlassen könnte –, stellen andere Geburtspositionen kein Problem dar. Das geburtshilfliche Personal wird zudem darauf achten, dass die Prothese während der Geburt möglichst sauber bleibt und keine Schäden erleidet. Sollte dennoch etwas beschädigt werden, steht Kathis Orthopädietechniker auf Abruf bereit, um mit Ersatzteilen schnell Unterstützung leisten zu können.

Mit Gelassenheit in die Zukunft

Zweifel, ob sie aufgrund ihrer Amputation gut für ihr Kind sorgen kann, hatte Kathi nie. Nur kurz vor dem Geburtsvorbereitungskurs kamen plötzlich Gedanken auf: „Ich hatte etwas Bange, was die anderen wohl denken würden – vielleicht so etwas wie: ‚Sie ist schon beeinträchtigt und dann noch ein Kind?‘ Das kenne ich so gar nicht von mir! Ich trage meine Prothese normalerweise sehr selbstbewusst, und mir ist egal, was andere denken. Doch in diesem Moment überraschenderweise nicht. Aber alle waren supernett und sympathisch. In der zweiten Stunde hat mal jemand gefragt, wie so ein Kniegelenk funktioniert. Das war freundlich gemeint, und ich habe gern Auskunft gegeben. Ich habe mir also völlig umsonst Sorgen gemacht.“

Nach einer Haushaltshilfe für die Zeit nach der Geburt hat sich Kathi noch nicht erkundigt. Ihre Eltern und die Schwiegereltern wohnen in der Nähe, zudem nimmt sich ihr Partner einen Monat Elternzeit, um Kathi nach der Entbindung im Wochenbett bestmöglich zu unterstützen. „Wir sind gut aufgestellt, alle freuen sich – da kann nichts mehr schiefgehen!“ ••

Arzttermine und Alltagsentspannung

Neben den regelmäßigen Arztbesuchen und dem Geburtsvorbereitungskurs bleibt auch Raum für eine entspannte Kaffeepause mit Freundinnen nach dem Sport – etwas, was Kathi sehr genießt.

„Die Klinik hätte ein Gespräch mit der Hebamme zur Vorbereitung als ausreichend erachtet, aber meine Frauenärztin hat aufgrund meiner Vorgeschichte auf ein ärztliches Gespräch bestanden – sicher ist sicher, sagt sie. Ich war jetzt auch mehrfach beim Venenspezialisten, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist. Wegen der früheren Thrombose sind natürlich alle vorsichtig. Ich soll mich ausreichend bewegen – aber das tue ich ja ohnehin!“

Fotos: Privat



Prothesen und Pubertät

Zwischen Identität, Selbstfindung und Akzeptanz

Die Pubertät ist eine aufregende, aber auch herausfordernde Zeit – für alle Jugendlichen. Der Körper verändert sich, Emotionen fahren Achterbahn, und die Frage „Wer bin ich eigentlich?“ steht plötzlich im Mittelpunkt. Für Jugendliche mit Prothese kommt noch eine weitere Ebene hinzu: die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild und der Wahrnehmung von „Anderssein“.

Wenn die Prothese plötzlich stört

Was in der Kindheit vielleicht als spannend oder cool empfunden wurde – etwa eine „Superheld:innen-Prothese“ oder ein Hightech-Arm – kann in der Pubertät auf einmal als störend empfunden werden. Viele Jugendliche möchten nicht auffallen, sondern dazugehören. Eine sichtbare Prothese steht diesem Wunsch manchmal im Weg.

Manche entscheiden sich dann, ihre Prothese seltener oder gar nicht zu tragen. Das ist kein Zeichen von Ablehnung, sondern Teil eines ganz normalen Entwicklungsprozesses. Es geht um Selbstbestimmung und darum, die eigene Identität neu zu definieren. >>

Vom „coolen Extra“ zum Symbol der Andersartigkeit

Im Kindesalter ist die Prothese meist ein praktisches Hilfsmittel – sie hilft beim Spielen, Klettern, Toben. In der Jugend verändert sich die Wahrnehmung: Die Prothese wird stärker mit Ästhetik, Zugehörigkeit und Außenwirkung verbunden. Das Körperbewusstsein wächst und damit auch die Sensibilität dafür, was „anders“ ist.

Was früher stolz gezeigt wurde, wird nun vielleicht versteckt. Und das ist okay. Jede:r Jugendliche sollte diesen Weg der Selbstfindung auf seine:ihre Weise gehen dürfen.

Der Einfluss des Umfelds

Freund:innen, Mitschüler:innen und Vorbilder spielen jetzt eine besonders wichtige Rolle. Akzeptanz, Verständnis und positive Vorbilder – etwa Influencer:innen oder Sportler:innen mit Prothese – können Jugendlichen Mut machen, ihren eigenen Weg zu finden. Ebenso wichtig ist, dass sie in Entscheidungen rund um ihre Prothese einbezogen werden: Wann sie getragen wird, welches Design sie hat, oder ob es überhaupt eine sein soll.

Begleiten statt bewerten

Für Eltern und das weitere Umfeld empfiehlt es sich, zuzuhören, Verständnis zu zeigen und nicht zu werten. Eine Phase der Ablehnung ist kein Rückschritt, sondern Ausdruck von Entwicklung. Gespräche mit Psychologen:innen oder vielleicht auch mit dem:der Orthopädietechniker:in können helfen, Unsicherheiten aufzufangen und Jugendliche dabei zu unterstützen, ihre eigene Balance zu finden – zwischen Funktionalität, Selbstbild und Lebensfreude.

Die Pubertät ist eine Zeit des Wandels – körperlich, seelisch und sozial. Für Jugendliche mit Prothese bedeutet sie oft, die eigene Geschichte und Identität neu zu schreiben. Wenn sie dabei begleitet werden – offen, empathisch und ohne Druck –, kann aus dieser Phase eine wertvolle Zeit des Wachstums werden. Eine Zeit, in der sie lernen, ihren Körper und ihre Prothese als Teil ihrer Einzigartigkeit zu akzeptieren. ••

Pro-Flex® LP Junior

kleine Füße, große Abenteuer

Die zehnjährige Emma ist ständig in Bewegung. Ob Geräteturnen oder Tischtennis – für die „Wildeste“ unter ihren Geschwistern gibt es keine Pausen. Damit Kinder wie sie ihre Lebensfreude uneingeschränkt ausleben können, braucht es Technik, die mit jedem Sprint und Sprung mithält. Der Pro-Flex LP Junior wurde genau dafür entwickelt.

Entwickelt für aktive Kids

Der Fuß basiert auf der bewährten Pro-Flex-Technologie und bietet ein besonders natürliches Abrollverhalten. Dank seiner Low-Profile-Bauweise eignet sich dieser Prothesenfuß besonders für Versorgungen mit geringer Aufbauhöhe, wie beispielsweise bei Emma mit ihrem langen linken Unterschenkelstumpf.

Trotz der flachen Form bietet er eine außergewöhnliche Beweglichkeit im Sprunggelenk, die für Stabilität auf unterschiedlichen Untergründen sorgt.

Pubertät und Selbstbewusstsein

In Emmas Alter beginnt die Phase, in der das äußere Erscheinungsbild und die Selbstfindung wichtiger werden. Hier punktet der Pro-Flex LP Junior durch sein unauffälliges, schlankes Design, das problemlos unter Leggings oder engen Hosen getragen werden kann. Ein technisches Highlight mit emotionalem Wert ist die separate Großzehe. Sie ermöglicht das Tragen von Zehenstegsandalen – für junge Menschen auch ein Stückchen Freiheit, um den eigenen Stil ohne Kompromisse auszuleben.

Wasserfest und leicht zu reinigen

Ob Freibad oder Urlaub am Meer: Der Prothesenfuß ist vollständig wasserfest (Süß-, Salz- und Chlorwasser). Die innovative Fußkosmetik mit integrierten Wasserablauffrillen und profilierter Sohle sorgt für sicheren Halt auf nassen Böden. Besonders praktisch für den Alltag: Über einen Druckknopfverschluss lässt sie sich zur Reinigung leicht abnehmen.

Der Pro-Flex LP Junior ermöglicht es Kindern, aktiv am Leben teilzunehmen und – wie Emma es ausdrückt – bei neugierigen Blicken einfach selbstbewusst „zurückzugucken“.



Weitere Infos bekommst Du auf unserer Website: www.ossur.com/de-de/prothetik/erfahrungsbericht/emma



Fotos: Devin Avery + Vladislav Anichuk/Unsplash.com

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Elternsein mit Prothese

Kinderwunsch und Familienalltag mit Behinderung

Wer mit einer Behinderung lebt, kennt die vielen kleinen Fragen des Alltags – und wenn ein Kinderwunsch dazukommt, werden es noch ein paar mehr. Ist die Behinderung erblich? Kann ich mein Kind genauso gut versorgen wie andere Eltern? Eine Mutter und zwei Väter aus unserer Össur-Family berichten: Sorgen gehören dazu, doch die Realität ist oft viel einfacher, als man denkt.

Die Sorge um die Vererbbarkeit

Aus Sorge, seine Dysmelie könnte vererbbar sein, ließ Christian vor der Geburt seines Sohnes einen Gentest machen. Das Ergebnis war jedoch negativ. „Meine Frau hatte sich von Anfang an keine Sorgen gemacht“, erzählt er. „Sie meinte: Selbst wenn es vererbbar wäre, bist Du doch das beste Beispiel, dass es gut funktionieren kann.“ Daniela, die ebenfalls mit Dysmelie lebt, erinnert sich an eine ähnliche Unsicherheit: „Mein erster Gedanke war: Ist meine Behinderung eigentlich vererblich? Ich fragte beim Arzt nach. Er aber gab die Auskunft, dass es nur eine Laune der Natur ist.“

Alltag mit Kind oft leichter als gedacht

Wie bewältigt man Wickeln, Spielen, Ausflüge oder sportliche Aktivitäten mit dem Nachwuchs, wenn eine Prothese am Arm oder Bein Teil des Lebens ist? Die Antworten überraschen: Der Alltag unterscheidet sich weniger, als viele glauben.

