

# Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 3/2003

**MS-Kongress  
in Berlin**

SEITE 6

**Run for MS**

SEITE 9

**Gesundheits-  
reform**

SEITE 10

**Sport, Schnee  
und Fun**

SEITE 22

**GLÜCK UND  
FREUDE**



**FÜR DAS NEUE JAHR  
2004**

**DMSG**

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT  
LANDESVERBAND BERLIN e.V.

# INHALT

- 3 • Leitartikel

## LANDESVERBAND

- 4 • Verleihung des Birghan-Preises für Journalismus 2003
- 5 • Kunstgalerie  
• Vernissage  
• Weihnachtssterne
- 6 • MS-Kongress in Berlin
- 7 • Karate für Rollstuhlfahrer  
• Besuch des Preussischen Landtags
- 8 • Porträt: *Mario Czaja, MdA*  
• Neue Therapiekurse  
• DMSG Bundesverband wählte neuen geschäftsführenden Vorstand
- 9 • Run for MS  
• Gestohlener VW-Golf aufgefunden

## INTERVIEW

- 10 • Dr. Klaus Theo Schröder  
*Gesundheitsreform*

## ALTERNATIVE MEDIZIN

- 12 • Erfahrungsbericht  
*Traditionelle Chinesische Medizin*



*Haus Reinsberg – Genussvolles Lernen neuer Bewegungen*



*Erfahrungen aus einem Jahr – Traditionelle Chinesische Medizin*

*Besuch des Preussischen Landtags*

## MEDIZIN

- 14 • Raucher erkranken öfter an MS
- 15 • Neuer Test zur Diagnostik von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen bei MS  
• Stress kann MS verschlimmern

## VERMISCHTES

- 16 • Weihnachten? – x-mas!  
• Impressum
- 17 • Leserbrief  
• Buchtipps:  
*„Idioten, Fünf Märchen“*
- 18 • MS-Tag der Hertiestiftung
- 19 • Geringfügige Beschäftigung:  
*Rentenberater Tibor Jokusch*
- 21 • Genussvolles Lernen neuer Bewegungen

## REISEN

- 22 • Sport, Schnee und Fun

## FREIZEIT

- 23 • Brasserie im Park

## ANZEIGEN

- 24 • Neue Wohngruppe für MS-Betroffene in Berlin  
• Apotheke



Foto: Diederichs

**Hanns-Peter Herz,**  
Staatssekretär a.D.  
Vorsitzender DMSG,  
Landesverband Berlin e.V.

Liebe Mitglieder,  
liebe Angehörige,  
verehrte Öffentlichkeit,

die dunkle Jahreszeit hat begonnen. Viele unter uns bezeichnen sie auch als die traurige Jahreszeit. Dieser Sicht würde ich mich nicht anschließen. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Gedenkens und natürlich nach dem schönen Sommer, den wir weitgehend im Freien verbringen konnten, eine Zeit der Häuslichkeit. Wenn ich meine, dass es eine Zeit des Gedenkens sei, dann hoffe ich, dass viele Menschen, die das übrige Jahr achtlos an ihren Mitmenschen vorbeigehen, sich jetzt Zeit nehmen und auf den Nachbarn zugehen, sich bemühen, ihn kennen zu lernen und vielleicht den Gedanken der Hilfe nicht ganz von der Hand weisen. Es ist eine Zeit, in der die ehrenamtlich Tätigen besonders gefordert sind, weil sie manches Hindernis bewältigen müssen und beim Durchschreiten tiefer Täler in der Stimmung der Betroffenen viel zu leisten haben. Deshalb gilt mein besonderer Dank den ehrenamtlich Tätigen im Landesverband Berlin der Multiple Sklerose Gesellschaft, vor allem den Gruppensprechern und natürlich allen Selbsthilfegruppenmitgliedern. Aber ich danke auch jenen, die nicht in einer besonderen Gruppe organisiert sind, sondern der DMSG als Mitglieder, Spender oder Sponsoren angehören. Auch sie leisten neben einer finanziellen Unterstützung „ehrenamtliche“ Tätigkeit, wenn sie sich mit der DMSG solidarisieren und sie mit Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

Wenn von der dunklen Jahreszeit oder der Zeit der Besinnung die Rede ist, dann schließt das auch die Hoffnung auf den Lichterglanz ein, der an ihre Stelle treten wird, wenn die Adventszeit beginnt und schließlich die Weihnachtsglocken läuten.

Lassen sie mich in diesem Zusammenhang eine Bitte aussprechen, eine Bitte, die sich an die gesamte Gesellschaft in unserem Land richtet. Wir sollten die Weihnachtszeit, einen Höhepunkt des christlichen Jahres, nicht ständig dadurch entwerten, dass wir sie schon im November beginnen lassen.

In der Politik sind inzwischen wichtige Entscheidungen gefallen. Die beiden großen Parteien, die Regierungspartei und die Oppositionsspitze, haben sich auf Regelungen verständigt, die mancherlei Opfer fordern und nicht für jeden erfreulich sind. Aber es ist eine Verständigung, die tragfähig sein wird, wenn alle bei der Fahne der Verständigung bleiben. Mancher wird die Zähne zusammenbeißen müssen, auch wenn die Zahnbehandlung jetzt kostenpflichtig wird, um über die schwierigen Momente der Anpassung hinwegzukommen. Andere werden die Faust in der Tasche ballen und die Politiker verfluchen.

Aber seien wir ehrlich, haben wir nicht in den letzten 10 bis 15 Jahren allesamt im Grunde über unsere Verhältnisse gelebt? Sind wir nicht zu großzügig mit dem Volksvermögen umgegangen? Und vergessen wir nicht, dass wir mit materiellen Leistungen unter anderem die Einheit unseres Vaterlandes wiederherstellen konnten und diese Leistungen sicher noch einige Zeit erbringen müssen. Haben wir nicht in der Zeit der Spaltung gesagt: lasst uns versuchen, die Wiedervereinigung durch den Einsatz von viel Geld zu erringen? Allerdings wurde sie uns dann durch den Mut der Menschen in der ehemaligen DDR und die Einsicht führender Politiker ermöglicht und wir haben sie jetzt mit Leben zu füllen.

Ich hoffe, dass das kommende Weihnachtsfest und der Jahreswechsel für Sie alle eine Zeit der Freude sein wird und eine Zeit, in der die besonders schwer Betroffenen nicht alleine sind.

Mit den besten Wünschen

Ihr

Hanns-Peter Herz

## VERLEIHUNG DES BIRGHAN PREISES FÜR JOURNALISMUS 2003

(RM) Den Birghan Preis für Journalismus erhielten in diesem Jahr die 16 Schüler der 17. Lehrredaktion der Journalistenschule Berlin. Der von der DMSG Berlin und dem DJV Berlin ausgeschriebene Preis in Höhe von 2500 Euro wurde den Schülern für ihre engagierten Beiträge zum Thema Multiple Sklerose verliehen, die sie anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Berliner MS-Gesellschaft verfasst hatten. Der feierliche Akt der Preisübergabe fand im Preußischen Landtag, dem Abgeordnetenhaus von Berlin statt, einem Ort, der über Kaiserreich, Weimarer Republik, NS-Zeit und DDR-Diktatur immer wieder den äußeren Rahmen für bedeutende Ereignisse deutscher Geschichte darstellte. Im Festsaal des ehrwürdigen Gebäudes stehen heute stuckverzierte Decken in spannendem Kontrast zu modernen, großformatigen Bildern des Malers Gerhard Richter. Streng geometrisch angeordnete Kronleuchter sorgen für eine feierliche Beleuchtung. Zum Auftakt der Veranstaltung spielte die Gruppe 'Jerry Jenkins & His Band of Angels' schwungvolle Musik der 'Roaring Twenties'. Die Band war in originelle Kostüme, die an Laurel und Hardy und die kleinen Strolche erinnerten, gekleidet und sorgte mit ihrem Anblick und ihrer schwungvollen Musik für eine gelockerte Stimmung. Vor Beginn des Festakts flanierten die eintreffenden Gäste im Foyer, in dem eine Bar eingerichtet war und an Stehtischen bereits Getränke serviert wurden. Nachdem die etwa 50 Gäste ihre Plätze eingenommen hatten, wurden sie von Hanns-Peter Herz, dem Vorsitzenden der DMSG Berlin, herzlich begrüßt. In seiner Ansprache bedankte er sich bei den Gewinnern des Preises für ihr Engagement. Mit scharf formulierten Worten spannte er den Bogen zur neuen Gesundheitsreform. Er sprach von „widersinnigen Sparmaßnahmen und blindem Aktio-

nismus“ und forderte alle Bürger und Bürgerinnen auf, deutlich zu machen, dass sie sich nicht „verschaukeln“ lassen. Jeder müsse gewiss einen Beitrag leisten, jedoch sei es auch nötig Grenzen zu setzen, damit chronisch Kranke nicht zu den Benachteiligten zählten.



