



Weitersehen 2020

Aufgetischt

Wie Menschen mit Seheinschränkung
anbauen, kochen und genießen

Endlich wieder lesen mit OrCam MyEye 2.

Die OrCam MyEye 2 ist eine intelligente tragbare Sehhilfe, die Menschen mit Blindheit, Sehbehinderung und Leseschwierigkeiten unterstützt. Die intuitiv per Touch zu bedienende Kamera liest sofort und diskret gedruckten und digitalen Text von jeder Oberfläche vor: aus Büchern und Zeitungen, im Bus oder in der Bahn – ganz ohne Internetverbindung. Darüber hinaus erkennt die OrCam MyEye auch Gesichter, Produkte und Geldscheine – alles in Echtzeit.

OrCam MyEye ist in Deutschland ein offiziell anerkanntes Hilfsmittel und wird daher durch die gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Unsere Vertriebspartner in Ihrer Nähe helfen Ihnen dabei, das Gerät als Hilfsmittel einzureichen.

Neugierig geworden?

Melden Sie sich unverbindlich bei uns und probieren es selbst aus:

www.orcam.com
0211 540 138 11
germany@orcam.com



Helga Balkie

Weltmeisterin im Para-Karate

„Der größte Mehrwert der OrCam ist eigentlich für mich, dass ich die Freiheit zurückbekommen habe, endlich wieder selbst einkaufen gehen zu können.“



Zusammen sind wir stark!

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e.V. ist der Selbsthilfeverband der Augenpatientinnen und -patienten, der blinden und sehbehinderten Menschen sowie der blinden und sehbehinderten Menschen mit weiteren Behinderungen. Wir vertreten ihre Interessen mit dem Ziel, ihre Lebenssituation nachhaltig zu verbessern.

Der DBSV koordiniert das Handeln und Auftreten von 19 Landesvereinen. Die Landesvereine wiederum vertreten die Interessen blinder und sehbehinderter Menschen auf Länderebene. Zudem unterstützen sie Betroffene und Angehörige mit umfassenden Beratungs- und Informationsangeboten.

Zentrales Angebot aber ist der Erfahrungsaustausch unter Menschen, die in der gleichen Situation sind. Er ist das beste Mittel, um die Auswirkungen von Sehverlust zu verarbeiten.

Spendenkonto DBSV

IBAN: DE55 1002 0500 0003 2733 05

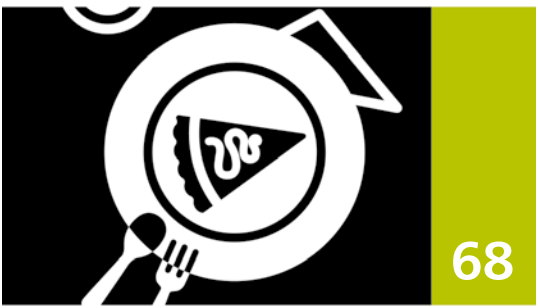
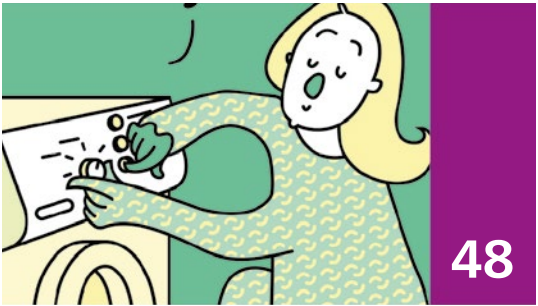
BIC: BFSWDE33BER

Internet: www.dbsv.org

Twitter: www.twitter.com/DBSV

Facebook: www.facebook.com/DBSV.org

INHALT



Seite 4

Editorial von Klaus Hahn

Seite 6

Grußwort von
Alfons Schuhbeck

Seite 8

Schnippeln, schnetzeln, häkseln,
brutzeln – ein Blick in
die Küche eines ambitionierten
Hobbykochs

Seite 12

Cornelia Sill-Hansen bringt
Menschen mit Seheinschränkung
das Kochen bei

Seite 20

Rahmenbedingungen für
die Erbringung der Rehabilita-
tionsleistungen O&M und LPF
in Deutschland

Seite 24

So schmeckt Westfalen: Ein Besuch
im Westfalen Culinarium

Seite 28

„Man kann gesund essen,
ohne Klimmzüge zu machen“

Seite 36

Blind einkaufen

Seite 40

Koch- und Backbücher
aus der DZB

Seite 48

Wie bedienbar sind
Haushaltsgeräte?

Seite 51

Worauf Sie beim Kauf eines
Haushaltsgeräts achten sollten

Seite 52

Die Milch macht's

Seite 60

Die Welt der Gewürze
in einem kleinen Speicher

Seite 64

Das Auge isst mit

Seite 68

„Ich bin froh, dass es
keine Spagetti gibt“
Genuss im Dunkeln

Seite 72

„Das Fleisch liegt auf sechs Uhr“

Seite 76

Von der Kunst, blind zu kochen

Seite 80

Ein Leben für die Rebe

Seite 84

Meine zweite Heimat
in der Küche

Seite 86

Blind im Beet

„Das Auge isst immer mit“, sagt der Volksmund. Daran scheint etwas Wahres zu sein, denn meine lieben Kollegen sagten nicht selten, wenn wir zusammen in der Betriebskantine aßen: „Sei froh, dass du nicht siehst, was du auf dem Teller hast!“ Sind Menschen, die es nicht sehen können oder deren schlechtes Sehvermögen ihnen ein anderes Bild auf ihrem Teller vorgaukelt, also von kulinarischen Genüssen ausgeschlossen? Und wie schaffen sie es überhaupt, sich etwas Essbares zuzubereiten?

Diese Ausgabe von „Weitersehen“ widmet sich diesen Fragen und ermöglicht den Leserinnen und Lesern unvermutete Einblicke in die Lebenssituation sehbehinderter und blinder Menschen. Es ist ein langer Weg von der Herstellung von Lebensmitteln bis zu ihrem Verzehr auf einem nett angerichteten Teller. Wir erfahren, dass sehbehinderte und blinde Menschen an all diesen Zwischenschritten mitwirken können. Aber auch, welche Bedingungen hierfür erfüllt sein müssen und wo die Herausforderungen liegen.

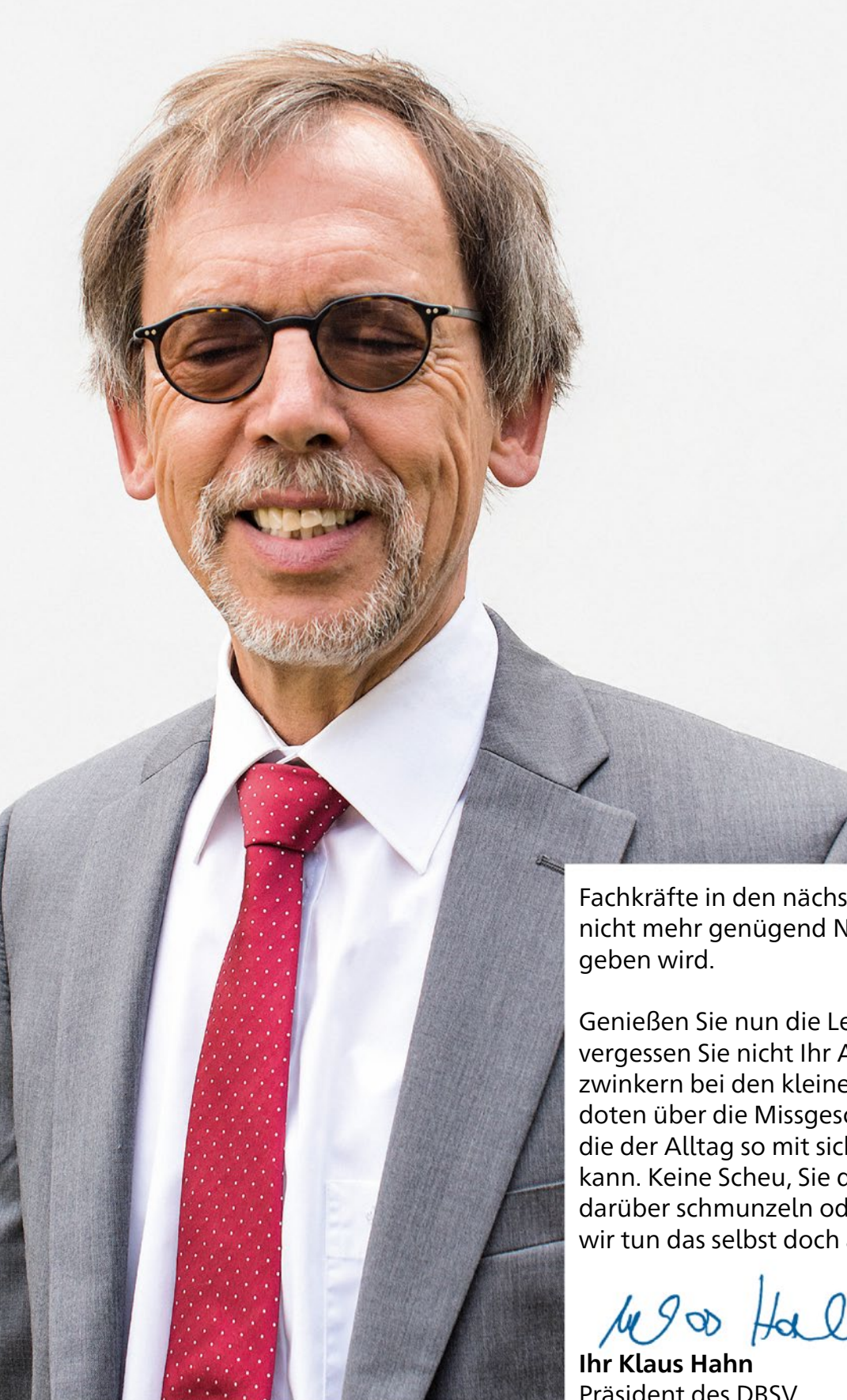
Beim Kochen sind spezielle Arbeitstechniken vonnöten, die erlernt und trainiert werden müssen. Wir erfahren, wie das geht. Aber auch, wo unnötige Barrieren einschränken.

Sie werden feststellen, dass sehbehinderte und blinde Menschen genauso gerne gärtnern, kochen und schlemmen wie sehende Menschen. Manches müssen wir uns gezielt erarbeiten, aber ich bin mir sicher: Ich kann mein Essen genauso genießen wie jemand, der sieht, was er auf dem Teller hat – augenzwinkernd gesagt: vielleicht sogar noch besser!

Die eigentlichen Probleme liegen dort, wo wir sie auch in den anderen Lebensbereichen feststellen müssen:

Neue Entwicklungen schaffen permanent neue Barrieren, obwohl sie technisch die Möglichkeiten bieten, zugänglich zu sein. Hersteller und Entwickler schauen eben nur auf ihren eigenen Teller und nicht darüber hinaus.

Viele Probleme, die ein Sehverlust mit sich bringt, lassen sich mit speziellen Techniken in den Griff bekommen. Doch gibt es immer noch keine Rehabilitation bei Erblindung und starker Sehbehinderung, die – wie bei allen anderen gesundheitlichen Einbrüchen – als Kassen- oder Rehaleistung übernommen wird. Das macht den Beruf der Rehabilitationsfachkraft, der mit starker Unterstützung der Selbsthilfe seit den 1980er Jahren etabliert wurde, unattraktiv. Wir müssen fürchten, dass es für die in Rente gehenden



Fachkräfte in den nächsten Jahren nicht mehr genügend Nachfolger geben wird.

Genießen Sie nun die Lektüre und vergessen Sie nicht Ihr Augenzwinkern bei den kleinen Anekdoten über die Missgeschicke, die der Alltag so mit sich bringen kann. Keine Scheu, Sie dürfen darüber schmunzeln oder lachen, wir tun das selbst doch auch!

Ihr Klaus Hahn
Präsident des DBSV

Liebe Leserinnen und Leser,

wir Köche freuen uns immer, wenn die Kochkunst im Vergleich mit der Malerei, Dichtung oder Musik als die einzige Kunst bezeichnet wird, die alle Sinne ansprechen und befriedigen kann. Man hört, wenn es in der Pfanne verlockend bruzzelt und schmurgelt. Man riecht den Genuss, wenn der duftende Sonntagsbraten aufgetragen oder der Parmesan über die Pasta gerieben wird. Man sieht den schön angerichteten Teller. Man fühlt die Kochkunst im Mund, zum Beispiel als knackig beim Zubeißen oder schmelzend am Gaumen. Und man schmeckt sie voller Freude, wenn einem etwas Köstliches auf der Zunge zergeht.

Wie es einem Genießer ergeht, dem einer dieser Sinne fehlt, können wir Mitmenschen nicht ermessen, nur ahnen. Ich bemühe mich darum, wenn ich jedes Jahr in einem bayerischen Sehbehinderten- und Blindenzentrum ein Menü im Dunklen koche, um mein Bewusstsein und das der mal nichts sehenden Gäste zu schärfen.

Mit großem Staunen wurde mir klar, dass ein fehlender Sinn sehr wohl erlaubt, etwas richtig zu genießen. Und mit noch größerer Bewunderung erfuhr ich, welche Genussfreude eine blinde Köchin bereiten kann. 2012 gewann die mit 28 Jahren erblindete Christine Ha im US-Fernsehen den sehr anspruchsvollen Kochwettbewerb „MasterChef“. Sie beeindruckte durch einen außerordentlich feinen Geschmackssinn und sehr diszipliniertes Anrichten.

Im Frühjahr 2019 verwirklichte die Hobbyköchin, die in den USA Wirtschaftsadministration und kreatives Schreiben studiert hat, ihren Traum vom eigenen kleinen Lokal. Sie eröffnete in der neuesten Food Hall der Raumfahrtmetropole Houston ihre „Blind Goat“ (blinde Ziege, womit sie ihren Sehverlust und ihr Tierkreiszeichen anspricht). Es gibt vietnamesische Küche.

Ich bewundere Christine Ha, die Menschen unglaublichen Mut macht: „Sie können mit Leidenschaft, Feuer, Antrieb und Willenskraft jedes Hindernis überwinden und jede Herausforderung meistern,



um wirklich zu erreichen, was Sie wollen, und sich der Welt zu beweisen. Jeder ist sehr fähig. Viel fähiger als er denkt.“

Viel Erfolg mit diesem Rezept fürs Leben wünscht Ihnen

Alfons Schuhbeck





Schnippeln, schnetzeln, häkseln, brutzeln – ein Blick in die Küche eines ambitionierten Hobbykochs

von **Eckhard Seltmann**

Vermutlich wurde ich im Kielwasser der Emanzipationsbewegung der 1970er Jahre dazu angeregt, über meinen männlichen Tellerrand hinauszuschauen, der, was Tätigkeiten in der Küche betraf, durch eine absolute Alleinherrschaft meiner Mutter geprägt war. Gut möglich aber auch, dass ich irgendwann, fern des Elternhauses, Tütensuppen, serbischen Bohneneintopf und Ravioli aus der Dose satt hatte und mich deshalb zusehends für das Kochen interessierte. Anfänglich waren das eher zaghafte Versuche mit Spiegeleiern oder Schinkennudeln, doch dann packte mich der Ehrgeiz, und außer Grass' Romanen und Gedichtbänden verfiel ich nun auch Kochbüchern. Nicht, dass es sofort Aal grün oder Hammel

mit Bohnen und Birnen gegeben hätte, doch es war schon mal eine richtige Soße Bolognese oder ein westfälischer Linseneintopf. Auch konnten Crêpes Suzette oder Tiramisu mich nicht länger schrecken.

Die Hobbykocherei nahm Fahrt auf und riss gehörige Löcher ins Monatsbudget. Denn auf einmal taten es die alten Messer nicht mehr, sondern es musste ein Block mit diversen edelstählernen Klingen her. Auch kupferne und gusseiserne Pfannen nebst Auflaufformen und Kasserollen durften nicht fehlen. Und wo zuvor nur Pfeffer und Salz im Regal standen, drängelten sich von nun an die unterschiedlichsten Gewürzmischungen. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian und Dill wuchsen



➔ in einem Bottich im Freien. Das alles gipfelte dann in der Teilnahme an einem Kochkurs für Männer, der von zwei Profis geleitet wurde. Jetzt gab es kein Halten mehr: Schnecken-supple unter der Blätterteighaube, Steaks vom Ochsenherzen, eine Original Bouillabaisse, Mousse aus heller und dunkler Schokolade ... Gaumenkitzeleien für besondere Anlässe.

Doch plötzlich war alles vorbei. Ende der 1980er Jahre verlor ich mein Sehvermögen vollständig. Die Augenerkrankung Retinitis Pigmentosa – kurz RP – nahm meiner Netzhaut die letzten Reste. Wie sollte ich da noch kochen können? Eine Zeitlang ging gar nichts mehr. Doch dann kehrte die Lust aufs Schnippeln und Brutzeln wieder zurück. Ab diesem Zeitpunkt musste alles akribisch geordnet und auf einen Griff erreichbar sein: Schälmesser, Pfannenwender, Schneebesen, Schöpflöffel, Suppenkelle, Spagettizange.

Die Gewürzgläschen bekamen Punktstrifftkürzel, die Essige und Öle eine unverrückbare Reihenfolge.

Das Platzieren der Töpfe und Pfannen auf dem Herd erfolgte nun vom Rand her in zwei, drei oder vier Fingerbreiten, ehe ich das entsprechende Ceranfeld aktivierte. Statt eines Messbechers

kamen Gefäße zum Einsatz, über deren jeweiligen Inhalt ich Bescheid wusste. So stellte sich allmählich wieder Routine ein, wenngleich diese durchaus an Grenzen stieß: Siedendes Wasser oder köchelnde Soßen kann ich bei eingeschalteter Dunstabzugshaube aufgrund des Rauschens nicht erkennen. Kartoffeln muss ich unter Wasser schälen, um die glatten Schnittflächen von der stumpfen Schale unterscheiden zu können. Einen Fisch zu filetieren und von Gräten zu befreien würde mir auch nicht mehr gelingen. Ans eigenhändige Trennen von Eigelb und Eiweiß ist nicht mehr zu denken. Wie ich auch den Bräunungsgrad von Käs'spätzle oder Kartoffelgratin lieber einem kritischen Blick meiner Frau überlasse, ehe die Nase signalisiert, dass sich da im Backofen etwas abspielt, was dem angedachten Verzehr kolossal zuwiderläuft.

Apropos verbrennen: Neben der Pfeffermühle steht bei uns ein kleines Lavendelöfläschen im Regal. Es kommt immer dann zum Einsatz, wenn heile Haut auf höllische Hitze trifft. Das passiert meistens dann, wenn Hektik am Herd aufkommt. Also wenn etwas ganz schnell abgelöscht werden muss, Schnitzel oder Frikadellen gewendet werden wollen, oder der Kurzzeitwecker mahnt die weichgekochten Nudeln oder Kartoffeln abzugießen. Da kann

es durchaus zu spontanem Aufjaulen kommen. Aber ein paar Tropfen auf der malträtierten Hautpartie lassen erfahrungsgemäß den Schmerz schnell wieder abklingen. Dumm nur, wenn ich das Lavendelöfläschchen mit dem vom Walnuss- oder Kürbiskernöl verwechseln würde.

