

# Voller Einsatz für den freien Fall

Claudia Breidbach erfüllt sich ihren Traum vom Fliegen – trotz Handicap

KOBLENZ. 800 Meter: Der Blick aus dem Fenster verrät, es geht hinauf in schwindelerregende Höhen. 3 000 Meter: Die Ausrüstung wird gesichert, ein letzter Check. Gleich geht es los! 4 000 Meter: Die Tür des Flugzeugs öffnet sich, der Himmel rauscht vorbei. Auf dem Schoß des Tandempartners geht es an die Kante der offenen Luke. Es ist soweit: 3,2,1 Sprung! Mit mehr als 200 km/h dem Erdboden entgegen. Claudia Breidbach, die weltweit erste Frau mit deutscher Fallschirmspringerlizenz, erzählt aus ihrem bewegten Leben.



Fallschirmspringen gibt Claudia Breidbach das Gefühl von Freiheit.

An ihren ersten Tandemsprung erinnert sie sich noch ganz genau: „Erst wenn sich die Flugzeugtür öffnet, spürt man, wie schnell die Maschine ist. Und alles, was man von diesem Augenblick an sieht, ist die leere Tür...“ Zwischen diesem Moment und dem Sprung liegen nur wenige Minuten. Wie ein „Nymphensittich auf dem Ast“ habe sie sich beim ersten Steigflug gefühlt. „Man gibt sein Leben in die Hände eines anderen“, bringt es die sportbegeisterte Frau auf den Punkt. Claudia Breidbach hat genau das gewagt – obwohl in ihrem Fall eine große Unbekannte mitsprach. „Niemand wusste, ob die Prothese wirklich hält“, erinnert sie sich. Schließlich hatte vor Claudia Breidbach weltweit noch keine Frau den Versuch unternommen, mit nur einem Arm die deutsche Fallschirmspringerlizenz zu erwerben. Aber aufgeben, das kam für sie nicht infrage. Und ihre Be-

## Herz-Sprung

Kaum hatte Claudia Breidbach wieder sicheren Boden unter den Füßen, stand für sie fest: „Das musst Du machen!“ Der Adrenalinkick des freien Falls ließ sie nicht mehr los. Sie wollte wieder springen und wieder – und dann vor allem selbstständig und allein. „Ich wollte zumindest die Chance darauf“, sagt sie. Dass es kein leichter Weg werden würde, das wusste die Sportlerin gleich zu Beginn. Was sie brauchte, war eine große Portion Überzeugungskraft. „Ich musste ja Menschen mein Vorhaben erklären, die keinerlei Referenz hatten“, erinnert sie sich. Schließlich hatte vor Claudia Breidbach weltweit noch keine Frau den Versuch unternommen, mit nur einem Arm die deutsche Fallschirmspringerlizenz zu erwerben. Aber aufgeben, das kam für sie nicht infrage. Und ihre Be-

harrlichkeit zahlte sich aus. In Soest fand sie einen Sprunglehrer, der zugleich auch Fallschirmtechniker war, trainierte mit ihm zuerst im Windtunnel und tüftelte dann an einer Flugschirmausrüstung, die sie auch mit nur einem Arm betätigen konnte. Wenige Monate später war es soweit und Claudia Breidbach stand vor einem echten Meilenstein – sie erwarb ihre Sprunglizenz und damit die offizielle Erlaubnis, alleine Fallschirm zu springen. „Nach der Landung bin ich total ausgeflippt“, erzählt sie mit leuchtenden Augen. Schließlich hatte sie sich diesen Moment so hart erkämpft. Ein Stück der vollkommenen Freiheit. Doch es war nicht dieses Gefühl alleine, das die heutige Koblenzerin so sehr mit Freude erfüllte. „Für mich war der Weg einfach viel weiter als für andere“, sagt sie. Heute, mit ihren 863 absolvierten

Fallschirmsprüngen, blickt sie zurück auf die Deutsche Meisterschaft im Fallschirmspringen 2015, als sie als Teil des Teams Karma in der Einsteigerklasse sogar den Sprung auf Platz 3 geschafft hat. Fünf Springer umfasste das Freifall-Formationsteam Karma, die damals einzige inklusive Mannschaft, die mit einer Handicap-Sportlerin bei Sprung-Wettbewerben antrat.

## Lächelnd gegen Widerstände

Nicht nur beim Fallschirmspringen, auch im alltäglichen Leben steht die Sportlerin immer wieder vor neuen Aufgaben, die ihr diesen einen Schritt mehr abverlangen. Allen Rückschlägen zum Trotz ist Claudia Breidbach das, was man eine echte Kämpferin nennt – und das immer mit einem Lächeln im Gesicht. „Ich mache alles mit Freude“, erklärt sie. „Ich habe schon