Von links nach rechts: Ursula Birghan, Guido Speiser und Matthias Bartsch

Zum Abschluss seiner Rede übergab er Ursula Birghan, Vorstandmitglied der DMSG Berlin und Stifterin des Preises, einen Blumenstrauß. Alexander Kulpok, Vorsitzender des Deutschen Journalistenverbands Berlin, Mitveranstalter des Journalistenpreises, wies darauf hin, dass nicht nur bei den Renten und im Gesundheitswesen gespart werde, sondern auch bei Kultur und Bildung. Die Sparmaßnahmen könnten auch die vom Journalistenverband betriebene Journalistenschule treffen, denn auch sie stünde zur Disposition. Die DMSG Berlin und der Journalistenverband seien insoweit quasi eine Notgemeinschaft. Er führte weiterhin aus, dass es heute auch für hochqualifizierte Journalisten schwer sei, einen angemessenen Arbeitsplatz zu finden. Justin Westhoff, Vorsitzender der Jury des Birghan Preises, machte darauf aufmerksam, dass die Medien medizinische Themen, insbesondere MS, zu selten aufgriffen. Es freue ihn daher besonders, 16 junge Journalistenschüler, die mit ihrer Arbeit der MS-Gesellschaft geholfen hätten, mit dem Preis auszuzeichnen. Die

Auszeichnung sei auch eine Würdigung der Arbeit von Manfred Volkmer, dem Leiter der Journalistenschule. Im Anschluss begrüßte Ursula Birghan ganz besonders Christa-Maria Blankenburg, die Vorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, sowie Edeltraut Töpfer, Mitglied des Bundestages und Traudl Rosenthal, die Witwe des bekannten Quizmasters Hans Rosenthal. Mit einem Händedruck und der Aufforderung, die behinderten Menschen nicht zu vergessen, überreichte Ursula Birghan die Urkunden und das Preisgeld an drei der Absolventen der 17. Lehrredaktion: Felix Lee, Matthias Bartsch und Guido Speiser, die stellvertretend für alle anderen die Preise entgegennahmen. Bevor sie das Rednerpult verließ, gab Ursula Birghan Hanns-Peter Herz eine Spende der GEWO BAG in Höhe von 5000 Euro für den DMSG, Landesverband Berlin.

Um Dankesworte für die Verleihung des Preises an die Anwesenden zu richten, traten dann Matthias Bartsch und Guido Speiser, zwei der Preisträger, an das Mikrofon und erklärten, dass alle Schüler vor Beginn des Projekts nicht viel über MS gewusst hätten. So hätten sie z.B. nicht gewusst, wie der Begriff 'Multiple Sklerose' dekliniert werde, und das habe Anlass für eine ausführliche Diskussion gegeben. Schlussendlich hätten sie sich dafür entschieden, verschiedene Endungen zu benutzen. Obwohl sie anfangs aufgrund ihres geringen Fachwissens skeptisch gewesen seien, das Thema MS schreibend bewältigen zu können, hätten sie sich in diese Aufgabe „hineingekniert“. „Wir werden die Erlebnisse mit den Menschen, die wir durch diese Arbeit mit MS gemacht haben, nicht vergessen“, sagte Guido Speiser am Schluss der Rede. Die Gäste begaben sich erneut ins Foyer, wo Häppchen und Getränke serviert wurden. Bald wurden angeregt Visitenkarten und Neuigkeiten ausgetauscht. Diese Preisverleihung war eine durchweg gelungene Veranstaltung.

## KÜNSTLERGALERIE



Karin Dähn

Fotos von Karin Dähn – **Ausstellungsende**  
31. Dezember 2003.

(RM) Bis zum Ende des Jahres sind die Fotos von Karin Dähn, Mitglied der DMSG Berlin, in der Künstlergalerie zu sehen. Anhand von 25 Bildern dokumentiert die Fotografin die Probleme und Aufgaben des Behindertenbeirats von Reinickendorf, bei dem sie auch ehrenamtlich tätig ist.

Aquarelle von Hannelore Hahn:  
13. Jan. – 15. April 2004.

„Jeder Mensch kann malen“, meint Hannelore Hahn (59), Mitglied der DMSG Berlin und vor 10 Jahren an MS erkrankt. Bereits seit 20 Jahren trifft sie sich jeden Freitag in einer kleinen Gruppe, um in der anthroposophischen Aquarelltechnik zu malen. Durch ihren Beruf als Erziehungs- und Kindertherapeutin lernte sie die Malerei als kreative Möglichkeit des Ausdrucks der menschlichen Seele kennen. Am Malen schätzt sie besonders den Abstand vom Alltag, den der künstlerische Vorgang schafft. Ein Teil ihrer Bilder entstand mit der „Nass in Nass“ Aquarelltechnik, ein anderer Teil durch die Technik „Schichten“. Für alle nach der anthroposophischen Aquarelltechnik gemalten Bilder gilt, dass nur die Farben gelb, rot und blau zur Verfügung stehen und die benötigten



Hannelore Hahn

anderen Töne gemischt werden müssen. Hannelore Hahn möchte mit ihrer Ausstellung auf die anregende Wirkung des Aquarellmalens hinweisen und andere Menschen dazu ermutigen, auch zu malen. „Malen ist Ausdruck und Faszination“, sagt Hannelore Hahn und „jeder Mensch hat etwas Persönliches auszudrücken.“

### VERNISSEGE AQUARELLE VON HANNELORE HAHN

13. Januar 2004 , 17.00 Uhr–19.00 Uhr • Künstlergalerie

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Landesverband Berlin e.V. • Knesebeckstraße 3, 10623 Berlin  
Öffnungszeiten der Künstlergalerie: Mo. – Do. 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

## WEIHNACHTSSTERNE

(RM) Seit drei Jahren wirbt die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Berlin in der Vorweihnachtszeit mit einer Weihnachtssternaktion. Die golden und silbern glänzenden und glitzernden Weihnachtssterne zeigen sich jährlich in neuem Design. Sie werden von den Selbsthilfegruppen an Firmen, Sparkassen, Banken, Arzt- und Therapiezentren, Tankstellen, Apotheken, auf Basaren und Weihnachtsmärkten usw. abgegeben, damit sie zu Gunsten der Deut-

schen Multiple Sklerose Gesellschaft verkauft werden können. Die Sterne erfreuen sich bei Alt und Jung großer Beliebtheit. Sie können als Baumschmuck, Geschenkanhänger oder Weihnachtsgruß eingesetzt werden. Die Weihnachtssterne werden in dekorativen Boxen mit je 50 Weihnachtssternen angeboten. Sie können aber auch einzeln zu je 1,50 Euro in der Geschäftsstelle der DMSG Berlin in der Knesebeckstraße bezogen werden.



Weihnachtssterne

## MS-KONGRESS IN BERLIN

Von Irith Lowack



*Irith Lowack, Vorsitzende des Patientenbeirats*

Nach einer sehr schönen Eröffnungsveranstaltung des MS-Kongresses in der DZ-Bank am Pariser Platz am Sonntagabend, den 21.9.2003, ging es am Montag im Estrel Hotel um medizinische Themen und Forschungsergebnisse. Die Vorträge waren sehr anspruchsvoll und für Laien schwierig zu verfolgen. Zu Beginn stellte sich das Sylvia Lawry-Center für MS-Forschung mit seinen Zielen und ersten Ergebnissen vor und erläuterte seine Sammlung von Patientendatensätzen und die Schaffung von virtuellen Placebogruppen zur schnellen und effizienten Erstellung von medizinischen Studien. Im zweiten Vortrag über die Erscheinungsformen der MS wurden neue Diagnosekriterien dargestellt, die in Zukunft eine frühere und sicherere Diagnose erlauben. Weiter ging es mit neuen Entwicklungen in der Magnetresonanztomographie, die in der Lage ist, Entzündungen und Neurodegenerationen so darzustellen, dass eine neue und bessere Bewertung der zu erwartenden Behinderungen möglich wird. Im vierten Vortrag über klinische Aspekte und Fragen der Bildgebung bei kindlicher MS wurden die Schwierigkeiten zur Abgrenzung MSähnlicher Erkrankungen bei Kindern verdeutlicht und entsprechende Studien angemahnt. In den nächsten sechs Vorträgen wurden die Fortschritte bei der verlaufsmodifizierten Behandlung erklärt. Die Vorträge beschäftigten

sich zum Teil auch mit den molekularen Strukturen des Gehirns. Fazit des ersten Tages: es wird unglaublich viel geforscht, aber Heilungschancen sind noch ziemlich weit entfernt, da man jetzt erst anfängt, einige ganz entscheidende Prozesse der MS zu verstehen.

Am zweiten Tag standen die vier großen Themen:

Information der Öffentlichkeit, Beratung und Dienstleistung, Qualitätsmanagement und Fundraising auf dem Programm. Von diesen, für mich eher trockenen Vorträgen, hat mich aber einer besonders beeindruckt. Dabei ging es um Gemeinsamkeiten bei der Anwerbung und Bindung von Freiwilligen. Die Arbeit von freiwilligen (ehrenamtlichen) Mitarbeitern in MS-Gesellschaften, so der Vortrag, müsste vollkommen anders strukturiert und bewertet werden, und zwar abhängig von deren Einsatzmöglichkeiten und Fähigkeiten. Auch müsste diese Arbeit besser durch die Gesellschaft koordiniert und unterstützt werden. Den Ehrenamtlichen sollte ohne Zwang die Wahl ihrer Tätigkeiten überlassen werden, die nicht wie bezahlte Arbeit sein sollen. Die MS-Gesellschaften müssten mehr in die ehrenamtlichen Mitarbeiter investieren, in Form von Schulungen, professionellem Management und vielen Informationen, damit die Ehrenamtlichen ihrerseits effektive Arbeit in ihren Aufgabengebieten, aber auch in der Anwerbung neuer Ehrenamtlicher und deren Ausbildung leisten können. Dies erfordere finanzielle Mittel. Zur Entwicklung neuer Konzepte sollten sich die Gesellschaften austauschen, zusammenarbeiten und gemeinsame Lösungen finden. Der

Vortrag Fundraising informierte darüber, dass die MS-Gesellschaften in anderen Ländern weitaus stärker auf Spendengelder und Sponsoren angewiesen sind als wir in Deutschland.

Dem entsprechend haben sie viele Strategien zur Geldbeschaffung entwickelt. Ich hatte aber den Eindruck, dass man das nicht unbedingt auf uns übertragen kann und wir gefordert sind, selbst neue, für Deutschland passende Konzepte zu entwickeln.