Und noch etwas käme mir äußerst ungelegen: Wenn jemand meint, mir bei der Essenszubereitung unbedingt zur Hand gehen zu müssen, weil ich doch nichts sehen kann. Genau aus diesem Grund kann ich beim Kochen niemanden um mich herum gebrauchen. Ich will mich jederzeit bücken, strecken, drehen und wenden können, ohne stän-

dig darauf achten zu müssen, ob sich jemand neben oder hinter mir befindet. Viel zu groß wäre die Angst, diesen mit einem scharfen Tranchiermesser oder einer heißen Auflaufform zu touchieren. Deshalb beanspruche ich völlige Eigenständigkeit in der Küche, auch wenn das in gewisser Weise an die einst kritisierte dortige Alleinherrschaft meiner Mutter erinnert. ■



Eckhard Seltmann (*1951) war bis zu seiner Pensionierung Lehrbeauftragter an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg.





Cornelia Sill-Hansen bringt Menschen mit Seheinschränkung das Kochen bei

von **Melanie Wölwer**

„Wir bereiten heute Kartoffeln, Paprika und Möhren zu und braten Hühnerbrustfilets. Was brauchen wir dafür?“, fragt Cornelia Sill-Hansen. Die junge Frau überlegt und richtet sich dann nach und nach ihren Arbeitsplatz in der Küche ein. Sie arrangiert ein Schneidebrett, verschiedene Messer und Sparschäler, einen Topf mit Wasser und eine leere Schüssel sowie eine Rolle Küchenpapier auf der Arbeitsfläche. „Die Vorbereitung ist enorm wichtig“, erklärt Cornelia Sill-Hansen. „Wenn beim Vorbereiten oder Kochen etwas Unvorhergesehenes passiert, muss man alles zur Hand haben. Hektisch nach etwas zu suchen verursacht enormen Stress und kann in der Küche schnell gefährlich werden.“

Cornelia Sill-Hansen ist Rehabilitationslehrerin für Menschen mit Seheinschränkung. Ihre Klientin, Gül Pridat, ist blind, hat heute Unterricht in „Lebenspraktischen Fähigkeiten“ (LPF). Die Küche ist die Übungsküche im Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter e. V. – kurz IRIS.

Der Unterricht in „Lebenspraktischen Fähigkeiten“ bedeutet zum Beispiel, als blinder oder sehbehinderter Mensch Kochen zu lernen. „Meine Eltern haben mich nicht in der Küche helfen lassen, aus Angst, ich könne mich verletzen,“ erklärt Gül Pridat. Als sie zu Hause auszog, musste Gül Pridat also erst einmal lernen, selbstständig einen eigenen Haushalt zu führen.





➔ „Da ich mich nicht von Fertiggerichten ernähren wollte, hieß das also für mich: erst einmal Kochen lernen.“ Hier kamen das IRIS und Cornelia Sill-Hansen ins Spiel.


Die Rehallehrer vereinbaren erst einmal einen persönlichen Beratungstermin, um die Bedarfe der sehbehinderten oder blinden Menschen für den Unterricht zu ermitteln. Sie erfassen Lebenssituation und Vorkenntnisse und besprechen mit den Klientinnen und Klienten die individuellen Bedarfe, Vorlieben und Wünsche. Dabei müssen Faktoren wie das konkrete Sehvermögen, zusätzliche Erkrankungen oder Behinderungen und die Nutzung von Hilfsmitteln ebenfalls berücksichtigt werden. „Wenn wir alle Informationen zusammengetragen haben, erstellen wir einen individuellen Schulungsplan und beantragen die Maßnahme beim jeweiligen Kostenträger, zum Beispiel bei der Eingliederungshilfe oder der Krankenkasse,“ erklärt Cornelia Sill-Hansen.




„Nach der Bewilligung durch den Kostenträger legen wir los und fangen mit dem Kartoffelschälen an,“ schmunzelt die Reha-lehrerin in Richtung ihrer Klientin.

Die stöhnt auf: „Kartoffeln schälen mag ich wirklich nicht.“ Aber sie legt tapfer los. Gül Pridat probiert verschiedene Sparschäler aus. Auch bei der Auswahl von vermeintlichen Kleinigkeiten ist es wichtig, darauf zu achten, womit man am besten zurechtkommt. Gül schält vorsichtig die Kartoffel und befühlt mit den Fingern die Oberfläche, um zu prüfen, wo sie die Schale schon entfernt hat. Anschließend nimmt sie sich die Möhren mit der



 gleichen Technik vor. Zur Bearbeitung der Paprikaschote gibt Cornelia Sill-Hansen Tipps, damit keine Kerne im Gehäuse zurückbleiben. Das Gemüse ist also vorbereitet. Jetzt geht es an den Herd.

Gül Pridat hat 2013 das Kochen und die Organisation in der Küche gemeinsam mit der Rehallehrerin eingeübt. Nun muss sie erneut in den Unterricht. „Ich ziehe bald in eine neue Wohnung und habe dort einen Herd mit Ceranfeld, damit habe ich bisher noch nicht gekocht.“




„Wenn sich Bedingungen wie diese ändern, ist es möglich, erneut ein Schulungskontingent zu beantragen,“ sagt Cornelia Sill-Hansen.

„Der Umgang mit einem Herd ohne abgegrenzte Kochplatten benötigt andere Fertigkeiten als bei einem Kochfeld, auf dem die Platten erhöht sind. Der sichere Umgang muss neu erlernt werden. Auch hier üben wir blindenspezifische Techniken ein“, so Sill-Hansen.

Als Nächstes steht „Hähnchen brutzeln“ auf dem Programm. Gül Pridat erzählt dabei, dass ihr das Hantieren am heißen Herd zu Beginn besonders schwergefallen ist.

„Vor dem Arbeiten mit der Hitze hatte ich große Angst“, gibt sie zu. Aber sie wollte unbedingt selbstständig in der Küche agieren können und hat sich mit der Unterstützung des LPF-Unterrichts der Herausforderung gestellt.



Dabei tasten sich Lehrer und Schüler erst einmal kalt an das Arbeiten am Herd heran und üben die grundsätzlichen Fertigkeiten, wie das Zentrieren der Töpfe, das Deckelauf- und abnehmen und wichtige Sicherheitsmaßnahmen. Auch das Arbeiten mit dem ungewohnten Ceranfeld haben die Frauen erst einmal kalt geübt.





➔ Trotzdem merkt die erfahrene Rehallehrerin Gül Pridat die Anspannung beim Braten der Filets an, ihre Schülerin versteift sich zunehmend und ist weniger aufmerksam. „In diesen Situationen ist es erst einmal wichtig, die Klientin möglichst zu entspannen, damit sie aufnahmefähig für die Dinge ist, die wir hier erarbeiten wollen.“ Nach einem Moment der Ruhe gehen die beiden es wieder an.

Gül Pridat würzt das Hähnchen, misst mit den geeigneten Messlöffeln die richtige Menge Öl ab, prüft

anhand des Geräuschs, ob das Öl heiß genug ist, gibt die Hähnchenfilets in die Pfanne und übt das Justieren der Pfanne auf dem Ceranfeld mithilfe eines Holzlöffels.

Anschließend gibt sie die geeignete Zeit zum Braten in einen Timer ein, der ihr signalisiert, wann sie die Filets wenden muss. „Die Garzeiten der unterschiedlichen Zutaten, zum Beispiel verschiedener Fleischsorten, muss man tatsächlich lernen,“ erklärt Cornelia Sill-Hansen. Es gibt Richtwerte, die je nach Kochgeschirr und Herd variieren.





Geschafft: Das Fleisch liegt goldbraun gebraten und duftend auf dem Teller. Gül Pridat und Cornelia Sill-Hansen sind zufrieden. „Ich freue mich schon darauf, zu Hause meinen neuen Herd auszuprobieren“, sagt Gül Pridat zum Abschied. „Besonders gerne koche ich Nudelgerichte.“

„Das ist wirklich toll“, freut sich Cornelia Sill-Hansen. „Vor heißem Wasser hatte Gül zu Beginn unserer Arbeit nämlich den meisten Respekt.“ ■



Cornelia Sill-Hansen (*1958) wurde 1982 als Rehabilitationslehrerin für Orientierung und Mobilität (O&M) ausgebildet. 1990 absolvierte sie die Weiterbildung zur Rehallehrerin im Bereich „Lebenspraktische Fähigkeiten“ (LPF). Beides unterrichtet sie seit 1990 beim Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter e.V. IRIS.

Melanie Wölwer (*1976) verantwortet die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Blinden- und Sehbehindertenvereins Hamburg. Seit 2015 leitet sie das Redaktionsteam von „Weitersehen“.



Rahmenbedingungen für die Erbringung der Rehabilitationsleistungen O&M und LPF in Deutschland

von **Christiane Möller**

Rehabilitation ist der Schlüssel zur Teilhabe, denn sie schafft Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Nach einem Sehverlust gibt es bislang aber kein durch die Krankenkassen finanziertes ganzheitliches Rehabilitationsangebot wie nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt.

Während die für den Alltag benötigte Hilfsmittelversorgung und die Schulung in Orientierung und Mobilität von den Krankenkassen finanziert werden, gibt es Schulungen in „Lebenspraktischen Fähigkeiten“ (LPF) nicht auf Rezept.

2006 haben die Spitzenverbände der Krankenkassen mit Ausnahme des AOK-Bundesverbandes lediglich rechtsunverbindliche Empfehlungen zur Kostenübernahme eines medizinischen Basistrainings für blinde und sehbehinderte Menschen beschlossen. Tritt die Sehbehinderung im Laufe des Lebens auf, können zwischen zehn und 20 Behandlungseinheiten erbracht werden. Geburtsblinde Menschen sind von diesen Leistungen der Krankenkasse ausgeschlossen.

Häufig werden nicht die üblichen Stundensätze von Rehafachkräften akzeptiert, sodass Eigenanteile für Betroffene in Höhe von mehreren

Hundert Euro anfallen können. Nachrangig kommt – auch für geburtsblinde Menschen – eine Kostenübernahme im Rahmen der Eingliederungshilfe für behinderte Menschen nach Teil 2 des neunten Sozialgesetzbuches (SGB IX) in Betracht. Mit der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes gibt es ab 2020 für diese Leistungen deutlich höhere Einkommens- und Vermögensfreigrenzen als bisher, sodass der DBSV Betroffene dazu ermutigt, einen Antrag beim Eingliederungshilfeträger zu stellen. Eine Ausnahme vom Bedürftigkeitsgrundsatz gilt nur für Kinder und Jugendliche, wenn die LPF-Schulung der Her- oder Sicherstellung der Schulfähigkeit dient.

Menschen, die einen Sehverlust während des Berufslebens erwerben, können LPF-Schulungen als Teil einer blindentechnischen Grundausbildung erhalten, die wiederum im Rahmen von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben von den zuständigen Kostenträgern (Bundesagentur für Arbeit, Rentenversicherung, Berufsgenossenschaft etc.) erbracht wird.

Abgesehen von der Finanzierungsfrage besteht die Herausforderung darin, ein Schulungsangebot in der Region zu finden, da Fachkräfte zur Vermittlung von LPF nicht flächendeckend zur Verfügung

stehen. In den nächsten Jahren gehen zudem zahlreiche der Rehafachkräfte in Rente. Der DBSV arbeitet daher gemeinsam mit seinen Partnern an Konzepten, um die Ausbildungsquoten zu erhöhen und ein stabil finanziertes Ausbildungssystem zu entwickeln.

Der DBSV erwartet, dass die politischen Entscheidungsträger im Bund und in den Ländern die Notwendigkeit einer Rehabilitation nach einem Sehverlust endlich wahrnehmen und sich dafür einsetzen, dass

1. eine Finanzierung von Rehaleistungen nach einem Sehverlust durch Krankenkassen möglich wird und
2. eine finanzielle Unterstützung zur Fachkräftesicherung erfolgt.



Christiane Möller (*1981) ist Rechtsreferentin beim DBSV. Sie setzt sich im Rahmen ihrer Tätigkeit für die Weiterentwicklung des Rechts auf Rehabilitation für Menschen mit Seheinschränkungen ein und leitet den auf Initiative des DBSV bei der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation (DVfR) eingerichteten Ad-hoc-Ausschuss „Teilhabe bei Sehverlust“.

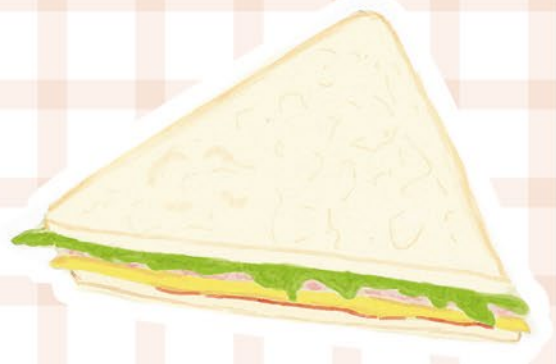
Anekdoten vom Büffet



Blind am Büffet? Als Anfänger ließ ich mir noch ziemlich viel helfen, was das Personal – zum Beispiel in einem finnischen Hotel – auch gern tat. Später wurde ich mutiger, ließ mir alles einmal zeigen und holte das Essen für uns selbst, was auch meistens gut ausging, ohne jemanden beispielsweise mit der Füllung des Tellers zu beschmutzen. Das ist weiß Gott nicht einfach mit zwei Prozent Sehrest auf nur einem Auge, denn viele Menschen scheinen während des Gangs zu ihrem Platz anderweitig visuell abgelenkt zu sein, anstatt nach vorn zu schauen, und dann wird teils auch noch gemeckert, wenn es zu Zusammenstößen kommt.

Meine Frau, fast blind, ein befreundetes Paar, beide nur mit minimalem Sehrest, und ich verbrachten im September 1995 drei Wochen auf dem wunderschönen Kreta in einem Vier-Sterne-Hotel, in dem es kein À-la-carte-Restaurant gab. Die Auswahl am Büffet war reichhaltig und von bester Qualität, das Personal hilfsbereit, wir kamen gut zurecht auf die beschriebene Art. Mit der Dappigkeit eines Mitarbeiters des Personals rechnete allerdings niemand. Der Beschreibung folgend brachte ich meiner Frau also einen gemischten Salat mit Joghurt-Dressing, so dachte ich jedenfalls.



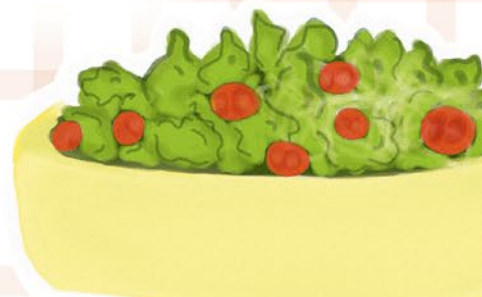


Aber als sie diesen probierte, kam ein lautes „Pfui, was hast du mir denn da gebracht?“. Dort wo vorher die Schüssel mit dem Joghurt-Dressing stand, befand sich also wohl an dem Abend die mit Senfsoße, was ich mit meinem geringen Sehrest nicht erkennen konnte. An diesem Abend hatten wir jedenfalls darüber noch viel zu lachen. Ähnliches passierte nicht wieder.

Gern aber lasse ich mir natürlich, schon allein aus hygienischen Gründen, am Büffet lieber helfen, was aber aufgrund von Personaleinsparung immer schwieriger zu werden scheint. So durften wir Silvester vor drei Jahren nicht mit einem bekannten Ostsee-Fährbetrieb nach Schweden fahren, der Reisemanager am Telefon verkaufte mir kein Ticket, weil wir am Büffet keine Hilfe bekommen würden. Sogar Getränke muss man sich dort mittlerweile selbstständig besorgen, und das finde ich schon schlimm.

Wenn so etwas Schule macht, dann dürfen wir doch sehr dankbar sein, dass es für unseren Personenkreis noch AURA-Hotels gibt. Mögen diese noch sehr lange existieren!

Ralf Heywinkel, Darmstadt



So schmeckt Westfalen:

Ein Besuch im Westfalen Culinarium



von **Peter Brass**

Das Westfalen Culinarium im kleinen Städtchen Nieheim im Kreis Höxter besteht aus vier Museen, die sich mit den Grundnahrungsmitteln der Westfalen beschäftigen: Brot, Bier, Schinken und Käse.

Seit 2006 kann man von April bis Oktober an Wochenenden und Feiertagen auf insgesamt 3.000 Quadratmetern entdecken, was ein gutes Bier ausmacht, wie die Löcher in den Käse kommen, warum der westfälische Schinken so würzig schmeckt und wie ein kleines schwarzes Brot mit dem schönen Namen Pumpernickel über die deutschen Grenzen hinaus bekannt wurde. Ein spezielles Angebot für Menschen mit Sehenschränkung gibt es nicht. Aber die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind offen und stellen sich bei vorheriger Anmeldung auf unsere Zielgruppe ein. So habe ich es gemacht und bekam eine separate Führung, bei der ich meine Bedarfe und Anliegen äußern konnte. Auch Gruppenanmeldungen für blinde und sehbehinderte Menschen sind möglich. Die begeisterten Führer präsentieren viel Wissenswertes und zahlreiche lustige Anekdoten.

Im Brotmuseum, mit dem größten Steinbackofen Westfalens, wird an jedem Sonntag Brot und Zuckerkuchen gebacken. Auf der Backfläche von sechs Quadratmetern, auf der bis zu 110 Roggenmischbrote Platz haben, wird zunächst eine Schubkarrenladung Buchenholz verheizt, um eine Betriebstemperatur von ca. 400 Grad zu erreichen. Sobald das Holz verbrannt ist, wird der Großteil der Asche von der Backfläche entfernt, um die Holzofenbrote zu backen, die sich nur dann Holzofenbrot nennen dürfen, wenn an der Grundfläche des Brotes noch Aschenpartikel vorhanden sind. Zuvor wird jedoch der Kuchen auf großen Blechen gebacken. Er ist bei der herrschenden Temperatur bereits nach vier Minuten fertig. Pumpernickel wird allerdings in diesem Ofen nicht hergestellt, da dieses Brot bei einer konstanten Temperatur von 130 Grad 16 bis 20 Stunden lang gegart werden muss.

Neben Informationen zur artgerechten Haltung von Schweinen, im Gegensatz zur industriellen Schweinemast, steht im Schinkenmuseum die traditionelle Herstellung des westfälischen Knochenschinkens im Vordergrund. Verschiedene Hausschweinerassen, deren Vorfahren aus China zu uns kamen, werden vorgestellt. Man erfährt alles über die



➔ traditionelle Zubereitung des Schinkens, von der Lagerung im Salz und den unterschiedlichen Räucherarten. Auch der Verweis auf andere bekannte Schinkensorten fehlt nicht. Und schließlich verabschieden unterschiedliche Grunzlaute aus Lautsprechern den Besucher aus diesem appetit-anregenden Museum.

Das Biermuseum ist ebenfalls in einem ursprünglichen Bauernhaus untergebracht. Dort wo früher die Stallungen im hinteren Bereich des Hauses waren, befindet sich heute eine voll funktionsfähige Hausbrauerei. Hier wird das Nieheimer Bürgerbier gebraut, ein unfiltriertes, untergärgiges, bernsteinfarbenes Getränk, das von der örtlichen Gastronomie ausgeschenkt wird. In drei Kupferkesseln können bis zu 1.000 Liter angesetzt werden. Der Brauprozess wird detailliert dargestellt, die Männer und Frauen, die sich in Nieheim zur Brauzunft zusammengetan haben, achten strikt auf das deutsche Reinheitsgebot des Bieres.

