



Ein geordnetes Miteinander

Als Bertha Benz das erste Mal Auto fuhr, kam sie ganz gut ohne Verkehrsregeln und Verkehrszeichen zurecht. Das hat sich geändert. Die Straßenverkehrsordnung ist mittlerweile 100 Jahre alt und unverzichtbar. Seite 3



Ein besseres Miteinander

Er ist kein Unbekannter – der Hase „Felix“. Seine Erfinderin Annette Langen hingegen kennt kaum jemand. Im Interview spricht sie darüber und über die Botschaft ihrer Bücher: ein besseres Miteinander. Seite 4



Ein europäisches Miteinander

Zum Stauferjahr 2010 legt „Der Spiegel“ das Heft „Die Welt der Stauer“ vor, die sich nördlich und südlich der Alpen erstreckte. Der Heidelberger Historiker Stefan Weinfurter äußert sich im „Spiegel“-Gespräch. Seite 5

Magazin zum Wochenende

Das Magazin für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung
Ausgabe Nr. 180 – Samstag / Sonntag, 7. / 8. August 2010



Am Anfang war der Wunsch, sich wieder komplett zu verausgaben. So fing Bernd Jost mit seinem Sport an, der längst zum Extremsport wurde. Fotos: Alfred Gerold

Auf der Überholspur

Wenn Bernd Jost mit seiner „Rennsemmel“ unterwegs ist, dann kann der Renntag schon mal 23 Stunden lang werden. Bernd Jost aus Leutershausen ist Handbiker und Extremsportler, den Strecken jenseits der 100-Kilometer-Marke reizen. Ein Mann auf der Überholspur. Beruflich sitzt der querschnittgelähmte Programmierer am Schreibtisch wie viele andere auch. Daniel Hund hat Bernd Jost besucht.

Die Klingel schellt. Sie hört sich angenehm an, klingt nicht penetrant, nicht nervig. Sekunden später öffnet sich die Haustür. Bernd Jost, 36, wohnt unten im Erdgeschoss. Er wartet schon.

Und mit ihm sein ständiger Begleiter: der besteht aus vier Rädern und vielen Speichen, in der Mitte liegt ein Kissen. Bernd Jost sitzt im Rollstuhl. Mittlerweile schon eine halbe Ewigkeit. Es passierte vor rund 19 Jahren, war ein Unfall. Einer, der sein Leben veränderte, von heute auf morgen – für immer.

Die Bilder hat er noch im Kopf, unterbewusst zwar, aber sie sind da, stets abrufbar: Die Sonne brutzelt, die Hitze drückt. Es ist Sommer, Hochsommer 1991. Jeden, der es sich einrichten kann, zieht es ans Wasser: Zum Schwimmen, zum Entspannen, zum Bräunen. Bernd ist damals 16 Jahre alt. Wie so oft verschlägt es ihn an den Heddesheimer Baggersee.

Ein paar Kumpels begleiten ihn. Sie wollen Spaß haben, sich amüsieren. Und den holen sie sich hinten an der kleinen Halbinsel. Dort kann man springen. Mit Anlauf. Mit Schwung. Zwei bis drei Meter ragt die Baggerinsel aus dem Wasser heraus. Abgehoben ist Bernd hier schon oft. Für ihn ist das Routine, ein Kinder-

spiel. Doch diesmal ist es anders: Anstatt wie üblich mit den Beinen voran einzutauchen, entscheidet sich der Schüler für einen Kopfsprung.

Ein verhängnisvoller Entschluss: Bernd setzt mit dem Kopf auf dem Grund des Sees auf, der Winkel war zu steil, zu riskant. Dass etwas nicht stimmt, merkt er sofort. Er treibt bewegungsunfähig – aber bei vollem Bewusstsein – unter Wasser. Beine und zunächst auch die Arme spürt er nicht mehr. Seine vier Gliedmaßen sind praktisch nicht mehr vorhanden. Die Freunde erkennen die Situation, reagieren blitzschnell. Gemeinsam ziehen sie Bernd aus dem Wasser. Auch die DLRG eilt herbei.

Kurz darauf hebt der Verunglückte ab. Ein Rettungshubschrauber bringt ihn in die Klinik. Die Diagnose erhält er schon im Helikopter. Sie ist niederschmetternd, anfangs kaum auszuhalten: Der medizinische Fachbegriff lautet Tetraplegie, eine besondere Form der Querschnittlähmung. Bernd erklärt: „Bei meinem Badeunfall habe ich mir eine Lähmung in Höhe des fünften Halswirbels zugezogen, von der sowohl meine Beine als auch meine Arme betroffen sind.“ Bernd kennt diesen Satz längst auswendig. Er hat ihn schon tausendfach wiederholt. Eben im-

mer, wenn er auf seinen Unfall angesprochen wird.

