

Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 2/2015

Barrieren nieder!

Berlin ringt um
neue Bauordnung

Seite 4

BEILAGE
Veranstaltungen

Ohren auf!

Kompass jetzt auch für
Sehbehinderte

Seite 7

Hilfestellung geben!

Zeigen Sie Ihr
pffiffigstes Hilfsmittel

Seite 18

Chance der Zukunft!

Uni Bremen entwickelt
Assistenzroboter

Seite 30



Hubtreppe
Frei nach: Bodemuseum
Museumsinsel Berlin

© Design-Handbuch des Landes Berlin 2012

Liebe Mitglieder der DMSG,

Diese Kompassausgabe wendet sich schwerpunktmäßig an MS-Betroffene mit alltagsrelevanten Beeinträchtigungen, nicht an die vielen MS-Betroffenen, die unter den modernen Therapien kaum eine krankheitsbedingte Beeinträchtigung haben.

Nach den neuesten Zahlen sind in Deutschland bis zu 200.000 Menschen von MS betroffen. Dies entspricht einer deutlichen Zunahme in den vergangenen 15 Jahren. Parallel hierzu hat das Internet zu einem tief greifenden gesellschaftlichen Wan-



Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum

del, speziell der jüngeren Generation, geführt mit der Etablierung sozialer Netzwerke und neuer Kommunikationsformen.

Dieser Entwicklung muss sich die DMSG stellen. Der Bundesverband

und die 16 Landesverbände arbeiten verstärkt an einem innovativen Konzept, damit die DMSG als möglichst mitgliederstarke Interessenvertretung weiterhin ihr ausgesprochen umfangreiches Angebot an Informationen, Beratungen und Serviceleistungen anbieten kann. Hierbei gilt es, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass im Zentrum der Selbsthilfeorganisation der Leitgedanke von Unabhängigkeit bei gleichzeitig hoher Kompetenz steht. Gemeinsam sind wir stark!

Mit freundlichen Grüßen

Karl Baum

Vorstandsvorsitzender

Inhalt

Editorial

- 2 • Liebe Mitglieder der DMSG
- 3 • Grußwort Karin May

Horizont

- 4 • Landesbehindertenbeauftragte ringen um neue Bauordnung
- 7 • Die Forderungen des Landesbeirates der Menschen mit Behinderungen in Berlin
- 7 • Der erste KOMPASS, den man hören kann
- 8 • Ganz ohne Hindernisse bauen: Homepage bietet Beratung
- 9 • Neue Ausstellung in Berlin zum Thema: Wohnungsfrage
- 9 • Cartoon Phil Hubbe
- 9 • Berliner Wohnungsnot
- 10 • Ketogene Ernährung und Darmgesundheit

Landesverband

- 12 • Welt-MS-Tag 2015 in der DMSG
- 13 • Info-Stand im Einkaufszentrum Schöneweide am Welt-MS-Tag

- 14 • Zu Gast im Reichstag
- 15 • Sommerfest im Tierpark
- 15 • Baumkronenwanderung – barrierefrei!

Unter uns

- 16 • Sozialverband Deutschland bat zum Inklusionslauf
- 17 • Besuchsdienst sucht weitere Ehrenamtler
- 18 • Was mein Leben leichter macht
- 18 • Taschen-WC für unterwegs
- 18 • Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen online
- 19 • Trommeln für die MS-Ambulanz in Weißensee
- 19 • Alle auf einem Boot

S(@)itenblicke

- 20 • Unter der kleinen grauen Wolke: Neuer Dokumentarfilm zum Thema MS
- 21 • Live-Fußball für Blinde
- 22 • Thomas Worch: In Schönheit und Gebrechen

- 23 • Madame Sabotage: Praktische Lebenshilfe im Textformat
- 23 • Kritiker gesucht
- 24 • Berliner Blindenhörbücherei sorgt für literarische Abwechslung

Wissenschaft & Forschung

- 26 • Chronische Verlaufsformen der MS: Eine Übersicht – einschließlich Behandlungsmöglichkeiten
- 28 • SHILD-Umfrage
- 29 • Nervenleitgeschwindigkeit liegt auf einem Gen-Buchstaben
- 29 • Neue Selbsthilfegruppe
- 30 • Lena Kredel testet Assistenzroboter an der Uni Bremen

Veranstaltungen

- 32 • Mit Yoga zu neuer Kraft
- 32 • Danksagung



*Geschäftsführerin Karin May und
Vorstandsmitglied Franziska Vu.*

Liebe Mitglieder,

ich grüße Sie ganz herzlich. Im Namen des Vorstandes gebe ich hier einen Überblick über die vergangenen 12 Monate. Unser neuer Vorstand hat sich eingearbeitet, eine neue Satzung wurde verabschiedet, die Geschäftsstelle ist heimisch geworden in den neuen Räumen. Die Anstrengungen zur Konsolidierung des Haushaltes begleiteten uns ebenso wie die steten Bemühungen um mehr öffentliche Aufmerksamkeit.

Alles in allem blicken wir auf erfolgreiche Monate zurück. Hervorheben möchte ich an dieser Stelle die positive Atmosphäre der diesjährigen, äußerst konstruktiven Mitgliederversammlung. Viele gute Ideen konnten ausgetauscht werden, die in der künftigen Arbeit ihren Niederschlag finden. Wir würden uns sehr freuen, im kommenden Jahr noch mehr engagierte und interessierte Mitglieder begrüßen zu dürfen. Schließlich ist die Mitgliederversammlung als oberstes Vereinsorgan der direkte Weg, sich mit seinen Ideen in die Gestaltung der Arbeit für die Berliner MS-Betroffenen einzubringen.

In diesem Jahr gab es eine ganze Reihe von Ehrungen für die Mitglieder unseres Landesverbandes. Auf dem Empfang zum 60. Geburtstag des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin durften

wir einem sehr engagierten Mitglied der DMSG Berlin zur Verleihung der Paritätischen Eh-

rennadel in Silber gratulieren: Katja Bumann, als Kassenprüferin und Verantwortliche für den ehrenamtlichen Besuchsdienst im Einsatz, erhielt für ihre umfassende ehrenamtliche Arbeit im Bereich der Selbsthilfe von unserem Regierenden Bürgermeister Michael Müller diese Auszeichnung.

Außerdem geht unser Dank in Form einer Nominierung für den jährlichen Dankeschön-Brunch des Paritätischen an Cornelia Wislaug und Ralf Wodarz, die beide sehr aktiv für ihre Selbsthilfegruppen im Einsatz sind. Darüber hinaus stehen sie jederzeit bereit, wenn eine helfende Hand im Landesverband gebraucht wird, sei es bei Veranstaltungen oder Aktionen wie beim Umzug der Geschäftsstelle. Dank ihrer kommunikativen Art ist es den beiden auch ein Leichtes, Interessierten Informationen zur MS zu vermitteln und ihre Erfahrungen mit der Erkrankung zu teilen.

Weiterhin wurden von uns in Anerkennung ihres ehrenamtlichen Engagements für die Parité-Gala des Deutschen Paritätischen Wohlfahrts-

verbandes Berlin nominiert: Birgit Balla, Simone Kreetz, Emanuel Burkert und Bernd Hecht. Hier entschied am Ende das Los, da es zu viele Nominierungen von engagierten Ehrenamtlichen in ganz Berlin gegeben hatte – leider entfielen nur zwei Plätze auf die DMSG Berlin. Das Los fiel auf Emanuel Burkert und Bernd Hecht.

Anfang November dürfen sich dann noch zwei weitere Mitglieder der Berliner DMSG über eine Ehrung freuen: Selbsthilfegruppenleiter Frank Wagner erhält für seinen engagierten Einsatz die Silberne Ehrennadel der DMSG. Außerdem freuen wir uns über die Verleihung des Pia-Näbauer-Preises an Sandra Schaaf, die in den vergangenen zwei Jahren den überregionalen Stammtisch Junger MS-Betroffener aufgebaut hat. Der Pia-Näbauer-Preis wird einmal jährlich an besonders engagierte Menschen vergeben, die sich für die Belange junger Menschen einsetzen. Beide Ehrungen erfolgen im Rahmen des jährlichen Festaktes des Bundesverbandes der DMSG am 5.11.2015. Wir werden natürlich auch darüber berichten.

Ich gratuliere sehr herzlich allen Ausgezeichneten und allen Kandidaten, auch im Namen aller Vorstandsmitglieder und Mitarbeiter der Geschäftsstelle, und danke ausdrücklich auch allen anderen, die sich ehrenamtlich für die Menschen mit Multipler Sklerose und den Berliner Landesverband einsetzen. Ohne Sie wäre es nicht möglich, unseren gemeinsamen Auftrag zu erfüllen. Danke schön.

Ihre

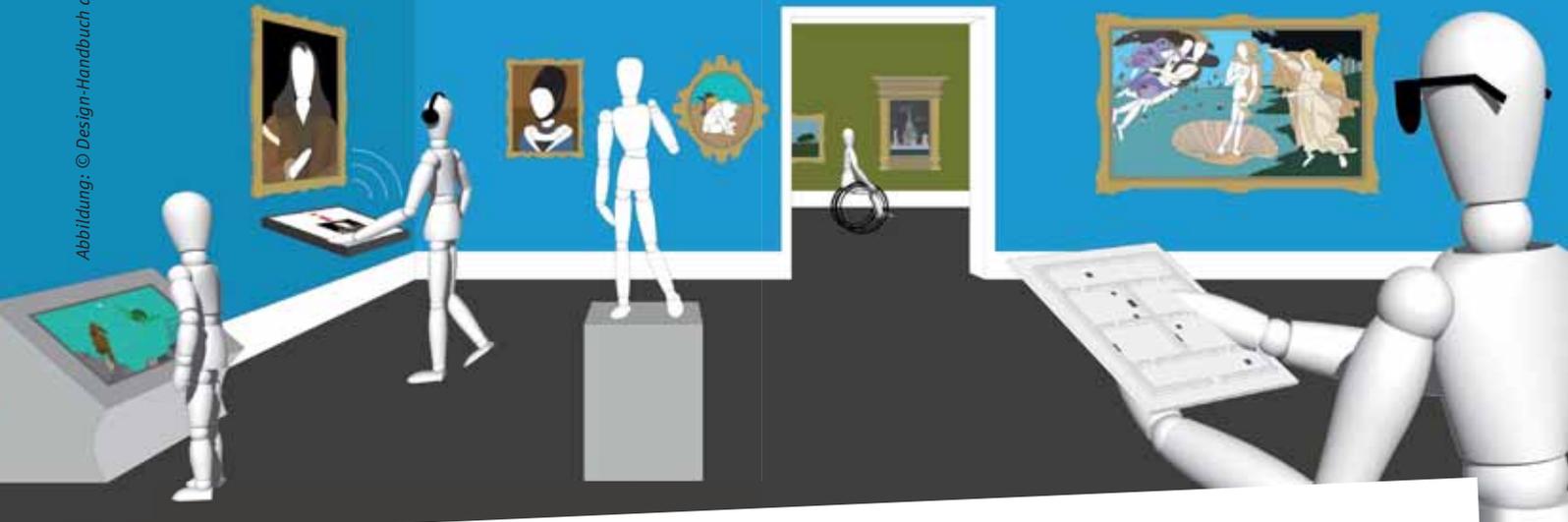
Karin May
Geschäftsführerin



*Katja Bumann erhielt ihre Auszeichnung aus den
Händen des Regierenden Bürgermeisters,
Michael Müller.*

Auch wenn ein Sinn nicht so funktioniert, wie er sollte, so haben doch die anderen mindestens vier Sinne immer noch die Möglichkeit, etwas zu erleben.

Abbildung: © Design-Handbuch des Landes Berlin



Immer eine Frage der Aufsicht:

Landesbehindertenbeauftragte ringen um neue Bauordnung

Von Stefanie Schuster

Als der jetzige Regierende Bürgermeister von Berlin, Michael Müller, noch Senator für Stadtentwicklung war, schrieb er seiner eigenen Behörde einige bemerkenswerte Sätze ins Stammbuch: „Die Veränderungen in unserer Gesellschaft und nicht zuletzt der demografische Wandel haben die Forderung nach barrierefreiem Bauen zu einer zentralen Frage für öffentliche Räume und Gebäude gemacht. Barrierefreiheit wird allzu oft allein mit Behinderungen – vor allem Gehbehinderungen – in Verbindung gebracht. Der Begriff „Barriere“ ist jedoch weiter zu fassen. Bestimmte Farben oder Schriften sind deutlicher wahrnehmbar als andere, bestimmte Bodenbeläge geben mehr Halt oder akustische Bedingungen können die Orientierung

im Raum stark beeinträchtigen oder auch erleichtern. Mobilität und Begegnung der Menschen im öffentlichen Raum ist ein soziales Anliegen, dem im wahrsten Sinne des Wortes nichts „im Wege stehen“ soll.“

Design for All – bislang ein Ziel

So weit, so richtig. Dieses Stammbuch ist eigentlich ein Handbuch, und der korrekte Titel lautet: „Berlin – Design for all.“ Man findet es in voller Länge auf der entsprechenden Homepage des Senats, und die beiden Teile befassen sich mit den Erfordernissen für öffentlich zugängliche Gebäude und dem so genannten öffentlichen Freiraum. „Design for all ist die künftige Zielvorgabe für die Gestaltung unserer Lebensbereiche. Die Standards

dazu entwickeln sich ständig weiter“, kündigt Michael Müller im Vorwort an. Und das stimmt auch: 2007 kam das erste Handbuch heraus, 2012 die Neuauflage. „Damit war erstmals ein Leitfaden für die Planung im privaten und öffentlichen Bauen verfügbar“, so Müller.

Wegweisend war das, befand auch die EU, und kürte Berlin 2012 zur behindertenfreundlichsten Stadt Europas.

Doch Absichtserklärungen, und seien sie noch so richtig und ehrenvoll, helfen nicht, wenn sie nicht in Gesetzesform gegossen und kontrolliert werden. Auch darum soll es gehen in einem ersten Referentenentwurf, der seit dem vergangenen Jahr durch die entsprechenden Behörden abgestimmt wird. Hierbei sollen, grob



Jürgen Dusel ist der Beauftragte für Menschen mit Behinderungen im Land Brandenburg



... Dr. Jürgen Schneider Beauftragter des Landes für Menschen mit Behinderungen in Berlin.

gesagt, etliche Vorschriften aus der Bauordnung des Landes in die Bauausführungsverordnung verschoben werden. Das verschlankt die Bauordnung, Stichwort: Bürokratieabbau. Aber es verlagert auch die Aufsicht, und zwar auf den Architekten bzw. den Bauherren.

Und weil Berlin und Brandenburg nun erstmals eine gemeinsame Bauordnung bekommen sollen, sind jetzt gleich zwei Landesbehindertenbeauftragte alarmiert. Für Berlin ist das Dr. Jürgen Schneider, für Brandenburg Jürgen Dusel. Zwar bedeuteten die fortschrittlichen Vorschriften des Landes Berlin in einigen Punkten durchaus eine Verbesserung für Brandenburg, aber die Herauslösung einiger Vorschriften berge Sprengstoff. Dusel befürchtet: „Wenn ein Gesetzestext nicht ganz deutlich ist, besteht immer die Gefahr, dass die Verantwortung an Architekten und Bauherren delegiert wird. Und die entscheiden dann nach eigenen Vorstellungen. Aber Barrierefreiheit ist für mich ein Kernbereich der Landesbauordnung – die entsprechenden Vorschriften müssen klar, deutlich und überprüfbar sein. Barrierefreiheit ist für alle Menschen gut, mit oder ohne Behinderung. Im Übrigen hat die Bundesrepublik Deutschland

2009 die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert und zu geltendem Bundesrecht gemacht. Barrierefreiheit ist darin ein zentraler Regelungsinhalt. Daran müssen sich die einfachen Gesetze messen lassen“.