Daniela hat ihren Sohn in den ersten Jahren ohne Prothese versorgt – nur mit Hand und Armstumpf. „Das hat auch funktioniert. Manches ist mit Prothese einfacher, aber ich bin immer klargekommen.“ Frederik, der nach der Geburt seines Sohnes amputiert wurde, erinnert sich: „Damals habe ich mir oft viele Gedanken gemacht, wie zum Beispiel ein Ausflug werden würde. Würde ich das durchhalten? Aber im Nachhinein war alles leichter als gedacht. Alles eine Frage des Mindsets!“

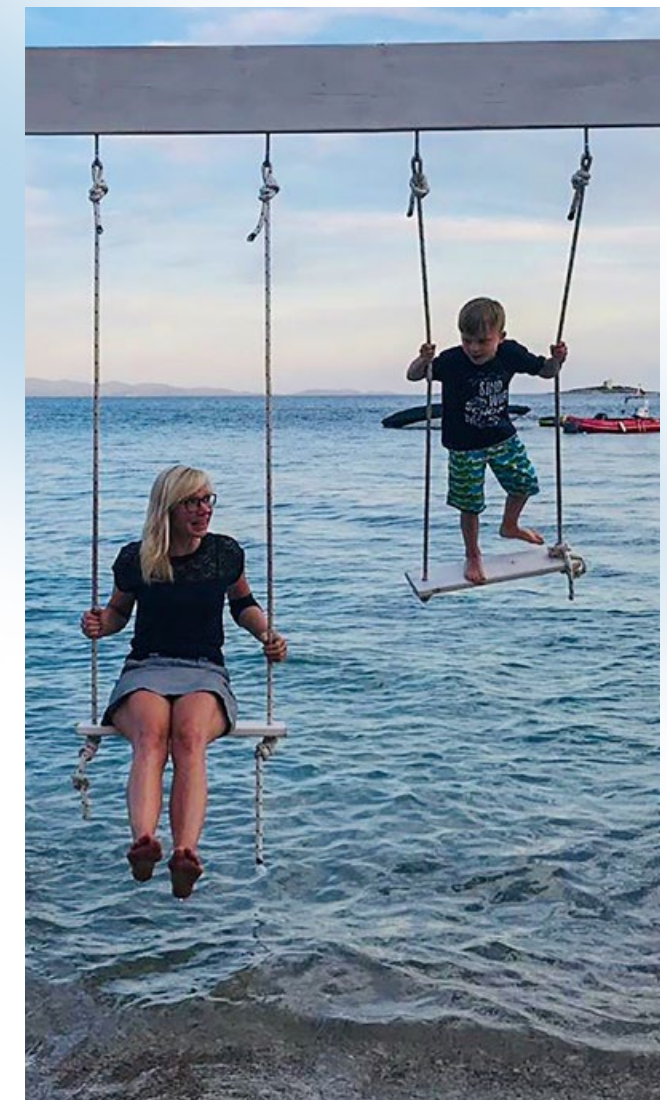


Was alle drei Eltern verbindet, ist die Erfahrung, dass sich Lösungen finden – und dass Kinder erstaunlich unkompliziert mit den Besonderheiten ihrer Eltern umgehen.

Familie lässt sich mit Prothese gut leben

Die vielleicht größte Sorge vieler: Werden die Kinder unter der Behinderung leiden? Unsere Interviews zeigen ein klares Nein. „Ich glaube nicht, dass mein Sohn je darunter gelitten hat oder leidet“, sagt Daniela. Für ihn sei es völlig normal, dass die Hand der Mutter auf dem Tisch liegt oder sie mit Prothese arbeitet. Auch Christian berichtet, dass sein Sohn irgendwann einmal fragte, warum er Prothesen trägt – und danach nie wieder.

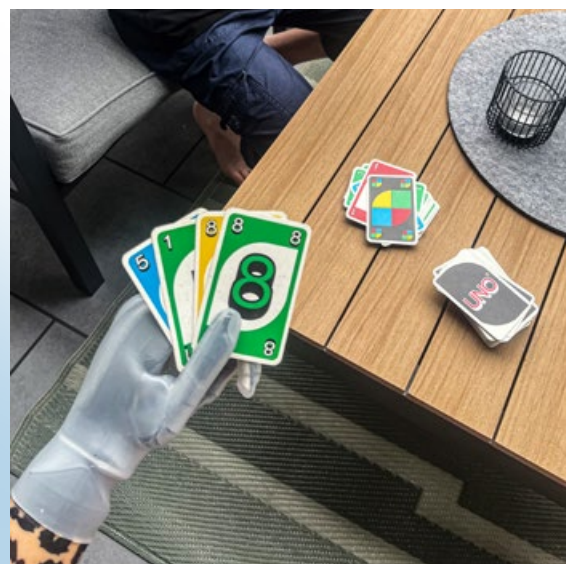
Besonders deutlich wird es bei Frederik. Sein Sohn Nico erklärt rückblickend: „Ich wusste, dass mein Vater anders war als andere. Aber das hat mich nie gestört. Es war für mich normal. Ich hatte nicht das Gefühl, dass mir dadurch etwas fehlte.“



Offenheit gegenüber Behinderung

Während Erwachsene gegenüber Mitmenschen mit Behinderung oft verlegen reagieren, zeigen Kinder meist eine bewundernswerte Offenheit. Daniela erlebt das täglich in ihrem Beruf im Kindergarten: „Die Kinder haben keine Angst vor Prothesen, sie fragen einfach interessiert, was das ist. Meine Erfahrung ist, dass Kinder Behinderung nicht bewerten – im Gegensatz zu Erwachsenen.“

Auch Christian empfiehlt, diesen offenen Umgang zuzulassen: „Wenn Kinder neugierig schauen, einfach fragen lassen – das fördert Verständnis.“ So entstehen natürliche Begegnungen, frei von Vorurteilen oder Hemmungen.



14

Empathie und Zusammenhalt in Familien

Elternschaft mit Behinderung bringt Herausforderungen, aber auch wertvolle Aspekte mit sich. So erzählt Frederik, dass sein Sohn durch die gemeinsamen Erfahrungen besonders empathisch geworden sei: „Er musste ja immer lesen, ob es mir gut geht – dadurch erkennt er auch bei anderen, wenn jemand Hilfe braucht.“

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern kann aufgrund der „besonderen Umstände“ wachsen und intensiver werden. Viele Eltern berichten, dass sie bewusster leben und die gemeinsamen Momente noch stärker schätzen.



Körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle

Die Erfahrungen von Christian, Daniela und Frederik machen Mut, denn sie zeigen die Realität: Elternschaft als Prothesenträger:in ist kein Problem, weder Kinder noch Eltern müssen dadurch zwangsläufig eingeschränkt werden. Daniela bringt es schlicht auf den Punkt: „Ich habe in Bezug auf meine Prothese bisher keine schlechten Erfahrungen gemacht; sie hat mich eher ermutigt, offen mit Behinderungen umzugehen, und mein Selbstbewusstsein gestärkt.“ Denn was eine Familie wirklich ausmacht, sind nicht die körperlichen Eigenschaften der Eltern, sondern die Kraft, die aus Liebe, Zusammenhalt und gegenseitigem Respekt wächst. ●●

Fotos: Privat

Navii®

Hightech für mehr Bewegungsfreiheit

Mit dem Navii erreicht mikroprozessor-gesteuerte Prothetik ein neues Level. Es wurde dafür entwickelt, Beinprothesennutzenden aller Aktivitätsstufen mehr Sicherheit, mehr Bewegungsfreiheit und ein besonders natürliches Gehgefühl zu geben.

Technik, die mitdenkt

Im Inneren des Navii arbeitet ein magnetorheologischer Gelenkkopf der neuesten Generation. Er sorgt für schnellen und kraftvollen Widerstand, zum Beispiel beim Stehen, beim Bergabgehen oder wenn ein Stolpern abgefangen werden muss. Gleichzeitig bleibt die Schwungphase angenehm weich und harmonisch. Das Ergebnis ist ein Bewegungsablauf, der sicher wirkt und sich zugleich leicht anfühlt. Besonders praktisch: Das System erkennt selbstständig, ob Du gehst, läufst, Rad fährst oder Treppen steigst, und passt sich automatisch an.

Navii komplett wasserfest

Ein großer Pluspunkt des Navii ist seine vollständige Wasserfestigkeit nach IP68. Ob Süßwasser, Salzwasser, Chlor oder Sand: Das Knie ist für unterschiedlichste Umgebungen gemacht. So kannst Du Dich freier bewegen, ohne ständig mitdenken oder umplanen zu müssen. Unterstützt wirst Du dabei zusätzlich von der Össur-Logic-App. Sie zeigt Dir den Akkustand an und bietet Heimtrainings, mit denen Du Dein Vertrauen in die Prothese sowie Dein Gangbild weiter stärken kannst.

HILFSMITTEL



Gut für die Mobilität und den Geist

Für viele Anwendende bedeutet das Navii vor allem eines: mentale Entlastung. Chris beschreibt dieses Gefühl so: „Ich kann im Grunde überall hingehen, wo ich möchte, ohne Routen planen oder ändern zu müssen.“

Auch für Noelle hat sich mit dem Navii vieles verändert: „Mit dem Navii fühle ich mich vollständig. Es fühlt sich nicht so an, als hätte ich eine Behinderung.“

Wenn Funktion und Design zusammenkommen

Abgerundet wird das System durch die anatomisch geformten Schutz-Cover „Earth Echoes“. Ihr Design ist von der isländischen Natur inspiriert. Sie verleihen dem Navii nicht nur eine natürliche Optik, sondern sorgen auch für Stabilität und mehr Komfort, etwa beim Knien.

So wird das Navii zu einem Begleiter für ein aktives Leben mit möglichst wenigen Grenzen – ganz im Sinne von: **Life Without Limitations.**



Mehr dazu erfährst Du auf unserer Website: www.ossur.com/de-de/prothetik/navii

15

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Von der Kunst, mit Prothese gesund alt zu werden

Und vom Umgang mit einem Körper im Wandel

Das Leben mit einer Beinprothese bringt bereits in jüngeren Jahren gewisse Herausforderungen mit sich. Doch mit zunehmendem Alter verändern sich die körperlichen und gesundheitlichen Bedingungen, was besondere Aufmerksamkeit erfordert. Hier sind einige Aspekte, die Du als Prothesenträger:in im Alter beachten solltest.

1. Veränderungen des Stumpfes

Mit dem Alter verliert die Haut an Elastizität, und die Muskelmasse nimmt ab. Dies kann dazu führen, dass sich der Stumpf verändert und die Prothese nicht mehr optimal sitzt. Eine regelmäßige Überprüfung durch Deine:n Orthopädietechniker:in ist daher ausgesprochen wichtig, um Anpassungen vorzunehmen und den Tragekomfort sicherzustellen. Denn nur mit einer optimal sitzenden Prothese bleibst Du lange mobil!

