

LEBEN MIT GBS & CIDP



Zeitschrift des GBS-Impuls e.V. - Landesverband Berlin  Brandenburg
für GBS- u. CIDP-Betroffene und Angehörige zur Aufklärung, Information
sowie zur Hilfe bei der Durchsetzung ihrer Rechte

Nummer: 1 / 5

Ausgabe – März 2015

kostenlos



Einladung
zum

10. GBS/CIDP-
Gesprächskreis
am
25. April 2015
(siehe S. 2)

In dieser Ausgabe:

- 10. GBS/CIDP-Gesprächskreis. S. 2
- Neues aus dem Vorstand. S. 3
- Kolostralmilch half mir. S. 4
- Medizin-News. S. 5
- Reden ist Silber - Singen ist Gold. S. 6
- In eigener Sache. Mitglied werden. S. 7
- Last but not least. Schmöker-Ecke. S. 8



10. GBS / CIDP-Gesprächskreis

Nächster Gesprächskreis in den DRK-Kliniken in Berlin-Köpenick

Kinder, wie die Zeit vergeht!

Es ist wieder soweit:

Wir laden Menschen mit GBS, CIDP und anderen Polyneuropathien, Angehörige, Freunde und Interessierte zu unserem **10. GBS/CIDP-Gesprächskreis** herzlich ein.

Wann: 25. April 2015, 14 bis 17 Uhr

Wo: DRK-Kliniken Berlin-Köpenick, Speisesaal, Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin



Quelle: <http://www.drk-kliniken-berlin.de/>

Zur fachlichen Unterstützung unseres Gesprächskreises haben wir Frau Dr. Reuß von der Neurologie der DRK-Klinik sowie Frau Hartwig, Physio-therapeutin, angefragt.

Wer bei unserem letzten Gesprächskreis im September 2014 dabei war, wird sich sicherlich gern an die beiden kompetenten Frauen erinnern.

Wir wollen den Gesprächsfaden wieder aufnehmen.

Auch zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch wird Gelegenheit sein.

Für das leibliche Wohl ist mit Getränken und einem kleinen Imbiss gesorgt.

Wer am 10. Gesprächskreis des GBS-Impuls e.V. teilnehmen möchte, melde sich bitte bis zum 25.03.2015 an, per

Tel. : 030 65488000 u. 65488002

Fax: 030 65488001

E-Mail: info@gbs-impuls.de

Natürlich sind auch kurzfristig Entschlossene herzlich willkommen.

Hans-Joachim Hinz
Vorsitzender

Neues aus dem Vorstand

• Vorstandssitzungen

Wir führten im Januar 2015 eine Vorstandssitzung durch, auf der wir den Antrag für Fördergelder 2015 vorbereiteten.



Geburtstagsgruß für Ralph Krüger

Auf der Vorstandssitzung im Februar wurden der Jahresabschluss 2014, der Antrag auf Fördergelder sowie der Jahresarbeitsplan des GBS-Impuls e.V. für das Jahr 2015 beschlossen.



Schriftführerin Christina Poschmann

Desweiteren wurde nach Ausscheiden des 2. Vorsitzenden Jürgen Klett als Nachfolger für dieses Amt Herr Olaf Christian einstimmig gewählt und bestätigt.

• Neue Publikationen

Augrund zahlreicher Nachfrage werden wir in diesem Jahr einen neuen Flyer zum Thema Polyneuropathien erarbeiten.

• Gespräche

In den vergangenen Wochen führte der Vorstand zahlreiche Gespräche mit Polyneuropathie-Erkrankten, die hier in Berlin und Brandenburg keinen Selbsthilfverein gefunden haben. Wir haben beschlossen, auch für diese Betroffenen da zu sein.

• Gesprächskreis

Der Vorstand beschloss, den nächsten GBS/CIDP-Gesprächskreis in den DRK-Kliniken Berlin-Köpenick durchzuführen. Weitere Informationen auf S. 3 und auf www.gbs-impuls.de.

• www.gbs-impuls.de

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch unsere Mitglieder und Leser der Zeitung das Forum sowie das Gästebuch mit Fragen, Themen und Tipps emsig nutzen würden. Es gibt also vieles zu tun!

