

4/2025

Jahrgang 35



V
f
a
S
U
S

Zeitschrift des
Bundes zur Förderung
Sehbehinderter e.V.



Makula-Degeneration oder andere Seheinschränkungen?

Zuhause, im Studium, am Arbeitsplatz
oder unterwegs...

...wir haben die Lösung für Sie!

ClearView GO 15: Das Bildschirmlesegerät zum Mitnehmen.

Als mobiles, zusammenklappbares Bildschirmlesegerät mit fast 40 cm Bildschirmdiagonale verfügt der ClearViewGO15 über eine drehbare Kamera. Dies ermöglicht Ihnen zusätzlich zur Dokumentenvergrößerung die Selbstansicht wie in einem Spiegel oder die Tafelansicht z.B. in der Schule oder am Arbeitsplatz.



Compact 10 HD Speech: Unterwegs – Sehen & Hören... ...mit drei Kameras für alle Fälle gerüstet.

Der Compact 10 HD Speech ist die größte elektronische Lupe im Optelec-Portfolio. Mit 25,4 cm Bildschirmdiagonale, klappbarem Leseständer und ausklappbarem Kameraarm ist er klein und damit leicht zu transportieren, aber groß in der Darstellung Ihrer Vorlagen. Durch den ausklappbaren Kameraarm lässt sich eine ganze DIN A4-Seite in einem darstellen und auch abspeichern.

Der Compact 10 HD Speech kann Ihnen zusätzlich Texte mit natürlicher Stimme vorlesen.



**Wir beraten und
unterstützen Sie gerne!**



Vergrößerung



Sprache



Braille

Compact 10 HD Speech

Optelec
Neue Freude am Leben

Technologie für blinde und sehbehinderte Menschen
Optelec GmbH • Fritzlarer Straße 25 • 34613 Schwalmstadt
Tel.: 06691 9617-0 • info@optelec.de • www.optelec.de

Optelec ist bundesweit vertreten und arbeitet mit allen Kostenträgern zusammen





Editorial	5
CVI – Was ist das?	6
Neuwahl bei der Bundes-Delegiertenversammlung 2025	10
Die Ära Margaret Reinhardt	12
35 Jahre – Rede für Robert Heuser	14
Wahrschau! Segelkurs des BFS e. V. 2025	15
Hilfsmittel	
Gezielter Lichtschutz bei Migräne	19
Digitales Leben	
Großartige Tastatur-Apps für Android	20
Medizin	
Neue Therapieansätze bei RP	22
Informationskampagne zu modernen Intraokularlinsen	28
Infos und Meinungen aus der Szene	
SightCity zum Nachhören	25
Tag der Sehbehinderten 2025	36
30 Jahre Benachteiligungsverbot im Grundgesetz	27
Beratung – Versorgung – Recht	
DBSV-Publikation „Weitersehen“	28
Rente 2026	28
„Laufsport mit Sehbehinderung“	29
1000 Titel bei dzb lesen	30
„Bibliothek der Dinge“	31
Veranstaltungen – Termine	
Ausschreibung BFS-Sportkurs 2026	32
Zwei Jahre CVI-Café online	33
Notennetzwerktreffen	33
Buchbesprechung	
„Neuronales Sehtraining“	34
Anthologie „Blind verliebt“	35
Aus Bundes- und Landesverbänden	
CVI auf der SightCity...	36
Schwimmbad und Kletterwand	37
Reguliere den Atem, beruhige den Geist	38
BFS-Wandertage 2025	39
Adressen – Internes	
Der BFS in Ihrer Nähe: Adressen, Termine und Infos	41

Herausgeber:

BFS e.V.
Graf-Adolf-Str. 69, 40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 69509737
Fax: 0211 69509011
Mail: info@bfs-ev.de

Aboverwaltung:

visus@bfs-ev.de (s. Herausgeber)

Spendenkonto:

VR Bank Mittelhaardt eG
IBAN: DE 74 5469 1200 0113 7728 08
BIC: GENODE61DUW

Redaktionsteam:

VisdP: Ulrich Zeun (UZ)
Mail: visus@zeun.info

Robert Heuser (RH)
Angelika Höhne-Schaller (AHS)
Margaret Reinhardt (MR)

Anzeigenverwaltung:

delphin-werbung ambrosius
Tel.: 03581 4389819
Mail: delphin-ambrosius@t-online.de

Gesetzt in: „Frutiger Neue 1450 Pro“

Layout & Satz: Delicious Layouts,
www.delicious-layouts.de

Auflage: 3.000 Exemplare, 1/4-jährlich

Bezugspreis: 5,10 Euro

Abonnement: 20 Euro für 4 Hefte/CDs

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Visus erscheint als Schwarzschriftausgabe und als Hörversion im MP3- und Daisy-Format.

Gekennzeichnete Fremdartikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die in diesem Heft genannten Produkte und Dienstleistungen sind uns bei der Recherche aufgefallen bzw. von dritter Seite mitgeteilt worden. Ihre Erwähnung stellt keine Kaufempfehlung dar, sondern dient in erster Linie der Information. Eine evtl. genannte Bezugsquelle ist nicht immer die einzige oder günstigste.

Copyright: Eine Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Bundes zur Förderung Sehbehinderter e.V. rechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung von elektronischen Systemen.

Titel: Die neue Vorsitzende Sabine Epple sagt „Hallo“ auf dem BFS-Stand bei der RehaCare 2025. (Foto: U. Zeun)

ONLINE GEDRUCKT VON

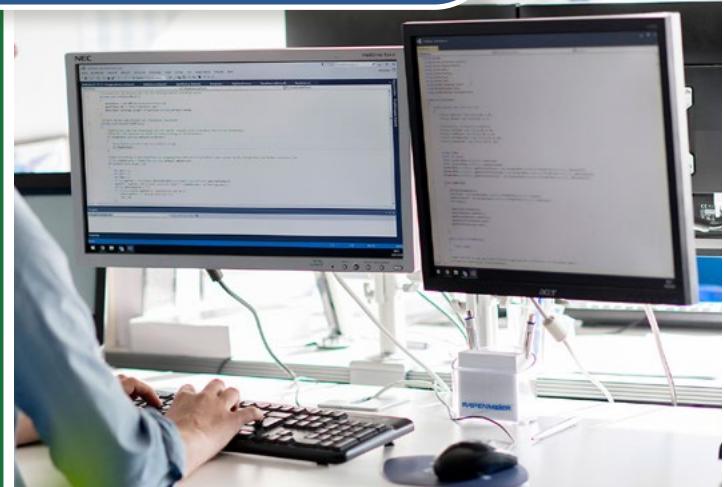
SAXOPRINT 

Anzeige

Ihre erfolgreiche Zukunft wird Wirklichkeit!

Mit unseren:
Individuellen Anpassungen.

Für blinde und sehbehinderte Nutzer – ob am Arbeitsplatz oder privat.



technisch führend - menschlich nah
PAPENMEIER
RehaTechnik

Kontakt:

F.H. Papenmeier GmbH & Co. KG
Talweg 2 · 58239 Schwerte

Telefon:

Tel.: +49 2304 205 0
Fax: +49 2304 205 205

Internet:

info.reha@papenmeier.de
www.papenmeier-rehatechnik.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Verband hat sich etwas getan. Bei der Delegiertenversammlung gab es einen Wechsel im Bundesvorstand, denn die bisherigen Vorsitzenden stellten sich nach vielen Amtsperioden nicht erneut zur Wahl. Eine Vorstands-Ära, geführt von Margaret Reinhardt, geht damit zu Ende. Margaret Reinhardt sei an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für ihren kompetenten und engagierten Einsatz für den BFS gedankt. Als BFS-Mitglied wird sie sicher hier und da weiter aktiv bleiben. Für die Visus, die sie auch seit Beginn der 1990er Jahre mitgestaltet, wird dies hoffentlich auch zutreffen. Robert Heuser beendet seine Bundesvorstandstätigkeit ebenfalls, als Fotolieferant über BFS-Ereignisse kann man sicher weiter auf ihn zählen. Dies ist auch in dieser Ausgabe offenkundig. Danke dafür. Einen Bericht und die Dankesreden für die beiden „alten Hasen“ (Häsinnen) könnt Ihr / können Sie im Heft nachlesen. Der neue Bundesvorstand hat sich dadurch verjüngt, bringt frischen Wind und garantiert so auch das Bestehen des Verbandes. Sobald der neue Vorstand im Vereinsregister eingetragen ist, kann er seine Arbeit antreten.

Im diesem Heft ist auch der Vortrag über CVI (Zerebrale Sehbeeinträchtigung) von Armgard Gessert abgedruckt, den sie auf dem 40-jährigen Jubiläum des Landesverbands NRW gehalten hatte und der uns für die Jubiläumsausgabe (Visus 3/2025) noch nicht vorlag.

Des Weiteren gibt es diesmal wieder viele Berichte aus dem Vereinsleben und relevante Meldungen aus der Szene unter allen Rubriken. Wir möchten auch noch einmal auf den Stammtisch in Düren hinweisen, damit dieser weiter gut anläuft – siehe Termine hinten im Adressteil.

Da die Finanzierung unserer Veranstaltungen derzeit schwieriger ist denn je, würden wir uns über Spenden und Sponsoring freuen und wären dankbar. Sowohl der Bundesverband als auch der Landesverband NRW sowie Schleswig-Holstein geben dafür Wege (online Fundraising) und Bankverbindungen auf den Webseiten an.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern angenehme Advents- und Weihnachtstage und einen guten Jahreswechsel.

Viel Spaß beim Lesen und Hören der Visus

Ihr/Euer Ulrich Zeun

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: Februar 2026

CVI – Was ist das?

von Armgard Gessert

Vortrag vom 9. November 2024 anlässlich der Fachtagung „40 Jahre BFS NRW e.V. – Inklusion-wo geht es hin?“

Wer nimmt Sie mit auf diese kleine CVI-Reise?

Mein Name ist Armgard Gessert. Ich bin seit 29 Jahren Blinden- und Sehbehindertenpädagogin, war Leiterin der niedersächsischen Frühförderung für blinde und hochgradig sehbehinderte Kinder, ehemals Schulleiterin der LVR-Johannes-Kepler-Schule, Förderschwerpunkt Sehen und jetzt im Ruhe-Aktiv-Stand. Des Weiteren bin ich zweite Vorsitzende des Vereins zur Förderung Sehbehinderter (VzFs) e.V. Aachen und seit ca. 20 Jahren selbst auf der „CVI-Reise“ (diverse Fortbildungen, Fortbildnerin). Gemeinsam mit dem Vorstand des VzFs e.V. organisiere ich die ersten deutschlandweiten CVI-Onlinetreffen von Eltern & Facharbeiter*innen.

Wofür stehen die Buchstaben CVI?

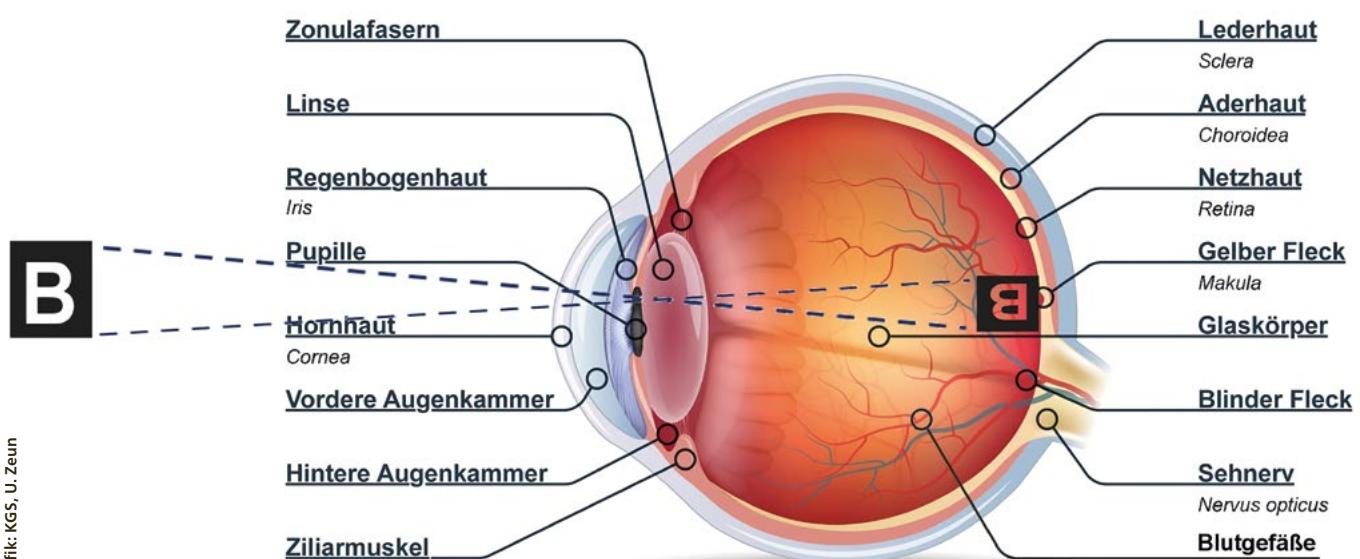
C= Cerebral, V= Visual, I= Impairment – auch zerebrale Sehschädigung; cerebrale visuelle Informationsverarbeitungsstörung.

Wie geht das mit dem Sehen?

Damit wir gut und vor allen Dingen alles sehen können, brauchen wir funktionierende Augen und eine funktionierende Informations- und Wahrnehmungsverarbeitung im Gehirn. Zahlreiche Sehfunktionen sind an dem Prozess beteiligt.

Dazu zählen die sogenannten *elementaren Leistungen* wie z.B. die Sehschärfe in nah/fern, das Kontrastsehen, das Farbsehen, das Gesichtsfeld, das Raumsehen, die Adaption und eine gut funktionierende Okulomotorik.

Zu den komplexen *höheren Leistungen* zählen dann die Fähigkeit des visuellen (Wieder)-Erkennens und Unterscheidens von Objekten, Formen, Gesichtern, Buch-



Aufbau des Augapfels



Von der Netzhaut zur Sehrinde

stablen, Orten, sozialen Situationen, die Bewegungswahrnehmung, die Raumwahrnehmung, die visuell-räumliche Orientierung, die visuell-räumliche Konstruktion, der Überblick und die visuelle Suche.

Der Sehvorgang bis zur Netzhaut

Von einem Gegenstand reflektiertes Licht gelangt durch das Auge, d. h. durch Hornhaut, Linse und Glaskörper auf die Netzhaut. Dort wird es spiegelverkehrt, verkleinert und auf dem Kopf stehend abgebildet. Durch bestimmte Fotorezeptoren und Nervenzellen werden die Lichtsignale dann in für das Gehirn verwertbare verständliche Nervenimpulse umgewandelt.