Und er wird oft darauf angesprochen, sehr oft. Recht ist ihm das nicht immer. Vor allem, wenn das Interesse an ihm in Mitleid umschwenkt, reagiert er genervt, leicht gereizt: „Mein Unfall liegt nun fast zwanzig Jahre zurück, das ist abgehakt. Ich habe gelernt, damit zu leben und das Beste daraus zu machen, da ist Mitleid überflüssig.“ Alpträume plagen ihn demnach nicht. Er lebt sein Leben, hat Pläne, Ziele, Visionen. Doch das glaubt ihm nicht jeder. Bernd verdreht die Augen, wird energisch: „Das Laufen wird von vielen Fußgängern völlig überbewertet. Denn alles, was anders ist, muss nicht zwangsläufig schlecht sein.“ Aber mittlerweile ist Bernd gewappnet, Besserwisser kontert er geschickt aus. Er konfrontiert sie mit einem Vergleich, dreht den Spieß um: „Was wäre denn, wenn ab morgen nur noch Menschen mit drei Armen auf die Welt kommen? Muss man dann alle zweiarmigen bemitleiden?“ Kurzum: Bernd Jost ist keiner, der jammert. Das überlässt er anderen.

Er geht offensiv mit seiner Behinderung um, sieht sie nicht zwangsläufig als Handicap. Verstecken ist für ihn deshalb ein Fremdwort. Wobei es sich in seinen heimischen vier Wänden aushalten lässt: Der helle Parkettboden macht was her, wirkt einladend. An den Wänden befinden sich viele Bilder. Eines zeigt ihn selbst. Ein Portrait im XXL-Format. Es hängt neben einem Fenster. Apropos Fenster, Bernd Jost hat den perfekten Blick: Die Weinberge in Leutershausen sind ein Traum. Er wohnt nämlich quasi mittendrin, oben am Hang, dort, wo die Trauben wachsen, dort, wo es idyllisch ist.

Ein perfektes Kontrastprogramm. Denn eigentlich ist sein Leben alles andere als ruhig. Um ihn herum herrscht meist Alarm. Ein ausgefallenes Hobby sorgt dafür. Der Mann mit den kurzen Haaren ist Handbiker. In der Szene ist er bekannt wie ein bunter Hund. Für alle, die mit dem Begriff Handbike nichts anfangen können: Es ist ein Liegerad, das mit den Armen angetrieben wird, unheimlich schnell, extrem sportlich. Eine tiefergelegte Rennsemmel. Und Bernd ist der Denker und Lenker. Bergab sind Geschwindigkeiten bis zu 70 Stundenkilometer keine Seltenheit.

Was sich im ersten Moment halsbrecherisch anhört, ist in Wirklichkeit halb so schlimm: „Der Schwerpunkt ist in einem Handbike so tief, dass solche Geschwindigkeiten keine Überwindung kosten.“ Bernd schmunzelt, lacht, grinst. Plötzlich ist er bestens drauf, der Leutershausener. Kein Wunder: Der stolze Sportler

in ihm ist geweckt. Vier bis fünf Mal die Woche spult er seine Trainingskilometer ab. Seine Hausstrecke führt ihn von Weinheim bis nach Edingen, von Mannheim bis nach Heidelberg.

Wie seine Handbike-Karriere begann, weiß Bernd noch ganz genau. Zunächst war es weniger der Drang, sich auf der Rennstrecke zu messen. Sondern eher der Wunsch, sich mal wieder komplett zu verausgaben. Er trieb ihn an, er motivierte ihn. Bernd erinnert sich: „Gerade den Berg vor meiner Haustür wollte ich unbedingt einmal wieder aus eigener Kraft bewältigen.“ Mittlerweile ist das für ihn ein Kinderspiel. Selbst die Straßen und Wege von Alaska hat er in seinem „Rennschlitten“ schon unsicher gemacht. Das war 2003. Bernd nahm an einem Sechs-Tage-Rennen teil, rackerte bis zur totalen Erschöpfung. Sage und schreibe 450 Kilometer – aufgeteilt auf mehrere Etappen – spulte der Bergsträßer dort ab.