Eine schriftliche Anfrage der Grünen im Berliner Abgeordnetenhaus vom 3. Juli 2014, wie es denn nun um die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention im Lande bestellt sei – speziell im Bereich Bauordnung – beantwortete die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung eher schwammig: Die Bauordnung werde derzeit an die Musterbauordnung angepasst. Die Einbringung eines Änderungsgesetzes in die parlamentarische Beratung war für diesen Sommer vorgesehen, die Anhörungen haben schon begonnen. Aber, so heißt es aus der Senatsbauverwaltung: „Die Bauordnung formuliert nur Mindestanforderungen, insbesondere hinsichtlich Ordnung und Sicherheit, weitergehende Forderungen zur Barrierefreiheit sind in anderen Rechtsgrundlagen zu verankern.“

Wenn auch noch in den Sternen steht, wie und wann die schön gedachten und gut gemeinten Verordnungen umzusetzen sind: Der Bedarf nach barrierefreiem Wohnraum ist hoch.

Das Kuratorium Deutsche Altenhilfe schätzt, dass 41.000 solcher Wohnungen in Berlin fehlen. Der derzeitige Bestand von 24.000 weitgehend barrierefreien Wohneinheiten in Seniorenhaushalten und weiteren 45.000, die nicht von Senioren bewohnt sind, reiche nicht aus. Die städtischen Wohnungsbaugesellschaften komplettieren mit ihren Zahlen das desaströse Bild. In Steglitz-Zehlendorf halten sie eine (!) barrierearme bzw. barrierefreie Wohnung vor, in Friedrichshain-Kreuzberg immerhin 900. 1633 solcher Wohnungen wiesen Gewobag, HOWOGE, STADT UND LAND, WBM und GESOBAU insgesamt nach, 1095 davon sind jedoch nur barrierearm.

Die Zeit drängt, betont auch Jürgen Dusel. „90 Prozent aller Behinderungen erwerben wir mit fortschreitendem Alter. Je älter eine Gesellschaft wird, desto dringender sind die Menschen auf eine barrierefreie Infrastruktur angewiesen.“ Der Trend schreite im Flächenland übrigens noch schneller fort, weil die meisten jungen Leute wegziehen. Zwar liegen für Brandenburg keine derart detaillierten Zahlen vor wie für Berlin, aber speziell in den kleineren Orten werde der barrierefreie Um-, bzw. Neubau eine stärkere Rolle spielen müssen, wolle man auch bei zunehmenden Alter auf die weitaus teurere Heimunterbringung verzichten. „Da ist der Staat aufgefordert, Rahmenbedingungen zu schaffen, damit der Umbau entsprechend gefördert wird.“ Und überwacht. Und zwar durch die Untere Bauaufsichtsbehörde, wie bisher. Sachverständige für Barrierefreiheit müssten zunehmend ausgebildet und eingesetzt werden, fordert auch Jürgen Schneider. Doch: „Schon die öffentlichen Gebäude, bei denen es vorgeschrieben ist, werden derzeit nicht auf Barrierefreiheit überprüft. Die privaten Bauvorhaben schon gar nicht.“ Um auch solche Einzelheiten sicherzustellen, fordert er, dass der bald kommende neue Referentenent-

wurf ins Mitzeichnungsverfahren des Senats geht – „da können wir unsere Anliegen noch einmal einbringen.“

Für Berlin jedenfalls zitiert die Senatsbauverwaltung in Sachen Demographie alarmierende Zahlen des Amtes für Statistik Berlin-Brandenburg. Grob zusammen gefasst: Vom Jahr 2003 bis 2012 stieg allein die Zahl der Senioren im Alter von 65 bis 75 um rund 13 % auf rund 360.000. Die Altersgruppe der Bewohner ab 75 Jahren erhöhte sich um rund 27 % auf rund 285.000. Bis 2030 wird sich die Zahl der über 80jährigen auf rund 268.000 nahezu verdoppeln; die Zahl der „jungen Alten“ im Alter von 65 bis unter 80 Jahren wird um 14,4 % auf ca. 590.000 steigen. Entsprechend wird sich aufgrund der vorgenannten Schätzungen der Bedarf an barrierefreien bzw. barrierearmen Wohnungen erhöhen.

Und das, während immer mehr Menschen nach Berlin strömen, die bereit sind, auch in unkomfortable Wohnungen einzuziehen. Der Neubau muss schneller gehen, das ist dem Senat

klar, ein entsprechendes Gesetz sollte bald auf den Weg gebracht werden, denn, so heißt es am 15. September in einer Pressemitteilung der Senatsbauverwaltung: „Das reale Bevölkerungswachstum zwischen 2011 und 2014 betrug in Berlin 175.000 Menschen. Damit ist absehbar, dass die ursprüngliche Prognose für den Zeitraum 2011 bis 2030, die einen Bevölkerungszuwachs von 250.000 Menschen vorsah, von der tatsächlichen Entwicklung überholt wird.“ Tatsächlich will das Land Berlin laut eigener Ankündigung seine Neubauförderung bis 2017 von 64 Millionen auf 192 Millionen Euro verdreifachen, 3000 neue Sozialwohnungen sollen so entstehen.

In Zukunft müsse „Design for all“ auch in der Ausbildung von Architekten und Ingenieuren selbstverständlich berücksichtigt werden – auch wirtschaftlich sei das von Interesse, sagt Dusel. Denn wer investiere schon in eine neue Wohnung, in die er im Alter nicht mehr hineinkomme? Oder nur durch eine Tiefgarage? Selbst bei der Altbausanierung müsse man da

oft keine Abstriche machen. In den Berliner und Brandenburger Architektenkammern gebe es entsprechende Experten. Dabei solle man sich nicht an das Bild des Rollstuhlfahrers klammern: „Kopfsteinpflaster ist nicht nur schlecht für Rollstuhlfahrer, sondern auch für Personen mit Rolatoren oder Kinderwagen. Außerdem ist die Gruppe der Menschen mit Behinderungen so heterogen wie die Gesellschaft insgesamt. Und es ist die Aufgabe einer klugen Baupolitik, diese Unterschiedlichkeiten aufzugreifen.“

Auch das ist der Senatsbauverwaltung im Prinzip klar; im oben zitierten Handbuch nennt man das „Disability Mainstreaming“, und es soll „von Beginn an zu einem wichtigen Bestandteil von Verwaltungs- und Planungsprozessen werden.“ Jetzt muss eben nur noch geliefert werden.

Sicher ist nur: Das Ringen um eine neue Bauordnung wird noch sehr, sehr lange dauern. Und bis sie verabschiedet wird, brauchen alle Beteiligten einen langen Atem.

Impressum

Herausgeberin:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Berlin e.V.

Sitz der Geschäftsführung:

Aachener Str. 16, 10713 Berlin
Telefon: 030-313 06 47
E-Mail: info@dmsg-berlin.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Der Vorstand
Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum
V.i.S.d.P.: Karin May

Redaktion: Stefanie Schuster
(*nie*)

Redaktionelle Beratung:
Kathrin Geyer

Spendenkonto:

Sparkasse Berlin
BIC: BELADEBEXX
IBAN: DE95 1005 0000 1130 0045 00

Layout: Jennifer Saewe

Gestaltung: Angela Obermaier

Druck:

KOMAG mbH, Berlin
Töpchiner Weg 198/200
12309 Berlin

KOMPASS erscheint halbjährlich.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 10.3.2016

Bildnachweis:

Titel/Handbuch Design for all
S. 6: © istockphoto.com/fotostorm

Vertonung des KOMPASS:

Stefanie Schuster und die Berliner
Blindenhörbücherei



Die Forderungen des Landesbeirates der Menschen mit Behinderungen in Berlin:

§ 51 Barrierefreies Bauen

(1) In Gebäuden mit mehr als 2 Wohnungen müssen die Wohnungen eines Geschosses über den üblichen Hauptzugang barrierefrei erreichbar sein. In diesen und in den nach § 39 Abs. 4 barrierefrei erreichbaren Wohnungen müssen die Flure, Wohn- und Schlafräume, eine Toilette, ein Bad, die Küche oder Kochnische sowie Balkone, Freisitze und Wintergärten und sonstige Nutzräume barrierefrei und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar sein. § 39 Abs. 4 bleibt unberührt.“

Darüber hinaus fordert der Landesbeirat die Festlegung einer Quote von 5 Prozent Rollstuhlbewohnerwohnungen gemäß der in Berlin als Technische Baubestimmung eingeführten DIN 18040-2 mit der Kennzeichnung R im öffentlich geförderten Wohnungsbau.

Beide Forderungen erstrecken sich auch auf eine mögliche öffentliche Förderung von Bestandsbauten.

Zur Gewährleistung eines bedarfsgerechten Umbaus und zur Bestandssicherung von barrierefreiem Wohnraum fordert der Landesbeirat den Senat auf, eine Bundratsinitiative zur Novellierung des § 554a BGB, z. B. über ein Mietrechtsreformgesetz mit dem Ziel zu ergreifen, die immer noch mögliche Verweigerung von baulichen Veränderungen durch den Vermieter aufzuheben und auch die Verpflichtung zum Rückbau einer barrierefreien Wohnung generell aufzuheben. Gleiches gilt für die obligatorische Gestattung der bedarfsgerechten barrierefreien Zuwegung zu Wohnungen im Wohneigentum durch die Wohneigentümergeinschaft durch eine entsprechende Novellierung des Wohneigentumsgesetzes.

Angesichts der Tatsache, dass weder eine Übersicht über den vorhandenen barrierearmen/ barrierefreien Wohnraum existiert, noch



Unterstützungsangebote für die Betroffenen bei der Wohnungssuche existieren, fordert der Landesbeirat vom Senat einen Bericht zur Erfassung von barrierearmen/barrierefreien Wohnungen in Auftrag zu geben, ein entsprechendes Kataster zu entwickeln und damit zugleich die bestimmungsgemäße Vermietung zu überwachen. Neben der Unterstützung der Wohnungssuchenden sollte dies auch ein möglichst wohnungsnahes Ersatzangebot für Angehörige verstorbener Menschen mit Mobilitätseinschränkungen in Zusammenarbeit mit den 6 städtischen Wohnungsbaugesellschaften umfassen.

Zur Gewährleistung eines bedarfsgerechten und bezahlbaren barrierearmen/barrierefreien Wohnungsangebots gehören nach Überzeugung des Landesbeirates auch eine wirksame Kontrolle der Mieten in diesem Wohnungssegment und eine, angesichts der Mangelsituation, gezielte Unterstützung der von Mieterhöhungen betroffenen Menschen mit Behinderung, um Auszüge wegen Mietpreissteigerungen grundsätzlich zu vermeiden.

Mit freundlichem Gruß

Berndt Maier

Vorsitzender des Landesbeirates

Lesen oder lesen lassen:

Der erste KOMPASS, den man hören kann

Sehnervenentzündungen und andere Beeinträchtigungen des Sehvermögens gehören zu den häufigen Symptomen der Multiplen Sklerose. Damit Sie jedoch auch weiterhin auf dem Laufenden bleiben – auch und vor allem bei uns im KOMPASS – werden wir ab sofort unsere Artikel auch vertonen. Einen Teil der Artikel wird die KOM-

PASS-Redakteurin Stefanie Schuster selbst einsprechen, einen anderen Teil wird die gemeinnützig arbeitende Blindenhörbücherei von ihren Sprecherinnen vertonen lassen. Wir freuen uns sehr über diese Kooperation – von hier aus noch einmal unseren herzlichen Dank an die freundli-

chen Mitarbeiterinnen dort, die Ihnen und den Mitgliedern der Bücherei das Leben – und Lesen – ein bisschen leichter machen sollen. Abrufbar sind die Vertonungen der Artikel im Internet hinter dem entsprechenden Symbol. Wir wünschen viel Vergnügen beim Hören!
Stefanie Schuster





INTERVIEW

Sonja Hopf

Wer lange selbständig in den eigenen vier Wänden bleiben will, der sollte sich vor geplanten Umbauten gründlich informieren. Auf der Seite www.nullbarriere.de bieten Experten zahlreiche Hinweise, einen Überblick über gesetzliche Vorgaben, Fördermöglichkeiten – und sogar eine persönliche Beratung. Stefanie Schuster sprach mit einer der Betreiberinnen der Homepage, der Diplom-Ingenieurin Sonja Hopf, über ihre Arbeit.

Wer steht hinter der Homepage?

Die HyperJoint GmbH betreibt seit 2001 die Webseite nullbarriere.de zum Themenkreis Barrierefreies Planen, Bauen und Leben. Schwerpunkte sind Informationen zu den einschlägigen DIN-Normen und die damit verbundene Anbieter- und Produktpräsentation, die Vorstellung interessanter Projekte und Initiativen sowie Auskünfte zu Fördermitteln, Zuschüssen und Finanzierungsmöglichkeiten.

Wann haben Sie begonnen?

Die HyperJoint GmbH habe ich 1999 mit meinem Sohn gegründet. Anlass war die fortschreitende Alzheimer-Erkrankung meiner Mutter, deren Lebensalltag wir durch die Anwesenheit der Familie erleichtern konnten. Ich hatte zuvor als Architektin u.a. Pflegeheime geplant und war daher mit dem Thema Barrierefreiheit sehr vertraut.

Wer trägt die Details zusammen, die sich auf Ihrer Homepage finden?

Ganz ohne Hindernisse bauen: Homepage bietet Beratung

Das ist das Ergebnis ständiger Recherchen, vom Besuch vieler Veranstaltungen (Symposien, Kongresse, Messen...). Ich bin Gast im Arbeitskreis der Berliner Architektenkammer zum Thema Barrierefreiheit, was den Austausch mit anderen Architekten ermöglicht, um Inhalte auf nullbarriere.de aktuell zu halten.

Wodurch finanziert sich der Service, den die Homepage bietet? Doch wohl kaum allein durch die gebührenpflichtige Rufnummer?

Auf der Webseite findet man im Kontext der kostenlosen Fachinformationen viele notwendige barrierefreie Produkte aus dem Bereich des Bauens, der Pflegehilfsmittel und Behindertenfahrzeuge, um das alltägliche Leben für Alle komfortabel zu gestalten und vielen Menschen mit Beeinträchtigungen die gleichberechtigte Teilhabe zu ermöglichen. Getragen wird nullbarriere.de durch die Anbieter dieser Produkte.

Wie viele Clicks erhalten Sie im Jahr?

nullbarriere.de hat derzeit jährlich ca. 2 Millionen Besucher bei über 8 Millionen Seitenaufrufen. Die Redaktion erhält täglich fünf bis zehn Telefonanfragen sowie viele Anfragen per E-Mail und über die Webseite. Viele Anfragen werden direkt von der Redaktion beantwortet, andere an Fachexperten weitergeleitet oder in unserem Forum veröffentlicht.

Manchmal reicht diese Art Beratung ja nicht aus.

Wir veranstalten auch Seminare zu den Themen Barrierefreies Planen und Bauen im Wohnungsbau, barrierefreie öffentliche Gebäude und öffentlicher Raum in Berlin und München. Weitere Veranstaltungsorte sind in Planung. Darüber hinaus organisieren wir In-house-Seminare für Behörden und Firmen in ganz Deutschland.

Wie viele Experten arbeiten da mit?

Für nullbarriere.de arbeiten festangestellte Mitarbeiter im Bereich Redaktion, Marketing und Seminarmanagement. Die redaktionelle Arbeit wird durch das Fachwissen externer Experten ergänzt. Verschiedene Referenten vertreten uns bundesweit.

Gibt es eine Zusammenarbeit mit öffentlichen Verwaltungen?

Es gibt keine Zuwendungen durch öffentliche Verwaltungen. Ich bin ständiges Gastmitglied im Arbeitskreis „Universal Design | Barrierefreiheit | Demografie“ der Architektenkammer Berlin. Anlässlich konkreter Projekte wie „Toiletten für Alle“ sind wir im Gespräch mit den zuständigen Stellen beim Berliner Senat. Anfang des Jahres konnten wir an der AG „Menschen mit Behinderung“ bei der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Forschung teilnehmen und über Lösungen zum Thema „Barrierefreie Toiletten auf kleinstem Raum“ informieren.

