

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 / 8

Ausgabe – März 2018

kostenlos



14.04.2018
Gesprächskreis
im JKB

Infos auf Seite 3

In dieser Ausgabe:

- Neues aus dem Vorstand. S. 2
- 18. Gesprächskreis im April. S. 3
- Miteinander Leben 2018. S. 4
- Darm mit Charme. S. 5
- Küssen verboten! Lippenherpes. S. 6
- In eigener Sache. Mitglied werden. S. 7
- Last but not least. Schmöker-Ecke. S. 8



Neues aus dem Vorstand

- **Vorstandssitzung**

Der Vorstand traf sich im Januar 2018 zu seiner 1. Sitzung im neuen Jahr. Wir stellten den Antrag auf Förderung fertig und besprachen den Arbeitsplan für 2018, der einige größere Vorhaben enthält.

- **Gesprächskreise**

2018 sind wieder zwei bis drei Gesprächskreise geplant. **Der nächste Gesprächskreis** wird am **14. April 2018** im Jüdischen Krankenhaus Berlin (Wedding) stattfinden.

Weitere Informationen dazu in dieser Ausgabe auf Seite 3 und auf unserer Homepage www.gbs-impuls.de.

Ein weiterer Gesprächskreis ist für September/Oktober 2018 geplant.

- **Gespräche mit Betroffenen**

Im Dezember und im neuen Jahr führten wir zahlreiche Gespräche mit Polyneuropathie-Betroffenen, so unter anderem aus Brandenburg, Mecklenburg, Berlin und Trier.

- **Miteinander Leben 2018**

Vom **24. –26. Mai 2018** findet die Messe „**Miteinander Leben**“, eine Messe für Reha, Pflege und Vitalität statt. Wir werden wieder daran teilnehmen.

Die Vorbereitungen darauf laufen. Weitere Infos dazu auf Seite 4 und auf unserer Homepage.

Telefonische Beratung

Zu Fragen und Anliegen rund um unseren Verein und Polyneuropathien bieten wir telefonische Beratung mo.-fr., 9-11.45 Uhr an unter 030 65488000. Natürlich auch per Email unter info@gbs-impuls.de.

- **www.gbs-impuls.de**

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch die Mitglieder unseres Vereines und die LeserInnen unserer Zeitung das Forum sowie das Gästebuch auf unserer Homepage mit Fragen, Themen und Tipps emsig nutzen würden.

GBS/CIDP-Gesprächskreis

im Jüdischen Krankenhaus Berlin

- Sie haben Fragen zu Polyneuropathien, wollen mit Experten und Betroffenen reden und Neues erfahren?
- *dann sind Sie genau richtig beim 18. GBS/CIDP-Gesprächskreis des GBS-Impuls e.V.*



Jüdisches
Krankenhaus
Berlin

Am Sonnabend, dem **14. April 2018**, findet in der Zeit von **14 bis 17 Uhr** unser traditioneller Gesprächskreis statt. Wir laden alle Interessierten, Vereinsmitglieder, Polyneuropathie-Betroffene und Angehörige herzlich dazu ein.

Wir treffen uns im **Jüdischen Krankenhaus**, Heinz-Galinski-Straße 1, 13347 Berlin.

Ca. 150 m vom Haupteingang entfernt befindet sich ebenerdig im **Haus F** der **James-Israel-Saal**.

Wir werden den Weg ausschildern.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns einen interessanten und informativen Nachmittag zu erleben.

Wir wollen unseren Gesprächskreis zum angeregten Erfahrungsaustausch nutzen, mit Experten ins Gespräch kommen, neue Mitglieder vorstellen und über die bisherige Arbeit unserer Selbsthilfegruppe informieren.

Als kompetente Gesprächspartnerin zu Fragen von GBS, CIDP und anderen Polyneuropathien haben wir **Oberärztin Frau Dr. Juliane Klehmet** von der Neurologischen Klinik des JKB eingeladen.

Sie wird die Fragen der Teilnehmenden beantworten und zu GBS und CIDP informieren.

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Tee und einem kleinen Imbiss gesorgt.

Die Räumlichkeit ist behindertengerecht und auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar.

Anmeldungen bitte bis zum 10.04.2018 per **Tel.:** 030 65488000, **Fax:** 030 65488001, **E-Mail:** info@gbs-impuls.de
Natürlich sind auch kurzfristig Entschlossene herzlich willkommen.



*Blick auf das Jüdische Krankenhaus
(Quelle: <https://www.juedisches-krankenhaus.de/willkommen.html>)*

Das Jüdische Krankenhaus ist sehr gut erreichbar:

Mit dem Auto: A100, die Abfahrt Wedding endet auf der Seestraße. 4 km rechts befindet sich die Heinz-Galinski-Straße mit der Hauptzufahrt zum JKB.

