



DAS TETRATEAM STELLT SICH VOR

Bereits seit einigen Jahren begleitet Teleflex als Partner das TetraTeam. Hierbei handelt es sich um einen Zusammenschluss von Tetraplegikern, welcher im Jahre 2009 von den Gründungsmitgliedern Jürgen Winkler und Bernd Jost ins Leben gerufen wurde, um Tetraplegikern die Faszination des Handbikes näher zu bringen. Da aus der anfänglich rein sportlichen Motivation mittlerweile viel mehr entstanden ist, möchten wir das im vergangenen Jahr gefeierte 10-jährige Jubiläum zum Anlass nehmen, um Ihnen das Team und die Aktivitäten näher vorzustellen.

11 Jahre Sport, Gemeinschaft und wachsende Mitgliedszahlen *(von Bernd Jost)*

»Könntest du dir vorstellen ein Handbike-Team zu gründen das nur aus Tetraplegikern besteht?«, fragte mich Jürgen Winkler vor 11 Jahren, kurz nachdem die beiden gerade erfolgreich die Vätternrundfahrt in Schweden bestritten hatten.

Damals teilten sie die gleiche Faszination für ihren Sport: das Handbiken. Was beide aber sehr bedauerten war, dass es in ganz Europa nur eine Hand voll Tetraplegiker gab die diesen Sport ernsthaft betrieben. Das wollten die beiden ändern. Sie wollten ihre Erfahrungen, die sie über die letzten Jahre im Sport gesammelt haben, an andere Tetraplegiker weitergeben und sie damit motivieren auch aktiv zu werden. Sie starteten über das Internet, auf einer Seite zum Thema Handbike, einen Aufruf und schon nach kurzer Zeit meldeten sich erste Interessierte.

Damit war das TetraTeam »geboren«. Schon im ersten Jahr waren sie 10 Mitglieder.

An Anfang stand der Sport sehr im Mittelpunkt. Aber schnell stellte sich heraus, dass es eben nicht nur der Sport war, der sie alle verband, sondern auch ihre Behinderung, die Tetraplegie. Das bedeutet, dass man eine Verletzung im Halswirbelbereich hat und somit nicht nur die Beine von der Lähmung betroffen sind, sondern auch die Arme und auch sehr oft die Hände, je nach Lähmungshöhe. Dadurch musste jeder Einzelne schon immer sehr erfinderisch sein, um mit den verschiedenen Bereichen des Lebens zurecht zu kommen und dadurch hat sich über Jahre ein großes Wissen angesammelt, das nun gebündelt dem kompletten Team zur Verfügung steht. Davon profitieren sowohl die »Frischlinge« im Team, aber oft auch die »alten Hasen«, da jeder was zu verschiedenen Themen beitragen kann.

Sportlich haben sie auch immer wieder die Latte etwas höher gehängt. So folgte 2011 eine komplette Durchquerung Deutschlands mit dem Handbike. Gemäß dem Motto »Das Rad muss Rollen«, starteten 4 Teammitglieder in Sonthofen als Staffel, das heißt es fuhr immer eine Person 2-3 Stunden, dann wurde gewechselt und das Tag und Nacht. Das Ziel war es unter 72 Stunden das 1100 km entfernte Flensburg zu erreichen. Und sie haben es geschafft! Ein weiterer sportlicher Höhepunkt war 2013, als noch die Umrundung des Sella Massivs folgte. Das hieß vier sehr steile Pässe in den Dolomiten hoch und auch wieder runter. Die schnellsten schafften die 60 km und ca. 2000 Höhenmeter in 9 Stunden.

Covid-19: Ein Rückblick des Tetra-Teams auf die vergangenen Monate *(von Felix Esser)*

Es ist ganz klar: Die Corona-Krise hatte und hat weiterhin einschränkende Auswirkungen auf uns alle. Bei vielen Tetraplegikern ist die Lungenfunktion außerdem eingeschränkt, die meisten haben weniger Volumen zur Verfügung. Die Fähigkeit zu husten ist dadurch minimal, Sekret bleibt in der Lunge – eine Entzündung ist oft vorprogrammiert. Das macht uns, neben alten und immunsupprimierten Menschen, auch zur Risikogruppe für einen schweren Verlauf mit Covid-19.