Sie beobachten bereits seit geraumer Zeit die Entwicklungen auf dem Markt: Wächst der Markt an barrierefreien Produkten so schnell, wie man es in einer hoch industrialisierten Gesellschaft erwarten kann?

In Anbetracht des demografischen Wandels wächst der Markt zu langsam. Barrierefreiheit wird oft nur als Kostenfaktor wahrgenommen. Hier könnte – analog zum energieeffizienten Bauen – durch Vorschriften und Förderungen/Zuschüsse mehr erreicht werden.

Es gibt immer noch zu wenige Bausachverständige für das Fachgebiet Barrierefreiheit – warum eigentlich?

Die Prüfungsanforderungen sind sehr hoch. Da die Landesbauordnungen bisher keine Einbindung von Sachverständigen für Barrierefreiheit fordern, wie z.B. bei Statik und Brandschutz, müssen die Bauherren auf das Wissen ihres Architekten vertrauen.

Besten Dank für das Interview!

Achtung: Hilfsmittel!

Im kommenden Kompass soll es um ein Thema gehen, das viele von uns beschäftigt: *Die Hilfsmittel*. Welche werden von den Krankenkassen (noch) bezuschusst? Worauf muss der Arzt bei der Ausstellung des Rezeptes achten? Welche Neuheiten sind auf dem Markt?

Beachten Sie auch unsere neue Rubrik:
Was unser Leben leichter macht, auf S. 18 (nie)



Neu in der Geschäftsstelle

Da unsere Sachbearbeiterin Regina Glasow am 1. Oktober in ihren wohlverdienten Ruhestand gegangen ist, verantwortet seit dem 1. September Klaus Engel den Tätigkeitsbereich Buchhaltung und Rechnungswesen. Klaus Engel ist seit vielen Jahren im Non-Profitbereich tätig. Sie erreichen ihn zu den üblichen Geschäftszeiten unter der Tel.-Nr.: 030-313 06 47 oder per Mail unter klaus.engel@dmsg-berlin.de.

Neue Ausstellung in Berlin zum Thema:

Wohnungsfrage

Wie lässt sich bezahlbarer Wohnraum schaffen? Wieviel Platz braucht die Selbstbestimmung? Wer sind die neuen Klienten? Welche neuen Antworten gibt es auf die alte Wohnungsfrage? Weltweit ist die Wohnungsfrage zunehmend der Immobilienwirtschaft überlassen. Besonders das Fehlen alternativer gesellschaftlicher Akteure macht sich schmerzlich bemerkbar. Die spannungsgeladene Beziehung von Architektur, Wohnungsbau und sozialer Realität untersucht das vom Haus der Kulturen der Welt angestoßene Projekt Wohnungsfrage. Darunter ist auch eine Antwort, die das britische Architektenkollektiv „Assemble“ gemeinsam mit Senioren aus Pankow erarbeitet hat; da lassen sich die Eigentumswohnungen, je nach Lebensphase, durch die andere Nutzung des Gemeinschaftsbereiches vergrößern und wieder verkleinern. Die Ausstellung „Wohnungsfrage“ ist noch bis zum 14. Dezember 2015 zu sehen im Haus der Kulturen der Welt in der John-Foster-Dulles Allee 10. Geöffnet ist Mi–Mo von 11–19 Uhr, Karten und Infos unter 030 - 39 78 71 75.



Berliner Wohnungs-Lotse

Wer behindert ist und selbstbestimmt leben will, hat viele Klippen zu umschiffen, bis er in einem sicheren Hafen ankommt. Das Lotsen-Programm der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales will dabei helfen. Seit 1997 hat „Lotse Berlin“ alle Berliner Anbieter des Betreuten Wohnens für Menschen mit Behinderungen im Blick. In der Beratung geht es um die Beantwortung vor allem dieser Fragen:

- Wie finde ich einen meinen Bedürfnissen entsprechenden betreuten Wohnplatz?
- Wer berät mich umfassend und unabhängig?
- Wo finde ich eine zentrale Auskunft über das gesamte Berliner Angebot?
- Wie bereite ich mich auf den neuen Lebensabschnitt vor?

In jährlichen Sachberichten und statistischen Übersichten zeigt **Lotse Berlin** die Ergebnisse seiner Arbeit, weist auf Lücken hin und gibt Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Gestaltung der Berliner Angebote für Menschen mit Behinderung. Nähere Infos unter www.lotse-berlin.de/

An vier Standorten in Berlin gibt es persönliche Beratung, die Sprechzeiten:

Montag 10–16 Uhr | Dienstag 10–16 Uhr | Mittwoch 10–16 Uhr | Donnerstag 15–17 Uhr | Freitag 10–14 Uhr

Dafür ist jedoch eine Anmeldung erforderlich. Tel.: 01803 - 24 17 24* (zentrale Rufnummer)

* 0,14 Euro/Minute Festnetzpreis; Mobil ggfs. abweichend

Mehr Lebensqualität durch bewusste Ernährung

Ketogene Ernährung und Darmgesundheit

Prof. Paul von der Berliner Charite setzt große Hoffnung auf eine ketogene Ernährung und Weihrauch bei der Behandlung von MS. Aber was ist das für eine Ernährung, was kann sie bringen?

Unser Körper holt sich die Energie zum Leben zuallererst von der Glukose, dem Blutzucker, bereitgestellt durch kohlehydrathaltige Nahrungsmittel. Bei einer Ketose lösen Ketonkörper – umgewandelte Fettsäuren – die Glukose als primäre Energiequelle ab. Das passiert beim Fasten oder wenn ein Erwachsener über längere Zeit weniger als 50 Gramm Kohlehydrate täglich isst. Dieser Prozess ist wichtig, weil durch eine Überzuckerung des Blutes eine Insulinresistenz entstehen kann. Das heißt, wir essen und trotzdem bekommt unser Gehirn zu wenig Energie. Zuviel Zucker im Darm stört unsere gesunde bakterielle Darmflora. Die Darmschleimhaut ist nicht mehr in der Lage, richtig zu arbeiten: die Nährstoffe durchzulassen und Schadstoffe aufzuhalten. Unser Körper ist mit den Fremdstoffen überfordert.

Immer mehr Forscher widmen sich dem Zusammenhang von Darm, Immunsystem und Erkrankungen des Gehirns. Prof. Dr. Marco Prinz, Ärztlicher Direktor des Instituts für Neuropathologie an der Uniklinik Freiburg, konnte mit Kollegen nachweisen, dass bei Mäusen ein intaktes Immunsystem des Gehirns von einer gesunden bakteriellen Darmflora abhängt.

Die Internistin Dr. Terry Wahls aus Iowa machte ein Selbstexperiment, in dem sie diese Erkenntnisse berücksichtigte. Sie hat primär progrediente MS und war 2007 auf einen Liegestuhl angewiesen. Heute fährt sie

wieder lange Strecken Fahrrad. Diese Ernährung, auch „Wahls Protocol“ genannt, basiert auf der Paleo- oder Steinzeitdiät, geht aber weit darüber hinaus. Im Zentrum stehen die Mitochondrien. Sie sind Bestandteile einer Zelle und versorgen diese mit Energie. Nervenzellen haben besonders viele davon. Das Wahls Protocol hat das Ziel, diesen Mitochondrien im Gehirn und Rückenmark alles zur Verfügung zu stellen, was sie benötigen, um zu funktionieren.

Damit alles gemütlich vor sich geht, teilte Dr. Wahls ihr Ernährungsprogramm in drei Schritte auf: das Basis-, das Paläo- und das Paläo-Plus-Programm. Das Motto: Iss reichlich, iss lecker, iss bunt! Täglich sind neun Tassen Gemüse und Obst, viel Eiweiß, Nüsse, Samen und gesunde Fette vorgesehen. Beim Paläo-Programm kommen fermentierte Lebensmittel dazu sowie Meeres- und Seealgen, bei dem Paläo-Plus-Programm ist Fett die Basis.

Dabei geht es darum, so vielfältig wie möglich zu essen. Von den neun Tassen sollen es drei Tassen grünes Gemüse sein, darunter kalziumreiches, wie Rucola, Spinat oder der asiatische Senfkohl Pak Choi. Grüne Gemüse liefern Power, schützen vermutlich vor Krebs und Entzündungen. Die nächsten drei Tassen sollen bunt sein. Rot wie Kirschen oder Tomaten, blau, violett oder schwarz wie Aronia-beeren, Feigen oder Auberginen, gelb und orange wie Ananas, Kürbis oder Süßkartoffeln. Sie stecken voller Antioxidantien und schützen wahrscheinlich vor Herzkrankheiten, Krebs und Demenz. Antioxidantien sind die Stoffe, die den Körper vor freien Radikalen schützen, die wiederum Zellschäden verursachen. Die letzten drei Tassen



Amandara Schulzke

Die Journalistin Amandara Schulzke hat die ketogene Diät nicht nur beschrieben, sondern auch ausprobiert.

Foto: nie

füllen schwefelhaltige Gemüsesorten, wie Kohl, Zwiebelgewächse, Pilze und Spargel. Schwefel hilft dem Körper bei der Entgiftung, schützt Gelenke und Blutgefäße. Er unterstützt die Funktion von Darm und Leber und nährt vermutlich unsere Gehirnzellen.

Auf zum fröhlichen Jagen!

Wahls empfiehlt, jeden Tag tierisches Eiweiß zu essen. 250 bis 600 Gramm, je nach Geschlecht und Körpergröße, denn essentielle Aminosäuren kann unser Körper nicht alleine bilden, braucht sie aber für seine Lebensfunktionen. Wenn wir unserem Körper nicht die nötigen Aminosäuren zufügen, holt er sich diese aus eigenen Muskel- und Organzellen und isst sich sozusagen selber auf. Fleisch und Fisch verfügen über lebensnotwendige Fettsäuren. Sie können jedoch, wie alle lebensnotwendigen Nahrungsmittel, ihre nützlichen Eigenschaften nur dann entfalten, wenn die Zusammensetzung der Nahrung und speziell der Fettsäuren stimmt. Je mehr fette Fischmahlzeiten pro Woche, desto besser. Lachs, Makrele, Hering und alle Arten mit hohem Omega 3-Anteil stehen ganz oben auf der Speisekarte. Die Internistin plädiert dafür, dass wir auch Knochen, Sehnen und Knorpel mitverwenden, weil sie Kollagen und andere Nährstoffe für unsere eigenen Knochen und Gelenke liefern. Am einfachsten geht das mit Knochenbrühe,

für die es keinen vegetarischen Ersatz gibt. Wer nicht so viel Fisch und Fleisch essen mag oder kann, probiert es zusätzlich mit Eiern. Im Wahls-Protocol gibt es keinerlei Milch- oder Milchprodukte. Casein, wie übrigens auch Gluten, erhöht den Dopaminspiegel und tritt so mit denselben Rezeptoren in Wechselwirkung, die von Suchtmitteln stimuliert werden. Dafür stehen wieder Innereien auf dem Speiseplan: 350 Gramm pro Woche Leber, Herz, Nieren und Zunge sollten's im Paläo-Programm wieder sein.

Abnehmen mit viel Fett

In ihrem 3. Teil des Ernährungsprogramms, der Paläo-Plus-Ernährung, brauchen wir insgesamt mehr Fett, weil wir den Blutzucker bis zur Ketose zurückdrängen möchten. So empfiehlt Dr. Wahls, am Tag fünf Esslöffel Kokosfett zu essen oder etwa eine dreiviertel Büchse vollfette Kokosmilch. Dabei werden kohlehydratreiche, stärkehaltige Gemüsesorten und süßes Obst reduziert. Außerdem ist Kokosmilch vielseitig verwendbar, z.B. für ein warmes Frühstück im Winter, mit Vanille als Milchersatz für die geliebte Tasse Kaffee, passt zu süßen und herzhaften Gerichten und ist vermutlich überdies immunstärkend und erleichtert das Abnehmen.

Fermentation ist der Fachbegriff für Gärung. Dieses Verfahren haben schon vor tausenden von Jahren unsere Vorfahren benutzt, um mit Salz Lebensmittel haltbar zu machen. Die entstehenden Milchsäurebakterien sind für die Darmflora unabdingbar. Es gibt milchsauer vergorenen Mandel- oder Kokosmilchjoghurt, Kombucha-Tee, Sauer-



Mammut wäre gut – weil das Fleisch vom laufenden Weidetier stammt und keine Hormone enthält, die es nicht selbst gebildet hat.

Foto: nie

kraut und jegliches sauer eingelegte Gemüse wie Kimchi, das aus der koreanischen Küche Einzug in Europa gehalten hat. Jeden Tag sollten wir etwas Fermentiertes essen oder trinken.

Von Anfang an ist ein Esslöffel Nährhefe täglich mit am Start, die uns mit den nötigen B-Vitaminen, weiteren Mineralstoffen und Proteinen versorgt.

Nach und nach wird der Sinn des Ganzen klar, es ändern sich seit Jahr-

zehnten eingefleischte Gewohnheiten und Vorlieben. Die Lust auf Süßes verschwindet von allein, die Lust, morgens ein frisches knuspriges Brötchen zu essen, wandelt sich zum Appetit auf frisches Gemüse.

Bitten wir Ärzte mit medizinischem Sach- und gesundem Menschenverstand gleichermaßen, uns dabei zu unterstützen.

Amandara M. Schulzke

Literatur

- Wahls, Terry, Dr.: Multiple Sklerose erfolgreich behandeln – mit dem Paläo-Programm, 2015
- Broschüre: Taschenratgeber: Spitzenprävention für eine menschliche Medizin – auch bei MS (Vers. Nov. 2014) von Prof. Dr. Jörg Spitz und Anno Jordan. Eigenverlag oder im Netz als Download: <https://lifesms.wordpress.com/downloads-2/taschenratgeber-life-sms/>
www: www.lsms.info
- Felix Olschewski: www.Urgeschmack.de – Wiedergeburt in 30 Tagen!
- Dr. Markus Bock von der Charité stellte im März 2014 Zwischenergebnisse einer Studie vor, in der Patienten einer ketogenen Ernährung folgten: **„Ketonkörper-vermittelte Effekte bei Multipler Sklerose – Wo stehen wir? Ergebnisse der IGEL-Studie zum intermittierenden Fasten und zur ketogenen Ernährung nach glykämischer Ladung“**; zu sehen unter: <http://palaeo-gesellschaft.de/videos.html> (ab Minute 30).

Landesverband trommelt und tanzt zum



EINDRÜCKE



Zahlreiche Mitglieder und ihre Angehörigen kamen in die Aachener Straße, um dort ein buntes Programm zu genießen.



Cops im Garten der DMSG? Nein – nur ein Beweis dafür, dass der echte Blues für immer lebt.



So also sähe es aus, wenn die Blues Brothers unter den Augen der Cops im Garten der Berliner DMSG ein Benefiz-Konzert gäben. I'm a soulman!



Übrigens sehr gut möglich, dass der wirkliche Dan Aykroyd heute auch nicht mehr leichtfüßig über die Bühne hüpfet.



Autor Zito Marx (2. von links) las, gemeinsam mit seiner Begleitung, aus seinem neuesten Buch „Phase C“ – zum ungeheuren Vergnügen des Publikums.



Kann schon sein, dass MS Löcher in den Alltag reißt, so zumindest das Motto in diesem Jahr. Doch wir helfen, sie zu stopfen.



Regensicher und begeistert: Zusehends bunter und professioneller wird das Programm zum Welt-MS-Tag, oft sogar trotz fortschreitender Erkrankung: Chapeau!



Kein Flash-Mob, sondern eine außerordentlich interessante und kenntnisreiche Führung durch die Geschichte der MS-Erforschung. Vorstandsvorsitzender PD Dr. Karl Baum kommentierte die Ausstellung im Flur der Geschäftsstelle.



Das Wichtigste am Welt-MS-Tag ist jedoch immer die Begegnung und das persönliche Gespräch.

...unterdessen im Einkaufszentrum Schöneweide...



