

# Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 2/2007

**Neu – Vorlese-  
kreis bei der  
DMSG**

SEITE 5

**4. DMSG-  
Berlin-Segel-  
törn (2008)**

SEITE 5

**Reha-  
Aufenthalt  
im Quellenhof**

SEITE 18

**Interview  
mit Silvia  
Bovenschen**

SEITE 20



**DMSG**

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
LANDESVERBAND BERLIN e.V.

## LANDESVERBAND

- 3** • Leitartikel  
Prof. Dr. med. Judith Haas
- 4** • Leitartikel Ilona Nippert  
• Mitarbeiterwechsel in der  
Geschäftsstelle
- 5** • 4. DMSG-Berlin-Segeltörn  
(2008)  
• Neu – Vorlesekreis bei  
der DMSG
- 6** • Kunstlergalerie
- 7** • MS-Birghan Preis für  
Journalismus 2007
- 8** • Betreutes Einzelwohnen
- 10** • „Präventionskurse“
- 11** • Qigong – gesundheitsfördernde  
Übungen der Traditionellen  
Chinesischen Medizin (TCM)
- 12** • Tag der offenen Tür
- 13** • Rennen und Helfen
- 14** • Rückblick auf ein Jahr der  
Angehörigen-Gruppe  
• Gespräche können helfen!  
Neue Angehörigengruppe ab  
Frühjahr 2008
- 15** • Mitgliederversammlung  
Neue Vorsitzende und  
neuer/alter Vorstand  
• Wichtige Rufnummern

## MEDIZIN & REHA

- 16** • Neue Studien zur Neuro-  
protektion an der  
Cecilie-Vogt-Klinik für Neuro-  
logie im HKBB, Charité – Uni-  
versitätsmedizin Berlin  
• Familiäre Häufung verschärft  
MS
- 17** • Diät bei MS
- 18** • Reha-Aufenthalt im Quellenhof

## INTERVIEW

- 20** • Interview mit  
*Silvia Bovenschen*



*Aquarelle von Gerhilt Jankowski*

Seite 6

## REISEN/FREIZEIT & SPORT

- 23** • Zu Rheinsberg: zweiter Streich  
• DFB Pokalspiel 2007
- 24** • Paralympic Day 2007
- 25** • Urlaub in Oberbayern
- 26** • Reisen und Internet
- 28** • Reise- und Erfahrungsbericht  
von Familie Groening über  
ihren rollstuhlgerechten  
Urlaub auf Lanzarote

## VERMISCHTES

- 29** • Restauranttipp
- 30** • Buchtipp
- 31** • Neue Umweltplaketten  
ab 1.1.2008

## VERANSTALTUNGEN

- 32** • Veranstaltungen der  
DMSG Berlin



*Benefizfußballspiel aus Anlass des DGN in Berlin  
Initiator, Prof. Zettel.*

*Karin Dähn und Olaf Burmeister, Mitglieder der DMSG Berlin,  
nahmen den Scheck über 2000 Euro für ihren Landesverband entgegen.*



**Prof. Dr. med. Judith Haas**  
Chefärztin der Neurologie  
Jüdisches Krankenhaus  
Vorsitzende DMSG  
Landesverband Berlin

Liebe Mitglieder,  
liebe Angehörige,  
verehrte Öffentlichkeit,

Es ist mir eine Freude, mich heute als neu gewählte Vorsitzende des Landesverbandes Berlin – unseres Landesverbandes der DMSG – zu Wort zu melden. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft ist eine Selbsthilfeorganisation mit hohem Ansehen. In den Umfragen stehen wir an dritter Stelle, nach „Brot für die Welt“ und den SOS Kinderdörfern. Dies spiegelt die wertvolle Arbeit wider, die alle haupt- und ehrenamtlich Tätigen und ganz besonders die vielen Selbsthilfegruppen, das schlagende Herz unsere Organisation, leisten.

Die diesjährigen Wahlen zum neuen Bundesvorstand bestätigten einstimmig die bisherigen Vorstandsmitglieder, so dass ich erneut zur stellvertretenden Bundesvorsitzenden der DMSG im Oktober 2007 für 4 Jahre gewählt wurde. Die Zusammenarbeit der Landesverbände mit dem Bundesverband, der eine ganz wesentliche Arbeit in den politischen Entscheidungsgremien leistet, liegt mir als stellvertretender Bundesvorsitzenden ganz besonders am Herzen. Die personellen und finanziellen Möglichkeiten, die Landesverbände und Bundesverband haben, müssen so eingesetzt werden, dass verlässliche Abspra-

chen zu einer Bündelung der Kräfte für die MS Betroffenen und ihre Familien weiterhin die Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit sind.

Besonders in der jetzigen Zeit der vielen Umbrüche und Diskussionen um neue Versorgungssysteme chronisch Kranker kommt es darauf an, gemeinsam mit den Kostenträgern neue Modelle zu erarbeiten. Das Stichwort „Integrierte Versorgung“ fällt in diesem Zusammenhang immer wieder und wird derzeit von den Kostenträgern auch finanziell gefördert. Integrierte Versorgung bedeutet die Zusammenarbeit aller an der Versorgung MS-Kranker Beteiligten. Das sind Hausarzt, Neurologe, Psychotherapeut, Urologe, Radiologe, Akutklinik, Rehaklinik, ambulante Rehabilitation, Hilfsmittelversorger, Pflegestationen und der Landesverband der DMSG. Bisher schon haben gerade die Landesverbände der DMSG dafür Sorge getragen, dass alle Beteiligten an diesem Versorgungsnetz, dazu gehören auch die Krankenkassen und die Rentenversicherer, miteinander reden und Informationen austauschen – eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber in Zeiten der Verknappung der Mittel und der Arbeitsverdichtung der einzelnen Partner zum Kummer der MS-Betroffenen nur begrenzt zu leisten. Verträge zur integrierten Versorgung sichern aber diese aufwändige Zusam-

menarbeit in allen Einzelheiten. In Nordrheinwestfalen ist es unter der Federführung des Landesverbandes der DMSG bereits gelungen einen solchen IV Vertrag zu schließen, der die Versorgung der MS-Kranken nach den vom wissenschaftlichen Beirat der DMSG erarbeiteten Leitlinien überprüfbar sichert. Mehr als Tausend MS-Betroffene haben jetzt schon die Vereinbarung unterschrieben sich in diesem neu geschaffenen System versorgen zu lassen.

Gerade in Berlin sollte der Landesverband gemeinsam mit den anderen Leistungserbringern vergleichbare Versorgungsstrukturen schaffen. Ich wünsche mir, dass es auch in Berlin gemeinsam mit unserem Landesverband gelingt, die Lebensqualität der MS Betroffenen im Rahmen neuartiger Versorgungskonzepte nachhaltig zu verbessern

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und Wohlergehen

Bis zum nächsten Mal

Ihre  
Judith Haas



Liebe Mitglieder,

das Jahr 2007, in dem der Landesverband sein 25jähriges Bestehen feierte, war ein Jahr, das mit viel Wechsel und Wehmut verbunden war.

So hat unser langjähriger Vorsitzender, Hanns-Peter Herz, aus Altersgründen nicht erneut für den Vorsitz kandi-

diert, jedoch eine würdige Nachfolgerin in Prof. Judith Haas gesucht und gefunden.

Bei der diesjährigen Mitgliederversammlung wurde Herz von den Mitgliedern einstimmig als Ehrenmitglied benannt. Wir hoffen sehr, dass er uns weiterhin mit gutem Rat zur Seite steht.

Zum 25. Jubiläum liegt dieser Ausgabe des KOMPASS eine „Toilettenkarte“ bei, die man sowohl in Deutschland als auch bei Reisen nutzen kann. Die Idee dazu kam von Mitgliedern der Gruppensprecher, die dieses Hilfsmittel in der englischen MS-Gesellschaft gesehen hatten. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei dem Unternehmen MERCK SERONO, das uns durch eine zweckgebundene Spende die Umsetzung dieser Idee ermöglicht hat. Im Übrigen hat der Patientenbeirat sich mit uns in Verbindung gesetzt und uns gebeten, alle Mitglieder in ihrem Namen „Frohe Weihnachten“ zu wün-

## Beilage „Toilettenkarte“

in dieser Ausgabe des KOMPASS



schen. Dieser Bitte kommen wir gerne nach und schließen uns den guten Wünschen, auch für das Neue Jahr, an.

**Ilona Nippert**  
Geschäftsführerin

## MITARBEITERWECHSEL IN DER GESCHÄFTSSTELLE

Im Herbst dieses Jahres haben wir 2 Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle verabschiedet.

Isolde Flößner, Assistentin der Geschäftsleitung und langjährige Leiterin des Sekretariats, verließ uns auf eigenen Wunsch, um sich beruflich zu verändern. Frau Simone Bernard, Psychologin, verlegte ihren Lebensmittelpunkt nach Bremen.

### Die aktuellen Ansprechpartner bei der DMSG Berlin sind:

Ilona Nippert:	Geschäftsführerin
Eva Maria Koschnick:	Beratung und Therapie
Heidmarie Schwarz:	Sekretariat
Christiane Hammer:	Sekretariat
Christian Habenicht:	Stammtisch-Betreuung, Organisation Segeltörn



Heidmarie Schwarz



Christiane Hammer

**NOCH PLÄTZE FREI!**

## 4. DMSG-BERLIN-SEGELTÖRN (2008)



Vielleicht haben Sie mit Mitsegler/innen der letzten drei Jahre gesprochen und Lust bekommen? Das Traditionssegelschiff „Fortuna“ legt in diesem Jahr wieder von Kappeln (zwischen Eckernförde und Flensburg) Richtung Dänemark und „dänische Südsee“ ab. Der Wind bestimmt die Reise.

**Der 7-tägige Segeltörn findet statt:  
Samstag, dem 30. August 2008, 14.00 Uhr, bis  
Samstag, den 06. September 2008, 12.00 Uhr**

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 und MS-Erkrankte werden allerdings bevorzugt.

Die Daten der Vorbereitungstreffen in den Geschäftsräumen der DMSG werden im KOMPASS bekannt gegeben.

**Telefonische Anmeldung in unserer Geschäftsstelle:  
030/3 13 06 47 (Christian Habenicht)  
„EINFACH machen – einfach MACHEN!“**

## NEU – VORLESEKREIS BEI DER DMSG



Alle 4 Wochen, jeweils montags, 17.00 Uhr – 18.00 Uhr bieten Angela von Einem und Jutta Schröder einen Vorlesekreis an.

Dieses Angebot richtet sich an Mitglieder, die gerne lesen und sich über das Gelesene austauschen wollen. Es richtet sich aber auch an Mitglieder, die zum Lesen animiert werden möchten. Jeden letzten Montag im Monat werden beide Damen ein Buch vorstellen und Auszüge daraus vorlesen. Die Kultur des Zuhörens soll gepflegt werden. Ein vielseitiges Leseprogramm ist für die ersten sechs Treffen bereits festgelegt worden.

Montag 28.01.08 **Anna Gavalda**  
*„Zusammen ist man weniger allein“*

Montag 25.02.08 **Julia Franke**  
*„Die Mittagsfrau“*

Montag 31.03.08 **Donna Leon**  
*„In Sachen Signora Buretti“*

Montag 28.04.08 **Ann Paget**  
*„Bel Canto“*

Montag 26.05.08 **Martin Walser**  
*„Ein fliehendes Pferd“*

Montag 30.06.08 **Elke Heidenreich**  
*„Der Welt den Rücken“*  
(Kurzerzählungen)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen limitiert.

Wir bitten um telefonische Anmeldung in der Geschäftsstelle, Tel.: 030/3 13 06 47

## KÜNSTLERGALERIE



Gerhilt Jankowski wurde 1952 in Berlin-Frohnau geboren, wo sie später auch die Grundschule und das Gymnasium besuchte. Sie studierte Architektur an

der FU Berlin und beendete das Studium mit Diplom. Ihre zweijährige Referendarzeit absolvierte sie beim Senator für Bau- und Wohnungswesen bevor sie sich fünf Jahre voll ihrer Familie widmete. Zurück im Berufsleben, ließ sie sich im Lette Verein zur Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin umschulen. Sie lebt und arbeitet zurzeit in Berlin-Tiergarten.

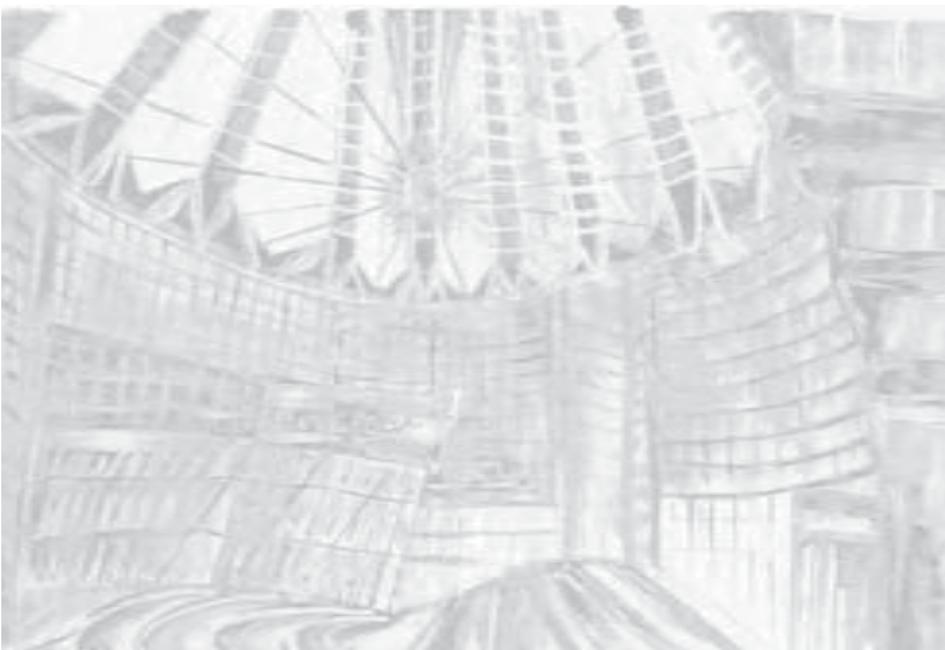
Ihr Hobby der Aquarellmalerei erläutert sie wie folgt:

„Die Grundlagen zur Aquarellmalerei wurden bereits im Kunstunterricht des Gymnasiums gelegt. Seit Sommer 2000 bilde ich mich in der freien Malschule – Galerie Remise- in der Malerei weiter. Bei der Dozentin Dorit Barnick vertiefe ich meine Kenntnisse und Fähigkeiten in der Aquarelltechnik. Diese ist ein ideales Medium, Gefühle und Eindrücke luftig und transparent auszudrücken. Deshalb arbeite ich besonders gern an Blumenmotiven, um die schnell vergehende Schönheit der Blüten für alle Zeiten auf dem Papier festzuhalten.