Extremsport nennt man das. „Das ist ein Rennen der Gegensätze“, plaudert

Bernd aus dem Nähkästchen: „Ein Mix aus Sonne und Regen, aus drückender Hitze und klirrender Kälte.“ Stolz macht ihn auch sein Abstecher nach Schweden im letzten Jahr. Im Land der Elche sauste Bernd 300 Kilometer über den Asphalt. Am Stück wohlgemerkt! „Dieser Wettkampf fand um den Vätternsee statt“, pustet Bernd tief durch, „ich war rund 23 Stunden unterwegs.“ Langweilig wurde ihm nicht. Er brachte Verstärkung mit. Jürgen Winkler leistete ihm Gesellschaft. Seite an Seite, Rad an Rad, legte man Meter um Meter zurück, sportete sich immer wieder an, sprach sich Mut zu. Frei nach dem Motto: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Beide kennen sich bestens, fahren quasi für den gleichen Rennstall: das Tetra-Team. Es besteht seit 2009. Bernd und Jürgen haben es gegründet. Derzeit umfasst es elf Sportler, die eines verbindet: die Tetraplegie und die Leidenschaft für den Sport.

> Fortsetzung auf der folgenden Seite



Sein Liegerad treibt Bernd Jost nur mit den Armen an. Erschwerend kommt hinzu, dass er den Trizepsmuskel nicht nutzen kann.

Auf der Überholspur

Während der Rennen sind sie meist leicht zu identifizieren. In der Regel fahren Bernd und Co. nämlich hinterher, bilden die Nachhut. Und das hängt nicht etwa damit zusammen, dass sie trainingsfaul wären.

Sondern viel mehr damit, dass sie im Gegensatz zu den „normalen“ Handbikern einen entscheidenden Nachteil haben: Neben der Lähmung der Beine sind auch die Arme nur bedingt einsatzfähig. Bernd bringt es auf den Punkt: „Wir haben keine Trizepsmuskulatur mehr und können deshalb nur an den Pedalen ziehen, während die anderen auch drücken können.“ Ein Handicap, das sich im ersten Moment nicht dramatisch anhört, sich jedoch drastisch auswirkt: Wer nur zieht, kann keine Spitzengeschwindigkeiten aus seinem fahrbaren Untersatz herauskitzeln.

Dass Bernd und seine Kollegen überhaupt von der Stelle kommen, verdanken sie zudem Spezial-Handschuhen: „Sie sorgen für den nötigen Halt, fixieren unsere Finger, die wir ja nicht mehr bewegen können, an den Pedalen.“ Ein weiterer Nachteil: Als Tetraplegiker schüttet man kein Adrenalin mehr aus. „Das Adrenalin ist eigentlich der Turbo des Körpers. Man könnte also sagen, dass ich ständig auf Sparflamme fahre“, erklärt der Mann, der aufgrund seiner Behinderung nicht mehr schwitzen kann und dessen Puls sich nur noch auf knapp über hundert Schläge pro Minute erhöht.

Und was macht Bernd Jost, wenn er mal nicht über den Asphalt brettert? Dann ist er meist in Lobbach anzutreffen. Dort „verschanzt“ er sich hinter einem großen Monitor, tippt und tüfelt. Bernd ist ausgebildeter Programmierer. Er kennt sich aus im Reich der Laptops und Computer. Sein Arbeitgeber ist die Manfred-Sauer-Stiftung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Leistungsbebereitschaft Querschnittgelähmter zu fördern.

Bernd macht die Arbeit Spaß. Er ist in Lobbach mehr als „nur“ der Programmierer. Auch als Alltagscoach wird er geschätzt und geachtet.

Und genau auf diese Spur möchte der Mittdreißiger über kurz oder lang komplett einbiegen. Rollstuhlfahrer unterstützen, ihnen wieder zu mehr Lebensfreude verhelfen – das ist genau sein Ding. Bernd sagt: „Ich suche einen Job, der Sinn macht, der mich erfüllt.“ Nebenbei übt er ihn schon aus. Auf seiner Homepage (www.berndjost.de) gibt es bereits die Rubrik „Frag mich“. Hier steht er Rede und Antwort, gibt wertvolle Tipps, macht Menschen, denen etwas Ähnliches passiert ist, Mut. Die Resonanz ist groß. Sie bestätigt ihn. Manchmal wird er regelrecht mit Fragen bombardiert. Und die gehen natürlich weit über den sportlichen Tellerrand hinaus. Was sie auch sollen: „Im ersten Moment können sich nur die wenigsten vorstellen wie sie ihr Leben im Rollstuhl bewältigen sollen, aber für die meisten Probleme gibt es Lösungen, man muss nur wissen wie es geht“, sagt Bernd.