In diesem Jahr sollte der Welt-MS-Tag für die Trepptower MS-Gruppe ein ganz besonderes Ereignis werden. Wir wollten uns im Einkaufszentrum Schöneweide mit einem Info-Stand präsentieren. Die Kreativgruppe bereitete eigens dafür zahlreiche Bilder, Tücher und Karten vor – auch unser ältestes Gruppenmitglied, Lena Kuchenbecker.

Gegen Mittag begannen wir am Welt-MS-Tag mit unserer Präsentation im Einkaufszentrum, inklusive Fühlstraße (um die Handicaps durch MS zu demonstrieren) und Encaustic-Malplatz.



Mut-Botschafter der DMSG im Einkaufszentrum Schöneweide – ein voller Erfolg. Foto: privat

Eigens dafür hatte Conny auch spezielle T-Shirts drucken lassen. Das Interesse an unserem Stand war bereits

während der Vorbereitungszeit groß und hielt bis zum Nachmittag an. Vor allem die Fühlstraße wurde intensiv ausprobiert. Die Tester konnten nachvollziehen, wie schwierig es sein kann, mit Missempfindungen in den Händen Geld aus der Börse zu nehmen oder Knöpfe zu schließen.

Zur Stärkung brachte uns Heidi Neumann einen frischen Pfirsichkuchen vom Blech. Gegen 17:30 Uhr – die Zeit verging wie im Flug – bauten wir den Stand ab und waren mit dem Tag sehr zufrieden!!!

Ines Giermann



Beste Aussicht über Berlins Regierungsviertel genossen Mitglieder der Selbsthilfegruppe Treptow-Köpenick, hier Ines Giermann mit Begleitung. Fotos: privat

Von Uschi Mathan aus der Köpenicker Gruppe kam der Vorschlag, den Reichstag zu besuchen. Für den 15.4.2015 konnte der Vorsitzende des Behindertenverbandes Köpenick, Klaus-Dieter Rühling, eine Führung mit dem SPD-Bundestagsabgeordneten Matthias Schmidt aus dem Bezirk Treptow-Köpenick organisieren. Insgesamt zehn Mitglieder der MS-Gruppe Köpenick und Treptow sowie einige Mitglieder des Behindertenverbandes nahmen an der Führung teil.

Wir trafen uns um 15 Uhr am behindertengerechten Eingang des Paul-Löbe-Hauses bei strahlendem Sonnenschein und ca. 23 Grad – ein idealer Tag!

Das Paul-Löbe-Haus wurde nach dem letzten demokratischen Reichstagspräsidenten der Weimarer Republik (1875–1967) benannt und gehört im Spreebogen zum „Band des Bundes“. In dem ca. 200 Meter langen und 100 Meter breiten Gebäude sind zweigeschossige Sitzungssäle der Ausschüsse in acht Rotunden untergebracht. Außerdem befinden sich dort 510 Räume für Abgeordnete, 450 Büros für Ausschussekretariate und die Bundestagsverwaltung, darunter für Öffentlichkeitsarbeit und Besucherdienst.

Zu Gast im Reichstag

bene Original-Steine der Befreiungstage vom Zweiten Weltkrieg betrachten. Dies war sehr beeindruckend.

In der Besucherebene standen unterschiedliche Vitrinen und Reliefs, die das Reichstagsgebäude darstellen. In der Fraktionsebene hatten wir die Gelegenheit, den Fraktionssaal der SPD zu besuchen und ins Gespräch zu kommen. Im Saal selbst war an den Wänden ein Fries angebracht, das die Geschichte der SPD zeigt.

Nachdem wir den Fraktionssaal verlassen hatten, konnte jeder Teilnehmer noch selbst Erkundungen im Reichstagsgebäude vornehmen. Einige nahmen die Gelegenheit beim Schopfe und besuchten die Reichstagskuppel. Dabei boten sich einzigartige Ausblicke.

Ines Giermann



Der Reichstag ist barrierefrei von ganz unten bis zur gläsernen Kuppel – so leicht kann Besichtigung sein.

Sommerfest im Tierpark

In diesem Jahr legten wir unser Sommerfest auf den 1. Juli, einen Mittwoch mit wahrlich sommerlichem Wetter – wir erwischten 27 Grad und Sonnenschein, den ganzen Tag! Wir entschieden uns relativ kurzfristig für den Besuch des Tierparks, zumal der am darauffolgenden Wochenende seinen 60. Geburtstag feiern sollte und bereits festlich vorbereitet war.

Wir trafen uns um 10 Uhr am Eingang Bärenschaufenster, kauften Karten, holten die bestellten Rollstühle ab – und warfen uns vor der Wisent-Wiese für das Gruppenfoto in Pose. Insgesamt waren wir 15 Personen.

Zunächst sortierten wir die Mobilitätshilfen um: Uschi setzte sich in einen Rollstuhl und gab ihren Rollator an Iva, die wegen ihres Beinbruchs noch etwas gehandicapt war.

Wir bestaunten die Stachelschweine links, die kleinen Ziegen rechts und gingen weiter bis zur Kamel- und Dromedarwiese. Dann führte uns der Weg zum Alfred-Brehm-Haus, zu Tigern und Löwen, zum Tropenhaus mit seinen hängenden Fledermäusen, weiter zum Dickhäuterhaus mit Walrössern und Elefanten, die ausgiebig geduscht wurden.

Da die Cafeteria auch für Rollstuhlfahrer gut erreichbar ist, hatten wir uns im Nu zum Mittagessen eine lange Tafel unter Bäumen zusammengestellt. Conny spähte im Haus nach dem Angebot und organisierte eine Bedienung für uns, da im Freien sonst Selbstbedienung angesagt war. Als das Essen serviert wurde, staunte insbesondere Iva nicht schlecht über die Menge an „Gulasch mit Nudeln“.

Nach der Mittagspause verabschiedete sich ein Teil der Gruppe, um den Tierpark noch weiter zu erkunden. Ein anderer Teil ging zum Ausgang, wo der erste Telebus avisiert war.

Da es aber noch so früh am Tage und so wunderbares Wetter war, zog es einige von uns noch zur Affenwiese – um dort die bereits verabschiedeten Sommerfestteilnehmer wieder zu treffen. Gemeinsam gingen wir noch bis zum Krokodilhaus. Erst gegen 16.30 Uhr verabschiedeten wir uns voneinander und fuhren nach Hause. Es war ein wunderschöner Sommertag!

Ines Giermann



Bestes Ausflugswetter erwischte die Selbsthilfegruppe Treptow-Köpenick für ihr Sommerfest im Tierpark.

Foto: privat



Baumkronenwanderung – barrierefrei!

Rechtzeitig zum goldenen Herbst hat die Gesellschaft „Baum und Zeit“ auf

dem Gelände der berühmt-berüchtigten Beelitzer Heilstätten in Brandenburg einen Baumkronenpfad eröffnet. Der gut 350 Meter lange Holzpfad führt durch die Wipfel des gut 200 Jahre alten Waldparks und ermöglicht beeindruckende, wenn auch morbide Ein- und Ausblicke auf die nun verfallenden Sanatorien. Die ehemaligen Tuberkulose-Heilstätten wurden 1902 eröffnet und wuchsen so rasch, dass Hunderte von Patienten dort Platz fanden, und zwar nicht nur in normalen Krankenhausbetten, sondern auch zur Frischluft-

Liege- und Wandel-Kur. Bald brauchte man sogar eine eigene Bäckerei und Fleischerei auf dem Gelände, Elektrowagen fuhren das Essen aus. Nach 1945 übernahmen die Russen die gut eingerichteten Häuser; es entstand dort das größte russische Militärlazarett außerhalb Russlands.

Das komplett privat finanzierte Projekt hat als Clou sogar einen Aufzug eingebaut, der es allen ermöglicht, den zwischen 20 und 23 Meter hohen Weg abzuschreiten. Geöffnet ist von November bis März zwischen 10 und 16 Uhr; Erwachsene zahlen 9,50 Euro Eintritt; Kinder zwischen 7 und 17 Jahren zahlen 7,50 Euro; Familienkarten sind ab 16 Euro erhältlich. Menschen mit Behinderungen zahlen 8,50 Euro. Gegen Aufpreis und Anmeldung sind Führungen möglich: info@baumundzeit.de. Los geht's in der Straße nach Fichtenwalde 13 in 14547 Beelitz-Heilstätten.

(nie)

Sozialverband Deutschland bat zum Inklusionslauf Lauft Leute, lauft!



Sport macht glücklich – das kann man ganz deutlich sehen an DMSG-Sozialarbeiterin Sylvia Habel-Schljapin und der Gründerin des DMSG-Frauen-Stammtisches, Simone Kreetz.

Fotos: privat

Gemeinsam mit rund 400 weiteren Sportbegeisterten nahmen Simone Kreetz, Mit-Gründerin und Leiterin des Frauenstammtisches der DMSG, und Sozialarbeiterin Sylvia Habel-Schljapin Anfang Juni am so genannten „Inklusionslauf“ auf dem Tempelhofer Feld teil. Bereits zum zweiten Mal wurde er dort vom Sozialverband Deutschland ausgerichtet, um die Blicke der Öffentlichkeit auf ein Thema zu lenken, das auch den Mitgliedern der DMSG unter den Nägeln brennt: mehr Inklusion im Breitensport.

Zur Begrüßung betonte der Präsident des Sozialverbandes Deutschland (SoVD), Adolf Bauer: „Ob Sie heute laufen, skaten, walken, Rolli fahren, sehbehinderte oder blinde Menschen durch den Wettkampf begleiten, als Streckenposten unterwegs sind oder die Starterinnen und Starter mit Beifall unterstützen: Sie alle sind heute Teil einer großen Solidargemeinschaft!“

Noch bevor der erste Startschuss zu den Rennen fiel, diskutierten hochrangige Gäste über Möglichkeiten, um Menschen mit Behinderungen die Teilnahme am Breitensport zu erleichtern.

Darunter waren die Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin und die Stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga-Berlin e.V., Gerlinde Bendzuck, die sehbehinderte Leichtathletin Annalena Knors, ihre Laufpatin Deniz Engin, Kirsten Ulrich vom Netzwerk Sport und Inklusion in Berlin sowie Gastgeber Adolf Bauer.

Danach traten behinderte und nicht behinderte Sportler bei sengender Hitze – teilweise waren es 32 Grad im Schatten – gemeinsam an. Die Disziplinen: ein Bambini-Lauf für die jungen Teilnehmer, ein 5- oder 10-Kilometer-Lauf für die Erwachsenen, außerdem gab es eine 400-Meter-Staffel. Buchstäblich alle Altersklassen waren dabei – die älteste Teilnehmerin war 83 Jahre alt, eine walkte die fünf Kilometer lange Strecke mit einem Rollator. Simone Kreetz nutzte für ihre fünf Kilometer das Therapie-Dreirad, Sylvia

Habel-Schljapin walkte ins Ziel. Die Stimmung der Läuferinnen und Läufer aus dem ganzen Bundesgebiet war großartig. An jedem Kilometerposten reichten Helfer Wasser. Jeder Teilnehmer, der durch das Ziel lief oder rollte, bekam eine Medaille und viel Applaus – am meisten jedoch die alte Dame mit Rollator.

Sylvia Habel-Schljapin
(Sozialarbeiterin)



Über die Möglichkeiten, den Breitensport behindertenfreundlicher zu machen, diskutierten die Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin, Gerlinde Bendzuck, die sehbehinderte Leichtathletin Annalena Knors, ihre Laufpatin Deniz Engin, Kirsten Ulrich vom Netzwerk Sport und Inklusion in Berlin sowie Gastgeber Adolf Bauer.



Besuchsdienst sucht weitere Ehrenamtler

Seit rund zwei Jahren bauen wir den ehrenamtlichen Besuchsdienst auf. Nach zögerlichem Anfang wachsen wir inzwischen stetig, mittlerweile haben wir neun Besuchspaare. Die Zu-Besuchenden leben allein in ihrer Wohnung oder im Pflegeheim. Sie wünschen diesen Dienst aus ganz unterschiedlichen Gründen. Immer aber spielt eine Rolle, dass sie viel allein sind und eine nette Gesellschaft suchen, zum Reden oder Spaziergehen. Oft geben uns die Sozialarbeiterinnen der DMSG einen Hinweis, manche melden sich direkt bei uns.

Die Besucherinnen (tatsächlich sind es derzeit nur Frauen) sind Menschen mit und ohne MS, und ihre Motive zur Mithilfe ähneln sich, wie eine Umfrage unter diesen Ehrenamtlichen ergab. Die Besucherin Ines Haas etwa hat notiert: „Für mich ist der Besuchsdienst eine Möglichkeit, wenigstens einen kleinen Teil der Hilfe zurückzugeben, die ich in Momenten erfahren durfte, in denen es mir richtig schlecht ging. Ich glaube fest daran, dass Zuwendung, Liebe und Geborgenheit viel dazu beitragen können, die Krankheit für ein paar Momente in den Hintergrund rücken zu lassen. Und anderen eine Freude zu machen hilft auch der eigenen Seele.“

Elke Weber schrieb: „Voriges Jahr starb meine beste Freundin. Auf dem Heimweg von der Beisetzung fragte mich ein Freund, ob ich nicht jetzt, damit ich nicht in ein so großes Loch falle, beim Besuchsdienst mitmachen wollte. Ich bekam eine Adresse – und es läuft gut, wir treffen uns fast jede Woche und reden, reden, reden!“

Die Betroffene Cornelia Czaja konnte sogar die Seiten wechseln: „Eigentlich habe ich mich gemeldet, da ich einen Besuch wünschte, dann aber hatte ich das Gefühl, gebraucht zu werden.“

Die Gründerin des DMSG-Frauen-Stammtisches, Simone Kreetz findet: „Es ist schön, sich über das Leben auszutauschen, die gemeinsame Zeit mit freundlichen, respektvollen Aktivitäten und Gesprächen, mit einem Lächeln und auch mal einem übertriebenen und herzlichen Lachen zu füllen.“

Beide Seiten profitieren also davon

Angelika Nagy war sich lange nicht darüber klar, ob sie eine solche Verpflichtung eingehen wollte: „Einerseits hatte ich viel, viel Zeit, da ich berentet bin, und ich wollte etwas Sinnvolles tun, andererseits fürchtete ich, mich zu übernehmen. Doch dann dachte ich, versuchen kann ich es ja mal. Ich meldete mich in der DMSG und gehe inzwischen schon sehr lange fast jede Woche zu einem Betroffenen ins Pflegeheim. Er ist bettlägerig, kann sich kaum bewegen oder sprechen, ist aber absolut fit im Kopf. Wir haben uns wirklich gefunden – ich lese ihm aus Thrillern und Krimis vor. Diese Tätigkeit gibt mir eine gewisse Befriedigung, nützlich zu sein. Leider fehlt ein

wenig das Feedback von ihm, ich würde mich gerne mit ihm über das Buch unterhalten, aber ich kann ihm doch Freude bereiten und mir auch.“

Leider ist unser Anspruch, dass Besucherinnen nur in ihrem eigenen Kiez eingesetzt werden, kaum durchführbar. Umso mehr freut es uns, wie engagiert sich die Besucherinnen einsetzen und teilweise längere Wege auf sich nehmen. Dafür möchten wir allen Ehrenamtlichen ganz herzlich danken!

Regelmäßig drei bis vier Mal im Jahr treffen sich die Besucherinnen zum Erfahrungsaustausch und um Fortbildungen zu absolvieren. Seit kurzem gibt es einen kleinen Flyer, so dass wir nun auch in einzelnen Praxen und Ambulanzen Werbung machen können.

Trotz der großen Nachfrage sind derzeit nur zwei Besuchswünsche (in Kreuzberg und Siemensstadt) offen. Für diese Betroffenen, aber auch darüber hinaus, suchen wir immer wieder Interessierte. Wir freuen uns über jeden, der sich in dieser Weise engagieren möchte. Niemand soll allein bleiben.