2. Erhöhtes Sturzrisiko

Die Kombination aus altersbedingter Muskelschwächung und den körperlichen Anforderungen, die das Tragen einer Prothese mit sich bringt, kann das Sturzrisiko im Alter erhöhen. Regelmäßige Bewegung (auch sportliche Betätigung, wenn möglich!) und auch gezieltes Gehtraining, das sowohl körperliche als auch mentale Aspekte berücksichtigt, werden dafür sorgen, dass Du Dein Vertrauen in Deine Prothese sowie eine gute Balance behältst.



3. Auswahl geeigneter Prothesenkomponenten

Für ältere Prothesenträger:innen ist die Wahl der richtigen Prothesenpassteile entscheidend. Hat sich der Mobilitätsgrad verändert, braucht es mitunter andere Passteile. Sie sollten Stabilität und Sicherheit bieten. Zudem sollte die Prothese einfach in der Handhabung sein, damit das An- und Ablegen im Alltag mühelos gelingt. Auch das Gewicht spielt eine entscheidende Rolle: Leichtere Modelle reduzieren die körperliche Belastung und erleichtern längere Gehstrecken. Eine optimal an die Bedürfnisse der tragenden Person angepasste Prothese kann so für eine lang anhaltende Mobilität sorgen. Lass Dich dazu gern von Deinem:Deiner Orthopädietechniker:in beraten.

4. Hautpflege und Hygiene

Die Haut am Stumpf ist oft empfindlich und anfälliger für Irritationen. Eine sorgfältige tägliche Reinigung und Pflege des Stumpfes sowie der Prothese helfen, Hautprobleme zu vermeiden. Bei auftretenden Hautveränderungen sollte umgehend eine Fachärztin oder ein Facharzt konsultiert werden.

Alternde Haut benötigt besondere Pflege, um gesund und geschmeidig zu bleiben. Eine tägliche Feuchtigkeitscreme mit Hyaluron oder Urea kann helfen, Trockenheit vorzubeugen. Milde, pH-neutrale Reinigungsprodukte und lauwarmes Wasser schüt-

zen die Haut vor Irritationen. Zudem tragen eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dazu bei, die Haut von innen zu unterstützen.

5. Bewegung für den Erhalt der Mobilität

Regelmäßige Bewegung hält Dich bis ins hohe Alter fit und mobil. Sie stärkt Deine Muskeln, Gelenke und Knochen, verbessert Deine Balance und hilft, Stürze zu vermeiden. Außerdem fördert sie die Durchblutung, hält Dein Herz-Kreislauf-System gesund und unterstützt Deine geistige Fitness. Durch Aktivität kannst Du Dein Körpergewicht besser regulieren (was auch wichtig für den optimalen Sitz Deiner Prothese ist) und Dein Wohlbefinden steigern. Ob Spaziergänge, Gymnastik oder leichtes Krafttraining – jede Bewegung hilft Dir, Deine Lebensqualität zu erhalten. ••



Weitere Informationen rund um das Leben mit Prothese findest Du auch auf unserer Website: www.ossur.com/de-de/prothetik/informationen



Wenn der Rücken Halt braucht

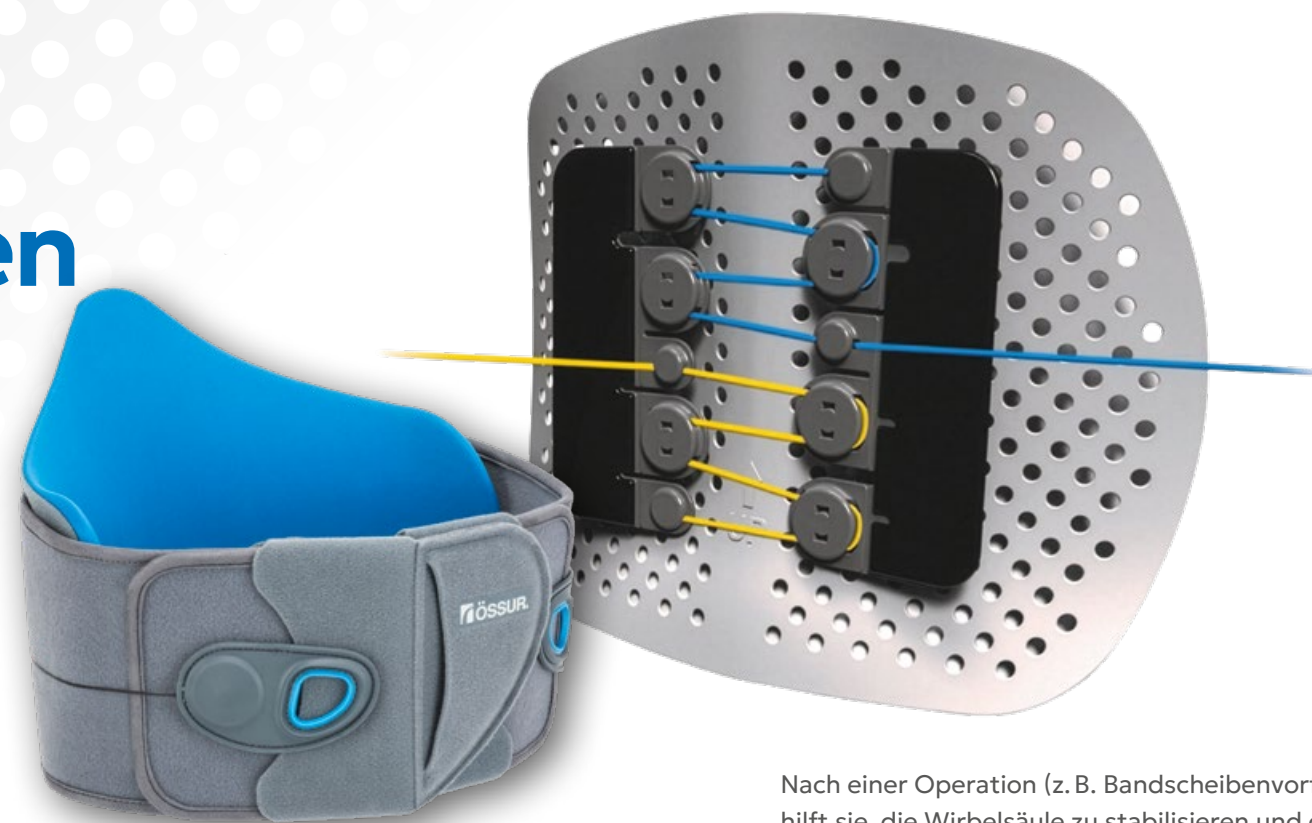
Unsere Expertin Jana erklärt, wann und wie eine Orthese hilft



Dr. rer. nat. Jana Rogoschin, Expertin für Biomechanik und Össur Clinical Specialist Bracing & Support – Medical Office, weiß genau, worauf es bei Rückenorthesen ankommt. Im Interview beantwortet sie die wichtigsten Fragen rund um das Thema.

Wie wirkt eine Rückenorthese und was passiert, wenn ich sie anlege?

Eine Orthese stabilisiert Deine Lendenwirbelsäule, indem sie Bewegungen wie Beugen, Strecken, Drehen oder Seitneigung einschränkt. Das schützt überlastete oder verletzte Bereiche und lindert Schmerzen. Viele Rückenorthesen können zudem während der Tragezeit die übermäßige Krümmung im unteren Rücken (das sogenannte Hohlkreuz) reduzieren. Dadurch werden Bandscheiben entlastet und die Belastung gleichmäßiger verteilt. Auch die Rückenmuskulatur profitiert, weil sie weniger Haltearbeit leisten muss – das kann Verspannungen lösen und die Erholung unterstützen.



Und worin unterscheidet sich eine Orthese von einer Bandage?

Bandagen wirken hauptsächlich durch Kompression. Sie üben leichten Druck auf Haut und Muskeln aus, verbessern dadurch die Körperwahrnehmung und fördern die Aktivität der Rückenmuskulatur. Sie stabilisieren also eher von innen heraus. Eine Orthese dagegen wirkt mechanisch: Sie kann gezielt die Haltung beeinflussen und den Rücken stärker stabilisieren.

Was ist das Besondere am Seilzugprinzip der Miami LSO™?

Das Seilzugsystem ermöglicht eine gleichmäßige Druckverteilung auf den Rücken – individuell und mit wenig Kraftaufwand einstellbar. So kannst Du die Entlastung an Deine Bedürfnisse anpassen, etwa wenn sich die Schmerzen oder Belastungen im Laufe des Tages ändern. Das macht die Handhabung im Alltag besonders einfach und komfortabel.

Muss ich die Orthese dauerhaft tragen?

Das hängt von Deiner Situation ab. Bei akuten Rückenschmerzen – etwa durch Muskelverspannungen oder Bandscheibenprobleme – wird die Orthese meist nur vorübergehend getragen, um die Strukturen zu entlasten. Sobald die Schmerzen nachlassen, ist es wichtig, die Rückenmuskulatur wieder zu kräftigen.

Nach einer Operation (z. B. Bandscheibenvorfall) hilft sie, die Wirbelsäule zu stabilisieren und den Heilungsprozess zu unterstützen. Auch hier wird sie in der Regel über Wochen oder Monate getragen – immer nach ärztlicher Empfehlung und begleitet von Physiotherapie und Bewegungstraining.

Wie aktiv darf ich mit einer Rückenorthese sein?

Bewegung ist ausdrücklich erwünscht! In der Anfangszeit sorgt die Orthese für Stabilität, später steht Muskelaufbau im Vordergrund. Mit gezielten Übungen kannst Du Deine Rückenmuskulatur stärken und so die Tragezeit nach und nach reduzieren. Viele tragen ihre Orthese später nur noch bei besonderen Belastungen – etwa beim Heben, bei der Hausarbeit oder beim Sport.

Wann ist das Tragen besonders sinnvoll?

Wenn Du wiederkehrende oder chronische Rückenschmerzen hast, kann die Orthese Dir helfen, Belastungsspitzen besser zu meistern. Sie schützt bei körperlicher Arbeit oder bei Tätigkeiten, die den Rücken beanspruchen. Wichtig bleibt: Bewegung, Rückentraining und eine aktive Lebensweise sind der Schlüssel, um dauerhaft mobil zu bleiben.

Wie finde ich heraus, ob eine Rückenorthese für mich geeignet ist?