Ein Zitat von Emil Nolde ist für mich ein wunderbares Leitmotiv: „Die Natur kann

dem Künstler, wenn er sie lenkt, eine wunderbare Helferin sein, aber Kunst oder Künstler ist sie nicht, das kann er nur selbst sein.“

Meine zweite Leidenschaft gilt dem Berliner Städtebau. Mit den Augen der Architektin durchstreife ich neue und alte Stadtlandschaften und setze diese mit Pinsel und Farbe um. Außerdem erlaubt die Tatsache, dass Wasserfarben im nassem Zustand zum Verfließen und Ineinanderlaufen neigen, auch spontanes Arbeiten. Das heißt, dass man beim Malen des Bildes, neben der Komposition, den Zufall eine spannende Rolle spielen lässt.“



### AQUARELLE VON GERHILT JANKOWSKI

17. Januar bis 30. Juni 2007  
Täglich 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Künstlergalerie DMSG Berlin  
Paretzer Straße 1  
10713 Berlin  
Tel.: 030/313 06 47

## MS-BIRGHAN PREIS FÜR JOURNALISMUS 2007



U. Birghan, Dr. A. Kekulé, Dr. J. Haas

Von *Reina Mehnert*

gesspiegel) Stellung bezieht, nahm seine Urkunde und das Preisgeld von insgesamt 2500 Euro bei einer feierlichen Veranstaltung Ende November im MARITIM proArte Hotel Berlin in Empfang.

Ursula Birghan, Stifterin des Journalistenpreises, Vorstandsmitglied der Berliner MS-Gesellschaft und ehemaliges Mitglied des Berliner Abgeordnetenhauses (CDU), gab in ihrer Rede der Freude Ausdruck, dass dies

Mal ein so herausragender und prominenter Wissenschaftler sich des Themas MS angenommen habe und überreichte bei diesem Festakt die Urkunde und den Scheck an den Gewinner.

Der MS- Birghan Preis für Journalismus wird seit dem Jahre 2000 jährlich von der „Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V.“ ausgelobt.

Eine Jury von unabhängigen Journalisten und Ärzten wählt alljährlich aus allen nominierten und eingesandten journalistischen Arbeiten der Medien Print, Hörfunk, TV und Internet anhand eines Punktesystems die beste Arbeit aus, die entweder den neuesten Stand der Forschung reflektiert oder den gesellschaftlichen Umgang mit der Krankheit thematisiert.

Der MS-Journalistenpreis soll Journalisten aus Berlin und Brandenburg dazu animieren, die Öffentlichkeitsarbeit der MS-Gesellschaft zu unterstützen.

Aufgabe der seit über 20 Jahren in Berlin tätigen 'Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft' ist, neben der Beratung und Betreuung von MS- betroffenen Menschen, die allgemeine Aufklärung über die noch unheilbare Krankheit sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Belange von MS-Betroffenen.

## 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](mailto:dmsg-berlin@dmsg.de)  
Web:  
[www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm](http://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: Angela Obermaier  
Druck: KOMAG mbH, Berlin  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

*Kompass* erscheint halbjährlich.

Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.  
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. April 2008.

Diese Ausgabe erscheint mit freundlicher Unterstützung der

Gemeinnützige

Hertie-Stiftung



IKK Brandenburg und Berlin



BKK  
Landesverband Ost



## BETREUTES EINZELWOHNEN



*Beatrix Hanson und  
Eva-Maria Koschnick*

Seit Mai 2007 bietet die DMSG das betreute Einzelwohnen an. Um diese Dienstleistung zu verdeutlichen, soll dieses Angebot an zwei Beispielen erläutert werden:

Unser Mitglied ist 25 Jahre alt, schwer behindert und lebt bei ihren Eltern. Sie möchte in die Selbständigkeit einer eigenen Wohnung wechseln. Sie nutzt zur Umsetzung das Angebot des betreuten Einzelwohnens.

Diese junge Frau, nennen wir sie Frau A., möchte auch die Planung ihrer neuen Selbständigkeit ohne ihre Eltern durchführen. Sie wendet sich an den Fallmanager ihres zuständigen Sozialamts, um Eingliederungshilfe für das betreute Einzelwohnen zu beantragen. Dort wird geprüft, ob die Voraussetzungen gegeben sind bzw. ob eine Kostenbeteiligung nötig wird. Im Gespräch mit den Sozialarbeiter/innen der DMSG wird gemeinsam ein Hilfeplan mit festgelegten Betreuungszielen erarbeitet und nach der Kostenbewilligung ein Betreuungsvertrag abgeschlossen.

Nachdem die Aufregungen der Wohnungssuche und der Umzug erfolgreich abgeschlossen sind, wird nun der Alltag geplant und betreut. Wie um alles in der Welt schafft man es als schwer Behinderter zu arbeiten, den Haushalt zu erledigen, einzukaufen, Wäsche zu waschen, sich mit Freunden zu treffen, Termine beim Arzt einzuhalten und die beschränkten finanziellen Mittel richtig einzuteilen?

Frau A. hat leichte Panikattacken und hört schon ihre Eltern sagen: „Siehst du, wir haben dir doch gesagt, das ist alles viel zu viel für dich.“

Zum Glück lässt sich unsere Klientin nicht entmutigen. Sie nutzt die Chancen des betreuten Einzelwohnens und stellt mit der betreuenden Sozialarbeiterin einen Finanz- und Haushaltsplan auf. Die einzelnen Aufgabenfelder werden nach der Wichtigkeit sortiert, mit Zeiteinheiten und den erforderlichen Anleitungen versehen. Welche Lebensmittel kaufe ich wo ein und wie viel? Die Einkaufsbegleitung hilft eine Übersicht zu Angebot und Lage der entsprechenden Geschäfte zu bekommen. Kochen ist eine Kunst und beim Erlernen dieser notwendigen

Kunst stehen Helfer und Lehrling gemeinsam am Topf.

Das Aufräumen der Wohnung wird zu einem gemeinsamen Lernerlebnis. Frau A. lernt Ordnungssysteme zu entwickeln und wird mit jeder neuen praktischen Erfahrung mutiger und selbstbewusster. Unruhe, Ängstlichkeiten und Spannungen lösen sich durch das Erkennen der eigenen Möglichkeiten. Frau A. setzt ihre erträumte Selbständigkeit Schritt für Schritt in die Tat um.

Das Training und die sozialpädagogische Anleitung soll unsere Klientin eines Tages in die Lage versetzen, allein in ihrer Wohnung leben zu können. So wird sich nach einiger Zeit auch der wöchentliche Betreuungsumfang reduzieren und evtl. ganz wegfallen.

Frau A. erlebt Unabhängigkeit und wird dadurch immer flexibler in der Gestaltung ihres Lebens. Sie entwickelt Zukunftsperspektiven und erfährt, dass sie trotz der Behinderung ein weitgehend selbst bestimmtes Leben führen kann.

Dieses Beispiel zeigt, wie das betreute Einzelwohnen dabei Hilfestellung leisten könnte.

Viele schwer behinderte Mitglieder leben natürlich schon lange in ihren eigenen vier Wänden. Bei ihnen könnte das betreute Einzelwohnen eine Möglichkeit der Unterstützung sein, dieses eigenständige Leben so lange wie möglich zu erhalten und damit ein Umziehen in eine stationäre Einrichtung hinauszuzögern.

Unser zweites Beispiel zeigt, wie auch hier das betreute Einzelwohnen eine Chance für ein selbst bestimmtes Leben darstellen könnte.

Frau B. ist 59 Jahre, allein lebend, ihre erwachsenen Töchter wohnen nicht in Berlin, sie leidet unter einer sekundär chronisch progredient verlaufenden MS und ist im Alltag auf den Rollstuhl ange-

wiesen. Deshalb zog sie vor einem Jahr in eine rollstuhlgerechte Wohnung. Sie hat die Pflegestufe 1 und wird von einer Sozialstation mit einem Einsatz täglich betreut.

Seit ihrem Umzug in den neuen Bezirk zieht sie sich zunehmend in sich zurück, sie hat kaum soziale Kontakte und auch gegenüber der Sozialstation kann sie ihre Bedürfnisse nicht adäquat ausdrücken, geschweige denn durchsetzen. Dazu kommt, dass sie immer mehr vergisst und auch die Schreiben der Pflegekasse oder andere Post häufig schwer versteht. Sie ruft dann ihre Töchter an und bittet um Hilfe. Ihre Töchter versuchen, sie davon zu überzeugen, dass sie doch in eine Seniorenresidenz umziehen möge, um besser betreut zu sein. Das möchte Frau B. jedoch auf gar keinen Fall. Sie meldet sich bei der DMSG und erkundigt sich nach dem betreuten Einzelwohnen. Mit Unterstützung der DMSG stellt sie einen Antrag auf Eingliederungshilfe und erfährt, dass sie sich aufgrund ihrer Einkommenssituation an den Kosten beteiligen müsste. Dies tut sie jedoch gerne, weil sie durch diese Hilfe weiter selbstständig in ihren „eigenen vier Wänden“ leben kann.

Mit der betreuenden Sozialarbeiterin werden gemeinsam Betreuungsziele festgelegt. Sie sind Bestandteile des

abgeschlossenen Betreuungsvertrages. Frau B. benötigt z. B. wegen ihrer kognitiven Ausfälle (Vergesslichkeit, Verlangsamung im Verstehen und Denken) Förderung und Training beim Verstehen von Behördenbriefen sowie intensive Gespräche, um Schwellenängste in der Auseinandersetzung mit der Sozialstation, zu überwinden. In allen Einzelgesprächen geht es darum, das Selbstbewusstsein von Frau B. zu stärken und durch Training, Anleitung und Förderung ihre verbliebenen Fähigkeiten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Durch die Betreuung wird Frau B. auch ermutigt, neue soziale Kontakte zu knüpfen. So nimmt sie anfangs gemeinsam mit der Sozialarbeiterin an Veranstaltungen des Nachbarschaftsheim teil und schließt sich einer Selbsthilfegruppe an.

Dieses Beispiel zeigt deutlich, was Betreutes Einzelwohnen ermöglichen kann: Erhalt der Selbstständigkeit, Selbstversorgung, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Voraussetzungen für die Betreuung im Betreuten Einzelwohnen sind die freiwillige Entscheidung des Klienten sowie dessen Bereitschaft, an den festgelegten Betreuungszielen mitzuarbeiten. Betreuungsziele sind z. B. die Beratung, Anleitung und das Training

- bei der Organisation des Haushalts
- im Umgang mit Behörden und Ämtern
- bei der Organisation ambulanter pflegerischer Versorgung
- bei der Freizeitgestaltung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben

Die Klienten müssen grundsätzlich noch in der Lage sein, allein in der Wohnung zu leben. Die Auswirkung der Behinderung darf sie nicht in eine vorhersehbare bedrohliche Situation bringen, wenn die organisierte Hilfe einmal ausfällt.

Ständig bettlägerige MS-Betroffene, die dauernder Hilfestellung bedürfen, können wir leider nicht in das Programm des betreuten Wohnens aufnehmen.

Die sozialpädagogische Betreuung beinhaltet **keine Pflege- bzw. Assistenzleistungen**. Diese müssen entsprechend der individuellen Bedürfnisse beim jeweiligen Kostenträger (z. B. Pflegekasse, Sozialamt) geltend gemacht werden und durch ambulante Dienste erbracht werden. Bei der Organisation der notwendigen Hilfen unterstützen die betreuenden Sozialarbeiter/innen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen das Betreute Einzelwohnen noch einmal mehr verdeutlichen konnten. Sollten Sie Rückfragen haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle unter Tel. 313 06 47.

Anzeige

## GOLF VARIANT TDI AUTOMATIK



- Erstzulassung Jan. 97,
- TÜV bis Jan. 2008,
- über 115 000 km,
- abnehmbare Anhängerkupplung,
- Handgas und -bremse rechts mit Multifunktionsschalter,
- Eckard Rollstuhlverladesystem,
- Hebegalgen im Kofferraum, Klimaanlage, Standheizung,
- 3000 € VB,

Telefon 404 56 00, Karin Dähn

## „PRÄVENTIONSKURSE“

### AB MÄRZ 2008 WIEDER BEI DER DMSG BERLIN

Ab März 2008 bietet die DMSG Berlin wieder ihre begehrten alternativen MS-Therapiekurse an:

**Die Kurse:** Progressive Muskelentspannung, Hatha-Yoga, Ganzheitliches Gesundheitstraining und Qi Gong 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 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. Die Krankenkassen erstatten 60 Euro pro Kurs.

#### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

**Therapeutin:** Eva-Maria Koschnick,  
jeweils mittwochs 17:30–18:30 Uhr  
Beginn: 05. März 2008

#### QI GONG

**Therapeutin:** Helga Haas,  
jeweils donnerstags 16:00–17:00 Uhr  
Beginn: 06. März 2008

#### HATHA-YOGA

**Therapeutin:** Britta Klemmstein,  
jeweils donnerstags 17:45–18:45 Uhr  
Beginn: 06. März 2008

#### GANZHEITLICHES GESUNDHEITSTRAINING NACH SIMONTON

**Therapeutin:** Eva-Maria Koschnick,  
jeweils donnerstags 19:00–20:00 Uhr  
Beginn: 05. März 2008

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.

## QIGONG – GESUNDHEITSFÖRDERNDE ÜBUNGEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM)



© Franz Haindl/PIXELIO

Von Helga Haas, Qigonglehrerin

### Was ist Qigong?

Wörtlich übersetzt bedeutet es: arbeiten (gong) mit der Lebenskraft (Qi). Beobachtet man Menschen beim Üben des Qigong, so fällt zuerst die Langsamkeit, das Fließende der Bewegungen auf, und es überträgt sich eine große Ruhe und Gelassenheit auch auf den Zuschauer. Diese Wirkung entsteht durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atem und geistiger Konzentration. Ist der Atem gelassen, wird es auch die Bewegung; ist die Bewegung gelassen, wird es auch der Geist – und umgekehrt.

### Woher kommt Qigong?

Eine Wurzel des Qigong liegt im Daoismus (Naturphilosophie). Die daostischen Mönche entwickelten aus der Beobachtung der Natur und der Bewegungen der Tiere Übungen, um sich gesund zu erhalten und erreichten damit ein überdurchschnittlich hohes Alter. Sie gingen also den Weg (Dao) der Natur. Diese Übungen wurden Teil der TCM und entwickeln sich seit Jahrtausenden, bis heute weiter.

Waren die TCM und mit ihr das Qigong ganz auf die Vorbeugung gegen Krank-

heiten ausgerichtet, so werden sie in jüngerer Zeit auch zur Heilung eingesetzt.

