

Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 1/2006

**Gesprächs-
gruppe für
(Ehe-)Paare**

SEITE 6

**Lachtraining
nach
Dr. Kataria**

SEITE 13

**Inhaltsstoffe
aus grünem
Tee als neue
Therapie**

SEITE 16

**Mitgliederver-
sammlung**

SEITE 28



**SEGELSCHIFF
„FORTUNA“**

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND BERLIN e.V.

INHALT

- 3** • Leitartikel

LANDESVERBAND

- 4** • Café Charcot
• Benefiz-Fußballspiel
- 5** • Landesverband startet Projekt „Betreutes Einzelwohnen“ ab Juni 2006
- 6** • Gesprächsgruppe für (Ehe-) Paare
• Selbsthilfegruppe – MS und Krebs
• Schwul und MS?
- 7** • Kunstlergalerie
• Lebensqualitätsstudie
- 8** • 2. DMSG – Berlin – Segeltörn
• Summer School

INTERVIEW

- 9** • Interview *mit Katja Bumann*
- 10** • Impressum

ALTERNATIVE THERAPIEN

- 11** • Neue alternative Therapiekurse
- 12** • Endlich Ruhe!
- 13** • Lachtraining nach Dr. Kataria

MEDIZIN

- 14** • Bienengift bei MS wirkungslos
• Erstmals klinische Untersuchung zur Deeskalationstherapie nach Mitoxantron

- 15** • Plasmapherese (Blutwäsche) bei MS

- Rollstuhlgerechte Arztpraxen
- Wichtige Rufnummern

- 16** • Inhaltsstoff aus grünem Tee als neue Therapie bei der Multiplen Sklerose?
• Studie



*Tauchen für Körperbehinderte –
handicapped diving* Seite 26



Mit Handbike durchs Moor Seite 24

RECHT

- 17** • Ratgeber für Menschen mit Behinderung
• Zehn Gründe für eine Befreiung von den GEZ-Gebühren
• Pflegekosten werden stärker berücksichtigt
- 18** • Licht am Ende des Rollis
- 19** • Broschüre: A – B – C Pflegeversicherung (2006)

VERMISCHTES

- 20** • Restaurant-Tipp
Eiffel am Kudamm
- 21** • Buchtipps
MS – Schock und Chance
Die Heimkehr
- 22** • Wheels in Motion

REISE & FREIZEIT

- 23** • Mit Handbike durchs Moor
- 24** • Abenteuersport
- 25** • Tauchen für Körperbehinderte –
handicapped diving

VERANSTALTUNGEN

- 26** • Veranstaltungsangebot des Patientenbeirates
• Veranstaltungen der DMSG Berlin
- 28** • Mitgliederversammlung



Hanns-Peter Herz,
Staatssekretär a.D.
Vorsitzender DMSG,
Landesverband Berlin e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Angehörige,
verehrte Öffentlichkeit,

Kürzlich wurde ich gefragt, wie es denn in unserem Verein mit der Aufnahme betroffener Ausländer steht. Meine Antwort war kurz und ich hoffe klar: Sie sind uns ebenso willkommen wie Mitbürger, die von Kind auf die deutsche Staatsbürgerschaft haben. Wer betroffen ist und sich bei uns heimisch fühlen will, dazu gehört allerdings die Kenntnis unserer Sprache, der sollte sich um die Aufnahme bemühen. Die Paretzer Straße Nr. 1, unser Berliner Verbandsbüro, ist für jeden leicht erreichbar, dort kann man sich zusätzlich beraten lassen und wenn gewollt, die Formalitäten erledigen.

Im Übrigen muss ein Wort über die für mich noch immer neue Bundesregierung gesprochen werden. Sie versucht bisher wirklich mit Erfolg, die Kräfte der großen Parteien zu bündeln und sie nicht nur zum Sparen, sondern auch zu Reformen einzusetzen. Dass dabei Bildung und Gesundheit eine große Rolle spielen, ist logisch und wird von uns in der Multiple Sklerose Gesellschaft voll unterstützt. Ebenso die neuen Ansätze in der Familienpolitik. Auch findet unseren Beifall das Bemühen um ältere Arbeitslose über 50 Jahre. Wir hoffen, dass in der Zukunft die Interessen der Betroffe-

nen – und da spreche ich für unsere Mitglieder – so berücksichtigt werden, wie sie es erfordern, nicht wie es sich aus irgendwelchen politischen Gründen ergibt. Wir brauchen keine Propaganda, wir brauchen auch keine Scheinlösungen, sondern wir brauchen die Sicherung des Bestehenden und seinen Ausbau, soweit es die finanziellen Möglichkeiten zulassen. Das gilt übrigens auch für die Multiple Sklerose Gesellschaft in Deutschland. Auch wir haben stets die finanziellen Möglichkeiten im Auge zu behalten und unsere Arbeit am Machbaren zu orientieren.

Sie haben selbst die Möglichkeit, herauszufinden, ob das, was wir tun, Ihnen nützt oder nur Scheingefechte sind. Kümmern Sie sich um Ihre MS-Gesellschaft. Lassen Sie sich informieren und seien Sie bitte bitte keine Karteileiche.

Ihr
Hanns-Peter Herz

LANDESVERBAND

CAFÉ CHARCOT



Das Café Charcot ist letztes Jahr im August eröffnet worden. Jetzt, wo der nächste Sommer vor der Tür steht, möchten wir daran erinnern. In den Räu-

men der Geschäftsstelle und und bei gutem Wetter im Freien gibt es jeden Tag von 10.00 bis 16.00 Uhr einen neuen Treffpunkt für Mitglieder. Vom Espresso bis Latte Macchiato wird alles geboten. Durch die Unterstützung unseres Mitglieds, Frau Barbara Wohlfeil, gibt es in diesem Jahr jeweils dienstags selbstgebackenen Kuchen.

Für diejenigen, die direkte Sonnenstrahlung nicht vertragen noch eine wichtige Nachricht: In diesem Sommer wird eine Markise angebracht, so dass auch schattige Plätze vorhanden sind.

Aufruf

Wir suchen Ehrenamtliche, die Herrn *Christian Habenicht* und Frau *Barbara Wohlfeil* beim Servieren helfen können.

Bitte melden: [Telefon 313 06 47](tel:3130647)



BENEFIZ-FUSSBALLSPIEL



*Info-Stand bei dem Benefizspiel im Olympiastadion.
Von links: Josef Morgen, Dr. Hanna-Renate Laurien, Rolf Zipfel und Gordon Feß*

Am 5. März 2006 fand der Fußball-Klassiker „Deutschland gegen Holland“ im Berliner Olympia-Stadion statt.

Das Fußballspiel ist inzwischen fester Bestandteil des internationalen Betaferon-Symposiums, auf dem sich Neurolo-

gen über die neuesten Erkenntnisse und Fortschritte bei der Behandlung der MS austauschen.

Beim Benefiz-Fußballspiel treten Neurologen beider Länder gegeneinander an.

Der gesamte Erlös des Spiels und eine von Schering gestiftete Prämie von 1.000,— Euro für jedes Tor werden an die DMSG gespendet.

In diesem Jahr endete das Spiel unentschieden mit 4 zu 4. Nach einem Elfmeterschießen zugunsten der Holländer konnte die Schirmherrin des Landesverbandes Berlin, Frau Dr. Hanna-Renate Laurien, einen Scheck in Höhe von 8.500 Euro entgegennehmen.

Dieser Betrag wird mit dem Bundesverband geteilt.

LANDESVERBAND STARTET PROJEKT „BETREUTES EINZELWOHNEN“ AB HERBST 2006

Entsprechend ihrer Satzung übernimmt die DMSG, Landesverband Berlin e.V., die Betreuung von neurologisch erkrankten und neurologisch behinderten Menschen.

In konsequenter Weiterentwicklung des in der DMSG praktizierten Konzepts der ganzheitlichen Langzeitrehabilitation wird im Rahmen des Betreuten Wohnens der DMSG als Maßnahme der Eingliederungshilfe Betreutes Einzelwohnen angeboten.

Grundlagen des Betreuten Einzelwohnens sind die gesetzlichen Vereinbarungen mit den Kostenträgern. Insbesondere richtet sich ein Angebot an MS-Erkrankte, die in gewissem Maße selbstständig leben können und Hilfe für die Lebensgestaltung benötigen, oder an solche Menschen, für die das Leben in einer Wohngemeinschaft nicht geeignet ist, obwohl sie der intensiven Betreuung, wie sie eine Wohngemeinschaft bietet, bedürfen. Das Betreute Einzelwohnen durch die DMSG bietet neurologisch erkrankten und neurologisch behinderten Menschen die Möglichkeit, nach langjährigem Aufenthalt in einer Einrichtung der Behindertenhilfe, dem Aufenthalt in einer Reha-Klinik oder nach dem Auszug aus dem Familienverband in einer eigenen Wohnung zu leben und dort sozialpädagogische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die sozialpädagogische Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner im Betreuten Einzelwohnen beinhaltet keine pflegerische Versorgung. Die benötigte Assistenz wird im Rahmen der individuellen Bedürfnisse und Ansprüche beim jeweils zuständigen Kostenträger geltend gemacht und durch ambulante Dienste bzw. Sozialstationen in Kooperation mit der Fürst-Donnersmarck-Stiftung geleistet. Sofern Hilfestellungen

bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen nicht als vorübergehendes Training für die perspektivisch eigenständige Ausführung zu betrachten sind, sondern aufgrund der Behinderung **grundsätzlich** nicht ausgeführt werden können, werden sie im Rahmen der Hauspflege ebenfalls von ambulanten Diensten übernommen. Die sozialpädagogische Betreuung gibt Unterstützung bei der Beschaffung und Organisation der notwendigen ambulanten Hilfen. Ihr Ziel ist es, die Bewohner und Bewohnerinnen zu befähigen, Assistenzdienste ihren Bedürfnissen entsprechend eigenständig einzusetzen, auch wenn sie der sozialpädagogischen Betreuung nicht mehr bedürfen.



Unbedingte Voraussetzung für die Betreuung im Betreuten Einzelwohnen ist die freiwillige Entscheidung der Bewohnerinnen und Bewohner (ggf. Betreuer/gesetzlich bestellte Betreuer), sowie deren Bereitschaft, sich auf die im gemeinsam erarbeiteten Betreuungsplan festgelegten Betreuungsziele einzulassen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner müssen grundsätzlich in der Lage sein, einzeln oder mit Partnerin/Partner **allein** in ihrer Wohnung zu leben. Die Bewirtschaftung der Wohnung muss (ggf. nach anfänglichem Training) selbstständig erfolgen oder bei der Inanspruchnahme ei-

nes Assistenzdienstes gedanklich nachvollzogen werden können. Die Auswirkung der Behinderung darf eine Bewohnerin/einen Bewohner nicht in eine vorhersehbare bedrohliche Situation bringen, wenn die organisierte ambulante Hilfe einmal ausfällt.

Das Aufnahmeverfahren im Betreuten Einzelwohnen sieht wie folgt aus:

- Unverbindliches Beratungsgespräch im Büro der DMSG, Landesverband Berlin e. V.,
- Bei Interesse: formlose schriftliche Bewerbung, bzw. Sozialbericht sowie ärztliche Unterlagen über die Art und Auswirkung der Behinderung.
- Kennenlernen des für die Betreuung vorgesehenen Betreuers /der für die Betreuung vorgesehenen Betreuerin.
- Bei vorherigem Aufenthalt des Bewerbers / der Bewerberin in einer Behinderteneinrichtung Kontakt zur angegebenen Stelle und ein ausführliches Übergabegespräch.
- Bei vorherigem Aufenthalt in der Familie ggf. Hausbesuch.
- Ermittlung des Betreuungsbedarfs.
- ggf. Beratung bei der Beantragung der Betreuungskosten.

Nach positiver Aufnahmeentscheidung wird zwischen den Bewerbern und der DMSG, Landesverband Berlin e.V., und dem Ambulanten Dienst der Fürst-Donnersmarck-Stiftung ein Betreuungsvertrag geschlossen.

Voraussetzung für die Übernahme des Betreuten Einzelwohnens ist die Kostenübernahme durch das Sozialamt oder einen anderen Träger (z.B. Rententräger oder Berufsgenossenschaft):

Interessenten bitten wir, sich in der Geschäftsstelle zu melden (Telefon 313 06 47).