Von der Netzhaut zur weiteren Verarbeitung in der primären Sehrinde

Elektromagnetische Wellen werden zu Nervenimpulsen und wandern über die Sehnerven in die *primäre Sehrinde* (Hinterhauptsappen). Auf dem Weg dorthin passieren sie die *Sehnervenbahnkreuzung* (Chiasma) und gelangen über den *seitlichen Kniehöcker* (CPG = Corpus geniculatum laterale) in die *primäre Sehrinde*. Dort findet eine erste „Grobanalyse“ von Konturen, Farben, Formen und Bewegung statt.

Weiterverarbeitung in weiteren Netzwerkpfaden

Die eingehenden optischen Informationen werden von dort aus in viele sekundäre visuelle kortikale Verarbeitungsareale geschickt, analysiert, verarbeitet und mit Bedeutung versehen. Diese Areale interagieren miteinander. Innerhalb dieser Verarbeitung werden zwei Hauptnetzwerke unterschieden: Der „*dorsale Pfad*“ (Wo? Wie?) und der „*ventrale Pfad*“ (Was? Wer?).

Der *dorsale Verarbeitungspfad* (Wo? Wie?) ist zuständig für folgende Verarbeitungsinhalte:

- Bewegungswahrnehmung, visuell gesteuerte Bewegungen;
- Raumwahrnehmung (Orientierung im Raum und zur eigenen Person, Bestimmung von Positionen, Richtungen, Größen, Längen, Winkeln, Entfernung);
- Visuo-motorische Koordination (z. B. Auge-Hand, Augen-Fuß);
- Umgang mit visueller Komplexität (visuelle Aufmerksamkeit).

Folgen einer Beeinträchtigung können sich folgendermaßen zeigen:

- Eingeschränkte visuelle Aufmerksamkeit und visuelle Überforderung bei vielen Reizen (u. a. Crowding);
- Schwierigkeiten, Objekte zu finden und zu verfolgen;
- Stolpern, Anecken, Orientierungsprobleme;
- Abschätzen von Entfernungen, Einhaltung von Zeilen;
- Schwierigkeiten beim (Nach)-zeichnen, Puzzeln, Bauen mit Duplosteinen.

»

**Der ventrale Verarbeitungspfad
(Was? Wer?) ist zuständig für folgende Verarbeitungsinhalte:**

- Formen, Figuren, Objekte;
- Abbildungen;
- Buchstaben;
- Gesichter und Gesichtsausdrücke;
- Anlegen eines visuellen Gedächtnis („visuelle Bibliothek“);
- Gegenstände aus anderer Perspektive erkennen.

Folgen einer Einschränkung können sich folgendermaßen zeigen:

- Erkennen von Objekten, Personen oder Symbolen ist erschwert;
- Gesichter können nicht identifiziert werden (Prosopagnosie);
- Visuelle Details sind schlecht unterscheidbar (z.B. Zahlen, Buchstaben);
- Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben (Buchstabenverwechslungen, geringe Lesegeschwindigkeit);
- Probleme bei der Figur-Grund-Wahrnehmung (Objekte heben sich nicht vom Hintergrund ab).

Sehen ist eine Leistung des Gehirns!

Das Auge ist das „Einfallstor“ für die visuelle Information, aber einen viel größeren Anteil für das Erkennen-Wahrnehmen-Sehen haben die Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Das ist notwendig, um das, was wir sehen, zu verstehen, eine Bedeutung zu verleihen, reagieren zu können.

Diese Verarbeitungsprozesse in den einzelnen Verarbeitungspfaden können beeinträchtigt sein.

(Eine) Definition von CVI

„Funktionsstörungen der visuellen Wahrnehmung als Folge von Schädigungen des visuellen Systems hinter dem optischen Chiasma. CVI kann mit und ohne Sehbehinderung auftreten.“ (Baals, 2009)

Welche Auffälligkeiten können insgesamt beobachtet werden?

- Formerkennung;
- Crowding (zu enge visuelle Reize);
- Orientierung;
- Bewegungssehen;
- Einschätzen von Nähe und Ferne;
- Erkennen von Gesichtern/Mimik;
- Erkennen von Objekten;
- Abzeichnen, Puzzeln;
- Augen-Hand-Koordination;
- Simultanverarbeitung;
- Visuelle Aufmerksamkeit;
- Erschöpfung;
- Wechselhaftes Sehvermögen u.a.

Was kann nicht-okulär noch betroffen sein?

- Sehschärfe;
- Gesichtsfeld;
- Kontrastsehen;
- Augenmotorische Funktionen.

Wer stellt die Diagnose CVI?

CVI besitzt keine Ziffer in der ICF (International Classification of Diseases). In der Praxis muss das Vorliegen eines medizinischen Risikofaktors für eine Hirnschädigung und zusätzlich objektivierbare Beeinträchtigungen in mindestens einer visuellen Teilleistung vorliegen (Baals, 2009).

CVI kann auch ohne eine offensichtliche hirnorganische Schädigung vorliegen. Es handelt sich um eine Ausschlussdiagnose und um eine interdisziplinäre Diagnose, an der unterschiedlichste Fachdisziplinen beteiligt sein sollten.

Augenärzte, Orthoptist*innen, Neuro-psycholog*innen, beitragend Eltern, Lehrer*innen, Ergotherapeut*innen u.a. denken an CVI bei folgenden Diagnosen:

- Frühgeburtlichkeit bei geringem Geburtsgewicht;
- Sauerstoffmangel bei der Geburt;
- Zerebralparese;
- Periventrikuläre Leukomalazie (PVL);
- Hydrocephalus;
- Epilepsie;
- Williams-Beuren-Syndrom;
- Fragiles X-Syndrom;
- Spina bifida;
- West-Syndrom;
- Trisomie 21 u.a.

Herausforderungen liegen in der Abgrenzung zu AD(H)S, Autismus-Spektrum-Störungen, LRS und Dyskalkulie.

Häufigkeit

CVI ist mittlerweile als eine der häufigsten Ursachen für eine Beeinträchtigung des Sehens in entwickelten Ländern anzusehen (zitiert nach Dr. Lydia Unterberger, 3. August 2023, VBS-Kongress Marburg). Eine englische Untersuchung (William et al 2021) zeigt auf, dass in einer Klasse mit 30 Schüler*innen mindestens ein Kind mit CVI lebt und lernt – meist unentdeckt (zitiert nach Dr. Lydia Unterberger, 4. Oktober

Diagnostikstellen in Deutschland

- Sozialpädiatrische Sehambulanz (SOPSA) in Mainz, Dr. Roger Weis
- Sehlotzensprechstunde am Klinikum Dortmund, Prof. Dr. Verena Kerkmann
- Sehambulanz für Kinder (SEKI), Uni Dortmund, Carina Schücker

Unterstützungsangebote

CVI-Café online für Eltern & Fachkräfte
Anmeldung über den VzFS e.V.
Mail: info@vzfs.org

LVR-Johannes-Kepler-Schule
Onlinefortbildung
„Mein Kind hat CVI“
Web: www.jks.lvr.de



Cristina Oryval
Schulungen für Eltern,
Inklusionskräfte, Schulen
Web: www.happyguck.de



2024, Fachtagung CVI. Louis-Braille-Schule, Düren). Es wird von einer weitaus höheren Dunkelziffer an Betroffenen ausgegangen:
CVI – die unsichtbare Sehbehinderung.

Armgard Gesser ■

Verwendete Literatur

- Bals, Irmgard (2009): „Zerebrale Sehstörung“, edition bentheim
- Dutton, Gordon (2013): „CVI – Cerebral Visual Impairment“, edition bentheim
- Henriksen, Anne; Laemers, Frank (2016): „Funktionales Sehen“, edition bentheim
- Petz, Verena (2013): „Das Visuelle Funktionsprofil“, Dissertation, Universität Dortmund
- Pilon, Florine (2014): „CVI – Experiences“, bartimeus series
- Roza, Minette, Bakker Katinka; Bals Irmgard (2018): „Mein Kind hat CVI“, Bartimeus Reihe
- Unterberger, Lydia (2015): „Kindliche zerebrale Sehstörung (CVI)“, Herbert Utz Verlag
- Zihl, Josef; Mendius, Katharina; Schuett, Susanne; Priglinger, Siegfried (2012): „Sehstörungen bei Kindern“, Springer Wien, New York
- Walthes, Renate (2003): „Einführung in die Blinden- und Sehbehindertenpädagogik“, Ernst Reinhardt Verlag

Neuwahl bei der Bundes-Delegiertenversammlung 2025

Die Delegiertenversammlung des BFS-Bundesverbandes fand dieses Jahr vom 27. bis 28. September im Carathotel in Düsseldorf statt.

Abgesehen von den üblichen notwendigen Tagesordnungspunkten wie Geschäftsbericht, Kassenbericht, Haushaltsplan 2026, Berichten über die Jugendarbeit und Visus sowie der (anwesenden) Untergliederungen (Berlin, NRW, Stuttgart, Kaarster Blindgänger) galt es diesmal, den Vorstand neu zu wählen. Die Kassenprüfer gaben eine positive Rückmeldung und ihr Okay, so dass der Vorstand entlastet und der Haushaltsplan angenommen wurde.



Foto: U. Zeun

Der geschäftsführende Vorstand in Aktion

In den Berichten wurde deutlich, dass viele Aktionen, Gremien- und Messebeteiligungen und Veranstaltungen durchgeführt wurden, es aber schwieriger geworden ist, über die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen finanzielle Mittel zu erhalten. Nach wie vor ist es vor allem dem Engagement der Segellehrer in Berlin zu verdanken, dass die Segelkurse und -freizeit weiter laufen; denn die kommunalen und örtlichen Unterstützungsbedingungen sind erschwert.

Für die Vorstandswahlen wurde Stephan Kuperion (OV Berlin) als Wahlleiter gewählt. Dieser führte durch die geheime Wahl wie immer souverän und problemlos. Es gab sechs stimmberechtigte Delegierte.

Da mehrere Mitglieder des bis dahin amtierenden Vorstands nicht mehr kandidierten, stellten sich neue Mitglieder für die Posten zur Verfügung.

Gewählt wurden:

- 1. Vorsitzende: Sabine Epple
- 2. Vorsitzender: Niklas Horn
- Kassenführerin: Sibylle Eckel
- Schriftführer: Dittmar Class
- Beisitzer*in: Gerd Kouba, Michelle Kulla, Jannick Illiges, Emanuel Stadler, Ulrich Zeun
- Kassenprüfer: Frank Laemers und Rolf Reinhardt (wieder gewählt)

Da die langjährigen BFSler und Vorstandsmitglieder Margaret Reinhardt und



Foto: R. Heuser

Der neue Vorstand des BFS-Bundesverbandes im Oktober 2025: Emanuel Stadler, Sabine Epple, Ulrich Zeun, Sibylle Eckel, Michelle Kulla, Gerd Kouba, Niklas Horn, Jannick Illiges, Dittmar Class (v. l. n. r.)

Robert Heuser nicht mehr für ein Amt antraten, wurden sie mit Abschiedsreden und Rückblicken auf ihre Tätigkeiten gewürdigt und ihnen Dank ausgesprochen. Die Abschiedsworte von Robert Heuser für Margaret Reinhardt und von Gerd Kouba für Robert Heuser finden sich im Anschluss an diesen Bericht.

Abschließende Punkte waren die bisherige Planung der Seminare und Kurse sowie weiterer Vorhaben wie der Herausgabe der aktualisierten Ratgeber- und Infobroschüre. Der neue Vorstand wird sich in Kürze treffen, um die erfolgreiche Arbeit fortzusetzen und Weiteres zu gestalten.

UZ ■



Die Ära Margaret Reinhardt

Rede von Robert Heuser bei der Delegiertenversammlung 2025, anlässlich des Ausscheidens von Margaret Reinhardt aus der Vorstandarbeit des BFS e. V.

Hochachtbare Delegierte, liebe Einzelmitglieder, geschätzte Kolleg*innen des jetzt aktuell amtierenden und des vorausgegangenen Vorstandes. Ganz besonders aber liebe, liebe Margaret!

Einmal mehr fällt mir die Aufgabe zu, in ungelben Worten einen Rückblick zu geben und eine Ära zu beschreiben.

Margaret Reinhardt stand ja in der soeben erfolgten Neuwahl des Vorstandes nicht mehr als Kandidatin zur Verfügung. Ein guter Grund, auf ihren Werdegang und ihre Leistungen zu blicken und Worte des Dankes zu sagen. Sie hat im Vorstand des BFS e. V. auf Landes- und Bundesebene seit langen Jahren außerordentlich erfolgreich gearbeitet und ich will Euch und insbesondere der hier anwesenden Jungen Garde einen kurzen Überblick über ihr Schaffen geben.

Margaret Reinhardt, geb. am 25. März 1958, von Beruf Lehrerin in der Sekundarstufe 1. Ein Beruf, den sie nach Studium und kurzer Berufstätigkeit aufgrund ihrer Sehbeeinträchtigung aufgeben musste. Aus dem Schuldienst ausgeschieden, hat sie seitdem ihre Intelligenz, Tatkraft und Willensstärke eingesetzt, um als Selbstbetroffene diese Fähigkeiten dem Wohl der Sehbeeinträchtigten zu widmen.

Ich habe sie Ende der 1980er Jahre im Bundesvorstand des BFS e. V. erstmals getroffen, und wir haben den BFS e. V. noch unter den Vorsitzenden Christian Wolff und Oskar Hofstetter kennengelernt



Robert Heuser überreicht Margaret Reinhardt ein kleines Dankeschön

und uns oft gemeinsam, wie wir Aachener sagen, beömmelt, wenn wir damals die aktuellen Auseinandersetzungen mit konkurrierenden Organisationen wie z. B. dem Deutschen Blindenverband in den Schilderungen der alten Kämpfer erlebten.

Nachdem Margaret schon Erfahrung in der Arbeit im Landesverband BFS NRW und Bundesverband gesammelt hatte, wurde sie am 18. November 1994 erstmalig zur 1. Vorsitzenden des Bundesverbandes gewählt. Sie übte dieses Amt bis zum 21. August 1997 aus und wechselte danach wieder in das Amt der Kassiererin, das sie auch vor 1994 schon innegehabt hatte. Sozusagen als eingeschränkte Mutterschaftspause, da sie ihrem Sohn Patrick den Lebensstart möglichst angenehm gestalten wollte. Aber bereits am 17. November 2000 wurde sie

wieder in die Funktion der 2. Vorsitzenden und am 6. Januar 2006 in das Amt der ersten Vorsitzenden gewählt. Diese Aufgabe – die Führung des Bundesverbandes – hat sie bis auf den heutigen Tag überaus erfolgreich wahrgenommen. Von der Ära Reinhardt zu sprechen, ist also angesichts einer 25-jährigen Tätigkeit als 1. und 2. Vorsitzende keine unangemessene Bezeichnung und eines Beifalls mehr als wert.