Bevor sich die Mönche der Braukunst widmeten, war das Bierbrauen lange eine Frauenaufgabe. Und wenn eines der Bierrezepte mal besonders misslang, dann wurde die Frau manchmal als Brauhexe beschimpft, manche landete dann auch auf

dem Scheiterhaufen. In der Gegend von Nieheim wurde 1591 die letzte Brauhexe verbrannt. Heutzutage gibt es im Nieheimer Biermuseum aber nicht nur Brauleute, sondern auch Brautleute, denn das Brauhaus wird auch gern als Standesamt genutzt, und anstelle des Glases Sekt wird hier dann ein Bier nach der Zeremonie kredenzt.

Um die Käseherstellung dreht sich alles im Käsemuseum. Es bietet zahlreiche Fakten zum Käsekonsum und den Herstellungsmöglichkeiten. In einer Schaukäserei im Ort kann man aber den tatsächlichen Vorgang der Käsezubereitung erleben. Zwei der örtlichen Landwirte verarbeiten einen Teil ihrer Milchproduktion in einem Hofladen zu lokalem Käse, der auch auf dem alle zwei Jahre – jeweils in den Jahren mit gerader Zahl – im September stattfindenden Käsemarkt angeboten wird.

In den Museen des Culinariums finden die Besucher auch Medienecken, wo Filme über die jeweiligen Lebensmittel und ihre Entstehungsprozesse gezeigt werden.

Als blinder Museumsbesucher waren für mich das Brot- und das Biermuseum besonders attraktiv, denn hier lassen sich viele Dinge im wahrsten Sinne des Wortes begreifen.



Die Dimensionen des großen Backofens, der – nach der sonn-täglichen Backaktion – auch am Dienstag noch eine deutliche Restwärme ausstrahlte, sowie zahlreiche Utensilien für die Backvorgänge. Die kupfernen Brau-behälter mit ihren Leitungssystemen, die Fässer, die bei den Trauungen als Sitzgelegenheiten dienen und eine Flaschensammlung aus den verschiedenen deutschen Bierregionen. Beim Käse- und Schinkenmuseum musste ich mich weitgehend auf die kundigen und humorvollen Beschreibungen meines Führers verlassen. Ich habe jedenfalls zwei sehr kurzweilige

und informative Stunden hier verbracht und kann einen Besuch wärmstens empfehlen. ■

Weitere Informationen unter:
www.westfalen-culinarium.de



Peter Brass (*1954) gehört seit 2007 dem Vorstand des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereins Berlin gegr. 1874 (ABSv) und seit 2010 dem Präsidium des DBSV an. Er ist Mitglied im Redaktionsteam von „Weitersehen“.



„Man kann gesund essen, ohne Klimmzüge zu machen“


Dagmar Schramm im Gespräch
mit **Nina Schweppe**

**Die Ernährungsberaterin
Nina Schweppe hilft
Menschen mit Sehbehin-
derungen dabei, gesund zu
essen. Warum eine spezielle
Beratung trotz Inklusion
Sinn macht, erklärt sie im
Interview mit „Weitersehen“.**

Dagmar Schramm: Frau Schweppe, Sie arbeiten hauptberuflich als Sozialpädagogin bei der Stadt Hamburg und nebenberuflich als Ernährungsberaterin. Wie kam es zu dieser Kombination?

Nina Schweppe: Ich hatte selber jahrelang mit Übergewicht zu kämpfen und bin schließlich zu einer Ernährungsberatung gegangen. Dort bekam ich die klassischen Tipps wie jeden Tag mit frischen Zutaten kochen oder zwei Stationen früher aus dem Bus aussteigen, um mehr Bewegung zu bekommen. Da ich blind bin, ist ständiges Einkaufen und Kochen für mich aber stressig. Als ich das in der Ernährungsberatung erklärte, bekam ich die Antwort: „Dann kann ich Ihnen auch nicht helfen.“ Da mir mein Gewicht sehr zugesetzt hat, blieb mir nur der Befreiungsschlag. Ich wurde selbst Ernährungsberaterin, um zu lernen, wie ich besser essen




 kann. Meine Kollegen haben mich anschließend darin bestärkt, mich für die gesunde Ernährung von Menschen mit Behinderungen einzusetzen. Da ich 20 Jahre Berufserfahrung in der Behindertenhilfe habe, passte das alles gut zusammen.

DS: Sie bieten barrierefreie Ernährungsberatung an – das klingt nach einer Marktlücke.

NS: Interessant, dass Sie das sagen. Als ich mit meinem Angebot an die Öffentlichkeit ging, gab es erstmal einen kleinen Aufschrei. Wir haben doch Inklusion! Jeder kann in jede Praxis gehen. Das stimmt, aber wer kann blinde Menschen bedarfsgerecht beraten? Die klassische Ausbildung zum Ernährungsberater befasst sich nicht mit Einschränkungen.

Ich schaue mir das Thema Ernährung und Behinderung tiefgreifender an. Da steckt so viel drin!



Ich kann zum Beispiel in eine Wohngruppe gehen und zum Thema gesunde Ernährung beraten, um dem häufigen Problem Übergewicht bei Menschen mit Sehbehinderungen vorzubeugen bzw. ganzheitlich zu helfen, wenn

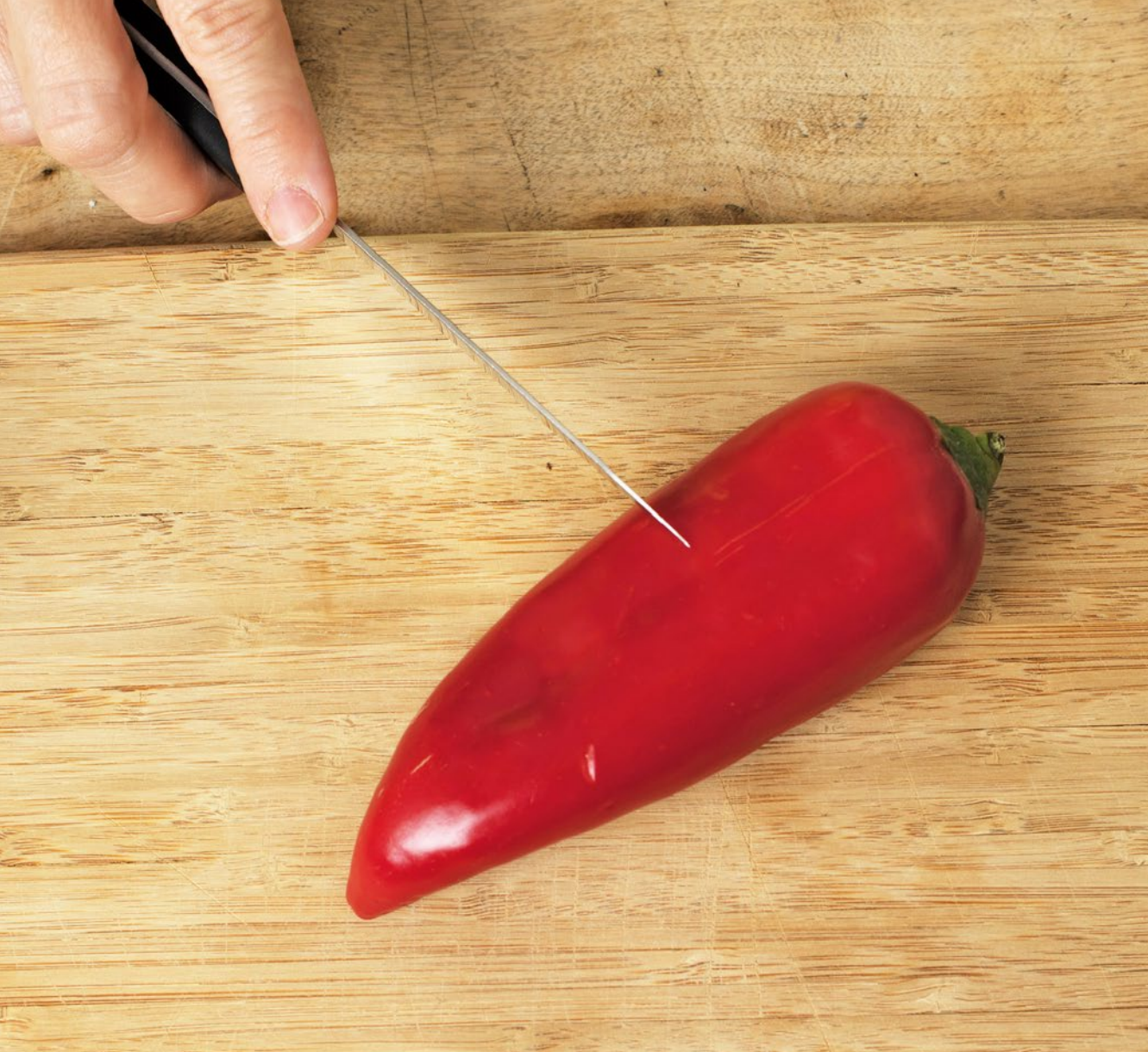
einer der Bewohner schon übergewichtig ist oder eine ernährungsbedingte Krankheit hat. Oder Lehrer einbinden, damit sie ein vernünftiges Angebot machen können. Das findet bisher nicht statt.

DS: Was gesund ist, gilt doch für alle gleichermaßen. Warum brauchen sehbehinderte Menschen eine spezielle Ernährungsberatung?

NS: Das stimmt, aber der Weg zum Ziel sieht anders aus. Man muss sich anschauen, was der Mensch kann. Mit einer Sehbehinderung fällt es schwer, winzig kleingedruckte Packungsbeschriftungen zu lesen, weite Wege zum Reformhaus zurückzulegen und immer frisch zu kochen. Ich gebe Tipps, wie man sich trotzdem eine vollwertige Mahlzeit zubereiten kann. Ich schaue individuell, wie sich jemand besser ernähren kann, wenn er eingeschränkt ist. Es gibt einen ganzen Markt der Möglichkeiten. Man kann gesund essen, ohne Klimzüge machen zu müssen. Essen soll ja auch Spaß machen!


DS: Verraten Sie uns einen solchen Tipp?

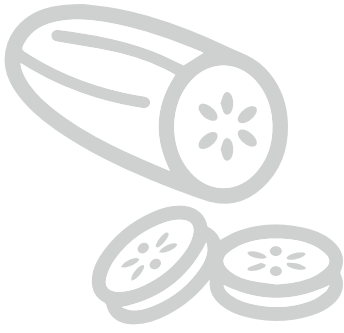
NS: Vollblinde brauchen mindestens 50 Prozent länger als Sehende, um sich ihr Gemüse oder Obst zu



schneiden. Sie können deshalb auf Tiefkühl-Gemüse zurückgreifen, das oft sogar hochwertiger als frisches Gemüse ist. Fertig gehackte und getrocknete Kräuter geben ordentlich Geschmack.

Superpraktisch sind Minigemüse wie Radieschen, Cherrytomaten, kleine Paprika oder Gurken. Viele schreckt die Zubereitung ab, die reduziert sich bei Minigemüse deutlich. Eine weitere Faustregel

ist das Handmaß: Es passt zum Körper und hilft dabei, eine Mahlzeit einfach zusammenzustellen. Mit kleinen Stellschrauben kann man die Ernährung gravierend verbessern. Mir ist es ein Bedürfnis, immer wieder Neues auszuprobieren und meine Erfahrungen mit meinen Klienten zu teilen. Das ist der Mehrwert der barrierefreien Ernährungsberatung: Neben Tipps für gesundes Essen steht bei mir die Machbarkeit im Fokus. 



→ DS: Sie halten kurze Vorträge zum Thema augengesunde Ernährung. Welche Lebensmittel brauchen unsere Augen?

NS: Wer viel am PC arbeitet, viel liest und seine Augen stark fordert, kann Erkrankungen mit einer ausgewogenen Ernährung vorbeugen. Abnutzungsprozesse regenerieren durch ACE-Vitamine, auch Zink und Magnesium sind sehr förderlich.

DS: Hat die richtige Ernährung einen positiven Einfluss, wenn ich schon eine Augenerkrankung habe?

NS: Unbedingt! Bei grünem oder grauem Star und vor allem bei Makuladegeneration kann man mit der richtigen Ernährung viel erreichen. Spezielle Nahrungsergänzungsmittel mit besonderen Proteinen können den Verlauf einer Makuladegeneration verlangsamen.

Um vorzubeugen braucht man diese Mittel nicht, da reicht eine ausgewogene eiweißreiche Kost. Mein Ziel ist es, einen inklusiven Ratgeber mit Ernährungsempfehlungen für jede Augenerkrankung und zum Schutz der Augen zu schreiben. Mit meinem Vortrag zu diesem Thema ist der erste Schritt geschafft.

DS: Ihr Credo ist „intuitives Essen“. Was verbirgt sich dahinter?

NS: Das ist ein Superkonzept für alle Menschen. Ich habe damit zehn Kilo abgenommen. Man lernt sich durch Mentaltraining selbst besser kennen, verbindet sich mit seinem Körper und dem Hungergefühl und erforscht seine wirklichen Bedürfnisse. Kinder können anfangs intuitiv essen, sie verlernen es aber meistens, weil das Umfeld anderes vorlebt: Essen zu festen Uhrzeiten, gesellschaftliche Gepflogenheiten, die uns dazu bringen, über Bedarf zu essen. Besser ist es, intuitiv das auszuwählen, was man braucht und auf die Menge zu achten, die einem guttut. Intuitives Essen ist eine tolle Methode, um Gewohnheiten zu durchbrechen. Bei verlockenden Süßigkeiten kann man zum Beispiel dreimal um den Esstisch laufen und spüren, ob man die Schokolade wirklich braucht. Ist das Bedürfnis noch da, darf man sich die Süßigkeit ruhig in Maßen schmecken lassen.



DS: Wie viel Zeit sollten Interessierte für eine Ernährungsberatung bei Ihnen einplanen?

NS: Ich empfehle eine nachhaltige Beratung über einen längeren Zeitraum. Da das mit einem klassischen Konzept teuer und zeitintensiv wäre, habe ich Coachingpakete entwickelt, die auf wöchentlicher Basis laufen. Zu Beginn mache ich in jedem Fall eine persönliche oder telefonische Anamnese.

Anschließend tauschen wir uns jede Woche ca. 15 Minuten lang über Telefon oder WhatsApp aus und besprechen, was geklappt hat und was nicht. Das kann schon ausreichen, um wichtige Impulse zu geben. Dazu biete ich meinen Podcast „Bauchgefühl“ zu verschiedenen Ernährungsthemen und intuitivem Essen an. Außerdem eine WhatsApp-Gruppe, die mittlerweile zu einem virtuellen Ernährungstammtisch mit





➔ regem Austausch geworden ist – ein tolles und auch für blinde und sehbehinderte Menschen leicht zugängliches Forum.

DS: Eine letzte Frage: Verraten Sie uns Ihr Lieblingsgericht?

NS: Oh, im Moment habe ich eine Avocadophase. Avocados sind ja sehr gesund, wenn auch nicht politisch korrekt, da sie von weit her eingeflogen werden und viel Wasser zum Wachsen brauchen. Mein Lieblingsgericht sind Nudeln mit Schafskäse und Avocado. Das ist einfach, schnell und superlecker. Schafskäse zerbröseln, Avocadofleisch dazugeben, alles zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und die gekoch-

ten Nudeln untermischen – fertig. Tomaten oder Oliven zum Verfeinern dazu, perfekt. Das ist ein absolut alltagstauglicher, nahrhafter Super-Sattmacher! ■



Nina Schweppe (*1970) ist Sozialpädagogin und Ernährungsberaterin. Ihr Ziel ist es, Menschen mit Seheinschränkungen gangbare Wege zu einer gesünderen Ernährung aufzuzeigen.

Dagmar Schramm (*1977) ist freiberufliche Autorin. Sie unterstützt ehrenamtlich das Redaktionsteam von „Weitersehen“.

Anekdoten vom Büffet



Eben brachte mir der freundliche italienische Kellner den Salat. Auf dem Tisch stand eine kleine Menage aus Edelstahl, in deren Glasbehälter eine dunkelrote Flüssigkeit leuchtete. Gerade träufelte ich mir ein wenig davon über meine Vorspeise (sogar ohne das gestärkte Tischtuch zu beschmutzen), als jener fürsorgliche Cameriere herbeischoss und mir Salat samt „Zutaten“ entriss. – Statt des erwarteten Aceto Balsamico hatte ich das farblich markierte, aber nicht mit Warnstoff versehene Kerzenöl erwischt. Ich bekam einen frischen Salat, den ich allerdings samt Pizza nur noch unter „notarieller Aufsicht“ genießen durfte.

Und die Moral von der Geschichte: Schlechtaug', trau der Farbe nicht! Und für den Kellner: Zünde auch einem Blinden an das Licht! Das nämlich hätte die Situation elegant gelöst.

Tröstlich war der Kommentar meines Medizinerfreundes: Viel wäre nicht passiert – schlimmstenfalls hätte es einen üblen Durchfall gesetzt. Doch das wäre auch nicht so schön gewesen, zumal ich unterwegs war. Und unsereins weiß ein vielstrophiges Lied davon zu singen, wie verschlungen in der Fremde die Wege zum WC sein können. Aber das sind schon wieder andere Geschichten ...

Dr. Markus Zimmermann, March-Buchheim



Blind einkaufen





von **Lydia Zoubek**

Ich bin von Geburt an blind mit kleinem Sehrest. Mein Mann ist ebenfalls blind, unsere beiden gemeinsamen Kinder sehen normal. Inzwischen sind sie erwachsen, sodass sie auch mal den Einkauf übernehmen können. Aber nach wie vor bin ich diejenige, die den Einkauf in unserer Familie hauptsächlich erledigt.


Alleine einkaufen gehen heißt praktisch denken. Bei Kleinigkeiten reicht ein Rucksack aus. Bei schweren Sachen nehme ich gern meinen Shopper mit, dieser lässt sich bequem hinterherziehen. Da eine Hand für den Blindenlangstock reserviert ist, finde ich das ganz wichtig.

Ich kaufe am liebsten im Supermarkt meines Vertrauens ein, weil ich eine grobe Karte im Kopf habe, wie die einzelnen Abteilungen angeordnet sind. Da ich es un-

praktisch finde, einen Einkaufswagen zu schieben, nutze ich gleich meinen Shopper. Hier kann ich die Ware sofort verstauen und ihn hinter mir herziehen. Damit bin ich beweglicher. Ein weiterer Vorteil ist, dass ich nur so viel einkaufe, wie hineinpasst.

Obst, Gemüse und alles, was nicht einheitlich verpackt ist, kann ich erfüllen.

Damit kann ich mir also auch die Waffeln, das Brot oder den Käse mit den Löchern selbst aus dem Regal nehmen. Ebenso lassen sich Nudeln, Reis oder andere Dinge, die nur dünn verpackt sind, erfüllen.

