

Vorwort

Ich bin kein Schriftsteller. Aber ich habe ein Thema, das mich seit über 25 Jahren nicht loslässt: Menschen, die aus Unsicherheit, Angst oder Scham aufhören, sich zu bewegen – obwohl sie es eigentlich noch könnten. Stattdessen ziehen sie sich zurück und verlieren dabei etwas sehr Wertvolles: Freiheit, Selbstständigkeit, Lebenszeit. Das muss nicht sein.

In all den Jahren habe ich mich deshalb beruflich und auch privat intensiv mit Rollatoren beschäftigt. Denn ein Rollator ist kein Zeichen von Schwäche. Richtig eingesetzt schenkt er Sicherheit, Mobilität – und oft auch neue Freude am Leben. Dieses Buch soll Mut machen, den Rollator neu zu sehen und alte Bilder im Kopf loszulassen.

Der Rollator selbst hat eine lange Geschichte. Jahrzehntelang war er vor allem eins: schwer, funktional, unsexy. Genau das wollte ich ändern. Mein Anspruch war immer, den Rollator weiterzudenken – als Begleiter, der Lebensqualität zurückbringt. In dieser Zeit durfte ich viele Menschen kennenlernen, deren Alltag sich durch das passende Hilfsmittel spürbar verbessert hat. Das motiviert mich bis heute.

Heute reden alle von „Longevity“. Für mich heißt das: nicht nur länger leben, sondern besser. Bewegung ist dafür entscheidend. Deshalb beschäftigen wir uns seit über 25 Jahren damit, wie wir die lebenswerte Lebenszeit verlängern können – mit neuen Ideen, ungewöhnlichen Aktionen, viel Öffentlichkeitsarbeit und mit

Bewegungskonzepten wie Rollastic, um möglichen Risiken aktiv zu begegnen.

Allein hätte ich dieses Buch nicht schreiben können – und wollen. Gemeinsam mit Katharina Bergschneider, Physiotherapeutin mit großer fachlicher Tiefe, und Katrin Wich, Journalistin mit klarem Blick für Struktur und Sprache, ist daraus ein echtes Gemeinschaftswerk entstanden. Dieses Buch bündelt unsere Erfahrungen, medizinisches und therapeutisches Wissen und vor allem echte Geschichten von Rollatornutzenden – unseren Mutmachern. Wenn es dazu beiträgt, dass aus einem „Ich weiß nicht ...“ ein „Ich probiere es aus“ wird, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Und wenn Sie mögen: Schreiben Sie mir gern.

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt allen Wegbegleitern der vergangenen 25 Jahre – stellvertretend den Mutmachern Peter und Marietta, PHK Joachim Tabath sowie Prof. Dr. Jörg Wellnitz (TH Ingolstadt) und allen weiteren Beteiligten.

Katharina und Katrin danke ich ganz besonders für ihren Einsatz, ihre Expertise und ihre Hartnäckigkeit.

Ihr Thomas Appel