*Hans-Joachim Hinz
Vorsitzender*



GBS-Hund Nemo "verfolgt" die Sitzung

Kolostralmilch half mir

Ein Erfahrungsbericht von Marlies Skibbe (Berlin)

Als studierte Landwirtin habe ich Folgendes gelernt:

Kolostralmilch ist die erste Milch, die die Kuh nach dem Kalben gibt. Sie wird auch *Biestmilch* genannt.

Diese erste Milch hat Inhaltsstoffe, die das Kalb für den Aufbau des Immunsystems dringend benötigt wie Proteine, Enzyme, Vitamine, Mineralien, Wachstumsfaktoren, Aminosäuren, verschiedene Immunglobuline und Antikörper.

Und das teilweise in höheren Anteilen als in normaler Kuhmilch.

Damit wird das Jungtier gestärkt und seine Immunabwehr unterstützt.

Der Fettanteil in *Kolostralmilch* ist geringer als in der Muttermilch.

Auch beim Menschen ist das so. Die erste Muttermilch, auch *Vormilch* genannt, hilft das Immunsystem des Neugeborenen aufzubauen und ist konzentrierter und leichter verdaulich als die spätere Muttermilch.

Und wenn nun das Immunsystem geschwächt ist - wie bei mir?

Meine Symptome waren Schmerzen im Ellenbogengelenk, in den Finger- und den Kniegelenken und in den Zehen.

Jetzt erinnerte ich mich an die *Kolostralmilch* und testete das selbst aus.

Natürlich habe ich zu Hause keine Kuh mit Kalb und auch keine Muttermilch. Aber dafür gibt es ja Kolostrum-Präparate als "diätetisches Lebensmittel".

Bereits nach den ersten drei Tagen bei 3 mal täglicher Einnahme von *Kolostralmilch* verspürte ich eine Besserung. Die Schmerzen gingen zurück.

Alle Gelenke sind jetzt wieder ohne Schmerzen beweglich.

Es ist ein richtig gutes Gefühl, schmerzfrei zu sein. Dabei habe ich stets auf das Problem der Übersäuerung geachtet.

◆ *Marlies Skibbe*



Quelle: <http://provegan.info>

➔ Hilfe & Beratung

Herr Ralph Krüger, Kassenwart des GBS-Impuls e.V. und Fachmann im Sozialrecht, berät ehrenamtlich in sämtlichen sozialrechtlichen Fragen.

Anfragen per Telefon 030-65488002, 030-65488000 (Anrufbeantworter), FAX 030-65488001, Mail info@gbs-impuls.de

Medizin-News

KÖRPERTEILE AUS DEM DRUCKER

Von künstlichen Kniescheiben und Gelenken aus dem 3-D-Drucker hat man schon gehört. Toll! Aber, dass man bald auf Knopfdruck Herzklappen, Muskelgewebe oder Haut produzieren kann, ist das Ziel von Bioprinting, einer Technik, bei der mit einer speziellen „Tinte“ menschliches Gewebe erzeugt wird.

„Diese Drucker stellen mit Stammzellen und besonderen Gelen lebende 3-D-Strukturen her, Schicht um Schicht“, erklärt Dr. Jordan Miller von der Universität von Pennsylvania.



Momentan sind nur dünne Gewebsschichten machbar, doch Wissenschaftler hoffen, dass die so hergestellten Ersatzteile schon bald Knochen verstärken und sogar Nieren ersetzen werden.

„Wenn jemand ein Transplantat benötigt, muss er dann nicht mehr auf einen Spender warten und Medikamente einnehmen, die das Abstoßen verhindern“, sagt Miller.

„Wir werden ein Ersatzorgan aus seinen eigenen Zellen herstellen.“ Das sind tolle Perspektiven! ♦

NEUE KRAFT FÜR SCHWACHE ♥

Wer einen Herzinfarkt überlebt, hat Glück gehabt. Viele Betroffene aber tragen eine dauerhafte Schwächung des Herzmuskels davon.

Ärzte sprechen dann von Kardiomyopathie. Bislang setzen sie dagegen meist Medikamente wie Blutdrucksenker oder Entwässerungsmittel ein. Sie sollen das geschädigte Organ bei der Pumparbeit entlasten. In besonders schweren Fällen hilft nur noch ein Herzschrittmacher oder ein Spenderherz.