Ihre „Nebentätigkeiten“ als zertifizierte Beraterin für blinde und sehbehinderte Menschen im Programm des Landes NRW „Wir sehen weiter“ und bundesweit durch den DBSV nach dem Programm „Blickpunkt Auge“, sollen hier wenigstens kurz erwähnt werden. Die immense Arbeit in diesem Bereich der Beratung und Hilfe sorgte für einen großen Erfahrungsschatz in der Sozialgesetzgebung und der sich rasch wandelnden Hilfsmittelszene. Ein Schatz, der auch den Mitgliedern des BFS in Bund, Land und Ortsvereinen zugute gekommen ist. Ich könnte Euch noch vieles berichten, allein der Blick auf die Uhr verbietet es mir.

Aber etwas muss ich doch noch sagen. Uns beide verbindet so vieles. Erstmalig aktenkundig werden wir im Protokoll der Mitgliederversammlung des BFS e. V. am 1. Dezember 1990 in der Sehbehinderten-schule in Köln. Da wird Margaret zur Kas-siererin gewählt und ich zum Beisitzer.

Mit ihrer und meiner Initiative entstand in diesen Jahren die Verbandszeitschrift VISUS, die sie in meiner Nachfolge fast ein Jahrzehnt als Chefredakteurin leitete. Die Herausgabe des Buches „See bad feel good – Schlecht sehen und sich dabei gut fühlen“ des Schweden Krister Inde, das von Dr. Stefanie Holzapfel übersetzt wurde, ist ihre Initiative. Sie gehört zu den Gründer*innen der Selbsthilfegruppe „Kaarster Blindgän-

ger“, betreut liebevoll die Düsseldorfer Selbsthilfegruppe der Sehbehinderten und organisiert regelmäßig Erholungsausflüge und Seminare. Sie unterstützt neben all ihren sonstigen Aufgaben die Arbeit des Teams Jugendarbeit in der Antragstellung und Beschaffung von Fördergeldern mit ihrer immensen Erfahrung. Genug, genug, die Liste ließe sich fast endlos fortsetzen.

Im spärlich bemessenen privaten Bereich hat sie als „Spätberufene“, wie sie sich zu charakterisieren pflegt, den Segelsport für sich entdeckt und wir tauschen uns dazu regelmäßig aus.

Doch neben dieser hell strahlenden Seite der Margaret Reinhardt... gibt es da auch eine dunkle Seite, die wir nicht kennen? So wie wir lange die dunkle Seite des Mondes nicht kannten? Ist da vielleicht ein liederliches Frauenzimmer, eine karrieresüchtige Intrigantin, eine zänkische Ehefrau und Helikoptermutter verborgen? Nein, ich habe gründlich geforscht, aber nichts, rein gar nichts in Erfahrung bringen können. Selbst der Ehemann Rolf Reinhardt hat trotz peinlicher Befragung keinen einzigen Anhaltspunkt geliefert.

Wir können also sicher sein und darauf vertrauen, dass wir in unserer Ehrung und Verehrung dieser großartigen 1. Vorsitzen-den des BFS e. V. keinen Fehler machen.

Unser Dank, hier und heute, liebe Margaret drückt aus, was alle Mitglieder und die zahllosen von Dir Beratenen und Unterstützten empfinden. Ich bin stolz, diesen Dank überbringen zu können. Und bitte erlaubt mir, meinen persönlichen Dank an Dich, liebe Margaret, auch auszudrücken. Du warst mir von allen, mit denen ich im BFS zusammenarbeiten durfte, die Liebste.

Danke dafür!

RH ■

35 Jahre – Rede für Robert Heuser

Lieber Robert,

als Du am 1. Dezember 1990 zusammen mit Margaret vom Landesverband NRW gekommen bist, hat keiner daran gedacht, dass dies tolle 35 Jahre für den BFS-Bundesverband werden würden.

Du hast sofort die Chefredaktion von unserer Vereinszeitschrift „VISUS“, ehemals „BFS-Info“, an Dich „gerissen“. Du warst für den Inhalt, Margaret für die Anzeigen und für die Abrechnung und Gerd Ramakers für die Gestaltung verantwortlich.

Doch damit nicht genug! Du hast dich auch in der BFS-Jugendarbeit mit der Segelprojekt-Koordination, Beantragung, Durchführung, Abrechnung und Kooperation mit dem Landesverband Berlin-Brandenburg sehr engagiert!

Ebenso hast du, gemeinsam mit Willy, auch die Projekte Sportkurs und Kunst, sowie Kommunikation organisiert.

Nachdem Monika als Schriftführerin nicht mehr zur Verfügung stand, hast Du auch noch diesen Posten übernommen. Nicht zu vergessen ist auch Dein fotografisches Talent für den BFS!

Deine Begabung, als Mediator, Netzwerker, Ideengeber, Ratgeber, Zuhörer und launiger Redner bei Festivitäten und Jubiläen Deine Mitmenschen zu berühren, ist großartig!

Lieber Robert, wir danken Dir ganz herzlich für die 35 Jahre im BFS.

Du hast den BFS-Bundesverband mit Deiner freundschaftlichen und lockeren Art geprägt und zum Positiven verändert.

Wir hoffen, Du bleibst dem BFS noch lange in beratender Funktion erhalten!

Für Deine Zukunft wünschen wir Dir ganz herzlich alles Gute!

Gerd Kouba für den BFS-Vorstand ■

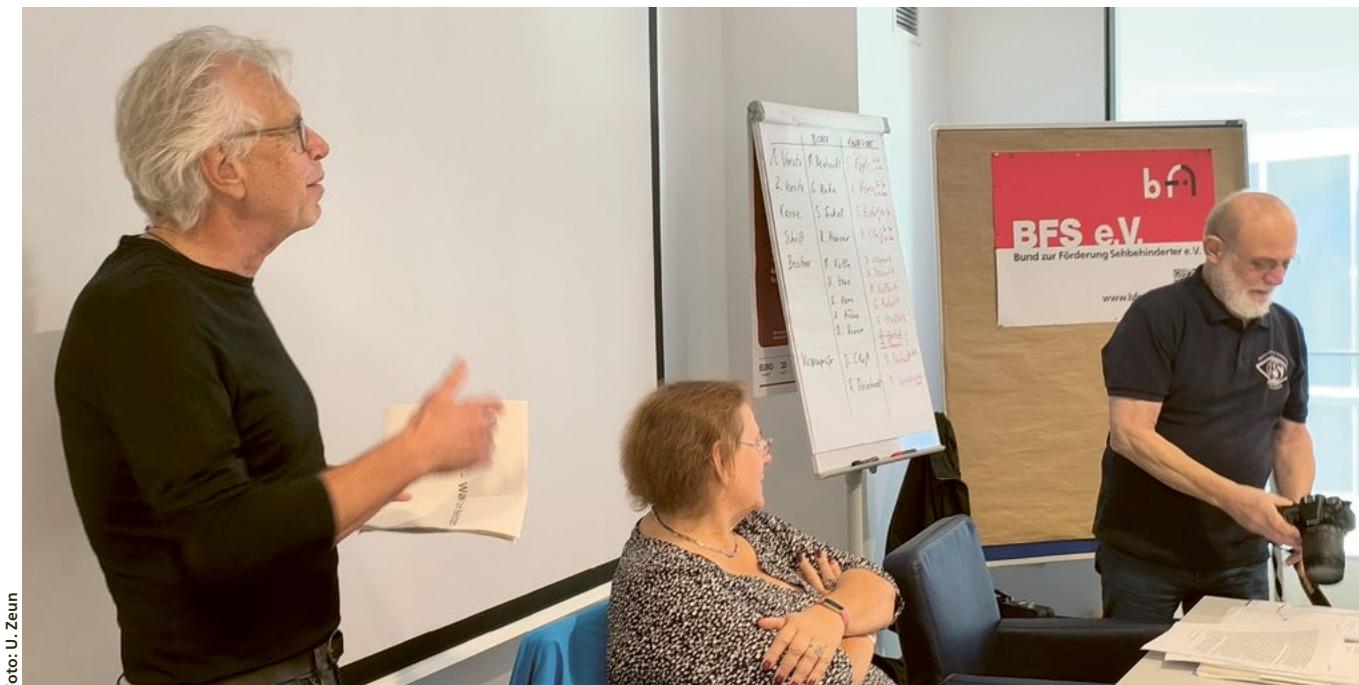


Foto: U. Zeun

Gerd Kouba bei seiner Dankesrede an Robert Heuser – der sogar hier Fotos machte

Wahrschau!

Robert Heuser zum Segelkurs des BFS e. V. 2025 in Berlin

Als ich das zum ersten Mal hörte, dachte ich: Was ist los? Was will Jürgen van Look von mir? Sollen wir in die polnische Hauptstadt fahren oder geht es ihm nicht gut und er möchte, dass wir Vicky Leandros Lied „Theo wir fahr'n nach Lodz“ singen. Könnte ja sein, dass er da mal wieder was verwechselt. Lodz ist schließlich auch eine nicht unbedeutende polnische Stadt.

Dazu muss man wissen, es war in den 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts, als ich das von ihm hörte und da war Vicky Leandros voll angesagt.

Aber genug der Erinnerungen. Immer wenn ich das höre: „Wahrschau!“ muss ich an den leider früh verstorbenen Bootsbauer und Hausmeister Jürgen van Look denken, der uns im Bootshaus am Tegeler See in all den Jahren seit 1993 mal mürrisch, mal mit echter Freude begrüßte, wenn wir zur Segelwoche des BFS e.V. anreisten. Was es mit „Wahrschau!“ auf sich hat, erklärt sich am Ende des Artikels und ich hoffe, der Spannungsbogen hält bis dahin.

Zunächst der Bericht vom Segelkurs 2025. Der fand vom 23. bis 31. Juli im Schülerbootshaus des Bezirks Mitte am Tegeler See im Norden Berlins statt. Das rustikale Boothaus liegt am Schwarzen Weg in einer Bucht, der Malche. Die zur Großspurigkeit neigenden Berliner nennen diese beschauliche Bucht übrigens den Großen Malchsee. Schräg gegenüber liegt der Tegeler Hafen, knapp 1 km reine Fahrstrecke mit dem Boot entfernt. Eine Insel mit drei Bäumen, allerdings ohne Eisenbahn und Lokomotivführer Lukas, geschweige denn Jim Knopf, gibt es auch, die heißt Hasselwerder.



Foto: J. Bergmann
Segelspaß bei Windstärke 4 mit der Flying Bee

Alles in allem ein ideales Revier, um Segeln zu lernen oder seine Fähigkeiten zu vervollkommen.

Noch was zur Nachbarschaft: Da ist der TSC, Tegeler-Segel-Club, direkt nebenan und das sind nicht nur Nachbarn, sondern richtig gute Freunde. Ein Stückchen weiter wird es hoch politisch. Da liegt die Villa Borsig, das Gästehaus des Außenministeriums. Das ist uns ganz nützlich, weil fast immer die Nationalflagge in Schwarz-Rot-Gold richtig groß auf dem Dach weht und uns die Windrichtung anzeigt.

Mit dieser Nachbarschaft hatten wir auch gleich Spaß bei der Segelwoche. Da kam nämlich der Französische Staatspräsident Emmanuel Macron zu Besuch. Nicht »

zu uns, nein, natürlich zur Bundesregierung in die Villa Borsig. Allerdings hatte das ein riesiges Polizeiaufgebot zur Folge. Weiße Mäuse, die auf ihren Motorrädern große schwarze Limousinen auf dem Schwarzen Weg begleiteten, Hubschrauber-Überflüge und ein freundlicher Polizist, der sich auf unserem Gelände umsah und feststellte, dass wir keine Entführung des Präsidenten vorbereitet hatten.

Jannik wollte ihn zum Abschluss seiner Untersuchung noch fragen, wie er denn unser FLAK-Geschütz fände. Ob es wohl geeignet wäre, so einen Hubschrauber abzuschießen. Aber wir haben ihm das ausgeredet. Man sollte keine Scherze dieser Art machen.

Nachdem dieses Spektakel vorbei war, haben wir unsere Segelwoche genossen. Wir, das waren 27 Personen: 17 Kinder und Jugendliche, zehn Betreuende und Segellehrer*innen, die an allen neun Tagen

im Bootshaus wohnten. Dazu kamen die zeitweise eingesetzten Segellehrer*innen des ganzjährigen Segelprojektes des BFS e.V. Landesverbandes Berlin-Brandenburg

Der 31. Segelkurs des BFS e.V. Bundesverbandes – wie immer bundesweit ausgeschrieben – verzeichnete Teilnehmende aus sieben Bundesländern. Die Förderung aus den Mitteln des Bundesjugendplans durch das Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ermöglichte sehr günstige Teilnahmebeiträge und für einige sogar Ermäßigungen oder Befreiung von allen Kosten.

Die Organisatoren der Veranstaltung, seitens des Kooperationspartners BFS Berlin-Brandenburg in Gestalt des 1. Vorsitzenden Stephan Kuperion, und des Referenten für Jugendarbeit, Robert Heuser vom BFS Bundesverband, haben eine nervenzerreibende Vorbereitungsphase erlebt. Tägliche Telefonate und Überle-



Die Teilnehmenden des BFS-Segelkurses 2025 mit ihrer Eistruhe

gungen, ob wir den Kurs nicht absagen müssen. Bis fünf Tage vor Beginn war nicht sichergestellt, dass er überhaupt stattfinden konnte. Es lag keine Genehmigung durch das Bezirksamt für die Benutzung des Bootshauses vor. Es war gesperrt.

Der Grund für diese dramatische Situation war ein orkanartiges Unwetter, das am 26. Juni über dem Norden Berlins getobt hatte. Im Tegeler Forst, der unmittelbar an das Bootshaus grenzt, waren allein über tausend Bäume entwurzelt und umgefallen. Teile eines schwer geschädigten Ahornbaumes drohten auf das Bootshaus zu fallen und hätten in den Schlafräumen wohl für Lebensgefahr gesorgt. Ein steter Kampf mit den Behörden und das persönliche Bemühen um Baumsachverständige und Firmen, die die Gefährdung in den letzten Tagen vor Beginn der Segelwoche beseitigen sollten, ermöglichten letztlich doch noch die Freigabe durch das Bezirksamt. Danke an Stephan Kuperion für dieses „Manöver des letzten Augenblicks“.

So konnte die Segelwoche erfolgreich durchgeführt werden. Da waren natürlich Segeln, Bootskunde, Demonstration der Funktion von ohnmachtssicheren Rettungswesten, Kenterübungen und das Lernen von Knoten, Windkursen, Ausweichregeln und und angesagt. Wir hatten unglaubliches Glück mit dem Wetter. Inmitten zweier Hitzeperioden mit bis zu 35 Grad erwischten wir ein Zeitfenster mit maximal 25 Grad und moderatem, aber stetig zunehmendem Wind. Ideale Bedingungen zum Segelnlernen und um das Gelernte an den letzten Tagen in puren Segelspaß zu verwandeln.

Aber auch Baden mit den Geräten, die von der Firma von Witib gesponsert wurden, Stand-Up-Paddling, der Besuch im

Jump House mit Trampolin-Springen in allen Variationen und das Wasserballon-Volleyball-Turnier sorgten für sportlichen Ausgleich zusätzlich zum Segeln.