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR (EHE-)PAARE

Seit 1999 fördert die „**MS-Stiftung Dr. Peter Kratz**“ Angehörigengruppen des Landesverbandes dadurch, dass die jährliche Ausschüttung der Zinsen des Stiftungskapitals zweckgebunden an die DMSG überwiesen wird. Seit Gründung der Stiftung wurde der Landesverband mit 13.000,— Euro gefördert.

So konnten wir in den vergangenen sieben Jahren Angehörigengruppen einrichten, die von Psychologen angeleitet wurden. Teilweise war der Bedarf so groß, dass wir eine Gruppe von Eltern und eine Gruppe von Kindern von MS-Erkrankten parallel betreuten.

In diesem Jahr hat die Stiftung sich entschieden, eine Paargruppe zu unterstützen.

An Lebensgemeinschaften mit einem chronisch kranken Partner werden andere Anforderungen gestellt als an „normale“ Beziehungen. Sie sind u. a. größeren seelischen Belastungen ausgesetzt.

Die Krankheit kann manchmal zum Prüfstein der Beziehung werden. Einfühlungsvermögen, Akzeptanz, Rücksichtnahme und Geduld sind wesentli-



che Bestandteile jeder gelungenen Partnerschaft. Wie kann ich als MS-Betroffene(r), wie können wir als Paar unseren Alltag und die Beziehung so gestalten, dass die Lebensfreude nicht zu kurz kommt und ich/wir an allem wachsen, was uns begegnet? Die Realität der Erkrankung zu akzeptieren ist für alle Familienmitglieder eine große Herausforderung.

Eine **Selbsthilfe- und Gesprächsgruppe für (Ehe-) Paare** kann den Teilnehmern Stärkung und Entlastung bieten durch Gespräche und gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Sie wird fachlich kompetent angeleitet und ist konzipiert für betroffene Mitglieder und deren Partner(in).

Das Ziel ist die Kompetenzstärkung aller Gruppenmitglieder, damit persönliche Ressourcen entdeckt und genutzt und Autonomie wachsen kann beim Lösen von Konflikten zum Wohle einer zufriedenen Lebensgestaltung.

che Bestandteile jeder gelungenen Partnerschaft.

Wie kann ich als MS-Betroffene(r), wie können wir als

Die Treffen werden jeweils am 3. Dienstag eines Monats in der Zeit von 17.30 bis 19.30 Uhr stattfinden. Das erste Treffen ist für den 15. August geplant. Insgesamt wird die Gruppe mit maximal sechs Paaren über ein Jahr betreut.

Wir bitten alle Interessenten, sich in der Geschäftsstelle der DMSG zu melden, Tel.: 313 06 47

Gruppenleitung *Beate Burkhardt*, Dipl.-Soz.-Arb./Soz.-Päd., Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

SCHWUL UND MS?



Ab September 2006 wird es einen „Schwulen Stammtisch“ geben.

Alle schwulen DMSG-Mitglieder und auch Nicht-Mitglieder mit MS (zwischen 30 und 50 Jahre) sowie deren Partner sind eingeladen, sich jeden Monat einmal zu treffen.

Ich freue mich über viele Anmeldungen:

Frank Sandmann, 78 71 43 19 oder FrankSandmann@t-online.de

Ort und Zeit werden nach Teilnehmerzahl (maximal 12) festgelegt.

SELBSTHILFEGRUPPE – MS UND KREBS

MS und Krebs kommen gemeinsam nicht so selten vor wie man einstmals glaubte. Über die Komplexität des Immunsystems gibt es zurzeit immer mehr neue Erkenntnisse. Beide Erkrankungen führen die Patienten in die Hände von hochkompetenten Experten zu Zeiten der akuten Erkrankungsphase. Aber dann fallen sie in ein tiefes Loch des Schweigens. Für die Nachsorge ist mentale Unterstützung, Stärkung und Austausch wünschenswert.

Aus meiner Erfahrung heraus spreche ich Menschen mit gleichem Anliegen an. Ich möchte eine neue Selbsthilfegruppe für Frauen gründen, die sich künftig im Süden Berlins treffen würden.

Melden Sie sich bitte telefonisch bei:

Hannelore Hahn

Tel.: 791 72 84

Tägl. zwischen 9.00 u. 10.00 Uhr

KÜNSTLERGALERIE



Die Künstlerin
S. W.

S. W. wurde 1956 in Bonn geboren. Sie studierte Philosophie, Theater-, Film- und Fernsehwissenschaft und später auch Pädagogik. Im Jahre 1985 zog sie nach Berlin, wo sie weiterhin künstlerisch tätig blieb.

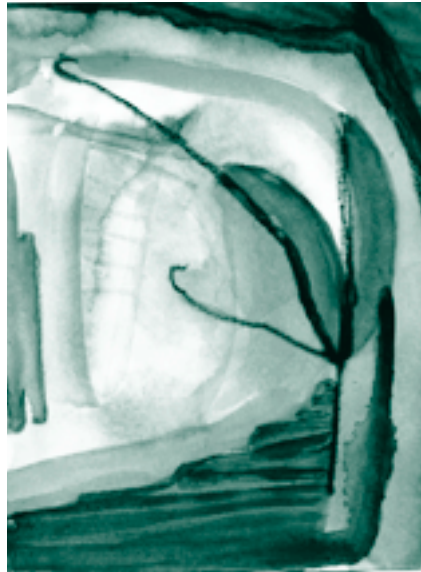
Während ihres Studiums veranstaltete sie Performances und Lesungen. Ihre erste Ausstellungsbeteiligung fand bereits im Jahre 1982 in Bilbao statt.

Sie hat eine Ausbildung als Heilpraktikerin und als Poesietherapeutin.

Die in der Ausstellung gezeigten Bilder sind in den Jahren 1995–1996 aus der

Beschäftigung mit fernöstlicher Kultur entstanden.

Seit dem Jahre 1990 ist S. W. nachweislich an MS erkrankt.



Künstlerische Arbeiten von S. W.

22.08.2006 bis 21.12.2006
Mo. – Do.: 9.00 Uhr – 16.30 Uhr
Künstlergalerie der DMSG Berlin
Paretzer Straße 1
10713 Berlin
Tel.: 313 06 47



LEBENSQUALITÄTSSTUDIE



Von Ilona Nippert

Die zweite Studie zur Lebensqualität der MS-betroffenen Mitglieder des Landesverbandes Berlin wurde Anfang des Jahres an

alle Mitglieder verschickt. Die erste Studie wurde 1996 durchgeführt, so dass wir gute Vergleichsdaten über einen Zeitraum von 10 Jahren haben. Auch dieses Mal beträgt der Rücklauf über 50 %.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen, die den anspruchsvollen Fragebogen beantwortet haben ganz, herzlich bedanken. Nachträglich möchte ich Ihnen noch mit-

teilen, dass die Wiederholung einzelner Fragen Absicht war. Dies entstand dadurch, dass einzelne Skalen in die Fragebögen eingearbeitet waren, die nicht verändert werden durften.

Vorab können wir Folgendes bereits feststellen. Es gab sehr viel mehr positive Antworten als bei der letzten Studie. Vereinzelt gab es auch verzweifelte Briefe. Die angebotene Unterstützung beim Ausfüllen des Fragebogens wurde kaum in Anspruch genommen. Drei Bögen wurden zurückgeschickt, die nicht ausgefüllt waren (Portokosten 8,70 €).

Die ersten 750 Fragebögen wurden bereits Anfang März der Medizinischen

Fakultät der TU Dresden zur Auswertung vorgelegt. Wir werden im April die restlichen Bögen persönlich abgeben. Insgesamt wurden 1010 Fragebögen ausgefüllt zurückgeschickt.

Wir hoffen, in der nächsten Ausgabe des KOMPASS einen kurzen Auswertungsbericht geben zu können.

Falls Sie den Fragebogen noch nicht ausgefüllt haben, können Sie das immer noch tun und ihn umgehend an uns schicken.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch bei der Firma SERONO, die diese Studie finanziell ermöglicht hat.



WIR SUCHEN FÜR UNSEREN

2. DMSG – BERLIN – SEGELTÖRN (SEPTEMBER 2006)

NOCH TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER.

Wer den Artikel vom Dietmar Sudbrink im letzten Kompass (03/2005) gelesen hat, wird bestimmt schon Lust bekommen haben: Mit dem Traditionssegelschiff „Fortuna“ geht es von Kappeln (zwischen Eckernförde und Flensburg) wieder Richtung Dänemark und „dänische Südsee“.

Der 7-tägige Segeltörn findet von
Samstag, dem 02. September, 14.00 Uhr, bis
Samstag, den 09. September 2006, 12.00 Uhr statt.

Die Reise kostet pro Person inklusive Verpflegung € 280,00. Der günstige Preis ist nur möglich, weil das Segelboot dem gemeinnützigen Kooperationspartner „Mignon Segelschiffahrt e.V.“ gehört. Für Rollstuhlfahrer ist die Reise leider nicht geeignet.

Die professionelle Bootsbesatzung setzt sich aus 4–5 Personen zusammen.
18 DMSG-Mitglieder können an der Reise teilnehmen.
Angehörige sind willkommen, Mitglieder werden allerdings bevorzugt.

Ein **1. Vorbereitungstreffen findet am 29.06.2006, ab 17.00 Uhr**,
in den Geschäftsräumen der DMSG in der Paretzer Str. 1, 10713 Berlin statt.
Dieses 1. Treffen ist noch ein unverbindliches Informationstreffen.
Es finden keine (!) WM-Spiele an diesem Tag statt, die Viertelfinalpaarungen
stehen dann bereits fest.

EINFACH machen – einfach MACHEN!

**Es wird um telefonische Anmeldung unter:
3 13 06 47 (Christian Habenicht) gebeten.**

SUMMER SCHOOL



COMPUTER-KURS

Die DMSG Berlin bietet im Juli 2006 einen Computer-Kurs in Berlin-Schmargendorf an. Interessenten melden sich bitte in der Geschäftsstelle,
Tel.: 313 06 47

Der Kurs für 4 bis max. 6 Mitglieder findet jeweils donnerstags von 17.00 – 19.00 Uhr statt. Die Eigenbeteiligung liegt bei 15 € für 4 Kurseinheiten von jeweils 2 Stunden

- **Das Betriebssystem Windows**
ich richte mir einen PC ein
- **Ordnung auf dem Computer**
verschicken, kopieren, löschen
- **Installation**
Programme installieren
- **E-Mails**
E-Mails schreiben, empfangen und beantworten
- **Internet**
wie nutze ich das Internet

**Wir danken der
Hertie-Stiftung für ihre
freundliche Unterstützung.**

INTERVIEW



Katja Bumann (42) ist gelernte Kinderkrankenschwester.

Im Jahre 1992 erfuhr Sie, dass sie an Multipler Sklerose erkrankt ist. Seit fünf Jahren ist sie Frührentnerin. Reina Mehnert, Redakteurin des KOMPASS, stellte ihr einige Fragen.

Frau Bumann, seit wann sind Sie Mitglied in der DMSG und seit wann Mitglied des Patientenbeirates?

Ich bin Anfang 1999 in die Berliner DMSG eingetreten und seit September 2002 bin ich Mitglied im Patientenbeirat.

Welche Aufgaben übernehmen Sie in der DMSG?

Zunächst einmal leite ich eine Selbsthilfegruppe, mit der wir uns alle 3 Wochen treffen, einen regen Gedankenaustausch führen und uns gegenseitig helfen.

Nachdem ich in den Patientenbeirat gewählt worden bin, kamen Aufgaben hinzu, bei denen es um die Vertretung der DMSG in verschiedenen Ausschüssen nach außen geht.

So bin ich auf Bezirksebene im Bezirksbehindertenbeirat von Steglitz – Zehlendorf

und da in der Arbeitsgemeinschaft „Gesundheit und Soziales“. Wir treffen uns in regelmäßigen Abständen und bearbeiten Fragen, z.B. rund um das persönliche Budget, die Arbeitsassistenz, Probleme für chronisch Kranke mit Hartz IV, unsere Rechte als Patientenvertreter etc.