Mit der U-Bahn: Linien U8 und U9 – Station Osloer Straße

Mit der Tram: Linien 50 und M13 – Haltestelle Osloer Straße

Mit dem Bus: Linien 125, 128, 150/255 – Haltestelle Osloer Straße

Wir freuen uns auf Sie und auf einen anregenden Gesprächskreis ☺

Miteinander Leben

Eine Messe, die sich lohnt...

„Die Messe **Miteinander Leben Berlin** ist die Messe für die Bereiche Rehabilitation, Pflege und Mobilität. Mehr als 100 Aussteller bieten ein weites Spektrum an Informationen zu allen Bedürfnissen des täglichen Lebens und informieren über Produkte und Dienstleistungen für Senioren, sowie Menschen mit einer Behinderung oder Einschränkung, wer sie verordnet und woher man sie bekommt. Darüber hinaus erwartet die Besucher der Miteinander-Leben-Messe ein umfangreiches Rahmen- und Forenprogramm. Vereine und Verbände präsentieren die Vielfalt und Farbigkeit des Lebens.“

Soweit die „trockene“ Ankündigung auf www.messen.de.



(Quelle: ecpotecgmbh.de)

Auch in diesem Jahr sind wir dabei. Wir nehmen bereits zum dritten Mal an dieser Publikumsmesse teil. Natürlich ist die Teilnahme an der dreitägigen Messe

für unseren Verein eine ziemliche Kraftanstrengung im wahrsten Sinne des Wortes, aber wir können hier neueste technische Entwicklungen kennenlernen und – was noch wichtiger ist – mit interessierten Messebesuchern sprechen und viele Kontakte knüpfen.

Wir werden gemeinsam mit dem DMB - Mieterschutzbund Eichwalde, Zeuthen und Umgebung e.V. einen Stand zum Thema „Behinderungen und barrierefreies Bauen und Wohnen“ gestalten.



An unserem Messestand 2016

Die Messe „Miteinander Leben“ findet in den Hallen der STATION BERLIN statt. (Luckenwalder Str. 4-6, 10963 Berlin) Die Messelocation befindet sich auf dem ehemaligen Postbahnhof am Gleisdreieck und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut und behindertengerecht erreichbar.

Kludia Schultze



Hilfe & Beratung

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

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

Loblied auf den Darm

Die richtige Toilettenposition

„Hämorrhoiden, Darmkrankheiten wie Divertikulitis oder auch Verstopfungen gibt es fast nur in Ländern, in denen man beim Stuhlgang auf eine Art Stuhl geht.“ Das Problem: „Es gibt einen Muskel, der in Sitzhaltung den Darm wie ein Lasso umgreift und in eine Richtung zieht, so dass ein Knick entsteht. So kommt der Kot erst mal zu einer Kurve. Wie bei einer Autobahnausfahrt bremst das ab.“ Die optimale Position ist die Hocke, denn „in der Hocke wird der Darmkanal schön gerade, und alles kann schnurstracks raus.“ Das geht auch auf der konventionellen Toilettenschüssel:

„Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, und die Füße werden auf einen kleinen Hocker gestellt.“



Haben Sie gewusst, dass man auch falsch auf einer Toilette sitzen kann? Ich nicht. Dank der jungen Wissenschaftlerin Giulia Enders und ihrem Bestseller „Darm mit Charme“ wissen wir jetzt mehr über unser „unterschätztes Organ“ – den Darm.

Giulia Enders ist fasziniert von diesem Organ. Verständlich, witzig und ohne Tabus schildert sie im Buch den Aufbau, den Job und die Eigenheiten des Darmes. Unser Darm ist ein fabelhaftes Wesen voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft.



Wenn man ihn gut behandelt, bedankt er sich dafür. Der Darm trainiert zwei Drittel unseres Immunsystems.

Tag für Tag rettet er uns das Leben – ohne dass wir es merken. Verantwortlich dafür sind winzige Lebewesen mit zweifelhaftem Ruf: Bakterien. Bis zu 100 Billionen leben in unserem Verdauungstrakt. Sie spalten nicht nur unsere Nahrung auf und machen sie so für uns verdaulich.

Eine ihrer Hauptaufgaben ist die Stärkung des Immunsystems: Hier lernen unsere Abwehrzellen von den Bakterien, gute von bösen Eindringlingen zu unterscheiden und verbessern so ihre Schlagkraft. Die Darmflora spielt also eine wichtige Rolle dabei, ob wir eine Erkältung kriegen oder wie schnell wir sie in den Griff bekommen.

Giulia Enders erklärt, was die medizinische Forschung Neues bietet, und wie wir mit diesem Wissen unseren Alltag verbessern können. Die tollen witzigen, liebevollen Illustrationen stammen aus der Feder ihrer Schwester Jill Enders.

Das Buch ist bei Ullstein erschienen. Die aktualisierte Neuauflage kostet 16,99€.