Das könnte sich ändern: Wissenschaftlern der Medizinischen Hochschule Hannover ist es gelungen, aus Stammzellen menschliches Herzmuskelgewebe zu züchten, das die geschwächte Herzfunktion langfristig verbessern könnte. Die Forscher veränderten die Stammzellen so, dass sie sich in Herzmuskelzellen verwandelten und synchron zusammenziehende Fasern bildeten, deren Kraft natürlichem Herzmuskelgewebe entspricht.

„Mit diesem Gewebe könnte es möglich sein, vernarbte Strukturen zu ersetzen, wie sie beispielsweise bei einem Herzinfarkt entstehen, oder angeborene Missbildungen des Herzens bei Kleinkindern zu rekonstruieren“, sagt Professor Dr. Axel Haverich, der als Leiter der Herz-, Thorax-, Transplantations- und Gefäßchirurgie an den Forschungen beteiligt ist. Bis zum Einsatz am Patienten wird es allerdings noch ein paar Jahre dauern. ♦

Quelle:

<http://www.readersdigest.de/medizin-vor-dem-durchbruch>

REDEN IST SILBER - SINGEN IST GOLD

Dass Musik dem Menschen gut tun kann, ist allgemein bekannt. Aber, wie wäre es, wenn wir unseren nächsten GBS/CIDP-Gesprächskreis mit einem flotten gemeinschaftlichen Singen beginnen würden? Oder die nächste Vorstandssitzung? Oder das nächste Familientreffen oder einfach nur so?

Denn, Singen stärkt das Immunsystem!

In der Apotheken-Umschau vom 1. Februar 2015 A fand ich Folgendes:

"Um mit dem Singen anzufangen, sei es nie zu spät", sagt Gunther Kreutz.

Der Professor für systematische Musikwissenschaft erforscht an der Universität Oldenburg den Einfluss von Musik auf den Körper.



In einer Studie untersuchte er die Veränderungen vor und nach einer Stunde aktiven Singens im Vergleich zum bloßen Anhören von Musik.

Das Resultat: Nach dem Singen ließ sich im Speichel eine größere Menge von Immunglobulin A nachweisen, einem Abwehrweiß, das eine bedeutende Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern im Bereich der oberen Atemwege spielt. Laut Kreutz kann das an der stärkeren Durchblutung der oberen Atemwege liegen.

Sie rege die Bildung des Immunglobulins A an und beeinflusse die Körperabwehr nachhaltig positiv. Gemeinsames Singen wirkt sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit aus, sondern auch auf die seelische.

In einer weiteren Studie konnte er zeigen, dass der Organismus von Chorsängern vermehrt das "Kuschelhormon" Oxytocin produziert, das als harmoniestiftend gilt. Wenn sich die Chorsänger lediglich unterhalten, lässt sich diese Wirkung nicht beobachten. ♦

Klaudia Schultze

ERKÄLTUNG VERSUS GRIPPE

Ein weit verbreiteter Irrtum: Wer eine Erkältung hat, sagt oft er habe eine Grippe.

Bei einer *echten Virusgrippe* kommen schlagartig und oft gleichzeitig hohes Fieber, Schüttelfrost, starker Husten, Kopf- und Gliederschmerzen.

Ein *grippaler Infekt* beginnt jedoch eher gemächlich mit Kratzen im Hals. Es folgen Schnupfen und einige Tage später auch Husten, der nach Abklingen der anderen Symptome noch anhalten kann.

Banale Erkältung und echte Grippe werden durch Viren verursacht. Daher werden in beiden Fällen nur die Symptome behandelt.

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien und sind bei Virusinfekten völlig nutzlos.

*Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,
auf dass er sich ein Opfer fasse, -
und stürzt alsbald mit großem Grimm
auf einen Menschen namens Schrimm.*

Paul Schrimm erwidert prompt:

"Pitschü!"

und hat ihn drauf bis Montag früh.