### Was machen wir in den Kursstunden?

Wir lockern und dehnen zunächst unsere Gelenke und Muskeln und sitzen danach eine kleine Weile in Stille, um „zu uns kommen“, in dem wir auf den Atem achten.

Die dann folgenden Qigongbewegungen können ganz auf die individuellen Möglichkeiten und Bedürfnisse der Übenden abgestimmt werden. Dabei lernen wir, Einschränkungen der körperlichen Bewegungsmöglichkeiten durch geistige Fähigkeiten (Vorstellungsbilder) auszugleichen und in unseren Körper zu spüren. Wir beobachten, welche Wirkungen

gelassene geistige Konzentration auf den Körper und das Gemüt hat.

*„Dahin, wo der Geist geht, folgt das Qi (Lebenskraft) nach“.*

Im letzten Teil der Kursstunde üben wir das „Stille Qigong“ (sitzend oder liegend). In entspannter Körperposition verbinden wir den Atem mit Vorstellungsbildern oder der Konzentration auf bestimmte Akupunkturpunkte. Wir arbeiten miteinander in einer freundlichen, offenen Atmosphäre. Dazu sind Sie herzlich eingeladen!

Qigong wird besonders empfohlen bei chronischen Erkrankungen und zur Schmerzbewältigung.



## STAMMTISCH FÜR JUNGE

Wir, zwischen 18 und 34, treffen uns zum 8. Mal am 07.12.07, jeweils am ersten Freitag im Monat.

Als Location haben wir das Café Restaurant/Cocktailbar Xion gewählt, welches sich in der Pappelallee 56, Ecke Stargarder 71 in der Nähe des S-/U-Bahnhofs „Schönhauser Allee“ befindet. Wir treffen uns um 18 Uhr zu Plausch, Kaffee, Cocktails, und und... im gemütlichen Ambiente.

Wir, André und Florian, freuen uns über alle DMSG-Mitglieder und Nicht-Mitglieder.

**Kontakt:** Florian Schädle, 24 03 06 60 oder [florian.schaedle@arcor.de](mailto:florian.schaedle@arcor.de)  
André Drabandt 702 207 77

## TAG DER OFFENEN TÜR



Von Susanne Hahn

Am 08.08.2007 besuchte ich den „Tag der Offenen Tür der DMSG Berlin“ in der Paretzer Str. 1 und war von der Stimmung sofort so angetan.

Schon von weitem wurde ich von den Klängen der Jerry Jenkins Band begrüßt, die eine so ausgelassene Stimmung verbreitete, dass selbst Passanten auf der Strasse stehen blieben, um zu lauschen. Für das leibliche Wohl wurde ausgiebig gesorgt, wobei das Highlight eine mobile italienische Espressomaschine darstellte. Bei bis dahin noch

sehr schönem Sommerwetter bot sich die Möglichkeit, ungezwungen zu plaudern oder einfach nur den Tag zu genießen. Wer Informationsbedarf hatte, wurde am üppig ausgestatteten Infostand umfassend bedient. Auch unsere Schirmherrin, Frau Dr. Hanna-Renate Laurien, ließ es sich nicht nehmen, präsent zu sein.

Plötzlich brach dann über uns ein starkes Unwetter ein. Nach kurzem Abwägen entschlossen wir uns, in die Räume der Geschäftsstelle umzuziehen. Jetzt war Improvisationstalent gefragt.

Von Frau Nippert dazu angeregt, gab ich 3 Berliner Chansons zum Besten, da ich nebenberuflich als Chansonsängerin arbeite. Singen hilft mir sehr, trotz MS, meine positive Lebenseinstellung zu wahren. Auch die Band unterhielt uns weiter gut. Es wurde getanzt, gelacht, gesungen auch neue Kontakte wurden geknüpft. Unsere neue Vorsitzende, Prof. Dr. Judith Haas, stellte sich den Mitgliedern vor.

Es ist schön zu sehen, dass wir in der Lage sind, unsere Zusammenkünfte mit soviel Lebensfreude zu füllen. Hoffen wir, dass dies eine gute Tradition der DMSG Berlin wird.

*„Drum laßt uns miteinander immer reden  
Drum laßt uns miteinander fröhlich sein  
Drum laßt uns miteinander stets bewegen  
Drum laßt uns miteinander – miteinander sein.“*



**Susanne Hahn** ist 27 Jahre alt und lebt in Berlin.

Sie leidet seit 2005 unter MS und hat 2007 begonnen, nebenberuflich als Chansonsängerin zu arbeiten.

Mehr Infos unter: [www.frau-hahn.de](http://www.frau-hahn.de)



## RENNEN UND HELFEN

### BENEFIZLÄUFE 2007



Von Eva-Maria Koschnick

Aufgeregt und voller Spannung erlebten im Mai 2007 dreihundert Schüler/innen der Ludwig-Bechstein-Grundschule in Berlin-Lankwitz ihren ersten Benefizlauf zugunsten der DMSG und der eigenen Schule.

Im vorangegangenen Unterricht, der von Frau Gaedtke, Herrn Engel und mir in allen Klassenstufen (außer in der 1. Klasse) durchgeführt wurde, konnten die Kinder anschaulich erleben, was MS bedeutet und welche Auswirkungen diese Krankheit haben kann. Großes Interesse und bleibende Eindrücke durch die Fühl-Spiele motivierten die Kinder dann, Sponsoren für ihren Lauf zu suchen, um „helfen“ zu können.

So fertigten die meisten Kinder ihre Laufkarten selbst an, auf denen „ihre Sponsoren“ vermerkt waren – „Ich laufe für Mama und Oma“, konnte man da lesen, aber auch für die Gartenkolonie wurde gelaufen. Das waren wirklich beeindruckende Bilder.

Unser DMSG- Stand auf dem Schulhof, Start und Ziel, wurde von Eltern, Großeltern und Lehrern besucht und es fanden viele interessante Gespräche statt.

Großeltern berichteten uns, was ihre Enkelkinder alles über MS wussten. Sie waren erstaunt, wie viel bei den Kindern aus unserem Unterricht im Gedächtnis geblieben war.

Elternvertreter sorgten für das leibliche Wohl mit Obst, Gemüse und Getränken. Nach einer großen Runde um Sportplatz und Schule

sammelten die jüngeren Jahrgänge bereits in einer großen Spendenbox ihre Spenden. Die 6. Klassen liefen eine zweite Runde, zusätzlich gesponsert von der Schulleiterin Frau Seeburg- Ehrhardt.

Mit einem Riesen-Elan waren alle bei der Sache und Frau Koschnick verteilte nach Abschluss des Laufs an alle durchgeschwitzten, aber fröhlichen Kinder die kleinen „Füßchen-Abzeichen“ als Dank für ihr Engagement. Über 800,- € wurden an diesem Tag gesammelt – in einem Einzugsgebiet, wo viele Familien selbst Sozialleistungen erhalten – ein gutes Ergebnis!

Schön, dass die Schule regelmäßig im Frühling einen Benefizlauf durchführen will und mit uns eine langfristige Zusammenarbeit plant.

Eine weitere Benefizaktion gab es am 11. September 2007.

Die Kreuzberger Europaschule: Aziz-Nesin-Grundschule ist für uns nun schon zum 2. Mal gestartet. Rund um den Urbanhafen am Landwehrkanal liefen die Klassenstufen 4–6, die jüngeren Jahrgänge rannten ihre Runden auf dem Sportplatz der Schule. Etliche Eltern zogen mit ihren Kindern Runde für Runde oder „feuerten“ sie vom Rand aus an,

durchzuhalten, weiterzulaufen. Auch hier zeigten alle „Großen und Kleinen“ mit Begeisterung ihr sportliches Können und sammelten in den nachfolgenden Wochen ihre vereinbarten Sponsorengelder ein.

Am 10.10.07 fand anlässlich eines Staffellaufes die Spendenübergabe an die DMSG statt. Wir erhielten einen Scheck über 1.680,- Euro. Die gleiche Summe verblieb an der Schule.

Unser Respekt und Dank gilt allen engagierten Schülern und Schülerinnen sowie den Lehrern und Eltern. Mit der Überreichung einer Foto-Collage über den Benefizlauf bedankten wir uns bei allen Beteiligten und ganz besonders bei der Sportfachbereichsleiterin Frau Schröder für die gute Organisation und Durchführung. Ihr schenken wir als Erinnerung eine Fotoauswahl zum Benefizlauf 2007 und einen DMSG-Regenschirm, damit sie auch nach ihrem Ausscheiden aus dem Schuldienst gut beschirmt sein möge.

Ein ganz besonderes Erlebnis war für mich die Auszeichnung des Schülers Buran Can Turan. Er hatte, unterstützt von seinem Vater, 800 € an Sponsorengeldern gesammelt.

Wir überreichten ihm eine Urkunde, das MS- Freundschaftsarmband und das Buch „Meine Mama ist besonders“. Natürlich erhielten auch alle anderen Schüler/innen Urkunden sowie die „DMSG-Füßchen-Abzeichen“ als Erinnerung an diesen tollen Lauf.

In meiner Ansprache würdigte ich das große soziale Engagement der Schüler/innen und Pädagogen und drückte die Hoffnung auf weitere gemeinsame Benefizaktionen aus.

## RÜCKBLICK AUF EIN JAHR DER ANGEHÖRIGEN-GRUPPE

Von Birgit Gaebert

Im August 2006 trafen wir uns zum ersten Mal in der DMSG-Geschäftsstelle mit sechs anderen Paaren, um uns über unsere Beziehungen, unsere Probleme, unsere Hoffnungen und Wünsche auszutauschen.

Unsere Gruppe bestand aus zwei weiblichen und fünf männlichen MS-Betroffenen mit den dazugehörigen Partnern. Nach dem Kennenlernen konnten wir erfreulicherweise recht schnell offen über unsere partnerschaftlichen Probleme reden. Dabei wurde uns klar, wie wichtig es ist, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Wir erlebten in der Gruppe, dass es auch anderen Paaren nicht immer leicht fällt, die alltäglichen Konflikte fair zu lösen. Zumal wir

merkten, dass nicht immer alle Auseinandersetzungen „MS-bedingt“ sind. In unseren Diskussionsrunden standen Fragen „wie verhalte ich mich, wenn mein Partner hilflos ist?“ Ist meine Hilfe gewollt, oder dieses Mal nicht? Für meine Partnerschaft stand z. B. die Frage im Raum, wie wir wieder mehr gemeinsam unternehmen können, obwohl mein Partner bisher einen „Rolli“ strikt ablehnte? Wir sahen, dass auch andere Paare mit ähnlichen Problemen, z. B. bei der Urlaubsplanung das Thema Hilfsmittel „bearbeiteten“. In den Gesprächen wurde mir als Nichtbetroffener unter anderem klar, wie sehr sich mein Partner durch den hilfreichen „Rolli“ stigmatisiert fühlen kann. Miteinander reden, Gefühle ausdrücken, aushalten, gemeinsam nach be-

friedigenden Lösungen suchen – das war immer wieder unser Thema. Aber auch der Austausch über Therapien fand statt, z. B. wurden Fragen besprochen: Wie wirken Medikamente bei anderen? Wie wurden Rehabilitationsmaßnahmen empfunden? Welche Ziele verfolge ich in meiner Partnerschaft, um mehr Zufriedenheit zu erlangen? Zuhause wurde dann noch weiter diskutiert. Ich, als Angehörige, hatte ein besonderes Erfolgserlebnis. Nach langen Diskussionen in der Gruppe und miteinander hat mein Partner nach unserem Umzug in eine neue Wohnung den Rollstuhl als Hilfsmittel angenommen. Seitdem sind wir wieder mehr gemeinsam unterwegs, was uns beiden gut tut. Unserer Beziehung hat der Austausch in der Paargruppe viel gebracht.

## GESPRÄCHE KÖNNEN HELFEN!

### NEUE ANGEHÖRIGENGRUPPE AB FRÜHJAHR 2008

Von Eva-Maria Koschnick

Familien, in denen einer oder mehrere Mitglieder chronisch krank sind, sind in ihrem Alltag häufig starken seelischen Belastungen ausgesetzt.

Die Bewältigung der Krankheit ist für alle Familienangehörigen eine große Herausforderung, welche nicht selten zum Prüfstein der Beziehungen untereinander wird. Achtung, Verständnis, Akzeptanz, Rücksichtnahme und Geduld sind dabei wichtige Bestandteile gelungener familiärer Beziehungen.

Wie können wir als MS-Betroffene und als Angehörige unser Leben und die Beziehungen so gestalten, dass die Ängste und Sorgen bewältigt werden und die Freude nicht auf der Strecke bleibt? Wie können wir innerhalb der Familie an den

Herausforderungen im Umgang mit der Erkrankung wachsen?

Eine Gesprächsgruppe für Angehörige und MS-Betroffene kann wesentlich zur Entlastung beitragen. Durch einen gegenseitigen Erfahrungsaustausch wird den häufigen Rückzugstendenzen entgegengewirkt, können persönliche Ressourcen entdeckt und gefördert und Konfliktlösungsstrategien geübt und entwickelt werden. Es geht in der Gruppenarbeit nicht darum, herauszufinden, was durch die Erkrankung nicht mehr geht, sondern vielmehr, was uns gemeinsam noch möglich ist, trotz MS. Sich selbst fühlen, sich unverstellt mitteilen, zuhören, Mut zu klaren Ansagen entwickeln, ohne Druck auszuüben, Erlebnisse teilen – das können gemeinsame Lernfelder für ein gelingendes Miteinander werden.

Das Ziel ist die Stärkung der persönlichen Kompetenz aller Gruppenmitglieder, die bessere Bewältigung des Alltags, die Achtung eigener Bedürfnisse und die der anderen Familienmitglieder für eine zufriedene Lebensgestaltung.

### Die Gesprächsgruppe ersetzt keine Psycho- oder Familientherapie

**Beginn der Anghörigengruppe:  
März 2008, jeden 3. Dienstag im  
Monat, 18.00–19.30 Uhr**

Alle Interessenten werden gebeten, sich in der Geschäftsstelle der DMSG zu melden: **Tel. 030/3130647**

Leitung: *Eva-Maria Koschnick*  
Diplomsozialpädagogin,  
anerk. Entspannungstherapeutin

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

### NEUE VORSITZENDE UND NEUER/ALTER VORSTAND

Von *Reina Mehnert*

Die Mitgliederversammlung des DMSG Landesverbandes Berlin fand am 26. Juni 2007 im Preußischen Landtag statt – ein besonderer Ort, der für die außergewöhnlichen Anlässe und wichtigen Vorhaben dieses Abends einen würdigen Rahmen bot: der Verein beging sein 25jähriges Jubiläum, der bisher fungierende Vorsitzende, Hanns-Peter Herz, war gerade 80 Jahre alt geworden und ein neuer Vorstand stand zur Wahl an.