Problematisch wird es aber bei Soßen, Joghurt oder anderen Dingen, deren Verpackung sich gleich anfühlt. Ich prüfe mit meinem Smartphone den Barcode oder lasse mir mithilfe einer Scan-App den Text auf der Verpackung vorlesen. Wenn man nur ein paar wenige Produkte einkaufen möchte, geht das. Will man aber einen Großeinkauf tätigen, 

➔ bräuchte man für diese Methode viel Zeit und Geduld. Daher mache ich es so, dass ich für die Dinge, die ich nicht selbst gefunden habe, eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter anspreche. Das ist einer der Gründe, warum ich gern früh morgens einkaufen gehe, wenn es noch relativ ruhig ist.

Eine Alternative ist natürlich die sehende Begleitung. Als meine Kinder noch klein waren, habe ich einmal im Monat jemanden bezahlt, der mit mir den Großeinkauf per Auto gemacht hat. Damit waren die nicht verderblichen Lebensmittel im Haus, und ich brauchte meist nur noch die frischen Sachen dazuzukaufen. Ein weiterer Vorteil ist, dass man unabhängig von den Angestellten im Supermarkt ist, die oft unter Zeitdruck stehen. Und wenn ich möchte, kann ich auch noch mal nach Aktionsware oder neuen Produkten fragen.

Hin und wieder kaufe ich in Geschäften ein, die mir nicht vertraut sind. Hier lasse ich mir gern von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter helfen.

Dafür nehme ich es in Kauf, dass ich auch mal ein bisschen warten muss. Am besten funktioniert es,

wenn man sich vorab Gedanken macht, was man einkaufen möchte.

Zu Hause angekommen, packe ich meinen Einkauf gern selbst aus. Denn ich weiß am besten, wo was hin soll. Kann ich eine Verpackung nicht zuordnen, nehme ich auch hier schon mal das Smartphone zu Hilfe.

Ich brauche meine Ordnung, um gezielt das Gesuchte zu finden.

Ich weiß noch, als eine Putzhilfe während meiner Abwesenheit eine Lebensmittellieferung auspackte und einräumte. Ich war Stunden damit beschäftigt, meine vertraute Ordnung wiederherzustellen. Es war gut gemeint. Aber gut gemeint und gut gemacht sind manchmal nicht dasselbe. ■



Lydia Zoubek (*1968) schreibt über alles rund um die Themen Blindheit, blinde Eltern und Migrationshintergrund auf ihrem Blog <http://www.lydiaswelt.com> 2019 war dieser für den Grimme Online Award nominiert.

MIT ALLEN SINNEN – EIN BARRIEREFREIES ERLEBNIS

DAUERAUSSTELLUNG
ABENTEUER MENSCH

DRESDNER KINDER-MUSEUM
WELT DER SINNE

VON PFLANZEN UND MENSCHEN
EIN STREIFZUG ÜBER DEN GRÜNEN PLANETEN
BIS 19. APRIL 2020

FUTURE FOOD
ESSEN FÜR DIE WELT VON MORGEN
MÄRZ 2020 BIS MÄRZ 2021



Fotos: Stephan Floss, Oliver Killig

Alle aktuellen Termine:
www.dhmd.de/inklusiv

- Rollstuhlgerechte Architektur
- Taktile Raumpläne für Blinde
- Videoguide in DGS
- Induktionsschleifen für Schwerhörige
- Spezielle Audioführungen
- Öffentliche Führungen in Leichter Sprache und Deutscher Gebärdensprache

Deutsches Hygiene-Museum
Lingnerplatz 1 01069 Dresden
Di bis So 10 bis 18 Uhr



Koch- und Backbücher aus der DZB

Michael Hoffmann Trust in Taste

Es ist ein außergewöhnliches Kochbuch, das sowohl sehenden als auch blinden Feinschmeckern köstliche Rezepte liefert. Zugleich erhebt es visuell und auch taktil höchsten ästhetischen Anspruch.

Der Sternekoch Michael Hoffmann hat in enger Zusammenarbeit mit blinden Kochfreunden Rezepte kreiert, die auch blinde Menschen entweder allein oder im Team gut

nachkochen können. In dem Buch finden sich Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichte, Salate und Suppen sowie Desserts. Wie wäre es mit Zander, Senf und Schmorgurke, Curryhuhn mit Früchten und Koriander oder feinem Erbsenschaum mit grünem Spargel? Hinzu kommen Menüvorschläge für den Frühling, das Gartenfest und den Winter. Die Rezepte werden ergänzt durch eine Auswahl an Gewürzen, eine Liste der Maßeinheiten und ein nützliches Glossar einiger Begriffe zum Thema Kochen.

MICHAEL HOFFMANN

Trust in Taste

KOCHBUCH FÜR
BLINDE UND SEHENDE

Kochhörbuch
mit Musik
im linienteil
gelesen von
VICTORIA BRAMS
und
RALF BAUER

nach einer Idee von JUSTINA HOEGERL

Fotografien JANINE GULDENER

JUSTINA-VERLAG MÜNCHEN

abgewischt werden. Dem Kochbuch beigelegt ist eine CD, auf der die von Schauspielern eingesprochenen Rezepte und eigens komponierten Musikstücke zu hören sind.

Die Rezepte sind in Schwarzschrift abgedruckt und in Brailleschrift auf die ganzseitigen, farbigen Fotos geprägt, die Makroaufnahmen von Zutaten zeigen.

Auch funktional erfüllt das zweibändige Kochbuch im Schuber hohe Ansprüche. Die zellophanierten Seiten werden durch Ringbindung zusammengehalten. So sind sie gut lesbar und können

Ein Kunsterlebnis und eine Inspirationsquelle für Blinde und Sehende zugleich!

Michael Hoffmann: Trust in Taste
Justina-Verlag, München, 2011
Zwei Bände im Schuber, CD MP3,
Blindenkurzschrift/Schwarzdruck,
Verkauf 7226, 125 €



Stevan Paul
Katharina Seiser (Hg.)

DEUTSCHLAND VEGETARISCH

 Brandstätter

Paul Stevan

Deutschland vegetarisch

Es ist schon erstaunlich, welche Gerichte zur deutschen Küche gehören, die traditionell ohne Fleisch auskommen.

Dieses Kochbuch vereint eine Vielfalt an Rezepten aus den unterschiedlichsten Regionen Deutschlands und ordnet sie nach den vier Jahreszeiten. Die Gerichte basieren auf einer langjährigen vegetarischen Tradition, können regional schon mal ausgefallen sein, eignen sich aber auch für Kochanfängerinnen und Kochanfänger sehr gut. Man findet neben saisonalen Salaten wie Gurken-, Kraut- und Bohnensalaten mit verschiedenen Dressings auch köstliche Suppen wie legierte Steinpilzsuppe oder Zwiebelrahm-Weinsuppe sowie herzhaft und rustikal wie Thüringer Klöße mit Champignons und Schmorgurken-Ragout. Aber auch die süßen Nachspeisen wie Westfälische Götterspeise, Stachelbeer-Sahne-Kuchen und Zwetschgenpastete verlocken zum Kochen und Backen. Das Buch gliedert sich nicht nur

saisonal nach den Jahreszeiten, sondern auch in Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts. Damit die Gerichte gut gelingen, schlägt der Autor auch immer Ideen für Variationen seiner Rezepte vor und hat die passenden Getränketipps parat.

Paul Stevan hat einen modernen Kochbuch-Klassiker geschrieben, in dem er mit den ca. 120 köstlichen Rezepten an die vergessene Regionalküche Deutschlands erinnert.

Paul Stevan:
Deutschland vegetarisch
Brandstätter, Wien 2013
1 CD-DAISY (07:18), 30062

Petra Hola-Schneider

Low Carb Backen: Holla die Kochfee zaubert

Dass man auch ohne raffinierten Zucker und Weizenmehl backen kann und nicht auf feine Törtchen zum Kaffeeklatsch verzichten muss, beweist dieses Low-Carb-Backbuch.

Es ist keine Zauberei – auch ein Vanille-Muffin, ein Cheesecake mit Erdbeeren oder eine Joghurt-Sahne-Torte mit wenig Kohlenhydraten und Zucker können köstlich schmecken. Die Autorin liefert Backrezepte für Kuchen, Torten und Kekse, aber auch für pikant Gebackenes wie Brot, Brötchen und Pizza. Sie hat ihre Törtchen und Cakes alle selbst gebacken und die besten Backideen in diesem Buch zusammengetragen. So verrät sie, dass sündhaft Süßes und Leckeres nicht automatisch ungesund sein muss. Beim Low-Carb-Backen wird das Weißmehl einfach durch andere Mehlsorten wie Kokosmehl, Mandel-, Sesam- oder Goldleinsmehl ersetzt und der Zucker

beispielsweise durch Birkenzucker ausgetauscht. Das Buch ist für alle, die einfach mit weniger Zucker und Kalorien, dafür aber mit ganz viel Geschmack backen möchten. Es spricht auch Diabetiker an, und die, die ein paar Pfund abnehmen wollen.

Wer Heißhunger auf Süßes hat, der kann mit diesen Backrezepten ganz schnell einen Kuchen zaubern und diesen genießen, ohne ein schlechtes Gewissen wegen der Kalorien zu haben!

**Petra Hola-Schneider:
Low Carb Backen: Holla die
Kochfee zaubert**

ZS-Verlag, München 2016
1 CD-DAISY (03:07), 4330



HOLLA DIE KOCHFEE
ZAUBERT

LOW CARB *Backen*



MIT WOHLFÜHL-REZEPTEN
**HEALTHY
EATING**
GESUND, FIT UND GLÜCKLICH

Stressfreie Rezepte
mit wenig Kohlenhydraten –
von Brot bis Brownies,
von Käsekuchen bis Pizza

ZS VERLAG

Annemarie Wildeisen

Fischküche

Ein Kochbuch – allein nur mit Rezepten für Fischgerichte. Lohnt sich die Lektüre? Auf jeden Fall, denn Fisch ist nicht nur gesund, er lässt sich auch schnell zubereiten.

Die Autorin beweist mit ihren Rezepten, dass Fisch nicht gleich Fisch ist und nimmt Leserinnen und Leser mit, die Vielseitigkeit der Gerichte zu entdecken. Das beginnt mit dem A und O der Fischküche, dem Einkauf des frischen Fisches, den Informationen zum Fang, den richtigen Zubereitungsarten und der Warenkunde zu den verschiedenen Fischarten und Meeresfrüchten. Diesem folgen die Rezepte mit Süßwasserfischen, Meeresfischen und -früchten. Sie sind in Vorspeisen und Salate, einfache und raffinierte Gerichte für Alltag und Gäste und die Klassiker und Spezialitäten unterteilt. Zwei andere Kapitel widmen sich dem Fisch im Ganzen und Muscheln, Crevetten und Co.

Mit diesem Kochbuch sind Neueinsteiger auf der richtigen Seite. Leckere Gerichte für den Alltag

wie Fischcurry mit Gemüse oder Zanderfilet aus dem Ofen sind einfach zuzubereiten. Aber auch Hobbyköche können sich von exotischen Rezepten inspirieren lassen, wie beispielsweise Goldbrasse auf karibische Art oder Riesencrevetten mit Mango-Curry-Sauce. Vorteilhaft ist, dass Fischalternativen angegeben werden, falls man zum Beispiel Egli oder Felchen für raffinierte Gerichte nicht zur Hand hat. Überhaupt gibt die Autorin zu jedem Rezept praktische Tipps für die Zubereitung und liefert auch einen Vorschlag für passende Beilagen zum Fisch.

Mit diesem Buch und seinen originellen Rezepten ist das Fischkochen ein Kinderspiel!

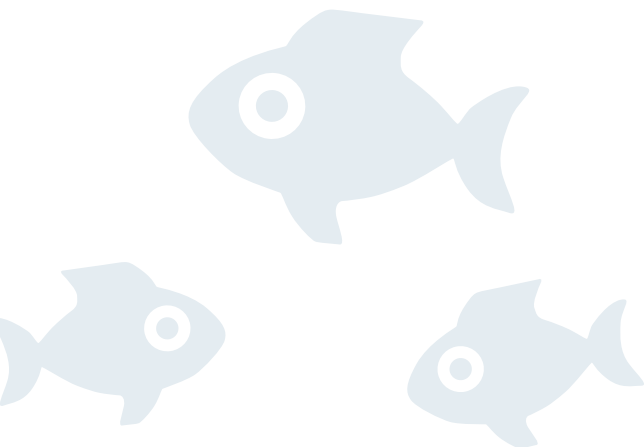
**Annemarie Wildeisen:
Fischküche**

AT-Verlag, Baden 2006
1 CD DAISY (07:30), 8756

Annemarie Wildeisen

Fischküche

Meine 110 besten Rezepte



Die vorgestellten Koch- und Backbücher erhalten Sie bei:

**Deutsche Zentralbücherei
für Blinde (DZB)**

Gustav-Adolf-Straße 7

04105 Leipzig

☎ 03 41 / 71 13-0

☎ 03 41 / 71 13-125

info@dzb.de

www.dzb.de



Wie bedienbar sind Haushaltsgeräte?

von **Hilke Groenewold** und
Winfried Specht

Für eine selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung blinder und sehbehinderter Menschen ist nicht nur die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum eine wichtige Voraussetzung. Auch die Nutzbarkeit von Geräten zur Haushaltsführung ist dafür unabdingbar.

Die Digitalisierung hält auch im Bereich der Haushaltsgeräte immer mehr Einzug. Waschmaschinen, Küchengeräte und Herde werden mittels Touchscreen bedient, der Nutzende muss den Betriebszustand auf einem Display ablesen. Nach der Einführung von Sensortasten bei Haushalts- und Elektrogeräten ist dies eine weitere wesentliche Verschlechterung bezüglich der Bedienbarkeit.

Blinde und hochgradig sehbehinderte Menschen können die visuellen Informationen nur

dann aufnehmen, wenn diese alternativ akustisch und/oder taktil angeboten werden. Bei der Bereitstellung von Informationen auf zwei Kanälen spricht man vom Zwei-Sinne-Prinzip. Dies gilt bei Haushaltsgeräten auch für deren Bedien- und Handhabungselemente. Es erfordert neben der sichtbaren sowohl die akustische als auch die taktile Wahrnehmbarkeit. Ein Ertasten und Erforschen der Bedienung des Gerätes muss blind ohne Verletzungsgefahr möglich sein. Auch Schalterstellungen oder Tastendrucke müssen auf mehreren Wahrnehmungsebenen erkannt werden können. Die akustischen Signale für das Ein- und Ausschalten einer Funktion müssen eindeutig und damit unterschiedlich sein. Nur so ist es möglich, Signale zuzuordnen und zu vermeiden, dass ungewollte Funktionen ausgelöst werden. Aktuelle Einstellungen und Statusinformationen müssen überprüfbar sein.

Sehbehinderte Menschen
hingegen orientieren sich in



➔ ihrer Umwelt trotz ihrer Einschränkung häufig noch überwiegend visuell. Daraus ergibt sich die Anforderung, bei der Gestaltung von Haushaltsgeräten verstärkt auf die sichtbaren Merkmale Wert zu legen. Für diese Personengruppe sind ein leicht verständlicher Aufbau und die funktionelle Zuordnung der Bedien- und Handhabungselemente zur Statusprüfung sehr wichtig. Daneben sind ein ausreichender Kontrast der Bedienelemente und der Zahlen und Symbole zu deren Hintergrund sowie blendfreie Beschriftungen und Anzeigen ein weiterer wesentlicher Aspekt. Sämtliche Zeichen und Symbole benötigen eine ausreichende Größe, um gelesen und erkannt werden zu können.

Die Auswahl an Haushaltsgeräten, die wirklich barrierefrei gestaltet sind, ist äußerst gering. Ein Premiumhersteller bietet eine Serienwaschmaschine an, die mit einer tastbaren Folie über die gesamte Bedienblende (Drehschalter und Touchdisplay) und mit Tönen bei der Auswahl der Sondereinstellungen versehen ist. Im Lieferumfang enthalten ist außerdem eine Bedienungsanleitung im Audioformat. Die am meisten verbreiteten Haushaltsgeräte, die bereits heute schon über eine Sprachausgabe verfügen, sind sprechende Küchenwagen.

Um ein (barrierefreies) Haushaltsgerät optimal und bestimmungsgemäß nutzen und bedienen zu können, muss auch die Bedienungsanleitung barrierefrei zugänglich sein. Dies kann in Form einer Audio-CD oder einer barrierefreien PDF-Datei erfolgen.

Sind Apps eine Lösung?

Immer mehr Haushaltsgeräte können über WLAN gesteuert werden. Die Einrichtung wird in der Regel jedoch nur mit der Hilfe einer sehenden Person möglich sein. Die Bedienung lässt sich bei vielen Geräten dann mittels einer App selbstständig erledigen. Ob dies jedoch für alle Geräte sinnvoll ist, muss jeder für sich prüfen und im Einzelfall entscheiden. Eine App kann jedoch eine barrierefreie Bedienbarkeit nicht grundsätzlich ersetzen. ■



Hilke Groenewold (*1963) ist Referentin für Barrierefreiheit beim DBSV.

Winfried Specht (*1959) ist Geschäftsstellenleiter des Blinden- und Sehbehindertenverbands Württemberg. Seit 2018 gehört er dem Präsidium des DBSV an und ist Teil des Redaktionsteams von „Weitersehen“.



Worauf sie beim Kauf eines Haushaltsgeräts achten sollten

Obwohl es immer schwieriger wird, gut bedienbare Haushaltsgeräte zu finden: hier einige Tipps, die bei einem Verkaufsgespräch sowohl für das Verkaufspersonal als auch für den Käufer hilfreiche Hinweise sein können:

1. Verfügt das Gerät über Schalter und kann an diesen eindeutig festgestellt werden, ob das Gerät beispielsweise ein- oder ausgeschaltet ist (Kippschalter)?

2. Verfügt ein Gerät über Drucktasten, muss haptisch zu erkennen sein, ob diese gedrückt sind oder nicht. Ist dies nicht der Fall: Ermöglicht es ein eindeutiger Druckpunkt, zumindest festzustellen, dass eine Taste gedrückt wurde?

3. Verfügt das Gerät über akustische Bestätigungstöne, wenn eine Taste gedrückt wurde?

4. Sind die Drehknöpfe als Steg mit eindeutiger Spitze ausgebildet oder haben sie eine ertastbare Markierung, um die gewünschte Schalterstellung eindeutig zu wählen? Verfügen sie zusätzlich noch über eine Einrastfunktion, wird das Einstellen wesentlich erleichtert.

5. Bei Waschmaschinen, Geschirrspülern usw. ist es unterstützend, wenn auf das Programmende mittels eines akustischen Signals hingewiesen wird.

6. Verfügt ein Drehknopf über keine Einrastfunktion, können zur Markierung kleine Klebepunkte für die am häufigsten genutzten Einstellungen am Gerät angebracht werden.



Die Milch macht's

von **Stefan Korinth**

Werner Meierfrankenfeld ist blind – das hält ihn aber nicht davon ab, eine Landwirtschaft zu betreiben. Er organisiert den Betrieb, überprüft die Felder und melkt seine 70 Kühe täglich. Der Milchbauer Werner Meierfrankenfeld bewirtschaftet in Melle bei Osnabrück einen Biohof und beweist, dass man auch als blinder Mensch einen Bauernhof führen kann. Aus der Biomilch seiner Kühe wird in Brandenburg hochveredelter Käse gemacht.