Seit 2005 bin ich Patientenvertreterin bei der Kassenärztlichen Vereinigung: eine bestimmte Zahl von Patienten sitzt dabei in den gemeinsamen Ausschüssen der Krankenkassen und der Ärzte, ich konkret im Zulassungsausschuss für Ärzte in den Kliniken. Wir dürfen am Ende einer Beratung nicht mit abstimmen, aber unsere Meinungen werden gehört. Diese Aufgabe erforderte und erfordert noch immer von uns allen das Erlernen vieler unbekannter Fachbegriffe und das Durcharbeiten vieler komplett neuer Vorgänge. Inzwischen aber kennen wir uns etwas besser aus. Monatlich stehen 1–2 solcher Sitzungen an, für die wir vorher einen Stapel an Unterlagen erhalten und die dann meist von abends bis in die Nacht hinein dauern. Diese Aufgabe ist manchmal sehr schwer, aber auch sehr wichtig, denn immer wieder können wir die Interessen aus Patientensicht bei den Ärzten und Kassen vertreten.

In regelmäßigen Abständen trifft sich auch das „Selbsthilfeforum“, bei dem sich Vertreter der verschiedensten Selbsthilfegruppen treffen und über Probleme sprechen, die z.B. das Gesundheitsreformgesetz von 2005 und die daraus entstandenen Probleme, die Patientenrechte bei Ärzten u.ä. betreffen.

Ist die viele ehrenamtliche Arbeit nicht zu anstrengend für Sie?

Ich habe in den vergangenen Jahren gelernt, auf der einen Seite mit meinen Kräften zu haushalten, aber auf der anderen Seite die Dinge zu machen, die

mir Spaß machen. Da ich nicht mehr in meinem Beruf tätig bin, kann ich mir meine Tage weitgehend selbständig einteilen und jeden Tag Pausen einplanen, die ich inzwischen einfach brauche. Manchmal passiert es aber doch, dass ich eine Veranstaltung ganz absagen muss, da die Kraft nicht mehr reicht oder ich wieder einmal in der Klinik bin. Insgesamt ist die ehrenamtliche Arbeit in den vergangenen Jahren dennoch so viel mehr geworden, dass ich jetzt, Mitte des Jahres, aus dem Patientenbeirat ausscheide, damit ich auf mich und die MS mehr Rücksicht nehmen und die anderen Aufgaben weiter durchführen kann.

Warum engagieren Sie sich ehrenamtlich?

Meine Motivation zur Mitarbeit in der DMSG entwickelte sich während des seelischen Tiefs, das sich einstellte, als ich meinen Beruf wegen der MS aufgeben musste. Ich hatte Interesse an neuen Aufgaben und Herausforderungen, die aber an meine durch die MS entstandenen Probleme angepasst sein mussten. Ich trat zunächst einer Selbsthilfegruppe bei, lernte andere Menschen mit MS kennen und wuchs dann wie von alleine in bestimmte Themengebiete hinein. Ich habe gemerkt, dass ich, wie in meinem Beruf früher, auch hier anderen Menschen helfen kann. Ich versuche, meine Erfahrungen mit MS und diesbezügliche Informationen weiterzugeben und uns Betroffene in verschiedenen Gremien nach außen zu vertreten. In den letzten Jahren habe ich Aufgaben übernommen, die ich mir früher nicht zugetraut hätte. Durch diese neuen Tätigkeiten habe ich direkt das Gefühl, gewachsen zu sein.

Insgesamt macht es einfach Spaß, sich für uns Betroffene einzusetzen. Ich kann konkret helfen, arbeite mit Gleichgesinnten zusammen und lerne viele neue,

INTERVIEW

... Fortsetzung Interview

wertvolle Menschen kennen. Es ist eine sehr erfüllende Aufgabe.

Wie können sich Ihrer Meinung nach andere Mitglieder des Vereins engagieren?

Dies hängt grundsätzlich erst einmal von den persönlichen Möglichkeiten und dem jeweiligen Befinden ab. Mitglieder können sich im Patientenbeirat engagieren und dort Aufgaben übernehmen, bei denen sie die Interessen der Behinderten vertreten, wie z.B. in den verschiedenen Bezirken. Eventuell gibt es Betroffene, die sich vorstellen könnten, andere Betroffene, die mehr oder weniger ans Haus gebunden sind, regelmäßig zu besuchen oder sie z.B. zu einem Arztbesuch zu begleiten? Manch ein(e) Betroffene(r) fühlt sich in Begleitung sicherer. Vielleicht könnte man so ein Angebot gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen aufbauen?

Wie kommen Sie und Ihre Familie mit der MS zurecht?

Seit 14 Jahren nun habe ich MS und in dieser Zeit habe ich versucht, sie insofern anzunehmen, dass ich mit ihr leben

kann. Die Anfangsjahre waren relativ leicht, da ich wenige Einschränkungen hatte und noch arbeiten konnte. Als ich dann aber meinen Beruf aufgeben und mit dem Dasein als Rentnerin fertig werden musste, ging es mir nicht gut, ich tat mich mit dieser Situation und den neuen Beschwerden sehr schwer. Erst nach und nach wieder begannen meine Außenaktivitäten, merkte ich, dass ich trotz der MS verschiedene Aufgaben übernehmen kann. Jetzt geht es mir natürlich nicht immer nur gut, ich habe auch ab und zu meine Tiefs, aber ich finde leichter einen Weg, mit neuen Schwierigkeiten durch die MS fertig zu werden.

Meine Familie war von Anfang immer für mich da; natürlich mussten auch sie lernen mit mir und den neuen Verhältnissen umzugehen. Heute habe ich in ihnen immer eine Hilfe: sei es, dass ich in die Klinik gebracht oder abgeholt werden muss, dass mir jemand schwere Einkäufe erledigt o.ä. oder auch, dass ich einfach mal bei ihnen sein will. Ich bin sehr in die Familien meiner Brüder eingebunden, die Kinder nehmen es als normal hin, dass ich z.B. nicht mit ihnen toben kann, wir können über die MS

sprechen, ich werde so genommen, wie ich bin.

Wir alle zusammen versuchen nach dem Motto zu leben: ich habe die MS, nicht aber die MS mich.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Vereins?

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass es weiterhin ein konstruktives Miteinander zwischen den Betroffenen und den Mitarbeiter(Innen) der DMSG gibt.

Was erwarten Sie von einer Mitgliederzeitung wie dem KOMPASS?

Ich wünsche mir eine Zeitschrift, die uns immer Informationen rund um Forschung, Therapie und Rehabilitation aber auch Beiträge z.B. über die Rechte als Arbeitnehmer im Allgemeinen und bei einer Bewerbung speziell liefert. Ich könnte mir auch vorstellen, dass Personen vorgestellt werden, sowohl Mitarbeiter(Innen) der DMSG als auch z.B. einzelne Betroffene mit ihren Erfahrungsberichten. Interessant wäre auch die Vermittlung von MS-Literatur, z.B. Erfahrungsberichte oder Ratgeber.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Berlin e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ilona Nippert, Geschäftsführerin (IN)

Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Tel.: 313 06 47, Fax: 312 66 04

Email: dmsg-berlin@dmsg.de

Web: www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm

Büro – Öffnungszeiten

Mo. – Do. 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Redaktion: Reina Mehnert (RM)

Spendenkonto:

Sparkasse Berlin

BLZ: 100 500 00

Kto: 1130004500

Layout: Madlen Kunst

Graphik und Satz: Stefanie Mohr

Druck: KOMAG mbH, Berlin

gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Kompass erscheint halbjährlich.

Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

Redaktionsschluss für die nächste

Ausgabe ist der 15.10.2006.



Diese Ausgabe erscheint mit freundlicher Unterstützung der

ALTERNATIVE THERAPIEN

„NEUE ALTERNATIVE THERAPIEKURSE“ AB SEPTEMBER 2006 WIEDER BEI DER DMSG BERLIN

Ab September 2006 bietet die DMSG Berlin wieder ihre begehrten alternativen MS-Therapiekurse an:

Die Kurse: Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga und Qi Gong sowie der erstmals bei der MS-Gesellschaft stattfindenden Kurs: „Ganzheitliches Gesundheitstraining nach Simonton“ finden in der DMSG Geschäftsstelle in der Paretzer Straße 1, 10713 Berlin statt.

Die Therapien erfolgen in Gruppen von bis zu 15 Teilnehmern und umfassen jeweils 8–12 Übungseinheiten.

Die von der MS-Gesellschaft subventionierten Kursangebote kosten für Mitglieder pro Kurseinheit 75 Euro.

MS-betroffene Nichtmitglieder können an den Kursen zu jeweils 100 Euro teilnehmen.

Alle Kurse dienen der Bewegungsbewältigung und der Stressreduktion.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

(Therapeutin: Eva-Maria Koschnick,
jeweils mittwochs 16:00–17:00 Uhr)

QI GONG

(Therapeutin: Helga Haas,
jeweils donnerstags 16:00–17:00 Uhr)

HATHA-YOGA

(Therapeutin: Britta Klemmstein,
jeweils donnerstags 17:45–18:45 Uhr)

ACHTUNG NEU BEI DER DMSG BERLIN!

GANZHEITLICHES GESUNDHEITSTRAINING NACH SIMONTON

(Therapeutin: Eva-Maria Koschnick,
jeweils donnerstags 19:00–20:30 Uhr)

Das Ganzheitliche Gesundheitstraining nach Simonton ist ein Angebot der MS-Gesellschaft für alle Mitglieder, die durch ihren persönlichen Einsatz in einem gezielten Trainingsprogramm mehr Lebensqualität und Wohlbefinden erreichen wollen. Wichtigstes Ziel des Trainings ist es, die Selbstheilungskräfte freizusetzen. In Anlehnung an die erfolgreiche Arbeit des amerikanischen Ehepaars Simonton setzt das Training folgende inhaltliche Schwerpunkte:

1. Erlernen einer Entspannungstechnik (nach E. Jacobson)
2. Überdenken des eigenen Lebensprogramms – Erarbeiten positiver Einstellungen und Überzeugungen, Erkennen der Grundbedürfnisse.
3. Beschäftigen mit psychologischen Themen (Konflikte, Selbstvertrauen, Krankheit, Schmerz, Trauer, Abschied)
4. Erlernen alltäglicher Abläufe (Ernährung, Bewegung, Freizeitgestaltung, Spielen, Schlaf)
5. Erwerben von Gesundheitsstrategien
6. Erkennen und Formulieren von Lebenssinn, Lebenszielen.

Anmeldungen sind ab sofort möglich: Tel.: 313 06 47 (Isolde Flößner).

ALTERNATIVE THERAPIEN

ENDLICH RUHE!

Frank Sandmann berichtet über seine Erfahrungen beim Entspannungskurs in der DMSG.



„Das ist ein gutes Zeichen, Herr Sandmann“, sagt sie. „Sie“ ist Eva-Maria Koschnick, Diplom Sozialpädagogin, anerkannte Kursleiterin für Stressbewältigung und Entspannung. Also „Sie“ ist der Meinung, dass es wirklich klasse ist, dass ich da so auf dem Boden rum liege und meine Augen nur so trüben. Sie sind nass, als hätte ich gerade zum 8. Mal die Schlussequenz von „Moulin Rouge“ mit Nicole Kidman und Ewan McGregor gesehen und mir wieder die Augen ausgeheult. Dabei gibt es hier gar keinen Grund zum Heulen. Im Gegenteil! Ich bin froh und ruhig, ja richtig glücklich, dass ich nasse Augen habe. Denn das ist ein „gutes Zeichen“, wie Frau Koschnick mit ihrer besänftigenden Stimme ja schon gesagt hat. Ein gutes Zeichen dafür, dass ich auf dem besten Wege bin, mich richtig zu entspannen.

Während ich darüber nachdenke, liege ich im Konferenzsaal der Berliner DMSG in der Paretzer Straße auf dem Boden. Das tue ich nicht, weil ich kein Zuhause habe, nein. Ich bin hier, weil ich mir mal was Gutes tun will.

Es ist nicht der erste Versuch – schon vor Jahren hatte ich eine ständige Unruhe in mir gefühlt und wollte mit Autogenem Training dagegen angehen. Das

war ein Schuss in den Ofen – damals sollte ich mir bei dem Training ständig einreden, wie schwer meine Beine oder Arme sind und dann auch noch im Sitzen! Diese Suggestion hatte damals lediglich den Effekt, dass ich extrem aggressiv wurde – von Entspannung keine Spur. Wenn die anderen dadurch ruhiger wurden, konnte ich sie darum nur beneiden – für mich war das nichts.