Im „Jump House“: Trampoline machen fliegende Menschen!

Der Besuch des „Spektrums“ im Museum für Verkehr und Technik machte den wissenschaftlichen Anteil aus, sorgte für erweiterte Kenntnisse in Physik und Technikgeschichte, aber auch für viel Spaß bei den Experimenten.



Im „Spektrum“: Optisches Selbst-Experiment: So können Spiegel verzerrn!

»

Neben all dem haben wir auch den Bildungsauftrag erfüllt, den der Bundesjugendplan vorsieht. Unser Besuch des Regierungsviertels, des Reichstags, des Brandenburger Tors, des Holocaust-Mahnmals und Spaziergänge unter den Linden mit Verweis auf die dort zahlreich vorhandenen Botschaften brachte der Gruppe die Bedeutung und Funktion unserer Hauptstadt nachdrücklich ins Bewusstsein.

Für das leibliche Wohl sorgte wieder das Ehepaar Sylvia und Jürgen in der Selbstversorgerküche des Bootshauses. Der täglich wechselnde Küchendienst, den jeweils eines der 4- und 6-Bett-Zimmer stellte, unterstützte sie dabei. Legendär sind die hundert Eierkuchen, die sie jedes Mal backen und die bis auf den letzten aufgegessen werden. Jeden Tag gab es Eis, wir hatten genug davon. Der Lions Club Berlin Airport hatte uns zwei Eistruhen mit 432 Packungen Florida Eis gespendet. Natürlich haben wir auch zwei Grillabende gehabt und die Nachtfahrt mit dem Zweimaster Ran auf dem stillen Tegeler See war einer der Höhepunkte im Erleben von Wind und Wellen bei vollkommener Stille an Bord.

Den originellsten Beitrag der Segelwoche lieferte die jüngste und äußerst schlagfertige Teilnehmerin Selma, die sich bestens auf Island auskennt. Kein Wunder, hat sie doch zahlreiche Verwandte dort und ist schon oft auf der Insel zu Besuch gewesen. Auf die neugierige Frage des Betreuers Willi: „Wie ist es denn da so?“ antwortete sie: „Island besteht zu $\frac{3}{4}$ aus Geröll und zu $\frac{1}{4}$ aus Eis.“ Willi rechnet und sagt: „Das ist ja zusammen mehr als 1, das ist ja eineinhalb.“ Darauf Selma selbstsicher und überzeugend wie immer: „Ja, sicher, Island ist halt so groß.“

Es gäbe noch viel zu berichten und zu erzählen. Wer die Tagesabläufe kennen-

lernen will, kann gern mal die Berichte der Teilnehmenden in den letzten Jahren in Visus (zuletzt in Heft 3/2024 ab Seite 44) oder auf der Homepage des BFS e.V. bzw. des Landesverbandes Berlin-Brandenburg e.V. anschauen bzw. sich vorlesen lassen:



www.bfs-ev.de/de



<https://bfs-berlin.de>

Da spürt man die Begeisterung und Freude, die diese Segelwochen den Teilnehmenden und Betreuenden bereitet hat. Ein guter Grund, allen, die das möglich gemacht haben und hoffentlich auch in Zukunft möglich machen werden, ein herzliches Dankeschön zu sagen.

Ach ja, eh ich es vergesse – Wahrschau! Man erinnere sich an das Rätsel aus der Titelzeile. Der eingangs erwähnte Jürgen van Look, Bootsbauer und Hausmeister, rief das immer, wenn er auf eine der kippeligen Jollen stieg oder sie wieder durch Sprung auf den Steg verließ. Ein Warnruf: „Leute, jetzt passiert was, Vorsicht!“ Schauen wir in unser Seglerlexikon: „Wahrschau!“ („Look out!“, „Attention!“, „Keep clear off!“) Warnruf im Sinne von „zur Warnung aufschrecken“... Ggf. auch zur Aufmerksamkeit auffordern. Z.B. beim Mann-über-Bord-Manöver ruft der/die Bootsführer*in: „Mann/Frau über Bord, Wahrschau! den Mann, die Frau“. Und der/die eingeteilte Beobachtende meldet regelmäßig: „Mann/Frau eine Bootslänge achteraus, zwei Bootslängen achteraus usw.“

Alles klar? Da bleibt mir nur noch, allen, die bis hierher gelesen oder gehört haben, eine gute Zeit zu wünschen. Passt gut auf euch und eure Lieben auf, Wahrschau!

RH ■



Gezielter Lichtschutz bei Migräne

Filtergläser von Eschenbach im Praxiseinsatz

Migräneanfälle werden oft begleitet von Lichtempfindlichkeit (Photophobie), die den Alltag massiv beeinträchtigen kann. Zum Tag der Migräne am 12. September hatte Eschenbach Optik mit speziellen Teststationen für seine Filtergläser auf diese unsichtbare, aber weit verbreitete Erkrankung aufmerksam gemacht.

Migräne gehört laut der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) mit rund 8 bis 10 Millionen Betroffenen allein in Deutschland zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen (Stand: August 2025).

Fakten zu Migräne und Lichtempfindlichkeit

- Migräne betrifft laut Robert Koch Institut weltweit rund 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung (Stand: 21. August 2025).
- Frauen sind laut WHO etwa dreimal so häufig betroffen wie Männer.
- Photophobie ist eines der häufigsten Symptome während einer Attacke.
- Studien zeigen, dass Blaulicht um 480 nm bei Patient*innen besonders starke Blendung und Unbehagen auslösen kann*

*Quelle: Nagata, E.; Takao, M.; Toriumi, H.; Suzuki, M.; Fujii, N.; Kohara, S.; Tsuda, A.; Nakayama, T.; Kadokura, A.; Hadano, M.: „Hypersensitivity of Intrinsically Photosensitive Retinal Ganglion Cells“
in: Migraine Induces Cortical Spreading Depression. Int. J. Mol. Sci. 2024, 25, 7980.



Für migralebedingte Lichtempfindlichkeit hat der Nürnberger Hersteller die acunis-Filtergläser entwickelt. Anders als klassische Sonnenbrillen dunkeln sie nicht pauschal ab, sondern reduzieren selektiv jene Lichtanteile, die Migräneanfälle verstärken können.

Teststationen für Filtergläser

Zum Tag der Migräne lud Eschenbach Optik gemeinsam mit ausgewählten augenoptischen Fachgeschäften in München, Köln und Hamburg zu speziellen Teststationen ein. Hier konnten sich Betroffene und Interessierte umfassend informieren und die Wirkung der acunis-Filtergläser direkt selbst ausprobieren.

Selbsttest zum Nachlesen

Einen Artikel der Augenoptik-Meisterin Lisa Meindl veröffentlichte der DOZ-Verlag 2023 online: „Selbsttest: Der Blick durch die rosarote Brille – Helfen Spezialgläser bei migralebedingtem Kopfschmerz?“

Web: [www.doz-verlag.de/
news/helfen-spezial
glaeser-bei-migraene
bedigtem-kopfschmerz](http://www.doz-verlag.de/news/helfen-spezial-glaeser-bei-migraene-bedigtem-kopfschmerz)



Großartige Tastatur-Apps für Android

„1C“ und „Big Keyboard“

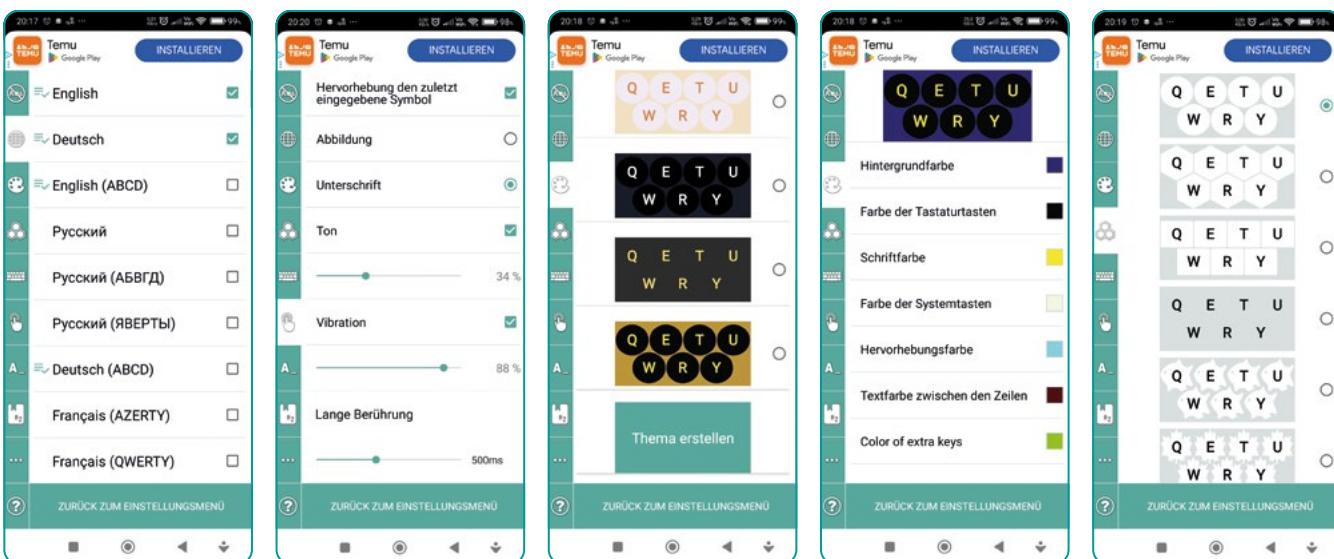


Schon sehr lange störte mich, dass die Standardtastatur auf dem Android-Handy für meine Sehfähigkeiten und „dicken“ Finger viel zu klein ist. Im System lässt sich da auch nichts ändern. Auf der Suche nach Abhilfe bin ich erst in den letzten Monaten fündig geworden.

Ich stelle hier zwei Bildschirm-Tastatur-Apps vor, die viele wahrnehmungsfreundliche Einstellungen zulassen. Dabei handelt es sich um die Apps „Big Keyboard“ und „1C Keyboard“ – „1C“ steht für Englisch „one see“ = man sieht. Ich werde die Namen im Text mit „BK“ und „1C“ abkürzen.

Vorab sei gesagt, dass beide Apps kostenlos sind. Im Einstellungsmenü bei BK sowie als Banner bei 1C wird allerdings häufig Werbung angezeigt. Etwas lästig, aber wer damit leben kann, hat eine individuell einstellbare Gratis-Tastatur. Wer BK und 1C werbefrei nutzen möchte, erwirbt für jeweils 9 Euro die Vollversion.

Bei beiden Apps lassen sich entweder vorgefertigte Farbkombinationen und Tastaturlayouts auswählen oder ein individuelles „Thema“ einrichten. Das erlaubt, sich die Farben für die Tasten, die Schrift/Buchstaben der Alternativ- und Sonderzeichen sowie des Tastatur-Hintergrunds auszusuchen. Auch die Gesamtgröße (in %) des Tastenfeldes im Verhältnis zum Bildschirm und die Schriftgröße auf den Tasten, ferner die Tastenform (rund, eckig, sternförmig, Tierumriss u.a.) lassen sich bestimmen. Durch Swipen kann die Tastatur bildschirmfüllend vergrößert werden (und natürlich auch wieder zurück in die Ausgangsgröße). Die Berührungen lassen sich mit Tönen und/oder Vibration als Rückmeldung hinterlegen. Ebenso kann man einstellen, dass die



Das Benutzer-Menü bei der App „1C Keyboard“



gedrückte Taste kurz größer und in einer gewählten Hervorhebungsfarbe erscheint.

Bei beiden Tastaturen werden die Emoticons vergrößert angezeigt. Auch ein großer Nummernblock lässt sich auswählen. Nachteil bei BK ist, dass dort nur der anglo-amerikanische Punkt als Komma existiert, während bei 1C beides vorhanden ist, was für (deutsche) Zahleneingaben wichtig ist.

Ein Vorteil bei 1C ist, dass eine eigene Farbkombination für den „Dunkelmodus“ gewählt werden kann und oft benutzte bzw. wichtige Tasten auf die Starttastatur gelegt werden können. Als weitere Schnellauswahl über das Zusatzmenü (es erscheint bei langem Drücken auf die Leertaste) gibt es bei 1C ein Cursorkreuz mit Markierungs- und Kopierfunktionen oder Buttons zum direkten Vergrößern oder Verkleinern der Gesamtfläche der Tastatur.

Es lassen sich auch mehrere Sprachen und damit Tastaturlayouts auswählen (QWERTZ, QWERTY) und schnell über ein Wischen (BK) oder längeres Drücken der Leertaste und Sprachsymbol (1C) wechseln.

Dies ist für mich wichtig, da ich auch mit englischsprachigen Nutzern kommuniziere. Das Einstellungsmenü ist bei BK in Englisch, bei 1C auch in Deutsch.

Um die Tastatur nutzen zu können, wird man beim Aufruf über das App-Icon aufgefordert, die Tastatur als Standard auszuwählen. Dies wird direkt ausgeführt oder über die (weiteren) Einstellungen „Sprache/Eingabe“ gewählt.

Beide Tastatur-Apps halte ich für recht gelungen. Interessierte sollten beide ausprobieren. Mein momentaner persönlicher Favorit ist „1C Keyboard“.

Download:

1C Keyboard

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.onec.wearable.keyboard&hl=gsw>

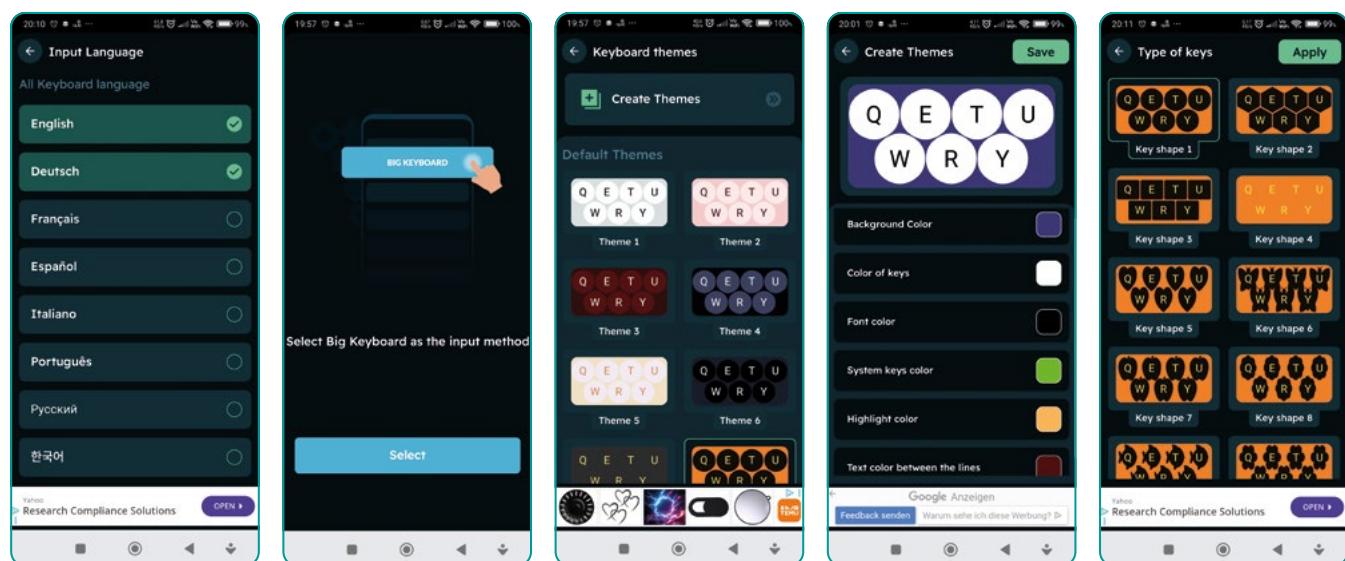


Big Keyboard

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cac.bigkeyboard>



UZ ■



Das Benutzer-Menü bei der App „Big Keyboard“

Neue Therapieansätze bei RP

Neue Forschungsergebnisse zu Reserpin zur Behandlung von Netzhautdegenerationen und zu Gold-Nanopartikeln bei Makuladegeneration oder RP

1. Reserpin zur Behandlung von Netzhautdegeneration

Neue Studien an Ratten zeigen, dass das Medikament Reserpin, ursprünglich 1955 zur Behandlung von Bluthochdruck zugelassen, möglicherweise gegen die erblich bedingte Augenkrankheit Retinitis pigmentosa wirksam sein könnte.