Katja Bumann



Der ehrenamtliche Besuchsdienst der DMSG sorgt für Wärme – auf beiden Seiten.
Foto: Stefanie Schuster

Was mein Leben leichter macht!

Kennen Sie das? Ewig sucht man nach einer Badewanne, in die man allein hineinkommt, ohne sich zu verrenken oder den Nacken in höchste Gefahr zu bringen. Oder nach einem Rollstuhl, den man nicht am Schwimmbeckenrand stehen lassen muss, um sich, je nach Geschlecht, ungraziös oder unsportlich ins Wasser plumpsen zu lassen. Da können wir helfen: Genau einen solchen Rollstuhl hat DMSG-Geschäftsführerin Karin May in den Unterlagen zur Messe „Rehacare“ entdeckt. Das französische Unternehmen Ferriol Matrat verspricht, dass man mit „Sofao“ echtes Badevergnügen am Strand, im Schwimmbad



und an anderen Wasseranlagen genießen kann.

Erst zum Beckenrand fahren und dann ganz langsam reingleiten lassen.

Haben auch Sie ein wunderbares Hilfsmittel entdeckt, das Ihr Leben leichter (und schöner) macht?

Schreiben Sie uns, was es ist, machen Sie ein Bild davon – und ab geht die Post – entweder per E-Mail an **info@dmsg-berlin.de** oder an die **DMSG Landesverband Berlin e.V., Aachener Str. 16, 10713 Berlin**, Stichwort: **Was mein Leben leichter macht.**

Roadbag Taschen-WC für unterwegs



Es gibt viele Gründe, sich unsicher zu fühlen unterwegs oder bei längeren Autofahrten – und einer davon ist ganz bestimmt der, dass man nie weiß, ob die nächste Toilette wirklich in der Nähe ist, wenn man sie braucht. Abhilfe, und damit ein gutes Stück Bewegungsfreiheit, versprechen da die sogenannten

Roadbags – mit Granulat gefüllte Beutel, gerade einmal 50 Gramm leicht, die zusammengerollt in jede Handtasche passen. Sie sind im Sitzen, Hocken oder Stehen einsetzbar dank stabilem Haltegriff. Der Superabsorber nimmt den Urin rasch auf, bindet Gerüche und lässt beides nicht mehr los. Und für danach gibt's sogar ein Erfrischungstuch für die Hände. Je nach Bezugsort varrieren die Preise jedoch sehr stark – die günstigsten sind ab 1,45 Euro zu haben. *(nie)*

Endlich eine Liste: Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen online

Das Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen bietet einen Überblick über verschreibbare Hilfsmittel wie Gehhilfen oder Rollstühle. Das Verzeichnis ist im Familienratgeber der Aktion Mensch online verfügbar und kann von Ärzten, Patienten oder Organisationen eingesehen werden. Der Link findet sich unter: <http://www.familienratgeber.de> – ein Schlagwortverzeichnis am Seitenende leitet weiter ins Detail.

Aktualisierungen werden zeitnah eingepflegt, so dass das Verzeichnis stets auf dem neuesten Stand ist. In der Datenbank kann nach bestimmten Produktgruppen wie Gehhilfen oder nach spezifischen Hilfen, etwa zum Sehen, gesucht werden. Das Verzeichnis ist kostenlos zugänglich, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, heißt es in einer Ankündigung des Familienratgebers.

Wer weitere und konkrete Hinweise braucht oder gleich einen Lieferanten sucht, der wird möglicherweise auch schon auf der Homepage <http://www.myhandicap.de> fündig. Unter der Rubrik „Hilfsmittel“ gibt es sogar Angebote für gebrauchte Produkte. Allerdings befindet sich die Seite noch im Aufbau. *(kobinet/nie)*





Eine eingeschworene Rhythmusgemeinschaft spielte in der MS-Ambulanz des St.-Joseph-Krankenhauses – wie hier auf dem Welt-MS-Tag der DMSG.

Trommeln für die MS-Ambulanz in Weißensee

Wir, die Trommlergruppe der DMSG, sind am 17. Juli einer Einladung der MS-Ambulanz im St. Joseph Krankenhaus in Weißensee gefolgt. Schon seit nahezu zwei Jahren treffen wir uns unter Leitung von Jochen Horvarth einmal im Monat zum Trommeln. In der MS-Ambulanz zeigten wir nicht nur, was wir in dieser Zeit gelernt haben, sondern auch, wie uns das Trommeln hilft, unsere kognitiven Fähigkeiten zu erhalten bzw. zu schulen.

Wir fühlen uns in der Trommlergruppe aufgehoben. Keiner braucht sich zu erklären, wir verstehen uns ganz ohne Worte. Großen Anteil daran hat

unser Lehrer mit seiner einfühlsamen Leitung und Koordination unterschiedlicher Fähigkeiten. Alle sind mit viel Spaß dabei; viele Pausen und persönliche Gespräche gehören dazu.

Trotz der Hitze an diesem Tag kam viel Publikum, stationäre oder ambulante Patienten des Joseph-Krankenhauses mit Angehörigen und Freunden. Dr. Thomas Haas, einer der Oberärzte der Neurologie, hielt einen sehr interessanten und gut verständlichen Vortrag über Ataxie und MS.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an Birgit Borchwardt und Michael

Baake, beide Mitarbeiter der MS-Ambulanz, die Planung, Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung ganz liebevoll übernommen hatten. Krönen der Abschluss war ein sehr leckeres Buffet, das keine Wünsche offen ließ.

Eine rundherum gelungene Veranstaltung zum besseren Verstehen der MS und mit den Trommeldarbietungen eine der vielen Möglichkeiten, aktiv zu bleiben und Freude zu haben – ganz nach dem Motto: „Nicht das Ziel ist das Wichtigste, wenn der Weg dahin schön ist.“

Gundula Lehmann

Alle auf einem Boot

An einem sonnigen Septembertag stach eine Gruppe von seetauglichen Damen und Herren des Betreuten Einzelwohnens der Berliner DMSG in See, genauer gesagt: in den Tegeler See. Das barrierefreie Schiff „Havel Queen“ empfing uns königlich. Die Fahrt führte uns durch die Inselnlandschaft des nördlichen Berlins. Der Kapitän des Schiffes versorgte uns mit Informationen, die Crew mit Kaffee und Getränken. Vorbei ging es an Konradshöhe, Alt-Heiligensee und Niederneuendorf, zurück über die Inseln Valentinswerder, Baumwerder und Scharfenberg. Entspannung pur! Einige ganz mutige Matrosen wagten sich sogar aufs Oberdeck und ließen sich den Wind um die Nase wehen.

Wir haben beschlossen, so einen Ausflug machen wir bald wieder – dann vielleicht eine Kremserfahrt?

Ana Hüffmeier, Kerstin Jaeschke



Seetauglichkeit erwiesen: Die Damen und Herren unseres BEW. Foto: privat



Unter der kleinen grauen Wolke

Neuer Dokumentarfilm zum Thema MS

Von Stefanie Schuster

In dreizehn deutschen Kinos ist am 24. September der Dokumentarfilm „Kleine graue Wolke“ angelaufen, zwei Vorpremierungen gab es zudem (in Hannover und in Magdeburg). Noch am Abend des 23. September wird im Internet „Der Blog zum Film“ aktualisiert. „Nominiert!“ ruft eine glückliche Schlagzeile; darunter schreibt Sabine Marina, die Autorin von Blog und Film: „KGW ist im Rennen um den Publikumspreis des Deutschen Engagementpreises! Das Voting hat bereits gestartet und geht noch bis Ende Oktober. Ich würde mich so freuen, wenn euch der Film gefällt, euch das Thema MS am Herzen liegt oder ihr mich und/oder das Projekt einfach so unterstützen wollt, wenn ihr für mich abstimmt. Das geht ganz schnell und ist total unkompliziert per Mail.“ Wo es zur Abstimmung geht, sieht man dann auch gleich.

Es ist eine hübsche, sehr junge und offenkundig sehr engagierte Frau, die gleich neben diesem enthusiastischen Text in die Kamera lächelt. Hinter ihr

funkelt das Meer. „Ich bin Sabine“ steht über dem Bild, darunter, dass im August 2011 die MS an ihrem Horizont aufgezogen sei, die „kleine graue Wolke“, so nannte es der Arzt von Sabine Marina. Da sei sie mitten im Prüfungsstress gewesen. Medienproduktion studierte sie damals, war im 4. Semester.

Sie absolvierte die Prüfungen und machte dann den Film zur Krankheit, eben „Kleine graue Wolke.“ Übrigens ihre Bachelorarbeit. „So kurz vor dem Ende des Studiums mit der Diagnose MS konfrontiert zu werden war ein harter Schlag, doch er hat viele spannende Sachen in meinem Leben verändert, und das vor allem zum Guten! Seit ich mir über meinen Berufswunsch klar bin, habe ich mich oft gefragt, wo sich die Nützlichkeit in ihm verbirgt, abgesehen von Entertainment. Allein das hat mir die MS jetzt eröffnet: Nie zuvor habe ich so sehr gespürt, wie man mit einem Film Hilfe, Hoffnung und Gemeinschaft geben kann.“

Ganz so einfach war das natürlich nicht: 2011 schrieb sie das erste

Drehbuch für den Film, der ihr helfen sollte, ihren Platz im Leben zu finden; Kinopremiere war im Herbst dieses Jahres; vorab wurde er auf einigen Festivals gezeigt. 150.000 Euro musste sie mit ihrer kleinen Crew sammeln, um die Produktion überhaupt stemmen zu können. Die Filmförderung des Internationalen Filmfestes Schleswig-Holstein half aus, die Hertie-Stiftung und zahlreiche Menschen, die auf der Crowdfunding-Plattform dafür spendeten.

Viele berührende Bilder zeigt die junge Sabine Marina in ihrem Film. Die Erzählstimme ist angenehm, die Texte schlüssig und klar, und Vieles ist gut gemacht. Der Inhalt ist schnell erzählt: Die Filmemacherin besucht mit ihrem Team Menschen in ganz Deutschland, die auch an MS leiden, bei denen die Krankheit aber weiter fortgeschritten ist. Und sie hat Glück: Zwar trifft sie auch einen Mann, der offenkundig schon schwer behindert ist, und auf eine junge Sängerin, die ihre Krankheit lieber verschweigt, damit sie auch weiterhin gebucht wird

– aber die Filmemacherin scheint niemanden gesprochen zu haben, den seine Krankheit bitter gemacht hat. Sie hat Menschen getroffen, die ihr Schicksal, wie man so schön sagt: „meistern“, und das ist es ja auch, was sie will. (Und außerdem dem Impetus folgen, anderen, vor allem jüngeren Betroffenen Mut zu machen.) Sie zieht daraus Hoffnung: „Am Ende geht es nicht darum, was wir durch die MS verloren haben, sondern was wir durch sie finden werden.“

Den Ehrenamtspreis der Hertie-Stiftung hat Sabine Marina mit „Kleine graue Wolke“ bereits gewonnen; 5000 Euro, mit denen sie die Verbreitung des Filmes vorantreiben will. Insgesamt 100.000 Menschen werden ihn sehen wollen, schätzte sie in einem Studiogespräch des Hochschulfernsehens „Zeilensprung“.

Doch manchmal hinterlässt das so schön und harmonisch gestaltete Marketing des Filmes – Blog, Vlog, Twitter-Botschaft und Verlinkung – einen faden Nachgeschmack. Hat da jemand ein Thema gefunden, das Nischen-Interesse verheißt?

Nein, sagt Dr. Eva Koch, die bei der Hertie Stiftung mit für die Vergabe des Ehrenamts-Preises zuständig ist, und das bereits seit einigen Jahren. „Es ist wirklich ein guter Film, der alle Menschen berühren kann, nicht nur die mit MS. Ich mag vor allem die Melancholie des Films.“ Jeder habe eben seine eigene Bewältigungsstrategie. Doch die „Kleine graue Wolke“ leiste einen wichtigen Beitrag: „Er eröffnet eine besondere Perspektive.“ Kleine Pause. „Ich glaube nicht, dass besonders viele Menschen ohne MS diesen Film sehen werden. Dabei ist das definitiv keine Voraussetzung, um ihn anzusehen, weil

es jedem Menschen in jeder schwierigen Situation Mut zur Bewältigung vermitteln kann, und das auf gut umgesetzte Weise.“ Umso mehr sei es aller Ehren wert, dass die engagierte Produzentin versuche, ihn auch im barrierefreien Raum zu zeigen, denn solche Plätze sind meist rar in regulären Kinosälen. Doch ob das der richtige Rahmen ist? „Den Leuten, die in der DMSG sind, wird er wahrscheinlich nichts bringen“, sagt Eva Koch nachdenklich. Eher ist er ein Hinweis für die, die solche Gruppen eben ablehnen. Oder die noch ganz am Anfang stehen. Wie Sabine Marina.



Wann man den Film wo noch einmal sehen kann, finden Sie hier heraus: <http://kleinegrauewolke.wfilm.de>

Interessierte Gruppen können sich die Kleine graue Wolke auch in einer Sondervorführung zeigen lassen.

Anfragen:

W-film Distribution, Isabel Peters, Tel. : 0221 - 98 94 26 30
oder isabel.peters@wfilm.de

Live-Fußball für Blinde

Das ZDF will zukünftig an den sechs Spieltagen der Gruppenphase in der neuen Fußball-Champions-League-Saison Live-Audiodeskription anbieten. Blinde und sehbehinderte Menschen sollen – live und auf Ballhöhe – dem Spiel folgen können. Premiere feierte auf diese Weise bereits das Spiel zwischen Olympiakos Piräus und Bayern München.

Doch die Live-Kommentatoren Martin Feye



und Johannes Kerner berichten nicht nur über das Geschehen auf dem Platz: Neben der Stadionatmosphäre sind auch spezielle Bildbeschreibungen zu hören, die das Spiel erlebbarer machen. So werden Spielzüge exakt nachvollzogen, die Reaktionen der Zuschauer in Mimik und Gestik beschrieben sowie die Emotionen der Spieler und Trainer kommentiert.

Der Empfang der Audiodeskription oder der

Hörfilme erfolgt über die Tonspur 2 am digitalen Empfangsgerät.

Die nächsten Live-Spiele, die in den Programmankündigungen mit dem Symbol AD gekennzeichnet sind und damit vom ZDF mit Audiodeskription angeboten werden: Bayern München – Arsenal am Mittwoch, 4. November 2015, 20.25 Uhr, am fünften Gruppenspieltag (25. November 2015) und dem sechsten (9. Dezember 2015).

Quelle: zdf

In Schönheit und Gebrechen:

Thomas Worch schreibt (auch) über sein Leben



Autor Thomas Worch. Foto: privat

Es ist eine Plattitüde, und dennoch wahr, dass Krankheiten uns auf uns selbst zurückwerfen, uns in Leiden und Schmerz mit dem allein lassen, was wir sind. Meist sind wir vor allem Suchende – nach unserem Platz in der Familie, im Freundeskreis. Dazu kommen Partner und Kinder. Darüber hinaus handelt es sich bei all diesen Gruppen natürlich nicht um Konstanten, sondern um lebendige Systeme, die sich dauernd verändern.

Krankheit bedeutet in diesem Netz eine zusätzliche Determinante, die – bis zu einem gewissen Punkt – die Selbstfindung in allen anderen Punkten erschwert; bis zu jenem Punkt, an dem der Betroffene eben wegen seiner Handlungsunfähigkeit „nur noch“ Patient ist. In dem Buch von Thomas Worch „Schönheit und Gebrechen. Eine Liebesgeschichte“, kann man diese Suche auf mannigfaltige Art und Weise nachvollziehen. Dabei ist der Autor erstaunlich ehrlich.

Worch nennt sein Buch, das in weitesten Teilen seine Lebenserinnerungen spiegelt, einen Roman. Das ist er

im Sinne der Literaturkritik nicht. Für Worch ist es Ausdruck dessen, dass sich in seinen Erinnerungen manches nicht von seinen Empfindungen trennen lässt; oft scheint ihm auch die Überspitzung von Ereignissen zielführender. Das alles, wie auch die nur am Rande behauptete, keineswegs erzählte Liebesgeschichte ist es nicht, die dieses Buch interessant macht. Die Beschreibung der einzelnen Symptome und des Krankheitsverlaufes führt ins Leere; bestenfalls dienen sie als Erklärung dafür, warum der Autor an Medikamentenstudien teilnimmt.