Umso verwunderlicher war es, dass von den 2000 Mitgliedern nur 76 Mitglieder dieser Einladung gefolgt waren. Die zahlreichen Programmpunkte konnten so jedoch, in kleiner Runde, in nur zwei Stunden abgearbeitet werden und es verblieb genügend Zeit für Smalltalk, Häppchen und die Getränke danach.

Höhepunkte des Abends waren die Begrüßung durch Walter Momper, Präsident und Hausherr des Preußischen Landtags, die Wahl von Prof. Dr. Judith Haas zur Vorsitzenden und von Hanns-Peter Herz zum Ehrenvorsitzenden sowie der engagierte Einsatz der Schirmherrin des Berliner Landesverbandes, Dr. Hanna Renate Laurien, die für diesen Abend einstimmig zur Wahlleiterin gewählt wurde.

Die Geschäftsführerin des Landesverbandes Berlin, Ilona Nippert, präsentierte mittels Power-Point den Geschäftsbericht. Sie gab Auskunft über 30 Selbsthilfegruppen und Stammtische, die heute im Gegensatz zum ursprünglichen Konzept nicht nur bezirklich sondern teils auch überbezirklich ausgerichtet sind. Weiterhin informierte sie über die von der DMSG angebotenen Therapieformen

und die Qualitätsmerkmale und Entwicklung des Vereins der sich von einer kleinen Interessenvertretung hin zu einem Lobbyistenverband mit medizinischer und sozialer Beratungsfunktion entwickelt hat. Auch die Freizeitaktivitäten für MS-Betroffene wurden vorgestellt.

Den Finanzbericht trug der Schatzmeister, Dr. Christian Beyer, vor. Er erklärte, dass die Gesamteinnahmen im Jahre 2006 um 31 000 Euro höher gelägen hätten als im Vorjahr, es dennoch nach Abzug aller Kosten einen Verlust von 26 000 Euro gäbe, der jedoch kein Grund zur Besorgnis darstelle, da das Vereinsvermögen bei 137 000 Euro läge. Der alte Vorstand wurde entlastet. Alle anderen Vorstandsmitglieder konnten in ihren Ämtern bestätigt werden.

Auch der Patientenbeirat stellte sich wieder zur Wahl und wurde mit einem zusätzlichen neuen Kandidaten, Ulf Friedrich, ohne Gegenstimme gewählt. Dr. Tanja Gloyna, bisherige Vorsitzende des Patientenbeirats, kündigte an, nicht weiter für das Amt zur Verfügung zu stehen, da sie beruflich sehr angespannt sei. Sie berichtete über die Aktivitäten ihrer Gruppe. So sei in Absprache mit der Geschäftsstelle des Vereins eine Sprechstunde eingerichtet worden, darüber hinaus, würde eine Seite in der Vereinszeitschrift KOMPASS selbst gestaltet werden. Sie verwies auch auf einen Scooter-Service am Potsdamer Platz, der von einem Mitglied des Patientenbeirats, Melanie Benedikt, initiiert worden sei.

Der Abend endete mit einem Dank an alle an der erfolgreichen Arbeit des Vereins beteiligten Personen.



## 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

## NEUE STUDIEN ZUR NEUROPROTEKTION AN DER CECILIE-VOGT-KLINIK FÜR NEUROLOGIE IM HKBB, CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



Dr. Friedemann Paul

In den letzten Jahren ist der Untergang von Nervenzellen (Neuronen) und Nervenfasern (Axonen), welcher schon sehr früh im Verlauf der MS auftritt, immer mehr in den Mittelpunkt der Forschung gerückt. Leider gibt es bislang keine sicher wirksame nervenschützende (neuroprotektive) Therapie, die diese frühe Schädigung von Neuronen und Axonen verhindern oder aufhalten könnte. Vor kurzem haben unter Leitung von Frau Prof. Zipp, Wissenschaftliche Direktorin der Cecilie-Vogt-Klinik,

zwei Studien mit oral zu verabreichenden Substanzen begonnen, die nach neuen Ergebnissen der Grundlagenforschung möglicherweise eine neuroprotektive Wirkung haben:

1. Epigallocatechin-Gallat (EGCG, Inhaltsstoff aus grünem Tee): teilnehmen können Patienten mit einer schubförmigen MS im Alter zwischen 18 und 60 Jahren und einem EDSS zwischen 0 und 6,5. Weiteres hierzu in der Informationsveranstaltung am 20.2.08.
2. Flupirtin, ein als Schmerzmittel schon lange erhältliches Medikament: teilnehmen können Patienten mit einer schubförmigen MS im Alter zwischen 18 und 55 Jahren und einem EDSS zwischen 0 und 4.

Die mögliche neuroprotektive Wirkung dieser beiden Präparate wird durch mehrere Kernspintomographien und Bestimmungen der Nervenfaserdichte in der Netzhaut und im Sehnerven (optische Kohärenztomographie) untersucht.

### Interessenten können ab sofort Kontakt aufnehmen mit

*Cordula Rudolph*  
(Studienschwester,  
Tel. 030-4 50 53 90 40,  
e-mail: cordula.rudolph@charite.de)

oder *Dr. F. Paul*  
(e-mail: friedemann.paul@charite.de)

oder *Dr. J. Dörr*  
(e-mail: jan-markus.doerr@charite.de).

## FAMILIÄRE HÄUFUNG VERSCHÄRFT MS

Wissenschaftler der Universität Buffalo haben von 759 Patienten mit Multipler Sklerose (MS) Kernspinaufnahmen gemacht. Dabei stellten sie fest, dass die Entzündungsherde und Nervenschäden im Gehirn besonders groß und zahlreich sind, wenn der Kranke Verwandte hat, die ebenfalls von MS betroffen sind. Die Studie stützt die These, dass nicht nur die Entstehung, sondern auch der Verlauf dieser Degeneration des Nervensystems genetisch bedingt ist.

Die Neurologen unter der Leitung von Robert Zivadinov belegten erstmals den Zusammenhang, den Wissenschaftler schon seit den 80er-Jahren vermuteten. Den Unterschied zwischen Patienten mit einer MS-Familiengeschichte und solchen mit sogenannter



sporadischer MS führt Robert Zivadinov auf Genvarianten zurück, die die Erkrankung verschieden verlaufen lassen. Welche Gene verantwortlich sind und wie der Unterschied entsteht, ist allerdings noch ungeklärt.

Die Bostoner Wissenschaftler stellten ihre Studie auf einem europäischen MS-Kongress vor, der Mitte Oktober in Prag stattfand.

Die Probanden waren zwischen 36 und 56 Jahre alt. Ihre MS-Symptome lagen auf einer Skala von null bis zehn bei 3,4. Für 198 Patienten (26 Prozent) traf eine Häufung der Erkrankung in ihrer Familie zu. Zwischen den Patienten mit familiärem oder sporadischem Hintergrund gab es außer der Intensität der MS-bedingten Schäden im Gehirn keine weiteren Unterschiede, etwa was das Alter, den Zeitpunkt des Krankheitsausbruchs, die Dauer oder Intensität der Behandlung anbelangt. Die Nervenschäden waren umso ausgeprägter, je näher der Patient mit einem anderen MS-Kranken verwandt war. Eltern, Kinder oder Geschwister mit MS bedeuteten eine stärkere Schädigung als ein Cousin oder eine Tante mit der Krankheit.

Quelle: *pap/University of Buffalo*

## Ihre spezialisierte Versandapotheke. Für Menschen mit Multipler Sklerose.

Wir beraten Sie gern.  
**0180 / 10 20 222** (Ortsstarif)  
[www.ms-serviceapotheke.de](http://www.ms-serviceapotheke.de)



Als eine auf das Krankheitsbild Multiple Sklerose spezialisierte Versandapotheke bieten wir Ihnen kompetente pharmazeutische Beratung, eine individuelle Betreuung und Serviceleistungen, die auf Sie zugeschnitten sind.

- Kostenfreie und umfassende pharmazeutische Beratung für MS Betroffene durch geschulte Apotheker.
- Geprüfte Verpackung und sicherer Transport speziell für kühlpflichtige Arzneimittel.
- Schnelle, diskrete und versandkostenfreie Lieferung von verschreibungspflichtigen Medikamenten.
- Kostengünstige freiverkäufliche Arzneimittel mit bis zu 40 % Preisvorteil.
- Ein kostenloses Starterpaket erhalten Sie unter der Rufnummer: 0180 / 10 20 222

**MS ServiceApotheke**   
ein Angebot der BergApotheke, Tecklenburg

Für Menschen mit Multipler Sklerose.  
**Kompetent. Sicher. Diskret. Kostengünstig.**

MS ServiceApotheke · BergApotheke · Postfach  
49541 Tecklenburg · Fax: 0 54 51 / 50 70 559

## DIÄT BEI MS



In der Laienpresse sind Diäten und Nahrungsergänzungsmittel für die Behandlung von MS sehr populär. Über 6 Millionen Referenzpunkte finden sich diesbezüglich im Internet. Wie in der Fachzeitschrift *Neurologie und Psychiatrie*, Ausgabe 07/4 berichtet, zeigten randomisierte Studien keinerlei Wirkung von ungesättigten Fettsäuren, Linosäure, Omega-IV Fettsäuren oder Vitaminen. Dies gelte für die schubförmige als auch für die chronisch progrediente Form der MS.

### Weitere Infos:

[www.cochrane.org/reviews/en/ab004192.html](http://www.cochrane.org/reviews/en/ab004192.html)

## REHA-AUFENTHALT IM QUELLENHOF

### ERFAHRUNGSBERICHT



Von Josef Morgan

Im Juni 2007 befand ich mich zur Durchführung einer stationären neurologischen Rehabilitation (Reha-Aufenthalt) im „Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof“ in Bad Wildbad. Den „Quellenhof“ (Zertifikat „Anerkanntes MS-Zentrum“ nach DMSG-Richtlinien) hatte ich auf Vorschlag der DMSG-Berlin und der Charité auserwählt.

#### Lage

Bad Wildbad ist ein Kurort im Enztal im nördlichen Schwarzwald, ca. 25 km südlich von Pforzheim und ca. 40 km östlich von Baden-Baden und besitzt einen wunderschönen Kurpark.

Das Enztal und auch der Sommerberg, auf den eine Standseilbahn (1 Euro pro Fahrt) sind herrlich und laden die, die es noch können, zum Spaziergehen oder Radfahren ein. Die anderen müssen sich von den „Gehern“ schieben lassen oder sich einen Elektro-Rollstuhl von anderen Patienten ausleihen (alles war während meines Aufenthaltes kein Problem).

Einen Vorteil hat man, wenn die Anreise mit dem Auto erfolgt, weil man dann an den Wochenenden mal schnell ins protestantische Freudenstadt oder nach Freiburg, nach Baden-Baden Straßburg, Colmar oder ins nördliche Elsass

kommt. Und diese Besuche lohnen auf jeden Fall.

Mit der Bahn geht das auch, ist aber wesentlich zeitaufwändiger.

#### Ausstattung/Betreuung

Fast alle Zimmer sind Zweibettzimmer, modern ausgestattet und für Rollstuhlfahrer geeignet. Soweit ich das beurteilen kann, stehen Einzelzimmer nur im obersten Stockwerk (Dachzimmer) zur Verfügung, dürften aber (wegen der Hitze) im Sommer nicht so angenehm zu bewohnen sein.

Fernsehen (1,20 €/Tag), Telefon (1,50 €/Tag + 0,15 €/Einheit – viel zu teuer) und Parkplatz (1,20 €/Tag) kann man mieten. Den eigenen Laptop sollte man (wenn man einen hat) unbedingt mitnehmen, denn gegen 50 € Kautions erhält man einen WLAN-Anschluss und kann dann damit auch wesentlich günstiger telefonieren (kostenlos bis 1 CT/Minute). Ärgerlich ist zwar, dass die Signalstärke im Zimmer meistens nicht ausreichend ist, aber dafür ist das Ganze auch kostenlos.

Internetzugänge gibt es auch im Café und in der oberen Station unter dem Dach (allerdings nur zum Surfen und Mailen). Die Kautions für WLAN und Zimmerschlüssel (25 €) erhält man beim Auszug zurück.

Für Vortragskopien wollte der Empfang (25 CT pro Seite) haben, eine Unverschämtheit – Der Chefarzt bot, darauf angesprochen, allerdings an, sie von der Sekretärin kostenlos erstellen zu lassen.

Einige Patienten waren auch mit Kleinkindern da. Während der Anwendungen wurden diese von Erzieher(inne)n betreut. Offensichtlich hat das alles sehr gut geklappt, weil sowohl die

Kinder als auch die Mütter immer gut gelaunt waren.

Die Schwestern und Pfleger (oder muss man wg. der Vermeidung und Diskriminierung von Schwestern und Brüdern sprechen?) waren äußerst liebenswürdig und fürsorglich, jedenfalls auf meiner Station. Vom Stationsarzt/ärztin war ich nicht so begeistert.

#### Therapeutische Angebote

Den komplettesten Überblick über die therapeutischen Angebote erhält man im Internet unter:

[www.sana-wildbad.de/rehazentrum-quellenhof/therapeutische-angebote/index.php4](http://www.sana-wildbad.de/rehazentrum-quellenhof/therapeutische-angebote/index.php4)

Ich war besonders von der Ergo- und Physiotherapie (weil dort sehr individuell in Einzeltherapien und systematisch in Gruppentherapien gearbeitet wurde) sowie der Logopädie und Kunsttherapie angetan. Ich hatte den Eindruck, dass dort sehr viel Kompetenz versammelt war.

Andere berichteten auch positiv von der Hippotherapie und besonders vom Sozialdienst und der Rollstuhl-Abteilung, die ihnen eine besondere Hilfe waren.

#### Wissensvermittlung

Im Bereich Erkenntnisvermittlung waren besonders erwähnenswert die sehr guten Vorträge des Chefarztes Dr. Flachen-ecker zu den Themen „MS-Diagnose und Verlauf“ und „MS-Immunmodulation“ sowie von Fr. Pfaff über „MS-Blasen- und Darmfunktion“. Diese Vorträge waren sowohl fachlich als auch vortragstechnisch von besonderer Güte. Gut war auch ein Vortrag über „Immunsystem und Psyche“ während die Vorträge „MS-Ernährung“ und „MS-Stress“ dagegen sehr deutlich abfielen. Hier wurden weder neues Wissen vermittelt

noch Patientendiskussionen initiiert. Die Organisation einer Vortragsausbildung für Referent(inn)en (extern oder auch intern) mit dem Ziel, die Technik der Wissensvermittlung und die Souveränität der Referent(inn)en zu erhöhen, ist sehr zu empfehlen.

Schade ist auch, dass nur die oben erwähnten sehr guten Vorträge zur Nacharbeit als Foliensatz oder Printout zur Verfügung gestellt wurden. Die Psycholog(inn)en weigerten sich und zum Ernährungsvortrag waren keine vorhanden.

