

# Rennrollstuhlfahrer, Handbiker und Ironman Sieger des Ironman Austria in Klagenfurt:

## Ing. Martin Joppich: „Mein Leben mit Licht“



Seine sportlichen Aktivitäten sind Schwimmen (5 facher Österreichischer Staatsmeister über 4x100m Freistil Staffel), Rennrollstuhlfahren, Handbiken und Triathlon. Ironman Sieger des Ironman Austria in Klagenfurt (3,8 km Swim, 180 km Handbiken, 42 km Rennrollstuhl).

Er ist Ingenieur für Nachrichtentechnik und machte eine Ausbildung an der Medienakademie Salzburg in Journalismus, ist ausgebildeter PR und Öffentlichkeitsarbeiter. Er ist freier Journalist im Bereich Behindertensport und soziale Themen.

Nach dem Zähneputzen in der Früh, ist mein erster Weg auf die Couch zu meinem Repuls-Tiefenstrahler. 10 Minuten Bestrahlung in der Früh und 10 Minuten am Abend reichen aus um meinen Harnwegsinfekt und die dabei entstehenden Krämpfe zu behandeln. Die Unterleib-Krämpfe treten unter Tags zwar weiter auf, aber bei weiten nicht so intensiv wie ohne Repuls-Therapie. Meine Lebensqualität hat sich dadurch um vieles verbessert.

Das Einsatzgebiet des Repuls-Rotlichtstrahlers hat sich bei mir mit der Zeit stark verändert. Ursächlich hatte ich am Anfang große Beschwerden am linken Unterarm. Die Schmerzen waren so groß, dass ich das Schwimmtraining abbrechen musste. Die Physiotherapeutin diagnostizierte einen stark entzündeten Ellbogen.

Mit dieser Diagnose lernte ich über meine Therapeutin die Firma Relux Lichtmedizintechnik kennen. Das pulsierende Rotlicht sollte die Lösung meiner Schmerzen sein? Als Techniker stand ich diesem Perpetuum mobile skeptisch gegenüber, die Zeit hat mich aber eines besseren belehrt. Licht als Medizin wirkt und hat mein Leben verbessert.

Nicht nur, dass ich die Behandlung selbständig ohne Therapeuten durchführen kann ist ein Vorteil, sondern die Therapie an sich. Egal wann und egal wo ich bin, ich kann ich mit der Behandlung beginnen, das Einzige was ich benötige ist eine Steckdose. Die gewünschte Zeit auf der Rückseite eingestellt, anschließend die Lampe auf den schmerzenden Bereich richten und schon geht es los.

Zwei Mal am Tag lege ich für 10 bis 20 Minuten die Lampe auf den Ellbogen. Nach 14 Tagen bemerkte ich die ersten Veränderungen: nicht nur das schmerzhaftes Ziehen wurde weniger, ich konnte sogar wieder trainieren.

Vor einem Jahr, nach einer intensiven Rennrollstuhl-Einheit auf der Walze, melde sich die rechte Schulter. An Schulter-Problemen leiden früher oder später alle Rollstuhlfahrer. Sehnenabnützungen gehen mit den Schulterproblemen einher. Ich war sehr neugierig ob die Relux-Lampe mir bei dem neuen Problem ebenso helfen kann. Es kann und wie. Mit Theraband-Übungen und Repuls zweimal 10 Minuten am Tag war ich nach vier Wochen schmerzfrei. Als Vorbeugung gegen meine Schulterschmerzen verwende ich den Repuls-Tiefenstrahler nach wie vor, aber nur mehr drei Mal in der Woche.

Seit ein paar Wochen leidet meine Frau an einer 10 x 5 cm großen Schuppenflechte an der Kopfhaut. Nach Rücksprache mit dem Relux-Team behandelt meine Frau zweimal am Tag ihre Problemstelle. Die Schuppenbildung ist sichtbar zurückgegangen und der Juckreiz hat sich reduziert. Ein weiteres Beispiel, dass die Behandlung wirkt und Leiden verringert.

Wie schon am Anfang berichtet, behandle ich zur Zeit meine Krämpfe im Unterleib mit Repuls. Besonders in der in der kalten Jahreszeit plagen mich Krämpfe und Phantomschmerzen – es ist dies die schlimmste Jahreszeit für uns Rollstuhlfahrer, daher bin ich dankbar dass es den Tiefenstrahler gibt.