So las ich nun Anfang 2006 in dem Magazin, das Sie gerade in der Hand halten, von dem Kursangebot „Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson“. Bei der Anmeldung hatte ich allerdings doch noch so einen Gedanken im Kopf, der mich ein bisschen zögern ließ: „Hoffentlich ist das nicht so ein Esoterik-Kokolores mit indianischem Traumfänger-Gedöns oder irgendwas mit Klangschalen und Elementen, die mit einem reden wollen.“ Meine Bedenken waren unbegründet. Hierbei gibt es keine spirituellen Kräfte, die bemüht werden, sondern einfach die reine, mechanische Muskelspannung. Der Mann, der sich diese „Progressive Muskelentspannung“ ausgedacht hat, war wie meistens in solchen Fällen natürlich Amerikaner, von Beruf Arzt und Psychologe: Edmund Jacobson (1885–1976). Er hatte erkannt, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Loslassen von Muskelgruppen eine tiefe Entspannung erreicht werden kann.

Tiefe Entspannung! Seit meinem letzten Schub, der mich nach 4 Jahren völliger Schubfreiheit eingeholt hatte, war mir DIE flöten gegangen. Sicher gibt es noch andere Faktoren, die dafür verantwortlich sind, aber ich denke, dass die MS für meine Rastlosigkeit eine bedeutende Rolle spielt. Das muss ein Ende haben, dachte ich, denn das macht alt und hässlich – wer will das?!

Und deshalb liege ich nun hier schon seit 5 Wochen jeden Mittwoch ab 18 Uhr eine Stunde lang auf dem Boden.

Was wir in diesen 60 Minuten lernen, ist, auf uns selbst zu hören. Das ist etwas, das mir sehr selten gelingt. Allein der Umstand, hier in einem abgeschlossenen Raum in dieser festgelegten Zeit bewusst zur Ruhe kommen zu wollen, ist schon ein erster Erfolg für mich. Zu Hause finde ich als Selbstständiger immer etwas zu tun – da habe ich keine Zeit für Zeit.

Ich schließe die Augen, atme ruhig und höre, wie Frau Koschnick sagt: „Und nun ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust, halten Sie diesen Druck gleichmäßig.“ Nach gefühlten 15 Sekunden sagt Sie: „Und jetzt lassen Sie die Hand wieder los.“ Das muss plötzlich geschehen und man soll die Hand nicht wieder strecken oder dehnen, man muss sie in der Position behalten, so, wie sie sich nach dem Loslassen selbst entfaltet. Und dann kommt der 4. Punkt: Nachspüren – fühlen, was mit der Hand los ist. Das kann bei jedem unterschiedlich sein. Bei manchen Kursteilnehmern stellt sich eine Schwere ein, bei anderen Wärme und bei mir fängt alles an zu zucken. Natürlich bleibt es nicht bei der rechten Hand – das wäre ein bisschen albern und wenig. Die Reise geht durch den ganzen Körper: beide Hände, Oberarme, das gesamte Gesicht mit allen Partien, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch und Beine. Überall: Anspannen, Festhalten, plötzlich loslassen und Nachspüren. Die Krönung kommt zum Schluss: alle Körperteile gleichzeitig! Ich bin mir ziemlich sicher, dass das absolut behämmert aussieht, deshalb gibt es davon hier auch keine Fotos. Aber: es tut gut. Ja, wirklich! Wie gesagt: mir kommen die Tränen, andere Teilnehmer fangen auch an, zu sabbern (*eleganter formuliert heißt das: „erhöhter Speichelfluss“*) Egal, wie der Einzelne dieses Training empfindet, zumindest hat es auf jeden eine Wirkung, die ihn beschäftigt. Bei mir zucken die Muskeln, wie

ALTERNATIVE THERAPIEN

man es kurz vor dem Einschlafen kennt – da lässt der Körper locker, wehrt sich aber noch einmal ganz kurz. Inzwischen ist das mit dem Zucken bei mir vorbei und ich weiß, dass dieses Training bei mir sein Ziel nicht verfehlt. Man kann es entweder zum Einschlafen im Bett oder tagsüber machen, um wieder neue Kräfte zu sammeln. Das geht! Man kennt das ja. Im Kurs sagen immer alle artig und begeistert, dass sie zu Hause „auf jeden Fall“ täglich üben werden. Ich habe es zumindest schon auf zwei Mal die Woche gebracht. Und immer sogar richtig zielgerichtet: vor einem meiner letzten Auftritte im Theater war ich so nervös, dass ich wieder „runterkommen“ wollte. Ich wusste, „wenn Du so auf die

Bühne gehst, verdrehst Du alles, vergisst vielleicht noch was oder bist nicht locker genug – das merken die Zuschauer sofort.“ Und: es hat geklappt! Nach meinem „Progressiven Muskelentspannungs-Training“ vor dem Auftritt ging es mir richtig gut. So gut, dass wir noch eine Zugabe mehr geben durften als sonst. Das war wirklich „ein gutes Zeichen“. Applaus für Edmund Jacobson und Eva-Maria Koschnick!

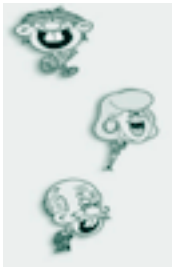
Der Autor, Jahrgang `66 ist Schauspieler, Sänger und Autor. Er schreibt eigene Bühnenprogramme, Beiträge für Deutschlandradio Kultur und diverse

Zeitschriften wie CHRISMON, Tagespiegel und die Berliner Zeitung. Derzeit steht er regelmäßig im Kleinen Theater am Südwestkorso auf der Bühne. Mehr erfahren Sie unter:

www.FrankSandmann.de.



LACHTRAINING NACH DR. KATARIA



Wochenendkurse

Die Kurse finden jeweils an Samstagen (1. Juli, 15. Juli und 29. Juli 2006), 15.00 bis 17.00 Uhr in der Geschäftsstelle der Deutschen Multiple

Sklerose Gesellschaft Landesverband Berlin statt.

Paretzer Str.1
10713 Berlin
U-Bahn: Blissestrasse/
S- u. U-Bahn: Heidelberger Platz
Bus 101: Haltestelle Birger-Forell-Platz

Kursleitung: *Eva-Maria Koschnick*,
Diplom Sozialpädagogin
Anerk. Kursleiterin für Stressbewältigung und Entspannung

Kursgebühren: 30,00 Euro für Mitglieder der DMSG

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich eine Verwaltungsgebühr von 10,00 Euro

Anmeldung bis zum 26. Juni 2006 unter Tel.: 313 06 47

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, etwas zu trinken und ein paar rutschfeste Schuhe mit!

Lachen Sie sich gesund!
Ho, ho, ha, ha, ha !!!!

Die Wissenschaft beschäftigt sich seit den 70er Jahren mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit des Menschen. Was der Volksmund immer schon wusste, konnte durch die „Gelotologie“ (Lachforschung) bewiesen werden: **Lachen ist die beste Medizin!**

Durch Lachen wird:

- die Atmung aktiviert, es gelangt vermehrt Sauerstoff ins Blut (3x mehr pro Atemzug) und wird nur ganz langsam wieder abgegeben

- das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt
- die Muskulatur besser durchblutet
- Stresshormone abgebaut
- die Verdauung angeregt
- die Immunabwehr gestärkt
- eine Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen) gefördert und damit eine Schmerzreduktion erreicht

Schmerzpatienten erleben in vielen Fällen nach wenigen Minuten Lachen eine Erleichterung, die mehrere Stunden anhalten kann.

Nach den Ergebnissen der Lachforschung hat ein indischer Arzt, der Kardiologe Dr. Madan Kataria, Mitte der 90er Jahre das Lach-Yoga (Lachen ohne Grund) ins Leben gerufen.

Einfache Laut- und Bewegungsübungen, am Anfang noch künstlich, münden relativ rasch ins herzliche Lachen.

Erleben Sie es selbst einmal!!

BIENENGIFT BEI MS WIRKUNGSLOS



Eine holländische, randomisierte Cross-over-Studie der neurologischen Abteilungen der Universität Groningen, der Universität Leiden und der Abteilung für Radiologie des Gemini Krankenhauses in Den Heider, hat die umstrittene Bienengift-Therapie, die den Verlauf der MS stabilisieren oder verbessern sollte, widerlegt.

Die Studie an 26 Patienten über 24 Wochen ergab, dass Bienengift weder den Krankheitsverlauf der MS beeinflusst, noch motorische Einschränkungen noch die Fatigue. Auch eine gesteigerte Lebensqualität konnte nicht beobachtet werden.

ERSTMALS KLINISCHE UNTERSUCHUNG ZUR DEESKALATIONSTHERAPIE NACH MITOXANTRON

TEILNEHMER FÜR REMAIN STUDIE GESUCHT



Bereits seit 1999 wird die „Immunmodulatorische Stufentherapie“ der Multiplen Sklerose erfolgreich angewandt. Fachärzte der „Multiple Sklerose Therapie Konsensus Gruppe“ (MSTKG) entwickel-

ten erstmalig Behandlungsleitlinien, die deutschlandweit – und 2004 auch in 14 Europäischen MS-Gesellschaften – anerkannt wurden.

Die Stufentherapie lässt sich in eine Basistherapie und eine so genannte „Eskalationstherapie“ unterteilen und hat sich bewährt; dennoch bleiben für Patienten und Neurologen viele Fragen offen:

- Wie geht es nach der Mitoxantron-Therapie weiter, die nach Erreichen der Maximaldosis von 100 mg (im Mittel nach zwei Jahren) beendet werden muss?
- Ist eine klinisch wirksame Deeskalation möglich?

- Sollte nach der Therapieeskalation und einer Stabilisierung des Krankheitsverlaufs wieder auf die Basisbehandlung umgestellt werden?

Antworten auf diese Fragen möchte die aktuell beginnende REMAIN-Studie geben (REMAIN-Studie: REbif MAINtenance-Therapie zur Stabilitäts-erhaltung nach Mitoxantron)

Das neue Studienkonzept (Phase IV) überprüft erstmalig den klinischen Nutzen einer Deeskalationstherapie von Mitoxantron bei subkutan injiziertem, hoch dosiertem und hoch frequentem Interferon beta-1a. Deutschlandweit werden jetzt 100 MS-Patienten nach beendeter Mitoxantrontherapie aus 14 Studienzentren einbezogen und über zwei Jahre klinisch und kernspintomografisch untersucht.

MS-Patienten im Alter von 18 bis 60 Jahren werden nach Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe wird mit Interferon beta-1a behandelt, während die zweite zunächst keine wei-

terführende Therapie erhält.

Die neurologischen Untersuchungen werden verblindet. Dies bedeutet, dass der Studienarzt nicht weiß, ob bei den Patienten die Studienmedikation (das eigentliche Medikament) oder keine Therapie erfolgt ist.

Die Studie kann wegweisend in der Deeskalationstherapie bei Multipler Sklerose werden, denn gerade die Erhaltung der Stabilität im individuellen Krankheitsverlauf ist für MS-Betroffene bedeutend. Eine langfristige, wirksame Beeinflussung des Krankheitsverlaufs der MS stellt eine konkrete Chance dar, das Vorschreiten der MS aufzuhalten.

Bei Interesse an einer Teilnahme wenden Sie sich bitte an:

Frau Prof. Dr. Judith Haas
Jüdisches Krankenhaus,
Abteilung für Neurologie
Heinz-Galinski-Str. 1,
13347 Berlin,
Tel.: 49 94 - 23 48

PLASMAPHERESE (BLUTWÄSCHE) BEI MS

Eine Studie zum Zusammenhang von Blutwäsche und MS, durchgeführt vom Institut für Neuropathologie des Bereichs Humanmedizin der Georg-August-Universität Göttingen, in internationaler Kooperation mit der Mayo Klinik in den USA und dem Institut für Hirnforschung der Universität Wien, war am 03. März Thema eines ZDF-Beitrages.

Seit über 20 Jahren ist die Blutwäsche (Plasmapherese) eine bei anderen neurologischen Autoimmunerkrankungen bewährte Methode. Pathologische Untersuchungen von MS-Herden haben gezeigt, dass die Entstehung von sog. MS-Plaques sehr unterschiedlich ist und dass eine bestimmte Gruppe von MS-Patienten im akuten Schub von einer Plasmapherese erheblich profitiert.