Da die Fülle an Informationen gerade die Nacharbeit erfordert und ggf. spätere Diskussionen bei MS-Patienten bedingt, hat der Chefarzt Dr. Flachenecker versprochen, die Website [www.quellenhof.de](http://www.quellenhof.de) zu überarbeiten und die Vorträge dort zum Download zur Verfügung zu stellen.

## Verpflegung/Essen

Die Verpflegung war m. E. gut und ausreichend. Das Essen wurde in einem großen Saal eingenommen, mit Schlange stehen beim Frühstück und Abendessen (Buffet) und Bedienung am Mittag. Mittags gab es immer zwei Gerichte zur Auswahl, ein Vollkost- und ein vegetarisches Essen, für die man sich erst am Tisch entscheiden musste. Die Angestellten waren äußerst nett und haben auch geholfen, wo es nötig war.

Patienten mit sehr großem Handicap konnten ihre Mahlzeiten auch auf Station einnehmen, wenn sie wollten. Wenn nötig, gab es dabei Hilfe vom Pflegepersonal.

Das Café und auch der Speisesaal sind noch Reste der alten Kurklinik (ehemals Hotel) und entsprechend schön und angenehm. Das Café hat von morgens 10 Uhr bis abends 22 Uhr geöffnet und bietet neben den üblichen Café-Getränken auch selbstgebackenen Kuchen sowie Eis an.

## Freizeitangebote

Ein besonderes Highlight war immer der Dienstagabend, an dem Gerd (ein auch schwer behinderter Fünffziger) seine Diskothek mit Oldies und Wunschkonzert abhielt. Möge er diesen Service noch lange und ordentlich bezahlt erbringen können.

Andere Angebote wechselten ständig. Von therapeutischen Musikabenden, Märchenabenden. Kino. Übungsküche, bis zu Diskussionen über Gott und die Welt. Leider wurden keine Fahrten in die Umgebung unternommen.

## Ergebnis

Insgesamt war der Aufenthalt sehr zufriedenstellend und hat zu einigen Verbesserungen (Gleichgewicht, Ausdauer, und Sprache) sowie zu einigen neuen Erkenntnissen geführt.

Ich kann die Klinik auf jeden Fall für MS-Patienten empfehlen. Als wesentliche Vorteile kann man das Zusammensein mit vielen Patienten mit gleicher Diagnose ansehen und natürlich die große Erfahrung aller Beteiligten mit MS.

Einige Mitpatienten empfanden das aber auch als belastend und wurden depressiv, da sie immer eine(n) fanden, dem(r) es noch schlechter ging. Dies kann aber auch zu größerer Demut führen.

**HIER KÖNNTE**

**IHRE ANZEIGE**

**STEHEN!**



## INTERVIEW MIT SILVIA BOVENSCHEN,

AUTORIN DES BUCHES „ÄLTERWERDEN“ (S. FISCHER, 2006)



Das Gespräch führte  
Hiltrud Bahner von Hoff.

Frau Bovenschen, Sie haben im vergangenen Jahr mit dem Buch „Älterwerden“ enormen Erfolg gehabt und nicht nur Literaturkritiker zum Jubeln gebracht, sondern offensichtlich auch den Durchschnittsleser begeistert. Das ist umso erstaunlicher, als das Buch neben dem zwangsläufigen Prozess des Älterwerdens noch ein anderes unerquickliches Thema zum Inhalt hat, nämlich das Kranksein, die chronische Erkrankung Multiple Sklerose, an der Sie seit Ihrem 24. Lebensjahr leiden. Diese beiden unerfreulichen Motive haben Sie mit soviel Witz, Geist, Humor und souveräner Selbstkritik bearbeitet, dass schließlich ein hocheffektives, höchst tröstliches Buch entstanden ist. Welches sind Ihre äußeren und inneren Kraftquellen?

*S.B.: Das weiß ich nicht, ob ich sie überhaupt habe, manchmal hat man sie, manchmal hat man sie nicht, wie das bei den meisten Menschen so ist. Vielleicht liegt eine Kraftquelle darin, dass ich, solange es mir noch möglich ist, solange ich nicht so eingeschränkt bin in meinen Möglichkeiten, dass mir überhaupt nichts mehr Spaß macht, oder dass ich zu den Dingen, die mir*

*Spaß machen, überhaupt nicht mehr bekommen kann, dass ich, so lange das nicht so ist, einfach keine Lust habe, schlechte Laune zu haben. Aber man kann sich die Laune ja auch nicht befehlen, insofern bitte ich, das nicht als einen Rat zu verstehen, denn, Ratschläge habe ich überhaupt nicht zu vergeben.*

Nein, derer haben Sie sich in Ihrem Buch „Älterwerden“ wirklich völlig enthalten und auch darin unterscheidet es sich wohltuend von den anderen Ratgeber-Büchern zum Altern und Älterwerden, die dröge bis unerträglich sind.

*S.B.:*  
*Ich kenne die nicht, kann mir das aber vorstellen.*

Sie haben generell keine Lust auf schlechte Laune – das ist sicher eine höchst rationale Grundhaltung dem Leben gegenüber – aber Sie haben, das lässt Ihr letztes Buch mit dem ungewöhnlichen Titel: Über-Empfindlichkeit – Spielformen der Idiosynkrasien, (ein preisgekrönter Essayband aus dem Jahr 2000) vermuten, auch selbst gewisse Überempfindlichkeiten oder Abneigungen gegen bestimmte Dinge des Alltags.

Dieses Empfindungsphänomen hat Sie seit Jahren interessiert. Steht Ihr besonderes Gespür und Ihre geschärfte Wahrnehmung für die vielen Formen der Idiosynkrasie – bis hin zum allgemeinen Weltekel – auch im Zusammenhang mit Ihrer chronischen Erkrankung MS?

*S. B.:*  
*Ich habe, wie jeder Mensch, natürlich ein paar Abneigungen aber immer, wenn ich so direkt gefragt werde, fallen sie mir nicht alle ein. Also, ich habe Abneigung, gegen Wörter, ich habe Abnei-*

*gung gegen Verhaltensweisen, auch gegen bestimmte Menschentypen. Ich denke, man geht durch das Leben, ist dauernd umgeben von Phänomenen und Menschen, wie das halt so ist, und reagiert darauf ständig in irgendeiner Form der Hinwendung oder der Abwendung. Also man fühlt sich dauernd irgendwie hingezogen oder ein bisschen abgestoßen. Das muss einem gar nicht bewusst sein und ich glaube, dass sich das, was wir unser Ich nennen, unsere Subjektivität, unsere Individualität in hohem Maße aus diesen Impulsen, aus diesen Reaktionen, aus diesem kleinen Erschrecken, aus diesen kleinen Ekelformen oder wie immer man das nennen will, zusammensetzt. Deshalb hat mich das interessiert und deshalb habe ich das Buch geschrieben.*

*Ob mich die MS für die alltägliche Beobachtung zusätzlich sensibilisiert oder empfindlicher gemacht hat? – mag sein.*

In Ihrem Buch über Idiosynkrasien gibt es ein eindrucksvolles Schlusskapitel über den Schmerz. Was hat der körperliche Schmerz mit der Idiosynkrasie gemeinsam?

*S.B.:*  
*Als ich dieses Buch schrieb, da kam ich an einen Punkt, an dem jede Erscheinung, der ich irgendwie begegnete, jeder Text, den ich las, plötzlich mit dem Thema der Idiosynkrasie zusammen zu hängen schien. Das ist oft so, wenn man Bücher schreibt, dass man in so einem Beziehungswahn verfällt und ich fragte mich, wo endet die Wirkmacht der Idiosynkrasie? Was wäre ihr entgegen zu setzen. Gibt es etwas, das nicht mehr in diesem bedingten Verhältnis steht? – Und ich kam zu dem Schluss: Es ist der Schmerz. Der Schmerz ist wirklich absolut. Da schrumpft sozusagen das ganze*

*Ich in diesen Schmerz hinein. Der Mensch wird zum Schmerz.*

Im Nachtrag zu diesem Buch beschreiben Sie das Gefühl, das sich nach Aufhören des Schmerzes einstellt, als „absurde Heiterkeit“ oder „Heiterkeit des Absurden“ (weil die „böse Verheißung des Schmerzes“, der Tod, nicht eingetreten ist). Ist es die häufige Erfahrung des Schmerzes und dessen Überwindung, die sich durch Ihr Leben wie ein roter Faden zieht – Sie haben noch andere schwerwiegende Erkrankungen – die eine souveräne, unwehleidige Heiterkeit zum Tenor Ihrer Bücher werden ließ?

**S. B.:**

*Na ja, man muss schon darüber nachdenken, was die ganze Veranstaltung überhaupt soll, und wie jeder Kranke dachte ich gelegentlich, warum trifft es gerade mich und warum nicht den schrecklichen Menschen nebenan, den ich nicht leiden kann. Der erfreut sich blendender Gesundheit. Eine völlig unsinnige und wahrhaft absurde Fragerei, die zu nichts führt. Und weil es auf solche Fragen keine befriedigenden Antworten gibt, gerät man vielleicht ein bisschen in die Welt des Absurden. Das könnte schon sein, dass es eine absurde Heiterkeit ist, die mich da seit einiger Zeit beseelt. Das will ich nicht ausschließen. Es sind wahrscheinlich mehrere Faktoren. Meine ganze Haltung zur Welt ist zuweilen geprägt von einer grimmigen, mitunter kämpferischen Heiterkeit. Wie es mal sein wird, wenn alles noch schlimmer wird, weiß ich auch nicht. Ich empfehle diese Haltung auch nicht, weil jeder Mensch da seinen eigenen Weg finden muss. Mir hat sie geholfen, wahrscheinlich war sie bis zu einem gewissen Grad auch ein Schutz.*

Das Unpathetische, Unsentimentale, Witzige, besonders bei der Beschreibung der traurigen oder dramatischen Dinge des Lebens, zeichnet besonders

Ihr letztes Buch „Älterwerden“ aus. Auch wenn Sie über den Kampf gegen die Attacken der MS auf Ihren Körper sprechen, ist nie der Ton der puren Verzweiflung herauszuhören.

**S.B.:**

*Wenn man ein Buch schreibt, geht es ja nicht darum, sich selbst zu entlasten indem man fürchterlich herumjault, sondern man will ja irgendetwas 'überbringen. Das heißt, Schreiben ist immer auch eine ästhetische Übersetzung, eine Transformation und die muss so sein, dass ein Gedanke, oder eine beschriebene Erfahrung, bei den Leuten noch ankommt. Ganz schlecht ist es, wenn man versucht, etwas aus der blanken Erschütterung heraus unmittelbar zu Papier zu bringen. Dann wird es nicht gut. Jedenfalls nicht so, dass andere Menschen es dann noch lesen wollen. Dieser Transformationsprozess hat es, wie ich annehme, ermöglicht, dass viele Jüngere das Buch mögen und nicht nur Leute meines Alters.*

Schon auf den ersten Seiten von „Älter werden“ verneinen Sie entschieden die das sogenannte Humane befördernde Qualität und die erkenntniserhellende Kraft des Leidens und der Krankheit. Nun stehen Sie damit im Widerspruch zu vielen philosophischen Größen, wie Descartes, Nietzsche, Friedell u.a., die allesamt der Krankheit zumindest eine heuristische Qualität zubilligen. Hatte in Ihrem Fall die MS auch irgendwelche positiven Auswirkungen auf Ihre intellektuelle und literarische Produktivität?

**S.B.:**

*Also, ich hätte diese Krankheit lieber nicht. Und ich glaube auch nicht, dass ich wesentlich dümmer wäre ohne sie. Natürlich verändert sie den Blickwinkel und natürlich hat sie mich in gewisser Weise an die Ränder gerückt. Ich konnte nicht so am gesellschaftlichen Leben teilnehmen wie es andere tun. Ich konnte nicht so Karriere machen wie sie an-*

*dere z.B. an der Universität gemacht haben. Aber, wenn ich beispielsweise in irgendwelchen Gremien oder Besprechungen saß, dann habe ich oft gedacht, (vielleicht ungerechter Weise) du bist hier die Einzige, die hier nichts für sich will, also aus keinem Beschluss irgendeinen Vorteil für die eigene Person oder Position ziehen will. Das hatte auch etwas Entlastendes. Und veränderte die Wahrnehmung. Die wurde vermutlich ein bisschen schärfer und genauer, vielleicht auch etwas bösartiger, das könnte schon sein. Ob darin ein Gewinn lag? – ich weiß nicht recht - mit dem Begriff Krankheitsgewinn bin ich immer sehr vorsichtig.*

Wie war und ist es denn mit dem Faktor Zeit?

Ich erinnere mich an ein Bild in einem Bildband von Sarah Schuman mit dem Titel „Silvia, den Tag im Bett verbringend“, und da sitzen Sie mit einer Schreibmaschine, konzentriert arbeitend in schöner Abgeschiedenheit. Hätten Sie ohne die Krankheit so viel Zeit gehabt, eine Reihe solch interessanter Bücher zu schreiben, wie Sie es getan haben?

**S. B.:**

*Als ich jung war, da war das für mich gar nicht entschieden, ob ich wirklich an die Universität gehe und wirklich Bücher schreibe. Ich hätte gerne Regie gemacht, wäre gerne ans Theater gegangen. Aber das sind ja alles Stressberufe, das wusste ich sehr früh. Das kannst du mit der Krankheit nicht werden. Wie mein Leben verlaufen wäre, wenn ich nicht in so jungen Jahren, mit 24, MS bekommen hätte, das kann ich wirklich nicht sagen. Vielleicht wäre ich todunglücklich geworden, weil ich auch als gesunder Mensch vieles nicht gut gekonnt hätte, wer weiß das, wer will das wissen. Ja, aber Zeitgewinn? Na ja, ich habe dann wirklich, als die Kräfte nachließen, nicht mehr auf allen Hochzeiten getanzt.*

(Fortsetzung Interview)

*Wenn ich eine Superkarriere gemacht hätte und wäre von einem Kongress zum anderen gefahren und hätte alle Länder bereist, dann hätte ich natürlich weniger Zeit gehabt. Dennoch, das mit dem Zeitgewinn, das kommt nicht hin, denn mit der MS geht ja auch Kraft und viel Zeit verloren und man ist furchtbar häufig müde, ich meine, das wöge sich auf.*

Ja, das ist ja ein Riesenproblem bei MS-Kranken, dass sie häufig unter einer großen Müdigkeit leiden, ich weiß nicht, ob Sie das auch tun. Dieses sogenannte Fatigue-Syndrom geht auch oft mit Depressionen einher.

