

Henrik Andersson: Herausforderung sind da, um gemeistert zu werden

Nach einem Zusammenstoß mit einer U-Bahn vor fünf Jahren ist **Henrik Andersson** ab dem achten Brustwirbel querschnittgelähmt. Während seiner Erstrehabilitation im AUVA-Rehabilitationszentrum Weißer Hof entdeckt der Wiener seine Leidenschaft fürs Tischtennispielen. *Text: Christina-Maria Paul/AUVA*



Tischtennis hat Henrik am Weißen Hof für sich entdeckt - heute ist er zweifacher Staatsmeister. Alle Bilder (c) Privat

Für den 25-jährigen war der Unfall kein Grund aufzugeben, denn für ihn ist jede Herausforderung da, um gemeistert zu werden. Deshalb für ihn ganz klar: Weiter Gas geben, kämpfen und das Beste daraus machen. Ehrgeiz, Talent und viel Training haben sich im Sport für ihn auch schon bezahlt gemacht - zwei Staatsmeister-Trophäen stehen in seinem Schrank.

Nach seinem Unfall vor fünf Jahren und Spitalaufenthalt kam Henrik Andersson zur Rehabilitation in das [AUVA-Rehabilitationszentrum Weißer Hof](#). Die erste Zeit nach dem Unfall war alles andere als leicht - vor allem, weil er immer wieder mit Rückschlägen zu kämpfen hatte und die Reha öfters wegen Spitalaufenthalten unterbrechen musste. Dennoch hat der Wiener seinen Blick immer nach vorne gerichtet, und es sehr schnell akzeptiert, um sich fortzubewegen auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein. „Besonders unterstützt und am meisten geholfen hat mir dabei meine Familie und mein positives Umfeld, die mir von Anfang an den Rücken gestärkt haben, hinter mir gestanden sind, und mir Mut und Hoffnung gegeben haben. Sie haben gemeinsam mit mir den Fokus nach vorne gerichtet, auf das Positive, was noch möglich ist,“ erzählt Henrik.



Bevor Henrik nach seinem Unfall zur Reha konnte, war er im Spital - die Bilder zeigen seinen Zustand damals - und das Team, das ihn betreut hat.

Ein zweites Leben

Während der Rehabilitation lernt Henrik, mit dem Rollstuhl umzugehen, Barrieren im Alltag zu überwinden sowie im Leben sitzend zurecht zu kommen: „Anfangen vom Duschen und selbstständigen Anziehen bis hin zum Kanten und Stufen fahren habe ich alles während der Reha gelernt,“ berichtet das Tischtennistalent. „Besonders motiviert hat mich zu dieser Zeit Martin Riedl, einer der Aktivierungstherapeut:innen vom Weißen Hof. Er ist selbst querschnittgelähmt, ist bei vielen Therapien dabei, zum Beispiel beim Rollstuhltraining, gibt dabei Tipps und zeigt vor, wie Übungen und Kantenfahren funktionieren. Auch auf persönlicher Ebene schafft Martin es, durch Gespräche frische Patient:innen abzuholen und zu motivieren. Ein absolut wichtiger und toller Typ.“



Im Weißen Hof ist nicht nur Reha und Therapie angesagt - man schließt auch Freundschaften.

Durch Rehabilitationsport zum Behindertensport

Martin Riedl war es auch, der Henrik schon ganz am Beginn seiner Rehabilitation vom Behindertensport erzählt hat. Der 25-Jährige war schon immer sehr sportbegeistert, und für ihn deshalb ganz klar, auch weiterhin Sport betreiben zu wollen. Bald darauf stand damals täglich eine Stunde Tischtennis am Programm, wodurch er seine Leidenschaft fürs Tischtennis entdecken konnte. Da der Tischtennisverein am Weißen Hof trainiert, kam Henrik in Kontakt mit dem **Paralympics-Goldmedaillen-Gewinner Andreas Vevera** und der **Silbermedaillen-Gewinnerin Doris Mader** und wurde von ihnen zum gemeinsamen Training eingeladen. Bald darauf war der Wiener Mitglied im Verein, Doris sein Coach und er trainiert seitdem mindestens viermal die Woche an der Platte, einmal davon mit Mader am Weißen Hof, dazu gibt es noch Konditionstraining.



Henrik in seinem Element - Tischtennis.

Erfolgreiche Staatsmeister Titelverteidigung

Letztes Jahr gewann der Tischtennisspieler seinen ersten Staatsmeistertitel. Dieses Jahr konnte er den Titel erfolgreich verteidigen ([Bericht](#)). „Die Titelverteidigung war alles andere als einfach und eigentlich auch eine sehr große Überraschung, denn gegen meine beiden Gegner im Halbfinale und Finale habe ich bei einem anderen Turnier vier Wochen davor noch verloren. Doch dieses Mal konnte ich beide schlagen. Deswegen bedeutet mir der Staatsmeistertitel dieses Jahr umso mehr. Staatsmeister kann man schnell mal werden, aber den Titel zu verteidigen, das ist schwieriger! Es zeigt mir vor allem, dass der Weg stimmt und ich große Schritte nach vorne mache. Mein optimales Trainerteam samt Video-Analyst, Sport-Physiotherapeut und Mentaltrainer hilft mir sehr dabei,“ freut sich der frisch gebackene Staatsmeister.

Henrik will sich aber mit Staatsmeistertiteln nicht zufrieden geben. 2028 - da will er bei den Paralympics mit dabei sein. Es sei ihm zu wünschen - in seinem zweiten Leben.

[Henrik auf Facebook](#)

[Henrik auf Instagram](#)