Am Mittwoch behandelten die Vorträge die Themen Partnerschaft und Familie, Kindheit und Jugend mit MS, MS im täglichen Leben und MS und Sport. Im Rahmen der Vorträge „MS im täglichen Leben“ ging es unter anderem um die finanziellen Auswirkungen von MS auf Familien im internationalen Vergleich. Es gab erschütternde Berichte über Länder, wo die MS-Betroffenen und ihre Familien tatsächlich am Rand der Gesellschaft stünden, weil sie keine Arbeit bekämen. Sie müssten ihre Therapien selbst finanzieren, so sie denn Geld dazu hätten und würden überdies gesellschaftlich diskriminiert. Im Gegensatz dazu sei der deutsche MS-Patient im Rahmen seiner Krankenversicherung medizinisch weitgehend kostenlos versorgt. Es gebe Arbeitsprogramme für



*Besucher des internationalen MS-Kongresses*

## KARATE FÜR ROLLSTUHLFAHRER

Behinderte und die DMSG, die ihn mit Informationen und vielen anderen Angeboten unterstütze.

In „MS und Sport“ war zu hören, dass die Ärzte und Therapeuten langsam die Bedeutung von Sport für MS-Betroffene erkennen und nicht mehr so generell dagegen arbeiten. Es gebe zwar immer noch sehr viele Berichte über sportablenkende Haltungen, aber die positive Seite sportlicher Betätigungen sei erwiesen und solle unterstützt werden. Der gesamte Kongress war aufgrund der logistischen Meisterleistung seitens aller Verantwortlichen eine unglaublich gute Veranstaltung. Die Abendveranstaltungen stellten jeweils einen Höhepunkt des Tages dar und waren einschließlich der Abendmenüs fantastisch. Wermutstropfen gibt es überall, zwei möchte ich kurz ansprechen: Die Rollstuhlfahrer hatten nicht die besten Bedingungen, was zum einen auf die jeweiligen Veranstalter, zum anderen auf die räumlichen Voraussetzungen und auf das Bewusstsein der Ausrichter zurückzuführen war.

Das war einfach schade. Darüber hinaus möchte ich anmerken, dass die geringe Repräsentanz des DMSG, Landesverband Berlin, bestehend aus nur wenigen Tagesgästen und meiner Person sowie einem Ehepaar, das als Hilfe eingeteilt war, mehr als peinlich war. Allein aus Baden-Württemberg hatten über 40 Personen an den Veranstaltungen teilgenommen und aus Indien und Australien waren acht Gäste speziell zu diesem Anlass angereist. Die großartige Intention dieses Kongresses hätte den Vorstand und die Geschäftsführung zu einer Überwindung ihrer negativen Haltung (wegen fehlender Einbindung des Landesverbands Berlin in die Vorbereitungen des Kongresses und zu hoher Teilnehmerkosten) und letztlich zur Teilnahme am Kongress bewegen sollen.



*Karateweltmeisterschaft für Rollstuhlfahrer in Tokio*

(RM) Ab Januar 2004 bietet der Landesverband Berlin allen seinen Mitgliedern

(Rollstuhlfahrern und Läufern) Karateunterricht an.

Die Karatekurse finden jeweils samstags von 16.30–18.00 Uhr in 14167 Berlin-Zehlendorf, Biesalski-Europa-Schule, Hüttenweg 40 (Eingang Taylorstraße) statt. Für Rollstuhlfahrer ist ein Sportrollstuhl Voraussetzung. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der DMSG Berlin ab sofort entgegen.

Tel: 030/ 313 06 47 (Frau Flößner)

## BESUCH DES PREUSSISCHEN LANDTAGS

*(Nur für Mitglieder)*

**18. Februar 2004, 16.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Preußischer Landtag, Abgeordnetenhaus von Berlin  
Niederkirchner Straße 5, 10111 Berlin

### PROGRAMM:

- 16.00 Uhr      Vorführung einer Multi-Media Show im Plenarsaal
- 16.30 Uhr      Begrüßung durch den Präsidenten des Abgeordnetenhauses von Berlin, Walter Momper  
Führung durch das Haus
- 17.00 Uhr      Gespräch mit den Vorstandsmitgliedern der DMSG Berlin, Karin Seidel-Kalmutzki, MdA (SPD) und Mario Czaja, MdA (CDU)

**Anmeldungen ab sofort im Sekretariat der DMSG Berlin unter Tel.: 030/ 313 06 47  
Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen beschränkt!**

Nähere Informationen zum Abgeordnetenhaus von Berlin: [www.parlament-berlin.de](http://www.parlament-berlin.de)



## PORTRAIT: MARIO CZAJA, MDA

(RM) Er ist schlank, adrett und höflich. In seiner knappen Freizeit treibt er gern Sport. Am liebsten spielt er Squash oder fährt Mountainbike. Neben seinem Beruf engagiert sich der gutaussehende Single für Politik, Bildung und Soziales. Mario Czaja (28) ist waschechter Berliner. Er wurde in der Charité geboren. Nach dem Besuch des Gymnasiums erlernte er den Beruf des Versicherungskaufmanns und arbeitet heute als Leiter der Unternehmensentwicklung der „TSB Haus- und bautechnische Servicegesellschaft mbH Berlin-Brandenburg“. Seit 1999 ist er Mitglied des Abgeordnetenhauses von Berlin. Dort bekleidet er das Amt des Stellvertretenden Vorsitzenden der CDU-Fraktion. Ausserdem ist er Vorsitzender der CDU, Marzahn-Hellersdorf. Zu seiner politischen Arbeit zählt zurzeit die Novellierung eines öffentlichen

Gesundheitsdienstgesetzes. Seit 2002 ist er Vorstandsmitglied der DMSG, Berlin. Zu seinen weiteren Ehrenämtern zählen u.a. die Mitgliedschaft im Vorstand des Vereins „FSV- Blau Weiß-Mahlsdorf/Waldesruh e.V.“, und die Mitgliedschaft in der „Finanz- und Wirtschaftskommission (FWK) der Humboldt-Universität zu Berlin“ sowie in der „Gemeinsamen Finanz- und Wirtschaftskommission der Humboldt-Universität und der Freien Universität zu Berlin“. Oberstes Gebot für sein Engagement in der DMSG Berlin ist, bei aller theoretischen Diskussion über die Reform der sozialen Sicherungssysteme die einzelnen konkret betroffenen Menschen nicht aus dem Blick zu verlieren. Dem Landesverband Berlin wünscht er für die weitere Zukunft viele zufriedene Mitglieder und die notwendige Kraft zur Durchsetzung seiner Belange.



Mario Czaja, MDA,  
Vorstandsmitglied der DMSG Berlin

Mario Czajas größter Zukunftswunsch für Berlin und die Bundesrepublik ist, dass ein deutscher Wissenschaftler Nobelpreisträger für Medizin (Biotechnologie/ Biologie) wird.

## NEUE THERAPIEKURSE AB JANUAR 2004

Atemtherapie • Feldenkrais • Malen mit Musik • Yoga und Qi Gong

Anmeldungen ab sofort im Sekretariat der DMSG Berlin Tel.: 030/ 313 06 47 (Frau Finke)

## DMSG BUNDESVERBAND WÄHLTE NEUEN GESCHÄFTSFÜHRENDEN VORSTAND

Der DMSG Bundesverband wählte bei seiner Mitgliederversammlung am 20. September 2003 im Berliner Estrel Hotel einen neuen geschäftsführenden Vorstand.

Der 1. Vorsitzende, **Gottfried Milde** (Staatsminister a.D.), die Stellvertretende Vorsitzende, **Prof. Dr. med. Judith Haas** (Chefärztin der Neurologie im Jüdischen Krankenhaus Berlin) und der

Stellvertretende Vorsitzende, **Prof. Dr. med. Peter Rieckmann** (Oberarzt Neurologische Uniklinik Würzburg) wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neuer Schatzmeister wurde der **Betriebswirt Kurt Miehe**. Zu neuen Beisitzern wurden **Dr. med. Edeltraud Fasshauer** (Oberärztin St. Elisabeth Krankenhaus Halle) und **Dr. med. Dieter Pöhlau** (Chefarzt der Neurologie Kamillus-Klinik Asbach) gewählt.



Von links nach rechts: Gottfried Milde, Dieter Pöhlau, Edeltraud Fasshauer, Peter Rieckmann, Judith Haas, Kurt Miehe

## RUN FOR MS

*Schering-Mitarbeiter und Ärzte laufen. Berlin-Marathon zugunsten der DMSG*

Unter dem Motto „Run for MS“ liefen 150 Schering Mitarbeiter und Ärzte die über 42 Kilometer des 30. Berlin-Marathons am 28. September zugunsten der DMSG.

Die ambitionierten Läufer machten mit ihrem beachtlichen Engagement auf die Krankheit Multiple Sklerose aufmerksam und weckten so die Spendenbereitschaft zugunsten MS-Erkrankter. Schering sponserte jeden der Teilnehmer mit 100 Euro. Darüber hinaus unterstützte Adidas das Läuferteam mit Trikots, die



*Ziel des Marathonlaufs 2003*



*Dr. Hanna-Renate Laurien, Schirmherrin DMSG Berlin, bedankt sich bei Schering für die Spende*

für 10 Euro verkauft wurden. Insgesamt kam eine Spendensumme von 21.000 Euro zusammen.

Am Nachmittag des „Marathon-Tages“ überreichte der Schirmherr der Aktion, Schering-Vorstand Dr. Ulrich Köstlin, den Spendenscheck an drei DMSG-Repräsentantinnen. Dorothea Pitschnau-Michel, Geschäftsführerin der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Bundesverband e.V. und Vizepräsidentin der 'European Multiple Sclerosis Platform'

(EMSP), nahm 5.000 Euro für den Bundesverband der DMSG und 6.000 Euro für die EMSP entgegen. Über je 5.000 Euro konnten sich Dr. Hanna-Renate Laurien, Schirmherrin des Berliner DMSG-Landesverbandes, sowie Karin Eichhorn, Ehrenvorsitzende des DMSG-Landesverbandes Sachsen, freuen. Die DMSG, Landesverband Berlin, dankt Schering und Adidas sowie allen beteiligten Läufern und Spendern sehr herzlich für diese eindrucksvolle Aktion.