Um der Isolation etwas Positives abzugewinnen, verhielten wir uns, während draußen teils die Sonne das Land



Mittlerweile besteht das Team aus 28 Mitgliedern. Seit 2017 sind sogar 2 Dänen dabei. Das TetraTeam ist jetzt also auch international. Da die Teammitglieder über ganz Deutschland verteilt sind, finden im Jahr mindestens 2 Handbike-Wochen statt, zu welchen sich so viele Teammitglieder wie möglich treffen, gemeinsame Touren mit ihren Bikes unternehmen und sich untereinander austauschen können.

Nach inzwischen bereits 11 Jahren lässt sich festhalten: Es ist eine wirklich starke Gemeinschaft entstanden, die in dieser Form wohl einzigartig ist.

flutete, wie im Winter. Wir trainierten vor allem zu Hause, um vorbereitet zu sein für den Zeitpunkt, wenn die Einschränkungen aufgehoben sind, um dann »von der Rolle« wieder voll ins Leben starten zu können. Mittels Bewegungstrainer, Seilzug und Hanteln oder einfach nur über die Aktivitäten des täglichen Lebens – die Mitglieder des TetraTeams blieben auch in Krisenzeiten ihrer Motivation treu, ein Maximum an Eigenständigkeit trotz Querschnittlähmung zu erreichen.

Das TetraTeam geht neben dem Sport auch noch weitere Wege (von Jürgen Winkler)

Die beiden Gründer des TetraTeams, Bernd Jost und ich, bieten auch Schulungen an, beispielsweise in Querschnitteinrichtungen, unter anderem zum Thema »Alltagsbewältigung im Rollstuhl mit hoher Lähmung«. Diese Schulungen sind für Pflegekräfte, Sport-, Ergo-, Physiotherapeuten, damit diese einen Eindruck bekommen, wie ein Alltag aussehen kann.

Wir zeigen auf, wie wir uns An- und Ausziehen, gehen auf das Blasen- und Darmmanagement ein und sprechen auch über Sport, Autoumbauten und das Reisen. Somit können Fachkräfte »Frischverletzten« bestmöglich mit Alltagswissen weiterhelfen.

Ich gebe zudem noch weitere Vorträge, beispielsweise zum Thema Motivation, die ich schon bei verschiedensten Firmen halten durfte. Das TetraTeam geht aber auch in Schulen und Kindergärten. Dort wollen wir den Kindern zeigen, dass man auch mit einer Lähmung ein tolles Leben haben kann. Unser Ziel: Inklusion näherbringen, damit niemand ausgeschlossen wird. Oft bekommen wir von den Eltern der Kinder sehr positive Rückmeldungen, dass die Kinder jetzt das Thema mit ganz anderen Augen sehen.

Unser Wissen wird aber auch von Unternehmen nachgefragt, unter anderem im Bereich Produktentwicklung, wo meine Expertise dann in neue Produkte miteingebracht wird. Oft bekomme ich auch Prototypen, um diese zu testen und meine Erfahrungen mitzuteilen. Wir sind auch



Jürgen Winkler & Bernd Jost

bei mehreren Firmen als Medizinprodukteberater aufgeführt. Für Teleflex werde ich auch immer wieder nach meiner Meinung zu neuen Produkten gefragt bzw. darf meine Erfahrungen in die Entwicklung neuer Produkte mit einbringen.

Teleflex bedankt sich herzlich beim TetraTeam für die sehr interessanten Rück- und Einblicke. Wir wünschen alles Gute für die nächsten 10 Jahre!

+ TETRATEAM

Weitere Information zum Tetratteam finden Sie im Internet wie folgt.

Homepage: www.das-tetratteam.de

Facebook: /DasTetraTeam/



Textquelle: Bernd Jost, Felix Esser, Jürgen Winkler
Bildquelle: Das TetraTeam

