

Die Wanderer scharen sich um den ersten Bildstock. In einem Laubwald oberhalb des Ortes Ebermannstadt – idyllisch in der Fränkischen Schweiz gelegen – beginnt der alte Kreuzweg. Doch sie rücken dem Andachtsbild immer näher, streichen mit den Fingern über den verwitterten Sandstein. Dann werden Pflanzen vom Wegesrand herungereicht. Die blinden und sehbehinderten Naturfreunde, die sich auf diese Wanderung begeben haben, riechen und betasten sie. Sie nehmen die Erinnerung an einen wohl gefüllten Urlaubsnachmittag mit nach Hause.



Auch Blinde genießen Touren und Ausflüge. Foto: ept

Hans Ammon hat den Wanderweg für blinde und sehbehinderte Mitmenschen ausgearbeitet. „Mein Vater kam sehbehindert aus dem Krieg wieder“, begründet der Frührentner sein Engagement. Insgesamt zehn Rundwege in Mittelfranken und fünf weitere Pfade in Oberfranken wird es bis zu diesem Herbst für diese Bevölkerungsgruppe geben. Sie erleben so die Schönheit der Natur und die kulturelle Vielfalt des Landes, ohne sich selbst ihre Wege suchen zu müssen.

„Für Blinde ist der Organisationsaufwand enorm, um am täglichen Leben teilnehmen zu können“, berichtet Lothar Süß, Blindenseelsorger in Nürnberg. Dies gilt auch am 130. Geburtstags des am 4. September 1876 geborenen „Blindenmissionars“ Ernst Jakob Christoffel. Davon kann Richard Ramer ein Lied singen. Der 57-jährige Verwaltungsangestellte ist seit 18 Jahren vollständig erblindet. „Doch auch vorher konnte ich nie mehr als zehn Prozent sehen.“ Er kann sich nicht mal eben in sein Auto

setzen oder aufs Fahrrad schwingen, um zur Arbeit zu fahren oder etwas zu besorgen. „Im Supermarkt haben wir gar nicht den Überblick, was es alles im Angebot gibt.“

Ehrenamtlich engagiert sich Richard Ramer im „Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund“, dessen Bezirksgruppenleiter er für Oberfranken ist. Der Bund kümmert sich um Beratung, Hilfestellungen und Vernetzungsmöglichkeiten für diese Bevölkerungsgruppe. Der Bezirk Oberfranken unterstützt das Engagement Hans Ammons. Denn für Freizeitaktivitäten fehlt oft die Kraft, wenn allein schon die Organisation für den Alltag so viel Energie kostet. Gerade kommt Richard Ramer mit seiner ebenfalls blinden Frau von einem Urlaub an der Ostsee zurück. „Wenn’s denn sein müsste, kämen wir auch alleine hin.“ Aber das sei wenig erholsam. Also fuhren die Ramers mit einem befreundeten, sehenden Ehepaar dorthin.

Viel hängt natürlich von dem Umfeld ab, in dem sich blinde und sehbehinderte Menschen bewegen. Seelsorger Lothar Süß beobachtet, wie gerade deren Angehörige „oft die letzten sind, die davon erfahren.“ Denn man bewege sich bei einer fortschreitenden Sehbehinderung im vertrauten Umfeld noch am sichersten. Die Familie reagiere dann schockartig, mit Verdrängen oder Hilflosigkeit. Überforderte Angehörige würden das blinde Familienmitglied manchmal sogar einfach vor sich herschieben, anstatt es mit Fingerspitzengefühl zu leiten.

Zu den Schwerpunkten des Seelsorgers Lothar Süß gehört es, blinden Menschen die „Teilnahme am Leben der Gemeinde Jesu Christi“ zu ermöglichen. Dazu berät er die Kirchengemeinden oder organisiert gemeinsame Freizeiten für Blinde. Gerade an diesem Wochenende beginnt eine ökumenische und Länder übergreifende Freizeit in der Schweiz. Er kämpfte lange für ein Gesangbuch in

Blind, aber nicht passiv

Kreuzwege und Gesangbücher für Menschen ohne Sehkraft

Blindenschrift. Nun setzt er sich für barrierefreie Übermittlung kirchlicher Informationsschriften ein.

