

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 / 9

Ausgabe – März 2019

kostenlos

13.04.2019
Gesprächskreis
im JKB

Infos auf Seite 3

In dieser Ausgabe:

- Neues aus dem Vorstand. S. 2
- 21. Gesprächskreis im April 2019. S. 3
- Nachruf. Ralph Patrick Schaefer. S. 4
- Alles im Griff. S. 5
- Medizin-News. 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 am 25. Januar 2019 zu seiner 1. Sitzung im neuen Jahr. Wir stellten den Antrag auf Förderung fertig und besprachen den Arbeitsplan für 2019, der einige größere Vorhaben enthält.

- **Gesprächskreise**

2019 sind wieder zwei bis drei Gesprächskreise geplant. **Der nächste Gesprächskreis** wird am **13. April 2019** 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 2019 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 NRW.

- **Wir trauern**

Wir trauern um Rechtsanwalt Ralph Patrick Schaefer, der für uns plötzlich und völlig unerwartet am 29. Januar 2019, zwei Tage vor seinem 58. Geburtstag, starb. (*Nachruf auf S. 4*)

- **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. Sagt uns Eure Meinung, Wünsche und Sorgen.

*Hans-Joachim Hinz
Vorsitzender*

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 **13. März 2019**, 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.

Im zweiten Teil unseres Gesprächskreises wird Frau Petra Glück von der Volkssolidarität Berlin zum Thema *Hausnotruf* 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 05.04.2018 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 ☺

Nachruf



Wir trauern um Ralph Patrick Schaefer, der für uns plötzlich und völlig unerwartet am 29. Januar 2019, zwei Tage vor seinem 58. Geburtstag, verstorben ist. Rechtsanwalt Ralph Patrick Schaefer war eine wichtige, zuverlässige Stütze auch unseres Vereins.

Er hinterlässt eine große Lücke, die schwer zu ersetzen ist.

Durch seine Kompetenz, Erfahrung und sein Geschick wurde unser Verein geprägt.

Mit ihm verlieren wir ein verantwortungsvolles, ehrenamtlich arbeitendes Mitglied.

Seine Korrektheit, Gewissenhaftigkeit und Kollegialität prägte sein Auftreten im Verein und er erwarb sich dadurch als Mensch und Unterstützer, Wertschätzung und Anerkennung, bei Mitgliedern, Partnern und Freunden des Vereins.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Mit den Hinterbliebenen und Angehörigen trauern wir um den Verstorbenen.

Hans-Joachim Hinz, Vorsitzender

➔ *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*

Alles im Griff...

Training für die Hände

Wer kräftig zupackt, lebt länger. Das zumindest belegen Studien.

Forschungen zeigen auch, dass Menschen mit großer Griffkraft im Alter länger selbständig bleiben und seltener Kreislauferkrankungen erleiden.

Im Alter lässt die Griffkraft meist nach. Dem kann man mit gezieltem Training entgegenwirken.

So hat man zum Beispiel bei einem Sturz mehr Kraft, um sich abzustützen oder gar abzufangen.

Hier ein paar Übungen:



**Ball
quetschen**

Einen Tennis- oder Trainingsball in die Hand nehmen und 8x kurz und so fest wie möglich zusammendrücken.

Die Hand wieder entspannen. 2 Sätze pro Hand.

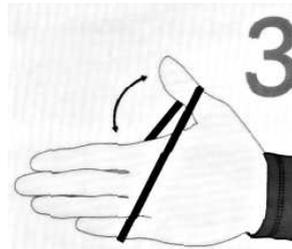


Auswringen

Einen Lappen oder ein Handtuch in Wasser tauchen.

Dann mit beiden Händen so lange auswringen, bis kein Wasser mehr austritt. 6 Wiederholungen.

Auch, wenn es anstrengt ;-)



3 Daumenübung

Ein Gummiband so wie im Bild gezeigt um die Hand legen. Gegen dessen Zugkraft den Daumen so weit wie möglich abspreizen. Dann wieder kontrolliert anlegen.

Pro Seite 8 Wiederholungen.



**Gewicht
halten**

Einen schweren, eher unhandlichen Gegenstand aussuchen, wie zum Beispiel ein dickes Buch.

Von oben mit Daumen und Fingern anheben und möglichst 10 bis 20 Sekunden halten.

2 Durchgänge pro Hand.

Gutes Gelingen!