## GESTOHLENER VW GOLF AUFGEFUNDEN

*(RM)* Ein Anruf bei der DMSG Berlin führte zum Fund des am 7. August 2003 vom Parkplatz der Geschäftsstelle gestohlenen VW-Golf.

Der ahnungslose Käufer des Fahrzeugs bat um Übersendung der TÜV und ASU-Bescheinigung für seine Zulassung. Als Isolde Flößner, Sekretärin des Landesverbandes, ihn auf den Diebstahl des Fahrzeugs hinwies, legte der völlig verblüffte Mann sofort den Hörer auf. Wenig später jedoch kontaktierte der gesetzestreue Autokäufer aus Blaubeuren bei Ulm die

Polizei und übergab das gestohlene Fahrzeug. Er erklärte, dass ihm der Wagen im Internet für 7000 Euro angeboten worden sei. Der Kauf des gestohlenen Autos mit dazugehörigen Wagenpapieren habe kurze Zeit später in Berlin stattgefunden. Bei dem Diebstahl des Autos und dem Einbruch in der Geschäftsstelle war auch der Tresor mit den Wagenpapieren entwendet worden.

Karla Jans, Mitarbeiterin der DMSG Berlin, reiste Mitte September per Flugzeug und Bahn zur Polizeidienststelle Blau-



*Wieder aufgefundener VW-Golf der DMSG Berlin*

beuren, um den sichergestellten VW Golf in Empfang zu nehmen und nach Berlin zu fahren.

Die polizeilichen Ermittlungen sind noch im Gange.

## WELCHE ÄNDERUNGEN BEI DER GESUNDHEITSREFORM TREFFEN INSBESONDERE MS-ERKRANKTE?



*Dr. Klaus Theo Schröder, Staatssekretär beim Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung*

Antworten auf Fragen zu diesem aktuellen Thema gab Dr. Klaus Theo Schröder, Staatssekretär beim Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, in einem Interview. Das Gespräch führte Ilona Nippert.

*Bei der alten Zuzahlungsregelung musste ein chronisch Kranker ein Jahr lang nachweisen, dass er für seine Behandlung mehr als 2% des Familien-Brutto-Einkommens ausgegeben hat. Erst dann fiel er unter die Regelung für chronisch Kranke. Wenn er dann mehr als 1% aufwenden musste, wurde er von Zuzahlungen befreit. (Ausgaben für Medikamente wurden berechnet, nicht berechnet wurden Ausgaben für einen Krankenhausaufenthalt und Krankengymnastik.)*

*Bei der kommenden Regelung brauchen chronisch Kranke nicht mehr 1% des*

*Familien-Brutto-Einkommens für ihre Behandlung auszugeben. Als Grundlage gelten jetzt alle Ausgaben für die Behandlung, also Kosten für Medikamente, Kosten für den Krankenhausaufenthalt, Kosten für Krankengymnastik und Kosten für den Arztbesuch pro Quartal.*

*Ersetzt die neue Regelung die alte ohne Einschränkung?*

**Dr. Schröder:** Die neue Zuzahlungsregelung soll die bisherigen Härtefallregelungen vollständig und ohne Einschränkung ersetzen. Künftig wird es keine Befreiung von Zuzahlungen mehr geben, aber alle Zuzahlungen werden in die Belastungsgrenze einbezogen. Diese beträgt 2 Prozent der Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt, für chronisch Kranke 1 Prozent. Es bleibt insofern bei der bisherigen Familienkomponente, nach der alle Zuzahlungen und Bruttoeinnahmen aller im Haushalt lebenden Familienmitglieder zusammengerechnet werden. Anders als im bisherigen Recht werden aber auch die Zuzahlungen bei Krankenhausaufenthalt in die Belastungsgrenze einbezogen; dies gilt auch für alle neuen Zuzahlungsregelungen, zum Beispiel bei Hilfsmitteln, Heilmitteln, häuslicher Krankenpflege und Haushaltshilfe.

*Die Taxikosten für eine ambulante Behandlung werden nicht mehr erstattet. In Berlin haben die Krankenkassen die Fahrtkosten für den Telebus erstattet, fällt das jetzt auch weg?*

**Dr. Schröder:** Fahrtkosten zu einer ambulanten Behandlung hätten schon nach geltendem Recht nur noch für Härtefälle erstattet werden dürfen. Künftig wird es keinerlei Fahrkostenerstattung

für Fahrten zu einer ambulanten Behandlung geben, allerdings soll der gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen darüber entscheiden, in welchen eng begrenzten Ausnahmefällen doch Kosten übernommen werden können. So lange aber weder das Gesetz geändert noch ein entsprechender Beschluss durch den gemeinsamen Bundesausschuss gefasst worden ist, lassen sich hier konkrete Angaben noch nicht machen.

*Mit der Einführung der Chipkarte für Versicherte fiel die Regelung der Überweisungen weg. Jetzt wird sie wieder eingeführt. Ein Kranker muss sich also merken, bei welchem Arzt er bereits 10 Euro bezahlt hat (bei krankheitsbedingt hoher Vergesslichkeit)?*

**Dr. Schröder:** Mit der Einführung der Praxisgebühr soll die Eigenverantwortung des Versicherten gestärkt werden, indem er an der Finanzierung seiner Krankheitskosten beteiligt wird. Die Regelung ist im Einzelnen so gestaltet, dass der Versicherte höchstens 10 Euro im Quartal zu bezahlen hat. Um Mehrkosten zu vermeiden, ist es erforderlich, dass er sich für jeden Besuch eines weiteren Arztes in demselben Quartal eine Überweisung des von ihm zuerst in Anspruch genommenen Arztes geben lässt. Dass dies wegen „krankheitsbedingt hoher Vergesslichkeit“ ein Problem sein könnte, sehe ich nicht. Denn erstens bekommt der Patient von dem Arzt, bei dem er eine Praxisgebühr entrichtet, eine Quittung, aus der sich der Name dieses Arztes ergibt, und zweitens werden derart schwerkranke Patienten wie MS-Erkrankte einen festen ärztlichen Ansprechpartner haben, z.B. den Haus-

arzt, der ihnen für einen Facharztbesuch, sofern medizinisch notwendig, eine Überweisung ausstellt.

Hat sich die Zuzahlung für Medikamente in der Apotheke geändert?

Gibt es eine Unterscheidung für MS-bezogene Medikamente wie z.B. Interferone, zu allgemeiner Medikation, wie ein Antibiotikum bei Grippe?

**Dr. Schröder:** Die Regelungen über die Zuzahlung für Medikamente in Apotheken werden sich ändern. Bisher waren die Zuzahlungen auf die Größe der jeweiligen Packungen bezogen. Künftig gilt grundsätzlich eine 10-prozentige Zuzahlung, mindestens jedoch 5 und höchstens 10 Euro pro abgegebenem Mittel. Allerdings sind selbstverständlich jeweils nicht mehr als die Kosten des Mittels zu zahlen.

Im Krankheitsfall haben Versicherte gegenüber der zuständigen Krankenkasse Anspruch auf Bereitstellung derjenigen Leistungen, die zur Behandlung der Erkrankung medizinisch notwendig sind und die nach dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Erreichung des Therapiezieles als geeignet anzusehen sind. Unter Beachtung des in § 12 des Sozialgesetzbuches (SGB V) niedergelegten Wirtschaftlichkeitsgebotes umfasst dies auch die Versorgung mit apothekenpflichtigen Arzneimitteln gemäß § 31 SGB V. Voraussetzung ist allerdings, dass die Medikamente arzneimittelrechtlich für das Anwendungsgebiet zugelassen sind, in dem sie zur Anwendung kommen sollen, und nicht nach den Bestimmungen des § 34 SGB V von der Versorgung zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen sind.

Arzneimittel zur Behandlung der Multiplen Sklerose werden im Vergleich zu Arzneimitteln, die bei anderen Erkran-

kungen zur Anwendung kommen, gesetzlich weder bevorzugt noch benachteiligt. Die Entscheidung, ob der Einsatz eines Arzneimittels bei einer Patientin oder einem Patienten medizinisch erforderlich ist oder nicht, trifft allein der behandelnde Arzt aus seiner Kenntnis des Krankheitsgeschehens im Einzelfall.

Was bedeutet die Festpreisreglung für Medikamente?

**Dr. Schröder:** In Deutschland gibt es keine staatliche Preisfestsetzung für Arzneimittel. Dies dient auch der Sicherheit der Versorgung der Patientinnen und Patienten, denen damit die gesamte Breite des Arzneimittelspektrums für die medizinische Versorgung verfügbar ist. Für den Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung hat die Bundesregierung eine Reihe von Regelungen getroffen, um die gesetzlichen Krankenkassen vor unangemessen hohen Arzneimittelkosten zu schützen.

Eine dieser Maßnahmen zur Kostenbegrenzung sind die Festbeträge für vergleichbare Arzneimittel, also Obergrenzen für die Erstattung der Kosten durch die Krankenkassen.

Die Bundesregierung beabsichtigt zudem, die gesetzlichen Regelungen zu den Festbeträgen auszuweiten, sodass für noch mehr Arzneimittel als bisher, insbesondere für patentgeschützte Arzneimittel, Festbeträge gebildet werden können. Zudem sind die Krankenkassen vom Gesetzgeber beauftragt worden, künftig mit Arzneimittelherstellern Rabatte zu verhandeln. Damit werden Regelungen getroffen, welche die Krankenkassen insgesamt deutlich entlasten.