Forschungen am National Institutes of Health (NIH) ergaben, dass Reserpin die Überlebensfähigkeit von lichtempfindlichen Zellen in der Netzhaut verbessert – unabhängig von der spezifischen genetischen Mutation, die die Krankheit verursacht. In einer neuen Studie wurde das Medikament an einem dominanten Rattenmodell getestet, das eine Mutation im Rhodopsin-Gen trägt. Die Behandlung schützte die Stäbchenzellen, die für das Sehen bei schwachem Licht zuständig sind, und überraschenderweise waren die Ergebnisse bei weiblichen Ratten besser als bei männlichen.

Die Forscher untersuchen derzeit die Entwicklung von stärkeren und effizienteren Reserpin-Varianten, die entweder das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen oder vorübergehend Sehverlust verhindern könnten, bis bessere Heilmethoden verfügbar sind. Obwohl Reserpin nicht mehr zur Blutdruckbehandlung verwendet wird, könnte es in sehr niedriger Dosierung direkt ins Auge verabreicht werden, um Nebenwirkungen zu minimieren.

Original-Quelle:

„Repurposing a blood pressure drug may prevent vision loss in inherited blinding diseases“

National Institutes of Health
Brown University
Web: nih.gov



2. Gold-Nanopartikel bei Makuladegeneration oder RP

Forscher der Brown University haben in einer Studie untersucht, ob Gold-Nanopartikel zur Wiederherstellung des Sehvermögens bei Menschen mit Netzhauterkrankungen wie Makuladegeneration und Retinitis pigmentosa beitragen können. Diese Krankheiten schädigen die Fotorezeptoren der Netzhaut, während andere Zellen wie bipolare und Ganglienzellen intakt bleiben. Die Forscher entwickelten eine innovative Methode, bei der Gold-Nanopartikel direkt in die Netzhaut injiziert werden.

Das Prinzip dieser Methode basiert darauf, dass die Nanopartikel durch gezielte Infrarotlichtbestrahlung eine minimale Wärmemenge erzeugen, die dann bipolare und Ganglienzellen stimuliert – ähnlich wie die Signale gesunder Fotorezeptoren. Um diese Hypothese zu testen, führte das Team Experimente an Mäusen mit Netzhauterkrankungen durch. Nach der Injektion einer flüssigen Lösung mit Gold-Nanopartikeln wurde ein spezielles Muster aus infrarotem Laserlicht auf die Netzhaut projiziert. Mithilfe von Kalzium-

Neues aus der Medizin

signalen konnten die Forscher bestätigen, dass die stimulierten Zellen den Mustern des Laserlichts entsprachen.

Zur Bewertung der Sicherheit der Methode untersuchten die Forscher metabolische Marker für Entzündungen und Toxizität. Es wurde festgestellt, dass weder die Nanopartikel noch die Laserbestrahlung schädliche Nebenwirkungen verursachten. Darüber hinaus konnten die Forscher mittels neuronaler Aktivitätsmessungen nachweisen, dass das visuelle Signal erfolgreich in die visuellen Gehirnregionen der Mäuse übertragen wurde. Dies deutet darauf hin, dass ihr Sehvermögen zumindest teilweise wiederhergestellt wurde.

Für eine zukünftige Anwendung beim Menschen stellen sich die Forscher ein System vor, das eine Kombination aus Nanopartikeln und einer Infrarot-Laserquelle integriert, welche in einer Brille oder einem Headset verbaut ist. Eine Kamera würde die Umgebung erfassen, die gesammelten Bilddaten verarbeiten und über den Laser die Nanopartikel gezielt stimulieren, um visuelle Signale zu erzeugen.

Im Vergleich zu bestehenden retinalen Implantaten bietet diese Methode einige entscheidende Vorteile: Sie ist deutlich weniger invasiv, da keine chirurgische Implantation erforderlich ist. Stattdessen werden die Nanopartikel durch eine intravitreale Injektion direkt in die Netzhaut eingebracht – eine einfache und sichere ophthalmologische Routineprozedur.

Zudem könnte die neue Methode eine höhere Bildauflösung und ein breiteres Sichtfeld ermöglichen, da die Nanopartikel die gesamte Netzhaut abdecken und

nicht nur auf eine begrenzte Anzahl von Elektroden beschränkt sind.

Obwohl weitere Studien erforderlich sind, zeigen die bisherigen Ergebnisse großes Potenzial für eine zukünftige Anwendung beim Menschen. Die Forscher konnten nachweisen, dass die Nanopartikel über Monate in der Netzhaut verbleiben, ohne toxische Auswirkungen zu haben, und dass sie das visuelle System erfolgreich stimulieren können.

Original-Quelle:

„Golden eyes: How gold nanoparticles may one day help to restore people's vision“
Brown University

Web: brown.edu



Julia Hübner, Pro retina ■

Anzeige

PLATON
neu & verbessert!
Der wissenschaftliche Taschenrechner
jetzt ultraschnell und leistungsstark

- reaktionsschnelle Tasten
- neue hochwertige Sprachausgabe
- veränderbare Sprachgeschwindigkeit
- USB Netzteil

Perfekt für Schule, Studium & Alltag



SENSO 2
Sprechende Uhr mit
berührungssempfindlichem Glas

SENSO 2 – Sprechende Uhr – Deutliche deutsche Sprachausgabe, einstellbare Lautstärke, Touch-Technologie für Zeit- und Datumsanzeige, Wecker, silberfarbenes Metallgehäuse.



 **Marland**
www.MARLAND.EU
TEL.: 00800 6363 6363



Informationskampagne zu modernen Intraokularlinsen

Initiative ermöglicht Suche nach einem geeigneten OP-Zentrum in der Nähe

„Unser Ziel ist, dass die vom Grauen Star betroffenen Menschen Hintergründe verstehen sowie die Vorteile von Premium-Kunstlinsen für sich abwägen können. Sie sollen dadurch gut informiert mit Augenärzten in den Austausch gehen können“, so Geschäftsführer und Vorstandsmitglied des Bundesverbands Medizintechnologie (BVMed), Dr. Marc-Pierre Möll, zum Serviceangebot des BVMed-Fachbereichs Augenchirurgie. Initiatoren der Aktion sind die Hersteller-Unternehmen und BVMed-Mitglieder (...).

Künstliche Linsen, auch *Intraokularlinsen (IOL)* genannt, sind Hightech-Produkte. Sie kommen bei einem Linsenaustausch zum Einsatz, der der Behandlung des Grau-

en Stars und zunehmend der Behandlung einer Altersweitsichtigkeit dient. Die IOL können sich dabei in ihren Eigenschaften unterscheiden und verschiedene Zusatzfunktionen aufweisen. Welche die richtige Kunstlinse ist, hängt von den individuellen Gegebenheiten der Augen und den persönlichen Bedürfnissen ab. Beispielsweise spielt bei der Auswahl der Kunstlinse eine Rolle, ob eine Brillenfreiheit gewünscht ist, die Netzhaut einen Blaulichtfilter zum Schutz benötigt oder die künstliche Linse eine Hornhautverkrümmung zusätzlich korrigieren soll. Letzteres sind sogenannte torische Linsen.

Die Webseite www.initiativegrauerstar.de stellt die verschiedenen Kunstlinsen und deren Leistungsspektrum genauer vor und beantwortet die häufigsten Fragen zu Diagnose, Behandlung und Linsentypen:



**Prof. Dr. Alexander K. Schuster,
Universitätsmedizin Mainz ■**

The screenshot shows the homepage of the initiativegrauerstar.de website. At the top, there is a navigation bar with links for 'Startseite', 'Grauen Star verstehen', 'Welche Linse ist die richtige?', 'Häufige Fragen', 'Die Initiative', 'OP-Zentrum finden', and a search icon. Below the navigation, there are three main content boxes:

- Grauen Star verstehen:** An illustration of a doctor holding a tablet with a green eye icon. Text: "Erfahren Sie – einfach erklärt – alles was wichtig ist zum Krankheitsbild „Grauer Star“ (Katarakt) und dessen Behandlung." Button: "MEHR ERFAHREN".
- Welche Linse ist die richtige?**: An illustration of a person pointing at four different colored lenses (green, grey, blue, yellow). Text: "Entscheiden Sie sich im Rahmen der Behandlung für die richtige Kunstlinse: Wählen Sie z.B. eine Linse mit Zusatzfunktion, sodass Sie keine Brille mehr benötigen." Button: "MEHR ERFAHREN".
- Häufig gestellte Fragen**: An illustration of three speech bubbles with question marks. Text: "Haben Sie eine Frage zum Grauen Star, zur Behandlung oder zu den Kunstlinsen – hier werden Sie bestimmt fündig." Button: "MEHR ERFAHREN".

At the bottom of the page, there is a dark blue footer bar with a location pin icon and the text "Finden Sie jetzt ein OP-Zentrum in Ihrer Nähe" followed by a button labeled "OP-ZENTRUM FINDEN".

Infos und Meinungen aus der Szene



SightCity zum Nachhören

Podcast „Sightviews“ präsentiert alle Inhalte der diesjährigen SightCity



Seit August sind alle Beiträge zur SightCity im Internet zu finden. Rund 9,5 Stunden Interviews von der Messe sowie insgesamt 2,5 Stunden Einleitung in zwei zusammenfassenden Episoden stehen zum Abruf bereit – wie immer direkt auf www.sightviews.de oder in der Podcast-App Ihrer Wahl.

Alle Inhalte gibt es auch auf Daisy-CDs.

CD 1 enthält die Interviews, CD 2 alle Beiträge und Testberichte der letzten 12 Monate. Ideal für alle, die alle Inhalte strukturiert für Ihren Daisy-Player oder zur Archivierung haben möchten.

Das CD-Paket kann für 25 Euro unter bestellservice@bbsb.org oder Telefon 089 55988-136 bestellt werden.

Podcast Teil 1: Podcast Teil 2:



Christian Stahlberg, BBSB ■

Liebe Freundinnen
und Freunde,
**das Visus-Team
und der BFS-Vorstand
wünschen allen
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes Jahr
2026!**

Wir bedanken uns
ganz herzlich
bei unseren Anzeigenkunden
und Sponsoren.





Tag der Sehbehinderten 2025

Impressionen aus Essen

Am 14. Juni fand der Sehbehindertentag 2025 im Haus der Technik in Essen statt, veranstaltet vom Universitätsklinikum Essen – Klinik für Augenheilkunde unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters von Essen, Herrn Thomas Kufen.

Der Sehbehindertentag in Essen findet seit 25 Jahren statt, war unterbrochen für fünf Jahre bedingt durch Corona und somit nach der längeren Pause sehr gut besucht.

Das Haus der Technik ist ein Ort, der aus meiner Perspektive als sehbehinderter Mensch für erblindete und hochgradig sehbehinderte Menschen sehr gut erreichbar ist, da der Veranstaltungsort nah des Essener Hauptbahnhofes gelegen ist. Auch waren Lotsen eingesetzt, wie ich es schon von meinen Besuchen der SightCity zu Beginn der 2000 Jahre kannte. Diese hel-



Einer der drei Verantwortlichen am Stand des BFS: Markus Fricke

fen bei der Orientierung im Gebäude und begleiten erblindete und hochgradig sehbehinderte Menschen.

Unser Verein, der Bund zur Förderung Sehbehinderter – BFS e.V. Landesverband NRW – war mit einem Stand vertreten. Die Standbesetzung sicherten unser zweiter Vorsitzender Markus Fricke, unser Kassenvorführer Klaus Müllner und unser Schriftführer Ulrich Zeun, der zeitgleich Chefredakteur der Visus ist.

Neben unserem Stand befand sich der Stand der *Selbsthilfeorganisation Deutscher Verein der Blinden und Sehbehinderter in Studium und Beruf (DVBS)* – nicht zu verwechseln mit dem *Deutschen Blinden- und Sehbehinderten Verband (DBSV)*! Die Standbesetzung bildete die Bezirksgruppe Nordrhein Westfalen, vertreten durch ihren Bezirksleiter, Herrn Dr. Andreas Wagner, und sein Leitungsteam. Mitglieder des DVBS engagieren sich gerne in den Ortsvereinen des DBSV. Einige Mitglieder des



Der BFS hatte wieder zahlreiche Informationsmaterialien dabei



BFS sind oder waren parallel Mitglied im DVBS, ebenso wie Mitglieder des BFS im DBSV Ortsverein von z. B. Düsseldorf sind.

Das Vortragsprogramm am Sehbehindertentag beschäftigte sich mit den gängigen medizinischen Augenerkrankungen, medizinischer Rehabilitation im Bereich von Augenerkrankungen (z. B. Klinik in Masserberg) und psychischen und beruflichen Aspekten für blinde oder sehbehinderte Menschen (z. B. Salus Klinik Hürth in Kombination mit dem BFW Düren). Im Bereich der Ausstellung wurden z. B. optische Produkte der Firma Schweizer gezeigt, die Firma Papenmeier war vertreten und viele mehr.

Nach meiner langjährigen Abstinenz, medizinische Fachvorträge zu besuchen, war es für mich ein wertvolles Ergebnis, zu wissen, dass ich medizinisch gut versorgt bin. Ein Mitarbeiter der Firma Papenmeier und ich kamen ins Gespräch, so wurden doch noch vor knapp 20 Jahren die großen Monitore und die Vergrößerungssoftware „Zoomtext“ gezeigt. Heutzutage gibt es Informationen in Form eines Vortrages über eine KI gesteuerte Brille, die ganz neu auf dem Markt ist. Fast 20 Jahre später habe nun auch ich keinen Bedarf mehr, mich über „Zoomtext“ zu informieren, da es zwischenzeitlich die Windows Bildschirmlupe gibt.