Das sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Wenn Du Dich vorab informieren willst, kannst Du Dich im Sanitätshaus beraten lassen. Eine Adressenliste

findest Du auf unserer Website unter www.ossur.com/de-ch/orthetik/handlervverzeichnis. Dort kannst Du Rückenorthesen wie die Miami LSO™ auch kostenlos testen. So bekommst Du ein Gefühl dafür, wie sich die Unterstützung anfühlt. Sprich anschließend mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt über Deine Erfahrungen – gemeinsam findet Ihr die passende Versorgung.

Mehr Informationen über Rückenbeschwerden sowie wertvolle Tipps zu Übungen und Hilfsmitteln findest Du auf unserem Rückenportal:



www.ossur.com/de-de/orthetik/online-ratgeber



Wie ein Liner das Lebensglück beeinflussen kann

Elkes Erfahrungen mit dem Liner Iceross® Sport Locking



Elke ist 59 Jahre alt und lebt in Bad Bentheim, einer Stadt nahe der niederländischen Grenze. Sie ist eine begeisterte Triathletin und absolvierte 2015 ihr erstes Langstreckenrennen.

„Meine Reise in diesen Sport begann mit einem lokalen Triathlon-Event, das etwas in mir entfachte und einen Wettkampfgeist weckte, von dem ich nicht wusste, dass er in mir steckt. Ich erinnere mich, wie ich mich auf das Rennen vorbereitete und einen Freund um Tipps zum Schwimmen bat. Er sah mich mit einem leicht mitleidigen Blick an und sagte: ‚Man lernt das mit 5, nicht mit 50!‘ Diese Worte trafen mich – und triggerten gleichzeitig meinen Ehrgeiz. Herausgefordert von diesem Kommentar stürzte ich mich ins Wasser, stieg aufs Rad und überquerte schließlich als erste Frau die Ziellinie.“

Diagnose: bösartiger Tumor im Sprunggelenk

Doch die Freude über ihre sportlichen Erfolge wurde 2016 von einer lebensverändernden Diagnose überschattet – nur eine Amputation konnte sie noch retten.

„Kurz nach meiner Rückkehr aus einem Trainingslager verspürte ich anhaltende Schmerzen im Sprunggelenk. Zuerst dachte ich, es sei nur eine weitere Sportverletzung. Doch schon bald zeigten Tests, dass es sich um einen bösartigen Tumor im Sprunggelenk handelte. Nach Rücksprache mit den Ärztinnen und Ärzten war klar: Die einzige Möglichkeit war eine Amputation. Es war die einzige Option, um voranzukommen.“

Neues Leben, alter Sport

Nach der Operation hieß es: zurechtfinden und ankommen im neuen Leben mit Prothese. „Ich begann fast unmittelbar damit, einen Össur-Liner zu verwenden. Mein Orthopädietechniker probierte einige verschiedene Liner mit mir aus, aber wir stellten schnell fest, dass der Össur-Liner Iceross Sport Locking am besten passte. Er war praktisch, einfach und gab mir die Unterstützung, die ich zum bequemen Gehen brauchte. Bei den Triathlon-Wettkämpfen muss ich oft zwischen verschiedenen Prothesen wechseln. Deshalb ist ein zuverlässiger, gut sitzender Liner unerlässlich. Der Össur-Liner war für mich die perfekte Lösung. Mit ihm kann ich schnell und nahtlos in meine Prothese schlüpfen und mich ganz auf meine Ziele konzentrieren – ohne mir Sorgen darüber zu machen, ob meine Prothese hält.“

Fotos: Össur Deutschland GmbH



Die Vorteile des Iceross Sport Locking auf einen Blick

- Passt am besten von allen getesteten Linern.
- Praktisch und einfach im täglichen Umgang.
- Gibt ihr die nötige Unterstützung für ein bequemes Gehen.
- Zuverlässig und gut sitzend – besonders wichtig bei häufigem Prothesenwechsel im Triathlon.
- Schnelles und unkompliziertes Anziehen der Prothese möglich.
- Gedankenfreiheit im Training und Wettkampf: Sie muss sich keine Sorgen machen, ob die Prothese hält. ●●



Mehr über den Iceross Sport Locking erfährst Du auf unserer Website:
www.ossur.com/de-de/prothetik/liner/iceross-sport-locking

Gesichter von Össur



Carola Schmidt

Alter: 42 Jahre

Tätigkeit: HR Business Partner Central Europe

Össur – ein Unternehmen mit tiefen isländischen Wurzeln, das eine ganz eigene Philosophie verkörpert. Wir pflegen eine familiäre Atmosphäre und sind fest davon überzeugt, dass wir nur gemeinsam stark sind und Gesundheit nie als selbstverständlich betrachten dürfen. Über 4.000 engagierte Mitarbeitende teilen bei uns das gleiche Ziel: Dein Leben durch fortschrittliche Technologie zu bereichern. Unser Leitgedanke ist „Life without Limitations“, was „Ein Leben ohne Grenzen“ bedeutet. In jeder Ausgabe unseres Össur Family Magazins stellen wir Dir zwei Menschen vor, die täglich daran arbeiten, dieses Ziel zu verwirklichen.

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?

Seit März 2018.

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?

Kein Tag ist wie der andere – das macht meinen Job so spannend. Ich arbeite mit vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten und Themen, und genau diese Vielfalt erfüllt mich. Gleichzeitig finde ich es unglaublich sinnstiftend, Teil eines Unternehmens zu sein, das Menschen Mobilität zurückgibt. Auch wenn ich nicht direkt an den Produkten oder mit den Anwendenden arbeite, weiß ich, dass meine Arbeit im HR-Bereich dazu beiträgt, dass wir gemeinsam dieses Ziel erreichen.

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?

Ja, definitiv – Geduld und Offenheit. In HR begegnet man vielen Perspektiven, und ich habe gelernt, wie wichtig es ist, zuzuhören und nicht vorschnell zu urteilen. Konflikte sind oft Chancen für Wachstum – das gilt auch privat.

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?

Ich bin überzeugt, dass die Zukunft unserer Branche sich immer stärker um die anwendende Person drehen wird. Es geht nicht mehr nur um das Produkt, sondern darum, wie wir Menschen individuell begleiten und unterstützen können. Digitalisierung spielt dabei eine große Rolle – sie hilft uns, die Versorgung passgenauer und effizienter zu machen. Die aktuellen

Kriegsgeschehnisse zeigen leider, wie wichtig schnelle und passgenaue Lösungen sind, um Menschen mit schweren Verletzungen wieder Mobilität zu geben. Für mich ist klar: Der:die Anwendende steht im Mittelpunkt, und wir als Unternehmen greifen diesen Trend aktiv auf, indem wir Technologie und persönliche Betreuung miteinander verbinden.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?

Neben meinem Beruf ist mir Zeit mit meiner Familie das Wichtigste. Für den zusätzlichen Ausgleich sorgen Qigong und Badminton – das hilft mir, den Kopf freizubekommen. Ich habe außerdem ein neues Hobby entdeckt: den 3D-Druck. Noch stehe ich ganz am Anfang und probiere mich aus – aktuell entwerfe ich kleine Möbelstücke für die Barbies unserer jüngsten Tochter. Es macht Spaß, kreativ zu sein und dabei Schritt für Schritt dazuzulernen.

Dein Lieblingsgericht?

Milchbohnsuppe – ein Gericht aus dem Bergischen Land, in dem ich groß geworden bin. Es erinnert mich sehr an meine Großeltern und an viele schöne Momente.

Hast Du ein Lebensmotto?

„Veränderung beginnt bei Dir selbst.“ Für mich bedeutet das, Verantwortung zu übernehmen und aktiv zu gestalten – im Beruf und im Leben.

Wie lange arbeitest Du schon bei Össur?

Seit über 10 Jahren, die tollen Produkte allerdings nutze ich bereits seit 2010, als ich als Ambassador im Parasporthbereich für Össur aktiv sein durfte.

Was erfüllt Dich an Deiner Tätigkeit?

Für mich gibt's nichts Schöneres, als tolle Themen mit tollen Kolleg:innen national wie international voranzubringen und auch mal knifflige Aufgaben kreativ zu lösen. Je schwieriger die Projekte, desto reizvoller für mich.



Dr. Chris Kolbeck

Alter: 42 Jahre

Tätigkeit: Market Access Director Central Europe

Gibt es etwas, was Du aus Deinem Job für Dein Leben übernommen hast?

Nichts ist so wertvoll wie gemeinsam verbrachte Zeit. Nutzt sie gut.

Wie sieht Deiner Meinung nach die Zukunft der Prothetik/Orthetik aus?

Ultraspannend, sowohl die globalen und regionalen Marktgeschehnisse als auch die kommenden Themen in Forschung und Entwicklung – da wird viel passieren. Und wir bei Össur dürfen mit unseren Kund:innen und Anwendenden alle live dabei sein, mit unseren isländischen Produktinnovationen Anwendenden ein Life without Limitations zu ermöglichen.

Womit verbringst Du am liebsten Deine Freizeit?

Familie und Triathlon.

Dein Lieblingsgericht?

Pasta in allen Variationen.

Hast Du ein Lebensmotto?

„Eat pasta, run fasta.“ ••



Du suchst eine neue Herausforderung? Dann komm zu Össur!



Unser Karriereportal findest Du hier: www.ossur.com/de-de/arbeiten-bei-ossur/ossur-als-arbeitgeber

IHR FRAGT - WIR ANTWORTEN

Wir erhalten viele Anfragen von Euch zu unseren Produkten und zum Alltag mit Prothesen. Damit Ihr schnell und umfassend informiert seid, haben wir hier die häufigsten Fragen und die passenden Antworten für Euch zusammengestellt.

Frage 1

Liebes Össur-Team, ich bin seit 4 Jahren Oberschenkelamputiert und möchte wieder Sport treiben. Welche Eurer Prothesen sind dafür geeignet und wie finde ich die richtige für mich?

Antwort: Sport mit Oberschenkelprothese ist grundsätzlich kein Problem. Welche Prothese mit welchen Passteilen allerdings am besten für Dich geeignet ist, hängt stark davon ab, welche Sportart Du ausüben möchtest, wie intensiv Du trainierst und welche körperlichen Voraussetzungen Du mitbringst. Für viele Freizeitaktivitäten kann Deine Alltagsprothese bereits eine gute Basis sein. Für höhere Belastungen, fürs Laufen oder für bestimmte Sportarten kann jedoch auch eine Sportprothese sinnvoll sein. Sprich daher am besten mit Deinem/Deiner Orthopädietechniker:in. Er:sie prüft Deine aktuelle Versorgung, und Ihr könnt gemeinsam herausfinden, welche Lösung zu Dir passt.