Für bestimmte Präparate, die alle den gleichen Wirkstoff enthalten (Generika), dürfen die Apotheken zu Lasten der Krankenversicherung nur solche Produkte abgeben, deren Preis das untere Preisdrittel dieser Gruppe nicht

übersteigt, außer der Arzt ordnet ausdrücklich die Abgabe eines bestimmten, teureren Arzneimittels an (autidem-Regelung). Für fast alle umsatzstarken Arzneimittel haben die Hersteller ihre Preise inzwischen entsprechend abgesenkt. Dies kommt auch den Verbraucherinnen und Verbrauchern zu gute, die ihre Arzneimittel in der Apotheke selbst kaufen. Insgesamt sind in dem Geltungsbereich der autidem-Regelung und der Festbeträge die Preise im Vergleich zu Anfang 2002 um über 5 % gesunken.

Gibt es eine Kostenübernahme für Sehhilfen bei MS-Erkrankten, da es sich bei den Sehstörungen um Begleiterscheinungen der MS handelt?

**Dr. Schröder:** Die Gesundheitsreform begrenzt den Leistungsanspruch bei der Versorgung mit Sehhilfen auf Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres sowie auch schwer sehbeeinträchtigte Versicherte. MS-erkrankte Kinder und Jugendliche sowie schwer sehbeeinträchtigte MS-Erkrankte haben vor diesem Hintergrund weiterhin einen Leistungsanspruch gegenüber ihrer Krankenkasse.

Treffen die Befürchtungen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Heilmittelverbände auch auf MS-Erkrankte zu, dass nach den neuen Regelungen bei Aufwendungen der Krankengymnastik je Anwendung 5 Euro Zuzahlung fällig wäre?

**Dr. Schröder:** Nach dem Ergebnis der Konsensgespräche soll für Heilmittel, also z. B. auch bei Krankengymnastik, keine Mindestzuzahlung in Höhe von 5 Euro für jede Anwendung gelten. Die Zuzahlung wird vielmehr 10 % der Kosten des Heilmittels zuzüglich eines Betrages von 10 Euro je Verordnung betragen.

## ERFAHRUNGEN AUS EINEM JAHR

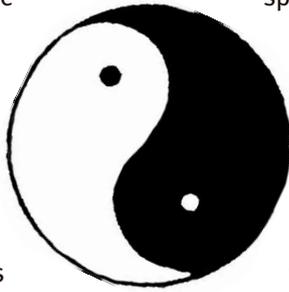
### TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

Von Marlene Wolf

Dies ist ein subjektiver Erfahrungsbericht, ich schildere meine Erlebnisse aus meiner Erinnerung. Ich hoffe, dass mein Bericht Anregungen gibt, Mut macht, eigene Wege zu suchen und zu gehen. Ich bin davon überzeugt, dass es nicht den einen richtigen Weg für alle gibt. Es gibt viele Abzweigungen.

Alles begann damit, dass sich meine Chefin Margret auf dem Flughafen in Mailand den Fuß verletzte. Sie ließ sich im Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin an der St. Hedwigs-Klinik in Berlin behandeln. Ich erlebte, wie gut ihr die Behandlung tat und wandte mich wegen einer Zahnwurzel-Entzündung dorthin.

Vor dem Erstgespräch musste ein langer Fragebogen ausgefüllt werden, einige Fragen erschienen mir sehr ungewöhnlich, z.B. ob ich oft grüble. Ich gab natürlich auch die MS an. Das Erstgespräch führte Dr. Kürten, einer der Chefärzte. Er machte mir wenig Hoffnung, was die Entzündung der Zahnwurzel anging und wollte wissen, auf die MS bezogen, ob ich viele Milchprodukte aße und ob ich Probleme mit der Blase hätte, beispielsweise nachts oft zur Toilette müsse. Er fragte mich auch, ob ich abnehmen wolle. Meine Ohren wurden genauestens betrachtet und auch fotografiert: Ohrdiagnostik. Dann erlebte ich meine erste Akupunktur. Mein Ohr wurde mit kleinen Pflastern mit einem Körnchen in der Mitte beklebt und ich erhielt den



Auftrag diese Körner regelmäßig zu drücken. Während ich mit den Nadeln dalag und der Musik lauschte, entspannte ich mich und wurde sehr müde. Zu Hause angekommen habe ich mich hingelegt und bis zum Morgen durchgeschlafen. Ich musste nicht zur Toilette.

Ein Mal in der Woche ging ich von da ab zu TCM. Von einem Tag zum anderen war der Drang zu essen verschwunden und ich konnte mich voll und ganz darauf konzentrieren vernünftiger zu essen. So wurden Salate, Vollkornbrot und viel Obst zu meinen Haupt-Nahrungsmitteln. Das hat sich mittlerweile geändert, dazu komme ich aber später.

So nahm ich fast jede Woche 1 kg ab und hatte den Eindruck, mich gar nicht dabei anzustrengen. Nach der Akupunktur ruhte ich nach wie vor, doch am Folgetag fühlte ich mich oft am Morgen, manchmal den ganzen Tag, nicht gut. Ich durchlief noch einmal eine Reihe der Belastungen wie wackelige Beine, Gangunsicherheit, Gleichgewichtsstörungen, Schwächegefühl. Wenn dies dann überwunden war, fühlte ich mich gestärkt und die Belastungen traten zur Seite. Gerne würde ich berichten, dass sie ganz verschwunden sind, sie treten aber viel seltener auf und eher einzeln, nicht mehr kombiniert. Sie suchen sich besondere belastende Lebenssituationen aus, um wieder aufzutauchen z.B., wenn ich mich überanstrengt, mich nicht richtig ausgeruht oder schlecht geschlafen habe. Meine körperliche und auch meine geistige Verfassung besserten sich Woche für Woche. Bald

ließ ich das Fahrrad mit dem Elektro-Zusatzantrieb stehen und nahm wieder mein liebes gutes Herkules. Ich konnte mehr Unternehmungen starten, musste nicht mehr so viel arbeitsfreie Zeit im Bett verbringen.

Im Sommer 2002 fuhr ich nach Dollnstein im Altmühltal in Urlaub. Die erste Runde der Behandlungen bei TCM war abgeschlossen, die Rechnung lag vor und die Krankenkasse hatte mein Ersuchen nach Kostenübernahme/Kostenbeteiligung abgelehnt. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich 10 kg abgenommen. Im Urlaub schwamm ich konsequent jeden Tag eine Stunde, zusätzlich unternahm ich täglich eine Wanderung oder eine Fahrradtour. So kam ich recht fit nach Berlin zurück und meldete mich im Sportstudio Ars Vitalis an. Mir wurde ein gutes Programm aufgestellt, Indiz dafür war, dass ich keinen Muskelkater hatte. Ich kündigte meiner Putzhilfe und putzte meine Wohnung seither wieder selbst. Man könnte sagen: ich gehe ins Sportstudio, um meine Wohnung selbst putzen zu können, ich putze meine Wohnung selbst, um ins Sportstudio gehen zu können.

Meine körperlichen Kräfte nahmen schnell zu, aber leider hatte ich immer mehr Probleme mit dem linken Auge. Als ich nach dem Urlaub wieder arbeiten ging, steigerten sich die Beschwerden sehr schnell. Ich erwischte die falschen Tasten am Telefon, scharfes Sehen am Bildschirm war schon morgens kaum möglich. Ich hegte die Befürchtung, dass nun wieder Cortison auf mich zukäme. Ich hatte noch nicht den „Neurologen meines Vertrauens“ gefunden, aber auch noch nicht sehr intensiv gesucht. Erst wollte ich den Weg zu TCM gehen.

# ALTERNATIVE MEDIZIN

Noch in derselben Woche hatte ich einen Termin bei Herrn Gröbe, meinem Arzt, der mich im Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin behandelt. Er befragte mich ausführlich, betrachtete meine Zunge und fühlte meinen Puls. Herr Gröbe vermutete eine beginnende Sehnerventzündung. Er empfahl mir zwei Mal pro Woche zur Behandlung zu kommen und mir Gedanken über eine weitere Umstellung meiner Ernährung zu machen. Speziell empfahl er mir warm zu frühstücken. Diesmal bekam ich Nadeln in ein Ohr, die nicht zu drücken waren, aber einige Tage im Ohr blieben. Es folgte die Körperakupunktur mit der anschließenden Entspannung. Am Tag nach der Behandlung stellte ich schon eine leichte Besserung der Beschwerden fest.

Ich entschied mich für eine Behandlung zwei Mal pro Woche, verkaufte mein Fahrrad mit Motor und meinen zweiten Fernseher. Ich kaufte mir das Kochbuch „Ernährung nach den 5 Elementen“ von Barbara Tamelie und Beatrice Trebuth, aus dem Joy-Verlag, ISBN 3-928554-05-0 und las stirnrunzelnd über Reisbrei zum Frühstück.

## Reis-Congee

Vollkornreis oder weißen Reis mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10 (100g Reis auf 1 Liter Wasser) mischen, in einem weiten, hohen Topf mit fest verschließbarem Deckel etwa 4 Stunden lang kochen.

Es ist wahr, es schmeckt nach nichts, aber ich war begeistert, wie angenehm

sich das in meinem Bauch anfühlte. So bin ich, die nie frühstücken wollte, zu einer begeisterten Frühstückerin geworden. Schritt für Schritt probierte ich weitere Rezepte aus. Ein Lieblingsfrühstück von mir wird nach folgendem Rezept zubereitet:

## Hirse mit Ei und Butter

In einem Topf mit heißem Wasser Hirse einstreuen, etwas Ingwer kleingeschnitten dazugeben und gar kochen. Mit einer Prise Salz, Petersilie feingehackt, einer Prise Rosenspaprika abschmecken.

1 weiches Ei pro Person kochen und schälen, die Hirse auf Tellern auftürmen und je 1 Ei in eine Mulde im Hirseberg legen. Butterflöckchen darüber geben.



Langsam wurde die Sehkraft meines linken Auges besser. Ich ging nun ein Mal pro Woche zur Akupunktur. Was mir allerdings schwer zu schaffen machte, waren meine Konzentrationschwächen. Es war manchmal wie verhext, ich konnte tun was ich wollte, konnte mir noch so viel Mühe geben, es ging schief. Ich lernte jedoch, dass sich viele Dinge wieder „reparieren“ lassen.