Christian Morgenstern



IN EIGENER SACHE:

*Sind Sie neugierig geworden auf unseren Verein?
Haben Sie Interesse und Lust sich zu engagieren?
Dann werden Sie Mitglied im GBS-Impuls e.V. und
füllen Sie den unten stehenden Antrag aus.
Wir würden uns freuen, Sie in unserem Kreis als
Mitglied begrüßen zu können.*

Hans-Joachim Hinz,
Vorsitzender



GBS-Aufnahmeantrag:

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____ Nr.: _____
 PLZ / Wohnort _____
 Geburtsdatum: _____ Tel. / FAX: _____
 Beruf: _____ E-Mail: _____

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den GBS-Impuls e.V. ab: _____
 als ordentliches (normales) Mitglied bzw. Familienmitgliedschaft (Jahresbeitrag
 € 24,-) oder mehr als den Jahresbeitrag € _____

Bei einer Familienmitgliedschaft können bis zu 2 zusätzliche Familienmitglieder an
 der Mitgliedschaft ohne Mehrkosten beteiligt werden. Es muss dabei die gleiche
 Anschrift wie oben sein. Ordentliche Mitglieder haben volles Stimmrecht.

Name, Vorname, Geburtsdatum

1. Familienmitglied:
2. Familienmitglied:

als Fördermitglied (Jahresmindestbetrag € 50,-)
 Fördermitglieder haben kein Stimmrecht

ich beantrage Beitragsbefreiung: Begründung:

Ich bin damit einverstanden, dass meine postalischen Daten für die Möglichkeit einer
 Kontaktaufnahme zwischen Mitgliedern der GBS-Impuls e.V. an diese
 weitergegeben werden können. Ja Nein

Der Beitrag kann im Lastschriftverfahren von meinem Konto abgebucht werden:

Bank / Sparkasse: _____
 Konto Nummer: _____ BLZ : _____

Hans-Joachim Hinz – GBS-Impuls e.V. Berlin
 Konto: 1060732390, BLZ: 10050000, IBAN: DE49 1005 0000 1060 7323 90,
 BIC: BELADEBEXX, Berliner Sparkasse

Datum / Unterschrift:

Schicken Sie den ausgefüllten Antrag bitte an die Geschäftsstelle des GBS-Impuls e.V.,
 Schönerlinder Str. 15 , 12557 Berlin, per Post oder per Fax: 030 – 65 48 80 01 oder
 Email: info@gbs-impuls.de

Last but not least

Die Schmöker-Ecke



➔ **Medikamente im Test - Krebs**

Chancen und Risiken, objektive Beurteilung der Wirkstoffe nach neuesten Studien und Erfahrungen klinisch tätiger Onkologen,
ISBN: 978-3-86851-129-1, Preis: € 29,90
Stiftung Warentest, 09. Oktober 2012

➔ **Mein Leben im Winterschlaf**,
Simone Kujawa, Preis: € 9,90

➔ **Das Guillain-Barré-Syndrom**,
Neuaufgabe, Wolfgang Trabert,
ISBN: 3-8311-4737-x, Preis: € 14,-
Das Buch ist eine Dissertation.

➔ **Ein neuer Anfang**, (Taschenbuch).
Paul Böhlke, Preis: € 9,90, Wagner-Verlag

➔ **Hör-Tipp:**

**Wenn die Nerven angegriffen werden:
Das Guillain-Barré-Syndrom**
HELP FM auf Hitradio Babelsberg sendete am 27.6.2013 Interviews zum Thema GBS und CIDP.
Nachzuhören im Internet auf:
<http://helpfm.de/wenn-die-nerven-angegriffen-werden-das-guillain-barre-syndrom/>

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des Landesverbandes Berlin-Brandenburg des GBS-Impuls e.V.

Anschrift:

Geschäftsstelle des GBS-Impuls e.V.
Schönerlinder Str. 15, 12557 Berlin

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Hinz (Vorsitzender)

Tel. : 030 65488000 u. 65488002

Fax: 030 65488001

E-Mail: info@gsb-impuls.de

Web: www.gsb-impuls.de

Wir sind für Sie da:

montags, mittwochs u. freitags, 9.00 – 12.00 Uhr sowie donnerstags, 9.00 – 18.00 Uhr

Redaktionsgruppe:

Unter Leitung von
Hans-Joachim Hinz (V.i.S.P.)

Layout:

Klaudia Schultze



Erstellt mit Unterstützung der
AOK – Nordost – Die Gesundheitskasse

Die Online-Ausgaben finden Sie auf www.gsb-impuls.de.
Um Hinweise, Anregungen und Kritiken wird gebeten.



Konto für Spenden:

Hans-Joachim Hinz - GBS-Impuls e.V.
Berliner Sparkasse, Konto: 1060732390,
BLZ: 10050000, BIC: BELADEBEXXX,
IBAN: DE49 1005 0000 1060 7323 90