Einen Meter hoch liegt das saftig grüne Klee gras in einem langgezogenen Haufen vor der Freilauffläche. Mehrere Kühe stecken ihre Köpfe durch den Zaun und fressen. Landwirt Werner Meierfrankenfeld steigt mit großen Schritten über die Grashaufen zu

den Kühen. Nichts an dieser Szene auf dem Biohof im Meller Ortsteil Riemsloh wäre ungewöhnlich, wäre da nicht der weiße Langstock in der Hand des Milchbauern.

Als er zwölf Jahre alt war, diagnostizierte der Augenarzt bei Meierfrankenfeld die Krankheit Retinitis Pigmentosa (RP). „Schon damals hatte ich mit Nachtblindheit und Tunnelblick zu kämpfen“, erinnert sich der Landwirt. Sein Sichtfeld war eingeschränkt und er erfuhr, dass er irgendwann ganz erblinden wird. Doch die Krankheit schritt eher langsam voran. Mit viel gutem Willen des Augenarztes durfte Meierfrankenfeld mit 14 Jahren sogar den Traktorführerschein machen.

Der heute 59-Jährige hat schon immer auf diesem Bauernhof gelebt, kennt hier jeden Grashalm. Früher betrieb sein Vater die Landwirtschaft mit 20 Kühen und einigen Mastschweinen. „Es war immer klar, dass ich den Hof mal übernehmen werde und ich habe auch nie etwas anderes gewollt“, unterstreicht





➔ Meierfrankenfeld. Davon hielt ihn auch seine immer stärker werdende Sehbehinderung nicht ab.

Mit viel Hilfe seiner Mutter managte er nach dem frühen Tod des Vaters die Landwirtschaft. Er baute den Hof aus, schaffte die Schweine ab, verdreifachte die Zahl der Milchkühe. Meierfrankenfeld pflügte selbst den Acker und säte die Futterpflanzen für die Tiere.

„Schlepper, Lader, Bagger – ich bin alle Maschinen gefahren“, betont er.

Doch der Sehrest schwand immer weiter, mit 27 Jahren musste er sich einschränken und fuhr nur noch auf dem heimischen Hof.

Auch das ging irgendwann nicht mehr. Das Fahren aufzugeben war ein zwingender, aber emotional schwieriger Schritt. „Mir war in diesem Moment klar, dass jetzt

Schluss ist und es auch nie wieder kommt.“ Alle Fahrten erledigen seitdem Auftragnehmer oder Angestellte. Dazu zählt auch seine Tochter Jessica, die den Betrieb nun Schritt für Schritt übernimmt.

Doch vieles erledigt Meierfrankenfeld bis heute selbst. Neben der gesamten Computer- und Verwaltungsarbeit eines modernen Hofes gehört auch das Melken dazu.

**In Blaumann und Gummi-
stiefeln gekleidet, melkt
er zweimal täglich seine
rund 70 Kühe. Immer zwölf
von ihnen führt er dazu
in die Melkanlage, setzt
die Zitzenbecher der Melk-
maschinen auf die Euter
und bedient die Anlage.**

Trotz seiner inzwischen vollständigen Erblindung sitzt hier jeder Handgriff. Der Landwirt betastet auch die Euter, um festzustellen, ob es den Tieren gut geht. Hierfür muss man nicht sehen, sondern fühlen können. Rund zweieinhalb Stunden dauert es, bis alle Kühe fertig gemolken sind. Eine halbe Million Liter Milch kommen so im Jahr zusammen.

Vor drei Jahren stellte Meierfrankenfeld den Betrieb auf biologisch um. Die Idee entwickelte er mit seiner Tochter, nachdem die Preise für konventionelle Milch immer

weiter absanken. Ständige Überproduktion ist ein „Holzweg“, sagt er. „Wir wollen auf Nachhaltigkeit setzen.“ Mit Biomilch lassen sich bessere Verkaufspreise erzielen, aber die Umstellung erfordert einigen Aufwand. Die Tiere erhalten hier viel Weidezeit, ausschließlich Biofutter und nur ein Minimum an Medikamenten. Die Meierfrankenfelds verabreichen ihren Kühen fast nur noch homöopathische Mittel.

2017 hat sich Werner Meierfrankenfeld mit anderen Biomilchproduzenten der Region zu einer Liefergemeinschaft zusammengeschlossen. Gemeinsam können sie jeden zweiten Tag einen LKW mit 25.000 Litern Frischmilch zur „Berliner Milch & Käse Manufaktur“ schicken. Diese betreibt eine neue Molkerei im brandenburgischen Velten. Dort wird aus Kuhmilch Süß- und Sauerrahmbutter, Trinkmilch sowie hochveredelter Käse gemacht. Der Schweizer Käsemeister der Manufaktur stellt einen milden, sechs Wochen gereiften Schnittkäse her.

**Zurück in Melle:
Werner Meierfrankenfeld
läuft mit dem Langstock
einen Feldweg entlang
und überquert nach Gehör
die Landstraße.**

Auf der anderen Seite liegen seine Felder, auf denen er







➔ Futterpflanzen wie Klee gras, Mais oder Ackerbohnen anbaut. Hierher macht er sich ab und zu auf, um den Wachstumsstand der Pflanzen per Hand zu überprüfen. Um an den richtigen Stellen einzubiegen, orientiert sich der Bauer an asphaltierten Einbuchtungen oder mithilfe der Kompassfunktion seines Smartphones.

Das Mobiltelefon ist sein wichtigstes Hilfsmittel. Viele weitere Hilfsmittel und Mobilitätstrainings lernte er erst durch die Blinden-

selbsthilfe beim BVN kennen. All dies ermöglicht ihm heute das autonome Leben, das er einst als Landwirt mit Sehrest führte. „Eigentlich kann man als Blinder keinen Bauernhof betreiben“, sagt der 59-Jährige. „Aber ich bin der lebende Gegenbeweis.“ ■



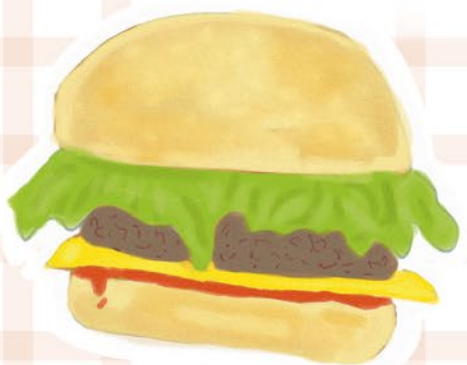
Stefan Korinth (*1983) ist freiberuflicher Journalist aus Hannover. Seit 2018 verantwortet er als Redakteur das BVN-Magazin „gemeinsam“.

Anekdoten vom **Büffet**



Freunde von uns feiern ihre Silberhochzeit. Im Saal eines Hotels ist ein Kalt-Warm-Büffet aufgebaut. Leider ist es nur spärlich beleuchtet: Da ich nachtblind bin, aber nicht vorhabe zu fasten, erklärt mir mein Freund, was auf dem Büffet steht. Ich bediene mich, und hin und wieder legt er auch etwas auf meinen Teller, von dem er glaubt, dass ich es brauche. Wieder am Platz lange ich zu. Das Meiste auf dem Teller ist hell: Kartoffelsalat, Käse, Brot, Paprika. Das ist gut, denn dunkle Speisen sind schwieriger zu identifizieren. Ich führe eine Gabel mit einer Kartoffel in den Mund. Und erschau-dere. Möchte am liebsten sofort wieder ausspucken, was ich da auf meiner Zunge und am Gaumen spüre. Pfui Teufel! Doch ich versuche, mir nichts anmerken zu lassen. Haltung bewahren, sage ich mir. Auch wenn so ein großes Stück Butter nicht lecker ist. Immerhin schmilzt es rasch und ich kann es schnell hinunterschlucken. Ohne mit der Wimper zu zucken.

Ute Stephanie Mansion, Düsseldorf



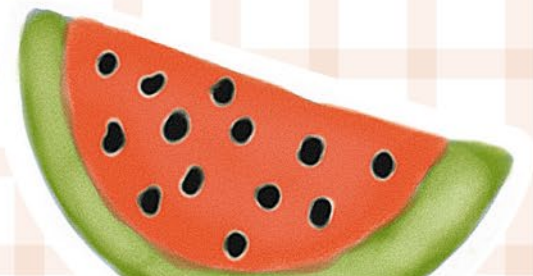


Wir haben an vielen Studienreisen teilgenommen, die für Sehende und blinde Menschen angeboten waren. Entsprechend viele Hotels haben wir kennengelernt, wobei wir vor allem im arabischen Raum beobachtet haben, dass das Servicepersonal im Restaurant nicht nur auf leisen Sohlen kam, sondern auch schweigsam war.

Als Willis Partnerin Christel während des Frühstücks aufstand, um sich noch einen Kaffee zu holen, kam – von Willi unbemerkt – ein Kellner und räumte Christels noch fast vollen Teller ab. Sie musste erneut zum Büffet gehen und sich ihr Frühstück zusammensuchen.

Am nächsten Morgen sprach sie streng zu Willi, er solle auf ihren Teller aufpassen, damit er nicht wieder abgeräumt würde. Willi unterbrach sein Frühstück, streckte seinen rechten Arm aus und hielt Christels Teller fest. Dieses Zeichen musste auch der Kellner verstehen. Als Christel zurückkam, bekam sie einen Lachkrampf, denn jetzt war Willis Teller weg.

Klaus Hahn, Münster





Die Welt der Gewürze

in einem kleinen Speicher

von **Helga Neumann**

Gemeinsam mit einer Freundin, die ihre Heimatstadt Hamburg ausgezeichnet kennt und sehr gut beschreiben kann, besuchte ich Spicy's Gewürzmuseum in Hamburg. Ich war sehr gespannt auf die Eindrücke, vor allem die Gerüche, die mich dort erwarten sollten.

Das Spicy's Gewürzmuseum am Sandtorkai in Hamburg liegt in der alten Speicherstadt, die zum UNESCO-Welterbe gehört. In dem weltgrößten historischen Lagerhauskomplex im Hamburger Hafen wurde früher auch mit Gewürzen gehandelt. Diese Speicher sind so konzipiert, dass es bei geschlossenen Fenstern und Türen selbst im Winter nicht kälter als 18° Celsius wird. Ideale Bedingungen für deren Lagerung.

Spicy's Gewürzmuseum ist in einem schönen, alten, leider nicht barrierefreien Speicher untergebracht. Beim Betreten des Museums taucht man sofort ein in die Welt der Gewürze. Und dies mitten in Hamburg, dem drittgrößten Gewürzumschlagplatz der Welt.

Öffnet man die Tür zum Museum, ist man sofort überwältigt und beeindruckt von der Vielfalt der Gerüche, die man erst einmal nicht auseinanderhalten kann. Wir hatten unseren Besuch angemeldet und erhielten als Eintrittskarten kleine Tüten mit ausgemahlenem Pfeffer. Eine nette Idee und gleich die erste Geruchsprobe für mich.

Auf einer Fläche von 350 Quadratmetern werden 50 Gewürze in offenen Schalen präsentiert, die man anfassen, riechen oder auch schmecken kann. Hier ist die Begleitung einer





→ sehenden Person wirklich hilfreich. Auch wenn man viele Gewürze am Duft gut zuordnen kann, wird eine Unterscheidung bei der Vielzahl der Düfte bald immer schwieriger. Meine Freundin

ließ mich ausprobieren, worum es sich handeln könnte und klärte mich dann auf, wenn ich falsch lag.

Wir erfuhren viel über die einzelnen Gewürze und darüber, für welche Rezepte sie geeignet sind.

Sicher haben wir alle in unseren Küchen eine sehr reiche Auswahl, mit der wir unsere Speisen geschmackvoller gestalten, doch auch da gibt es noch viele Tipps, die uns vielleicht bisher nicht bekannt sind. Zum Beispiel, dass Zimt eine Geheimwaffe gegen Hunger ist. Auch über ihre Auswirkungen auf die Gesundheit erfährt man einiges im Spicy's Gewürzmuseum. Koriander, Kreuzkümmel, Muskat und andere exotische Gewürze und Pflanzen werden gegen Gelenkschmerzen empfohlen. Ätherische Öle helfen gegen Gelenkschmerzen, Arthrose und viele weitere gesundheitliche Beschwerden. Auch wenn es für die Heilung keinen wissenschaftlichen Nachweis gibt, wissen wir doch, dass diese Angebote oft hilfreich sind und viele Menschen auf die Erfolge schwören.



Neben den reinen Gewürzen werden Gewürzmischungen aus aller Welt, zum Beispiel Indien oder Madagaskar, präsentiert.

Insgesamt 900 Exponate aus fünf Jahrhunderten erzählen Gewürzgeschichte:

Sie zeigen die Pflanzen vom Anbau bis zur Ernte sowie verschiedene Maschinen zum Sieben, Reiben, Drücken, Mahlen und Verpacken.

Insgesamt war es ein interessanter Besuch, auch wenn sich mir einiges nicht so gut erschlossen hat, wie ich es mir gewünscht hätte. Die Informationen zu den Gewür-

zen stehen auf Informationstafeln und auch bei den Geräten ist man auf die Beschreibung durch eine sehende Begleitung angewiesen. Sicher wäre es möglich, mit kleinen Schildern in Brailleschrift und Druckbuchstaben blinden und sehbehinderten Besuchern mehr Eigenständigkeit beim Rundgang zu ermöglichen.

Das Museum ist derzeit nicht barrierefrei zugänglich, da man über eine Wendeltreppe in das obere Stockwerk gelangt, wo es untergebracht ist. Geplant ist jedoch ein Umzug in benachbarte Räumlichkeiten, die einen Fahrstuhl haben. Die Führungen, die für unseren Personenkreis speziell angeboten werden, bieten Vorträge, Bildmaterial, das erklärt werden muss und natürlich Gewürze, die man anfassen und riechen kann. Vielleicht lässt sich in den neuen Räumen daran etwas ändern. Möglicherweise kann das Programm der Führungen neu überdacht und ausgebaut werden. Einen Besuch gemeinsam mit einer sehenden Begleitung kann ich trotzdem jedem empfehlen. ■



Helga Neumann (*1940) ist die Vorsitzende des Blinden- und Sehbehindertenverbands Niedersachsen. Sie gehört zum festen Redaktionsteam von „Weitersehen“.



Das Auge isst mit

von **Klaus Hahn**


Es ist wunderbar, im sonnigen Tannheimer Tal in Tirol Ski zu laufen. Doch als sich nach zwei Stunden gleich neben der Loipe eine „Jausenstation“ auftut, entscheiden sich mein Begleitläufer und ich sofort für einen „Einkehrschwung“. Das Lokal ist voll, doch an einem großen Tisch rücken die hessischen Touristen zusammen, damit wir Platz finden. Sie sind schon bei ihrem hopfenhaltigen Nachtisch angekommen und in eine angeregte Unterhaltung vertieft.

Schnell kommt die Leberknödelsuppe und ich ertaste mit dem Löffel die Lage: Der tiefe Teller ist randvoll mit Brühe, mittendrin ein wunderbar großer Knödel. Da ist Maßarbeit gefragt, zumal mein rechter Nachbar im Eifer der Unterhaltung gestikuliert und

meinem Arm nicht viel Platz lässt. Behutsam ertaste ich mit der Löffelspitze den höchsten Punkt des Knödels und steche sanft hinein. Der Kamerad darf nicht ins Rutschen kommen, sonst schwappt die Brühe über den Tellerrand. Die beiden Hälften schiebe ich so, dass jeweils die Rundung nach oben zeigt. Damit ist die Gefahr geringer, dass sie ins Rutschen kommen. Behutsam und systematisch arbeite ich weiter und zerteile den Knödel in so kleine Stücke, dass sie gut auf den Löffel passen. Ich zügele meinen Appetit, denn wenn ich sofort anfangen zu essen, erwische ich garantiert beim nächsten Löffel ein zu großes Stück, das dann zurück in die Suppe plumpst. Geschafft!

Mit dem ersten Stück Knödel am Gaumen weicht meine Konzentration einer wohligen



 Entspannung. Erst jetzt fällt mir auf, dass es am Tisch mucksmäuschen still geworden ist. Und ich spüre, dass sich mindestens acht Augenpaare auf meinen Teller konzentrieren. Oft stresst mich das, aber heute bin ich mir sicher, dass ich die absolute Hoheit über meinen Teller habe und ihn unfallfrei werde leer essen können.

Ich wische mir den Mund mit der Serviette ab und greife nach meiner Apfelschorle, als mir mein Nachbar auf die Schulter klopft und sagt: „Ei des hätt' i fei net gedacht, dass du des so hie kriegst! Mir habe dir alle ganz genau zug'schaut.“

Das Auge isst eben mit, und wenn es das Auge des Tischnachbarn ist. In diesem Fall schloss sich ein sehr nettes Gespräch an. Die Leute waren aufrichtig interessiert und wollten wissen, wie das mit dem Skilaufen funktioniert, wenn man nichts sehen kann. Aber oft genug nervt es mich fürchterlich, beim Essen ständig unter Beobachtung zu sein. Ich spüre es ganz besonders, wenn ich den letzten Resten auf meinem Teller hinterherjage. Dann bin ich froh, dass ich souverän mit Messer, Gabel und Löffel

umzugehen gelernt habe. Manche sehenden Menschen sind mit ihren Essenstechniken – man könnte auch sagen: mit ihren Tischmanieren – recht großzügig. In Zeiten von Fast- und Fingerfood scheint das im Trend zu liegen. Doch gerade wenn man nichts oder nur wenig sieht, wird das Essen erst dann zu einem Genuss, wenn man seinen Teller und das, was darauf ist, im Griff hat. Lieber verzichte ich darauf, bestimmte Gerichte in der Öffentlichkeit zu essen, als dass ich auf und neben meinem Teller ein Schlachtfeld anrichte. Stangenspargel esse ich beispielsweise nur zu Hause, denn hier kann ich entscheiden, wie viele Stangen ich gleichzeitig auf dem Teller haben möchte. Fisch bestelle ich nur, wenn er grätenfrei ist, und Fleisch mit Knochen nur, wenn mir die Küche oder der Kellner den Knochen vorher auslöst. So bewahre ich mir die Freude und den Genuss beim Essen, auch wenn noch so viele fremde Augen auf meinem Teller ruhen. ■



Klaus Hahn (*1951) ist seit 2018 Präsident des DBSV. Bereits seit 2006 gehört er dem Präsidium an. Von 2012 bis 2018 war er im Redaktionsteam von „Weitersehen“ tätig.

Blickpunkt Auge

Blickpunkt Auge des DBSV und seiner Landesvereine ist in erster Linie qualitätsgesicherte Beratung für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bis hin zur Blindheit oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können. Darüber hinaus finden auch ihre Angehörigen und Bezugspersonen Rat und Hilfe. Jeder ist willkommen, der Information, Beratung, Orientierung und Unterstützung sucht.

Wesentliche Themen der unabhängigen und kostenfreien Beratung sind:

- grundlegende Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung und sicheren Orientierung
- Bildung und berufliche Teilhabe
- Freizeitgestaltung
- weitere Angebote der Selbsthilfe

Wir ermöglichen zudem den Austausch mit Gleichbetroffenen und vermitteln bei Bedarf an Experten verschiedener Fachrichtungen.

Unsere Beratenden leben meist selbst mit einer Seheinschränkung. Ihnen muss man seine Situation nicht lange erklären. Sie helfen, neue Wege zu finden und Probleme anzugehen.