Und da war noch das mit dem Alkohol. Über die Jahre trank ich immer weniger Alkohol, da ich gemerkt hatte, dass er mir nicht mehr gut bekommt. Schon früher vertrug ich phasenweise mal Bier und mal Wein nicht. Dann waren die Montage immer ein großes Problem. Es passierten die meisten Fehler und Pannen und ich fühlte mich oft körperlich schlecht. Konzentrations-

probleme, „Wackeligkeit“ und auch eine Migräne-Attacke brachten mich dazu, den Alkohol ganz wegzulassen. Ich begann heißes Wasser zu trinken. In der TCM wird es als das Getränk empfohlen, das man unbegrenzt trinken kann. Von dem Gefühl des warmen Reis in meinem Magen war ich so begeistert, dass ich die Wirkung des warmen Wassers ausprobieren wollte.

## Heißes Leitungswasser

Wirkung:

- erfrischend
- wärmt die Mitte
- stärkt Verdauungsfunktionen
- scheidet überflüssige Feuchtigkeit aus
- unterstützt die Entschlackung
- reduziert Übergewicht

Beruflich ging es sehr schwierig für mich weiter, ein Kollege wechselte im Herbst das Ressort. Die Arbeit wurde so viel, dass ich sie nicht mehr bewältigen konnte. Ich musste lernen, dass vieles einfach nicht bearbeitet werden konnte. Es kam hinzu, dass ich mich nach der Akupunktur ein bis zwei Tage nicht gut fühlte. So beendete ich die mittlerweile im Zwei-Wochen-Rhythmus stattfindende Behandlung. Mitte Dezember wurde meine Nachfolge geregelt. Weihnachten verbrachte ich bei meiner Familie und erholte mich von der Zeit vorher.

Im Januar ging ich dann mit frischem Mut an die Arbeit. Doch bald stellten sich taube Stellen in der rechten Gesichtshälfte und der rechten Unterlippe ein. Ich ließ mit der rechten Hand viel fallen, tippte die falschen Tasten trotz klarer Sicht und die Hand war oft taub oder kribbelte.

*Fortsetzung auf Seite 14...*

...Fortsetzung von Seite 13

So ging ich wieder zu TCM, nahm die im November abgebrochene Behandlung wieder auf. Mit einer Behandlung pro Woche begannen wir. Die Beschwerden im Gesicht und in der rechten Hand verschwanden. Manchmal spielten sich beängstigende Gefühle während der Akupunktur ab. Ein Mal fühlte sich meine rechte Hand an wie ein Tennisschläger und mein Unterarm war der Stiel. Ein anderes Mal wurde meine Hand größer und dann zerfloss sie, blieb aber zusammen und zog sich auch wieder zurück. Mit einem der beiden Erlebnisse ging einher, dass sich mein Kopf aufblies und dann, langsam wie ein Luftballon in sich zusammenfiel.

Nach Ostern nahm ich es dann endlich in Angriff, den „Neurologen meines Vertrauens“ in Berlin zu finden. Ich fand ihn in Dr. Rohr. Er befragte mich, ob ich schon einmal über eine Basistherapie nachgedacht hätte. Ich gab ihm die ehrliche Antwort, dass ich mich bisher darum gedrückt hätte. Ein MRT, ein VEP und eine Blutabnahme wurden gemacht und mit vorherigen Ergebnissen verglichen. Das Ergebnis des Labors war in Ordnung, VEP beidseitig verlangsamt. Das MRT zeigte mehr Herde, alte Herde, die sich vergrößert hatten und zwei, die Kontrastmittel aufnahmen. Fazit: Die

Krankheit ist fortgeschritten und die Empfehlung von Dr. Rohr war: Basistherapie. Die Entscheidung und die Wahl der Waffen liegt bei mir. Es stehen zur Auswahl: Copaxone, Interferone.

Es stellt sich die Frage, ob TCM die Basistherapie unnötig machen kann, oder ob diese Therapie doch der Weg ist, Verschlechterungen hinauszuzögern. Die Schulmedizin und die Alternative Medizin waren für mich nie gegensätzlich, sondern sich ergänzende Therapien. Die positiven Entwicklungen, die ich im vergangenen Jahr erleben durfte, sprechen eindeutig für meinen Weg zur TCM:

- ich habe 32 kg abgenommen, wiege nun 68kg
- ich kann wieder längere Wanderungen unternehmen
- ich bin ganz viel mit dem Fahrrad unterwegs
- meine Leistungsfähigkeit, mein Durchhaltevermögen und meine Konzentrationsfähigkeit haben sich sehr verbessert
- meine Lebensfreude hat die Facette der Abenteuerlust hinzubekommen.

Ich habe schließlich entschieden, beide Wege zu gehen. Den der Traditionellen Chinesischen Medizin und den der

Basistherapie mit Copaxone. Ich wünsche mir, dass sich der Blick für die positiven Ergebnisse alternativer Methoden öffnet und Finanzierungsmöglichkeiten in der Gesetzlichen Krankenversicherung gefunden werden. Dies gilt für die Traditionelle Chinesische Medizin, aber auch für z.B. Feldenkrais und Hip-therapie, die mir sehr geholfen und mich gestützt haben. Nicht für viele MS-Betroffene ist es möglich, einen großen Posten wie TCM aus eigenen Mitteln zu finanzieren. Ich hoffe, dass ich es noch lange kann. Das geht allerdings nur, wenn ich arbeiten kann.

#### Kontakt:

Marlene Wolf, Hauptstr. 19,  
10827 Berlin  
Tel. 030-70509350  
Mail: marlene.wolf@verdi.de

#### St. Hedwigs Kliniken Berlin Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin

Große Hamburger Str. 5–11, 10115 Berlin  
Tel.: 030/23112527  
Fax: 030/23112202

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9:30–19:00 Uhr  
Internet: [www.tcm24.de](http://www.tcm24.de)

## RAUCHER ERKRANKEN ÖFTER AN MS

(RM) Raucher haben ein weit höheres Risiko an MS zu erkranken als Nichtraucher. Das bewiesen norwegische Wissenschaftler anhand einer Studie an über 22 000 Menschen im Alter zwischen 40 und 47 Jahren. Männer waren stärker betroffen als Frauen. Das Risiko, eine MS zu entwickeln,

war bei denen, die rauchten bzw. früher geraucht hatten nahezu doppelt so hoch wie bei Personen, die niemals geraucht hatten. Es dauerte durchschnittlich 15,2 Jahre vom Beginn des Rauchens bis zum Auftreten erster MS-Symptome. Veröffentlicht wurden die Ergebnisse von Trond Riise, PhD (University of Ber-

gen, Norway) und Mitarbeitern vom Bergen University College und der Harvard University in der Zeitschrift „Neurology“ vom 28. Oktober.

Der Artikel in voller Länge kann im Internet gegen Bezahlung heruntergeladen werden.  
<http://www.neurology.org>

## NEUER TEST ZUR DIAGNOSTIK VON GEDÄCHTNIS- UND KONZENTRATIONSTÖRUNGEN BEI MS

### DER FACES SYMBOL TEST (FST)

Von Peter Scherer

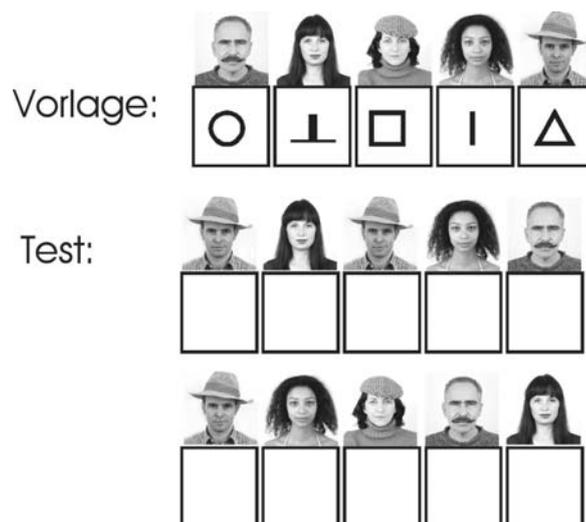
Neurologen kontrollieren regelmäßig die körperlichen MS-bedingten Beeinträchtigungen durch eine standardisierte neurologische Untersuchung. Dagegen werden kognitive Störungen – insbesondere Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und Störungen der Informationsverarbeitung – nur selten routinemäßig im Versorgungsalltag erfasst, obwohl die Hälfte aller MS-Patienten kognitive Störungen aufweist und diese maßgeblich das Erwerbs- und psychosoziale Leben der Betroffenen beeinträchtigen. Dies liegt darin begründet, dass kurze, aussagekräftige, einfache Testverfahren fehlen, die in der Praxis von Ärzten ohne großen Aufwand durchgeführt werden könnten.

Der neu entwickelte FST soll diese diagnostische Lücke schließen. Innerhalb von 5 Minuten können mit diesem Test (alltagsrelevante) kognitive Beeinträchtigungen bei MS erkannt werden, was in einer Studie, bei der die DMSG Berlin und der

Berliner MS-Qualitätszirkel beteiligt waren, gezeigt werden konnte. Die Ergebnisse dieser von Schering unterstützten Studie wurden kürzlich auf dem Deutschen Neurologen-Kongress (DGN) in Hamburg und auf dem Europäischen MS Kongress (ECTRIMS) in Mailand vorgestellt. Weitere Untersuchungen mit diesem Test werden folgen.

Bei diesem Test sollen innerhalb von 5 Minuten einer langen Reihe von Gesichtern Symbole gemäß einer Vorlage zügig und korrekt zugeordnet werden. Die folgende Abbildung erklärt das Prinzip dieses Tests. Es müssen die passenden (Vorlage!) Symbole unter die Gesichter des Tests eingezeichnet werden.