Auf der Suche nach dem Ich

Es sind vielmehr einzelne Passagen, die geeignet sind, einen Reflex in der Betrachtung des Lesers auszulösen. Das Ich des Erzählers hat sich im Oderbruch in einer Bürgerbewegung gegen den Aufbau von Geflügelmastanlagen engagiert, doch ein Schub lähmt ihn buchstäblich darin. Man beäugt ihn kritisch, und Worch führt diese Distanz zu der Betrachtung: „Aus ihrem Umgang mit meiner gesundheitlichen Realität zog ich die Erkenntnis, dass ein Kranker sich besser in seiner Krankenvelt bewegen sollte. Die bestand aus Therapien, Arztbesuchen und Selbsthilfegruppen. Er sollte sich nicht anmaßen, in die gesunde Welt einzudringen. Gesunde maßten sich schließlich auch nicht an, Frührentner zu sein. Natürlich verdrängte ich damals diese Überlegung, denn ich wollte mich damit niemals wirklich abfinden!“

Interessant auch, wie die Krankheit die Lücke füllen muss, die durch den Wegfall der Berufstätigkeit gerissen wird. Hier mit Hilfe einer Medikamentenstudie. Worch schreibt: „Ich ver-



Thomas Worch:
In Schönheit und Gebrechen,
erschienen im August 2015. 224 Seiten,
Paperback, 12,90 Euro,
ISBN: 978-3-7323-4339-3, 10.08.2015

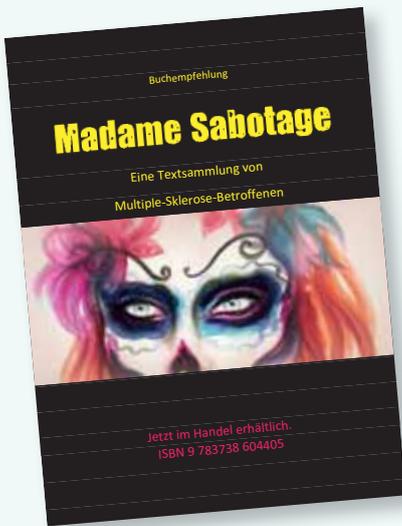
Eine ausführliche Leseprobe gibt es unter:
<http://thomasworch.de/schoenheit-und-gebrechen-roman/>

misste anfänglich diese Aufregung um den Infusionstag im Krankenhaus. (...) Der Infusionstermin war ein spannender und unumstößlicher Termin gewesen, um den herum sich alles andere ausrichten musste. (...) Meine Krankheit hatte eine Normalität erreicht, die nicht mehr besonders faszinierend war. Sie hatte ihre außergewöhnliche Bedeutung, an die ich mich über die Jahre gewöhnt hatte und über die ich mich in hohem Maß definierte, verloren.“ Wer ist frei von diesem Gefühl? Es ist mutig, das zu schreiben.

Nachdem der Autor einmal so weit gekommen ist in der Selbsterkenntnis, sucht er eine neue Rolle, einen neuen Standpunkt. Eben den des Schriftstellers, der anderen dabei helfen will, sich selbst zu finden, der die Ärzte auf den Pfad der Patientenwürdigung zurückführen will und so weiter. Und der es ihm gestattet, eine innere Distanz zu seiner Krankheit aufzubauen. „Rosa arbeitete in ihrem Reisebüro und ich arbeitete zu Hause.“ Worchs Ziel ist es u.a. durchzuhalten, bis sich im Rentenalter die Einschränkung der bis dahin weitgehend Gesunden seinen Behinderungen angeglichen hat. Und bei allen Längen kann man das – und den Schmerz der Suche – gut verstehen.

Stefanie Schuster

Praktische Lebenshilfe im Textformat



Von **Stefanie Schuster**

„Madame Sabotage. Eine Textsammlung von MS-Betroffenen“ ist, kurz gesagt, kein Buch, das man in einem Rutsch verschlingt. Das wäre, als würde man von allen Tellern des Nachmittagsbuffets, zu dem jeder von zu Hause das mitgebracht hat, was er am besten kann, auf seine Serviette laden und in sich hinein stopfen. Man nimmt am besten hier ein Häppchen, da noch eines, lässt es sacken, nimmt nach oder versucht ein anderes. Manches schluckt sich gut, anderes gar nicht.

Vieles ist schön und bedenkenswert auf diesen selbst verlegten 178 Sei-

ten, die ganz ohne Inhaltsverzeichnis und fast ohne Autorenangaben auskommen. Die Herausgeberin Heike A. Röben hat kaum in die Texte hineinredigiert, so dass die Betroffenen schreiben, wie ihnen die Feder gewachsen ist. Versammelt hat die „Projektleiterin“ Röben ihre Texte übrigens per Facebook-Aufruf und aus ihrer Selbsthilfegruppe mit dem Namen „Die MS hat’s nicht leicht mit mir“. Zum Teil ist dies auch aus der Not geboren, denn auf dem platten Land der norddeutschen Tiefebene sind die Wege zur nächsten real existierenden Selbsthilfegruppe weit, aber der nächste Chatroom ist nur ein paar Clicks entfernt.

Die Richtung ihres „Projektes“ gibt Heike Röben klar vor. Noch bevor man ihr Vorwort erreicht, hat sie eine Seite nahezu frei gelassen. Dort steht: „Praktisch muss es sein; einfach das Lesezeichen an der gestrichelten Linie abschneiden...“ Und so etwa, hilfreich, freundlich und meist knapp, sind auch die im Buch versammelten Texte. Denn so individuell die Schicksale, Krankheitsverläufe und Prognosen sind: Es eint sie alle die Erkenntnis, dass das Leben auch mit der Diagnose MS weiter geht. So wie ihr eigenes Leben, das sie – im Rahmen der Möglichkeiten, die die MS ihr lässt – voll im Griff ha-

ben. Obwohl sie gerade zu Hause ist, weil ein Schub der tatkräftigen Buchhalterin den Weg zur Arbeit versperrt.

Doch umso mehr Zeit bleibt, um weitere Pläne zu schmieden. Einer davon ist etwa, „Madame Sabotage“ auf die Frankfurter Buchmesse zu bringen. Der Hamburger Verlag, bei dem sie hat drucken lassen, bietet nämlich (gegen überschaubare Gebühr) an, die Bücher dort einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren. „Man darf mir so was nicht im Spaß sagen“, scherzt Heike Röben. „Ich mach das dann auch.“ Per Crowdfunding hat sie also das nötige Kleingeld gesammelt, um auch dort mit dabei zu sein. Vielleicht auch schon mit ihrem nächsten Buch. Doch das handelt nicht von den 1000 Gesichtern der MS, sondern von den vielleicht ebenso zahlreichen Macken ihrer Autos. Das Leben ist eben bunt.

Madame Sabotage ist als Taschenbuch erhältlich (14,90 Euro), ebenso als E-Book (8,99 Euro). Zu bestellen in jedem Buchladen vor Ort oder online; das E-Book hat die ISBN 978-3-7386-6577-2. Ein Teil des Verkaufserlöses wird jeweils an die DMSG und Nathalie-Todenhöfer-Stiftung gespendet.

Kritiker gesucht!



Erfahrungsgemäß erreichen uns in der DMSG mehr Bücher, als wir lesen und präsentieren können. Meist sind es Bücher von Betroffenen, die ihre Erfahrung mit der MS darin verarbeitet haben und ihre Erkenntnisse nun nicht für sich behalten wollen, manchmal sind es Diätvorschläge, manchmal Fachliches. Diese Bücher sind oft im Selbstverlag heraus gebracht, und weil sie von keiner Marketing-Abteilung unterstützt werden, erreichen sie fast nie einen Platz im Olymp ihrer Träume: im Regal einer Buchhandlung. Das ist manchmal gewiss berechtigt – aber bei Weitem nicht immer.

Doch wer hilft, die Spreu vom Weizen zu trennen? Wer hat Interesse daran, sich ein Buch aus unserem Regal der unbesprochenen Neuerscheinungen in der DMSG zu schnappen, es zu lesen und im kleinen Kreis zu besprechen? Gemeinsam mit der Redaktion des KOMPASS können wir Ihr Votum auch publik machen – damit die literarischen Perlen uns in der Flut der selbst verlegten Bücher nicht verloren gehen.

Wer Interesse daran hat und schon immer mal wissen wollte, was die anderen so schreiben, kann sich melden unter: info@dmsg-berlin.de oder unter Telefon: 030 - 313 06 47. (nie)



Was Schönes für die Ohren!

Berliner Blindenhörbücherei sorgt für literarische Abwechslung

Von Stefanie Schuster

Als die Berliner Blindenhörbücherei vor 56 Jahren in Westberlin gegründet wurde, war allein ihre Existenz schon Ausdruck dafür, dass es endlich aufwärts ging im Nachkriegs-Deutschland. Hunderttausende von Kriegsversehrten waren zurückgekehrt, Zehntausende von ihnen blind. In einer Zeit, in der für den Wiederaufbau jede Hand benötigt wurde, fanden sich sogar für so „schwer Beschädigte“, wie man sie damals nannte, Arbeiten, doch der reine Luxus war es, ihnen Bücher zur Verfügung zu stellen, die eigens für sie auf Kassetten gesprochen wurden.

In nahezu allen Bundesländern entstanden, auf Betreiben des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereines und des Bundes der Kriegsblinden, solche „Blindenhörbüchereien“, in denen Bücher von ausgebildeten Sprechern auf Band eingelesen wurden, um den Hunger nach Literatur speziell der Blinden zu stillen. In einer Grunewald-Villa kam das rasch wachsende Archiv unter. Tausende von Kassetten füllten Regale, bereit, abgerufen zu werden.

Riesige Nachfrage – von Anfang an

Das Interesse war rege: Mitunter waren sechs Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter damit beschäftigt, die Wünsche der Sehbehinderten per Post oder telefonisch entgegenzunehmen, Kassetten herauszusuchen, sie in spezielle Postkisten zu stecken und zu adressieren oder Rücksendungen auf Intaktheit zu überprüfen und wieder ins Regal zu stellen.

Heute arbeiten in der Berliner Blindenhörbücherei nur noch drei Frauen: die

Leiterin Angela Schmielewski und ihre Mitarbeiterinnen, Sabine Tetzlaff und Barbara Jonitz.

Angela Schmielewski hat eine junge, freundliche Stimme. Vor 20 Jahren hat die studierte Elektroingenieurin – mehr aus Verzweiflung – den Job in der Blindenhörbücherei angenommen. „Ich war gerade fertig mit dem Studium und wollte nun richtig loslegen, als unser Betrieb dicht gemacht wurde“, erinnert sie sich heute, nicht ohne Bitterkeit. Man habe ihr empfohlen, ein neues Studium zu beginnen. „Da habe ich mir den Job eben selbst gesucht, aus der Zeitung.“ Im Nachhinein betrachtet wohl ein Glücksgriff – auch, wenn sie nicht zu lautem Enthusiasmus neigt, kommt das doch deutlich durch.

Zunächst – eigentlich: bis Februar dieses Jahres – arbeitete Angela Schmielewski als Arbeitsassistentin für ihren Vorgänger, Eberhard Dietrich, den blinden Leiter der Hörbücherei. Gemeinsam mit ihm machte sie die Aufnahmen, schnitt das Material, fuchste sich in den Bürokrampf und ins Archiv

ein, begleitete ihn auf Dienstreisen, die oft zu anderen Blindenhörbüchereien führten, mit denen – buchstäblich – auch Material ausgetauscht wurde. Die Reisen führten nach München, Marburg, Münster, Hamburg, Leipzig und sogar in die Schweiz: Nach Zürich und Landschlacht – dort sitzen besonders große Abteilungen.

Denn obwohl der Anteil der Hörbücher auf dem Buchmarkt immer weiter zunimmt, bleiben für Menschen mit Sehbehinderungen so manche Bücher versiegelt – bis sie eingesprochen werden durch eine Blindenhörbücherei. Doch das ist keine kleine Sache, auch wenn es sich so leicht anhört: „Normalerweise ist es so, dass wir in den Laden gehen, dort ein Buch regulär erwerben, uns dann eine besondere Lizenz vom Verlag besorgen, einen Sprecher ins Studio bitten, den aufgesprochenen Text schneiden und dann das fertig gelesene Buch in den Katalog stellen.“

Obwohl nach zwei Jahrzehnten vieles Routine ist, so muss doch der Brief-



Angela Schmielewski (li) übernahm in diesem Jahr die Leitung der Blindenhörbücherei von Eberhard Dietrich (re)

Fotos: privat



Das Archiv der Blindenhörbücherei – 14.000 Titel.

Ronny Great und Friedrich Schönfelder, früher sogar das Ur-Berliner-Aushängeschild Brigitte Grothum. Der Autor Jens Sparschuh hat seinen Roman „Der Zimmerspringbrunnen“ selbst aufgesprochen. Doch nicht alle Wünsche können erfüllt

wechsel mit den Verlagen jedes Mal neu geführt werden. Glücklicherweise ist es so, dass das Copyright Erleichterungen zulässt, wenn Menschen mit Sehbehinderungen davon profitieren sollen (gilt nur für die private Nutzung). Allerdings bedingt diese Erleichterung auch einen anderen Punkt: Nur Menschen mit eingetragener Sehbehinderung können Mitglieder der Blindenhörbücherei werden.

Ist die Rechtsfrage geklärt, kommt einer der Stammsprecher oder -sprecherinnen (oft ausgebildete Schauspieler) ins Studio und macht sich ans Werk. Je nach Umfang kann das dauern: „Wir lassen ja ungekürzt einsprechen“, erklärt Angela Schmielewski. „Da ist man auch schon mal eine Woche an der Arbeit, um ein 500-Seiten-Werk einzulesen.“ Heraus kommen dann 13 Stunden Lesung und eine CD, auf denen das Buch in komprimierter Form vorliegt. So viel ist auf den Hörbüchern, die von den Verlagen herausgebracht werden, meist nicht drauf.

Ein spezielles Aufnahme-Programm sorgt dafür, dass die Kapitel einzeln ansteuerbar sind.

Paten gesucht!

Die Entlohnung der Sprecher ist kärglich – „reich wird da keiner“, so der trockene Kommentar. „Alle machen das aus Leidenschaft.“ Doch es sind nicht nur Berufsanfänger, die hier ihre ersten Meriten verdienen – auch die Schauspielerin Saskia Kästner gehört dazu,

werden, weil Geld fehlt. Darum sucht die Blindenhörbücherei jetzt nach so genannten „Paten“, die spenden, damit ein Buch genannt werden kann. Wenn gewünscht, kann sein Name mit eingesprochen werden – etwa wie ein Schild auf der Parkbank. „Jeder Beitrag ist uns willkommen“, sagt Angela Schmielewski.

Im Laufe der Jahre ist ein stattliches Konvolut an gesprochenen Worten zustande gekommen. Darum musste man 1999 auch umziehen von der Villa im Grunewald nach Weißensee. „14.000 Titel kann man bei uns bestellen“, sagt die Leiterin stolz; per App, CD oder Internetzugang kann man den Katalog einsehen und bis zu drei Titel auf einmal bestellen. Der Versand ist übrigens kostenlos. Die Boxen und Briefumschläge für die CDs sind so vorbereitet (inklusive Adressaufdruck), dass auch Blinde leicht Ein- und Ausgang für Gehörtes und Unerhörtes finden und bestücken können. Die Mitgliedschaft ist keineswegs an den Raum Berlin gebunden. „Wir haben weltweit unsere Hörer“, lacht Angela Schmielewski. Einer sitzt in New York, einer in Mazedonien, eine in Chile und eine in Südafrika.

