



Michi Kurz und „Radlwolf“ freuen sich auf die gemeinsamen Rad-
ausfahrten mit Klaus Feistritzer. Foto: Radlwolf

„Unbezwingbar“ am Mountainbike

„Radlwolf“ Wolfgang Dabernig und Michael Kurz unterstützen ihren ehemaligen Radsportkollegen und Freund Klaus Feistritzer aus Mauthen bei der Anschaffung einer speziellen Fahrradprothese.

Klaus Feistritzer – einer der beiden Chefs der Loncium Brauerei in Mauthen – verlor mit drei Jahren seine Hand durch einen Fleischwolf. Dadurch musste er schon früh lernen alles ein wenig anders anzugehen, Geduld zu haben und vor allem Durchsetzungsvermögen und Willensstärke zu zeigen. Sport war allgegenwärtig bei Klaus Feistritzer, aber da die Prothetik sich erst in den letzten 30 Jahren besser entwickelt hat, hatte er im Kindes- und Jugendalter keine gute Versorgung. Es waren lediglich eine Holz-, Eisen- Kunststoffprothe-

se, mit der nicht viel anzufangen war. Ca. 1996 bekam er seine erste bewegliche Myoprothese. Zu dieser Zeit war Feistritzer bereits im Kärntner Behindertensport aktiv, und damals verortet er auch seine Anfänge im Rennradfahren mit „Radlwolf“ Wolfgang Dabernig. Mit einem umgebauten Rennrad war er bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften am Start. Ihn interessierten aber auch andere Sportarten, für die er mit Freunden und dem Orthopäden Robert Maier aus Klagenfurt immer neue Prothesen selbst anfertigte.



PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

von Gabriele Kiesling

Stimulierende Körperreize setzen

Physiotherapie wurde bislang als professionelle, manuelle Hilfe im Zuge einer medizinischen Behandlung zum Beispiel in einer Praxis angesehen, aber zu wenig als Möglichkeit der nachhaltigen Selbstbehandlung und Therapieverstärkung zu Hause genutzt. Genau hier setzt mein Konzept „Physiotherapie für zu Hause“ an. Viele Hilfesuchende stehen ja heute einem Überangebot an unspezifischen Gesundheits- oder Wellnesstrainingsmethoden, auch im Internet, ratlos gegenüber.

In meinen Büchern ist die zielführende Selbstbehandlung alleine und zu Hause, im Rahmen der zeitgemäßen Physiotherapie, ausreichend beschrieben worden.

Heute möchte ich Ihnen auch ganz praktische Argumente dafür schreiben. Übungen werden exakt in Bild und Text erklärt, mögliche Fehlerquellen



Übungen lassen sich leicht in den
Alltag einbauen. Foto: Kiesling

benannt und vor allem auch die genaue Wirkung aufgezeigt. Man kann sich dabei viel Zeit und Kosten sparen. Die Übungen zu Hause sind auch leicht mit Alltagstätigkeiten zu verbinden. Sie können beispielsweise beim Kaffeetrinken im Stehen Ihre Wade dehnen und am Schreibtisch Ihren Nacken mobilisieren.

Die Autorin erreichen Sie unter
info@gabriele-kiesling.at

Eine Prothese für jede Sportart

So entstanden unzählige Sportprothesen: Ein Schwimmprothese, eine Eiskletter- und Bolderprothese, eine Eishockeyhand, etwas zum Kajakfahren, zum Skifahren wurde was gebraucht, erzählt Feistritzer, der sich auch bereits für die Winter Paralympics in Pyeong Chang 2018 vorbereitete – im Snowboard Bordercross. Durch einen Halswirbelbruch 2016 kam es aber nicht dazu. Mittlerweile Vater von drei Töchtern, ist Feistritzer etwas ruhiger gewor-

den, das Radfahren gehört für ihn aber nach wie vor dazu. Damit das Mountainbiken gut funktioniert, hat er nach langem Suchen einen Hersteller in Holland gefunden, der einen guten und robusten Radaufsatz für seine Prothese baut. „Mit der Spende von Michael Kurz und „Radlwolf“ Wolfgang Dabernig ist diese Anschaffung eine große Erleichterung“, sagt Feistritzer, der sich mit den beiden Paralympioniken auf die 11. Auflage von „Bewegung für den guten Zweck“ auf die Untere Valentin Alm freut, die am 6. September über die Bühne geht.



Der schöne Vogel Wiedehopf (*Upupa epops*) ist ein regelmäßiger Brutvogel, leider nimmt der Bestand laut BirdLife allgemein ab. Lokal aber nicht überall, im Raum Kolbnitz/Zandlach im Mölltal etwa wird diese auffällige, markante Vogelart mehr und mehr gesichtet. Darüber freuen sich Vogelfreunde wie Joschi und Brigitte Bugelnig aus Zandlach sehr. Sie beobachten in ihrem Garten und auch in der Umgebung verschiedenste Vögel und darunter die Wiedehopfe mit großer Freude. Mehrere Nistkästen hat Joschi Bugelnig im Garten bei seinem Wohnhaus angebracht bzw. aufgestellt. Darin wird gebrütet und ein besonderes Ergebnis waren jüngst neun junge Wiedehopfe. „So viele Nestlinge gab es in den letzten Jahren nicht“, erinnert sich Joschi, der sich hobbymäßig dem Drechseln und Schnitzen verschrieben hat. Der Wiedehopf bewohnt vor allem wärmeexponierte, halboffene Lebensräume, heißt es, er lebt dort, wo es ein gutes Angebot an Großinsekten (Grillen, Käfer, Schmetterlingsraupen usw.) gibt sowie geeignete bzw. ausreichend vorhandene Bruthöhlen. Zum Schutz vor Feinden sondern Wiedehopfe ein übelriechendes Sekret ab.

k. brunner