Uns stehen in Form von SightCity, RehaCare, dem Sehbehindertentag oder kleineren Hilfsmittelausstellungen von Vereinen eine Menge Möglichkeiten der Informationsgewinnung zur Verfügung, um hier nur einige zu nennen. Diese Gelegenheiten sollten wir auch weiterhin nutzen.

Susanne Müller ■

30 Jahre Benachteiligungsverbot im Grundgesetz

Ein Vortrag von Hans-Günter Heiden

Der Satz „*Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.*“ ist erst 1994 in Artikel 3 Absatz 3 des Grundgesetzes aufgenommen worden.

Am 15. November 2024 – genau 30 Jahre, nachdem dieses Benachteiligungsverbot aufgenommen wurde und 75 Jahre nach Inkrafttreten des Grundgesetzes – hielt Hans-Günter Heiden einen Vortrag im Deutschen Institut für Menschenrechte. In diesem Vortrag berichtete er als Zeitzeuge, wie es zur Aufnahme dieses speziellen Gleichheitssatzes kam, welche Hürden und Hindernisse sich dem Anliegen in den Weg stellten und welche historischen Gegebenheiten es begünstigten.

Die Grundgesetzänderung konnte nur erstritten werden, weil die Behindertenrechtsbewegung zusammenstand. Und ein Rückblick ins Jahr 2006 verrät uns, dass es sich mit der Verabschiedung der UN-Behindertenrechtskonvention genauso verhält. Gerade in Zeiten, in denen es schwieriger wird, Menschenrechte zu erstreiten, ist es wichtig, sich dieser gemeinsamen Erfolge und Solidarität zu erinnern. Die Aufzeichnung des Vortrags steht auf dem YouTube-Kanal des Deutschen Instituts für Menschenrechte zum Abruf bereit:

Web: [www.youtube.com/
watch?v=WQEO4wcFOBA](https://www.youtube.com/watch?v=WQEO4wcFOBA)



(Der Redaktion ist bewusst, dass die Grundgesetzänderung nunmehr bereits 31 Jahre zurückliegt)

Dt. Institut für Menschenrechte ■



DBSV-Publikation „Weitersehen“

„Horizonte öffnen – Reisen jenseits des visuellen Erlebens“

In der neuen Ausgabe der jährlich erscheinenden DBSV-Publikation „Weitersehen“ dreht sich alles um das Thema Reisen mit Sehbehinderung. Die Publikation beleuchtet, mit welchen Herausforderungen blinde und sehbehinderte Menschen beim Unterwegssein konfrontiert sind und wie sie dennoch neue Orte entdecken und unvergessliche Erfahrungen machen.

Die Beiträge zeigen die ganze Bandbreite des Reisens: Ob Kreuzfahrt, Schüleraustausch, Erholung vor der Haustür oder Abenteuer am anderen Ende der Welt – Reisende mit Sehbehinderung berichten von ihren Erlebnissen und geben praktische Tipps für selbst organisierte oder begleitete Reisen. Fachbeiträge und Interviews ergänzen die Ausgabe um wichtige Perspektiven zur Barrierefreiheit und Selbstbestimmung im Tourismus.

Erhältliche Formate

- Schwarzschrift-Ausgabe, 100 Seiten, 21 x 21 cm im Vierfarbdruck
- DAISY-CD

Einzelpreis: je 3,00 Euro

Bestellung und Kontakt:

Bestellungen können beim zuständigen Landesverband des DBSV getätigt werden. Um herauszufinden, welcher Verband zuständig ist, benutzen Sie bitte die Verbandssuche per Postleitzahl:

Web: <https://www.dbsv.org/landesvereine.html>



Das Anschriftenverzeichnis (16 Seiten) wird auch separat abgegeben. Es ist kostenfrei beim DBSV erhältlich. Es ergänzt den Adressteil von „Weitersehen“ um Straße, Hausnummer und Postleitzahl, sowie um eine Publikationsliste des DBSV.



Bestellungen können per E-Mail an die DBSV-Geschäftsstelle, Frau Petra Wolff (bestellungen@dbsv.org) gerichtet werden. Für Rückfragen ist sie auch telefonisch erreichbar unter 030 285387-220.

DBSV e. V. ■

Rente 2026

Kein Vertrauenschutz mehr für Menschen mit Schwerbehinderung ab dem Jahrgang 1964

Die Anhebung des Renteneintrittsalters hat auch Auswirkungen auf den Personenkreis von Menschen mit einer anerkannten Schwerbehinderung. Damit ist dem 1. Januar 2026, eine abschlagsfreie Rente für Betroffene erst mit 65 Jahren möglich.

Der demografische Wandel und die Neuregelung der Rentenversicherungsleistungen für die anspruchsberechtigten Personen haben auch Auswirkungen auf Beschäftigte mit Schwerbehinderung



und die speziellen Regelungen bei der Schwerbehindertenrente. Für diejenigen, die überlegen, in 2026 in Rente zu gehen, fällt der Vertrauensschutz zum 1. Januar 2026 weg. Damit ist die Schwerbehindertenrente erst abschlagsfrei mit dem Erreichen des 65. Lebensjahres möglich. Für die Versicherten ab dem Jahrgang 1964 bedeutet das entweder: länger arbeiten und damit einen späteren Rentenbeginn oder hohe Rentenabschläge bei vorzeitigem Rentenbeginn und damit lebenslang weniger Altersrente.

Für viele Menschen mit Schwerbehinderung ist es oftmals aufgrund der gegebenen gesundheitlichen Belastungen und körperlichen Bedarfslagen nicht realistisch, bis 65 zu arbeiten oder gar das reguläre Renteneintrittsalter von 67 Jahren zu erreichen.

Folglich bedeutet diese rechtliche Änderung des Gesetzgebers für Versicherte mit Behinderungen eine Altersrentenkürzung. Bedenkt man zudem noch, dass viele Erwerbstätige mit Behinderungen – in Verbindung mit ihren täglichen Mehrbelastungen – häufig in Teilzeit arbeiten, wird mit dieser Anpassung des Rentenrechts das Altersarmutsrisiko bei dieser Bevölkerungsgruppe weiter erhöht. Die Förderung von sozial-ökonomischer Ungleichheit aufgrund eines Behinderungshintergrundes wird damit verstärkt und stellt Betroffene zukünftig vor besondere Problemlagen, die aktuell nicht von Staat und Politik abgedeckt werden. Für die Sicherstellung der Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am gesellschaftlichen Leben kann diese Entwicklung weitere Barrieren bereithalten, da der überwiegende Teil der Betroffenengruppe statistisch gesehen im gehobenen Alter ist.

Weitere Infos unter:
Web: rentenbescheid24.de

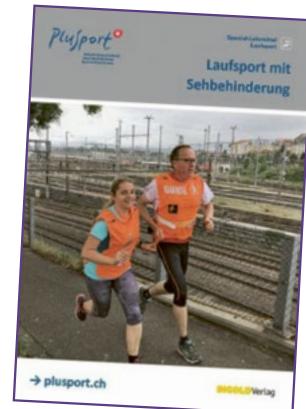


*inklusives Expert*innennetzwerk
(iXNet) der Bundesagentur für Arbeit* ■

„Laufsport mit Sehbehinderung“

Broschüre

Die 36-seitige Broschüre (von 2018) mit dem oben genannten Titel wird von PluSport (Behindertensport Schweiz, Volketswil) in Kooperation mit Blind-Jogging (Gemeinnütziger Förderverein blinder u. sehbehinderter Läuferinnen und Läufer) und dem Ingold-Verlag herausgegeben. Der Autor Gabor Szirt ist selbst sehbehinderter Läufer, der mit sehender Begleitung läuft.



Die Broschüre informiert Betroffene und deren potentielle Begleiter*innen sowie Laufsportleiter*innen, die ein Angebot für Sehbehinderte machen möchten, welche Voraussetzungen für ein sicheres Begleiten notwendig sind. Darüber hinaus gibt es Tipps zur Steigerung der Leistung und wie die Freude am Laufen erhalten bleibt. Grundsatz ist, dass der Betroffene stets nach seinen Wünschen gefragt werden soll.

»



In den Kapiteln werden Tipps zu folgenden Bereichen genannt und am Rand in Stichworten zusammengefasst:

- Grundsätze zur Orientierung, z. B. Straßen überqueren;
- Medizinische Aspekte kennen;
- Führungs- und Begleitungstechniken beim Laufen kennen (mit direktem Körperkontakt, freies Laufen, mit Führband);
- Laufen mit Blindenführhund;
- Treffpunkt ausmachen, Strecke planen;
- Kommunikation und Kommandos beim Laufen und Terrainwechsel sowie deren Wichtigkeit, Klarheit und Eindeutigkeit;
- Ausweichtechniken bei Hindernissen;
- Lauftraining und -übungen allein und im Tandem;
- Sicherheitsaspekte bei der Ausrüstung (z. B. Warnwesten, Hilfe-Set) und Begleittechniken;
- last but not least: Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen.

Von Blind-Jogging (Basel) und dem Lauftreff Limmattal (Zürich) werden Kurse für potentielle Begleiter angeboten.

Weitere Infos und Kontakt:

Blind-Jogging

Aeschengraben 10

CH-4051 Basel

Tel.: +41 612287377

Mail: info@blind-jogging.ch

Web: www.blind-jogging.ch



Plu-Sport

Chrisbaumstrasse 6, CH-8604 Volketswil

Tel.: +41 449084500

Mail: mailbox@plusport.ch

Web: www.plusport.ch

UZ ■

1000 Titel bei dzb lesen

Bestand der Großdruck-Ausleihe wächst

Seit 2022 stellt das dzb lesen Großdruckbücher für Menschen mit Seh- und Lesebehinderung zur Ausleihe bereit. Der Bestand ist seitdem stetig gewachsen und umfasst jetzt 1000 Titel. In den letzten Monaten neu hinzugekommen sind vor allem aktuelle Bücher, aber auch Klassiker, Kinderbücher, Unterhaltungs- und Kriminalromane: beispielsweise „Das Café ohne Namen“ von Robert Seethaler, „Lichtungen“ von Iris Wolff, aber auch „Meistererzählungen“ von Stefan Zweig oder „Der Gesang der Flusskrebse“ von Delia Owens. Egal ob jung oder alt – für jeden ist die passende Lektüre dabei!

Die Bücher haben eine deutlich größere Schrift (17pt), ein klares Schriftbild mit ausreichendem Zeilenabstand und serifelosen Schriftarten, deren Buchstaben sich deutlich voneinander unterscheiden, so dass der Text von Personen mit Sehbehinderung bzw. mit Legasthenie oder Dyslexie besonders gut lesbar ist.

Stöbern Sie im Online-Großdruckkatalog und leihen Sie sich Bücher in großer Schrift kostenlos aus. Oder lassen Sie sich den Großdruckkatalog kostenfrei per E-Mail oder gedruckt gegen Gebühr schicken. Gern nimmt die dzb auch Ihre Lesewünsche entgegen und prüft deren Umsetzung.

Weitere Infos und Kontakt:

Tel.: 0341 7113-116/-118

Mail: grossdruck@dzblesen.de

Web: www.dzblesen.de/bibliothek/grossdruck



dzb lesen ■



„Bibliothek der Dinge“

Bundesweit erste „Bibliothek der Dinge“ für blinde Kinder eröffnet



Guter Schulunterricht oder gemeinsames Spielen soll nicht davon abhängen, ob Familien mit blinden oder sehbehinderten Kindern über mehr oder weniger Geld verfügen. Dazu möchte die Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. (blistा) in Marburg ihren Beitrag leisten.

Im Dezember wurde die „Deutsche Blinden-Mediathek“ der blista in Betrieb genommen. Ab sofort können Eltern, Frühförder*innen und Lehrkräfte, die blinde oder sehbehinderte Kinder unterstützen, inklusive Kinderbücher, Materialien zum Erlernen der Brailleschrift, speziell entwickelte Lehr- und Lernmittel für den Schulunterricht sowie inklusive Karten- und Gesellschaftsspiele kostenlos ausleihen. Auch der bundesweite Versand der Materialien ist dank der Unterstützung der Doris-Bulcke-Stiftung, die den Aufbau und Betrieb dieses Modellprojekts großzügig fördert, kostenlos.

Kostenloser barrierefreier Taschenrechner für mehr Chancengleichheit im Schulunterricht

Ein besonderes Highlight ist der speziell entwickelte barrierefreie Taschenrechner, der über die neue Mediathek ebenfalls kostenlos zur Verfügung steht. Er kann sowohl online genutzt als auch heruntergeladen werden, um ihn bei Klassenarbeiten und Prüfungen einzusetzen.



Eine Auswahl des ausleihbaren Angebots

Neue Angebote für Menschen, die später erblindet sind

Auch später erblindete Senior*innen oder Menschen, bei denen die Sehkraft langsam nachlässt und die beispielsweise noch keine Erfahrung haben, wie gut sie Dinge ertasten können, werden in der neuen Mediathek fündig. Sie können unter anderem ausprobieren, welcher Player zum Abspielen der über 70.000 Hörbücher, die von blinden, seh- und lesebehinderten Menschen kostenlos ausgeliehen werden können, am leichtesten zu bedienen ist.

Beim weiteren Ausbau des Angebots arbeitet die blista eng mit dem Bundesverband der Eltern blinder und sehbehinderter Kinder (BEBSK) und dem Verband für Blinden- und Sehbehindertenpädagogik (VBS) zusammen.

Infos, Ausleihbedingungen & Kontakt:

Deutsche Blindenstudienanstalt e. V.

(blistा)

Cecilia Röhler, Öffentlichkeitsarbeit

blistaCampus

Am Schlag 2–12, 35037 Marburg

Tel.: 06421 606-220

Mail: c.roehler@blista.de

Web: katalog.blista.de/mediathek



blista ■



Ausschreibung BFS-Sportkurs 2026

**Vom 27. Februar bis 1. März 2026
in Rheda-Wiedenbrück**

Auch im Jahr 2026 wird der BFS e. V., wie in den vielen Jahren zuvor, einen Sportkurs im ostwestfälischen Rheda-Wiedenbrück durchführen. Ausführliche Berichte zu den Kursen findet man in den VISUS-Heften bzw. auf www.bfs-ev.de bzw. bei Instagram und Facebook.

Für das kommende Frühjahr hat das Team der Jugendarbeit des BFS e. V. wieder einen Sportkurs geplant. Das komfortable Jugendgästehaus am Kloster Wiedenbrück wird unsere Unterkunft sein. Erfahrungsaustausch, Gespräche über Schul-, Stadt- und Ländergrenzen hinweg, kommunikationsfördernde Spiele und sportliche Aktion sind die bewährten Inhalte und bilden das Programm der Veranstaltung.