In unserer nächsten Ausgabe werden wir spezielle Übungen für die Beweglichkeit der Finger vorstellen.

Bis dahin wünschen wir viel Spaß beim Trainieren.

(Quelle: Apotheken Umschau, 16.02.2019)

Medizin-News!

Konkurrenz zu Cannabis?



Ein unscheinbares Moss hat offenbar Potenzial als Schmerzmittel: Das in Japan, Neuseeland und Costa Rica vorkommende Lebermoos enthält Substanzen, die ähnlich wirken wie Tetrahydrocannabinol (THC) aus Cannabis. Wie schweizer Forscher im Fachblatt „Science Advances“ schreiben, sind die Inhaltsstoffe des Lebermooses stärker schmerz- und entzündungshemmend, aber weniger psychoaktiv als THC.

(Quelle: Apotheken Umschau 01.01.2019 A)

Übrigens: Schon vor Jahren stellte man fest, dass Lebermoosextrakte ein ideales Pflanzenschutzmittel sind, die u.a. Nutzpflanzen vor Pilzbefall schützen.

Sind wir übersäuert?

Viele Nahrungsergänzungsmittel und Kuren werben damit, dass sie uns vor Übersäuerung schützen.

Ist das nötig?

Würde unser Blut durch einseitige Ernährung übersäuern, würden wir schnell auf der Intensivstation landen.

Durch stark säurelastige Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren, Käse und Eier kann zwar zuviel Säure im Körper vorhanden sein.

Wir scheiden aber Überschüssiges über die Nieren aus und/oder atmen es über die Lunge aus.

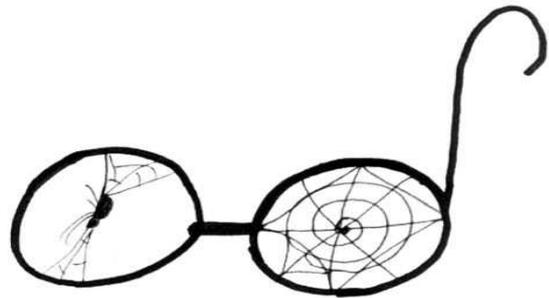
Eine säurelastige Ernährung ist trotzdem nicht zu empfehlen. Zum Ausgleich sollte es immer ausreichend Obst und Gemüse geben.

(Quelle: Apotheken Umschau 15.01.2019 A)

Leben auf der Brille?

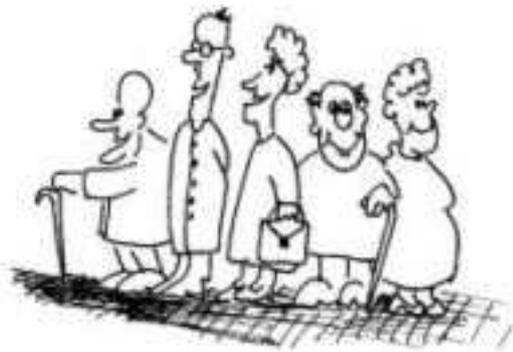
Auf jeden Fall bis eben. Ich rückte gerade meiner Brille mit einem feuchten Brillenputztuch zu Leibe.

Laut einer Studie der Hochschule Furtwangen, bei der Brillen von Studierenden und von Altenheimbewohnern untersucht wurden, fand man dort bis zu 600000 Mikroorganismen pro Quadratzentimeter. Die meisten Keime waren harmlos, einige aber können Bindehautentzündungen hervorrufen. Vor allem Bakterien der Gattung Staphylokokken sitzen auf den Brillen, speziell auf den Nasenpolstern.



Die gute Nachricht: Feuchte Brillen-Reinigungstücher wischen 94 – 99 % Prozent der Bakterien weg. Auch Reinigungslösungen ohne Alkohol sind ähnlich effektiv. Lediglich das trockene Abwischen der Brille schnitt schlechter ab. Neben den Gläsern sollten auch die stark keimbelasteten Stellen an Ohren und Nase regelmäßig gründlich geputzt werden, um die unerwünschten Untermieter auf der Brille zu beseitigen.

Kludia Schultze



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>

➔ So therapieren Sie Polyneuropathie ganzheitlich und effektiv,

Sigrid Nesterenko, ISBN: 978-3-942179-37-9, Rainer Bloch Verlag, Preis: 19,99 €

➔ 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