

## Kerstin Horn – Sport ist meine Leidenschaft



Im Sommer segeln und handbiken, im Winter Rollstuhlbasketball und Fitnessstudio. Mein Rollstuhl ist mein treuer Begleiter, Hilfsmittel und auch Sportgerät. ‚Geht nicht‘ gibt’s bei mir selten, eher ‚anders‘ – aber immer ausprobieren und Wege finden. Sportlich aktiv sein, überhaupt aktiv sein, entdecken, das waren schon immer die Dinge, nach denen ich strebe. Immer weitermachen, riskieren, probieren, verändern und den Konjunktiv den anderen überlassen. Vielleicht geht es nicht immer sofort wie ich möchte, aber dann eben ‚anders‘. Das ist mein Weg, mein Leben gut zu leben.

Seit 2013 habe ich das Segeln für mich entdeckt. Segeln – das ist Anspannung und Entspannung, beides zugleich! Der Moment, in dem ich vom Steg ablege und die Segel dicht hole, vergesse ich alles um mich herum. Das Boot setzt sich lautlos

und fast wie von Geisterhand in Bewegung, nur das Wasser unter mir gurgelt leise. Einfach so, ohne Motor, ohne Paddel, nehme ich Fahrt auf und das Schiff trägt mich über den See. Nach dem Ablegen geht es nur noch darum, das Zusammenspiel von Wind, Segel und Ruder zu koordinieren. Ich bin im ‚Flow‘, es gibt nur noch mich und das Boot, Wind und Welle. Alles andere ist weit weg. Ich muss nirgendwo ankommen, ich muss nur im Augenblick das Richtige tun. Das Motto ‚Der Weg ist das Ziel‘, ein vielbemühter Satz, der aber auf das Segeln wirklich zutrifft.

Segeln zum Genießen einerseits – andererseits liebe ich auch den Nervenkitzel, wenn ich bei Regatten an den Start gehe. Ich segelte schon bei der Kieler Woche bei der Weltmeisterschaft mit. Große Events, für mich mit kleinen Erfolgen. Ein bisschen mehr als das vielbemühte ‚Dabeisein ist alles‘. Mein Boot ist eine 2.4mR, eine inklusive Bootsklasse, die von Seglern mit und ohne Handicap gesegelt wird. Im Boot sind alle gleich. Eine schöne Erfahrung, wenn man sein Handicap einfach an Land lassen kann.

Das Handicap kann man auch am Boden lassen, das geht bei einem Tandem-Fallschirmsprung. Dieses Wahnsinns Erlebnis hatte ich im Juli dieses Jahres. Unbeschreiblich, dieses Gefühl. Mit einem kleinen Flugzeug geht es hoch auf die 4.000 m, die Tür öffnet sich, die Beine baumeln im Nichts. Dann geht es abwärts, freier Fall, Dauergrinsen im Gesicht, genießen, einfach nur genießen. Der Wind rauscht, der Boden kommt näher. ■

### Die medikamentöse MS-Therapie gehört in professionelle Hände

Mit Arzneimitteln und fachgerechter Betreuung ist die Apotheke vor Ort das Dienstleistungszentrum für MS-Patienten. Egal, ob es um Medikamente, richtige Ernährung oder Vitaminpräparate geht – hier werden Sie umfassend beraten.

Ihre Apotheke führt eine Patientendatei für Sie und behält den Überblick über Ihre Medikation. Wechsel- und Nebenwirkungen sowie Kontraindikationen werden sofort erkannt. Sie suchen eine Selbsthilfegruppe oder einen Sportverein für MS-Kranke? Auch dabei kann Ihnen Ihr Apotheker helfen.



landesapothekerverband  
niedersachsen e.V.



### Leben mit multipler Sklerose

Haus Daheim ist ein Interdisziplinäres Therapiezentrum für Mutter und Kind in Bad Harzburg. Wir bieten ganzjährig Vorsorgemaßnahmen für Frauen mit multipler Sklerose und ihre Kinder an.

Gern schicken wir Ihnen Infomaterial über unser Angebot zu oder informieren Sie sich auf unserer Internetseite [www.haus-daheim-kur.de](http://www.haus-daheim-kur.de)



Plötzlich geht ein Ruck durch den Körper, der Schirm hat sich geöffnet. Tandemmaster Maik zieht vor der Landung meine Beine mit einem Gurtsystem hoch, weil ich das nicht aus eigener Kraft schaffe. Wir landen sanft auf einer Wiese. Das war nicht mein letzter Fallschirmsprung, dieses Gefühl will ich wiederhaben, am liebsten sofort. Einfach toll.