Die Vorlage bleibt dabei immer sichtbar. Langfristiges Ziel ist die Untersu-



chung möglichst eines jeden MS-Patienten mit diesem Verfahren, um diejenigen mit kognitiven Störungen zu erkennen, was die Voraussetzung dafür ist, Behandlungsmethoden zu entwickeln. Bisher gibt es Trainingsmethoden gegen Konzentrationsstörungen, die vor allem von Rehakliniken eingesetzt werden.

## STRESS KANN MULTIPLE SKLEROSE VERSCHLIMMERN

(RM) Patienten, die an Multipler Sklerose leiden, sind durch Stress besonders gefährdet.

Niederländische Mediziner von der Erasmus Universität in Rotterdam haben den Krankheitsverlauf von 73 MS-Patienten über zweieinhalb Jahre verfolgt. Die Patienten waren aufgefordert, wöchent-

lich Stress-Erebnisse aufzuzeichnen, die nicht mit ihrer Krankheit zusammenhängen. Wie die Mediziner jetzt in der aktuellen Ausgabe des Magazins „British Medical Journal“ berichten, erlebten die Patienten insgesamt 457 Stress-Situationen, die über die Belastung durch ihre Krankheit hinausgingen. Dazu gehörten beruflicher Stress, finan-

zielle Probleme oder der Verlust eines nahen Verwandten. In der Untersuchungszeit verschlechterte sich der Gesundheitszustand von 56 der Patienten schubweise 134 Mal und 57 Patienten berichteten über insgesamt 136 Infektionen. Die Forscher schlossen aus diesen Werten, dass Stress das Risiko eines Krankheitsschubes verdoppelt.

## WEIHNACHTEN 2003? – X-MAS!

Von Herta Ganser

Die Zeiten sind schlecht, zweifellos. Haushaltsdefizitverfahren der EU, Deutschland am Pranger. Arbeitslosenzahlen unverändert über 4 Millionen, Sparhaushalt, wachsende Staatsschuldenlast. Die Zeiten sind schlecht, zweifellos. Aber doch nicht für Sie! Sie werden Ihr Weihnachten, das Fest der Freude und des Schenkens, in diesem Jahr doch nicht weniger kostenintensiv begehen? Strahlende Kinderaugen, unterm brandsicheren Fiberglas-Christbaum - wie bringt man das zu Wege? Fernseher und Stereoanlage – vor zwei Jahren bereits geschenkt. Dann wird es höchste Zeit sie gegen die neusten Geräte auszutauschen. Für die Kleinsten bietet sich das sprechende Kinderauto an, ein Boxter, der durch Berühren und Drücken von Tasten Motor-, Hup- und Sprechgeräusche auslöst. Oder doch lieber den mit verschiedenen Designerpreisen ausgezeichneten Porsche-Aluschlitten?

Schwieriger wird es bei den Weihnachtspäsenten für den Rest der Familie. Pelze sind out (oder vielleicht schon wieder in?), edelstes Imitat ist angesagt. Eine Rolex? Vor 10 Jahren zweifellos ein exklusives Weihnachtsgeschenk, inzwischen nicht mehr. Die tragen doch nur noch

Unterwelt-Bosse. Dann schon eher die ultraflache Titan I, eine Uhr voll Ruhe und übersichtlicher Klarheit, mit Uhrenbeweger, der zeitraubendes Neueinstellen unnötig macht, jetzt auch rechts oder linksdrehend einstellbar. Und wenn schon Kaschmir als Pulloverpräsent, dann 10-fädig, weltweit auf 500 Stück limitiert.

Manchmal sind es immer noch Kleinigkeiten, die erfreuen können, wenn sie nur witzig genug sind. Schluss mit dem wilden Geköpfe am Frühstückstisch. Der Eierschalenbruchstellenverursacher muss her. Und Musik aus dem Kochtopf für Pasta al dente. Eine kleine Mafioso-Figur, aus lebensmitteltauglichem Kunststoff wird zusammen mit den Nudeln ins kochende Wasser versenkt. Nach sieben Minuten ertönt der Triumpfmarsch aus Aida und nach 11 Minuten verkündet der Gefangenchor aus Nabucco, dass die Nudeln noch nicht völlig zu Matsch verkocht sind. Dagegen kommt einem das Lineal mit 10 Funktionen geradezu phantasielos vor. Per Knopfdruck erfährt der Beschenkte die aktuelle Zeit in zwei Zeitzonen in 16 Weltstädten. Der einge-

baute Wecker im Lineal mit Alarm und Snooze-Funktion und der Count-down-Timer erinnern an lebenswichtige Termine. Kreativ und innovativ muss man sein, ganz besonders an Weihnachten.



Was war das Schenken einst so einfach! Unter der Echtnadelfichte wurde für die lieben Kleinen der irdene Schlitten drapiert, für den Gatten der geschmackvoll gemusterte Schlips. Mutti wurde mit der seidenen Unterwäsche beglückt, die sie sich selber nie kaufen würde.

Mit ein bisschen Stoff ist es heute nicht mehr getan. Die deutsche Gesellschaft für plastische Chirurgie meldet, dass immer mehr Menschen dem Partner zum Fest vollere Lippen, einen größeren Busen oder die längst fällige Fettabsaugung an den Hüften schenken. Dieses aufwändige Präsent wird nur noch getoppt von dem liebevollen Einfall eines Ehepaars, das sich zu Weihnachten gegenseitig eine teure Ganzkörperdurchleuchtung per Computertomograph spendierte. (Vielleicht wollten sich die Partner, die sich schon auswendig kennen, auch mal inwendig kennen lernen?). Das ist der Stoff aus dem heute die Weihnachtsgeschenke sind – von wegen Schlips und Slips!

## IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,  
Landesverband Berlin e.V.,

Verantwortlich für den Inhalt:

Ilona Nippert, Geschäftsführerin  
Knesebeckstraße 3, 10623 Berlin

Tel: 030/ 313 06 47, Fax: 030/ 312 66 04

Email: [dmsg-berlin@dmsg.de](mailto:dmsg-berlin@dmsg.de)

Web: [www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm](http://www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm)

Büro – Öffnungszeiten

Mo. – Do. 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Redaktion: Reina Mehnert

Layout, Graphik: Madlen Kunst

Druck: KOMAG mbH, gedruckt auf 100%  
Recyclingpapier

Kompass erscheint vierteljährlich.  
Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag  
enthalten.

Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe ist der 01. März 2004.

## LESERBRIEF

Im Frühjahr 2000 war ich zur Kur in der Klinik am Haussee in Mecklenburg-Vorpommern. Ich bekam eine für mich völlig neue Therapie, die dort mit guten Erfolgen eingesetzt wird – die sogenannte TCA-Therapie. Die Klinik am Haussee hat eine sehr enge Verbindung zur Neurologischen Klinik der Ruhr-Universität Bochum, die diese Methode seit 15 Jahren erfolgreich anwendet und jetzt eine englischsprachige Langzeitstudie veröffentlicht hat.

Ich bekam eine 4-wöchige Basisbehandlung mit 2 x wöchentlich 40 mg Triamcinolon-Acetonid (TCA, Volon-A). Das ist eine spezielle Cortison-Kristallsuspension, die nach Art einer Lumbalpunktion (intrathekal) verabreicht wird. Erstaunliche Erfolge bezüglich Spastik, Gehfähigkeit und Beweglichkeit

konnte ich durch Injektionen erzielen, die im Abstand von 5–9 Wochen in einer anschließenden Therapie im Klinikum Kulmbach durchgeführt wurden. Insgesamt bekam ich bis jetzt 31 intrathekale Behandlungen; es gab keine Komplikationen. Meine Laufstrecke hat sich seit dieser Zeit von 150 m auf jetzt 700 m mit 2 Unterarmgehstützen verbessert und die spastischen Beschwerden sind wesentlich geringer geworden.

Inzwischen habe ich die Bekanntschaft einer "Patienteninitiative intrathekale Cortisontherapie" (PinC) aus Norddeutschland gemacht, die sich um die Verbreitung dieser offenbar wenig bekannten Therapie kümmert. Die Gruppe hat über das Internet eine vier-

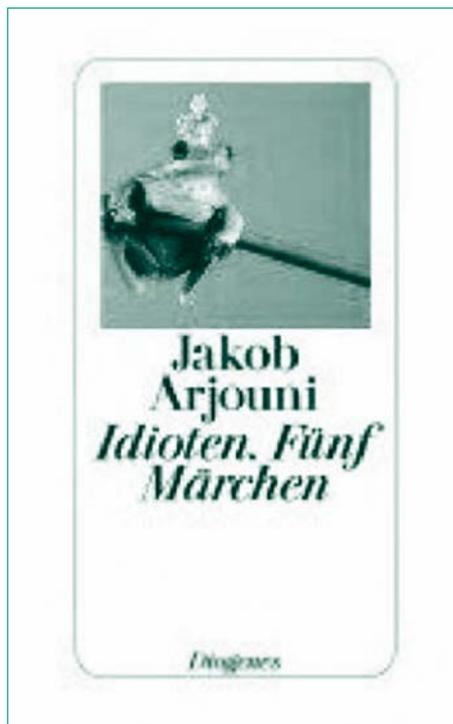
seitige Information veröffentlicht. Die Informationsschrift ist vorrangig bestimmt für MS-Patienten mit primär oder sekundär chronisch-progredienter Verlaufsform, d.h. mit Entzündungsherden im Rückenmark oder im Hirnstammbereich. Auskunft erteilt die "PinC" -Patienteninitiative intrathekale Cortisontherapie", Postfach 1212 in 21709 Himmelpforten, wenn ein mit 1 Euro frankierter Langumschlag als Rückumschlag eingeschendet wird. Dort erhält man auch die englischsprachige Studie. (DIN-A 4 und DIN-A 5 - Kuverts sind mit 1,44 Euro zu frankieren.) Ich finde, man kann nie genug über die verschiedenen Therapieformen bei MS wissen.

