



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Parabiathletin Clara Klug im Kuratorium der Stiftung Auge: „Bewegen Sie sich – auch bei Sehbehinderung!“

München, Dezember 2018 – Ausreichend Bewegung fördert das Wohlbefinden und hilft vielen Erkrankungen vorzubeugen. Gerade für blinde und sehbehinderte Menschen spielt die Bewegung und sportliche Aktivität eine bedeutende Rolle: Sie stärkt das Körpergefühl und Selbstbewusstsein und beugt drohenden Folgen von Bewegungsmangel vor. Die Stiftung Auge gibt Tipps, welche Sportarten sich für Menschen mit Augenerkrankungen und Seheinschränkungen besonders eignen.

Eine besondere Rolle spielt Sport gerade auch bei Sehbehinderten und Blinden. Dies zeigt sich schon im Kindesalter. „Häufig erleben wir, dass die Motorik seheingeschränkter Kinder nicht so ausgeprägt ist, wie bei Kindern, die normal sehen können. Auch bewegen sich diese Kinder oftmals weniger, weil sie nicht wissen, wie sie ihren Bewegungsdrang ausleben können, nicht selten werden sie aus Vorsicht sogar ausgebremst“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Die Folge: Seheingeschränkte Kinder bleiben in der körperlichen und seelischen Entwicklung meist gegenüber gleichaltrigen zurück. Die Parabiathletin Clara Klug hat hiermit ihre eigenen Erfahrungen gemacht: „Für mich war der Sport immer sehr wichtig, um ein gutes Körpergefühl zu entwickeln“, so die Sportlerin, die auch Mitglied im Kuratorium der Stiftung Auge ist.

Gerade blinde und sehbehinderte Menschen müssen eine größere Hürde nehmen, wenn sie sich sportlich betätigen wollen. „Wer nicht oder nur schlecht sehen kann, hat anfangs oft Bedenken, sich schlecht orientieren zu können, zu stürzen oder nicht mit den anderen mithalten zu können. Auch wenn die Angst vor Verletzungen und Unfällen besteht, Sport gibt Selbstvertrauen. Die Möglichkeit, sich frei auf Skiern bewegen zu können, hat mich auch im Alltag selbstständiger gemacht“, sagt Klug.

„Grundsätzlich können Menschen mit Seheinschränkungen viele Sportarten betreiben“, so Holz. Der Experte rät jedoch dazu, dies vorher

Pressestelle Stiftung Auge
Sabrina Hartmann
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931 649
Fax: +49 711 8931 167
hartmann@medizinkommunikation.org



augenärztlich abklären zu lassen. Schwimmen oder Gymnastik beispielsweise sind grundsätzlich auch alleine durchführbar. Gerade am Anfang kann es hilfreich sein, eine Begleitperson mitzunehmen, um sich leichter orientieren zu können. Auch Sportarten wie Klettern, Reiten oder Skiabfahrtslauf können sehbehinderte oder blinde Menschen mit Unterstützung eines sehenden Begleiters ausführen.

„Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es wichtig ist, sich auch mit Sehbehinderung oder Erblindung sportlich zu betätigen. Ich kann nur dazu raten, verschiedene Sportarten auszuprobieren und so herauszufinden, was einem Spaß machen und womit man sich wohlfühlt“, sagt Klug, zweifache Bronze-Gewinnerin bei den Paralympics 2018 in PyeongChang. „Ich selbst hatte das Glück, dass mich meine Eltern immer in meinem Bewegungsdrang unterstützt haben“, so die Sportlerin. Bereits in der Schule tanzte Klug Hip-Hop mit ihren Freundinnen, bis ihr die Bewegungen zu komplex wurden. Mit Ihrer Familie lernte sie Alpinski fahren. Zum Behindertensport kam sie über ihre Sportlehrerin in der Grundschule, ihr heutiger Guide Martin Härtl entdeckte ihr Potential als Leistungssportlerin.

Clara Klug ist seit September 2018 Mitglied des Kuratoriums der Stiftung Auge. Die Parabiathletin holte zweifach Bronze bei den Paralympics 2018 in PyeongChang. Seit 2012 ist Klug Mitglied im Team Ski Nordisch und Biathlon des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern (BVS), seitdem bildet sie ein Team mit ihrem Guide Martin Härtl. Die Münchnerin studiert seit 2013 Computerlinguistik im Hauptfach und Sprache, Literatur und Kultur im Nebenfach an der Ludwigs-Maximilians-Universität München. Seit 2014 ist Klug Athletin der Deutschen Paralympischen Nationalmannschaft im Ski Nordisch mit Förderung durch die Deutsche Sporthilfe. 2018 wurde sie zur Juniorsportlerin des Jahres durch die Deutsche Sporthilfe ausgezeichnet. Klug ist seit ihrer Geburt sehbehindert.