(Quelle: www.darm-mit-charme.de)

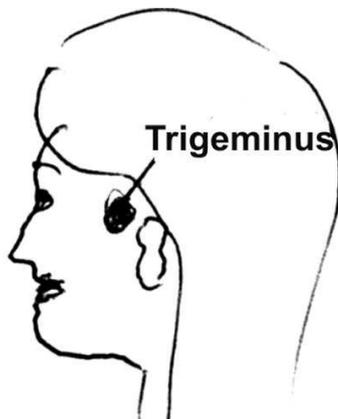
KÜSSEN VERBOTEN!

Ich heiratete im Sommer 1977.

Mit einer dicken Griebe am Mund. :-)

Am Abend zuvor, dem Polterabend, trank ich ein Glas Most, übersah die Wespe, die darin schwamm und erschrak fürchterlich, als diese meinen Mund berührte. Gott sei Dank war nichts Schlimmes passiert! Ein paar Minuten später juckte es an der Stelle und ich dachte: *Jetzt bloß keine Griebe!*

Am Hochzeitsmorgen dann prangte sie an meinem Mund. Ich habe das nie vergessen.

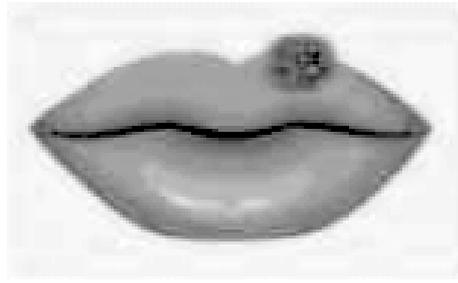


Viren schlüpfen durch die Abwehr

Nicht nur Infekte oder UV-Strahlen, sondern auch negative Gefühle wie Angst, Ekel und psychischer Stress können die Lippenherpesviren zum Erblühen bringen.

Normalerweise hält das Immunsystem nach der ersten Herpesinfektion die in den Wurzeln des Trigeminalsnervs „schlafenden“ Viren in Schach. Doch ist das Immunsystem durch Stress, Krankheit, Medikamente oder Operationen vorübergehend oder dauerhaft geschwächt, werden die Viren aktiv. Sie wandern zur Lippenhaut und verursachen dort Juckreiz, Schmerzen und Bläschen.

Lippenherpes wird durch das Herpes-Simplex-Virus verursacht, mit dem rund 90% der Bevölkerung infiziert sind. Die meisten tragen es seit früher Kindheit in sich, ohne es zu wissen. Viele Virusträger werden nie von den Bläschen befallen.



Doch 20–30% aller Infizierten bekommen sie häufiger bis regelmäßig, wenn mehrere ungünstige Faktoren zusammentreffen wie Stress, Schlafmangel, starke Sonneneinstrahlung...

Bereits bei den ersten Anzeichen wie Kribbeln und Jucken sollte eine virus-hemmende Creme aufgetragen werden. Da der Inhalt der Lippenbläschen bis zur Verkrustung ansteckend ist, sollte man

Folgendes beachten:

- Infizierte Stelle nicht berühren. Herpescreme mit Wattestäbchen auftragen.
- Handtücher, Geschirr, Besteck und Kosmetika nicht mit anderen teilen.
- In akuter Phase ist Küssen tabu! Kontakt zu Säuglingen und Kleinkindern meiden, auch zu Schwangeren, die keine Windpocken hatten oder nicht dagegen geimpft sind.
- Und vor allem Stress abbauen!

Ich habe mir meine Hochzeit letztendlich nicht vermiesen lassen. Mein Mann hat mich auch mit der dicken Griebe geheiratet. Der Hochzeitskuss war allerdings mehr gehaucht. ;-)

Mittlerweile baue ich auf meine Selbstheilungskräfte:

Ist eine Griebe im Anmarsch, sage ich laut: „Geh weg!“ und atme tief durch.

Manchmal hilft das sogar.

Klaudia Schultze

(Quelle: Apotheken Umschau 1. Januar 2018)



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



➔ Therapie mit Immunglobulinen

Dr. Karsten Franke, Leitender Oberarzt Hämatologie und Onkologie am St. Marienkrankenhaus in Siegen über die Immunglobulin-Therapie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bo562cUvGUg>

➔ Das Guillain-Barré-Syndrom,

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

➔ Gefährliche Polyneuropathie

Mit Dr. Katrin Hahn, Ärztin an der Klinik für Neurologie der Charité - Universitätsmedizin Berlin.

<https://www.youtube.com/watch?v=OVSY2PRCMzc>

➔ TV-Tipp: Abenteuer Diagnose

Wenn das Immunsystem die Nerven angreift – CIDP.

Eine spannende und ergreifende Suche nach der Ursache im Fall einer Betroffenen.

Aus der NDR-Sendung „Visite“ vom 17.10.2017

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Abenteuer-Diagnose-CIDP,cidp100.html>

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

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