Das uns bestens vertraute Jugendgästehaus im Stadtzentrum des malerischen Stadtteils Wiedenbrück bietet eine sehr angenehme Unterbringung in 1- bis 6-Bett-Zimmern. Selbstversorgerküche, Meditationsraum und ggf. Essen im Refektorium des Klosters – auch in vegetarischer bzw. veganer Variante – sorgen für leibliches und seelisches Wohl. Sportlich wird es in der Turnhalle der benachbarten Schule und in der teilweise für uns reservierten Schwimmhalle. Aber es stehen auch Stadterkundung, Filme und Bilder von Segelkursen in Berlin und natürlich Spiel und Spaß auf dem Programm. Die Veranstaltung wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus den Mitteln des

Bundesjugendplans gefördert. Der Kostenbeitrag für Unterkunft, Verpflegung und Veranstaltungen beträgt daher nur 70 Euro. In Härtefällen oder für Geschwisterkinder kann der Beitrag ermäßigt werden oder gar ganz entfallen. Fahrtkostenerstattung ist ebenfalls möglich. Da die Teilnehmenden aus allen Teilen der Bundesrepublik kommen, muss für An- und Abreise jeder selber sorgen. Fahrgemeinschaften und Mitreisemöglichkeiten können erfahrungsgemäß wieder gebildet werden. Die Berlin-Brandenburger Gruppe reist mit der Bahn an, da kann man unterwegs, z. B. in Hannover, zusteigen. Ruft an! Wir finden bestimmt eine Lösung.

Erfahrene Betreuende und Helfer*innen (Sonderpädagogen, Studierende der Sozialen Arbeit und engagierte Selbstbetroffene) stehen zur Verfügung. Das Mindestalter sollte 10 Jahre nicht unterschreiten, das Höchstalter beträgt 23 Jahre.

Anreise ist am Freitag bis spätestens 18 Uhr, Abreise am Sonnagnachmittag gegen 14 Uhr. Anmeldeschluss ist der 1. Februar 2026. Wer sich zuerst anmeldet, hat die besten Chancen! Nachfragen lohnt sich auch nach Anmeldeschluss, da manchmal noch Plätze frei werden. Infos, Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen können bei Michelle Kulla angefordert werden.

Also, wir treffen und sehen uns in Rheda-Wiedenbrück!

Infos und Anmeldung bei:

Michelle Kulla
Hugo-Mense-Str. 2
33378 Rheda-Wiedenbrück
mobil: 0157 55011000
Mail: m.kulla@bfs-ev.de

RH/Michelle Kulla ■

Veranstaltungen – Termine



Zwei Jahre CVI-Café online

Und es geht auch 2026 weiter!

Auch für das Jahr 2026 gibt es schon Termine, an denen interessierte Eltern, Betroffene, Fachpersonal und alle, die sich für das Thema CVI interessieren, Informationen und Austausch wünschen, online an unserem Angebot teilnehmen können.

CVI-online-Café 2026

(über Zoom, Start jeweils 19 Uhr)

- Mittwoch, 11. Februar 2026
- Dienstag, 12. Mai 2026
- Montag, 28. September 2026
- Donnerstag, 26. November 2026

Außerdem gibt es eine Gruppe von Interessierten, die das Thema CVI weiter voranbringen möchten, wo wir uns über Themen und Inputgeber für die CVI-online-Cafés austauschen und die Dinge auf den Weg bringen. Bei Interesse und Freude an der Mitarbeit – herzlich Willkommen, wir freuen uns!

CVI-Initiativ

(über Zoom, Start jeweils 19 Uhr)

- Montag, 12. Januar 2026
- Donnerstag, 16. April 2026
- Mittwoch, 24. Juni 2026
- Dienstag, 3. November 2026

Info und Anmeldung unter:

Mail: info@vzfs.org

Die Einladung und der Zoomlink werden vorher übermittelt. Bitte auch immer in den Spam-Ordner schauen, falls der Link nicht im Postfach ist.

Armgard Gessert, VzFS e.V. ■

Notennetzwerktreffen

Seminar für blinde Musiker*innen, Musiklehrer*innen und musikalisch interessierte blinde Menschen

Die Fachgruppe Musik des DVBS lädt herzlich ein zum Seminar des Notennetzwerkes 2026. Das Seminar findet vom 23. bis 25. Januar 2026 im Kress-Hotel in Bad Soden, Salmünster statt.

Neben den Vorstellungen der Verlage werden grundsätzliche Fragen zur Gestaltung von Übertragungen erörtert. Für diejenigen, die sehende Schüler*innen haben, gibt es einen interessanten Vortrag zum Projekt einer Unterrichtshilfe für blinde Lehrer*innen, die die Schwarzdruck-Noten vermitteln. Dieses Projekt wurde letztes Jahr angestoßen. Des Weiteren wird die Orgelschule „Orgelpunkte“ von Martin Rembeck vorgestellt. Ein Bericht zum Fortgang des internationalen Austausches zum Thema Standards in der Blinden-Notschrift und ein mehrteiliger Workshop über das Programm „Musescore“ runden die Veranstaltung ab.

Der Teilnahmebeitrag beträgt 100 Euro. Anmeldeschluss ist der 08.12.2025.

Infos und Anmeldung unter:

Geschäftsstelle des DVBS

z. H. Herrn Axnick

Frauenbergstr. 8, 35039 Marburg

Tel.: 06421 94888 28

Mail: axnick@dvbs-online.de

Veranstaltungsort:

Kress-Hotel

Sprudelallee 26

63628 Bad Soden-Salmünster

DVBS ■



Buchbesprechung

„Neuronales Sehtraining“

Von Caroline Ebert

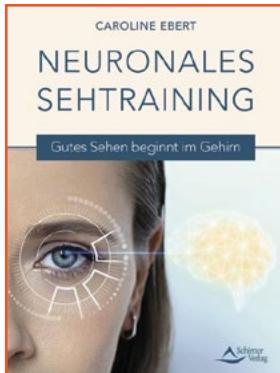
Das Taschenbuch „Neuronales Sehtraining“ erklärt, wie man durch bestimmte Körper- und Augenübungen „die Augengesundheit durch Entspannung, vorrangig der Augenmuskulatur, Abbau und Lösen von nervlichen Blockaden verbessern kann“. Letzteres macht den neuronalen Ansatz aus.

Die Autorin, Caroline Ebert, ist Optikermeisterin und „Sehtrainerin“ (Visual Trainer). Sie bietet viele praktische kurze Übungen an, die man zu Hause regelmäßig ausführen kann und sollte. Schaden können sie eher nicht, ob sie individuell helfen und wirken, muss man nach konsequenter regelmäßiger Ausführung selber erfahren.

Es geht um ein „ganzheitliches Sehtraining“, das auch vorbeugen soll. Eine medizinische Heilung kann man nicht erwarten. Entgegen den Versprechungen des Klappentextes macht die Autorin selbst auf ihrer Webseite zum Buch aufmerksam, dass die Übungen

- „kein Heilversprechen und auch nicht als solches anzusehen sind“,
- „kein Ersatz für regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt oder Heilpraktiker“ sind
- „keine Therapie“ ist oder diese ersetzt.

Im Anfangskapitel wird dargestellt, wie das Auge aufgebaut ist und vor allem,



wie Licht und Farbe durch Fotorezeptoren (Nervenzellen), und die Weiterleitung und Verarbeitung im Gehirn wahrgenommen werden. Dabei wird auch auf die für das Sehtraining relevanten Nervenzellen eingegangen (Sehprozesse). Für die Entspannung der Augen wird der Vagusnerv genannt und Aktivierungsübungen für diesen gezeigt (Nasenatmung, Ohrmassage).

Als theoretische Grundlage wird auf die Verarbeitungsareale und -prozesse im Gehirn etwas ausführlicher eingegangen.

Des Weiteren wird auf frühkindliche Reflexe eingegangen und deren negative Auswirkungen auch auf Sehprozesse, wenn diese nicht im Laufe der motorischen Entwicklung gehemmt und als bewusste Bewegungen im Gehirn integriert und ersetzt werden. Zur Integration und Lösung der Reflexe werden zahlreiche Körperübungen beschrieben, wie sie auch aus anderen Trainingsbereichen bekannt sind.

Die Kapitel beschäftigen sich mit folgenden Bereichen und Übungen dazu:

- Form- und Farbwahrnehmung;
- Richtungswahrnehmung;
- Kontrastwahrnehmung;
- Augenbeweglichkeit und Sakkaden (ruckartige Augenbewegung);
- Akkommodation (Schärfeeinstellung) und Fusion (Zusammenführen eines klaren Bildes aus den beiden leicht unterschiedlichen Netzhautbildern der Augen);
- Aufmerksamkeit auf Details und peripheres Sehen (Einbezug des seitlichen Gesichtsfeldes);



Buchbesprechung

- Gleichgewichtssinn und Bildstabilisierung;
- Nacken und Zunge im Zusammenhang mit Verspannungen und Stabilisierung (Nacken-/Kopfbereich).

Zu einigen Bereichen gibt es Übungsblätter. Zusätzlich stehen weitere umfangreichere Übungsblätter auf der Webseite der Autorin zum Download bereit.

Im Abschlusskapitel wird noch einmal auf den ganzheitlichen Ansatz unter Einbeziehung aller Sinne eingegangen.

Zwar habe ich ein paar Übungen ausprobiert, mir fehlte bislang aber die Zeit, die Wirksamkeit an mir selbst zu testen. „Probieren geht über Studieren“, daher könnte es sich für interessierte Leser*innen lohnen, die Übungen für die eigene Augengesundheit selbst auszuprobieren.

Gewünscht hätte ich mir noch Verweise auf Belegquellen und Literatur, wenn man sich fundierter und weiterführend mit den theoretischen Grundlagen auseinandersetzen möchte.

Auf der Website der Autorin finden sich weitere Bücher zum Themenkomplex Auge und Sehen sowie die o. g. Übungstabellen zum gratis-Download:

Web: www.augenschule-eyeland.de



**„Neuronales Sehtraining
(Gutes Sehen beginnt im Gehirn)“**
Caroline Ebert
168 Seiten, Taschenbuch
Schirner Verlag, 2024
ISBN: 978-3843415590
16,95 € (Kindle-eBook: 12,99 €) UZ ■

Anthologie „Blind verliebt“

DZB lesen Bibliothek – Hörmedien

Die BLAutor-Anthologie „Blind verliebt“ aus dem Jahr 2024 ist bei der DZB lesen als Hörbuch erhältlich. Nachfolgend finden Sie die Daten zum Ausleihen des Hörbuchs für alle, die bei einer Blindenhörbücherei angemeldet sind. Download auch über die dzb lesen App.



DZB lesen Bibliothek – Hörmedien

Web: [www.dzblesen.de/
bibliothek](http://www.dzblesen.de/bibliothek)



„Blind verliebt“

31 Geschichten des Schreibzirkels BLAutor

Herausgeber: Dieter Kleffner

Autor:innen: Christiane Bernshausen,
Petra Bohn, Konrad Gerull, Daniela Preiß
und Dorothee Feuerstein

DZB-Katalog-Nummer: 67459

Sprecher: verschiedene

Spieldauer: 8 Stunden, 6 Minuten

Dieter Kleffner ■



bfa Der Bundesverband informiert:

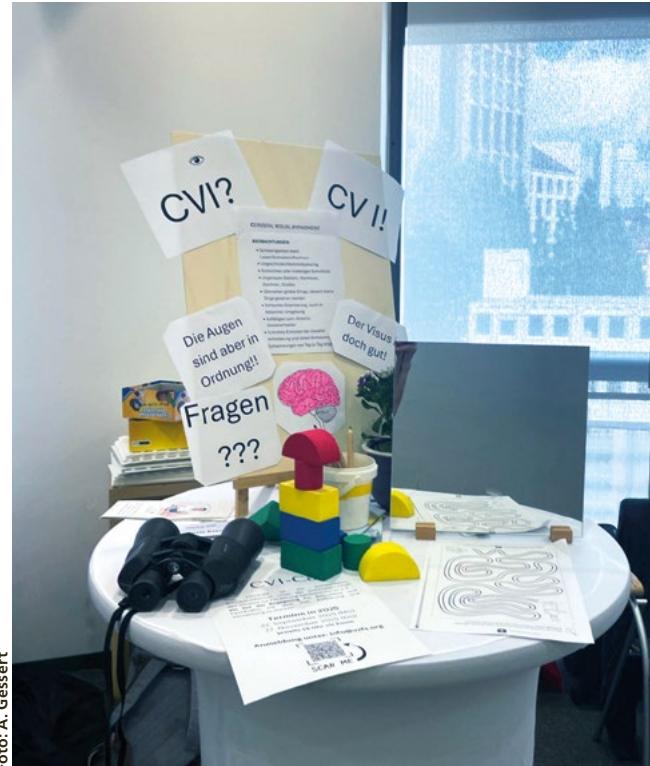
CVI auf der SightCity

Das Thema CVI auf der SightCity 2025

Gemeinsam neben dem Stand des Bundesverbandes zur Förderung Sehbehinderter e.V. und mit dessen Unterstützung (Herzlichen Dank!) waren wir, Sabine Axmann, Doris Kiem, Michelle Carme und Cristina Orywal, Violetta Rossi und Armgard Gessert aus dem Kreis des CVI-online-Cafés vor Ort auf der SightCity und haben zum Thema CVI Informationen und Simulationen angeboten.

Es gab einen einstündigen Online-Vortrag über CVI mit dem Titel: „Leben und Lernen mit CVI“, den sich 70 Teilnehmende angeschaut haben und der aus drei Teilen bestand: Sabine Axmann und Armgard Gessert gaben einen kleinen Exkurs über das Entstehen und die Auswirkung von CVI. Anschließend stellte Cristina Orywal „Die Geschichte vom neugierigen KFZ-Mechaniker“ plus CVI-Inspektionsliste vor (beides zu finden unter www.happyguck.de – dort finden Sie den Link zum Video sowie die CVI-Inspektionsliste zum Download).

Ein Highlight waren die persönlichen Beiträge zweier Schülerinnen (<https://www.happyguck.de/ueber-cvi/cvi-videothek>), die über ihr Leben und Lernen mit CVI berichteten und über das, was noch in ihrem Alltag mit CVI fehlt. Eindrucksvoll war unter anderem die Darstellung, wie hilfreich und unterstützend der Langstock sein kann, auch wenn der Visus sehr gut ist, jedoch die Weiterverarbeitung der Informationen über Bodenunebenheiten und ähnliches fehlt.



Der Stand des Arbeitskreises CVI

An unserem kleinen Infostand war reger Betrieb und es gab viele Austauschgespräche mit Besuchern der SightCity, aber auch mit Fachkolleg*innen, z.B. aus der Schweiz. Wir konnten viele Fragen beantworten. Wunderbar war die gemeinsame Zusammenarbeit vor Ort – kannten wir uns bis dahin doch alle nur vom Bildschirm. Es hat Freude gemacht, gemeinsam für das Thema CVI auf der SightCity dabei gewesen zu sein. Alles in allem waren es drei sehr interessante Tage, an denen wir das Thema CVI wieder ein kleines Stückchen im Bewusstsein der Menschen voran gebracht haben. Auch 2026 werden wir wieder auf der SightCity dabei sein!