Etwa 30.000 Ausleihen werden im Jahr von Berlin aus so in die Welt geschickt, knapp 30 Bücher pro Jahr neu eingesprochen. Am beliebtesten sind in der Blindenhörbücherei übrigens die Unterhaltungs-Klassiker: Tanja Kinkel, Horst Bosetzky mit seinen Berliner Geschichten, und immer wieder

Heinz G. Konsalik. Doch es gibt auch Bücher, die sich nicht einsprechen lassen: Kinderbücher etwa, in denen der Bildanteil hoch ist, oder mathematische Fachbücher, in denen es um die Darstellung von Formeln geht.

In Zukunft sollen die eingesprochenen Bücher nicht mehr nur per Post verschickt werden. „Wir arbeiten daran, die Bücher zukünftig auch per Internet abrufbar zu machen“, betont die Leiterin. Doch auf dem Weg dorthin gibt es noch einige technische Hürden zu nehmen: Die Telefonleitungen sind nicht groß genug dafür, die Software zur Verhinderung von Missbrauch noch nicht geschrieben. Das ist das nächste große Projekt der Ingenieurin Angela Schmielewski.

Voraussetzung für die Mitgliedschaft in der Blindenhörbücherei ist der Nachweis der Sehbehinderung. Der allerdings kann per Post oder per E-Mail zugesandt werden, ebenso wie der Antrag auf Mitgliedschaft. Will man die CDs der Blindenhörbücherei abspielen, braucht man einen speziellen CD-Player – und zwar mit MP3- und Pausen-Funktion. Es eignet sich der so genannte Victor-Reader oder der Plectalk. Man findet sie im Hilfsmittel-Bedarf; diese können sich Lesezeichen von bis zu zehn CDs gleichzeitig merken. Natürlich gibt es auch Geräte im normalen Handel, erkennbar an einer so genannten „Resume“-Funktion. Üblicherweise kosten die ab 350 Euro; da sie jedoch als Hilfsmittel gelten, werden sie entsprechend bezuschusst.

Berliner Blindenhörbücherei gemeinnützige GmbH

Berliner Allee 193–197
13088 Berlin
Telefon: (030) 8 26 31 11
Telefax: (030) 92 37 41 00

Chronische Verlaufsformen der MS: Eine Übersicht – einschließlich Behandlungsmöglichkeiten

Von Priv.-Doz. Dr. med. Karl Baum
MS-Zentrum Klinik Hennigsdorf

Sekundär und primär progrediente Verlaufsformen: Häufigkeit und Definition

In einem repräsentativen Querschnitt der MS-Betroffenen gehört die Hälfte der MS-Patienten zu den chronischen Verlaufsformen der MS. Unbehandelt entwickeln mehr als 80 Prozent der ehemals schubförmigen MS-Patienten eine *sekundär progrediente MS (SPMS)*, bei der auch weiterhin bei einem Teil der Patienten abgrenzbare Schübe auftreten können, die Krankheit aber unabhängig davon schleichend voranschreitet.

Circa 10 Prozent aller MS-Patienten sind *primär progredient (PPMS)*, in aller Regel entwickelt sich bei diesen Patienten nach dem 35. Le-

bensjahr eine schleichende Behinderungszunahme ohne abgrenzbare Schübe.

Immuntherapie der sekundär progredienten MS gegen das Voranschreiten der Erkrankung möglich:

Bei der *sekundär progredienten MS* nimmt die klassische Entzündungsaktivität eher ab, andererseits nimmt die Neurodegeneration mit Verlust von Gewebe zu. Bei dieser Verlaufsform entwickeln sich zunehmend Herde in der Hirnrinde, die nur eingeschränkt im üblichen MRT nachweisbar sind. Hinzu kommt die Entwicklung von knötchenartigen Ansammlungen von weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) in der Hirnhaut. Eine besondere Rolle spielen Makrophagen (Fresszellen), für die in der Forschung derzeit ein Therapieansatz gesucht wird.

In der *vorbeugenden Immuntherapie* lassen sich die frühen Formen der schubförmigen MS am wirksamsten behandeln. Bis zu einem gewissen Grad lässt sich nach den vorliegenden Daten die Entstehung der sekundären Progredienz verzögern bzw. verhindern. Dies konnte z. B. für Interferon beta-1b (Betaferon[®], Extavia[®]) in den 16-Jahres-Daten der ursprünglichen nordamerikanischen Zulassungsstudie gezeigt werden. Auch die Daten zu Interferon beta-1a (Rebif[®]) weisen in der Folgestudie 15 Jahre nach der Zulassungsstudie PRISMS in die gleiche Richtung. Aufgrund der kurzen Entwicklungsdauer liegen für die neuen Medikamente entsprechende Daten erwartungsgemäß nicht vor.

Die Immuntherapie der sekundär progredienten MS ist möglich für die Medikamente Interferon beta-1b und beta-1a (subkutan), da entsprechende Studien überwiegend erfolgreich waren. Als Second-Line-Therapie ist bei dieser Verlaufsform Mitoxantron möglich. Bei neuen oder verstärkten Symptomen (Schub oder verstärkte Progredienz) können zur schnelleren Rückbildung Kortisol-Infusionen eingesetzt werden (Methylprednisolon mit 1000 mg als Infusion über drei bis fünf Tage).

Immuntherapie der primär progredienten MS:

Bei der *primär progredienten MS* reagiert jeder dritte Patient günstig auf die Gabe von Methylprednisolon-Infusionen. Im allgemeinen werden fünf Infusionen benötigt. Diese Therapie kann bis zu vier Mal im Jahr wiederholt werden bei günstigem Ansprechen.

Leider sind für die primär progrediente Verlaufsform keine vorbeugenden Immuntherapien zugelassen.



Priv.-Doz. Dr. Karl Baum referiert regelmäßig vor Fachpublikum und Betroffenen über die neuen Behandlungsformen der MS. Foto: nie

Neue Immuntherapien:

Ende 2014 wurde die INFORMS-Studie mit Fingolimod bei primär progredienten MS-Patienten gestoppt, nachdem die klinischen Zielpunkte sich nicht deutlich genug von der scheinbehandelten Gruppe unterschieden, während die MRT-Daten deutlich zugunsten der Substanz sprachen. Dieses Ergebnis reicht nicht für eine Zulassung. Im Oktober 2015 wurde das erfolgreiche Ergebnis der Phase-3-Studie zu Ocrelizumab bei primär progredienten MS-Patienten auf demECTRIMS-Kongress mitgeteilt. Die Einleitung des Zulassungsverfahrens wird erwartet.

Bei der sekundär progredienten MS wurde Ende Oktober mitgeteilt, dass die ASCEND-Studie mit Natalizumab nicht erfolgreich war und damit abgebrochen wird. Hoffnungen bestehen für eine weitere zulassungsrelevante Studie mit Siponimod, einer Weiterentwicklung von Fingolimod.

Symptomatische Therapie bei chronischem Verlauf

Symptomatische Therapien:

Ganz wichtig in der Therapie der chronischen Verlaufsformen ist die symptomatische Therapie mit dem Ziel einer *Wiederherstellung von Hirnfunktionen* über die Lernfähigkeit des Gehirns, die sogenannte Neuroplastizität. Dies gilt für die Physio- und Ergotherapie, aber auch für die Logopädie. Im Einzelfall können bei Gleichgewichtsstörungen und Spastik Hippo- und Kamelreittherapie sinnvoll sein, leider werden sie von den Krankenkassen nicht finanziert. Zu den symptomatischen Therapien gehört auch das kognitive Training bei Konzentrations- und Gedächtnisstörungen.

Weitere Bestandteile der symptomatischen Therapie sind *Medikamente bei bestimmten Störungen:*

- Gegen *Spastik* gibt es verschiedene orale Medikamente, wie Baclofen, Tizanidin und Nabiximols (s. unten) oder auch Triamcinolon über eine Lumbalpunktionsnadel in den Nervenwasserraum.
- Gegen *neuropathische Schmerzen* Medikamente wie Gabapentin, Pregabalin und Carbamazepin (auch wirksam bei paroxysmalen Phänomenen, wie z. B. kurze tonische Spasmen, nicht zu verwechseln mit Spastik).
- Gegen *neurogene Blasenfunktionsstörungen* gibt es verschiedenste Medikamente,
- bei symptomatischen *epileptischen Anfällen* antiepileptische Medikamente,
- bei *Depressionen* neben Psychotherapie Antidepressiva,
- bei *Fatigue* (unverhältnismäßig schneller Ermüdbarkeit) gibt es im Einzelfall Versuche zur medikamentösen Besserung.
- Bei Männern mit *Erektionsstörungen* sind verschiedene Medikamente im Handel (keine Kostenübernahme durch die Krankenkassen).

Neue Medikamente machen beweglicher

Neue Medikamente in der symptomatischen Therapie:

Relativ neu sind in der symptomatischen MS-Therapie Medikamente wie Fampridin-SR und Nabiximols.

Fampridin-SR (Fampyra[®]) ist zur Verbesserung der Gehfähigkeit auch bei den chronischen Verlaufsformen zugelassen, sofern eine sehr geringe Restgehfähigkeit erhalten ist. Es handelt sich um einen Kaliumkanalblocker, der das Ausströmen von Kalium-Ionen aus der Nervenfasern (Axon) verhindert, wenn diese krankheitsbedingt das Myelin, die schützende Kabelschicht, verloren hat.

Fampridin-SR ist eine Weiterentwicklung der Substanz 4-Aminopyridin.

Erst in der retardierten Form (d.h. langsame Aufnahme der Substanz ins Blut, damit gleichbleibende niedrige Blutkonzentrationen) ist dieses Medikament gut verträglich geworden (in den Studien im Vergleich zur scheinbehandelten Gruppe in der tatsächlich behandelten Gruppe jeweils maximal sechs Prozent mehr Nebenwirkungen, wie Schlaflosigkeit, Benommenheit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörung, Fatigue, allgemeines Schwächegefühl.) Es kam nicht zur Zunahme epileptischer Anfälle. Nur 2,8 Prozent der Patienten brachen in den beiden Studien die Therapie mit Fampridin-SR ab.

Die beiden Zulassungsstudien ergaben bei bis zu 42 Prozent der Patienten eine deutliche Zunahme der Gehgeschwindigkeit; es kam bei den Patienten mit positivem Ansprechen zu einem deutlichen Anstieg der Muskelkraft in den Beinen. Die Selbsteinschätzung der Patienten fiel im Falle des Ansprechens eindeutig positiv aus.

Fampridin-SR wird zwei Mal täglich im Abstand von 12 Stunden eingenommen. Voraussetzung der Therapie ist eine ungestörte Nierenfunktion.

Im Falle von Spastik steht mit *Nabiximols* (Sativex[®]) ein relativ neues Antispastikum zur Verfügung. Es handelt sich um ein standardisiertes Medizinprodukt, gewonnen aus der Hanf-Pflanze, das in einem festen Mengenverhältnis das gegen Spastik vor allem wirksame Tetrahydrocannabinol (THC) und den Gegenspieler Cannabidiol (CBD) enthält. Cannabidiol hebt die suchtfördernde Komponente von THC auf. Es besteht kein Missbrauchspotenzial. Nabiximols wird als Sprühstoß ohne Inhalation (Einatmen) in der Mundhöhle angewandt, entweder unter der Zunge oder in der Wangentasche.

In der Zulassungsstudie sprachen 47 Prozent der Patienten mit einer Verbesserung der Spastik um mindestens 20 Prozent an. Es kam bei den erfolgreich ansprechenden Patienten fast zu einer Halbierung der erlebten Spastik. In der anschließenden Studie (Vergleich der Scheinbehandlung mit einer tatsächlichen Behandlung) zeigte sich ein eindeutiger Vorteil zugunsten von Nabiximols. Lebensqualität und Gesamtwohlbefinden waren deutlich besser. Dies betraf die Aktivitäten im Alltag, die Einschätzung durch die Patienten selbst wie auch durch die Caregiver (Betreuer im Sinne von engsten Angehörigen bzw. Pflegekräften) und die behandelnden Ärzte. Es kam zu einem eindeutigen Rückgang der Schlafstörungen durch den Rückgang der Spastik; die Lebensqualität nahm zu.

Bei Einhaltung des empfohlenen, schrittweisen Aufdosierungsschemas sind Nebenwirkungen relativ selten: Schwindel mit 6 Prozent und vermehrte Ermüdbarkeit mit 5 Prozent. In der

Zulassungsstudie hatten nur 3 Prozent der Patienten die Therapie wegen der Nebenwirkungen abgesetzt.

Zusammenfassend sind die Möglichkeiten der Therapie des gestörten Immunsystems bei der sekundär progredienten MS im Vergleich zur schubförmigen MS zwar geringer, doch einzelne Medikamente vermögen durchaus, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Bei den primär progredienten Patienten besteht die Hoffnung, aufgrund der Daten einer neuen Zulassungsstudie zu einer Zulassung zu kommen.

Bei beiden Verlaufsformen steht die symptomatische Therapie im Vordergrund. Hier sollten die Betroffenen alle Möglichkeiten einer günstigen Beeinflussung konsequent nutzen, um trotz Behinderung ein Maximum an möglicher Lebensqualität zu erhalten. Nach dem DMSG-Register besteht hier bei vielen deutschen MS-Patienten Handlungsbedarf.

**KALENDER
2016!**



Phil Hubbe
Handicaps 2016

13 farbige Blätter
30 cm x 39,3 cm
ISBN: 978-3-8303-7509-8
Preis: 13,95 EUR

SHILD-Umfrage: Besten Dank – bis hierher!

Bereits seit knapp drei Jahren wollen sie wissen, wie es Ihnen geht mit Ihrer MS – das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), die Medizinische Hochschule Hannover und die Universität zu Köln. In einem Fragebogen konnten alle von MS Betroffenen darüber Auskunft geben – ganz klassisch auf Papier oder per E-Mail. Diese erste Befragungsphase des SHILD-Projektes endete jedoch am 31. Oktober, nun beginnt die Auswertung.

Im kommenden Jahr wird derselbe Fragebogen erneut versandt, und zwar an alle diejenigen, die bereits einmal mitgemacht haben und ihre Adresse angaben, damit man sie wieder anschreiben kann. „So können wir die Veränderungen in der Lebensqualität und im Befinden wissenschaftlich bewerten,“ sagt Silke Werner, die im UKE für das Projekt mit verantwortlich ist. „Wir hoffen weiterhin auf eine rege Beteiligung.“ Die neuen Fragebögen werden exakt ein Jahr nach dem Zeitpunkt rausgehen, an dem die alten des ersten Durchgangs eingetroffen sind. Mit ersten Ergebnissen der Umfragerunde kann im Frühjahr 2016 gerechnet werden. „Selbsthilfegruppen und -verbände können daraus für

ihre eigene Arbeit Schlüsse ziehen“, kündigt sie an. Das ist bescheiden gesagt, denn die Studie soll auch darüber Auskunft geben, wie die Situation der Selbsthilfe und der Selbsthilfverbände ist, und wie deren Arbeit unterstützt werden kann. Vor allem die offenen Fragen des Papiers, also jene, in denen Patienten von ihren Erfahrungen frei berichten können, zeigen die Spannweite der Aufgaben und Bedürfnisse. Auch in der Berliner DMSG nutzten zahlreiche Betroffene die Gelegenheit zu sagen, was ihnen am Herzen liegt.

Aus den erfragten Angaben wird das SHILD-Projekt übrigens Handlungsempfehlungen entwickeln, die dem Bundesministerium für Gesundheit übergeben werden sollen (das dieses Projekt ja mit finanziert); darin wird auch stehen, ob und wie die Arbeit der Selbsthilfegruppen noch zu unterstützen sei. Weitere Informationen zum Fragebogen oder zu dem SHILD-Projekt gibt es bei:

**Silke Werner, Institut für Medizinische Soziologie,
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf,
Tel: 040-7410-5 33 97 (Mo-Do, 10.00-14.00 Uhr),
E-Mail: s.werner@uke.de**

Nervenleitgeschwindigkeit liegt auf einem Gen-Buchstaben

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Exzellenzclusters „Entzündungsforschung“ haben ein Gen identifiziert, das die Übertragungsgeschwindigkeit von Nervenfasern beeinflusst. Die neuen Erkenntnisse könnten auch zukünftige MS-Therapien beeinflussen.