Mit meinen Beinen geht nicht viel, meine Arme versuche ich fit zu halten. Zwar machen mir Missempfindungen in den Händen zu schaffen, aber die Kraft in den Armen trainiere ich. Ich mag ausgedehnte Handbike-Touren durch die Lüneburger Heide, es dürfen auch mal 70 km sein. Dafür habe ich mein E-Handbike, Radtouren zum Genießen. Im Frühjahr trainiere ich viel, denn Ende April lockt der Hamburg Marathon, bei dem auch die Handbiker an den Start gehen. Die 42,195 km schaffe ich in etwas mehr als zwei Stunden, dann mit dem Liegerad und natürlich ohne Motor. Eine sportliche Herausforderung, der ich mich versuche jedes Jahr zu stellen. Mein Traum ist es, auch einmal den Berlin-Marathon zu fahren, irgendwann werde ich auch das realisieren.

Im Herbst beginnt für mich die Basketball-Saison. Früher, noch als Fußgängerin, liebte ich Ballsportarten, daran hat sich auch jetzt nichts geändert, heute spiele ich Rollstuhlbasketball: Dribbeln, passen, Körbe werfen. Mit dem Team gemeinsam gewinnen und verlieren. Rollstuhlbasketball ist eine superschnelle Sportart, die mittlerweile auch viele Menschen ohne Handicap anspricht. Nicht nur toll anzusehen, es macht auch einfach viel Spaß selbst zu spielen. Das Team gewinnt oder verliert zusammen. Eine schöne Erfahrung, dazugehören.

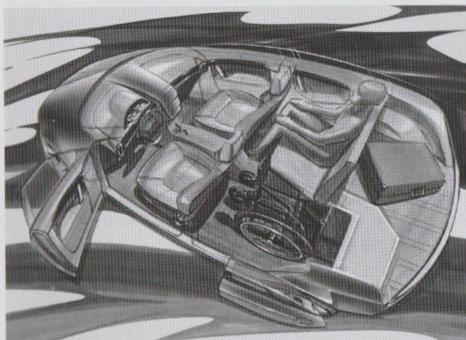
Bei mir steht der Sport im Mittelpunkt, meine Leidenschaft. Aber es muss nicht immer Sport sein – ein anderes Hobby macht ebenso glücklich. Wichtig ist doch eigentlich nur, dass man für etwas brennt, etwas liebt und seinen eigenen Weg findet, diese Leidenschaft zu zelebrieren. Bei mir ist Sport der Weg und das Ziel. Meine Aktivitäten füllen mich aus, geben meinem Leben einen Sinn und stellen mich immer wieder auf die Probe. Ich mag diese Grenzerfahrungen. Wie kann ich ein Erlebnis für mich realisieren, sodass ich teilhaben kann? Wie kann ich meine Performance verbessern?

Mit meinem Weg versuche ich auch aufzuzeigen, was alles mit Rollstuhl noch möglich ist. Manchmal anders, oft kreativ und auch mal witzig. Immer mit dem Ziel, Spaß und Erfüllung zu haben. Etwas mit Begeisterung zu machen, macht stolz und zufrieden, für mich sind es die sportlichen Herausforderungen und das bereichert mein Leben. Leidenschaft für etwas setzt

Energie frei – sei es nun Sport oder ein anderes Hobby. ■

Kerstin Horn

Informationen zu mir und meinem Sport:  
[www.bikeandsail.jimdo.com](http://www.bikeandsail.jimdo.com)  
[www.2punkt4.de](http://www.2punkt4.de)



## DIE EDAG-ROLLSTUHL-LADEHILFE

für VW, OPEL, Ford, Skoda, Audi\*,  
Renault und FIAT \* auf Anfrage

Möchten Sie unser System einmal testen?  
Wir besuchen Sie gern **kostenlos und unverbindlich** mit einem unserer umgebauten Fahrzeuge. Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail!

EDAG Werkzeug + Karosserie GmbH  
Geschäftsbereich Ladehilfe  
Reesbergstraße 1 · 36039 Fulda  
Tel.: +49 661 6000-240  
E-Mail: [rollstuhl-ladehilfe@edag.de](mailto:rollstuhl-ladehilfe@edag.de)  
[www.edag-rollstuhl-ladehilfe.de](http://www.edag-rollstuhl-ladehilfe.de)