„Ich kenne mittlerweile einfach die meisten Strecken, deshalb wird es Zeit für etwas Neues.“ Sagt Bernd Jost.



Rennsituation: Schön im Windschatten des Vordermannes bleiben und Kräfte sparen. Fotos: Alfred Gerold/dpa

Der Computer-Fachmann ist ihr idealer Ansprechpartner. Er zeigt, wie es geht, wie man sein Leben trotz Querschnittlähmung nahezu „normal“ meistern kann.

Und noch ein bisschen mehr. Innerhalb der letzten sieben Jahre hat er an rund fünfzig Marathons in ganz Europa teilgenommen. Ob Bernd auch noch an der Sechziger-Marke kratzen wird, bleibt aber abzuwarten.

Derzeit wirkt er ein wenig übersätigt: „Die Marathons verlieren für mich so langsam ihren Reiz“, erzählt der Ausdauerathlet: „Ich kenne mittlerweile einfach die meisten Strecken, deshalb wird es Zeit für etwas Neues.“ Im September wird er es aber nochmals so richtig krachen lassen. Beim Berlin-Marathon, der sich aus 42,195 schweißtreibenden Kilometern zusammensetzt, will Bernd ordentlich Gummi geben. Es soll quasi eine Art krönender Abschluss werden, denn genau dort fing auch alles an: 1998 fuhr er in der Hauptstadt seinen Premieren-Marathon. Der Kreis schließt sich also.

Und danach? Was passiert nach dem erneuten Berlin-Abenteuer?

Karriereende? Faulenzen für immer? Auf keinen Fall! Einmal Überholspur, immer Überholspur. Bernd ist infiziert, liebt den Fahrtwind, das Gefühl von Freiheit. Fortan soll alles nur noch einen Tick extremer, noch härter werden. Strecken jenseits der 100-Kilometer-Marke ziehen ihn magisch an: „Gerade in Alaska und am Vätternsee habe ich ja schon meine Erfahrungen gesammelt“, sagt er und verabschiedet sich. Die Zeit drängt nämlich. Bernd möchte raus. Ab auf die Straße, um noch ein paar Trainingskilometer abspulen zu können.

Ein Sport mit kurzer Story

Handbiken ist olympisch

dh. Das erste moderne Handbike wurde 1983 in den USA konstruiert und gebaut. Mittlerweile gibt es zwei Grundtypen eines Handbikes: das Adaptivbike, das in der Regel an jeden Rollstuhl montiert werden kann, und das Rennbike, das eigentlich ausschließlich im Wettkampf und im Training zum Einsatz kommt. Die ersten Rennen wurden im Rahmen der Human-Powered-Vehicles-Szene (Liegerad) ausgetragen. 1993 duellierten sich die Handbiker erstmals bei einer Europameisterschaft, die in der Schweiz stattfand. Gestartet wurde damals in der sogenannten „Arm-powered“-Klasse. Seit 1998 rollen die Handbiker nun bei diversen Stadtmarrathons mit.

Auch beim Mannheimer Dämmermarathon sorgen sie alljährlich für packenden und spektakulären Sport. Doch es existieren längst auch eigene Rennserien. Hervorzuheben ist hier insbesondere der Handbike Citymarathon Trophy (HCT). Vom internationalen Olympischen Komitee (IPC) ist das Handbiken anerkannt. Ihre Paralympics-Premiere feierten die Handbiker 2004 in Athen.

Info: Nähere Informationen zum Thema Handbike findet man im Internet auf folgenden Seiten: www.handbike.de und www.handbikesport.de.

FRAGEN DES ALLTAGS

Woher stammt die Perücke?

Die Perücke ist in Deutschland hat die Perücke unbestritten Hochkonjunktur zur Karnevalszeit. Aus nicht unbedingt ästhetischen Gründen schmücken sich die Jecken mit dem oft farbenfrohen und phantasievollen Haarsatz. Ursprünglich galt die Perücke aber keinesfalls als Instrument zum Schabernack, sondern hatte einen rein sittlichen und modischen Anspruch.

Wie so viele Begriffe der deutschen Sprache ist die Perücke dem Französischen entlehnt und gehörte im frühen Barock zum guten Ton, schließlich soll ja der sagenumwobene Ludwig XIV. mit zunehmend schütterem Haar zu jenem Ersatz gegriffen haben.