„Die zunehmende Blindheit wird natürlich als starke Verlust Erfahrung erlebt, da dieser Sinn uns am ehelichen Orientierung und die Informationsaufnahme ermöglicht“, berichtet er. „Daneben fühlen sich Menschen mit einer zunehmenden Sehbehinderung oft von anderen übersehen, da sie die Blickkontakte nicht mehr wahrnehmen.“ Drei von vier blinden Mitbürgern sind Senioren über 60. Als Folgeerscheinung von Diabetes oder Durchblutungsstörungen oder verursacht durch Grünen Star ver-

ren sie ihre Sehfähigkeit. Ihnen fällt es besonders schwer, sich in einer so veränderten Lebenssituation zu recht zu finden.

Schleichend musste sich auch Richard Ramer mit dem weiteren Verlust seiner Sehfähigkeit abfinden. Doch bei ihm trat er als Folge eines Grauen Stars im Säuglingsalter auf, der damals noch nicht heilbar war. „Ich bin dazu halt ein paar Jahrzehnte zu früh geboren.“ Den Lebensmut lässt er sich nicht nehmen: Nicht die Einschränkungen stehen für ihn im Vordergrund. Man müsse darauf schauen, was noch möglich sei. *Susanne Borée*

Anzeige

Neu: Höchstdozierte 3-fach Kombi bringt Ruhe und verbessert den Tiefschlaf

Endlich richtig einschlafen

Schlafstörungen sind ein großes Übel unserer Zeit. Jeder 2. Bundesbürger ist davon betroffen. Schlecht einschlafen, wilde Träume, nächtliches Aufwachen machen die eigentliche Nachtruhe zur Qual. Man dreht sich im Bett, liegt falsch, die Muskeln verspannen sich, der biologische Rhythmus wird gestört, man erholt sich nicht, ist nicht fit für den Beruf und den Alltag. Gereiztheit durch Unausgeschlafenheit sind die Folgen.

Dabei fängt das Übel nicht erst in der Einschlafphase an. Besonders tagsüber ist die innere Ruhe gestört und man findet nicht den richtigen biologischen Rhythmus. Vielen Frauen bereiten auch die Wechseljahre unruhige Nächte, weil sie schlecht einschlafen, wirt träumen und oft hochschrecken. Neue Hilfe kommt jetzt von der höchstdozierten Dreifachkombination aus *Passionsblume, Baldrian und Melisse*. Die einzelnen Bestandteile in „Seda-Plantina“, rezeptfrei, Apotheke, verstärken sich durch ihre einzigartige biologische Aktivität gegenseitig so stark, dass nur 1-2 Dragees täglich eingenommen werden müssen. Bereits nach 1 Stunde setzt die Wirkung schonend ein, bei ausgezeichneter Verträglichkeit. Auch eine Suchtgefahr oder Nachwirkungen am nächsten Tag sind bei dieser modernen Einschlafhilfe ausgeschlossen und daher bestens für eine Langzeitanwendung geeignet.

Pflanzenkraft für einen natürlichen Schlaf

Jetzt ist es gelungen, mit diesem Produkt endlich dem Anwender eine moderne Kombination zur Verfügung zu stel-

len, die für guten, erholsamen Schlaf sorgt. Im Gegensatz zu chemischen Einschlafmitteln wird durch die neuartige Pflanzenkombination das Schlafzentrum nicht zum falschen Zeitpunkt angegangen und der Schlaf erzwungen, sondern die Mechanismen zum Einschlafen werden biologisch gestärkt, so dass der Körper wie von selbst über eine Ruhephase in den erholsamen Schlaf hinübergleitet. Der Körper regeneriert sich, es kommt zum gesunden, erholsamen Schlaf, ohne das Reaktionsvermögen am nächsten Tag zu beeinträchtigen.

Ausführliche Informationen über Seda-Plantina können unter der kostenlosen Info-Hotline: 0900 023 60 28 oder bei QUIRIS Healthcare, Am Kreuzkamp 5-7, 33334 Gütersloh (info@quiris.de) angefordert werden