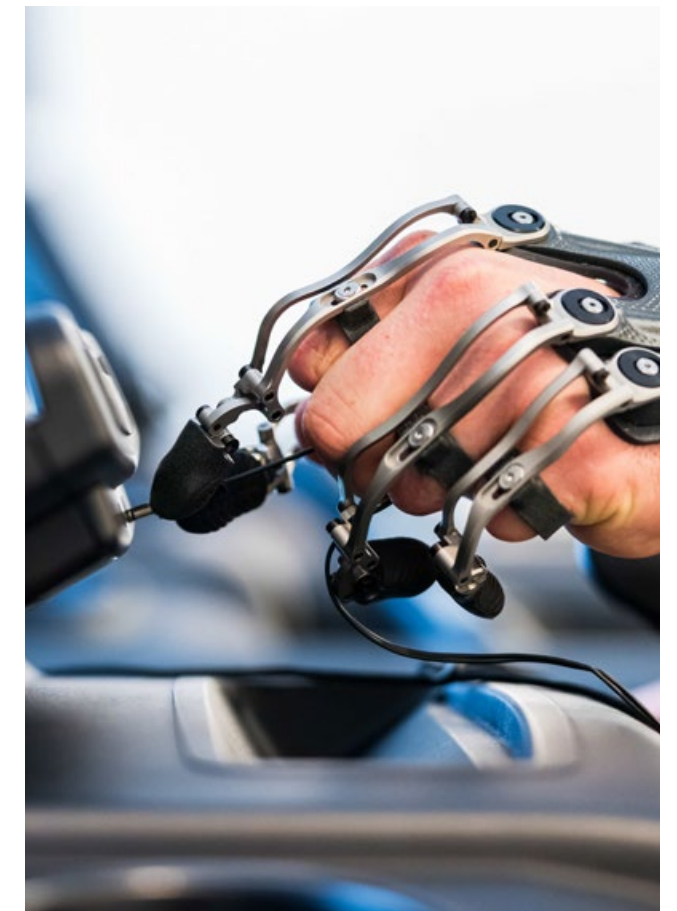
Fotos: Össur Deutschland GmbH



Frage 2

Meinem Mann muss leider aufgrund von Diabetes sein rechter Fuß amputiert werden. Wo oder wie finde ich Anbieter für Beinprothesen in meiner Nähe?

Antwort: Am besten wendet Ihr Euch an ein Sanitäts-haus oder eine orthopädietechnische Werkstatt in Eurer Nähe, die auch Beinprothetik anbietet. Alternativ könnt Ihr auf unserer Website nachsehen (www.ossur.com/de-de/orthetik/haendlerverzeichnis), im Händlerverzeichnis findet Ihr geeignete Adressen. Auch die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt, die Klinik oder später das Team in der Reha-Klinik können Euch passende Anlaufstellen empfehlen. Wichtig ist, dass Ihr Euch gut beraten fühlt und dass der:die Orthopädietechniker:in Erfahrung mit Fuß- bzw. Beinprothesen nach Diabetes-Amputationen hat. Denn gerade bei Diabetes müssen Haut, Durchblutung und Wundheilung besonders aufmerksam betrachtet werden.



Frage 3

Aufgrund eines Arbeitsunfalls sieht es so aus, als wenn mein Freund an seiner linken Hand amputiert werden muss (Finger). Könnt Ihr mir sagen, welche Reha-Maßnahmen danach nötig sind?

Antwort: Nach einer Fingeramputation können je nach Umfang unterschiedliche Maßnahmen Sinn machen. Es kann eine stationäre, aber auch eine ambulante Nachbehandlung sein. Wichtig sind regelmäßige Wundkontrollen, Ergotherapie und gegebenenfalls eine prothetische Versorgung. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, hängt davon ab, welche Finger betroffen sind, wie die Wunde heilt, wie stark Schmerzen oder Empfindlichkeit sind und welche Funktionen Dein Freund im Alltag oder Beruf benötigt. Besonders wichtig sind meist Narbenbehandlung, Desensibilisierung, Beweglichkeits-, Kraft- und Greiftraining sowie das Erlernen neuer Alltagstechniken. >>

Eine stationäre Reha kann sinnvoll werden, wenn mehrere Finger betroffen sind, die Handfunktion stark eingeschränkt ist, starke Schmerzen bestehen, die berufliche Wiedereingliederung gefährdet ist oder die Situation psychisch sehr belastet. Da es sich um einen Arbeitsunfall handelt, ist die Berufsgenossenschaft eingebunden. Sie, aber auch die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt, sollten Euch weiterführende Informationen geben können.

Frage 4

Ich bin vor 8 Wochen frisch amputiert worden (Unterschenkel). Wie lange dauert es, bis ich mit der Prothese wieder laufen kann? Das wollte und konnte mir bisher niemand genau sagen ...

Antwort: Das können wir Dir leider auch nicht pauschal beantworten, weil der Zeitpunkt von vielen Faktoren abhängt: zum Beispiel von der Wundheilung, der Belastbarkeit Deines Stumpfes, möglichen Schmerzen, Schwellungen und Deinem allgemeinen Gesundheitszustand.

Nach einer Unterschenkelamputation kann die erste prothetische Versorgung beginnen, sobald die Wunde ausreichend verheilt ist und der Stumpf belastbar genug ist. Bei manchen Menschen ist das nach einigen Wochen möglich, bei anderen dauert es länger. Mit 8 Wochen bist Du noch in einer frühen Phase – habe also Geduld und Verständnis, dass noch nicht alles planbar ist. Bleib in Kontakt mit Deinen Ärztinnen und Ärzten, Therapierenden und Deinem:Deiner Orthopädietechniker:in. Sie können beurteilen, wann eine Test- oder Interimsprothese sinnvoll ist. Danach lernst Du Schritt für Schritt, wieder sicher mit der Prothese zu laufen.

Frage 5

Mein Lebenspartner hatte einen Unfall und seitdem ist sein linker Fuß nicht mehr wirklich funktionsfähig. Wir stehen nun vor der Entscheidung, ob er versteift oder amputiert werden soll, und sind absolut ratlos. Könnt Ihr uns helfen? Wo bekommt man Informationen über das Leben mit Prothese her?

Antwort: Wir können Euch nur empfehlen, Euch umfangreich über beide Möglichkeiten aufklären zu lassen: Welche Schmerzen sind zu erwarten? Wie belastbar wäre der Fuß nach einer Versteifung? Welche Mobilität wäre mit einer Prothese möglich? Und was bedeutet beides für Alltag, Beruf und Lebensqualität?

Informationen zum Leben mit Prothese findet Ihr aber ganz einfach und detailliert auf unserer Website unter der Rubrik „Leben mit Prothese“ (www.ossur.com/de-de/prothetik/informationen). Vielleicht wäre auch der Austausch mit anderen Betroffenen für Euch hilfreich? Dann können wir Euch unsere Össur-Weggefährht:innen ans Herz legen. Sie teilen gern eigene Erfahrungen und können Orientierung geben. Eine Übersicht und weitere Infos findet Ihr ebenfalls auf unserer Seite: www.ossur.com/de-de/prothetik/weggefaehrten.

Frage 6

Unser Sohn ist mit Dysmelie zur Welt gekommen. Wir haben gelesen, dass es Vorteile hat, ihn mit einer Prothese zu versorgen. Bietet Ihr Kinderprothesen an? Und habt Ihr weitere Infos zu diesem Thema für uns?

Antwort: Ja, Össur bietet auch prothetische Versorgungsmöglichkeiten für Kinder an. Ob und wann eine Prothese bei Dysmelie sinnvoll ist, lässt sich aber nicht ganz so ohne Weiteres beantworten. Entscheidend ist, welche Gliedmaße betroffen ist, welche Funktion unterstützt werden soll und wie Euer Kind die Prothese annimmt.

Eine Prothese kann zum Beispiel dabei helfen, Bewegungen im Alltag zu erleichtern, Haltung und Körperbalance zu unterstützen, späteren Haltungsschäden vorzubeugen oder sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Genauso wichtig ist aber, dass sich Euer Sohn damit wohlfühlt und altersgerecht in die Entscheidung einbezogen wird. Am besten lasst Ihr Euch von erfahrenen Orthopädietechniker:innen beraten. Zudem möchten wir Euch auch unsere Össur-Weggefährht:innen empfehlen. Einige von ihnen sind ebenfalls mit Dysmelie aufgewachsen und können Euch daher mit interessanten Informationen versorgen. Eine Übersicht und weitere Infos findet Ihr auf unserer Seite: www.ossur.com/de-de/prothetik/weggefaehrten.

Frage 7

Kann ich verschiedene Armprothesenmodelle vor einer Entscheidung ausprobieren?

Antwort: Ja, es ist möglich, verschiedene Modelle bzw. Konfigurationen vor einer endgültigen Entscheidung bzw. Versorgung zu testen. Dein:e Orthopädietechniker:in kann Dich dazu beraten und gemeinsam mit Dir prüfen, welche Versorgungsoptionen infrage kommen – zum Beispiel passive, eigenkraftgesteuerte oder auch myoelektrische Prothesen mit entsprechenden Funktionsteilen, wie z. B. Prothesenhänden. Diese sogenannten Testversorgungen sind dafür da, um ein besseres Gefühl für Gewicht, Funktion, Steuerung und Praktikabilität im Alltag zu bekommen.

Frage 8

Ich bin seit einigen Jahren amputiert und würde mich sehr über den Austausch mit Menschen freuen, die ebenfalls amputiert sind. Ich habe die Weggefährht:innen auf Eurer Website gefunden und traue mich aber nicht recht, eine:n davon anzusprechen. Wie läuft so ein Kontakt ab? Und ist das Ganze kostenfrei?

Antwort: Ja, das Angebot der Össur-Weggefährht:innen ist kostenfrei. Und keine Sorge: Du musst keine Hemmungen haben, Kontakt aufzunehmen. Unsere Weggefährht:innen sind alle sehr aufgeschlossen und zudem selbst amputiert oder mit Dysmelie aufgewachsen und wissen, wie wertvoll ein Austausch auf Augenhöhe sein kann.