Blickpunkt Auge arbeitet zusammen mit Expertinnen und Experten der Augenheilkunde, Augenoptik, Pädagogik, Psychologie und anderen Fachkräften rund ums Sehen, mit Hilfsmittelfirmen, Selbsthilfeorganisationen, Behörden etc.

Blickpunkt Auge gibt es in 13 Bundesländern. Eine deutschlandweite Präsenz ist angestrebt. Die Erreichbarkeit der Regionen ist auf unserer Website zu finden. Gern können Ratsuchende auch beim überregionalen Dienst des DBSV nachfragen.

Kontakt:

DBSV, Rungestraße 19, 10179 Berlin
Tel.: 0 30 - 28 53 87-287 / -288 / -183
info@blickpunkt-auge.de

www.blickpunkt-auge.de



Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust



„Ich bin **froh**, dass es keine **Spagetti** gibt“

Genuss im Dunkeln

von **Dubravka Vavra**

Wir stehen in der Schlange vor dem Eingang des Dunkelrestaurants und sind gespannt, was auf uns zukommt. Das Personal erklärt uns ausführlich, wie es ablaufen wird. Für unsere Geldscheine bekommen wir ein Säckchen mit Münzen, um später das Kleingeld für die nicht im Preis enthaltenen Getränke parat zu haben. Wir stellen uns vor, wie es sein muss, in völliger Dunkelheit mit Geldscheinen zu hantieren, da sind Münzen das haptisch besser erkennbare Zahlungsmittel.

Dann kommt unser persönlicher Betreuer. Er wird uns von nun an den ganzen Abend begleiten und für unser Wohlbefinden verantwortlich sein. Max ist durch einen Unfall vor Jahren erblindet. Er nimmt uns mit, es geht durch einen schweren, roten Samtvorhang in die Dunkelheit. Wir folgen ihm durch eine weitere Lichtschleuse zu unserem Platz, das Licht lassen wir hinter uns,

es wird stockfinster. Meine Augen versuchen, irgendwo Licht zu erhaschen, aber da ist nur Schwärze. Nichts an dem sich mein Blick anheften kann. Ich sehe nicht einmal die sprichwörtliche Hand vor Augen, obwohl meine Pupillen stets weit geöffnet sind.

Meine Sinne stellen sich verblüffend schnell auf den Lichtentzug ein, auf einmal nehme ich die Geräusche um mich herum viel konzentrierter wahr. Die anderen Gäste versuchen sich verbal zu finden, Stuhlbeine kratzen über den Boden. Unterhaltungen beginnen, unsicheres Lachen, wer ist wohl der Tischnachbar? Gut, dass wir unseren Tastsinn noch haben, denn den benötigt man hier wirklich. Wir tasten uns zu unserem zugeteilten Stuhl und nehmen unsere Plätze ein. Es ist nicht einfach, sich einen Überblick zu verschaffen, wenn man nichts sieht. Aber schließlich sitzen wir und ich empfinde es als schwierig, die Aufmerksamkeit der mir gegenüberstehenden Person





➔ zu erlangen. In der Welt der Sehenden geschieht dies mit Blickkontakt, hier in völliger Dunkelheit muss man sich mit verbalem Charme bemerkbar machen.

Max kümmert sich rührend um uns, er nimmt die Getränkebestellung auf, erklärt uns die Handhabung des Bestecks und die Orientierung am Teller. Vor uns steht ein Platzteller. Das ist gut, denn dieser macht es einfacher, den Teller mit dem Essen zu positionieren. Die nächste Herausforderung: Gläser zu füllen, ohne etwas zu verschütten! Max ist uns dabei behilflich und gibt uns Tipps. Dann kommt auch schon das Essen. Es wird im wahrsten Sinne des Wortes ein Überraschungsmenü. Die Suppe lässt sich noch irgendwie mit dem Löffel finden. Beim Hauptgang wird es schon anspruchsvoller.

Ich bin froh, dass es keine Spaghetti und keinen Fisch gibt. Ich lege erst mal die linke Hand dezent auf den Tellerrand, um ein Malheur zu verhindern. Langsam tastend finden wir heraus, was auf unseren Tellern liegt und unterstützen uns gegenseitig. Auf vier Uhr liegt das Stück Fleisch, aber was könnte das Runde auf neun Uhr sein? Mit dem Messer ein Stück Fleisch zu schneiden ist nicht schwierig. Aber die kleinen Gemüsestückchen ausfindig zu machen und mit der Gabel aufzuspießen ist eine Herausforderung. Bis ich das Gemüse auf der Gabel habe, ist es kalt. Alleine unser Geschmacksinn verrät uns die feine Zusammensetzung auf dem Teller. Zum Schluss bin ich mir aber doch nicht sicher, ob ich alles aufgegessen habe. Anhand der Geräusche geht es meinem Gegenüber nicht anders. Ich höre die Gabel leise über den Teller kratzen.

Es sind neue und unbekannte Eindrücke. Riechen und schmecken, einen vorsichtigen Biss nach dem anderen. Die volle Konzentration ist auf die verbliebenen Sinne gerichtet.

Nach einer Weile gewöhnen wir uns an die Dunkelheit und können das Erlebnis genießen. Zwischen den einzelnen Gängen gibt es ein künstlerisches Rahmenprogramm, dabei steht das Hören im Fokus. Die Zeit vergeht wie im Flug, aber ohne Blick auf die Uhr muss man

sich jetzt auf sein Zeitgefühl verlassen. Zum Glück hat der Nachbar eine Tastuhr für blinde Menschen am Handgelenk und lässt uns die Zeigerstellung erfühlen.

Nachdem wir den letzten Krümel vom Dessert aufgetupft haben, müssen wir uns der nächsten Herausforderung stellen. Die Bezahlung der Getränke. Aus meinem Geldsäckchen versuche ich den passenden Betrag zu entnehmen. Max erklärt, wie die Münzen nicht nur anhand der unterschiedlichen Größe, sondern auch über die besondere Randprägung zu unterscheiden sind. Schwierig. Und dann passiert es: Eine Münze kullert mir aus der Hand, fällt geräuschvoll auf den Boden und kullert davon. Max bewahrt Ruhe, souverän geht er dem Geräusch nach und hebt die Münze auf.

Nach der Bezahlung der Getränke begleitet uns Max langsam zurück ins für uns nun grell beleuchtete Foyer. Die Augen schmerzen wegen des plötzlichen Lichtüberflusses. Schnell gewöhnt sich der Sehnerv aber wieder und wir diskutieren über die gerade gemachte Erfahrung und darüber, wer was geschmeckt hat. Natürlich klärt Max alle Fragen auf, er überreicht uns die Auflösung in Form einer Menükarte. Wir sind zufrieden, fast alle Zutaten konnten wir mit unserem Geschmackssinn erkennen. Langsam lösen wir uns aus der für

uns nun nicht mehr ganz so ungewohnten Welt und fahren nach Hause. Unser Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen hat sich an diesem unvergesslichen Abend köstlich unterhalten. ■



Dubravka Vavra (*1963) ist gebürtige Kroatianin und lebt seit 22 Jahren in Deutschland. Sie arbeitet als Architektin und ist seit 15 Jahren beim Dachverband Integratives Planen und Bauen ehrenamtlich tätig.



„Das Fleisch liegt auf sechs Uhr“

von **Ugne Metzner**

Als Kellnerin in einem Dunkelrestaurant ist man mehr als eine Servicekraft, die den Gästen das Essen und die Getränke serviert. Wir sind vielmehr Begleiterinnen und Begleiter für unsere Gäste. Wir erklären ihnen, was um sie herum geschieht, geben hilfreiche Tipps, ermutigen sie, Dinge auszuprobieren und beantworten Fragen. Wenn man so will, reichen

wir ihnen den Arm und führen sie, wie es sonst umgekehrt bei sehenden und blinden Menschen ist.

Das beginnt ganz konkret am Empfang, wo wir die Besucherinnen und Besucher abholen. Dort erhalten sie eine verschlossene Karte mit dem Menü, das sie erwartet. Dabei können sie zwischen vier unterschiedlichen Varianten wählen, eine mit Fleisch, eine mit Fisch, eine vegetarische

oder das Überraschungsmenü. Alles Weitere müssen sie im Dunkeln durch die verbliebenen Sinne erkennen.

Bevor wir den hellen Empfangsbereich verlassen, bitten wir noch darum, eventuell aufleuchtende Uhren oder Handy-Displays auszusuchen. Dann ziehen wir als Polonaise durch das Restaurant zum zugewiesenen Tisch. Ich erkläre vorher immer schon, dass es keine Stufen gibt und wir auch nicht auf Hindernisse stoßen werden. Und trotzdem gibt es auf dem Weg ins Dunkel häufig unsichere Nachfragen, ob auch wirklich keine Stolperfalle zu befürchten sei. Es kommt auch vor, dass ein Gast plötzlich Angst bekommt. Dann geht es für die gesamte Gruppe erst einmal zurück ins Licht. Derjenige, der in Not ist, hat Vorrang.

Wenn wir den Tisch erreichen – sozusagen das rettende Ufer –, entspannen sich die meisten unserer Besucher merklich. Sie orientieren sich tastend auf dem Tisch und fangen aufgeregt und laut an zu sprechen. Die Besucherinnen und Besucher, die keine Scheu haben, sich ganz auf die Situation einzulassen und nicht befürchten, etwas falsch zu machen, profitieren am meisten von der Erfahrung im Dunkelrestaurant. Das können auch wir Angestellten beeinflussen. Man benötigt viel Einfühlungsvermögen, um herauszufinden, wann

man jemanden in seiner Entdeckerlust etwas bremsen muss oder wer eine kleine Aufmunterung benötigt, um sich etwas zu trauen. Beispielsweise beim Einschenken der Getränke. Wir geben unseren Gästen das Glas in die eine Hand und die Flasche zum Eingießen in die andere. Manche legen gleichmutig los, andere lassen sich durch die augenzwinkernd gestellte Frage, ob sie vielleicht doch lieber Weißwein statt Rotwein möchten, lachend ermutigen. Nur die wenigsten trauen sich nicht und bitten mich, das Einschenken für sie zu übernehmen.

Gelöst sitzend, mit einem Getränk in der Hand, beginnen die Gespräche und auch die Umgebung wird zunehmend akustisch erkundet. Dabei entspannen sich die Gäste häufig so sehr, dass es zu lustigen Situationen kommen kann. Eine Runde mit vier jungen Männern erlauschte am Nachbartisch mehrere Frauen. Die Aufregung stieg und sie fragten mich schließlich unbedacht, wie die Damen denn aussähen. Ich lachte und antwortete: „Das könnte ich euch auch im Hellen nicht sagen.“ Kurz war es ihnen peinlich, dann lachten wir herzlich zusammen.

Wenn das Essen serviert wird, gebe ich eine kurze Einweisung mit den wichtigsten Orientierungsregeln. Diese beinhalten die Anordnung der Speisen auf dem Teller – so liegt das Fleisch immer



➔ auf der Position von sechs Uhr. Außerdem rate ich ihnen, beim Aufnehmen der Speisen mit dem Messer vom Rand nach innen zu schieben, sonst droht schnell ein Malheur. Die Gäste merken schnell, wie sehr sie auch beim Genuss von Speisen normalerweise darauf fokussiert sind, was sie sehen. So behauptete eine Frau steif und fest, auf ihrem Teller sei kein Fleisch. Das war mir natürlich sehr unangenehm und ich hastete mit dem Teller in die Küche zu unserem sehenden Küchenpersonal. Der Koch schmunzelte und versicherte, es befinde sich Fleisch auf dem Teller und ich könne ihn der Dame zurückbringen. Beim Besuch im Dunkelrestaurant geht es natürlich nicht darum, Zutaten zu finden und zu erkennen. Die Gäste sollen, wie in jedem anderen Restaurant auch, einen kulinarischen Genuss erleben. Dass man sich erst einmal geschmacklich orientieren und, ohne die Augen nutzen zu können, herausfinden muss, was man isst, macht dies noch spannender. Und natürlich auch handwerklich schwieriger.

Aber auch diese Herausforderung lösen die Besucherinnen und Besucher in einer entspannten Atmosphäre. Notfalls, indem sie auch mal die Hände zu Hilfe nehmen. Ich erinnere mich an eine feine Dame aus Mexico. Sie war nach Berlin gekommen, um eine Ausstellung über die Opernsängerin Maria Callas zu besuchen.

Anschließend aß sie bei uns zu Abend. „Wissen Sie, meinem Enkel würde ich niemals erlauben, mit den Fingern zu essen. Aber heute habe ich es auch gemacht. Verraten sie mich nicht“, flüsterte sie mir zu, sprach dabei aber so laut, dass ihre Begleiter sie fröhlich aufzogen.

Im Laufe der Jahre habe ich viele lustige Situationen erlebt und mich immer sehr darüber gefreut. Es zeigte nämlich, dass sich die Menschen auf die Situation eingelassen hatten und sich eine entspannte Atmosphäre eingestellt hatte, in der sich alle wohlfühlten. Das änderte sich auch nicht, als einem Verliebten bei seinem Antrag der Verlobungsring aus der Hand fiel und hörbar durch den Saal davonskullerte. Die Verlobung musste verschoben werden, denn auch in dieser Situation geht im Dunkelrestaurant nicht das Licht an. Aber keine Sorge, der Ring wurde wiedergefunden und der Antrag wurde am nächsten Tag nachgeholt. ■



Ugne Metzner (*1976) arbeitete von 2006 bis 2014 in Teilzeit im Dunkelrestaurant „Unsichtbar“ in Berlin. Als leidenschaftliche Blindentennisspielerin schaffte sie es im Sommer 2019 bis ins Viertelfinale der Blindentennis-WM in Alicante.

Anekdoten vom **Büffet**

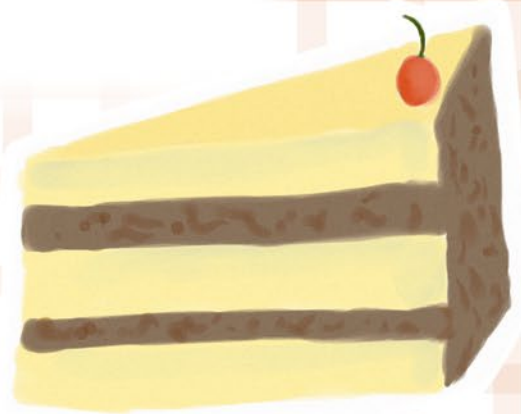


Holger und ich wollten mal wieder bei mir zu Hause einen schönen Kaffee trinken. Er trinkt ihn gerne mit Zucker. Bei einem Beutel ohne Beschriftung dachte ich: „Das ist doch Rohrzucker.“ Ich tat einen Löffel in seinen Kaffee. Nach einer Zeit sagte er: „Der Kaffee wird ganz dick!“ Wochen später machte ich mir einen Espresso, der ebenfalls dick wurde. Es war kein Rohrzucker, es waren Semmelbrösel.



Ein anderes Mal tranken wir in einem Café Espresso. Diesmal sagte Holger: „Das schmeckt sandig!“ Aus einem großen Glas, in dem normalerweise Teelichter als Tischdeko sind, hatte ich Sand in seinen Espresso getan. Er als Blinder zeigte mir dann auf dem Tisch den Zuckerstreuer.

Wiebke Angerick, Hamburg





Von der **Kunst,** **blind zu kochen**

von **Dr. Andreas Bruder**


„Alles ist Kunst, jeder Mensch ist ein Künstler“, lautete das bekannte Motto des deutschen Künstlers Joseph Beuys. Getreu dieser Devise widme ich mich seit vielen Jahren der Kunst, blind zu kochen.

Am Anfang eines jeden Kunstwerkes steht die Idee. Dies ist beim Kochen nicht anders, auch hier braucht der Koch zunächst einen Einfall, was er kochen möchte. Die entsprechenden Inspirationen hierfür erhalte ich, indem ich Kochrezepte lese oder einfach einen Blick in den Kühlschrank werfe, um zu schauen, was an Zutaten zur Verfügung steht. Nach Kochrezepten stöbere ich gerne im Internet oder in Apps auf dem Handy, aber auch das klassische Kochbuch in Punkt-schrift ist eine gute Möglichkeit, sich Anregungen zu holen.

Steht die Idee erst einmal fest, benötigen Künstler und Koch gleichermaßen die entsprechenden Materialien oder Zutaten, um diese in die Tat umzusetzen. Diese besorge ich entweder im Supermarkt meines Vertrauens oder bei den netten Händlern auf dem Wochenmarkt. Als bequeme Alternative nutze ich auch gerne die Bio-Gemüsebox, die zweimal pro Woche zu mir nach Hause geliefert wird. Die Inhalte der Box kann ich entweder per Telefon oder im Internet selbst bestimmen.

Fertigen Künstler häufig erst einmal Skizzen an und planen die benötigten Materialien, trägt auch beim Kochen eine gute Vorbereitung zum Gelingen des kulinarischen Kunstwerks bei. Besonders für blinde Köchinnen und Köche ist dies wichtig. Deshalb putze ich erst einmal das Gemüse und schneide es in die passende Größe. Anschließend bereite ich das Fleisch entsprechend dem Rezept vor, platziere



 die benötigten Töpfe auf dem Herd und stelle die Gewürze bereit.

Sind alle Vorbereitungen getroffen, so beginnt auch der Koch mit der eigentlichen Komposition seines Werks. Ein letzter Blick auf das Rezept und ich lege los. Je nach Rezept wird zunächst das Gemüse gedünstet, abgelöscht und gewürzt, anschließend das Fleisch gebraten, gewürzt und mit Kräutern verfeinert. Zwischendurch probiere ich, schmecke ab und würze nach. Das Gericht kann ich nach meinen eigenen Vorlieben variieren. Das Klappern des Topfdeckels signalisiert, ob es im Topf leicht oder heftig kocht und das Zischen beim Braten zeigt mir, ob das Fett heiß ist. Mit der Gabel ertaste ich, ob das Fleisch gar und das Gemüse noch knackig ist. Und der leckere Geruch der Zutaten regt den Appetit an.

Das Arrangieren der Zutaten auf dem Teller und das Anrichten der Speisen auf dem gedeckten Tisch tragen zum Gesamtkunstwerk bei. Deshalb stelle ich Teller, geeignetes Besteck und passende Servietten bereit. Anschließend Gläser und etwas Dekoration und für das Essen wähle ich schöne Schalen und Gefäße aus. Zu guter Letzt versammele ich die Familie am Tisch und serviere das Gericht.

Seit einigen Jahren koche ich live für das Audiomagazin „Hörmal“

des Blinden- und Sehbehindertenvereins Westfalen. In dem Hörbeitrag wird immer ein Audio-Kochrezept mit allen Zutaten und Arbeitsschritten vorgestellt. Anschließend geht es live in die Küche und ich koche das gelesene Kochrezept nach. Während des Kochens gebe ich den Hörerinnen und Hörern praktische Tipps zum Rezept, verrate den einen oder anderen Trick, wie man sich den Alltag in der Küche vereinfachen kann. Häufig gebe ich dabei auch Hinweise zu geeigneten Küchenhilfsmitteln und informiere über neue Trends rund um das Thema Kochen. Die Kochrezepte variieren von vegan über vegetarisch bis hin zu Küchenklassikern. Alle Rezepte sind so konzipiert, dass man sie als blinder oder sehbehinderter Mensch in einer normalen Hausküche kochen kann.