Patienten dieser Gruppe (Typ 2) haben krankmachende Antikörper im Blut und

reagieren nicht auf die übliche Kortisonbehandlung. Die Bestimmung des MS-Typs ist bisher nur durch eine Untersuchung des Hirngewebes möglich. Neue Erkenntnisse bezüglich der positiven Beeinflussung durch Plasmapherese gelten ausschließlich für eine Therapie der akuten, kortikoid-resistenten MS-Schübe.

Die Suche nach einem schnelleren und einfacheren Diagnoseverfahren für die Typisierung der MS geht weiter, damit MS-Patienten des Typ 2 so früh und effektiv wie möglich der richtigen Therapie zugeführt werden können.



ROLLSTUHLGERECHTE ARZTPRAXEN

ARZT-AUSKUNFT NENNT BARRIEREFREIE PRAXEN



Bundesweit gibt es mehr als 25.000 rollstuhl- und behindertengerechte Arzt- und Zahnarztpraxen. Unter www.arzt-auskunft.de, einem

umfassenden Ärzteverzeichnis, erkennt man anhand eines besonderen Symbols im Suchergebnis, ob die Praxis behindertengerecht ist. Zusätzlich sind zahlreiche weitere Informationen zur Lage und Erreichbarkeit angegeben – bei-

spielsweise Sprechzeiten und Hinweise zu öffentlichen Verkehrsmitteln in der Nähe.

Die Arzt-Auskunft lässt sich auch unter der gebührenfreien **Rufnummer 0800 - 739 00 99** erreichen. Dort erhält man telefonisch Auskunft zu spezialisierten Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten oder Kliniken in der gewünschten Umgebung.

Die Arzt-Auskunft ist auch in Lifeline.de, Focus.de, GesundheitPro.de, Medizinauskunft.de, Onmeda.de und viele weitere Gesundheits-Portale eingebunden.

WICHTIGE RUFNUMMERN:

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst der kassenärztlichen Vereinigung (24 Std. alle Kassen und privat)
Tel.: 31 00 31
- Zahnärztlicher Notfalldienst (Auskunft über Bereitschaftsdienst 24 Std.)
Tel.: 890 043 33
- Sekis Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Tel.: 892 66 02
- Telefonseelsorge
Tel.: 0800 111 0 111
- Berliner Krisendienst
Tel.: 390 63 00
- Giftnotdienst
Tel.: 192 40
- Notrufnummern bei Verlust von Euro-Schecks, EC- oder Kreditkarten
Tel.: 116 116
- Rollstuhl-Pannendienst bei Problemen wie Weitertransport, Reparatur/ Ersatz-Rollstuhl
Tel.: 84 31 09 10
- Feuerwehr/ Notarzt
Tel.: 112
- Polizei
Tel.: 110

INHALTSSTOFF AUS GRÜNEM TEE ALS NEUE THERAPIE DER MULTIPLLEN SKLEROSE?



Von Dr. Friedemann Paul

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung des Zentralnervensystems, deren Ursache

bis heute nicht definitiv geklärt ist. Man weiß jedoch, dass durch eine fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems aktivierte Immunzellen (sog. T-Lymphozyten) körpereigene Nervenzellen und ihre schützende Ummantelung (Myelinscheide) angreifen und einen Entzündungsprozess in Gang setzen, der auch zum Untergang von Nervenzellen führen kann.

Dieser Prozess ist für die klinischen Symptome der MS wie Lähmungen, Sehstörungen, Sensibilitätsstörungen etc. verantwortlich. Zu Beginn treten die Symptome meist in Schüben auf (schubförmige MS), während es im weiteren

Verlauf der Erkrankung bei den meisten Betroffenen zu einer schleichenden Verschlechterung kommt (sekundär chronisch-progrediente MS).

MS ist bis heute nicht heilbar, jedoch gibt es seit etwa 10 Jahren einige sog. immunmodulatorische Therapien (Beta-Interferone, Glatirameracetat), die durch eine Beeinflussung des Immunsystems zu einer Abnahme der Entzündung im Gehirn und damit zu einer Reduktion der Schubhäufigkeit führen.

Eine Behandlung, die den bereits sehr früh im Verlauf der Erkrankung auftretenden Untergang von Nervenzellen aufhalten kann, gibt es bislang jedoch nicht.

Hier könnte sich evtl. eine neue Therapieoption ergeben: Wissenschaftler um Frau Prof. Zipp am Institut für Neuroimmunologie der Charité in Berlin konnten vor kurzem in einer grundlagenwissenschaftlichen Arbeit zeigen, dass ein bestimmter Inhaltsstoff des grünen Tees sowohl das Wachstum aktivierter Immunzellen hemmt als auch Nervenzellen vor verschiedenen schädlichen Substanzen

schützt, die das Immunsystem freisetzt. Es ist geplant, die Verträglichkeit und Wirksamkeit dieser Substanz in einer klinischen Studie zu testen. Eine generelle Therapieempfehlung für die Einnahme grünen Tees oder einzelner Inhaltsstoffe kann bislang nicht gegeben werden. Solange die Ergebnisse dieser und evtl. anderer Studien nicht vorliegen, muss dringend vor einer unkontrollierten Einnahme von Grünen Tee-Extrakten gewarnt werden, da zu Wirkungen und Nebenwirkungen bislang keine Langzeitdaten vorliegen und nicht automatisch jede Substanz schon deshalb ungefährlich oder nebenwirkungsfrei ist, weil sie „grün“ oder „natürlich“ ist (man denke an giftige Pflanzen wie Fingerhut oder Tollkirsche).

Kontakt:

Institut für Neuroimmunologie der Charité,
Studientelefon: 450639057,
Mo–Fr 13 bis 16 Uhr,
Internet: www.charite.de/nimmu.



STUDIE

Das Institut für Neuroimmunologie der Charité führt eine Studie zu einem Inhaltsstoff des grünen Tees durch.

Kriterien zur Teilnahme an der Studie sind:

Alter 18 bis 60 Jahre, schubförmige MS, Copaxone seit mindestens 6 Monaten

Beginn der Studie: geplant 1.7.06

Dauer der Studie: pro Teilnehmer 1 Jahr

Kontakt: Studientelefon des Instituts für Neuroimmunologie,
Tel. 450 639057, Mo 10–12 Uhr, Di–Fr 13–16 Uhr,
e-mail: friedemann.paul@charite.de

RATGEBER FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN



LANDESAMT FÜR GESUNDHEIT U. SOZIALES

In diesem Ratgeber finden alle Interessierten Informationen rund um das Schwerbehindertenrecht, um Arbeit, Beruf, Wohnen und Verkehr.

Bezugsquelle:

Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin, Versorgungsamt
Postfach 310929, 10639 Berlin
Tel.: 9012 - 71 44

ZEHN GRÜNDE FÜR EINE BEFREIUNG VON DEN GEZ-GEBÜHREN

Befreit werden kann der Haushaltsvorstand, dessen Ehegatte oder ein Haushaltsangehöriger, für von ihm selbst zum Empfang bereitgehaltene Geräte, wenn mindestens **eine der nachfolgenden Voraussetzungen** erfüllt wird:

1. Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem Dritten Kapitel des Zwölften Buches des Sozialgesetzbuches (Sozialhilfe) oder nach den §§ 27a oder 27d des Bundesversorgungsgesetzes
2. Empfänger von Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung (Viertes Kapitel des Zwölften Buches des Sozialgesetzbuches)
3. Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II einschließlich Leistungen nach § 22 ohne Zuschläge nach § 24 des Zweiten Buches des Sozialgesetzbuches
4. Empfänger von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
5. Empfänger von Ausbildungsförderung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz, die nicht bei den Eltern leben
6. Sonderfürsorgeberechtigte im Sinne des § 27e des Bundesversorgungsgesetzes
7. Behinderte Menschen mit dem Merkzeichen RF (Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht):
 - blinde oder nicht nur vorübergehend wesentlich sehbehinderte Menschen mit einem Grad der Behinderung von 60 von Hundert allein wegen der Sehbehinderung
 - hörgeschädigte Menschen, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung über das Gehör auch mit Hörhilfen nicht möglich ist
8. Behinderte Menschen, deren Grad der Behinderung nicht nur vorübergehend wenigstens 80 von Hundert beträgt und die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen nicht ständig teilnehmen können
9. Empfänger von Hilfe zur Pflege nach dem Siebten Kapitel des Zwölften Buches des Sozialgesetzbuches oder von Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz oder von Pflegegeld nach landesgesetzlichen Vorschriften
10. Empfänger von Pflegezulagen nach § 267 Abs. 1 des Lastenausgleichsgesetzes oder Personen, denen wegen Pflegebedürftigkeit nach § 267 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchstabe c des Lastenausgleichsgesetzes ein Freibetrag zuerkannt wird

PFLEGEKOSTEN WERDEN STEUERLICH STÄRKER BERÜCKSICHTIGT

Seit Januar 2006 werden ambulante Pflege- und Betreuungsleistungen, die im Haushalt des Steuerpflichtigen oder des pflegebedürftigen Menschen durchgeführt werden steuerlich begünstigt. Die Steuerentlastung verdoppelt

sich wenn der gepflegte oder betreute Mensch pflegebedürftig im Sinne der sozialen Pflegeversicherung ist oder für ihn Leistungen der Pflegeversicherung erbracht worden sind. Die Steuerentlastung beträgt 20 Pro-

zent der Aufwendungen bis zu einem Höchstbetrag von 6 000 Euro, also maximal 1 200 Euro statt bisher 600 Euro.

Quelle: BMG-Pressemitteilung Nr. 49

LICHT AM ENDE DES ROLLIS



Von Iris und Michael Paul

Es ergab sich in einem Gespräch mit meinem Neurologen, dass ein E-Rolli für meine Elfenhaftigkeit von 130 kg eine Erleichterung und eine Steigerung meines Bewegungsradius gut wäre. Gesagt – getan. Also gingen meine Frau und ich zu einem Sanitätshaus und erkundigten uns nach einem Aktivrolli.

Nachdem das Lachen verklungen war, kamen wir zum Beratungsgespräch. Dieser erste Anlauf ging gründlich daneben, da sich die Krankenkasse darauf versteifte, dass ein E-Rolli nicht nötig sei. Auch der Hinweis, dass ein so genannter Aktiv-Rollstuhl für meine Gewichtsklasse völlig unbrauchbar sei, brachte die Krankenkasse zu keiner anderen Einsicht. Mein Neurologe sagte mir dann, dass man jetzt Einspruch einlegen könnte usw., dies sich aber dann ca. 2 Jahre hinziehen könnte. Er machte mir den Vorschlag, da das Jahr schon fast vorbei war, einen neuen Anlauf im nächsten Jahr zu starten. Nach dem nunmehrigen zweiten Anlauf und einigem Hickhack zwischen Krankenkasse, technisch-medizinischem Dienst und meinem Neurologen war es dann endlich so weit. Beim meinem ersten Antrag kam noch

ein sehr netter Mensch vom Sanitätshaus und brachte auch gleich noch einen Rollstuhl zu einer Probefahrt mit, damit er feststellen konnte, ob ich überhaupt in der Lage bin, diesen einwandfrei zu bedienen.

Beim zweiten Antrag wurde ich nun von einem Angestellten eines anderen Sanitätshaus zum Ausmessen besucht. Dieses Ausmessen meiner Beckenbreite unter zu Hilfenahme eines handelsüblichen Gliedermaßstabes, erstreckte sich auf die Abmessung meiner Beinlänge und Hüfthöhe.

Danach rief mich noch jemand von einem dritten Sanitätshaus an und eröffnete mir, dass sie die Genehmigung für meinen E-Rolli bekommen hätten und ob ich einen E-Rolli zur Überbrückung der Wartezeit auf den E-Rolli haben möchte. Ich bejahte diese Frage.

Ihr seht also:

Stellt einen Antrag bei der Krankenkasse und ihr könnt was erleben (ich dachte bis dahin, dass dieser Spruch nur gilt, wenn man eine Reise tut).

Der E-Rolli, den ich zur Überbrückung der Wartezeit bekam, verfügte über Lampen und Blinker, was mich davon ausgehen ließ, dass das zur Grundausstattung eines E-Rollis gehöre. Doch als der eigentliche E-Rolli kam, war von Beleuchtung nichts zu sehen. Auf Nachfrage bei dem Sanitätshaus, sagte man mir, dass die Kasse nur einen Rolli mit Grundausstattung genehmigt habe. Dann hatte meine Frau die Idee über das Internetpolizeirevier nachzufragen, ob man sich denn mit so einem Gefährt auf öffentlichem Straßenland bewegen dürfe.