**S. B.:**  
*Also, depressiv bin ich, glaube ich, nicht, aber die Müdigkeit, diese unbeschreibliche Müdigkeit, kenne ich auch.*

Bei MS-Kranken ist es manchmal so, das habe ich bei Freunden erlebt, dass sie zu gar nichts mehr Lust haben. Im Gegensatz zu den Krebskranken, die selten depressiv sind. Dieses Depressive scheint mir mit der MS unglücklich gekoppelt zu sein.

**S.B.:**  
*Ich kann das nicht beantworten, ich bin ja keine Medizinerin und weiß darüber zu wenig.  
Ich glaube, es ist dieses Damoklesschwert, das über einem schwebt. Krebs ist furchtbar. Man bekommt die Diagnose und dann nimmt die Sache ihren Verlauf, selbst wenn die Berechenbarkeit so ist, dass er wahrscheinlich das Ende bedeutet, er bleibt bis zu einem gewissen Grade berechenbar. Bei der MS ist es so, dass jeden Tag etwas passieren kann, weil man ja überall Nerven hat, so können auch überall Funktionen ausfallen. Von einem Tag auf den anderen kann man nicht mehr sehen, kann man nicht mehr schlucken, kann man nicht mehr hö-*

*ren. Das ist schon sehr unheimlich bei dieser Krankheit und ich könnte mir vorstellen, dass die Menschen nicht nur an den Einschränkungen, die sie durch die MS haben, sondern auch an der Unberechenbarkeit ihres Verlaufs leiden. Depression, das ist immer ein schnell dahergesagter Befund. Ich meine, die Menschen, die an dieser Krankheit leiden, haben auch Grund zur Traurigkeit.*

Man sieht Sie gelegentlich in einem belebten Café Charlottenburgs, Zeitung lesend Ihren Kaffee genießen. – Und das tun Sie in gleißender Sonne. Das steht in diametralem Gegensatz zu den bei MS oft medizinisch verordneten Kältesten und Kältekammern. Ist es auch eine gewisse Widerständigkeit gegen die oft pauschal agierende Schulmedizin, die Ihr Leben mit der MS etwas leichter und freier macht?

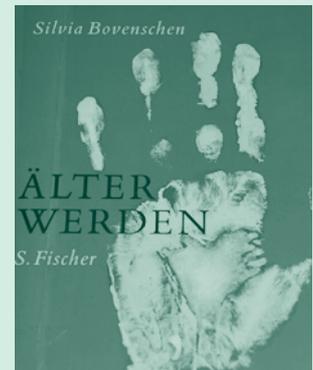
**S.B.:**  
*Nein. Ich bin da ganz brav und eigentlich eine folgsame Patientin. Gott sei Dank, habe ich immer wieder gute Ärzte gehabt, die sich sehr um mich gekümmert haben. Andererseits vertraue ich natürlich auch meinen eigenen Instinkten und Empfindungen. Und die Sonne habe ich mein ganzes Leben lang als wohltuendes und belebendes Element empfunden.*

Weil wir gerade bei den angenehmen Dingen des Lebens sind – meine letzte Frage: Was bedeutet für Sie Glück?

**S.B.:**  
*Es sind ja immer die kleinen und unspektakulären Dinge des Lebens, die glücklich machen. Glück ist wohl nie ein Dauerzustand, sondern eher ephemere, vorübergehende. Ich habe das auch in meinem Buch „Älterwerden“ beschrieben – da sind vor allem die Menschen, die wir lieben, aber auch die Dinge, die temporär heiter stimmen oder vielleicht glücklich machen: die Sonne, die Freunde, die Hunde, gute Mu-*

*sik, gute Lektüren, angenehme Gesellschaft, dies und das – aber nicht viel.*

Frau Bovenschen, ich danke Ihnen für das Gespräch.



## SILVIA BOVENSCHEN

**Vita:** Silvia Bovenschen, geboren 1946, lebt als Literaturwissenschaftlerin und Essayistin in Berlin. 2000 wurde sie mit dem Roswitha-Preis der Stadt Bad Gandersheim und dem Johann-Heinrich-Merck-Preis der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung ausgezeichnet, 2007 erhielt sie den Ernst-Robert-Curtius Preis für Essayistik. Zuletzt erschienen »Älter werden« (2006), »Schlimmer machen, schlimmer lachen« (1990) und »Über-Empfindlichkeit. Spielformen der Idiosynkrasie« (2000).

**Literaturpreise und Auszeichnungen:** Roswitha-Preis der Stadt Bad Gandersheim (2000) Johann-Heinrich-Merck-Preis der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung (2000) Ernst-Robert-Curtius Preis für Essayistik für ihr schriftstellerisches Gesamtwerk (2007)

Im Frühjahr 2008 erscheint im S. Fischer-Verlag ein neues Buch von Silvia Bovenschen mit dem Titel: „Verschwunden“

## ZU RHEINSBERG: ZWEITER STREICH



Von  
Karin Dähn

Sonnabend,  
7. Oktober. Es  
ist ungefähr  
14.30 Uhr, ich  
fahre mit mei-  
nem Auto in  
die Auffahrt

zum „Haus Rheinsberg“-Hotel am See. Die Tiefgarage ist voll, die Parkplätze direkt vor dem Eingang sind auch besetzt. Ich parke neben dem Apartmenthaus. In der Hotelhalle kann ich einige Mitglieder unseres Handbike-Vereins „Roll-Liga“ begrüßen, dann müssen wir uns für den morgigen Transport eintragen – es liegt ein Ereignis in der Luft!

Der letzte Abend im Hotel Haus Rheinsberg **davor**, ein bayrisches Schlemmerbüffet **davor**, zwei Glas lieblichen Rotwein zum Essen **davor**, eine letzte Nacht **davor**, ein vitaminreiches Frühstück **davor** – nun wird es ernst!

Sonntag, 8. Oktober, 8.30 Uhr, Läufer und Walker sind schon vor einer halben Stunde abgeholt worden. Jetzt sind wir **Handbiker** an der Reihe: unsere „Anklemmbikes“ sind schon in den drei An-

hängern untergebracht. Wir werden in Kleinbussen zum Ziegleipark Mildenberg gefahren. Hier befindet sich das Meldebüro für den 25-km-Lauf durch das Ruppiner Land für Läufer, Radler, Handbiker, Walker und Nordic Walker.

Gegen Startgebühr erhalten wir die Startnummern und für die Zeitmessung einen Handtransponder. Dieser ist wie eine Uhr am Handgelenk zu tragen. Nach einer kurzen aber kalten Wartezeit (15 °C und kalter böiger Wind) fällt endlich der mit Spannung erwartete Startschuss.

Mein Bike fährt ruhig und leicht auf den asphaltierten, breiten Radwegen. Meine innere Anspannung weicht langsam, und der Spaß gewinnt wieder Oberhand. Ich liebe die breiten Radwege, und ich schalte zwei Gänge höher. An jedem absolvierten Kilometer befindet sich eine durchgezogene weiße Linie auf dem Asphalt, mit der fortlaufenden Kilometerzahl. So eben wie der Anfang der Strecke bleibt es aber leider nicht. Das Ruppiner Land erlebe ich im Zeitraffer: Wiesen, Wälder, Hügel, wieder bergab, Häuser, applaudierende Zuschauer, wieder bergauf, enge Landstraßen, Läufer, die mich überholen, Hügel, Streckenposten der freiwilligen Feuerwehr zeigen Wegbie-

gungen an, schon wieder bergauf, ein Freund fährt mit seinem Handbike neben mir, Trinkwasserstationen, 15 km. Es ist anstrengend, aber es macht Spaß, woran bestimmt die Glückshormone Schuld haben. 22 km, 23 km, 24 km, Menz, bin ich hier richtig? Kein Streckenposten, Rotes Ziel, ich bin ja schon da!

Ich gebe meinen Handtransponder einer Helferin am Ziel, die ihn über eine Mess-tonne hält und bekomme dafür eine Medaille. Ich werde sogar in der Zieldurchfahrt interviewt, ehe ich mich etwas ab-reagieren und die übrigen Teilnehmer aus unserem Handbike-Verein „Roll-Liga“ finde. Kaum dass ich mich gesammelt habe, beginnt auch schon die Sie-gerehrung: die ersten drei der jeweiligen Klasse (in Männer und Frauen unterteilt) bekommen nicht nur eine Urkunde sondern auch einen Pokal.

Ja, es ist keine Fotomontage, ich bekomme tatsächlich in der Klasse „Anklemmbike“ „weiblich“ einen Pokal, 2. Platz.



## DFB POKALSPIEL 2007

Von Dietmar Sudbrink und  
Christian Habenicht

Sehr kurzfristig hat uns im Mai der Anruf eines DMSG-Mitglieds aus Nürnberg erreicht:

Er, ein Rollstuhlfahrer, sei leider verhindert und könne nicht zum DFB-Pokalendspiel im Mai 2007 nach Berlin kommen. Ob wir seine Eintrittskarte verwenden wollten? Nach einigen schnellen Te-

lefonaten haben wir noch einen Rollstuhlfahrer gefunden und unserem Rollstuhlfahrer-Test im WM-Stadion stand nichts mehr im Weg.

„Mein erster Ausflug mit kraftverstärktem Rolli ins ausverkaufte Olympiastadion (74 220 Besucher) war problemlos, desgleichen die Anreise in der S-Bahn, auch der Aufzug in die S-Bahn-Station Olympiastadion funktionierte. Der Zu-

gang ist barrierefrei, wenn man von einer kleinen Kante in der Pflasterung absieht.

Die Schwerbehindertenplätze sind im Besucherring zu ebener Erde. Ich hatte von dort eine gute Sicht und auch ausreichend Platz. Lediglich das Behinderten-Klo war kurzzeitig gesperrt, weil dort die Sanitäter einen Mann retten mussten.

# REISEN / FREIZEIT & SPORT

(Fortsetzung DFB Pokalspiel)

Da bin ich eben auf das normale Klo gegangen, während ein Wärter auf meinen Rolli aufpasste. Also auch spontan guter Service! Geboten wurde auch ein Feuerwerk – ein rundum gelungener Event!“

Auch Fußball gab es mit Elfmeterschießen und Verlängerung.

Bei sintflutartigen Regenfällen gewannen die Frauen des 1. FFC-Frankfurt

gegen den FCR Duisburg nach einem Elfmeterschießen 5:2. Bei den Herren gewann der 1.FC Nürnberg gegen den Deutschen Meister VfB Stuttgart mit 3:2. Wir haben uns nicht nur für unseren Nürnberger Gönner gefreut. Ach so, die Karte über den DFB für einen Rollstuhlfahrer mit Begleitung hätte 10 € gekostet. Mit Losglück könnt Ihr im nächsten Jahr dabei sein – es lohnt sich.



## PARALYMPIC DAY 2007



Von Christian Habenicht

Am 23. August 2007 fand auf dem Pariser Platz vor dem Brandenburger Tor, erstmalig in Berlin, der 3. International Paralympic Day 2007 statt. Weit über 40.000 Zuschauer mit über 100 Athleten aus der ganzen Welt machten Werbung für das zweitgrößten Sportereignis der Welt – die Paralympischen Spiele. Im September 2008 in Peking messen sich rund 4.000 behinderte Athleten aus weit über 100 Nationen.

Bei schönstem Wetter wurden u.a. die Sportarten Blindenfußball, Rollstuhl-

basketball, Sitzvolleyball, Tischtennis, und Leichtathletik (Weitsprung) präsentiert. Die Zuschauer durften auch selber ihr eigenes sportliches Talent in den verschiedenen Sportarten ausprobieren und testen.

Wie bei den International Paralympic Days 2003

und 2005 war der Weitsprung-Wettkampf eines der Highlights des Tages. Die Menge hielt die Luft an als Matthias Schröder (Deutschland) erstaunliche 6,85 Meter sprang (Klasse F13). Thomas Ulbricht (Deutschland) landete mit 6,24 Metern auf dem zweiten Platz, dicht gefolgt von Casey Tibbs (USA) mit 6,14 Metern (F44). Im Weitsprung-Wettkampf der Damen erzielte die Deutsche Katrin Müller-Rothgardt mit 5,06 Metern den weitesten Sprung (F13). Im Rollstuhlbasketball überzeugte die deutsche U22-Herren-Auswahl und besiegte das chinesische Damenteam mit 54:22.

Freude kam beim Sitzvolleyballteam von Bosnien und Herzegowina auf, als sie Deutschland mit zwei zu eins Sätzen besiegten. Im Blindenfußball unterlag Deutschland Spanien mit 5:0 Toren.

Ade Adepitan, Botschafter der Paralympischen Spiele 2012 in London, dem Ort für den International Paralympic Day 2007, sagte: „Der heutige Tag gibt uns die optimale Gelegenheit die Botschaft der Paralympischen Spiele und der Paralympischen Bewegung zu verbreiten. Erster und wichtigster Gedanke ist es, Spaß am Sport zu haben. Wenn du dir irgendwann einmal gewünscht hast, ein Teil davon zu sein, musst du nur dem örtlichen Verein beitreten und das Beste geben, was du kannst.“

Und wieder einmal muss das Internet als erstklassiger Informationslieferant und Bildarchiv empfohlen werden. Weitere Infos zu den Paralympics gibt es u.a. unter:

**International Paralympic Committee (IPC)**

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)

**Behinderten-Sportverband Berlin e.V.**

[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de)

## URLAUB IN OBERBAYERN

Von Veronika Lupp

Ich war mit meinen Eltern sechs Mal im Bayernurlaub. Genau gesagt in Farchant, das drei Kilometer von Garmisch-Partenkirchen entfernt ist. Auch die Orte in der Umgebung, wie z. B. Weilheim (30 km von Garmisch) und Grainau (10 km von Garmisch) und Garmisch selbst sind wunderschön. Aber da einige Geschäfte in „Originalbauten“ sind, was diesen hübschen Orten das gewisse Flair gibt, haben die schon ein bis zwei Stufen, die hinderlich sind.

Man kann für manche Fahrten den Bus benutzen, was ich aber nicht empfehle. Der örtliche Bus kann schon mal eine Stunde auf sich warten lassen. Rampen gibt es gar nicht. Da ist dann Muskelkraft angesagt.

Um unabhängig sein zu können, empfehle ich, mit dem Auto zu fahren. Zwischen Garmisch und Farchant liegt die „Wank“. Sie ist 800 Meter hoch und mit einer behindertengerechten Seilbahn zu erreichen. Auch wenn es oben nicht viel zu sehen gibt, kann man dort ganz nett essen. In Grainau ist man quasi schon am Fuß der Zugspitze. Die Seilbahn ist behindertengerecht und ein Restaurant gibt es dort auch. Als ich das letzte Mal da war, habe ich mit meiner netten Be-



*Ich, auf der Zugspitze, ein Reifen in Deutschland, der andere in Österreich*



*Blick aus der Seilbahn zur Wank nach oben. Die Stadt unten ist Garmisch.*

gleitung den ganzen Tag im Liegestuhl gelegen. Vor lauter Erzählen merkten wir gar nicht, dass wir bis zum Feierabend dort waren.

