

## "Inspiration für mehr Bewegung" Interview mit Daniela Möller



### Zur Person:

**Daniela Möller ist  
Diplom Sonderpädagogin und  
absolviert gerade eine Ausbildung zur  
Stadtführerin in Hamburg.**

**Sie ist 47 Jahre alt und hat  
seit 25 Jahren MS - erst mit Schüben,  
jetzt progredient.**

### playfit®: Wie manifestierte sich am Anfang die MS-Krankheit?

**DM:** Vor meiner Erkrankung habe ich viel Sport betrieben. Dann bin ich immer häufiger hingefallen. Nach meiner Diagnose bin ich ständig zur Physiotherapie gegangen. Ich bin erst mit Unterarmgehilfen unterwegs gewesen dann mit Rollator und seit 18 Jahren mit einem Rollstuhl.

### playfit®: Wie bist du als erwachsener Mensch mit dieser lebensverändernden Situation zurechtgekommen?

**DM:** Zuerst habe ich wie immer weitergelebt. Ich wurde traurig, was ein wichtiges Gefühl ist. Nach einer Phase der Traurigkeit habe ich mich gefragt, dass das doch nicht alles in meinem Leben sein kann.

Dann bin ich nach Hamburg gezogen und mit meinem Rolli jeden Tag neue Wege abgedüst. Meine Neugierde auf das Leben hat mich gerettet!

Ich wurde immer bunter und fröhlicher im Kopf. Mein Schwung wurde immer größer. Heute nenne ich mich "Daniela Düsewind", fordere mich immer wieder neu heraus, probiere neue Sachen aus, bin immer in Bewegung und in Kontakt mit anderen Menschen und Kulturen. Weltweit!

Bewegung befreit und macht glücklich. Ich habe es geschafft. Dann schaffen es andere auch. Irgendwann musste ich dann vom Rollator auf den Rollstuhl umsatteln und fühlte mich daraufhin am mobilsten und am sportlichsten. Ich habe restkraftunterstützende Greifreifen am Rollstuhl, mit denen ich gut vorankomme.



## "Inspiration für mehr Bewegung" Interview mit Daniela Möller

Seitdem ich in Hamburg wohne, habe ich gezielt nach Rollstuhlsport geschaut. Ich habe mit Rollstuhlfechten angefangen und bin 2022 Deutsche Vizemeisterin im Degen und 2023 Deutsche Vizemeisterin im Säbel geworden.

Ich bin immer auf der Suche nach Neuem. Mit einem Verein konnte ich in Portugal im Liegen auf den Wellen reiten und in Ägypten Kitesurfen im Sitzen erleben. Ich bin auch beim inklusiven Segeln aktiv. Ich betreibe sehr gerne mit anderen Menschen zusammen Sport. Denn Bewegung ist für den Körper und die Psyche gut.



**playfit®: Das sind natürlich sehr ausgefallene Aktivitäten und eher nicht für jeden Rollstuhlfahrer vorstellbar oder machbar. Was kannst Du ansonsten für den Alltag empfehlen?**

**DM:** Im Vordergrund stand bei mir immer, mich aktiv zu bewegen und in Bewegung zu bleiben. Wie gesagt, Bewegung tut gut und ich kann jeden Rollstuhlfahrer das dringend ans Herz legen - Bewegung, Bewegung und noch mehr Bewegung!  
*(Natürlich nicht nur Rollstuhlfahrer! - Red.)*

**playfit®: Wie bist Du dazu gekommen, an unseren playfit® Geräten zu turnen?**

**DM:** Also eher zufällig. Ich sah aus der Ferne diese coolen Geräte aus Edelstahl in einem Park und wollte diese sofort ausprobieren, zumal es auch das eine oder andere Gerät gab, das von Rollis benutzbar war. Ich bin dort auch schnell mit anderen Leuten ins Gespräch gekommen, und es war eine richtig nette Begegnung. Hat viel Spaß gemacht.

Ich bin oft mit der playfit-APP unterwegs (*playfit®locations APP - Red.*) Dort sehe ich, welche Geräte an welchen Standorten zur Verfügung stehen. Bewegung an der frischen Luft tut mir sehr gut.

Der Weg zu den einzelnen Playfit-Standorten ist auch schon eine sportliche Betätigung und motiviert zu mehr Bewegung!

Ich bin gerne Botschafterin für playfit®, denn Bewegung ist für alle gut.

**playfit®: Lieben Dank für das Gespräch Daniela und weiterhin eine großartige Zeit auf Deinen rollenden Reisen. Wir freuen uns sehr über die Zusammenarbeit mit Dir: Dein Mut und Bewegungsdrang sollten für uns alle ein Vorbild sein!**

*Red: Wenn Ihr an einem Playfit-Standort seid, könnt Ihr gerne Fotos an uns schicken. Wir freuen uns über Eure Sportfotos.*