Das Hörmagazin „Hörmal“ erscheint jeweils in den ungeraden Monaten auf der DBSV-Info als Buch 15. Wer also Lust am Kochen hat, kann gerne mal Reinhören. ■



Dr. Andreas Bruder (*1967) erblindete 1995 infolge eines Arbeitsunfalls. Seit 2004 engagiert er sich in der Behindertenselbsthilfe. Seit 2012 als Vorsitzender des Blinden- und Sehbehindertenvereins Bielefeld e. V.

Anekdoten vom **Büffet**



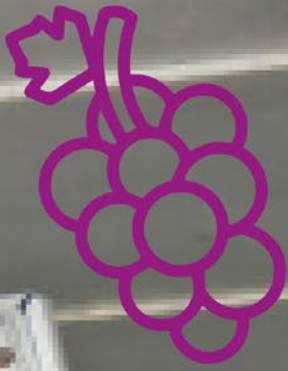
Mitarbeiteressen in einem ziemlich noblen vegetarischen Restaurant. Alle Tische sind vornehm eingedeckt. Außer uns zwölf Personen gibt es nur noch zwei weitere Gäste im Restaurant.

Ich bestelle ein Mineralwasser und stelle es ein Stück vom Rand des Tisches zurecht. Mir gegenüber steht mein Kollege Alex, wir unterhalten uns. Schräg hinter mir steht ein weiterer Kollege, Klaus, und diskutiert mit jemandem. Plötzlich: krach, klirr, spritz! Alex und Klaus: „Mensch Inge, was machst du denn?“ Ich bin ganz verdattert: „Klaus, war das mein Glas?“ Er bejaht: „Es stand so weit weg, ich habe es dir so hingestellt, dass du es gut findest.“ Wir waren alle ziemlich verdattert und die Tischdecke patschnass. Aber jetzt mussten wir doch lachen. Gott sei Dank hatte ich kein Bier bestellt.



Inge Hoffmann, München





Ein Leben für die Rebe

von **Rainer Gießen**


Eine starke Kurzsichtigkeit wurde mir schon in die Wiege gelegt. Anfangs war mein Sehen noch besser, früher hatte ich sogar die Führerscheine der Klassen 3 und 4 mit Einschränkungen; heute fahre ich nicht mehr Traktor, weil es zu gefährlich wäre.

Den Beruf des Winzers oder Weinbautechnikers bekam ich ebenfalls in die Wiege gelegt. Nach dem Abschluss der Handelsschule bewarb ich mich, hatte aber wenige Chancen. Ich stamme aus der Zeit der geburtenstarken Jahrgänge um 1960. Es gab viele Bewerber, warum sollten die Betriebe jemanden einstellen, der Einschränkungen mitbringt? Auch waren damals die gesetzlichen Vorschriften anders als heute und ich saß zwischen den Stühlen: nicht voll sehend, aber auch nicht als behindert anerkannt. So überzeugten mich meine Eltern den Beruf des Winzers zu ergreifen und den Familienbetrieb fortzuführen. Gesagt, getan. Ich machte

eine Winzerlehre, schnupperte in andere Betriebe und durch Reisen in andere Weinbauländer hinein, absolvierte noch eine Wirtschafterausbildung und dann noch die zum Weinbautechniker.

Seit über 40 Jahren bin ich nun selbstständiger Winzer mit eigenem Weingut – der einzige mit einer Sehbehinderung in ganz Deutschland. Das Arbeitsbild ist vielseitig. Zusammen mit meiner Frau Annette bearbeite ich rund 45.000 Rebstöcke auf neun Hektar Fläche in Rheinhessen und der Pfalz. Nach heutigen Maßstäben ist das ein eher kleiner Betrieb. Unsere Weine und Sekte verkaufen wir fast ausschließlich an Endverbraucher. Viele der Arbeiten im Weinberg kann ich zusammen mit Aushilfskräften erledigen, die ich anleite. Im Winter müssen die Rebstöcke beschnitten werden, im Frühjahr angebunden. Neue Weinberge werden mit tausenden Pflanzen bepflanzt. Mit Pfählen und hunderten Metern Draht muss alles wind- und wetter-



 fest verankert werden. Das Gras will gemäht und die Pflanzennährstoffe wollen ausgebracht werden. Junge Triebe werden hochgesteckt, zu lange Triebe eingekürzt. Überzählige Trauben werden entfernt, reife Trauben begutachtet. Auf mögliche Pflanzenkrankheiten machen mich die Aushilfskräfte oder meine Frau bei Kontrollgängen aufmerksam und mit meinem langjährigen Erfahrungsschatz finden wir heraus, worum es sich handelt und was zu tun ist.

Die Kellerarbeit erledige ich selbst. Ich verarbeite die Trauben, bearbeite den Most und überwache die Gärung. Wenn es um die Reinigung von Gerätschaften geht, putze ich zur Sicherheit doppelt und lasse alles noch einmal kontrollieren, denn Wein ist eine verderbliche Ware. Der entstandene Wein wird ausgebaut, filtriert und abgeschmeckt. Anschließend bereite ich die Abfüllung vor, etikettiere und verpacke die Flaschen, berate unsere Kunden und plane die Ausliefer Touren. Bei Führungen durch den Weinberg stoße ich fast immer auf offene, interessierte Zuhörer. Wenn die Kunden merken, dass ich nicht gut sehe, erkläre ich, welche Schwierigkeiten sich daraus ergeben und wie ich mir behelfe.

Über unsere berufsständische Sozialversicherung, die Pflicht ist und die ich nicht gegen eine

andere Versicherung austauschen kann, bin ich enttäuscht. Über sie bekomme ich keinerlei Unterstützung bei der Finanzierung von beruflichen Hilfsmitteln. Für den privaten Bereich ist es ebenfalls schwierig. Das Integrationsamt versuchte wiederholt, unsere Sozialversicherung in die Leistungspflicht zu nehmen, was die Bereitstellung von Hilfsmitteln für meinen Arbeitsplatz anbelangt. Die haben es aber abgelehnt und Recht bekommen. Wir wurden uns einig, dass ich eine gewisse Geldsumme bekomme, die ich dann für meine Arbeitsassistenten einsetzen kann.

Wir müssen uns eine Menge Aushilfskräfte einkaufen, denn ich kann nicht jede Arbeit erledigen. Die Traktorarbeit im Weinberg vermisse ich. Wie so vieles, was mit „Fahren“ und „Besorgen“ zu tun hat, erledigen dies Annette oder Assistenzen. Im Weinberg bin ich dabei, soweit es geht. Wenn es sich um das Erkennen von Krankheiten handelt, muss es mir die Arbeitsassistentin erklären, oder ich sage, wie es aussieht oder aussehen könnte. Zur Erleichterung habe ich zwei Monokulare als ständige Begleiter. Einige Arbeiten im Weinberg mussten wir jedoch vergeben, da ich diese nicht erledigen oder erkennen kann.

Die Kundenbetreuung wie Wein verkaufen, Beratung oder Weinsafaris im Weinberg und Keller



macht mir viel Spaß. Man lernt eine Menge Menschen kennen, kann sich, seine Behinderung, seinen Beruf, seinen Wein erklären und stößt auf offene Ohren. Die Büroarbeit, die ich mithilfe der Zoomfunktion am Computer erledige, ist zäh. Unzählige Formulare und Tabellen müssen ausgefüllt werden, viele davon sind aus meiner Sicht nicht wirklich notwendig. Aber die Behörden kennen kein Erbarmen.

Am liebsten arbeite ich beim Weinausbau im Keller. Für Keller und Hof habe ich keine Hilfsmittel. Nur menschliche Hilfe in Form von meiner Familie und Arbeitsassistenzen. Dazu braucht es Geduld, Intuition, Kreativität und Entscheidungsfreude – und auch

der Mut zum Risiko darf nicht fehlen. Die geschmackliche Abstimmung des Weines ist oft Teamarbeit mit Annette, unserer Tochter Simone und den beiden Schwieger-söhnen. Sie haben alle einen guten Geschmack, auf ihr Urteil kann ich mich verlassen. Das Feintuning mache dann ich. Die Erfolge bei der jährlichen Weinprämierung bestätigen meine Arbeit. Dann freut man sich, etwas Kreatives mit eigenen Händen geschaffen zu haben. ■



Rainer Gießen (*1960) ist selbstständiger Winzer mit eigenem Weingut in Wachenheim bei Worms. Seine Frau arbeitet mit im Betrieb.

Meine zweite **Heimat** in der **Küche**



von **Vera Pankratz**

Ich wurde in einem kleinen Dorf in Kasachstan geboren. Wegen meiner seit der Geburt vorhandenen Seheinschränkung besuchte ich die Blindenschule. Damals hatte ich noch eine Sehkraft von 15 Prozent, heute sind es nur noch ca. 5 Prozent. Nach meinem Schulabschluss 1988 begann ich eine Lehre als Konditorin und beendete sie – trotz Sehbehinderung – erfolgreich. Anschließend arbeitete ich fünf Jahre in diesem Beruf, der mir große Freude machte.

1995 kam ich nach Deutschland. Eigentlich wollte ich als Konditorin weiterarbeiten, doch niemand stellte mich ein. Kein Betrieb hatte

bisher Erfahrungen mit sehbehinderten Mitarbeitenden gemacht.

Für mich stellte sich natürlich die Frage, welcher Beschäftigung ich in Zukunft beruflich nachgehen sollte. Ich mochte meinen ursprünglichen Beruf und suchte deshalb nach einer Alternative, der dem Aufgabenfeld der Konditorin ähnelte. Eine Bekannte erzählte mir von der Nikolauspflege und dass man dort eine hauswirtschaftliche Ausbildung absolvieren könne. Die Nikolauspflege bietet unter anderem verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen an. Und das Berufsbild „hauswirtschaftstechnische Helferin“ wies Ähnlichkeiten mit meinem gelernten Beruf auf. Also bewarb ich mich dort und absolvierte eine dreijährige Ausbildung. Nebenbei besuchte ich Deutschkurse an

der Volkshochschule. So konnte ich meine Lehre erfolgreich abschließen. Ich hatte Glück und die Nikolauspflege übernahm mich nach der Ausbildung. Seitdem arbeitete ich in einer kleineren Einrichtung mit eigener Küche, zusammen mit drei Kollegen und Kolleginnen.

Den Umgang mit der Technik und wichtige Kniffe in der Küche lernte ich in der Ausbildung. Beispielsweise, wie man einen Herd mithilfe des Tastsinnes bedient oder dass es hilft, die Schränke groß zu beschriften. Auch wurden wir dazu angehalten, die vorgeschriebenen Hygieneregeln äußerst streng einzuhalten, also zum Beispiel noch einmal präventiv den Tisch vor dem Gebrauch abzuwischen. Eine weitere Herausforderung ist das Kochen in großen Mengen, denn wie kann man als Sehbehinderte mit den normalen Hilfsmitteln abmessen? Deshalb lernt man in der Ausbildung, wie viel Gramm ein Löffel eines Gewürzes wiegt oder beim Einschenken einen Trichter zu benutzen. Auch Schneiden muss gelernt sein: Wir schneiden immer mit dem sogenannten Krallengriff, um Verletzungen zu vermeiden. Außerdem hat diese Methode den Vorteil, dass man gleichmäßige Stücke schneiden kann.

In dem hauswirtschaftlichen Bereich ist die Reinigung sehr wichtig. Daher lernt man systema-



tisch, wie und in welcher Reihenfolge gereinigt werden muss.

Es war eine wirklich gute Entscheidung, diesen neuen Beruf zu erlernen. Denn ich kann das erworbene Wissen nicht nur bei der Arbeit, sondern auch im Privaten gut nutzen. ■



Vera Pankratz (*1971) lebt mit ihrem Mann, den sie bei der Nikolauspflege kennenlernte, und ihrem 17-jährigen Sohn in Stuttgart.

Blind im Beet



Meine Familie besitzt ein großes Grundstück in der Lüneburger Heide, mitten im Wald. Ursprünglich war es nicht eingezäunt und bot deshalb wenig Schutz gegen Wildtiere. Im Garten gibt es Apfel-, Kirsch- und Birnbäume, Beeresträucher und andere Pflanzen, die schon von meinem Großvater gepflanzt wurden. So bin ich mit dem Gärtnern eigentlich von klein auf in Berührung gekommen und hatte das Glück, dass meine Eltern mich kaum eingeschränkt haben.

In der Grundschulzeit habe ich meine Familie gefragt, ob wir nicht einen richtigen Gemüsegarten anlegen könnten. Der Wunsch wurde gewährt, die Bedingung war, dass ich tatkräftig mit anpacken sollte. Ich grub also etwa viermal vier Meter Heideboden um, teilte Beete ab, die durch schmale Wege getrennt wurden und so auch für mich als Orientierung dienten. Der Zaun, der die Pflanzen vor dem Verbiss durch Wildtiere schützen sollte, wurde von meinem Onkel und meinem Vater gesetzt. Unter anderem pflanzten wir Möhren, Spinat, Rhabarber und Kohlrabi an.

Warum mich das Gärtnern interessiert, kann ich gar nicht so genau sagen. Ich habe immer schon gerne etwas mit den Händen gemacht. Ob im Garten helfen oder Holzhacken, Hauptsache ich kann mich aktiv betätigen und gleichzeitig etwas für die Familiengemeinschaft tun. Im Garten arbeite ich am liebsten mit Pflanzen, die man praktisch verwerten kann – vorwiegend natürlich für die Küche.

Natürlich gibt es Herausforderungen, die als blinder Gärtner nicht allein zu meistern sind: Wie stelle ich zum Beispiel sicher, dass ich beim Unkrautzupfen nicht auch die nützlichen Pflanzen entferne? Mit Handschuhen kann ich nicht arbeiten, da ich damit kein Gefühl habe, was ich rausrupfe. Ohne hat man relativ schnell Dreck an den Händen, der bei der Unterscheidung auch nicht hilfreich ist. In solchen Fällen hole ich mir auch heute noch sehende Unterstützung. Allerdings braucht man nicht bei jeder Aktion gegen unerwünschte Pflanzen sehende Hilfe. Viele der sogenannten Unkräuter lassen sich durch





ihre Blattform, den Geruch oder den Geschmack unterscheiden. Ja, genau: Wenn ich mir bei einer Pflanze unsicher bin, knipse ich auch schon mal ein Blatt ab und beiße hinein. Das genügt schon, um sicherzugehen, dass ich nicht gerade ein erwünschtes Kraut – wie etwa Schnittlauch statt Gras – herausrupfe. Schwierigkeiten gibt es bei der Ernte: Obst kann man natürlich selbst ernten. Allerdings muss man die Früchte vorsichtig suchen und prüfen, ob sie reif sind und sie dann ernten. Das geht viel langsamer als bei Sehenden und es können auch mal Beeren verlorengehen, wenn sie sich schon bei leichter Berührung lösen.

Das Beschneiden von Obst geht grundsätzlich auch als blinder Gärtner. Allerdings sind bei Beerenobst etwa die alten und neuen Triebe nur schwer haptisch zu unterscheiden. Und wenn man an bestimmten Stellen in Obstbäumen nur mit langem Werkzeug arbeiten kann, ist es sinnvoll, sich helfen zu lassen. Bei Gartenscheren oder ähnlichem Werkzeug bevorzuge ich Geräte mit relativ kurzem Griff, da ich so sicher bestimmen kann, was ich abschneiden möchte. Ein Tipp, der nicht nur bei der Gartenarbeit hilfreich ist: Wenn man mehrere Werkzeuge dabei-

hat, sollte man sie entweder am Gürtel befestigen oder eine Weste mit reichlich Taschen tragen. Gerätschaften, die man mal eben aus der Hand legt, weil man gerade was anderes nutzen möchte, verschwinden sozusagen aus dem Blickfeld. Das kann nervenraubend sein.

Wir haben den Gemüsegarten irgendwann aufgegeben, weil wir zu wenig Zeit für die Erhaltung hatten. Aber so lange ich ihn bestellen konnte, hat mir dies immer viel Spaß gemacht, auch wenn es recht frustrierend sein konnte, gegen die unerwünschten Kräuter anzukämpfen. Man kann auch als blinder Mensch durchaus gärtnern. Es gibt aber auch Aufgaben, bei denen man sehende Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Aber ich glaube, dass das kein Grund ist, sich von diesem schönen Hobby abhalten zu lassen. ■



André Rabe (*1970) ist Sprecher des Verwaltungsrats beim Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg. Außerdem engagiert er sich in der Fachgruppe zum Thema „Umwelt & Verkehr“ des Vereins.



Stiften Sie **Lebensfreude!**

Blinde und sehbehinderte Menschen zu unterstützen,
ihnen Türen zu öffnen und ihr Leben zu bereichern - das sind
die Ziele der **Blindenstiftung Deutschland**.

Unterstützen Sie unsere Arbeit! Ihr Beitrag für die **Blindenstiftung Deutschland**
fließt ohne Abzug ins Stiftungsvermögen und in Projekte, die blinden und
sehbehinderten Menschen zugutekommen.



Blindenstiftung
Deutschland

Stiftungskonto: Deutsche Bank Berlin
IBAN: DE 05 1007 0000 0015 8030 01
BIC: DEUTDEBBXXX

Telefon: 030/28 53 87-180
E-Mail: info@blindenstiftung.info
www.blindenstiftung.info



IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher
Blinden- und Sehbehinderten-
verband e. V. (DBSV)
Rungestraße 19, 10179 Berlin

☎ **0 30 / 28 53 87-0**

☎ **0 30 / 28 53 87-200**

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Chefredaktion: Melanie Wölwer

Redaktionsteam: Tina Below, Peter
Brass, Helga Neumann, Winfried Specht

Abbildungen: Titel: DBSV/Schwering;
S. 5: Gerrit Hahn; S. 7: Alfons Schuhbeck;
S. 8, 11: Seltmann; S. 12, 14, 15, 17-19:
DBSV/Schwering; S. 22, 23: inkl. Design
GmbH; S. 24, 27: Culinarium Stadt
Nieheim; S. 28, 31, 32, 34: Leon Schweer;
S. 35: inkl. Design GmbH; S. 36: Lydia
Zoubeck; S. 41: Justina-Verlag;
S. 42: Brandstätter Verlag; S. 45: ZS
Verlag GmbH; S. 47: AT Verlag;
S. 48: inkl. Design GmbH; S. 53, 54, 56,
57: Stefan Korinth; S. 58, 59: inkl. Design
GmbH; S. 60, 62, 63: Marion Nabert;
S. 64: DBSV; S. 68, 70, 72: inkl. Design
GmbH; S. 71: Dubrava Vavra; S. 75: inkl.
Design GmbH; S. 76: Dr. Andreas Bruder;
S. 79: inkl. Design GmbH; S. 80, 83:
Rainer Gießen; S. 85: Vera Pankratz;
S. 86, 87: inkl. Design GmbH

Bildrecherche, Bildredaktion,

Gestaltung: inkl. Design GmbH –
Agentur für inklusive Gestaltung, Berlin;
verwendete Schrift: Neue Frutiger®
1450, mit freundlicher Unterstützung
von Monotype

Druck: Köllen Druck+Verlag GmbH

DAISY-Hörversion: atz Hörmedien
für Sehbehinderte und Blinde e. V.,
Münster

„Weitersehen“ 2020 ist auch als
Hörfassung im DAISY-Format
auf CD-ROM erschienen und bei
den DBSV-Landesvereinen erhältlich.