Der Kontakt läuft ganz unkompliziert: Du meldest Dich bei einem:einer Weggefährht:in Deiner Wahl (über die angezeigten Kontaktwege auf der Website) und beschreibst ggf. kurz, worüber Du sprechen möchtest. In Kürze wird sich der:die Weggefährht:in bei Dir zurückmelden. Euer Gespräch kann dann zum Beispiel telefonisch, per E-Mail oder – je nach Möglichkeit – auch persönlich stattfinden. Bitte beachte: Dabei geht es nicht um medizinische Beratung, sondern um persönliche Erfahrungen und Orientierung. Du entscheidest selbst, was Du erzählen möchtest und welche Fragen Du stellen willst. ••





Markenpartnerschaft für mehr Inklusion

Der FC St. Pauli und Össur haben eine Markenpartnerschaft geschlossen, die weit über klassisches Sponsoring hinausgeht. Ziel ist es, Inklusion sichtbar zu machen, Barrieren abzubauen und gesellschaftliche Themen über die starke Plattform Fußball ins Bewusstsein zu rücken.

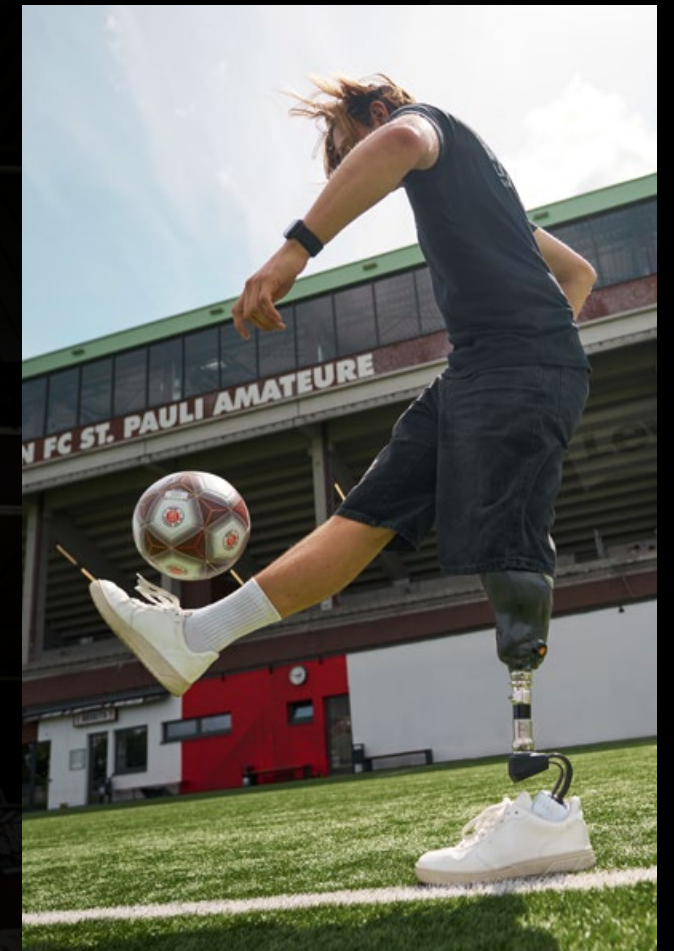
Gemeinsame Werte statt nur Werbefläche

Der FC St. Pauli ist anders – ein ganz besonderer Fußballverein. Er sucht seine Partner nicht nach Branchen, sondern nach Haltung aus. Florian Dederichs (ehemaliger Bereichsleiter Vermarktung, Marketing, Digital, Catering & Events und Customer Service des FC St. Pauli) erklärt: „Wir schauen, welche Werte uns wichtig sind und wo es Partner gibt, die diese Werte teilen.“

Gerade Inklusion sei ein Kernanliegen des Clubs – im Stadion und im gesamten Vereinskosmos. Deshalb prüft der FC St. Pauli seine Partnerschaften genau. Im Fall von Össur passt alles: „Der Besuch in der Deutschland-Zentrale in Köln war so beeindruckend – mit wie viel Herzblut dort gearbeitet wird. Da war klar: Das passt zu 100 % zum FC St. Pauli.“

Wie St. Pauli auf Össur kam

Der Verein hat sich im Zuge der weiteren Planung gefragt, welche gesellschaftlichen Themen von Partnern noch nicht ausreichend abgedeckt sind. „Uns fehlte jemand, der uns im Feld Inklusion unterstützt – und dem wir gleichzeitig etwas zurückgeben können.“



Bei der Recherche stieß der Verein auf Össur. Die isländische Firmenkultur, die Authentizität und der Fokus auf Menschen mit Behinderung überzeugten sofort.

Was beinhaltet die Kooperation?

Diese Partnerschaft verfolgt klare gemeinsame Ziele:

- Sichtbarkeit von Menschen mit Behinderung erhöhen
- Aufzeigen, dass Inklusion ein wichtiges gesellschaftliches Thema ist
- Aufmerksamkeit für den Amputierten-sport schaffen
- Barrieren im Stadion abbauen
- Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen >>



30

Össur, einer der weltweit führenden Hilfsmittelhersteller für Prothesen und Orthesen, bringt besondere Expertise im Bereich Inklusion, moderne und innovative Technik sowie neue Perspektiven mit – der FC St. Pauli bietet die Reichweite des Profifußballs.

Im Rahmen der Kooperation gab es eine „Treppenbesieger-SiegerChallenge“ – angelehnt an das legendäre Spiel des FC St. Pauli gegen den FC Bayern München, bei dem sie die damaligen Weltpokalsieger besiegten und sich fortan „Weltpokalsieger-Besieger“ nannten.

Zudem finden (und fanden bereits) Rabauken-Camps in München und Köln statt.



Fotos: Össur Deutschland GmbH



31

Das sind Mini-Inklusionstage für Kinder mit und ohne Behinderung, die gemeinsam Fußball spielen. Kinder ohne Behinderung können dabei sogenannte Prothesen-Walker ausprobieren und erleben, wie es ist, mit Prothesen zu laufen. Mit dabei sind die bekannten Para Profisportler Markus Rehm und Felix Streng, die eindrucksvoll zeigen, was mit Prothesen alles möglich ist.

Natürlich ist Össur auch im Millerntor-Stadion mit Bannerwerbung am Spielfeldrand präsent. Zusätzliche Maßnahmen erhöhen die bundesweite Sichtbarkeit der Partnerschaft und schaffen Aufmerksamkeit für die Menschen hinter den Produkten:

Nutzende und Nutzer von Össur-Lösungen sind eingeladen, ihre persönliche Geschichte und ihre Erfahrungen zu teilen.

Ein Verein voller Communitys

Dass Vielfalt beim FC St. Pauli gelebt wird, zeigt sich auch an den zahlreichen Fan- und Vereinsgruppen – etwa der „Braun-Weißen-Vielfalt“ (Schwerpunkt Inklusion) oder den „Braun-Weißen-Kaffeetrinkenden“ (Prävention von Alkoholismus und alkoholfreie Kioske).

„Diese Vielfalt macht den Verein aus. Jede:r ist eingeladen, seine Meinung einzubringen – und sie wird gehört“, erklärt Florian Dederichs.

Mehr als eine Kooperation

St. Pauli spricht bewusst von einer Markenpartnerschaft: „Es ist fast wie eine Beziehung. Wir arbeiten eng miteinander, auf fachlicher und menschlicher Ebene.“ Gemeinsam verfolgen beide Partner eine klare Vision: „Wir wollen niemanden ausschließen. Jede:r soll am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können – im Stadion, im Sport und überall sonst.“

Diese Partnerschaft zeigt, wie stark Fußball wirken kann, wenn Haltung und Werte im Mittelpunkt stehen. ●●

Innovative und patentierte Innovationen von Össur

Die Basis, um weltweit Menschen wieder zur Mobilität und Bewegung zu verhelfen, sind gute und ausgereifte Technologien. Und regelmäßige Innovationen. Wusstest Du, dass Össur weltweit eine der größten Patentsammlungen im Bereich Mobilität besitzt und mit Abstand der größte Patentinhaber auf Island ist? Wir möchten Dir in dieser Ausgabe drei spannende und patentierte Technologien davon vorstellen.

32 Die Magnetorheologie

Magnetorheologisch gesteuerte Kniegelenke reagieren so schnell, dass sich das Gehen damit fast wie eine natürliche Bewegung anfühlt. Bei Össur kommt diese Technologie im Navii® sowie im Rheo Knee® und Rheo Knee XC zum Einsatz.

Was ist der Unterschied zu mikroprozessorgesteuerten Kniegelenken (MPK) mit Hydraulik?

Hydraulische MPKs erzeugen ihren Widerstand, indem Ventile den Durchfluss des Öls steuern. Dieser Widerstand ist immer gleich – egal mit wie viel Gewicht Du Dein Kniegelenk belastest. Magnetorheologie funktioniert da ganz anders: Im Gelenkkopf sind dünne Metallscheiben verbaut, die abwechselnd mit der inneren Achse und dem äußeren Gehäuse verbunden sind. Dazwischen befindet sich ein Fluid, welches aus Öl und winzigen Metallpartikeln besteht. Wird durch einen elektrischen Impuls (von den Sensoren) ein Magnetfeld aktiviert, richten sich diese Partikel aus und verdichten das Fluid. So entsteht in Echtzeit genau der Widerstand, den Du gerade brauchst, ganz ohne Verzögerung.

Sensorik, die versteht, was Du tust

Mehrere verbaute Sensoren erfassen unter anderem:

- Winkel
- Belastung
- Lage im Raum
- Beschleunigung

Damit erkennt das Kniegelenk, ob Du zum Beispiel Rad fährst, Treppen steigst oder bergab gehst – und passt sich schnell und automatisch an.

Einfacher Aufbau, aber große Wirkung

Die hydraulischen Kniegelenke haben drei Achsen. Im Gegensatz dazu sind die magnetorheologischen Modelle wie unser Navii oder das Rheo Knee mit nur einer Achse ausgestattet. Das macht sie im Aufbau wesentlich kompakter, und sie sind somit besser vor Schmutz und Witterung geschützt und unterm Strich auch weniger störanfällig. Diese Technologie ermöglicht:

- eine fast widerstandslose Schwungphase,
- fein dosierbaren Widerstand,
- sehr genaue Anpassung an jede Bewegung, >>



- gute Steuerbarkeit durch die nutzende Person,
- Beugewiderstand unter Belastung auch über 90° hinaus.

Für einige Prothesentragende kann der variabel reagierende Widerstand allerdings ungewohnt sein – hydraulische Systeme bieten hier einen konstanten „Gegenhalt“, den manche bevorzugen.