Die Forscher des Lübecker Instituts für Experimentelle Dermatologie sowie des Instituts für Medizinische Biometrie und Statistik untersuchten mit Kollegen aus München, Magdeburg, Spanien, Österreich und Schweden die genetischen Ursachen für veränderte Nervenleitgeschwindigkeiten. Die genetischen Informationen für den Aufbau sämtlicher Körperstrukturen sind in Chromosomen gespeichert. Bisher war bekannt, in welchem Abschnitt des Chromosoms die Informationen für Nervenleitgeschwindigkeiten liegen. Diesen Chromosomenbereich identifizierte Doktor Susanne Lemcke, Erstautorin der aktuellen Studie und Mitglied im Exzellenzcluster „Inflammation at Interfaces“, im Rahmen ihrer Promotionsarbeit. „In einer langwierigen Feinkartierung haben wir aus mehreren hundert Genen die in Frage kommenden herausgesiebt“, berichtet Lemcke. Ein Chromosomenbereich enthalte zu viele Gene, als dass man sie alle detailliert untersuchen könne. Etwa zehn Gene, die für eine Steuerung der Nervenleitgeschwindigkeit in Frage kamen, wurden genauer untersucht. Das sogenannte Kandidatengen, das veränderte Leitungsgeschwindigkeiten in den Nerven verursacht, wiesen die Forscherinnen und Forscher schließlich im Mausmodell nach. „Wir konnten zeigen, dass kleine Varianten im Genom, sogenannte SNPs, die Ausbreitung der Signale entlang der Nervenfasern beeinflussen. Es ist faszinierend, dass solche gene-



Saleh Ibrahim und Susanne Lemcke diskutieren ihre neuen Forschungsergebnisse.

Foto: Franziska Sophie Schulze, Universität Lübeck

tischen Mutationen, die jeweils nur einen einzelnen ‚Genbuchstaben‘ an einer bestimmten Stelle des Erbguts verändern, Einfluss auf die Nervenleitgeschwindigkeit haben“, sagt Lemcke.

Bei einer zusätzlichen Studie, die gesunde und an MS erkrankte Personen verglich, konnte ein Zusammenhang zwischen dem Vorkommen der neu entdeckten Genvariante und dem Auf-

treten von MS nachgewiesen werden. „Unsere Ergebnisse könnten zu neuen Ansatzmöglichkeiten für die Prävention und Behandlung von MS führen“, erklärt Studienleiter Professor Saleh Ibrahim. „In unserem nächsten Schritt wollen wir erforschen, wie stark Veränderungen im Genom mit dem Schweregrad der MS-Erkrankung assoziiert sind.“

Quelle: *American Journal of Pathology*, 185 (3), <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajpath.2014.05.021>



Neue Gruppe

In einer neuen Selbsthilfegruppe soll es um „Lebensstil und MS in Berlin“ gehen. Zu den Themen wird unter anderem die so genannte Steinzeit-Therapie gehören. Treffpunkt ist der Fantasyladen in der Jagowstraße 19 in 10555 Berlin-Moabit. Der Laden ist rollstuhlgeeignet, aber Elektrorollstühle kommen leider nicht ins Bad. Eine Anmeldung ist erforderlich, da nur begrenzt Platz ist. Es lädt ein die Journalistin und MS-Betroffene Amandara Schulzke.

Weitere Infos unter:

info@amandara.de oder telefonisch unter: **030 - 52 13 46 01.**

Mechanisches Glück

Lena Kredel testet Assistenzroboter an der Uni Bremen

Von Stefanie Schuster

Im Gespräch nennen ihn die Beteiligten „FRIEND“. Ein Freund ist er also, leicht verfremdet durch die Verwendung des englischen Wortes, doch praktischerweise auch international als freundliche Macht identifizierbar. FRIEND setzt sich zusammen aus Schrauben und Schraubchen, Platten und Platinen sowie zahlreichen Computerprogrammen; er kann hören und schreiben, doch vor allem kann er Lena Kredel, die seit 30 Jahren MS hat, zu Diensten sein. „Er macht mich zum glücklichsten Menschen der Welt“, sagt die Romanistin, Literaturwissenschaftlerin und Journalistin. Denn FRIEND gibt ihr Arbeit, obwohl sie vom Hals abwärts gelähmt ist.

Freund gesucht

Hört man Professor Dr. Axel Gräser vom Institut für Automatisierungstechnik an der Uni Bremen zu, dann gehörte es 2010 zu den größeren Herausforderungen, für FRIEND den richtigen Freundeskreis zu finden. „Wir brauchten einen Arbeitgeber, bei dem wir den Roboter einsetzen konnten, und jemanden, der vom Hals abwärts gelähmt ist, um ihn unter echten Bedingungen testen zu können. Wir sind nicht gerade von Interessenten überrannt worden.“ Die Zentrale Anlaufstelle für Arbeitssuchende mit Behinderungen konnte da auch nicht weiterhelfen. Und potentielle Arbeitgeber scheuten die Anstellung von Menschen mit Behinderungen noch immer – man fürchtete, den Testern nie wieder kündigen zu können, auch, wenn sich das System als nutzlos erwies. Endlich fand sich die Unibibliothek des Bremer Instituts für Automatisierungstechnik bereit, Mensch und Maschine unter Echt-Bedingungen zu testen. Lena Kredel,

die damals in Berlin lebte und bereits seit elf Jahren nach einer Festanstellung suchte, erfuhr von der ZAV von dem Stellenangebot und war sofort Feuer und Flamme für den Job. Doch obwohl die gebürtige Schleswig-Holsteinerin schon lange Heimweh nach dem Norden hatte, musste sie ein ganzes Wochenende lang darüber nachdenken, „ob ich das wirklich kann“, sagt sie heute. Neun Assistenten ließ sie dafür in Berlin zurück, kulturelles Stadtleben, den Telebus. „Doch wenn ich heute an der Weser entlang gehe, dann bin ich so glücklich, dass mir immer noch die Tränen kommen.“

Rund 600.000 Euro brachten damals verschiedene Stellen in Bremen, unter anderem das Integrationsamt der Stadt, auf, um diesen einzigartigen Arbeitsplatz einzurichten. Vier Jahre lang hat Gräsers Team mit Kredel an FRIEND herum getüftelt, damit der an den Rollstuhl montierte Roboterarm die gesprochenen Befehle seiner Testerin ausführt. Meist ging es um die Katalogisierung von Büchern. Kredel musste auch diesen Beruf noch dazu lernen. Doch das war kein Problem für sie: „Ich hab’s ja in den Beinen, und nicht im Kopf“, spottet sie fröhlich.

Alles am Kopf

Gestartet und gesteuert wird der Roboter per Kopfbewegungen. Mit zahlreichen Schwierigkeiten kämpften die Ingenieure: Die Bildverarbeitung fällt FRIEND schwer, wenn das Licht schwächer wird; bei Eselsohren vermutet er gar mitunter ein neues Buch; sein Arm darf längst nicht alle Buchseiten berühren – vor allem die empfindlichen, alten nicht. Zwar muss weiterhin Kredels Assistentin in der Nähe bleiben, „doch es ist wunderbar, wenn ich der



Prof. Dr. Axel Gräser
Institut für Automatisierungstechnik an der Uni Bremen

Maschine einen Befehl geben kann, und sie tut das dann einfach“, sagt Kredel. FRIEND gibt ihr ein Stück Unabhängigkeit zurück, das sie schon sehr lange nicht mehr hatte.

Mit der Entwicklung von Assistenzsystemen hat Axel Gräser bereits vor 17 Jahren begonnen. „Hätte man mich als Student gefragt, was ich machen würde, wenn ich mal eine Querschnittslähmung habe, dann hätte ich geantwortet: Ich will nicht mehr leben. Aber dann lernte ich meinen Schwager kennen, und der war seit einem Sportunfall querschnittsgelähmt und saß im Rollstuhl. Mit ihm habe ich mich angefreundet. Als es dann darum ging, mich zu spezialisieren, habe ich mich eben für Assistenzsysteme entschieden.“

Noch vor gut 30 Jahren bedeutete eine hohe Querschnittslähmung, dass man, egal welchen Alters, in ein Pflegeheim kam, um dort, satt und sauber, für immer zu bleiben. Viele von denen, mit denen der Schwager noch in der Reha nach dem Unfall auf einem Zimmer gelegen hatte, mussten diesen Weg einschlagen. Sie verzweifelten dort. „Damals habe ich gedacht, da müsste man doch etwas machen können“, sagt Gräser. Noch mit dieser Erfahrung im Hinterkopf wollte er FRIEND in den Reha-Kliniken präsentieren – um den

Menschen dort wieder Hoffnung zu geben. Doch der Plan zerschlug sich: „Die Betroffenen brauchen im Grunde zwei Jahre, um sich mit ihrer neuen Lage, der Querschnittslähmung, abzufinden. Erst danach wenden sie sich wieder anderen Dingen im Leben zu, etwa der Arbeit.“ Assistenzsysteme in diesem Umfeld regelmäßig zu zeigen wäre teuer – weil ja auch immer ein geschulter Mitarbeiter vor Ort sein müsste. „Überall wurden wir mit offenen Armen empfangen, alle waren sehr hilfsbereit – aber wir passten in kein Förderkonzept“, sagt Gräser.

Suche nach dem Gold-Topf

Doch ganz hat er sich aus dem Reha-Bereich noch nicht verabschiedet. Gemeinsam mit der Charité in Berlin und industriellen Partnern arbeitet sein Team derzeit an zwei Projekten für die Gangrehabilitation. Dabei wird dem Probanden ein größerer Rollator mit einem Exo-Skelett angepasst, damit er wieder laufen lernt. Ein Motor unterstützt dabei die Gangbewegung. Und je stärker der Proband wird, desto mehr soll sich der Motor zurücknehmen. Eine wunderbare Sache, schwärmt Gräser. Aber kaum zu finanzieren. „Wir reden hier nicht von Kleingeld.“ Es geht um rund 800.000 Euro Forschungsmittel, denn einige Schwachstellen müssen noch ausgebügelt werden, bis dieses System marktreif wird. Noch ist der Antrieb zu schwach und zu schwer – man bräuchte einen neuen Prototyp, in Leichtbauweise, ganz andere Materialien.

Die Industrie als finanzkräftiger Rückhalt für marktfähige Systeme und potentieller Abnehmer spielt hier eine zwiespältige Rolle: Einerseits ist sie Auffangbecken für die gut ausgebildeten Ingenieure, die auch aus Gräsers Institut kommen (und ihr Wissen mitnehmen), „andererseits forscht man dort ab einem bestimmten Punkt lie-



Lena Kredel und ihr FRIEND führen eine ziemlich glückliche Beziehung.

Foto: Uni Bremen

ber allein weiter, um Patenstreitigkeiten zu vermeiden“, stellt Gräser nüchtern fest.

Auch öffentliche Töpfe sind nicht so zuverlässig, wie man sie wünscht – Wahlen machen da schon einmal einen großen Unterschied. Und bei der EU stapeln sich die Anträge auf Forschungsmittel; da gewähren selbst die bestens evaluierten und erfolgreich abgeschlossenen Vorgängerprojekte keinen Bonus. Dabei kommen die Forschungsergebnisse durchaus in der Industrie zum Einsatz – nur eben meist nicht als Assistenzsysteme, sondern auf Umwegen – etwa im Fahrassistenten von Autos.

Anschluss gesucht

Eine Zeitlang sah es so aus, als könnte Lena Kredel nach den ersten vier Jahren nicht weiter arbeiten. Doch Gräser und sein Team haben ein weiteres Forschungsprojekt eingeworben. Jetzt geht es um Merosy (Mensch-Roboter-Synergy), die intelligente Zusammenarbeit von Mensch und Roboter bei

variablen Montagearbeiten. Beide Seiten sind darüber sehr froh. Das Team profitiere von der klugen Frau und ihrer optimistischen Grundhaltung, sagt der Professor. Und Lena Kredel sagt, sie würde lieber wieder 25 statt 20 Stunden arbeiten. „Weil es mich so glücklich macht.“ Dabei kommen auch bei ihr, wie bei den meisten schwer behinderten Arbeitnehmern, lediglich 400 Euro von den 2400 Euro Lohn an, den das Institut ihr auszahlt. „Das Leben ist zu kurz, um sich über etwas so Unwichtiges wie Geld Gedanken zu machen“, sagt Lena Kredel. „Ich habe hier alles, was ich brauche.“ Und sie hofft, dass sie auch im nächsten Forschungsvorhaben wieder als Testerin mitarbeiten kann.

Wer sich Lena Kredel und ihren FRIEND einmal genauer ansehen möchte, der findet einen wunderbaren Film im Internet unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=fWkqAwFb4TM>.

VERAN-
STALTUNG!

Mit Yoga zu neuer Kraft

Ich bin Heike Hartmann, 50 Jahre alt und lebe seit 2009 mit der Diagnose MS. Durch die seltene Form der primär progredienten MS konnte ich auf keinerlei medikamentöse Behandlungsform setzen und stand vor der Aufgabe, mir eigene, alternative Möglichkeiten zu suchen. Ich handelte nach dem Motto: Was mache ich gerne, was tut mir gut? Sportlich etwa war ich immer – auch wenn mich die MS beinträchtigt. Jetzt suchte ich also den passenden Sport.

Schon vor meiner Erkrankung habe ich mich viele Jahre mit Yoga beschäftigt, verschiedene Studios besucht und vieles ausprobiert. Denn zufrieden war ich meist nicht: Der eine Übungsleiter stellte die Atmung in den Vordergrund, der andere die Schnelligkeit der Übungsabfolgen, beim nächsten wurde ich von anderen Teilnehmern beäugt, als wäre ich nicht von dieser Welt. Immer wieder stieß ich auf Probleme, die Übungen auszuführen bzw. im Kreis der „Gesunden“ mitzuhalten. Die Vielschichtigkeit von Yoga machte es mir nicht leicht, das für mich geeignete zu finden.

Vor zwei Jahren dann las ich im Kompass dann vom „IYENGAR“-Yoga. Das kannte ich zwar nicht, doch die Anmeldung war für mich Pflicht! Und ich informierte mich darüber. Das Besondere am IYENGAR-Yoga ist das Üben mit diversen speziellen Hilfsmitteln – wie z.B. Seilen, Holzklötzen, Decken, Stühlen und vielem mehr. Dadurch ist es gerade uns als MS-lern möglich, die Yogahaltungen richtig auszuüben und auch für eine gewisse Zeit in dieser Haltung zu verharren.

Gleich nach der ersten Stunde war für mich klar: Ich hatte „mein“ Yoga gefunden! Inzwischen sind mehr als zwei Jahre vergangen und ich gehe noch immer regelmäßig hin. Für alle, deren Interesse ich geweckt habe: Die Yogagruppe MS-Betroffener trifft sich immer **Mittwoch, 16 bis 17.30 Uhr**, im Iyengar Yoga Institut, Torstraße 126, 10119 Berlin (U-Bahnhof Rosenthaler Platz).

Nähere Infos dazu finden sich im Veranstaltungskalender des KOMPASS.

Für die Unterstützung unserer Arbeit auch im Jahr 2015 bedanken wir uns ganz herzlich bei:



AOK, Barmer GEK, BKK, DAK, KKH, IKK, Techniker Krankenkasse, Rentenversicherung Bund, Aktion Mensch, Land Berlin, Gemeinnützige Hertie Stiftung und der Stiftung Parität.

Ebenso danken wir ganz herzlich allen Spendern und Ehrenamtlichen für Ihre Unterstützung.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Berlin e.V.
Aachener Straße 16
10713 Berlin
Telefon: 030-313 06 47

E-Mail: info@dmsg-berlin.de
Internet: www.dmsg-berlin.de