Zwei Tage später bekamen wir einen Brief vom PolPräs. Meine Frau überlegte schon, was sie denn jetzt schon wieder ausgefressen hatte, aber dann enthielt der Brief die freundliche Aufforderung,

uns zur Beantwortung unserer Frage bezüglich eines E-Rollis an die in dem Schreiben angegebene Telefonnummer zu wenden.

Dies tat meine Frau auch gleich am nächsten Tag.

Der nette Polizeioberkommissar erklärte ihr dann, dass das Internet nicht so sein Ding sei, er könne aber schon mal mit Bestimmtheit sagen, dass ich mit diesem Rollstuhl nicht am Öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen dürfe. Dies ergebe sich aus dem § 66a der StVZO (Straßenverkehrszulassungsordnung). Auf die Frage meiner Frau, ob denn ein Bußgeld fällig würde, wenn ich ohne Lampen angetroffen würde, erklärte er auch gleich, was uns der Spaß gegebenenfalls kosten würde: Fahren ohne feste Beleuchtung kostet mal eben 15.– €, liegt eine Gefährdung vor (was immer dies auch bedeuten mag), kostet es schon 25.– € und wenn ein Schaden verursacht wird, gleich ob ich Schuld habe oder nicht, sind locker 65.– € fällig.

Dann rief meine Frau nochmals bei der Kasse an und teilte der zuständigen Sachbearbeiterin das Ergebnis der Unterhaltung mit der Polizei mit. Diese versprach, sich nochmals genauer zu erkundigen.

Nach einer Stunde kam dann der Anruf, in dem uns mitgeteilt wurde, dass nach Auffassung einer TÜV – Stelle, die für solche Fragen zuständig sei, sowie einer Nachfrage bei den Rollstuhlherstellern, keine Beleuchtung erforderlich sei. Als weiteren Hinweis gab sie das Medizinproduktegesetz an.

Also meine Frau, nicht faul, hat gleich mal im Internet geforscht. Diese Nachforschung ergab, dass in diesem Gesetz alles Mögliche drin steht, nur nicht, ob eine Beleuchtung notwendig ist oder nicht.

Als nächstes schrieb meine Frau der Kasse ein Fax, in der sie um eine Kos-

tenübernahme bezüglich der zu erwartenden Ordnungswidrigkeiten bat. Gleichzeitig setzte ich mich mit der DMSG in Verbindung.

Frau Bernard sagte mir sofort ihre Hilfe zu. Sie schrieb in meinem Auftrag einen Antrag auf Kostenübernahme für die Beleuchtung des E-Rollis.

In der Zwischenzeit rief meine Frau noch bei unserer Haftpflichtversicherung an. Der nette Mann am anderen Ende versprach, dass er sich noch am selben Tag wieder bei uns melden würde. (Haftpflichtversicherung deshalb: wenn ich mit meinem E-Rolli jemandem einen Schaden zufüge, dürfen die ja schließlich zahlen). Der gute Mann rief also wirklich zwei Stunden später an und sagte zu meiner Frau, er könne uns erstmal keine Schützenhilfe geben, da die Versicherung verpflichtet sei, in jedem Fall bei dem ersten Schaden zu zahlen, gleichgültig, ob der Rolli ordnungsgemäß ausgerüstet sei oder nicht. Aber nach diesem ersten Schaden könnten sie dann die Auflage erteilen, dass eine Beleuchtung angebracht werden müsse. Dann, kurz nachdem der Brief der DMSG bei der Kasse vorlag und meine Frau noch mit der Hinzuziehung des Mobilitätsbeauftragten drohte, ging alles recht schnell.

Das Sanitätshaus rief an, um einen Termin zur Umrüstung zu vereinbaren. An diesem Tag wurde mein Rolli abgeholt und nach ca. 2 Stunden war er wieder da.

Zwei Tage später kam dann auch die Bestätigung der Kasse zur Kostenübernahme. Bei dem Blick auf die Kosten für die Nachrüstung war uns dann auch klar, warum die Kasse sich so gewehrt hatte.

Schließlich machte die Installation von insgesamt 4 Lampen den stattlichen Preis von 432,29 Euro aus.

Jetzt fragen wir uns nicht mehr, warum die Gesundheitskassen so weinen. Schließlich können die Kassen bei sol-

chen Preisen sich bald keine Prunkbauten und einen noch größeren Wasserkopf mehr leisten.

Zum Nachlesen:

StVZO

Kapitel B. Fahrzeuge

III. Bau- und Betriebsvorschriften

3. Andere Straßenfahrzeuge

§ 66a Lichttechnische Einrichtungen

(1) Während der Dämmerung, bei Dunkelheit oder wenn die Sichtverhältnisse es sonst erfordern, müssen die Fahrzeuge

- nach vorn mindestens eine Leuchte mit weißem Licht,
- nach hinten mindestens eine Leuchte mit rotem Licht in nicht mehr als 1500 mm Höhe über der Fahrbahn führen;

an Krankenfahrstühlen müssen diese Leuchten zu jeder Zeit fest angebracht sein.

Für Handfahrzeuge gilt § 17 Abs. 5 der Straßenverkehrs-Ordnung.

(2) Die Leuchten müssen möglichst weit links und dürfen nicht mehr als 400 mm von der breitesten Stelle des Fahrzeugumrisses entfernt angebracht sein. Paarweise verwendete Leuchten müssen gleichstark leuchten, nicht mehr als 400 mm von der breitesten Stelle des Fahrzeugumrisses entfernt und in gleicher Höhe angebracht sein.

(6) Leuchten und Rückstrahler dürfen nicht verdeckt oder verschmutzt sein; die Leuchten dürfen nicht blenden.

Quelle:

<http://www.fahrschule24.net/stvzo/66a.htm>

BROSCHÜRE: A – B – C PFLEGEVERSICHERUNG (2006)

Praktische Tipps und Ratschläge zur Pflegeversicherung

Die von dem 'Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. (BSK)' bereits in fünfter Auflage herausgegebene Broschüre enthält sehr detaillierte Informationen zur Pflegeversicherung. Sie beginnt mit A- Aufgaben der Länder und endet mit Z- wie Zusatzleistungen beim erheblichen allgemeinen Betreuungsbedarf.

Dieses Heft gibt einen sehr guten Überblick zum Thema Pflegeversicherung, z. B. werden die Punkte:

- Was bedeutet Pflegebedürftigkeit
- Leistungen der Pflegekassen
- Darstellung der einzelnen Pflegestufen
- Wohnfeldverbesserungen

ausführlich und gut verständlich erklärt. Betroffenen, die aufgrund ihres Krankheitsverlaufs gezwungen sind, Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch zu nehmen, kann dieses gut gegliederte Nachschlagewerk nur empfohlen werden.

Dieses Heft kann gegen eine Schutzgebühr von 2,50 € bestellt werden bei:
Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

Postfach 20
74236 Krautheim

(bitte einen ausreichend frankierter Rückumschlag 1,45 € beilegen) oder im Buchhandel über folgende ISBN Nummer: 3-9300M- 46- 8, bestellen.

RESTAURANT-TIPP



EIFFEL AM KUDAMM

(RM) Unternimmt man einen Kudamm-Bummel oder eine Shopping-Tour in Richtung Halensee, stößt man, schon fast am Ende des langen Boulevards angelangt, an der Ecke Kurfürstendamm/Karlsruher Straße auf ein Restaurant, das schon von außen durch seine großzügig gestalteten Fensterfronten die Blicke der Vorübergehenden auf sich zieht.

Der schönen Außenansicht entspricht die Architektur des Inneren: modernes Design aus Stahl – dies eine Hommage des Gastronomen an den berühmten französischen Ingenieur Gustave Eiffel kombiniert mit dem warmen, dunklen Holz der Tische, Stühle und Fußböden. Einige wenige großformatige bunte Bilder in Acryl oder Fotokollage-Technik auf sonnengelb geputzten Wänden verstärken den Eindruck sparsam aber wirkungsvoll eingesetzter Effekte bei der Ausstattung der Räume, deren strenges Design sich jedoch nie auf Kosten der Gemütlichkeit entfaltet.

Man sitzt an kleinen quadratischen oder runden Holztischen, die je nach Wunsch weiß eingedeckt sind und deren schlichte, schmiedeeisernen Kerzenleuchter bereits am späten Nachmittag ein gemütliches Licht verströmen.

Wenn man besondere Ansprüche an Sitzkomfort legt, kann man sich auch auf den langen Bänken mit gepolsterten Rückenlehnen niederlassen.

Eine solch bequeme, überdimensionierte Bank findet sich im Sommer auch draußen vor dem Lokal. Diese außergewöhnliche Sitzkonstruktion schwingt sich im weiten Bogen vom Kudamm in die Karlsruher Straße hinein und bietet von morgens bis abends den idealen Platz um dort ein Frühstück, ein Mittagessen, oder ein Abendessen im schönsten Sonnenschein zu genießen. Bis zu 150 Personen finden auf der sonnigen Südterrasse vor dem Lokal Platz und schon der frühe Vormittag wird dort durch viele Frühstücksgäste angenehm belebt.

Das Restaurant verfügt über 120 Innenplätze, die großzügig über die beiden über Eck liegenden Räume verteilt sind; man kann sich auch ungestört in eine Nische zurückziehen oder einen Drink an der zentral gelegenen Bar nehmen.

Vielseitigkeit ist im Eiffel angesagt und die Erfüllung der unterschiedlichsten Erwartungen an eine moderne, gastronomische Einrichtung.

Die Speisekarte ist überschaubar, aber variabel. Die durchweg „leichte“ Küche ist sowohl französisch als auch italienisch orientiert, die Weine europäischer sowie internationaler Herkunft. Es gibt die kleinen preiswerten Speisen für rund 6 Euro und das mehrgängige, festliche Dinner, das „Petit Dejeuner“ für 4,50 Euro und das üppige „Arc de Triomphe“ – Frühstück für zwei, das schon am Morgen eine Vielzahl erlesenster Köstlichkeiten bietet.

Vielgestalt und bunt gemischt sind auch die Gäste, die dieses Restaurant zu einem interessanten Treffpunkt am Kudamm machen. Es ist keine überwiegend jugendliche Klientel in diesem In-Lokal am Kudamm 105, sondern Vertreter aller Altersgruppen, die sich vom Besuch eines Lokals Entspannung, interessante Unterhaltung und gutes Essen erwarten – und die obendrein die schlichte Schönheit der Inneneinrichtung zu schätzen wissen.

Ein besonderer Vorzug des Eiffel: anstelle schnoddriger, schlechtgelaunter Oberkellner „Berliner Art“, sind es überwiegend freundliche junge Frauen, ohne jede Spur professioneller Verdrossenheit, die die Speisen und Getränke zügig an die Tische bringen. Das erzeugt zusätzlich gute Laune und lässt den Besuch im Eiffel zum harmonisch-lukullisch-ästhetischen Gesamterlebnis werden.

Das Eiffel ist rollstuhlgerecht. Ein Behindertenparkplatz befindet sich direkt vor dem Eingang.

EIFFEL

Kurfürstendamm 105

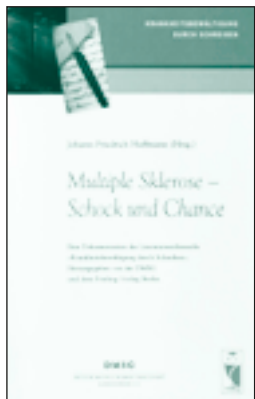
10711 Berlin

Tel: 8 91 13 05

Öffnungszeiten: tägl. 9.00 – 2.00 Uhr

BUCHTIPPS

„MS – Schock und Chance“



Das Ergebnis eines Schreibwettbewerbs, den der Frieling Verlag in Zusammenarbeit mit der DMSG im April 2005 initiiert hatte, liegt jetzt in Form einer 100 Seiten starken

Dokumentation mit dem Titel „Multiple Sklerose – Schock und Chance“ vor. Die therapeutische Wirkung des Schreibens als Akt der Selbstfindung und der Befreiung ist seit langem bekannt und mittlerweile in der Psychotherapie und Medizin als Form der Selbsthilfe anerkannt.