Die Höflinge und Günstlinge des Königs taten es ihm gleich und somit gehörte bald die Perücke (franz. perruque, ursprünglich „Haarschopf“) zu der Garderobe (franz. garde-robe, ursprünglich „Kleiderzimmer“) eines jeden eleganten Herren (französisch élégant, „wählerisch“ oder „geschmackvoll“).

Solch ein Kavalier (franz. cavalier, eigentlich „Ritter“ oder Reiter) trug zu seinem Anzug eine seidene Weste (franz. veste oder lateinischen vestis, Kleid) und aus seinen Rockärmeln sahen Spitzenmanschetten (franz. manchette, „Ärmelchen“) hervor.

Auf diese Weise gekleidet und gewappnet konnte der Verehrer seiner



angebeteten Dame (franz. dame, lateinisch domina, „Hausherrin“) eine Visite (franz. visite, „Besuch“) abstaten. Die Perücke mit Puder (franz. poudre, eigentlich „Staub“ oder „Pulver“) bestäubt, frisch rasiert (franz. raser) und mit nicht zu knapp Parfüm (franz. parfum, eigent-

lich Wohlgeruch) versehen, dürfte das Rendezvous (franz. rendez vous, „Verabredung“, wörtlich: „treffen Sie sich“) im besten Falle zu einem Tête-à-tête (franz. tête à tête, „Stelldichein“ wortwörtlich „Kopf an Kopf“) werden. Vorausgesetzt das Wetter spielte mit. Denn mit einem starken Re-

genguss war die Pracht schnell dahin. Aus: „Duden- Das Herkunftswörterbuch“, Duden-Verlag, ISBN: 3-411-04073-4. Foto: Christine Frei

Trägt der Wind Geräusche?

Wer schon gegen Sturmböen angeschrien hat, dürfte die Frage durch das Abschlussverfahren beantworten können. Steht der Angeschriene nur einige Meter von der eigenen Position weg, versteht er nichts oder nur Wortfetzen, wobei dies auch an dem hohen Geräuschpegel eines Sturmes liegen könnte. Wirklich „tragen“ kann eine Luftströmung mit wenigen Metern die Sekunde Schallwellen mit 330 Metern pro Sekunde aber nicht. Dieses Phänomen ist somit weniger mit Hilfe der Schallausbreitung zu erklären, die Antwort hat vielmehr etwas mit Schallbrechung zu tun.

Normalerweise breitet sich der Schall von seiner Quelle kugelförmig und geradlinig aus. Bei Wind ändert sich das. Der Grund ist, dass die Windgeschwindigkeit in den unterschiedlichen Luftschichten nicht konstant ist – sie nimmt meist vom Boden aus nach oben hin zu. Daraus folgt, dass bei der Schall bei Rückenwind zusätzlichen Schub bekommt. Dadurch werden die Schallwellen gebrochen und ändern ihre Richtung.

Dieser Rückenwind lenkt nun in der Höhe Wellen, die den Zuhörer sonst nicht erreichen würden, zum Boden hin ab. Auf diese Weise können sogar Hindernisse wie Mauern oder Häuser „übereufen“ werden. Gegen den Wind gebrüllt, werden die Schallwellen vom Boden weg gebrochen

und in den Himmel gelenkt. Dadurch sinkt der Schallpegel und es kann sogar ein „Schallschatten“ entstehen, in dem praktisch nichts vom Rufenden zu verstehen ist. Zu merken ist: „Wie man in den Wind hineinruft, so schallt es garantiert nicht wieder heraus.“ Aus: „Stimmt’s?“, rororo-Verlag, ISBN-10: 3-499-62064-2.

Was ist auf der ältesten Tonaufnahme der Welt zu hören?

Im Jahre 1857 patentierte der Drucker Edouard-Leon Scott de Martinville in Paris ein Gerät zur grafischen Aufzeichnung von Schall. Sein Gerät bestand aus einem Trichter, der die Töne aufnahm und mithilfe einer Membran die Schwingungen auf eine Schweineborste übertrug, die dann letztlich ein Muster auf eine rußgeschwärzte Walze kratzte. Eine Wiedergabe des Klangs war mit seinem Phonautografen jedoch noch nicht möglich, dies gelang erst 20 Jahre später Thomas Alva Edison mit seinem Phonografen.

Edison wurde weltberühmt, Scott und seine Erfindung gerieten in Vergessenheit und so dauerte es 150 Jahre, bis amerikanische Forscher die älteste erhaltene Aufnahme Scotts aus dem Jahr 1860 digitalisierten und veröffentlichten: zu hören war eine Stimme, die den Anfang des französischen Kinderliedes „Au clair de la lune“ sang.