Armgard Gessert, VzFS e.V. ■



Aus Bundes- und Landesverbänden

bfa Der LV NRW informiert:

Schwimmbad und Kletterwand

Selbstvertrauen stärken

Nach einem Jahr Pause war es nun endlich wieder so weit: Das erlebnispädagogische Jugendwochenende des Landesverbands NRW konnte in einer ganz besonderen Ausführung zurückkehren.

Grund der Absage im Jahr 2024 war leider die ausbleibende finanzielle Förderung seitens der Krankenkassen. Auch in diesem Jahr blieb eine Förderung erneut aus. Der Vorstand ermöglichte die Umsetzung jedoch dennoch dank der großzügigen Freigabe von finanziellen Rücklagen. Zudem erhielt der Verein eine großzügige Spende eines Elternteils.

Nichtsdestotrotz fand das Seminar aufgrund dieser besonderen Voraussetzungen im deutlich kleineren Rahmen statt. Mit nur zwei Jugendlichen trafen wir uns dieses Jahr erneut in Aachen. Für mich als Organisator und zugleich durchführende Person war dies eine ganz neue Erfahrung. In diesem Jahr hatte ich die Möglichkeit, in einen intensiven und engen

Austausch mit den Jugendlichen über ihre Erfahrungen im täglichen Alltag, aber insbesondere auch Schulleben zu gehen. Als selbst Betroffener habe ich ähnliche Situationen bereits erlebt und hoffe, den Teilnehmenden so den einen oder anderen hilfreichen Tipp mitgegeben zu haben.

Abgesehen vom Austausch sollte das erlebnispädagogische Programm nicht zu kurz kommen. Dieses haben wir in diesem Jahr eng an die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. So kamen wir vor allem dem großen Wunsch des Schwimmens nach.

Der eine oder andere regelmäßige Lesende fragt sich an dieser Stelle vielleicht: das machen die doch jedes Jahr? Richtig, doch in diesem Jahr konnten wir dem Schwimmen gehen dank der kleinen



Organisator Jan Seikrit und Teilnehmer an der Kletterwand

»

Foto: L. Geraths

Aus Bundes- und Landesverbänden

Gruppe einen ganzen Tag widmen und uns zudem in ein größeres Freizeitbad trauen. Nun mag sich der eine oder die andere auch fragen, was hat das denn mit Erlebnispädagogik zu tun? Verständlich, auf den ersten Blick sieht das Ganze nach viel Spaß aus, was es definitiv auch war. Doch die vielen unterschiedlichen Attraktionen, welche das Schwimmbad vorhielt, hatten auch oft etwas damit zu tun, Grenzen auszutesten und vor allem damit, Vertrauen in sich selbst, den eigenen Körper und die eigenen Fähigkeiten zuzulassen.

Als zweite Aktivität wurde am Sonntagvormittag noch eine Kletterhalle aufgesucht. In dieser wuchsen die Jugendlichen förmlich über sich hinaus. Kletterwände, die zu Beginn des Besuchs noch zu hoch oder schwierig wirkten, wurden zum Ende des Besuchs mühelos bezwungen. Auch der Spaß mit Rumalbern sollte an dieser Stelle nicht zu kurz kommen. Eine Schaumstoffschlacht in der Sprunggrube durfte nicht fehlen. Wenn man dann noch sieht, wie der „alte“ Betreuer nicht mehr aus der Sprunggrube rauskommt, ist das Lachen garantiert.

So neigte sich auch schon wieder ein ganz besonderes erlebnispädagogisches Jugendwochenende dem Ende zu. Beide Teilnehmer konnten am Ende berichten, dass sie aus dem Wochenende mit einem gestärkten Selbstvertrauen hinausgehen. Neben all der Pädagogik hat es jedoch vor allem eins gemacht: nämlich Spaß!

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr und bin zuversichtlich, wieder mit finanzieller Förderung mehr Teilnehmenden die Möglichkeit dieser Erfahrungen zu geben.

Jan Seikrit ■

Reguliere den Atem, beruhige den Geist

Bericht zum Stressbewältigungsseminar

Der Bund zur Förderung Sehbehinderter – NRW e. V. lud auch in diesem Jahr unter der Leitung von Elisabeth Krych zu einem Stressbewältigungsseminar ein.

Fünfzehn Teilnehmende und die Übungsleiterin Ute Pajrowski-Elimer trafen sich vom 05. bis 07. September 2025 im Hotel „Am Kloster“ in Werne an der Lippe.

Neben Entspannungstechniken wurden zehn QiGong-Darstellungsformen eingeübt. Wie immer gehörte auch eine mentale Entspannungsreise dazu. Außerdem gab es eine kleine Einweisung in die Wirkung der Klangschalen-Therapie.

Das Hotel verwöhnte die Gaumen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, Kaffee, Kuchen und leckeren warmen Mahlzeiten. Das sonnige Wetter lud abends zu geselliger Runde in den Biergarten ein.

Viel zu schnell endete ein Wochenende, an dem Körper, Seele und Geist völlig im Einklang sein durften. Herzlichen Dank für die großartige Organisation an die Seminarleitung und die Übungsleitung.

Das nächste Seminar findet vom 7. bis 9. August 2026 statt.

Dieter Kleffner ■



Aus Bundes- und Landesverbänden



BFS-Wandertage 2025

Unterwegs im Land des Hermanns

Vom 8. bis 13. Oktober 2025 fanden die BFS-Wandertage im Land des Hermanns statt. Die Veranstaltung begann am Mittwochnachmittag mit der Ankunft der Teilnehmenden im Hotel, gefolgt von einer Begrüßung, einer Führung durch das Hotel und die nähere Umgebung sowie einem gemeinsamen Abendessen. Der erste Abend diente dem Kennenlernen und der thematischen Einführung in entspannter Atmosphäre.

Am Donnerstag startete der Tag mit einem Frühstück, bevor eine 10 km lange Wanderung auf der Moormeile Bad Meinberg (Vital Wanderweg: Bewusstsein und Gleichgewicht) auf dem Programm stand. Das nasskalte Wetter lud aber nicht zu einem Kneipp-Treten im Moorbecken ein. Zur Mittagszeit kehrten die Teilnehmenden im „Café am See“ im Kurpark ein. Nach der Rückkehr ins Hotel folgten, wie auch täglich, Abendessen und eine Nachbesprechung des Tages.

Am Freitag stand eine 12 km lange Wanderung zu den Externsteinen und zur Falkenburg an, zu der die Gruppe mit dem Bus anreiste. Die Externsteine sind immer wieder sehr beeindruckend. Bis 1936 fuhr eine Straßenbahn von Paderborn bis Detmold direkt durch die Felsen. Das hätten wir gerne auch heute noch erlebt. Vor der Rückkehr verbrachten wir die Mittagspause beim „Felsenwirt“.

Am Samstag fuhr die Gruppe ins Staatsbad Bad Salzuflen. Dort gab es einen Stadtrundgang und einen Besuch der Gradier-

werke, des Kurhauses und des Kurparks. Drei große Gradierwerke befinden sich in T-Form nebeneinander. Man kann auch durch ein Gradierwerk gehen und die Luft „schnuppern“ oder oben aufs Dach gehen, was jedoch nur ein Teilnehmer machte.

Im Kurhaus gab es Ausstellungsstationen zur Geschichte des Heilbads und dem Salzabbau. Das Geschmacksurteil der Trinkprobe des Heilwassers vor Ort lautete „zu salzig“, was später mit einem guten Mittagessen und Hopfensaft im Ratskeller neutralisiert wurde. Am späten Nachmittag kehrten die Teilnehmenden ins Hotel zurück, wo der Tag wie gewohnt endete.

Der Sonntag begann für den Großteil der Gruppe mit einer 12 km langen Wan-



Holperiger Abstieg zu den Externsteinen »

Aus Bundes- und Landesverbänden



Gruppenfoto im Park mit „Alltagsmenschen“

derung nach Detmold und einem Stadtrundgang. Gutes westfälisches Essen, zum Beispiel auch der lokale „Pickert“, eine Mischung aus Reibe- und Pfannkuchen, bereitete uns auf eine weitere 4 km lange Wanderung zum Hermannsdenkmal vor.

Am Montag, dem letzten Tag, wurde beim Frühstück „unser“ Reiseorganisator Klaus Müllner, hoch leben gelassen, da er Geburtstag hatte. Er bekam Packungen Kaffeebohnen geschenkt mit der Bitte, sich bei der Planung der nächsten

Stressbewältigungsstage gut wach zu halten. Danach traten die Teilnehmenden die Heimreise an.

Die BFS-Wandertage boten eine gelungene Mischung aus Bewegung, Naturerlebnis, kulturellen Highlights und geselligem Beisammensein. Die abwechslungsreichen Wanderungen und das gemeinsame Programm stärkten nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl der Teilnehmenden.

M. Müllner/UZ ■

Der BFS in Ihrer Nähe: alle Adressen und Termine

BFS-Bundesverband

Danke, dass Sie uns durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen!

Neben dem Bundesverband gibt es in einigen Bundesländern und Städten regionale BFS-Verbände und Ortsvereine.

Diese bieten regionale Informationen und Ansprechpartner in Ihrer Nähe. Sofern es keine Untergliederung in Ihrem Bundesland bzw. an Ihrem Wohnort gibt, senden Sie Ihre Beitrittserklärung bitte an den Bundesverband.

Offene Beratung

Beratung telefonisch oder vor Ort nach Vereinbarung durch zertifizierte Berater*innen

Landesverbände

Baden-Württemberg

VfS Stuttgart e.V.

c/o Monika Bornschein-Müller
Otto-Hahn-Weg 54
70771 Leinfelden-Echterdingen
Mail: vfs-info@gmx.de



Berlin-Brandenburg

LV Berlin-Brandenburg e.V.

Stephan Kuperion
Osterwicker Steig 25a, 13503 Berlin
Mail: kontakt-verein@bfs-berlin.de



NRW

BFS-NRW e.V.

Frank Laemers c/o Markus Fricke
Flügelstr. 21a, 40227 Düsseldorf
Mail: info@bfs-nrw-ev.de



Geschäftsstelle

Graf-Adolf-Str. 69
40210 Düsseldorf
Tel.: 0211 69509737
Fax: 0211 69509011
Mail: info@bfs-ev.de



Beratungsstelle

Graf-Adolf-Str. 69
40210 Düsseldorf
Tel.: 0152 05421916
Mail: beratungsstelle@bfs-ev.de

Schleswig-Holstein

Verein zur Förderung sehgeschädigter Kinder und Jugendlicher in Schleswig-Holstein e.V.

Marcus Hein c/o LSF Schleswig
Lutherstr. 14, 24837 Schleswig
Tel.: 04621 8075
Mail: m.hein@arcor.de



Ansprechpartner für Bayern

Reiner Bauer
Alpenblickstr. 8, 82390 Ebering
Tel.: 08802 907432
Mail: reiner-ebering@t-online.de

Ansprechpartner für Hessen

Joachim Mast
Nansenstr. 2, 65187 Wiesbaden
Tel.: 0611 5326967

Der BFS in Ihrer Nähe: alle Adressen und Termine

Ortsvereine

Aachen/Düren

Verein zur Förderung
Sehbehinderter e.V.



Sabine Epple
Rotterdamer Str. 51b, 52351 Düren

Gesprächskreis

jeden 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr
Restaurant Wirtshaus Anna
Marktplatz 7, 52349 Düren
Tel.: 02421 7012633
Mobil: 01573 /9075015
Mail: info@vzfs.org

Düsseldorf

Treffen in Düsseldorf

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr
St. Cäcilia-Stift
Paulistr. 3
40597 Düsseldorf-Benrath

APPgefahren – Austausch über APPs

jeden 2. Montag im Monat,
jeweils ab 17 Uhr
Ev. Gemeinde Düsseldorf-Benrath
An der Dankeskirche 1
40597 Düsseldorf-Benrath

Infos:

Markus Fricke
Tel.: 0211 5451902

Stuttgart

VfS Stuttgart e.V.

c/o Monika Bornschein-Müller
Otto-Hahn-Weg 54
70771 Leinfelden-Echterdingen

Bielefeld/OWL

Verein zur Förderung
Blinder und Sehbehinderter
Ostwestfalen-Lippe e.V.

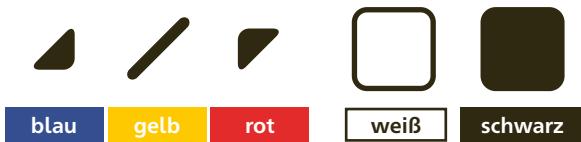


Opticus-Schule
Tobias Hagenbäumer
Tel.: 0521 5200220
Mail: info@foerderverein-opticusschule.de

ColourADD

Das Farbkodierungs- system für Farbblinde

Die Farbsymbole aus unserem
Inhaltsverzeichnis kurz erklärt:



#GrüneWoche100

16.–25.
JANUAR
2026



EIN ERLEBNIS FÜR ALLE



Führungen

Wir bieten Führungen an für:

- sehbeeinträchtigte oder blinde Gäste
- hörbeeinträchtigte und gehörlose Gäste
- rollstuhlfahrende und mobilitätseingeschränkte Gäste



Teilnahme kostenlos.

**Voranmeldung notwendig unter gruenewoche@inpolis.de
oder +49 30 40 50 59 13**

Und viele weitere Services für deinen barrierefreien Messebesuch wie:



Ermäßigte Tickets



Ruhezonen



Rollstuhlverleih

Mehr Infos unter: gruenewoche.de/de/barrierefreier-besuch



Schnuppern macht Spaß!

Reinschauen in eine Schule mit einem einmaligen Profil, kleinen Klassen, ganzheitlicher Förderung und tollen Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Auch alle Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Schnuppertage jeweils samstags von 10 Uhr bis 15 Uhr:

- 17.01.2026 • 21.02.2026 • 18.04.2026
- (www.blista.de/schnuppertage)

Hier erwartet dich eine breite Auswahl an Schul- und Berufsabschlüssen: Allgemeines Gymnasium • Berufliches Gymnasium (Wirtschaft) • Fachoberschulen für Gesundheit und für Sozialwesen (nähere Infos unter: www.blista.de/css).

PROStart für alle, die sich beruflich orientieren möchten:

02. bis 06.02.2026 • 02. bis 06.03.2026 • 20. bis 24.04.2026
04. bis 08.05.2026 • 08. bis 12.06.2026

Am blista-Zentrum für berufliche Bildung stehen dir 6 Ausbildungen und Umschulungen zur Wahl (www.blista.de/ausbildungen-und-umschulungen).

Bei der blista bist du richtig!

Deutsche Blindenstudienanstalt e.V. (blista)
blistaCampus, Am Schlag 2-12, 35037 Marburg
schuelerberatung@blista.de, Tel.: 06421 606-339
ausbildung@blista.de, Tel.: 06421 606-541