Die Preload-Technologie

Sie kommt aktuell in unserem Prothesenfuß Pro-Flex Terra zum Einsatz und mit ihm somit eine einzigartige Dynamik. Bei der Preload-Technologie wird die obere Carbonfeder bereits vorkomprimiert eingebaut. Durch diese Vorkomprimierung wird eine Spannung

zwischen der oberen und der mittleren Feder erzeugt. Die Vorspannung wirkt wiederum wie ein energetisches Grundpolster. Sie sorgt dafür, dass der Fuß beim Abrollen sofort reagieren kann. Mehr gespeicherte Energie bedeutet auch eine größere Energierückgabe – und damit ein deutlich natürlicheres und dynamischeres Ganggefühl. Unterstützt wird dieser Effekt durch den beweglichen Kontaktpunkt der oberen Feder. Diese Technologie wird bisher in keinem anderen Prothesenfuß verwendet.

Für Dich heißt das: weniger Kraftaufwand bei jedem Schritt, ein geschmeidigeres Abrollen und eine spürbar aktive Unterstützung im Alltag. Kurz gesagt: mehr Dynamik – weniger Anstrengung.



Der atmungsaktive AeroFit-Liner

Der neue innovative AeroFit-Liner von Össur arbeitet mit einer 3D-gedruckten Wabenstruktur statt mit durchgehendem Material oder nachträglich eingestanzten Löchern. Das Ergebnis ist ein aktives Feuchtigkeitsmanagement statt reiner Belüftung.

Wie funktioniert das Feuchtigkeitsmanagement?

Obwohl der Liner eine Seal-In-Dichtlippe besitzt und damit luftdicht sein muss, ermöglicht sein Aufbau dennoch Luftzirkulation: Unterhalb der Dichtlippe sorgt das geschlossene Silikon für sicheren Halt. Oberhalb transportieren atmungsaktive Zonen die Feuchtigkeit gezielt nach außen. Dafür werden 3 verschiedene Schichten verwendet:

1. Fein perforierte Innenlage – die jedoch den sensiblen Innenbereich der Oberschenkel ausspart.
2. Mesh-Schicht – leitet Feuchtigkeit nach außen; beim Gehen entsteht eine natürliche Pumpwirkung.
3. Atmungsaktive Außenlage – nimmt Feuchtigkeit auf.

Feuchtigkeitsabtransport aus dem Schaft

Damit Feuchtigkeit nicht im Schaft bleibt, nutzt das System kleine sogenannte Vents - Öffnungen mit einer Netzstruktur, die in den Direct-Socket-Schaft eingearbeitet werden. Sie sorgen dafür, dass die vom Liner abgegebene Feuchtigkeit entweichen kann.

Die Wirksamkeit des AeroFit-Systems wurde in einer großen US-Studie untersucht und bestätigt.

Wir bei Össur sind jeden Tag bestrebt, dass Beste für Dich rauszuholen. Und das mit viel Leidenschaft, Engagement und innovativer Technologie. Mehr über unsere Patente kannst Du auf unserer Website lesen:



www.ossur.com/de-de/uber-ossur/neues/oessur-von-der-weltorganisation-fuer-geistiges-eigentum-anerkannt

Veranstaltungen Inspirationen Austausch

Inklusionsgarten Speyer – Austausch auf Augenhöhe

Össur-Weggefährte Stefan hat gemeinsam mit seinem Orthopädietechniker Lukas in Speyer den Inklusionsgarten ins Leben gerufen: einen offenen Treffpunkt, an dem Menschen mit Amputationen Erfahrungen teilen, Tipps weitergeben und praktische Lösungen für alltägliche Hürden finden können. Die Gruppe trifft sich alle acht bis zehn Wochen – nicht nur Prothesenträger:innen, sondern auch Partner:innen, Eltern, Kinder, Freund:innen oder Begleitpersonen.

Wenn Du dabei sein möchtest, melde Dich bei **LimbArt – Die Prothesenmanufaktur Speyer** Hirschstraße 5, 67346 Speyer
Telefon: 06232 6220600
E-Mail: info@limb-art.de

Entdecke Para Sport für Dich!

Du möchtest Para Sport einfach mal testen, aber ganz ohne Leistungsdruck und mit professioneller Anleitung? Dann sind die Aktionstage und Camps des Deutschen Behindertensportverbandes eine tolle Möglichkeit. Hier kannst Du Sportarten kennenlernen, erste Techniken ausprobieren und Kontakte knüpfen – oft auch mit Blick auf den Einstieg in regelmäßiges Training oder sogar den Wettkampfsport.

Im Sommer 2026 gibt es im Para Sport viele spannende Termine, z. B.: Vom 24. bis 26. Juli findet in Halle (Saale) ein Wasserski-Camp statt. Am 25. Juli geht es in Maisach bei RoMoWo um Rollstuhlmobilität. Im August folgen Golf für Alle am 8. August in Seligenstadt und der Nachwuchstag Para Tennis am 22. August in Köln. >>

Im September stehen außerdem das Para Sport-camp für Kinder und Jugendliche vom 10. bis 13. September in Duisburg sowie der Wheel Soccer Cup am 19. September in Berlin auf dem Programm.



Noch mehr Termine, Details sowie die Anmeldung findest Du gesammelt auf der Website: www.parasport.de

Unsere Film-, Serien- & Buchtipps

Du schaust gern Filme oder freust Dich über bewegende Bücher? In unseren Empfehlungen geht es um das pure Leben (mit Behinderung). Für alle, die mal wieder etwas Inspiration oder wirklich gute Unterhaltung suchen.

Filmabend

CODA: Eine warmherzige Familiengeschichte über Verantwortung, Träume und den Mut, den eigenen Weg zu gehen.

Der Geschmack von Rost und Knochen: Intensiv und berührend – zwei Menschen, die nach einem Bruch im Leben wieder Halt finden.

Soul Surfer: Eine Kämpfergeschichte über Comeback, Vertrauen in den Körper und Neuanfänge.

Ich bin Sam: Ein Film über Elternliebe, Vorurteile und die Frage, was „gut genug“ eigentlich bedeutet.

Ziemlich beste Freunde: Freundschaft, die Leichtigkeit schenkt – auch dann, wenn das Leben Grenzen setzt.

Gilbert Grape – irgendwo in Iowa: Ein Film über Familie, Verantwortung und kleine Fluchten aus dem Alltag.

Die Maske: Ein berührender Film über das Leben mit Kraniodiaphysärer Dysplasie, über Akzeptanz und den Mut, sich von Vorurteilen nicht bestimmen zu lassen.

Serie und Doku

Echo (Disney+): Eine starke Protagonistin, die gehörlos ist und deren Beinprothese selbstverständlich zur Figur gehört, ohne sie zu definieren.

Rising Phoenix (Netflix): Eine beeindruckende Doku über die Paralympics, mit vielen Momenten, die Gänsehaut machen.

Buch

Mein linker Fuß (Christy Brown): Eine mitreißende Lebensgeschichte über das Aufwachsen mit körperlicher Behinderung, den Kampf um Ausdruck und den unbeugsamen Willen, sich der Welt mitzuteilen.

Rico & Oskar (Andreas Steinhöfel): Ein feinfühliges Kinderbuch über Freundschaft, Mut, Anderssein und das, was wirklich zählt.

Testanwender:in bei Össur werden

Hast Du Interesse an der Entwicklung von beinprothetischen Passteilen? Wir suchen Testanwendende für unser Testzentrum in Bayreuth.

Welche Voraussetzungen solltest Du mitbringen?

- Beinamputation
- seit mehr als sechs Monaten Prothesenträger:in
- Fähigkeit, mit oder ohne Gehhilfen zu laufen
- Motivation, Neu- und Weiterentwicklungen zu beeinflussen
- Interesse, die Lebensqualität von Prothesenträgern zu verbessern
- selbstständige Anreise
- keine Altersbeschränkung*
(* unter 18: nur mit Zustimmung der Erziehungsberechtigten)

Im Gegenzug bieten wir Dir eine angemessene Aufwandsentschädigung sowie die Erstattung der anfallenden Reisekosten. Du hast Zugang zu Neuprodukten während der Testphase, was sehr spannend ist.

Hast Du Lust? Dann schreibe uns eine E-Mail an studienteilnahme@ossur.com. Deine Ansprechpartner:innen sind Volker Nissels und Lisa Tronicke. ••

In guten wie in schlechten Zeiten?

Amputation und Partnerschaft

„Wenn Sie mit einer Prothese versorgt sind und die Reha absolviert haben, können Sie ein ganz normales Leben führen.“ Das waren die Worte der Ärztin im Klinikum vor der Amputation. Wir glaubten ihr.

Inzwischen liegt die Amputation des rechten Unterschenkels fast sieben Jahre zurück, und von dem „normalen Leben“, wie wir es vor dem Unfall hatten, ist nicht viel übrig.

Die Zeit nach der Amputation

Nie vergesse ich den Moment, als ich in den Aufwachraum kam und sah, dass nur noch ein Bein mit der Decke zugedeckt war, das andere lag verkürzt und frei mit einem dicken Verband. Ein Schreck fuhr mir durch die Glieder, aber nur ganz kurz.

Ingo öffnete die Augen und lächelte mich an: „Claudi, wir bauen uns ein neues Haus, barrierefrei! Kümmerst Du Dich mal um ein Grundstück?“ Wir weinten beide.

Unsere Art, mit Problemen oder Tiefschlägen umzugehen, war schon immer – wir sind seit 42 Jahren verheiratet – nicht zurückzuschauen, sondern schnurstracks aktiv zu werden und neue Projekte anzugehen. So nahmen wir die neue Situation als gegeben hin und richteten den Fokus nach vorn. Aufpassen musste ich in den darauf folgenden Wochen, den Spagat zwischen „liebvoller Pflege/Unterstützung“ und „Aufhucken“ hinzubekommen. Außerdem wollte ich so gern auch wieder etwas anderes in meinem Leben haben, nicht nur dieses Sorgen, Besorgen, Holen, Bringen, Fragen, Organisieren ..., ein kleines Stückchen Normalität.

Zum Glück hatte ich mein eigenes Büro. Hier konnte ich mich ablenken und bei den Kundengesprächen mal nur ich sein, selbstverständlich immer das private Handy in unmittelbarer Nähe.