Das Wetter sollte schon gut sein, da die Fahrt zur Zugspitze nicht ganz billig ist. Eine Weile sollte man dort verweilen und die schöne Aussicht genießen. Ob das WC behindertengerecht ist, kann ich leider nicht beantworten, weil ich es nicht benutzen musste. Aber wenn Behinderte mit der Seilbahn hochkommen, gehe ich davon aus, dass das entsprechende Behinderten-WC vorhanden ist. Sicherlich kann man vorher anrufen und nachfragen.

Für Abwechslung ist in Oberbayern gesorgt und nach Österreich sind es nur 30 km!



*Mein Papa und ich*



*Farchant im Winter (so sieht es dann überall aus)*

### SEILBAHNEN

#### Rollstuhlgerechte Zugänge und sanitäre Einrichtungen in Restaurants sowie Ein- und Ausstieg in die Seilbahn

- Brannenburg: Wedelsteinbahn
- Bayrischzell: Wedelsteinbahn
- Freiburg i.Br.: Schauinslandbahn
- Garmisch-Partenkirchen: Bayrische Zugspitzbahn
- Kleinwalsertal(Riezlern): Kanzelwandbahn
- Neukirchen bei Hl. Blut: Hohenbogenbahn
- Obersdorf: Fellhornbahn
- Oberstdorf: Nebelhornbahn
- Schliersee: Schliersbergbahn
- Schwangau: Tegelbergbahn

## REISEN UND INTERNET

Von Evelyne Hohmann

### „FREIZEIT UND REISEN“: SUCHEN UND BUCHEN IM INTERNET: WIE SICHER? FÜR MENSCHEN MIT MS GEEIGNET?

Wenn einer eine Last-Minute-Reise tut, ist das mit Hilfe des Internets nicht komplizierter, als eine lange Reise zu planen. Fragen zu Reisen für Behinderte und die dazugehörigen Links finden sich auf Handicap (Info 1). Reisende mit Mobilitäts- und Sinneseinschränkungen finden hier ein umfangreiches Angebot an behindertengerechten Unterkünften weltweit (2).

### Online buchen oder doch lieber ins Reisebüro gehen?

Das „Off-Line“ Reisebüro an Ihrem Wohnort erledigt bei der Buchung vieles, was Sie bei der Buchung im Internet selbst erledigen müssten. Alle Verträge, die die Reise betreffen, regelt die Agentur für Sie. Wenn Sie mit einem großen Reiseveranstalter Last-Minute reisen wollen, ist die im Reisebüro gebuchte Reise selten teurer als die selbst gebuchte. Zum Preisvergleich können Sie vorher im Netz auf den großen Reiseportalen nachschlagen. Die Stiftung Warentest prüft und bewertet regelmäßig die Angebote(3) und veröffentlicht die Liste der Online-Anbieter (4). Dort finden Sie zudem praktische Checklisten und Hinweise, wie Sie die Reisebuchung im Internet sicher hinbekommen (5).

### Kurzentschlossen zwischen den Schulferien

In beliebten Urlaubsländern wie Portugal oder Spanien gibt es im Frühjahr und Herbst häufig vor Ort schöne Quartiere, aber die günstigen Flüge dorthin sind längst ausgebucht. Wenn Sie mehrere Wochen lang reisen, können Sie

weniger frequentierte Flughäfen(6) anfliegen und mit dem Zug (7) oder Mietwagen Ihr endgültiges Ziel ansteuern. Über die Reiseportale lassen sich die einzelnen Bausteine kurzfristig bequem zusammenstellen. Um sich neue Reiseziele und den Weg dorthin anzuschauen, ist Google-Earth (8) ein schöner und kostenloser Dienst. Auch die Online-Reiseanbieter(9) haben mit ihren Angeboten Regionsinfos zu Sehenswürdigkeiten und Länderdaten verknüpft. Oft kann man sich die verschiedenen Reiseveranstalter anschauen und die Angebote vergleichen.

### Nicht in jedem Reisekatalog

Für Reisen auf eigene Faust zu ungewöhnlichen Zielen empfiehlt sich ein Klick zum Auswärtigen Amt(10): aktuelle Sicherheitslage, Einreise- und Zollbestimmungen, und deutsche Vertretungen. Das Erdkundeportal(11) informiert über viele Länder und gibt Tipps für Reisende: Währungen, Einreiseformalitäten, Reiseberichte und mehr. Der CIA bietet auf seiner Homepage (12) mit dem World Fact Book eine umfassende Länderinformation in amerikanischer Sprache. Für individuelle Reisen preisgünstiger vor Ort sind häufig die Agenturen in den Reiseländern und Mietwagenanbieter. Den Einstieg für die Suche nach Anbietern finden Sie unter „Links“ auf den Seiten von Reiseportalen (13) und Internetkatalogen (14). Wenn keine deutsche Agentur Partner des Anbieters ist, schließen Sie die Verträge nach dem Recht des Reiselandes.

### Ratgeber: Reisen in Europa

Damit der Wochenendtrip nach London oder Kurzurlaub auf Mallorca auch erholsam wird und nicht schon die Buchung zum Abenteuer, empfiehlt sich der neue Ratgeber des Europäischen Verbraucherzentrums „Reisen in Europa“(15). Er ist zur Vorbeugung geeig-

net – nicht erst, wenn das selbst gestrickte Urlaubspaket Probleme bereitet. Er enthält auf 80 Seiten Wissenswertes rund um die Planung von Individualreisen, informiert über Rechtsansprüche und gibt Hinweise zu deren Durchsetzung. Leser erfahren alles Wichtige über Flug- und Autoreisen sowie über Reisen per Bahn, Bus oder Schiff. Daneben gibt's Tipps zur Buchung von Unterkünften und Infos über Rechte bei Mängeln des Urlaubsquartiers. Kurz und knapp werden in dem Ratgeber die Themen Einreise, Geld, Handy, zum Arzt im Ausland, Reisen für Menschen mit Behinderungen angesprochen. Wem das zu lang ist, kann sich beim WDR das Merkblatt „Last Minute nicht immer ein Schnäppchen“ (16) herunterladen. Es erklärt, was eine Last-Minute-Reise ist und was für die Buchung zu beachten ist.

### Schwimmen und shoppen in Europa

Das EVZ informiert online zu Reisethe- men wie Badewasserqualität in Europa, die City-Cards für die Metropolen der neuen Mitgliedsstaaten und Infos zu erlaubtem Reisegepäck im Flugverkehr. Wissenswertes rund um den Einkauf in allen 25 Mitgliedstaaten der Europäischen Union enthält der kostenlose Wegweiser „Einkauf in Europa“. Darin hat das Europäische Verbraucherzentrum Düsseldorf gemeinsam mit seinen Partnern in der EU zusammengetragen, was Verbraucher vor der Shopping-Tour im europäischen Ausland wissen sollten. Wer Touristeninformationen sucht, findet darüber hinaus Links zu den offiziellen Tourismusverbänden der Länder. Tabellen zur Umrechnung internationaler Bekleidungs- und Schuhgrößen sowie eine Übersicht über die Anlaufstellen des europaweiten Netzwerks der Europäischen Verbraucherzentren runden den Wegweiser (17) ab.

# REISEN / FREIZEIT & SPORT

## Checkliste für alle Fälle

Wenn Sie im Urlaub ärztliche Versorgung brauchen, informieren Sie sich schon bei der Wahl des Reiseziels. In einigen Gegenden Englands und Wales müssen sich selbst Einheimische für einfache Untersuchungen in Wartelisten eintragen. In den skandinavischen Ländern, Frankreich und USA ist die medizinische Versorgung gewährleistet, in Süd- und Südosteuropa sowie Kleinasien finden sich in den Touristenzentren häufig deutschsprachige Ärzte. Wer jeweils die Kosten trägt, erfahren Sie bei Ihrer Krankenversiche-

rung (18). Wichtig ist ausreichender Versicherungsschutz. Die Krankenkassen empfehlen nachdrücklich eine Reisekrankenversicherung, die Krankheitskosten und Rücktransport erstattet (19). Vor allem in Ländern mit schlechtem Gesundheitssystem zahlt sich die Absicherung aus. Über Kosten (20) und Leistungen (21) können Sie sich auf dem Portal von Finanztest informieren.

## Gut versorgt mit Medikamenten

Wenn Sie (Schmerz-)Medikamente für mehrere Wochen mitnehmen, brauchen

Sie manchmal eine ärztliche Bescheinigung für die Zollbehörden (22) In vielen Reiseländern werden Medikamente günstiger angeboten. Informieren Sie sich vorher, ob Sie dort die gewohnte Qualität erhalten können oder die Einfuhr nach Deutschland gesetzlich beschränkt (23) ist.

Was andere im Spreewald oder auf dem Anapurna-Treck erlebt haben, können Sie auf Reiseberichte.com oder Zhulu.de (23) erfahren. Vielleicht posten Sie hier demnächst Ihre Urlaubserlebnisse.

- 1 <http://www.handicap-info.de/DesktopDefault.aspx?tabid=474&tabIndex=-1>
- 2 <http://www.handicapscout.de/>
- 3 [http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit\\_reise/test/1401019/1401019/1400006.html](http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit_reise/test/1401019/1401019/1400006.html)
- 4 [http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit\\_reise/test/1401019/1401019/1400006.html?focus=adressen](http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit_reise/test/1401019/1401019/1400006.html?focus=adressen)
- 5 [http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit\\_reise/test/1401019/1401019/1400006/1400007.html](http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit_reise/test/1401019/1401019/1400006/1400007.html)
- 6 <http://www.expedia.de/fluege/linienflug/default.aspx?lnkcid=3613&lnkloc=hom>
- 7 <http://www.fahrplan-online.de>
- 8 <http://earth.google.de/>
- 9 <http://www.reisemarkt.de/>
- 10 <http://www.auswaertigesamt.de/>
- 11 <http://www.erdkunde-wissen.de/erdkunde/index.html>
- 12 <https://www.cia.gov/cia/publications/factbook/index.html>
- 13 <http://www.fernweh.com/categories.htm>
- 14 [http://de.dir.yahoo.com/Staedte\\_und\\_Laender/](http://de.dir.yahoo.com/Staedte_und_Laender/)
- 15 <http://www.evz.de/UNI117069551802644/doc791A.html> Der Ratgeber ist für 4,90 Euro plus einer Versandkostenpauschale in Höhe von 2,50 Euro erhältlich und kann über den Versandservice bestellt werden: 01805 00 14 33 oder publikationen@vz-nrw.de
- 16 <http://www.wdr.de/radio/wdr2/quintessenz/339661.phtml>
- 17 <http://www.evz.de/UNI117188864713366/doc721A.html>
- 18 <http://www.evz.de/UNI117188864713366/doc697A.html>
- 19 <http://www.aok.de/bund/rd/141237.php?sid=e29705283ebdc58899449e5d9f618bc4>
- 20 [http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit\\_reise/test/1251988/1251988/1252125.html](http://www.stiftung-warentest.de/online/freizeit_reise/test/1251988/1251988/1252125.html)
- 21 [http://www.stiftung-warentest.de/online/versicherung\\_vorsorge/test/1266089/1266089/1270256.html](http://www.stiftung-warentest.de/online/versicherung_vorsorge/test/1266089/1266089/1270256.html)
- 22 [http://www.bfarm.de/clin\\_042/nn\\_424790/DE/Bundesopiumstelle/BtM/rechtsgrund/hinweise-auslandsreisen.html](http://www.bfarm.de/clin_042/nn_424790/DE/Bundesopiumstelle/BtM/rechtsgrund/hinweise-auslandsreisen.html)
- 22 23 [http://www.zhulu.de/http://www.zoll.de/bo\\_zoll\\_und\\_steuern/do\\_verbote\\_und\\_beschraenkungen/co\\_schutz\\_menschl\\_gesundh/ao\\_arzneimittel/ao\\_private\\_einfuhr/index.html](http://www.zhulu.de/http://www.zoll.de/bo_zoll_und_steuern/do_verbote_und_beschraenkungen/co_schutz_menschl_gesundh/ao_arzneimittel/ao_private_einfuhr/index.html)
- 24 <http://www.reiseberichte.com>



## REISE- UND ERFAHRUNGSBERICHT VON FAMILIE GROENING ÜBER IHREN ROLLSTUHLGERECHTEN URLAUB AUF LANZAROTE

Im Frühjahr 2007 haben wir unsere Urlaubsreise nach Playa Blanca auf Lanzarote gebucht – ohne Transfer – zur Ferienwohnung von Familie Frank.

Wir gingen in ein Reisebüro, um den Flug zu buchen. Über „Air-Berlin“ war er am preiswertesten. Mit dem Telebus (den wir 14 Tage vorher bestellten) ging es zum Flughafen. Nach dem „check-in“ waren mir zwei Herren vom Roten Kreuz beim Einsteigen ins Flugzeug behilflich. Meinen eigenen Rollstuhl habe ich vorher mit den Koffern zusammen aufgegeben.

In Arrecife auf Lanzarote angekommen, stand schon mein eigener Rolli bereit. Der Taxifahrer am Flughafen telefonierte mit einem Rollstuhltaxi und innerhalb von 10 Minuten saß ich mit meiner Frau im Taxi und fuhr zum Quartier. Dort empfing uns sehr freundlich Herr und Frau Lücke. Sie hatten für uns auch schon große Trinkwasserbehälter herangeschafft.

Die Ferienwohnung ist sehr großzügig, alles ohne Schwellen – auch die Dusche. Die Terrasse bietet mit ca. 5m x 8m viel Freifläche, zur Hälfte überdacht mit Liegestühlen ausgestattet. In der Küchenzeile befindet sich ein Geschirrspüler und es gibt auch eine Waschmaschine, was sehr hilfreich ist. Im Bad gibt es viele Haltegriffe. Wir äußerten den Wunsch einmal in die Feuer-

berge zu fahren. Herr und Frau Lücke setzten sich in Playa Blanca mit einem Busunternehmer in Verbindung. So konnten wir trotz Rollstuhl (nicht zusammen klappbar) mit einem normalen Reisebus eine Tagesfahrt machen. Unterwegs bin ich noch zwei Mal mit Hilfe des Busfahrers und Reiseleiters (deutschsprachig) ausgestiegen. Es war ein wunderschöner Tag!

Die Promenade von Playa Blanca ist gut erreichbar und ebenerdig befahrbar. Einige Lokale verfügen über Rollstuhltoiletten. Die Ober sind sehr hilfsbereit.

Wir hatten aus dem Reisekatalog eine andere behindertengerechte Wohnung ausgesucht, die wir eigentlich buchen wollten. Nachdem wir uns diese vor Ort in Playa Blanca angesehen hatten, waren wir sehr enttäuscht, denn diese hatte eine Badewanne! Außerdem war es mir nicht möglich, mit meinem Rolli ins Badezimmer zu gelangen.