Der kleine Band enthält eine Reihe eindrucksvoller Texte von MS-Betroffenen, die sich auf unterschiedlichste Weise schreibend mit ihrer Krankheit und derer Auswirkung auf ihre Mitmenschen und

das alltägliche Leben auseinandersetzen. Erkenntnisse, Erfahrungen und Bewältigungsstrategien werden so anderen MS-Betroffenen zugänglich gemacht.

Aus 154 Wettbewerbsbeiträgen wurden die 12 besten Texte von Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens sowie Journalisten und Lektoren für die Preisverleihung im Januar 2006 ausgewählt und jetzt vom Frieling Verlag Berlin in einer ersten Auflage publiziert.

ISBN 3-8280-2333-9
Preis: 7,— Euro

Die Heimkehr

Bernhard Schlink
Gebundene Ausgabe –
374 Seiten Diogenes
Erscheinungsdatum: Februar 2006
ISBN: 3257065108

(RM) Literarische Produkte von Bernhard Schlink werden von einer großen Leserschaft weltweit mit Spannung erwartet – so auch dieser Prosatext mit dem Titel „Die Heimkehr“, der zu Beginn dieses Jahres vom Diogenes Verlag publiziert wurde.

Dem bekanntesten Romancier der deutschen Gegenwartsliteratur gelingt es erneut in bestechend schöner, schlichter Sprache, eine Romanfigur zu entwerfen, die den Leser auf einer Odyssee durch das 20igste Jahrhundert mit dessen fatalen Ereignissen und Furchtbarkeiten konfrontiert.

Diese Konfrontation mit der deutschen Geschichte geschieht, wie schon in Schlinks berühmtem Roman „Der Vorleser“ aus dem Jahr 1995, der ein völlig neues Licht auf die Schuld einer „Täterin“ des Naziregimes wirft, ohne jede moralische Wertung, ohne Belehrung

des Lesers, ausschließlich durch die Komplexität der Figuren, durch die streng geführte Handlung. Schlink, der im Nebenberuf Jurist ist, treibt seine Story so logisch, so präzise voran wie die Lösung eines juristischen Falls, zu einem Ende, das folgerichtig ist, doch höchst überraschend.

Ganz im Sinne seiner amerikanischen Vorbilder beantwortet der Autor gesellschaftliche Fragen und Probleme mit der Intelligenz des ‚common sense‘ und zeigt, dass sich das Weltgeschehen und damit das Schicksal seines Protagonisten nicht zwangsläufig und unaufhaltsam entwickelt.

Schlinks Individuen behalten ein großes Maß an persönlicher Freiheit und Entscheidungsmöglichkeit.

Der Ich-Erzähler des Romans, Peter Debauer, unternimmt eine jahrelange, gründliche Recherche der Biographie eines Stalin-Heimkehrers, die voller Rätsel ist, eine Irrfahrt durch die deutsche Vergangenheit, die sich am Ende als die Suche nach sich selbst herausstellt.

„Die Heimkehr“ ist eine Art Roman im Roman, in dessen Verlauf die fremde Biographie die eigene Existenz ent-



schlüsselt und die Antworten liefert, um die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen zu können.

Schlinks raffiniert konstruierter Roman fesselt von Anfang bis Ende.

Erneut erweist sich der Autor als schnörkelloser und wortgewaltiger Erzähler, der sich verblüffend rational und zugleich sensibel mit den großen Fragen menschlicher Existenz auseinandersetzt.

Anzeige

PATIENTENAKADEMIE BERLIN

EINLADUNG

zur
Veranstaltungsserie
über
Multiple Sklerose

Informationsveranstaltung für Betroffene und Angehörige

- Seminar:** „Vom Symptom zur Diagnose“
Datum: 22. August 2006
- Seminar:** „Von der Diagnose zur Behandlung“
Datum: 29. August 2006
- Seminar:** „Leben mit MS –
persönlicher Umgang mit der Erkrankung“
Datum: 05. September 2006
- Seminar:** „Leben mit MS –
Praktisches für den neuen Alltag“
Datum: 12. September 2006

Zeit: jeweils 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Praxis
Hans-Jürgen Boldt
Arzt für Neurologie und Psychiatrie
Schlüterstr. 4
10625 Berlin

Referent: Hans-Jürgen Boldt

Bitte melden Sie sich rechtzeitig telefonisch unter 318 69 150 an.

Veranstalter: b.o.b., Beratung, Coaching, Training im Bereich Gesundheit

WHEELS IN MOTION

Von Karin Dähn

In der letzten Ausgabe des Kompass (3/2005, Seite 25) wurde versehentlich der Name unseres Rollstuhltanzvereins nicht ganz korrekt wiedergegeben.

Wir heißen „Wheels in Motion“, das bedeutet: Räder in Bewegung.

Unser Logo zeigt ein sich schnell bewegendes Rad, welches in der Phantasie des Betrachters schwungvoll im Takt seine Kreise zieht.

Wir gründeten unseren Verein am 12.12.2002, das heißt, wir sind über drei Jahre alt. Einige Mitglieder tanzen aber schon über 11 Jahre miteinander in den unterschiedlichsten Rollstuhltanzgruppen.

Treffpunkt:

Freitags 18.30 – 20.00 Uhr
Gymnastikhalle Stralsunder Str. 44
13355 Berlin-Mitte (Wedding).

Infos:

Cordula Burow 564 26 04
www.Wheels-in-Motion.de

Anzeige

ICH SUCHE

einen gut Gitarre spielenden MSler(in), der (die) mir das Gitarrespielen beibringen kann und meine neurologischen Nöte (Finger) versteht!

Das wäre eine wirkliche Hilfe.

Biete 5 bis 10 Euro/Stunde
Tel.: 7 22 54 63
(Laila Kramer)

Anzeige

DAIHATSU CUORE (PLUS)

Behindertengerechter Umbau

- Handgas u. Handbremse
- Erstzulassung 2/02
- Automatik
- 11 000 km
- Funk-Fernbedienun
- 3türlich, rot
- 1. Hand, unfallfrei

NP 12 000 Euro,
für VB 5 300,— Euro
zu verkaufen.

Tel.: 99 28 64 34

MIT HANDBIKE DURCHS MOOR

Von Karin Dähn

Ostfriesland –
Rhauderfehn –
Moorlandschaft –
zwischen Papenburg
und Leer – an der Moorerlebnisroute –
ebene breite Radwege – die gepflegte-
sten Vorgärten, die ich je gesehen habe
– und was können wir dort machen?



Handbike fahren!

Wir heißen Roll-Liga e.V. Wir haben uns im Rollipoint getroffen, und uns auch dort gegründet. Bei uns kann jeder Mitglied werden, der oder die ein mechanisch fahrbares Gerät (Handbike, Fahrrad, Roller oder ähnliches) hat, und Freude an gemeinsamen Fahrten in und um Berlin hat.

Von Montag, dem 27.06. bis zum 30.06.2005 verbringen wir gemeinsam, abenteuerliche Tage in den Moo- ren, also Fehn, Ostfrieslands.



27.06.05

Anreise: Wir treffen alle am frühen Nachmittag im „Alten Brunsel“ 8, 26817 Rhauderfehn Burlage ein. Wir, das sind vier Pkw, ein Anhänger mit Handbikes, 10 Personen, davon 8 Handbike-FahrerInnen, zwei Rad-FahrerInnen und eine Beschützerin: Hündin Jule. Neugierig wie wir nun mal sind, spannen wir gleich die Handbikes an und suchen einen Weg durch die Fehn. Ich bin

von den langen ebenen Radwegen begeistert. So schnell kann ich in Berlin in einem Stück nie fahren – tief durchatmen – und dabei ohne Armbewegung rasen – und genießen – und rasen. Der Fahrtwind ist herrlich. Laubbaumflächen wechseln sich mit Wiesenflächen ab, auf denen uns Jung-Bullen neugierig entgegenlaufen, natürlich hinter einem Zaun.

Danach schauen wir uns die Wohnanlage genau an: Sie verfügt über 22 Zimmer, von denen 5 barrierefrei sind. Ein Zimmer verfügt auch über ein rollstuhlgerechtes Badezimmer. Für die anderen Zimmer steht ein großes behindertengerechtes Badezimmer mit Dusche zur Verfügung. Ein Seminarraum und ein Essraum befinden sich auch in der Anlage. Ein Cafe-Restaurant ist von der Straße aus zu erreichen. Das gesamte Areal ist im Außenbereich und in der unteren Wohnebene einigermaßen rollstuhlgerecht; es wird noch daran gearbeitet. Die Verpflegung besteht aus Frühstück, Lunchpaket, warmem Abendbrot. Abends machen einige noch eine Runde zum Müdewerden, die anderen verbringen den Abend im Gemeinschaftsraum oder im Innenhof zwischen den Häuschen der Anlage. Eine Bockwindmühle steht nur einige Grundstücke vom „Alten Brunsel“ entfernt.

28.06.05

Dienstag: Wir entdecken auf einer Karte einen See in der Nähe, Bockhorster See, sogar mit Bademöglichkeit. Den werden wir suchen (gesamte Tour: ca. 14 km). Mit zwei ungenauen Karten, die wohl mehr die touristischen Möglichkeiten der näheren Umgebung darstellen sollen als die genaue Wegebeschreibung im richtigen Größenverhältnis, machen wir uns auf den Weg. Und – liebe Leser – Sie werden es nicht glauben, nach nur viermaligem Nachfragen bei freundlich-



en Einheimischen sehen wir den Bockhorster See. Nach dem wir über einen Parkplatz gerollt, und einen rollstuhlge- rechten Zugang direkt zum See gefunden haben, sind wir mit unseren Orientierungssinnen zufrieden.

Nach der gemeinsamen Lunchpaketpause rollen wir den Rückweg an. Mutig, wie wir jetzt geworden sind, wollen wir einen anderen Weg finden, denn genügend breite Radwanderwege durchziehen in aufmunternder Weise die Landschaft – aufmunternd für abenteuerlustige Handbikefahrer. Der innere Kompass sagt uns, wo es lang geht. Nach einigen Kilometern: Eine Wegegabelung! Nehmen wir sie rechts oder links? Da holt doch ein Biker aus seinem Handbike-Korb ein handgroßes, rechteckiges Kästchen heraus, und sagt „dann wollen wir `mal sehen!“ Die Stelle, an der wir uns befinden, wird uns durch GPS sofort bildlich auf dem Display gezeigt. Nachdem unser Status „Radfahrer“ und unser Ziel „Alter Brunsel“ eingegeben sind, zeigt uns das GPS, dass wir links fahren sollen. Das ist der nicht mehr lange Weg nach Hause. So hat uns also das Global Position System gerettet. Wer weiß, ob wir den Weg aus den Fehn sonst jemals gefunden hätten?

29.06.05

Heute wollen wir nach Papenburg. Papenburg ist zwar nicht sehr weit weg (ca. 10 km), aber wir fahren trotzdem mit Auto und Anhänger, damit wir die

... Fortsetzung Seite 23

Stadt und ihre Umgebung gründlich erkunden können.

Papenburg ist eine malerische kleine Stadt, die von mit Emswasser gefüllten Kanälen durchzogen wird. In der historischen Altstadt stehen alte Segelschiffe, die als Freiluftmuseum dienen, auf einem der engen Kanäle. Über die Kanäle führen interessante Klappbrücken aus Holz. Nicht nur die Bockwindmühlen



machen die Stadt so zu einem einmaligen Erlebnispark. Das Gästebuch vom „Alten Brunsel“ haben wir auch noch bereichert:

Zehn kleine Rollifahrer

Zehn kleine Rollifahrer fuhren in die Scheun,
der eine ist ins Heu gefall'n, da waren's nur noch neun.

Neun kleine Rollifahrer gaben mal nicht acht,
Da kam ein Trecker angefahr'n, da waren's nur noch acht.

Acht kleine Rollifahrer haben's schlimm getrieben,
da ha'm sie einen eingesperrt, da waren's nur noch sieben.

Sieben kleine Rollifahrer sprachen Witz mit Text,
die eine hat sich totgelacht, da waren's nur noch sechs.

Sechs kleine Rollifahrer zogen durch die Sümpf,
die andre hat's hinabgezerrt, da waren's nur noch fünf.