als Kind gelernt, für mich einen passenden Weg zu finden, die Lösung zu sehen, nicht das Problem.“ Es gab aber auch eine Zeit, in der sie nicht so selbstbewusst mit ihrem Handicap und dem Tragen einer Prothese umging. „Gerade in der Pubertät wollte ich nicht, dass man das sieht“, sagt sie. Heute sieht das ganz anders aus. Stolz trägt sie ihre Prothese, die schon durch ihr buntes Design ins Auge fällt. Mit diesem Hightech-Modell ist es ihr möglich, alle Finger einzeln anzusteuern und zu bewegen. Darüber hinaus stehen ihr 36 unterschiedliche Griffoptionen zur Verfügung. Ein Quantensprung, vergleicht man diese mit einer reinen Habitusprothese, die zwar optisch den fehlenden Unterarm ersetzt, nicht aber seine Funktionalität. Die Motivation, auch anderen Betroffenen zu zeigen, was man mit nur einem Arm, der passenden Prothese und vor allem der richtigen Einstellung schaffen kann, hat Claudia Breidbach seit 2014 zu ihrem Beruf gemacht. Bei Anwendertrainings, Fortbildungen für Prothesentraining und Vorträgen gibt sie ihr positives Mindset an andere weiter. „Das ist eine sehr erfüllende Aufgabe“, sagt sie. Um auch mit Misserfolgen gut umzugehen, gibt Claudia Breidbach Betroffenen einen Rat mit, der nicht nur für Menschen mit Handicap eine gute Inspiration sein kann: „Vielleicht ist heute nicht der Tag, den Nagel in die Wand zu hauen, dann kommst du eben morgen wieder.“



Die Koblenzerin liebt den Adrenalinkick beim freien Fall.

Fotos: privat

## Portrait Claudia Breidbach

- Wurde am 30. Oktober 1970 in Polch geboren, ist aufgewachsen in Kobern-Gondorf
- Hat erst die Bauzeichnerlehre, dann das Architekturstudium erfolgreich absolviert
- War von 2000 bis 2014 bei der Sanierungsstelle der Stadt Koblenz beschäftigt, zuletzt als Stellvertretende Projektleiterin im Projekt Zentralplatz
- 2008 erster Tandemsprung, 2009 AFF-Ausbildung und Erlangung der Fallschirmlizenz
- Hat seit 2014 ihre Berufung zum Beruf gemacht und arbeitet als Training Manager für Bionic Upper Limb Prothesen zunächst bei Touch Bionics, seit 2016 bei der isländischen Firma ÖSSUR
- Sportliche Aktivitäten: Fallschirmspringen, Fitnessstudio, Wandern, Radfahren



©Fotostudio Reuther Koblenz

## MEDIZIN

## Arthrose

Anzeige

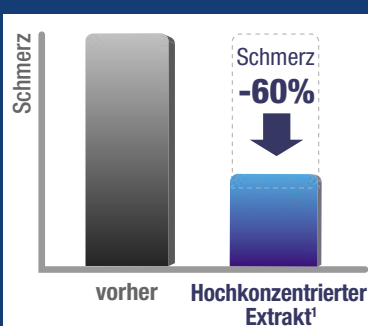
# 60% weniger Gelenkschmerzen<sup>1</sup> Diese Therapie begeistert Patienten

Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Arthrose-Tablette\* überzeugt in klinischen Studien und verschafft Millionen Betroffenen endlich Linderung.<sup>1</sup>

Eine wirkstarke Arthrose-Therapie gibt Millionen Arthrose-Betroffenen aktuell Hoffnung. In klinischen Studien fanden Wissenschaftler heraus, dass Gelenkschmerzen bei Behandlung mit einem fast 3-fach höher konzentrierten Arzneistoff<sup>2</sup> um -60% gemindert wurden.<sup>1</sup> Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis des wirkstärkeren Medikaments (Apothek: Geleciem EXTRACT, rezeptfrei) ist ein innovativer, deutlich stärker konzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum Procumbens*.

Hiervon profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene, die meist eine besonders nebenwirkungsarme Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck)

## Die Nr. 1\* Tablette bei Arthrose



Die Vorteile des hochdosierten Extraktes liegen auf der Hand: Die Kombination aus starker **Linderung**<sup>1</sup> bei bester **Verträglichkeit** ist für Betroffene mit akuten als auch chronischen Gelenkschmerzen gleichermaßen ein Segen. Die Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien bestätigt. Der potente Extrakt ist unter dem Namen Geleciem EXTRACT in praktischer Tablettenform in allen Apotheken erhältlich. Kein Wunder, dass Geleciem EXTRACT Deutschlands meistverkaufte pflanzliche Tablette bei Arthrose ist.<sup>2</sup>

in der Regel ausgeschlossen. *Harpagophytum*-Arzneimittel hingegen sind bestens verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen. Da der Wirkstoff zudem keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln aufweist, ist er ideal als Arthrose-Langzeittherapie geeignet. Die offizielle europäische ESCOP-Empfehlung sieht eine

Einnahme von mindestens 3 Monaten vor. Die Patienten verspüren eine deutliche Reduzierung der Beschwerden sowie eine Steigerung der Lebensqualität.

**Fazit: Mit Geleciem EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen endlich wirksam lindern.<sup>1</sup> Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Geleciem EXTRACT.**

## Für die Apotheke

60% weniger Gelenkschmerzen<sup>1</sup>



www.geleciem.de

**Geleciem EXTRACT:**  
75 Tabletten: PZN 16236733  
150 Tabletten: PZN 16236756

\*Absatz nach Packungen, Pflanzliche Arthrose-Tabletten, Quelle: Insight Health, Jan.-Aug. 2021 1) Chrbasik. In Phytomedicine, 2002 Apr;9(3):181-94 2) Die Standard-Tagesdosis bei Harpagophytum Procumbens-Monopräparaten in Deutschland beträgt 960 mg. Bei Geleciem EXTRACT beträgt die Tagesdosis 2.400 mg.  
Pflichttext: Geleciem EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
Heilpflanzenwohl GmbH • Helmholtzstraße 2-9 • 10587 Berlin.