Zu viel des Guten

Heute weiß ich, dass ich am Anfang zu viel gleichzeitig und richtig machen wollte. Ständig war ich dabei, etwas „aus dem Weg zu räumen“, nebenbei interessierte ich mich für den Aufbau der Prothese und suchte nach Möglichkeiten, womit wir uns ablenken konnten.

Ich versuchte, an Menschen ranzukommen, die in einer ähnlichen Situation sind, um von den Erfahrungen zu profitieren, aber das war schwierig. Unbedingt wollte ich eine Art Selbsthilfegruppe für Angehörige von amputierten Menschen gründen und suchte mir Unterstützung bei der uns betreuenden BG. Bei einem persönlichen Coaching dazu begriff ich, dass ich meinen Mann nicht unterstütze, wenn ich mich nur um ihn drehe, sondern dass ich meinen eigenen Weg damit finden muss, indem ich meine Wünsche berücksichtige und meine Stärken ausbaue.

Die guten und die schlechten Tage

Es gibt sie auch heute noch, die Schrecksekunden, wenn ich meinen Partner auf der Couch sitzen sehe mit nur einem vollständigen Bein. Ganz kurz tauchen Fragen auf: „Was ist denn da passiert? Bleibt das so?“ – aber das vergeht zügig. Ich weiß es ja längst.

Den Ehrgeiz und die Disziplin, mit der mein Mann von Anfang an seine neue Situation „durchzieht“, bewundere ich. Natürlich kommt es dabei auch

zu Selbstüberschätzung und Rückschlägen. Am schlimmsten aber sind die Phasen, wenn Schmerzen alles bestimmen. Ich kann einerseits kaum helfen und andererseits das Schnaufen und die schlechte Laune kaum aushalten. Manchmal reißt mich seine Wut, dass ihm das alles passiert ist, mit. Das sind die schlechten Tage.

Es ist nicht mein Lieblingssatz, aber ich muss ihn dann sagen: „Denk daran, mein Leben hat sich am selben Tag geändert wie Deines!“

Freiheit durch das Wohnmobil

Die Sorgen, ob wir das alles auch im Alter noch so meistern, schleichen sich hin und wieder an. Wir haben mit dem barrierefreien Haus gut vorgesorgt, aber für weitere Planungen können wir jetzt keine Energien verbrauchen, denn wir müssen doch im „Hier und Jetzt“ leben. Besonders seit wir Wohnmobilst:in sind, gelingt uns das sehr gut, denn dieses Hobby haben wir uns gemeinsam erarbeitet und können es gemeinsam genießen.

Natürlich schwanke ich auch heute noch zwischen Aushalten und Abgrenzen, aber viel häufiger bin ich stolz darauf, wie wir beide unser jetziges Leben „normal“ gestalten. ••

Ein Beitrag von Claudia Hartlep



Island

unsere Heimat

Die Landschaft der feurigen Insel am Polarkreis wirkt wie ein Blick in die Werkstatt der Natur: Vulkane, Geysire, Lavafelder und heiße Quellen prägen das Land bis heute. Gleichzeitig entsteht aus dieser rauen Schönheit eine besondere Kultur; bodenständig, kreativ und eng mit den Kräften der Erde verbunden. Die Wurzeln von Össur liegen in Island, und unsere Heimat beeinflusst unsere Philosophie bis heute. Ein Blick auf die Geschichte und Natur zeigt, wie außergewöhnlich seine Landschaften und Traditionen sind.

40

Kluge Begleiter mit schwarzem Gefieder

Raben gehören in Island seit Jahrhunderten zur Alltagskultur. In Sagas und Volksgeschichten treten sie als kluge, fast mystische Begleiter auf, und nicht selten als Zeichen dafür, dass man auf dem richtigen Weg ist. Tatsächlich bestätigt die Forschung, dass Raben Probleme lösen, Werkzeuge nutzen und sogar menschliche Stimmen unterscheiden können. Viele Isländer:innen erzählen, dass Raben Reisende „führen“ oder vor Stürmen warnen – ein Glaube, der tief in der Tradition verwurzelt ist. Zusätzlich spannend: Raben leben in Island in äußerst sozialen Strukturen. Manche Paare bleiben über viele Jahre zusammen, andere schließen sich größeren Gruppen an, die Reviere gemeinsam verteidigen.

Streitschlichten hat hier Tradition

Am Þingvellir, mitten in einer beeindruckenden Grabenbruchlandschaft, tagte ab dem Jahr 930 das Alþingi, eines der ältesten Parlamente der Welt. Die Menschen kamen einst aus allen Landesteilen zusammen, um Gesetze zu beschließen und Streitfälle zu klären. Der Ort ist nicht nur historisch, sondern auch geologisch einzigartig: Hier driften die nord-amerikanische und die eurasische Kontinentalplatte jedes Jahr ein paar Millimeter auseinander.

Brot aus der Erde – die geothermische Backkunst

In der Gegend um Hveragerði nutzen die Einwohner:innen die natürliche Hitze des Bodens, um Rúgbrauð zu backen. Der Teig wird in einen Topf gefüllt, in den warmen Boden abgesenkt und 24 Stunden „unter der Erde“ gegart. Das Ergebnis: Ein dunkles, leicht süßliches (Roggen-)Brot, das es sonst nirgends so gibt und seit Generationen zu Recht als Köstlichkeit gilt.

Landschaft wie von einem anderen Planeten

Die moosbewachsenen Lavafelder im Süden und Westen Islands sehen aus wie eine fremde Welt. Dicke Moospolster überziehen die erstarrte Lava, dämpfen jeden Schritt und wirken wie ein natürlicher Teppich über der Vulkanlandschaft. Doch das Moos wächst extrem langsam, häufig weniger als einen Zentimeter in mehreren Jahrzehnten. Deshalb gilt: Jeder Fußabdruck bleibt sehr lange sichtbar. Bekannt-

Fotos: Annie Spratt + Davide Sibillo + Himmel S/Unsplash.com



41

te Lavafelder wie Eldhraun oder das Berserkjahraun sind nach gewaltigen Ausbrüchen entstanden und zählen heute zu den empfindlichsten Ökosystemen des Landes. Ranger:innen achten deshalb streng darauf, dass Besuchende auf den markierten Wegen bleiben.

Sehnsüchtig erwartet: die Bücherflut

In Island nennt man die Wochen vor Weihnachten Jólábókaflóð – die „Weihnachtsbücherflut“. Denn dann erscheinen besonders viele neue Bücher, und ein landesweiter Buchkatalog macht Lust aufs Stöbern. Diese Neuheiten werden traditionell an Heiligabend verschenkt. Bücher sind mit Abstand das beliebteste Weihnachtsgeschenk des Landes. Und danach wird's sehr gemütlich: Viele Isländer:innen verbringen den Abend mit ihren neuen Büchern, oft mit heißer Schokolade oder kleinen Snacks. Diese schöne Tradition hat sich unter anderem im Zweiten Weltkrieg gefestigt, als andere Geschenkartikel knapp, Bücher aber weiterhin gut verfügbar waren. ••

Vorschau

In der nächsten Ausgabe des Össur Family Magazin kannst Du Dich auf diese Themen freuen:

Wieder fest anpacken – mit mechanischen Fingerprothesen

Wie unsere robusten Fingerprothesen Dir dabei helfen können, im Alltag wieder sicher zu greifen, zu halten und zurück in den Beruf zu finden. Ganz einfach – und ohne Akku.

Aktiv bleiben bei beginnender Kniearthrose

Wie die OA Move Knieorthese Schmerzen reduzieren und die Gelenkfunktion verbessern kann.

Wie pflege ich meinen Stumpf richtig?

Warum gesunde Haut nach der Amputation so wichtig ist, wie Du sie im Alltag schützen kannst und worauf es bei der Stumpfpflege ankommt.

Feuchtigkeitsmanagement leicht gemacht

Dürfen wir vorstellen: das neue AeroFit-System. Diese innovative Kombination aus Schaft und Liner sorgt für mehr Atmungsaktivität und ein angenehmeres Tragegefühl im Alltag.



NEUES BEI ÖSSUR

Unsere Mission für eine nachhaltige Zukunft

Össurs Nachhaltigkeitsstrategie ist fest in der Unternehmensstrategie verankert und steht unter dem zentralen Motto „Responsible for Tomorrow®“ (zu Deutsch: verantwortlich für morgen). Sie basiert auf den drei Kernwerten unseres Unternehmens: Ehrlichkeit, Wirtschaftlichkeit und Mut.

Die Strategie gliedert sich in drei wesentliche Säulen:

1. Unsere Umwelt: Össur verpflichtet sich zu ehrgeizigen Klimazielen. Das Unternehmen strebt bis 2050 Netto-Null-Emissionen an, wobei die kurz- und langfristigen Ziele durch die Science Based Targets initiative (SBTi) validiert wurden. Weitere Schwerpunkte sind die Kreislaufwirtschaft und die Minimierung von Umweltbelastungen.
2. Unsere Menschen: Hier stehen das Wohlergehen, die Sicherheit und die Gleichberechtigung der Mitarbeitenden sowie die Unterstützung der Endnutzenden im Vordergrund. Össur orientiert sich dabei unter anderem an den UN-Prinzipien zur Stärkung von Frauen.
3. Unser Geschäft: Integrität und Transparenz bilden die Basis der Unternehmensführung. Dies umfasst einen strengen Verhaltenskodex sowie Maßnahmen gegen Korruption und Bestechung.

Zudem sind wir seit 2011 Mitglied des UN Global Compact und richten unser Handeln an den UN-Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) aus.

Fotos: Össur Deutschland GmbH

Wo Kinder zusammen spielen, haben Vorurteile keinen Platz.

Bei den Rabauken-Camps des FC St. Pauli in Kooperation mit Össur erleben Kinder mit und ohne Behinderung auf ganz selbstverständliche Weise, was Inklusion bedeutet: einander ohne Vorurteile begegnen, miteinander spielen und voneinander lernen. Denn je früher Begegnung stattfindet, desto weniger Barrieren entstehen später in den Köpfen. So wird Fußball zu mehr als nur Sport – nämlich zu einem starken Zeichen für ein Miteinander auf Augenhöhe.



Mehr zu der Markenpartnerschaft von Össur und dem FC St. Pauli gibt's hier:
www.ossur.com/de-de/ossurxstpauli

Fotos: Össur Deutschland GmbH

”

*Meine Prothese gehörte
schon immer zu mir und macht
jede Hürde überwindbar.*

Felix

#LifeWithoutLimitations

Felix Streng

Motivator. Optimierer.
Sprinter. Weitspringer.
Paralympionik.