Fünf kleine Rollifahrer tranken mal ein Bier,
der eine trank ein bisschen viel, da waren's nur noch vier.

Vier kleine Rollifahrer machten viel Geschrei,
die eine hat man nicht gehört, da war'n es nur noch drei.

Drei kleine Rollifahrer waren noch dabei,
da fuhr die eine in den See, da war'n es nur noch zwei.

Zwei kleine Rollifahrer aßen Eis bei Bruno,
die eine hat zuviel verzehrt, da war es nur noch UNO.

Ein kleiner Rollifahrer kam nach Rauderfehn,
da traf er neun andere, da waren's wieder zehn.

PS: Morgens für das Lunchpaket, da strichen wir, ne Stu(l)le,
Mittags hatten wir nix mehr, das lag an uns'rer Jule.
(Seenotrettungshund)

Für Mutige, die mitbiken wollen meine Telefon-Nr. 404 56 00 (Karin Dähn)

ABENTEUERSPORT

Ab Juli 2006 können Menschen mit Behinderungen bei Freizeit Para-Special Olympics Abenteuersport ausüben. Im Angebot befinden sich Sportarten wie Paragliding, Tauchen, Rafting, Hüttenwandern, Klettern & Abseilen, virtuelles Delphinschwimmen und vieles mehr. Möglich ist dies für Jedermann.

Sicherlich wird sich der eine oder andere wundern, wie zum Beispiel Hüttenwandern in den Bergen oder Paragliding als Tandemsprung machbar ist. Bei manchen Sportarten wie z.B. dem Fliegen, hat 'Freizeit Para-Special Olympics' eine ganz spezielle Ausrüstung. Bei anderen Aktivitäten wie wandern, gibt es ein begleitendes starkes Team, dass gemeinsam das Ziel erreichen lässt.

Bei Freizeit Para-Special Olympics steht der integrative Aspekt des Urlaubs mit Freunden und Familie im Vordergrund. Dies bedeutet, dass auch Geschwister oder Freunde ohne Behinderung in das Programm aufgenommen werden können.

Bei allen Abenteuerprogrammen handelt es sich um Wochenaktivitäten, bei denen die Unterkunft rollstuhlgerecht ist. Professionelle Erlebnispädagogen, Trainer und Helfer stehen für alle Aktivitäten zur Verfügung.

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und Preisen:

Freizeit Para-Special Olympics
Tel.: 03687-22304 (Sabine Eham)
Internet: www.freizeit-pso.com



TAUCHEN FÜR KÖRPERBEHINDERTE – HANDICAPPED DIVING

Von Christian Habenicht

Dass Tauchen keine Grenzen kennt, ist irgendwie nahe liegend. Dass diese Freiheit aber auch Körperbehinderte auskosten können, scheint wenig wahrscheinlich.

Bereits seit 1992 jedoch finden in Lüneburg regelmäßig Tauchkurse für Paraplegiker, Tetraplegiker, amputierte, sehbehinderte und gehörlose Erwachsene und Kinder statt. Dies sind nur einige wenige Beispiele derer, die tauchen können.

Vom guten Rehabilitationseffekt abgesehen, sind behinderte Menschen vollwertige Taucher, wie alle anderen Menschen auch. Das selbstständige Verlassen des Rollstuhls und die schwerelose Bewegung in jede gewünschte Richtung ist ein unglaubliches Gefühl. Was an

Land schwer ist, verliert unter Wasser jegliches Gewicht.

Die Fürst-Donnersmarck-Stiftung plant in Berlin im Herbst 2006 einen Schnupperkurs für Tauchfreudige.

Wer Lust hat mitzumachen, melde sich in der DMSG Geschäftsstelle bei Christian Habenicht Tel.: 313 06 47.

Bilder und Infos: www.luenedive.de



MS im Fernsehen Mai/ Juni

So, 21.05. 2006

XXP – 20:15 Uhr bis 21:05 Uhr
Endlich wieder gehen? – Behandlung der MS mit Stammzellen

So, 28.05. 2006

XXP – 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr
Endlich wieder gehen? – Behandlung der MS mit Stammzellen

Sa, 03.06. 2006

3sat – 18:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Hunde, die einer MS-Kranken im Haushalt helfen

So, 04.06. 2006

SWR – 14:45 Uhr bis 15:15 Uhr
Hunde, die einer MS-Kranken im Haushalt helfen



VERANSTALTUNGSANGEBOT DES PATIENTENBEIRATS

Das Angebot richtet sich an alle Mitglieder des LV Berlin und bietet die Möglichkeit, sich über verschiedenen Themen zu informieren und nach einem kurzen Vortrag Fragen zu stellen, bzw. auch eigene Erfahrungen auszutauschen.

*Ort: DMSG-Geschäftsstelle,
jeden 3. Freitag eines Monats jeweils
von 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr*

Anmeldungen sind nur telefonisch möglich Tel: 313 06 47 (begrenzte Teilnehmeranzahl, mindestens aber 6 Teilnehmer)

15.9.06

*Frau Burghard, Sozialarbeiterin
im LV Berlin*

Vortrag:

„Schwerbehindertenausweis – wie bekomme ich ihn?“

Was muss ich bei einer Antragstellung beachten?

Welche Vorteile habe ich mit dem Ausweis?“

20.10.06

*Frau Burghard, Sozialarbeiterin
im LV Berlin*

Vortrag:

„Pflegeversicherung – Was ist bei An-

tragstellung und Begutachtung zu tun? Welche Voraussetzungen sind erforderlich?“

17.11.06

*Frau Otto, Physiotherapeutin
im Josefs-Krankenhaus*

Vortrag:

„Physiotherapie – Welche Form eignet sich für MS? Wie finde ich eine gute Praxis?“

VERANSTALTUNGEN

PATIENTENBEIRAT

Bei der nächsten Mitgliederversammlung können neue Mitglieder gewählt werden. Wenn Sie sich entscheiden sollten bei der Mitgliederversammlung für den Patientenbeirat zu kandidieren, wäre es sehr hilfreich, sich in der Geschäftsstelle vorab zu melden Tel: 313 06 47, damit die Wahl entsprechend vorbereitet werden kann.

Hinweis zum Procedere der Wahl aus der Satzung

Die Satzung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Landesverband Berlin e. V. schreibt wie folgt vor:

Vorstand

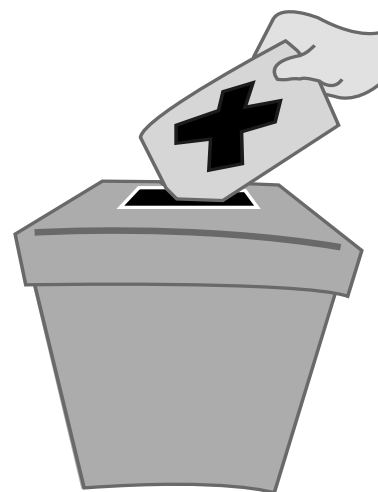
§ 7 (1)....
Der Vorsitzende des Patientenbeirats gehört dem Vorstand an.

Mitgliederversammlung

§ (2).....
Wahl des Patientenbeirats,

Beiräte

§ 10 (2)
Der Patientenbeirat wird von der Mitgliederversammlung für jeweils vier Jahre gewählt; er bestimmt aus seiner Mitte einen Vorsitzenden.



VERANSTALTUNGEN DER DMSG BERLIN

Wichtig! Notieren Sie bitte die Termine in Ihrem Kalender!

Bitte beachten: Unsere Veranstaltungen finden jeweils an anderen Orten statt!

Faxen oder senden Sie uns bitte die Anmeldung so schnell wie möglich.

Fax: 312 66 04 oder Mail: dmsg-berlin@dmsg.de

(Ausnahmsweise kann man sich auch telefonisch anmelden. Tel.: 313 06 47) • DMSG Berlin, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Name: _____

Vorname: _____

- Ich bin Rollstuhlfahrer/in
 Ich komme mit Begleitung

„PLASMAPHERESE – BLUTWÄSCHE“

Anmeldung

Datum: **Donnerstag, 6. Juli 2006, 18.00 – 19.30 Uhr**
Referent: **Dr. Klaus Jendroska, Neurologe**
Ort: Pro Seniore Residenz Kurfürstendamm
Kurfürstendamm 100, 10709 Berlin
U-Bahn Adenauer Platz, Bus 119, 129

„TCM“

Anmeldung

Datum: **Montag, 21. August 2006, 18.00 – 19.30 Uhr**
Referent: **Peggy Bartels-Weinschneider**
Ort: Geschäftsstelle
Paretzer Straße 1, 10713 Berlin
U-Bahn u. S-Bahn Heidelberger Platz, U-Bahn Blissestraße, Bus 101

VERANSTALTUNGEN

Wichtig! Notieren Sie bitte die Termine in Ihrem Kalender!

Bitte beachten: Unsere Veranstaltungen finden jeweils an anderen Orten statt!

Faxen oder senden Sie uns bitte die Anmeldung so schnell wie möglich.

Fax: 312 66 04 oder Mail: dmsg-berlin@dmsg.de

(Ausnahmsweise kann man sich auch telefonisch anmelden. Tel.: 313 06 47) • DMSG Berlin, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Name: _____

Vorname: _____

- Ich bin Rollstuhlfahrer/in
 Ich komme mit Begleitung

„MS UND INFEKTIONEN“

Anmeldung

Datum: **Mittwoch, 6. September 2006, 17.00 – 19.00 Uhr**

Referent: **Prof. Dr. Frauke Zipp**

Inhalt: **Welche Rolle spielt der Angriff von Infektionen?**

Was bringt der Schutz vor Infektionen?

Ort: **Rotes Rathaus (Berliner Rathaus)**

Rathausstraße 15, 10178 Berlin (behindertengerechter Eingang Jüdenstraße)

U-Bahn Alexanderplatz, Bus 100, 148, 200 TXL, Tram 5 u.6

ROLLSTUHLFAHRERTRAINING IM ST. JOSEPH KRANKENHAUS

Anmeldung

Datum: **Sonntag, 17. September 2006, 13.00 – 17.00 Uhr**

Referent: **OA Dr. Sven Lütge, Physiotherapeutin Frau Mai, Sportlehrer Herr Lange**

Ort: **St. Joseph Krankenhaus Weißensee**

Gartenstraße 1, 13088 Berlin

S-Bahn S8, S10 Greifswalder Straße, Tram M4, M12, M13,

M17 Berliner Allee/ Indira-Ghandi-Str.

„MS UND CANNABIS“

Anmeldung

Datum: **Donnersag, 19. Oktober 2006, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Dr. Martin Schnelle, Künstlerin ANTOINETTE**

Inhalt: **Von Hanf bis Dronabinol**

Ort: **Pro Seniore Residenz Kurfürstendamm**

Kurfürstendamm 100, 10709 Berlin

U-Bahn Adenauer Platz, Bus 119, 129

VERANSTALTUNGEN

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2006

Montag, 19. Juni 2006, 18.00 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort: Berliner Rathaus (Rotes Rathaus), Rathausstraße 15, 10178 Berlin-Mitte
Behindertengerechter Eingang: Jüdenstraße
U-Bahn alexanderplatz, Bus 100, 148, 200, TXL, Tram 5 und 6

TAGESORDNUNG:

1. Begrüßung
2. Wahl des Protokollführers/in
3. Geschäftsbericht/Aussprache
4. Finanzbericht/Aussprache
5. Bericht der Revisoren/Aussprache
6. Bericht des Patientenbeirats/Aussprache
7. Entlastung des Vorstands
8. Nachwahl des Patientenbeirats für ein Jahr
9. Qualitätsmanagement
10. Verschiedenes

ANMELDUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Diesen Abschnitt bitte per Fax (312 66 04) oder Post so schnell wie möglich
an die DMSG Berlin, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin, senden.
(In Einzelfällen sind telefonische Anmeldungen möglich).

Bitte notieren Sie sich diesen Termin! Diese Anmeldung ist verbindlich!

Name: _____

Vorname: _____

Ich bin Rollstuhlfahrer/in

Ich komme mit Begleitung

Mitgliederversammlung

Montag, 19. Juni 2006

18.00 – 20.00 Uhr

Berliner Rathaus (Rotes Rathaus)

Rathausstraße 15, 10178 Berlin (behindertengerechter

Aufgang Jüdenstraße)

U-Bahn Alexanderplatz, Bus 100, 148, 200, TXL, Tram 5 und 6