ISSN: 2198-3828

AUTORENREGISTER

Brass, Peter
S. 24–27

Bruder, Dr. Andreas
S. 76–78

Gießen, Rainer
S. 80–83

**Groenewold, Hilke und
Specht, Winfried**
S. 48–51

Hahn, Klaus
S. 4 und S. 64–66

Korinth, Stefan
S. 52–57

Metzner, Ugne
S. 72–74

Möller, Christiane
S. 20–21

Neumann, Helga
S. 60–63

Pankratz, Vera
S. 84–85

Rabe, André
S. 86–87

**Schramm, Dagmar mit
Schweppe, Nina**
S. 28–34

Seltmann, Eckhard
S. 8–11

Vavra, Dubravka
S. 68–71

Wölwer, Melanie
S. 12–19

Zoubek, Lydia
S. 36–38

Der DBSV und seine Landesvereine

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Rungestr. 19, 10179 Berlin

☎ 0 30 / 28 53 87-0

☎ 0 30 / 28 53 87-200

info@dbsv.org, www.dbsv.org

Deutsche Hörfilm gGmbH (DHG)

Novalisstr. 10, 10115 Berlin

☎ 0 30 / 2 35 57 34-0

☎ 0 30 / 2 35 57 34-33

info@hoerfilm.de, www.hoerfilm.de

Landesvereine im DBSV

Baden-Württemberg

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K.

Mannheim, ☎ 06 21 / 40 20 31

info@bbsvwmk.de, www.bbsvwmk.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Freiburg, ☎ 07 61 / 3 61 22

info@bsvsb.org, www.bsvsb.org

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.

Stuttgart, ☎ 07 11 / 2 10 60-0

vgs@bsv-wuerttemberg.de

www.bsv-wuerttemberg.de

Bayern

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

München, ☎ 0 89 / 5 59 88-0

info@bbsb.org, www.bbsb.org

Berlin

Allgemeiner Blinden- und Sehbe- hindertenverein Berlin gegr. 1874 e.V.

Berlin, ☎ 0 30 / 8 95 88-0

info@absv.de, www.absv.de

Brandenburg

Blinden- und Sehbehinderten- Verband Brandenburg e.V.

Cottbus, ☎ 03 55 / 2 25 49

bsvb@bsvb.de, www.bsvb.de

Bremen

Blinden- und Sehbehinderten- verein Bremen e.V.

Bremen, ☎ 04 21 / 24 40 16-10

info@bsvb.org, www.bsvb.org

Hamburg

Blinden- und Sehbehinderten- verein Hamburg e.V.

Hamburg, ☎ 0 40 / 20 94 04-0

info@bsvh.org, www.bsvh.org

Hessen

Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e.V.

Frankfurt a. M., ☎ 0 69 / 15 05 96-6

info@bsbh.org, www.bsbh.org

Mecklenburg-Vorpommern

Blinden- und Sehbehinderten-Verein Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Rostock, ☎ 03 81 / 7 78 98-0

info@bsvmv.org, www.bsvmv.org

Niedersachsen

Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.

Hannover, ☎ 05 11 / 51 04-0
 info@blindenverband.org
 www.blindenverband.org

Nordrhein-Westfalen

Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e.V.

Meerbusch, ☎ 0 21 59 / 96 55-0
 info@bsv-nordrhein.de
 www.bsv-nordrhein.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.

Dortmund, ☎ 02 31 / 55 75 90-0
 info@bsvw.de, www.bsvw.de

Rheinland-Pfalz

Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e.V.

Wilgartswiesen, ☎ 0 63 92 / 92 12 34
 info@lbsv-rlp.de
 www.lbsv-rlp.de

Saarland

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e.V.

Saarbrücken, ☎ 06 81 / 81 81 81
 Info-Telefon: 06 81 / 81 51 26
 info@bsvsaar.org
 www.bsvsaar.org

Sachsen

Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e.V.

Dresden, ☎ 03 51 / 8 09 06-11
 info@bsv-sachsen.de
 www.bsv-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen-Anhalt e.V.

Magdeburg, ☎ 03 91 / 2 89 62-39
 info@bsvsa.org, www.bsvsa.org

Schleswig-Holstein

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.

Lübeck, ☎ 04 51 / 40 85 08-0
 info@bsvsh.org, www.bsvsh.org

Thüringen

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V.

Weimar, ☎ 0 36 43 / 74 29 07
 info@bsvt.org, www.bsvt.org

Der DBSV

Immer gut informiert

Durchbruch im Blindengeldkampf, neues Gerichtsurteil zum Hilfsmittelrecht oder Ergebnisse der Blindenfußball-Bundesliga – „dbsv-direkt“ berichtet über Themen rund um den DBSV. Der kostenlose E-Mail-Newsletter erscheint in loser Folge bei aktuellen Anlässen. Anmeldung: www.dbsv.org/newsletter-dbsv-direkt.html

Darüber hinaus gibt der DBSV zahlreiche Broschüren und Faltblätter rund um die Themen Blindheit, Sehbehinderung und Augenerkrankungen heraus. PDF-Downloads und Audio-Dateien unter: www.dbsv.org/broschueren.html

Korporative Mitglieder des DBSV

AMD-Netz e. V.

Münster, ☎ 02 51 / 9 35 59 40
info@amd-netz.de, www.amd-netz.de

Arbeitsgemeinschaft der Einrichtungen und Dienste für taubblinde Menschen in Deutschland (AGTB)

c/o Deutsches Taubblindenwerk gGmbH
Hannover, ☎ 05 11 / 5 10 08-0
info@agtb-deutschland.de
www.agtb-deutschland.de

atz Hörmedien für Sehbehinderte und Blinde e. V.

Münster, ☎ 0 55 31 / 71 53
atz@blindenzeitung.de
www.blindenzeitung.de

Blindenhilfswerk Berlin e. V.

Berlin, ☎ 0 30 / 7 90 13 99 15
info@blindenhilfswerk-berlin.de
www.blindenhilfswerk-berlin.de

Blindeninstitutsstiftung

Würzburg, ☎ 09 31 / 20 92-0
info@blindeninstitut.de
www.blindeninstitut.de

Bundesverband der Rehabilitations- lehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.

c/o Regina Beschta
Kernen-Stetten, ☎ 0 70 00 / 2 66 27 38
vorstand@rehalehrer.de
www.rehalehrer.de

Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V.

Düsseldorf, ☎ 02 11 / 69 50 97 37
info@bfs-ev.de, www.bfs-ev.de

Bundesverband staatlich anerkannter Blindenwerkstätten e. V. (Bsab)

Lübeck, ☎ 04 51 / 4 02 72
oder 01 71 / 2 85 27 82
n-stolte@t-online.de, www.bsab-ev.de

Bundesvereinigung Eltern blinder und sehbehinderter Kinder e. V.

Berlin, ☎ 0 30 / 89 61 59 42
geschaeftsstelle@bebsk.de
www.bebsk.de

Dachverband der evangelischen Blinden- und evangelischen Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS)

als zuständiger Arbeitsbereich im GSBS e. V.
Kassel, ☎ 05 61 / 72 98 71 61
buero@debess.de, www.debess.de

Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. (blista) Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-0

info@blista.de, www.blista.de

Deutsche Uveitis

Arbeitsgemeinschaft e. V.

Geschäftsstelle DUAG e. V.
Löhnberg, ☎ 0 64 71 / 9 80 57
duag-ev@web.de, www.duag.org

Deutsche Zentralbücherei für Blinde (DZB) → siehe Hörbüchereien

Korporative Mitglieder
des DBSV sind außerdem alle
Einrichtungen in der Rubrik
Berufsbildungs- und Berufs-
förderungswerke (außer SRH
Berufliche Rehabilitation GmbH).



**Deutscher Verein
der Blinden und Sehbehinderten
in Studium und Beruf e. V.**
Marburg, ☎ 0 64 21 / 9 48 88-0
info@dvbs-online.de
www.dvbs-online.de

**Deutsches Katholisches
Blindenwerk e. V.**
Bonn, ☎ 02 28 / 55 94 9-10
info@dkbw.de, www.blindenwerk.de

Deutsches Taubblindenwerk gGmbH
Hannover, ☎ 05 11 / 5 10 08-0
info@taubblindenwerk.de
www.taubblindenwerk.de

**Esperanto-Blindenverband
Deutschlands e. V.**
Köln, ☎ 02 21 / 24 34 96
theo.speckmann@t-online.de

**Frankfurter Stiftung für Blinde
und Sehbehinderte**
Frankfurt a. M., ☎ 0 69 / 95 51 24-0
info@sbs-frankfurt.de
www.sbs-frankfurt.de

Hamburger Blindenstiftung
Hamburg, ☎ 0 40 / 69 46-0
info@blindenstiftung.de
www.blindenstiftung.de

**Institut für Rehabilitation und
Integration Sehgeschädigter (IRIS) e. V.**
Hamburg, ☎ 0 40 / 2 29 30 26
info@iris-hamburg.org
www.iris-hamburg.org

**Interessengemeinschaft
sehgeschädigter Computerbenutzer e. V.**
c/o Peter Brass
Berlin, ☎ 0 30 / 79 78 13 01
vorsitzender@iscb.de, www.iscb.de

Leben mit Usher-Syndrom e. V.
c/o Marcell Feldmann
Milower Land, ☎ 03 38 77 / 90 79 98
info@leben-mit-usher.de
www.leben-mit-usher.de

**Lippischer Blinden- und
Sehbehindertenverein e. V.**
Detmold, ☎ 0 52 31 / 63 00-0
info@lbsv.org, www.lbsv.org

**Mediengemeinschaft für blinde, seh-
und lesebehinderte Menschen e. V.
(Medibus) Marburg, ☎ 0 64 21 / 60 63 11**
info@medibus.info, www.medibus.info

PRO RETINA Deutschland e. V.
Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen
Bonn, ☎ 02 28 / 22 72 17-0
info@pro-retina.de, www.pro-retina.de

**Sehbehinderten- und
Blindenzentrum Südbayern**
Unterschleißheim
☎ 0 89 / 31 00 01 16 21
info@sbz.de, www.sbz.de

stiftung st. franziskus heiligenbronn
Schramberg-Heiligenbronn
☎ 0 74 22 / 5 69-33 07
roland.flaig@stiftung-st-franziskus.de
www.stiftung-st-franziskus.de

**Verband für Blinden- und
Sehbehindertenpädagogik e. V.**
c/o Nikolauspflge – Stiftung für blinde
und sehbehinderte Menschen
Stuttgart, ☎ 07 11 / 65 64-902
dieter.feser@vbs.eu, www.vbs.eu

Westdeutsche Blindenhörbücherei e. V.
→ siehe Hörbüchereien

Berufsbildungswerke und Berufsförderungswerke, Hilfsmittelzentralen

**bbs nürnberg – Bildungszentrum
für Blinde und Sehbehinderte**
Nürnberg, ☎ 09 11 / 89 67-0
info@bbs-nuernberg.de
www.bbs-nuernberg.de

Berufsförderungswerk Düren gGmbH
Zentrum für berufliche Bildung
blinder und sehbehinderter Menschen
Düren, ☎ 0 24 21 / 5 98-0
info@bfw-dueren.de, www.bfw-dueren.de

**Berufsförderungswerk
Halle (Saale) gGmbH**
Halle, ☎ 03 45 / 13 34-0
info@bfw-halle.de
www.bfw-halle.de

Berufsförderungswerk Mainz gGmbH
Bildungsinstitut für
Gesundheit und Soziales
Mainz, ☎ 0 61 31 / 7 84-0
info@bfw-mainz.de, www.bfw-mainz.de

**BFW Berufsförderungswerk
Würzburg gGmbH –**
Bildungszentrum für blinde
und sehbehinderte Menschen
Veitshöchheim, ☎ 09 31 / 90 01-0
info@bfw-wuerzburg.de
www.bfw-wuerzburg.de

**Nikolauspflege – Stiftung für blinde
und sehbehinderte Menschen**
Geschäftsbereich Berufliche Bildung
Berufsbildungswerk Stuttgart
Stuttgart, ☎ 07 11 / 65 64-114
bbw.stuttgart@nikolauspflege.de
www.nikolauspflege.de

LWL-Berufsbildungswerk Soest
Förderzentrum für blinde
und sehbehinderte Menschen
Soest, ☎ 0 29 21 / 6 84-0
bbw-soest@lwl.org
www.lwl-bbw-soest.de

**SFZ Berufsbildungswerk für Blinde
und Sehbehinderte Chemnitz gGmbH**
Chemnitz, ☎ 03 71 / 33 44-0
zentrale@sfz-chemnitz.de
www.sfz-chemnitz.de

SRH Berufliche Rehabilitation GmbH
Berufsförderungswerk Heidelberg
Heidelberg, ☎ 0 62 21 / 88-0
info@bfw.srh.de, www.bfw-heidelberg.de

**Zentrum für berufliche Bildung
Ausbildungen und Umschulungen
an der blista**
Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-541
ausbildung@blista.de, www.blista.de/
ausbildungen-und-umschulungen

Hilfsmittelzentralen

**Blinden- und Sehbehindertenverband
Sachsen e. V. – Landeshilfsmittelzentrum**
Dresden, ☎ 03 51 / 8 09 06-24
lhz@bsv-sachsen.de, www.lhz-dresden.de
www.landeshilfsmittelzentrum.de

**Deutscher Hilfsmittelvertrieb gGmbH
(DHV) Hannover**
Verkauf Hannover: ☎ 05 11 / 9 54 65-0
Verkauf blista Marburg: ☎ 0 64 21 / 60 60
info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de
www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de

Kur- und Erholungseinrichtungen

AURA-Hotel Timmendorfer Strand

Timmendorfer Strand,
☎ 0 45 03 / 60 02-0
info@aura-timmendorf.de
www.aura-timmendorf.de

AURA-Hotel

„Ostseeperlen“ Boltenhagen
Boltenhagen, ☎ 03 88 25 / 3 70-0
ostseeperlen@t-online.de
www.ostseeperlen.de

AURA-Hotel Saulgrub gGmbH

Saulgrub, ☎ 0 88 45 / 99-0
info@aura-hotel.de
www.aura-hotel.de

AURA-Pension „Villa Rochsburg“

Lunzenau, ☎ 03 73 83 / 83 80-0
villa@bsv-sachsen.de
www.villa-rochsburg.de

AURA-Pension „Brockenblick“

Wernigerode, ☎ 0 39 43 / 26 21-0
info@aurapension.de
www.aurapension.de

Einige Landesvereine bieten für ihre Mitglieder auch Ferienwohnungen bzw. Bungalows an.



Hörbüchereien

Mediengemeinschaft für blinde, seh- und lesebehinderte Menschen e. V. (Medibus)

→ siehe Korporative Mitglieder

Bayerische Hörbücherei für Blinde, Seh- und Lesebeeinträchtigte

München, ☎ 0 89 / 12 15 51-0
info@bbh-ev.org
www.bbh-ev.org

Deutsche Katholische Blindenbücherei gGmbH

Bonn, ☎ 02 28 / 5 59 49-0
info@blindenbuechereibonn.de
www.blindenbuechereibonn.de

Berliner Blindenhörbücherei gGmbH

Berlin, ☎ 0 30 / 82 63-111
info@berliner-hoerbuecherei.de
www.berliner-hoerbuecherei.de

Norddeutsche Hörbücherei e. V.

Hamburg, ☎ 0 40 / 22 72 86-0
info@norddeutsche-hoerbuecherei.de
www.norddeutsche-hoerbuecherei.de

WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde-, seh- und lesebehinderte Menschen e. V.

Münster, ☎ 02 51 / 71 99 01
wbh@wbh-online.de
www.wbh-online.de





weiter zu Hörbüchereien

Stimme der Hoffnung e.V.

Hope Hörbücherei

Alsbach-Hähnlein, ☎ 0 62 57 / 5 06 53-35

info@hope-hoerbuecherei.de

www.hope-hoerbuecherei.de

Deutsche Blinden Bibliothek in der blista

Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-0

info@blista.de, www.blista.de

Deutsche Zentralbücherei für Blinde (DZB) Leipzig, ☎ 03 41 / 71 13-0

info@dzbl.de, www.dzbl.de

Weitere Einrichtungen und Organisationen

Beratungs- und Schulungszentrum der blista

Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-500

rehaberatung@blista.de, www.blista.de/
fuer-den-Berufseinstieg

blista Frankfurt – Reha-Beratungs- und Schulungszentrum

Frankfurt/M, ☎ 0 69 / 40 35 61-35

Rehazentrum-Frankfurt@blista.de

www.blista.de/blista-frankfurt

Bund der Kriegsblinden Deutschlands e.V.

Diedorf-Anhausen, ☎ 0 82 38 / 9 67 63 76

info@kriegsblindenbund.de

www.kriegsblindenbund.de

Literatur zum Blindenwesen (aidos) in der blista

Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-237

aidos@blista.de, www.blista.de

NOAH Albinismus Selbsthilfegruppe e.V.

Gersheim, ☎ 0 68 43 / 99 99-135

info@albinismus.de

www.albinismus.de

Stiftung Centralbibliothek für Blinde

Hamburg, ☎ 0 40 / 22 72 86-0

info@blindenbuecherei.de

www.blindenbuecherei.de

Taubblindendienst der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) e.V.

Radeberg, ☎ 0 35 28 / 43 97-0

info@taubblindendienst.de

www.taubblindendienst.de

Verein für Blindenwohlfahrt Neukloster e.V.

Neukloster, ☎ 03 84 22 / 3 01 03

verein@rehazentrum-neukloster.de

www.rehazentrum-neukloster.de

Wissenschaftliche Bibliothek des Blindenwesens (WBB) c/o DZB

Leipzig, ☎ 03 41 / 71 13-115

wbb@dzbl.de, www.dzbl.de

Der DBSV

Werden Sie Mitglied!

Mit einer Mitgliedschaft in Ihrem DBSV-Landesverein unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Teil einer bundesweiten Solidargemeinschaft von Menschen, die von Sehverlust bedroht oder betroffen sind.

Als Dankeschön erhalten Sie die DBSV-Karte, die viele attraktive Vergünstigungen bietet.

Weitere Infos unter:

www.dbsv.org/mitglied-werden.html



Den Menschen sehen.

Jetzt auch mit
Regionalbüros
in München und
Mannheim!

Fit für den Beruf!

An der Nikolauspfl ege qualifizieren wir blinde und sehbehinderte Menschen für das Berufsleben. Ob Ausbildung, berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme oder berufliche Neuorientierung – unser Angebot ist groß. Wir beraten und begleiten Sie in unseren Einrichtungen in Stuttgart sowie regional und am Wohnort. Jetzt auch in Mannheim und München.

Interessiert? Dann melden Sie sich bei Regina Deckert:
regina.deckert@nikolauspfl ege.de, Tel. (0711) 6564-128
Wir freuen uns auf Sie!



Mehr Infos online!
www.nikolauspfl ege.de

 Nikolauspfl ege

Rat und Hilfe erhalten Menschen, die von Sehverlust bedroht oder betroffen sind, unter der bundesweiten Rufnummer 01805 / 666 456 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 07/2019).

Unser Engagement – Ihr Engagement

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine setzen sich mit zahlreichen Aktivitäten dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit.

www.engagement.dbsv.org