So waren wir sehr glücklich und zufrieden, die Ferienwohnung von Familie Frank gemietet zu haben. Es war ein gelungener Urlaub!

*Ellen & Wolfgang Groening*

**P.S. Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung**  
**030 – 301 54 07**



### FERIENWOHNUNG FRANK

Gudrun und Paul-Günter Frank,  
Lemsahler Landstraße 68,  
22397 Hamburg  
Telefon: 040 - 608 33 43  
Telefax: 040 - 608 33 44  
[www.ferienwohnungen-frank.de](http://www.ferienwohnungen-frank.de)

## RESTAURANTTIPP

Von Ilona Nippert und Reina Mehnert

### RESTAURANT „SIMPLY DELICIOUS“

Nicht weit vom Alexanderplatz, in einem Eckhaus der Greifswalder Straße 227 im Bezirk Prenzlauer Berg, befindet sich das Hotel Adele mit seinem Restaurant „SIMPLY DELICIOUS“. Das Haus fällt schon von weitem positiv auf. Die braunrote Fassade, die durch große Fenster den Blick ins freundliche Innere des Lokals freigibt und die symmetrisch angeordneten modernen Möbel stehen im angenehmen Gegensatz zum eher grauen Umfeld dieser Gegend.

Beim Betreten des Restaurants fallen dem kritischen Besucher jedoch zwei für Rollstuhlfahrer eher schwer zu überwindende Stufen auf. Da dieses Restaurant im Internet als behindertengerecht ausgewiesen ist, fragen wir den Barkeeper, wie man denn auf besagten zwei Rädern in diese Gaststätte kommen solle. Er versichert uns jedoch glaubhaft, dass einem Rollstuhlfahrer der dort einkehren wolle, sofort geholfen werde und dass es außerdem einen stufenlosen Weg über die Terrasse gebe.

In der Mitte des Restaurants befindet sich eine große Bar. Hier herrscht warmes Walnussholz vor – im Tresen, den Hockern und den Tischen und schafft selbst tagsüber eine anheimelnde Atmosphäre. Abends kann man sich in eine schöne geräumige Nische zurückziehen und dort auf einem großen, bequemen Ledersofa seinen Drink genießen. Der Bar-Lounge-Charakter des Lokals wird verstärkt durch das indirekte Licht, das durch die bunten Glaskacheln der Rückwand der Nische fällt und diese gemütlich ausleuchtet.

Die Speisekarte offeriert eine große Anzahl an Frühstücksvarianten. Für 8,50 € bekommt man das „Am Meer“: Lachs, Forellenfilet, Shrimpscocktail und gekochtes Ei mit Forellenkaviar. „Nervennahrung“, zum gleichen Preis, wartet mit 2 Eiern, Speck, Würstchen, gebackener Tomate, Toast und Butter auf.

Die Tageskarte beweist, dass im Adele ein Koch liebevoll seine Arbeit macht. Am Tag unseres Restaurantbesuchs wurden Kalbsschnitzel mit Süßkartoffeln und Gurkensalat sowie Paprika Chutney für 13,50 € angeboten. Als weiteres Gericht war Gnoccci mit Geflügel-

leber, Salbei Cherrytomate und Parmesan für 7,50 € auf der Karte. Die Portionen sind üppig, schön angerichtet und lecker. Die Speisekarte, in Deutsch und Englisch, bietet darüber hinaus auch einige amerikanische Spezialitäten wie Clubsandwich, Burger, Pancakes etc. Auch Geflügel-Currywurst mit Pommes war im Angebot.

Die Toiletten im Untergeschoss sind grade zu futuristisch modern gestaltet und einen Besuch wert. Wer allerdings das Behinderten-WC aufsuchen will, wird enttäuscht. Es gibt zwar ein solches, doch wird es im Winter als Lager für Gartenmöbel genutzt. Da kann man nur hoffen, dass sich dafür bald ein anderer Platz findet. Wir haben das energisch angeregt.

#### SIMPLY DELICIOUS

Greifswalder Straße 227  
D-10405 Berlin

Tel. +49-30-44 32 43-39  
info@adele-berlin.de

Montags 08:00–15:00

Dienstags–Samstags ab 8:00 Uhr –  
Küche bis 22:00 Uhr

Sonntags 07:00–15:00 Uhr



## BUCHTIPP

Von Reina Mehnert

### Mascha Kaléko (1907–1975) – Dichterin in Dur und Moll

Den hundertsten Geburtstag hätte sie in diesem Jahr gefeiert, die zarte, melancholische, humorvolle Dichterin Mascha Kaléko, Tochter eines Russen und einer Österreicherin, die viele Jahre bis zu ihrer Vertreibung ins Exil in Berlin gelebt hat und sich an diese Stadt immer als sehnsüchtig vermisste Heimat zurück erinnerte.

„Bleibtreu heißt die Straße“,

so beginnt ein anrührendes Gedicht aus den letzten Monaten der „Alltagspoetin“, die sie in der Bleibtreustraße 10/11 verbracht hat.

„Hier war mein Glück zu Hause  
Und meine Not  
Hier kam mein Kind zur Welt  
Und musste fort  
Hier besuchten mich meine Freunde  
Und die Gestapo“

so lautet der Schluss des Gedichts und deutet das Grauen an, das Kaléko in den Jahren 1936–1938 in Berlin widerfahren ist.

Nur ein kurzes Glück des Ruhms war ihr vergönnt während der letzten Tage der Demokratie in Deutschland, als sie im Januar 1933 ihr „Lyrisches Stenogrammheft“ veröffentlichte. Kurz danach gibt es für die jüdische Autorin keine Publikationsmöglichkeiten mehr.

Erst in den fünfziger Jahren tauchen wieder zögerlich die ersten Gedichte auf und die Dichterin erlangt wachsende, literarische Berühmtheit.



„Wir haben keine andere Zeit als diese“,

heißt es in einem ihrer berühmtesten Gedichte – resignativ und zugleich kämpferisch,

„die uns betrügt mit halbgefüllter Schale.  
Wir müssen trinken,  
denn zum zweiten Male  
füllt sie sich nicht.“

Man hat Mascha Kaléko mit Ringelnatz, Morgenstern und Erich Kästner verglichen, drei großen Poeten deutscher Sprache, wenn sie Verse wie diese schrieb:

Wir wachten auf  
Die Sonne schien nur spärlich  
Durch schmale Ritzen grauer Jalousien  
Du gähntest tief  
Und ich gestehe ehrlich  
Es klang nicht schön  
Mir schien es jetzt erklärlich  
Dass Eheleute nicht in Liebe glühen.

Kalékos satirische Schärfe, ihr Humor, ihre wunderbare Fähigkeit des leichten Reims spiegeln jedoch nur die eine Seite der Dichterin. Die andere Seite ist geprägt von Wehmut und einem tiefen,



unpathetischen Sehnen nach etwas, was es in ihrem Leben nicht oder nur temporär gab: Glück.

Ihre kleine Familie, dem Leben im Exil – zuerst in New York dann in Jerusalem – abgerungen, zerbricht. Der Sohn stirbt mit 31 Jahren, der Ehemann fünf Jahre später.

Kalékos Gedichte und Prosastücke geben sprachlich Zeugnis von diesem schicksalsträchtigen und komplizierten Leben und zeigen den Kampf gegen dessen Widrigkeiten und Tücken, der mit zarter aber unbeirrbarer Selbstbehauptung geführt wird. Sehr eng ist hier der Zusammenhang zwischen Erfahrung und literarischer Umsetzung.

Kalékos Beobachtung und Wahrnehmung der alltäglichen Dinge des Lebens und der Gefühlswelt der ganz gewöhnlichen Menschen sind von großer Schärfe, ihr Blick ist unbestechlich – besonders in den Exil-Gedichten. Das späte dichterische Werk zeugt jedoch von zunehmender Nachsicht gegenüber den Schieflagen und Abgründen der menschlichen Natur. Kalékos letzter großer Gedichtband „Das himmelgraue Poesiealbum“ erscheint im Herbst 1968.

## NEUE UMWELTPLAKETTEN AB 1.1.2008

### CHRONISCH KRANKE UND SCHWERBEHINDERTE ERHALTEN EINE AUSNAHMEGENEHMIGUNG



Von Reina Mehnert

**Ab 1. Januar 2008 wird innerhalb des S-Bahnringes auf einer Fläche von 88 Quadratkilometern die Berliner Umweltzone eingerichtet.**

Wer innerhalb dieser Umweltzone fahren möchte, benötigt eine Umweltplakette, ansonsten herrscht dort Fahrverbot. Die Umweltplakette kostet 5 Euro und ist in Werkstätten, technischen Prüforganisationen wie TÜV oder DEKRA, Straßenverkehrsämtern, aber auch Tankstellen, wo Abgasuntersuchungen vorgenommen werden, erhältlich. **Ausgenommen vom Fahrverbot sind u.a. Fahrzeuge, mit denen besonders behinderte Menschen fahren oder gefahren werden.**

Den Katalog, welche Fahrzeuge unter welchen Bedingungen eine Ausnahmegenehmigung bis zum 30.06.2009 erhalten, wird von der Berliner Senatsverwaltung für Stadtentwicklung erarbeitet. Dieser „Leitfaden für die Erteilung von Ausnahmegenehmigungen“ wird den jeweiligen Bezirken zur Verfügung gestellt. Die in den Bezirken angesiedelten Straßenverkehrsbehörden werden nach jeweiliger Einzelfallprüfung die Ausnahmegenehmigungen erteilen. Zu den Fahrzeuggruppen, die eine Aus-

nahmegenehmigung erhalten, zählen auch alte Fahrzeuge, die technisch und wirtschaftlich nicht mehr nachrüstbar sind. Allerdings nur dann, wenn der Fahrzeughalter eine chronische Erkrankung hat oder schwerbehindert ist. Für die Erteilung der Ausnahmen im Einzelfall sind in Berlin die Straßenverkehrsbehörden der Bezirke zuständig (gemäß Nr. 22b Abs. 3 und Abs. 6 Buchst. b ZustKat Ord).

Örtlich zuständig sind nach § 1 Abs. 1 VwVfG Bln i.V.m. § 3 Abs. 1 Nr. 1 VwVfG diejenigen Bezirke, in denen die Umweltzone liegt. Da mehrere Bezirke betroffen sind, ist nach § 3 Abs. 2 VwVfG derjenige Bezirk zuständig, der zuerst mit der Sache befasst ist. Das heißt, die Bürger können sich alternativ an die Straßenverkehrsbehörden der Bezirksämter Charlottenburg-Wilmersdorf, Friedrichshain-Kreuzberg, Mitte, Neukölln, Pankow oder Tempelhof-Schöneberg von Berlin wenden.

Im Streitfall über die Erteilung einer Ausnahme ist gem. § 67 Satz 2 ASOG das Bezirksamt für die Bearbeitung des Widerspruchsverfahrens zuständig.

Die bezirklichen Straßenverkehrsbehörden erhalten von SenStadt einen mit SenGesUmV abgestimmten Anwendungsleitfaden zur einheitlichen Handhabung der Genehmigungspraxis. Der Leitfaden gibt Hinweise, wann ein überwiegendes und unaufschiebbares Ein-

zelinteresse die Erteilung einer Ausnahmegenehmigung auf Antrag gemäß § 1 Abs. 2 der 35. BImSchV begründen kann und in welchen Fällen öffentliche Gemeinwohlinteressen eine Ausnahmegenehmigung rechtfertigen können. Zur Berücksichtigung der umweltpolitischen Ziele hat SenGesUmV die nachfolgend dargestellten Eckpunkte erarbeitet, die in den Anwendungsleitfaden mit einfließen und die auf diese Weise von den Straßenverkehrsbehörden im Rahmen der Erteilung der Ausnahmegenehmigungen berücksichtigt werden.

Bei Einfahrt in die Umweltzonen ohne Plakette drohen bundeseinheitlich 40 Euro Bußgeld und ein Flensburgpunkt.

Da bundeseinheitliche Kennzeichnungen vorgeschrieben und viele Umweltzonen in Planung sind, können Auswärtige Plaketten in der Heimatregion erwerben.

Diesel-Autos können sich durch Nachrüstung ihres Fahrzeugs um eine Schadstoffstufe verbessern. Die Kosten liegen bei 600 bis 750 €. Das Nachrüsten wird mit 330 € Kfz-Steuergründer gefördert. Zudem entfällt die Steuererhöhung von 1,20 €/100 Kubikzentimeter für Diesel ohne Partikelfilter. Euro 1-Diesels dürfen mit nachgerüstetem Kat zu Beginn der Umweltzonenregelung einfahren. In der 2. Stufe der Umweltzone ab 2010 nur Euro 4- und Euro 3 Diesel mit nachgerüstetem Partikelfilter.

## KINDER MIT MS

### ERFAHRUNGSUSTAUSCH, SPIEL, SPASS...

Welches Kind hat Lust sich regelmäßig mit anderen MS-betroffenen Kindern zu treffen? Unter Anleitung von Prof. Dr. J. Haas finden in 2008 organisierte Treffen statt.

Bei Interesse reicht ein Anruf unter: 313 06 47 (DMSG Berlin)



# VERANSTALTUNGEN

## 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](mailto: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

### „FATIGUE BEI MS“

Anmeldung

Datum: **Dienstag, 22. Januar 2008, 18.00 – 20.00 Uhr**

Referent: **Dr. PD Karl Baum**, Chefarzt Neurologie, Krankenhaus Henningsdorf

Ort: \_\_\_\_\_

### „GRÜNE TEESTUNDE“

Anmeldung

Datum: **Mittwoch, 20. Februar 2008, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Dr. Friedemann Paul**, Oberarzt, Paul Cecilie-Vogt-Klinik für Neurologie, Charité Universitätsklinik Berlin

Ort: \_\_\_\_\_

### „SCHMERZEN BEI MS“

Anmeldung

Datum: **Dienstag, 11. März 2008, 18.00 – 20.00 Uhr**

Referent: **Dr. Almuth Piest**, Oberärztin Krankenhaus Henningsdorf

Ort: \_\_\_\_\_

### „ROLLSTUHLFAHRERTRAINING“

Anmeldung

Datum: **Samstag, 05. April 2008, 13.00 – 16.00 Uhr**

Referent: **Dr. Sven Luedke**, Oberarzt und Physiotherapeutin **Frau Otto**

Ort: \_\_\_\_\_

### „VORSTELLUNG „MENÜSERVICE“ DER JOHANNITER

Anmeldung

Datum: **Montag, 26. Mai 2008, 17.00 – 18.30 Uhr**

Referent: **Andreas Braun**

Ort: \_\_\_\_\_

mit Probeessen  
(max. 15 Teilnehmer)