



Josia Topf im Einsatz. Der 15-jährige hält mehrere deutsche Rekorde im Para-Schwimmen.

Fotos: Topf

# Mit Fleiß geht alles

## Josia Topf kämpft sich durchs Leben und macht dabei anderen Mut

„Wenn man fleißig ist, kann man alles schaffen“. Dieser Satz ist normalerweise bei Eltern sehr beliebt, die ihre Kinder zu besseren Noten in der Schule verhelfen wollen. Für Josia Topf aus Erlangen bedeuten diese Worte weit mehr. Josia ist mit dem Tar-Syndrom zur Welt gekommen, einem sehr seltenen und bei ihm stark ausgeprägten Gendefekt. Dem 15-jährigen fehlen beide Arme und beide Kniegelenke. „Ich bin zwar schwerbehindert, aber pflegeleicht“, sagt Josia.

Seine Behinderung hindert ihn jedenfalls nicht daran, seine Leidenschaft den Sport auszuüben. Besonders angetan hat ihn dabei das Schwimmen. Darin ist er so gut, dass er in allen Strecken an denen er in seiner Klasse (S3) an den Start geht, den deutschen Rekord hält. Auch an den Europameisterschaften in Dublin hat Josia Topf mit der deutschen

Para Schwimmen-Nationalmannschaft vor Kurzem sehr erfolgreich teilgenommen. Angefangen hat alles 2013 mit einem Inklusionsschwimmfest in Nürnberg, an dem allerlei Kinder und Jugendliche um die Wette schwimmen. „Ich habe gemerkt, dass ich gut

mithalten kann. Von da an wollte ich mehr“, blickt Josia zurück. Dass er dafür mehr tun muss, als andere Kinder ist Josia schon aus seinem Alltag gewohnt. Vier bis fünf Mal trainiert der Spitzensportler bei der SSG 81 Erlangen. Meistens nach der Schule und den Hausaufgaben geht es für etwa eineinhalb Stunden ab ins Wasser. „Es ist ein langer harter Weg. Wenn man aber fleißig ist, kann man es schaffen“, erklärt Josia. Da ist er wieder dieser Satz. Für Josia Grund genug, diese Lebenseinstellung anderen Leuten zu vermitteln.

So spricht er auch auf den Gesundheitstagen in Nördlingen am Sonntag, 16. September, um 14.30 Uhr, auf der Gesundheitsbühne zum Thema „Spitzensport mit Behinderung“.

Man muss kein Prophet sein, um zu erraten, was die Kernbotschaft sein wird.



Josia Topf kehrte mit einer Bronzemedaille von den Europameisterschaften in Dublin zurück.