Manuela Ehrhardt, Tel: 09221-81155.

## BUCHTIPP

Der Titel des in diesem Jahr im Diogenes Verlag erschienen Buches „Idioten, Fünf Märchen“, deutet an, dass die fünf Erzählungen des kleinen Bandes Widersprüchliches, Gegensätzliches, ironisch gebrochene Wirklichkeit thematisieren. Und tatsächlich stehen alle fünf Hauptfiguren dieses modernen Märchens, inmitten angeschlagener Lebenssituationen, in einem Konflikt zwischen Sein und Schein, konfrontieren sich lieber mit ihren Illusionen vom Leben als mit ihrer realen Existenz.

Eines Tages erscheint jedem von ihnen eine Fee, die die Erfüllung eines Wunsches verheißt. Vom Wünschen ausgeschlossen bleiben jedoch die Bereiche Liebe, Geld, Gesundheit und Unsterblichkeit – und materielle Wünsche dürfen den Wert einer Geschirrspülmaschine nicht überschreiten. Wie schwer sich die Protagonisten mit der Formulierung dieses Wunsches tun und welche Ängste,



Buchcover

Neurosen und seelische Schief lagen dabei aufgedeckt werden, das erzählt der junge Autor Arjouni lustig, phantasievoll und mit ironischer Melancholie. Es sind Geschichten von großen Träumen und Ansprüchen und deren Scheitern, aber auch von den kleinen Niederlagen und selbstgelegten Fallen, die wir alle kennen. Alle fünf Erzählungen bringen den Leser auf unterschiedliche Weise dazu das eigene Sehnsuchts- und Wunschprogramm zu überdenken, nötigenfalls zu korrigieren. Gerade für die Weihnachtszeit, in der wir so oft nach unseren Wünschen zum großen Fest gefragt werden, ist dieser kleine Band eine tröstliche und anregende Lektüre.

*Jakob Arjouni, Idioten, Fünf Märchen*  
Gebundene Ausgabe – 160 Seiten – Diogenes, Erscheinungsdatum: Februar 2003

ISBN: 3257063334

## MULTIPLE-SKLEROSE-TAG DER GEMEINNÜTZIGEN HERTIE STIFTUNG

*Experten betonten Bedeutung der Interferone*

Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung lud am 20. Oktober 2003 erstmals zu einem Multiple-Sklerose-Tag ein.

Über 150 Fachwissenschaftler, Ärzte, Multiple-Sklerose-Erkrankte und Interessierte folgten der Einladung ins Frankfurter Kommunikationsmuseum, um sich über den aktuellen Kenntnisstand der Multiplen Sklerose zu informieren. Die Hertie-Stiftung ist sowohl in der Forschung als auch in der sozialmedizinischen Nachsorge die aktivste Stiftung auf dem Gebiet der Multiplen Sklerose in Deutschland.

Drei interessante Vorträge standen unter dem Motto „Multiple Sklerose – gestern, heute, morgen: von den Wikingern, Arsen, Interferonen und Stammzellen“.

Professor Jürg Kesselring vom Rheuma- und Rehabilitationszentrum Valens, Schweiz, spannte den Bogen vom 19. Jahrhundert, wo die Symptome der Multiplen Sklerose erstmals beschrieben wurden, bis hin zur Einführung der Interferone Anfang der 90er Jahre, die einen großen Fortschritt in der Behandlung der Multiplen Sklerose brachten. Dort knüpfte Professor Peter Rieckmann von der Neurologischen Klinik der Universität Würzburg an, der in seinem Vortrag über die aktuellen Behandlungsmethoden der Multiplen Sklerose dem Publikum die Wirkungsweise verschiedener auf das Immunsystem gerichtete Präparate erläuterte. Er hob die besondere Bedeutung der Interferon-Therapie hervor: "Diese Therapie hat in der MS-Behandlung ein Tor aufgestoßen. Studien haben gezeigt, dass Interferone auf Schübe und teilweise sogar auch die Progression der MS wirken." Um neue, effizientere Therapien zu



*Preisträger des MS-Preises der Hertie-Stiftung*

*v.l.n.r.: Pro. Dr. Michael Madeja, Bereichsleiter Neurowissenschaften der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung, (im Rollstuhl sitzend) eine Vertreterin der MS-Selbsthilfegruppe aus Göttingen, Karle Brümmer von der MS-Selbsthilfegruppe Chemnitz „Offensiv“, Petra Mandel aus der Nähe von Stuttgart, Gabriele Troll aus Lübbenau, zwei Vertreter des Motorradclubs Schifferstadt und der MS-Selbsthilfegruppe Schifferstadt, davor im Rollstuhl Patricia Bennet aus Kiel. Das Copyright des Fotos liegt bei der Hertie-Stiftung, der Fotograf war Stefan Krutsch*

entwickeln, ist es notwendig, die Ursachen der Erkrankung zu ermitteln. Dr. Bernhard Hemmer, Privatdozent an der Neurologischen Klinik Marburg, äußerte in seinem Vortrag über neue Strategien in der Multiple-Sklerose-Forschung die Hoffnung, dass durch neue Technologien in der Genom- und Proteomforschung Fortschritte im Verständnis der MS zu erzielen seien. Das könne die Grundlage für die Entwicklung neuer Therapeutika sein.

Bereits zu Beginn des Multiple-Sklerose-Tages trafen sich die von der Hertie-Stiftung geförderten Arbeitsgrup-

pen zu einem Fachsymposium. Im Vordergrund standen Forschungsergebnisse, die Hinweise auf die immunologische Ursache der MS geben. Abstracts der Vortragenden Wissenschaftler des Fachsymposiums sind online verfügbar: [www.ghst.de](http://www.ghst.de), Neurowissenschaften, MS-Tag der GHS.

### MS-PREIS 2003 VERLIEHEN

Im Rahmen des Multiple-Sklerose-Tages wurde zum zwölften Mal der mit insgesamt 25.000 Euro dotierte Multiple-Sklerose-Preis, der kreatives Engag-

gement und vorbildlichen Einsatz von Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichen Helfern ausgezeichnet, verliehen. Die diesjährigen sechs Preisträger sind:

- der Motorradclub Schifferstadt und die MS-Selbsthilfegruppe Schifferstadt für ihre seit mehr als zehn Jahren bestehende aktive Patenschaft
- die MS-Selbsthilfegruppe Göttingen für ihr Videoprojekt „...und raus bist Du!“
- die MS-Selbsthilfegruppe Chemnitz „Offensiv“ für ihr auf die Bedürfnisse MS-Erkrankter ausgerichtetes Wohnprojekt „Waldhaus“
- Gabriele Troll aus Lübbenau für ihren engagierten Einsatz für MS-Erkrankte
- Patricia Bennett aus Kiel für ihr soziales Engagement über MS hinaus, etwa in Fragen der Kinder- und Jugendgewalt
- Petra Mandel aus der Nähe von Stuttgart für den Aufbau einer Internetseite mit vielfältigen Informationen und einer Sammlung von Lebensläufen MS-Erkrankter.

## Ausschreibungskriterien für den Multiple-Sklerose-Preis

Mit dem MS-Preis der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung sollen Engagement, Selbsthilfe und Kreativität gewürdigt und unterstützt werden. Der Preis ist mit 25.000 Euro dotiert und wird in der Regel auf mehrere Preisträger aufgeteilt.

Bewerbungen sind bis zum 31. Juni 2004 formlos an die Gemeinnützige Hertie-Stiftung zu richten. Sie sollen in dieser Reihenfolge beinhalten:

- Name und Adresse der vorgeschlagenen Gruppe (mit deren Ansprechpartner) oder Person
- Beschreibung der modellhaften Aktivität der Gruppe bzw. der besonderen Leistungen der vorgeschlagenen Person
- Beschreibung des vorgesehenen Verwendungszwecks des Preisgeldes

- Referenzen für den Vorschlag (gerne auch Befürwortungsschreiben von Vereinsvorsitzenden, Politikern, Geistlichen etc.)
- Berichte über die vorgeschlagene modellhafte Aktivität oder die Person (Zeitungsberichte, Tätigkeitsberichte etc.)

Selbstbewerbungen sind möglich. Die Mitgliedschaft in einer Multiple-Sklerose-Vereinigung ist nicht Voraussetzung für die Bewerbung. Über die Vergabe des Preises entscheidet eine unabhängige, von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung eingesetzte, Jury.

Die Vorschläge sind zu richten an:

**Gemeinnützige Hertie-Stiftung**  
Prof. Dr. Michael Madeja  
Bereich Neurowissenschaften  
Lyoner Str. 15, 60528 Frankfurt  
Tel.: 069 / 660 756 147  
FAX: 069 / 660 756 999  
e-mail: MadejaM@ghst.de

## GERINGFÜGIGE BESCHÄFTIGUNG

### MINI-JOB UND RENTENANSPRÜCHE *Von Tibor Jokusch*



*Tibor Jokusch, Rentenberater*

Die nachfolgenden Informationen gelten allein für die rentenversicherungsrechtliche Seite der sogenannten 400-Euro-Jobs (Mini-Jobs), nicht also für die

anderen Sozialversicherungszweige (Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung, Pflegeversicherung). Arbeitnehmer, die nur geringfügig beschäftigt sind, sind versicherungsfrei. Bei geringfügigen Beschäftigungen, den sogenannten Mini-Jobs, ist zu unterscheiden zwischen Dauerbeschäftigungen mit einem geringen Arbeitsentgelt und kurzfristigen Beschäftigungen. Eine Dauerbeschäftigung ist geringfügig, wenn das Arbeitsentgelt regelmäßig im Monat 400 Euro (bis 31.3.2003 = 325 Euro) nicht übersteigt. Die bis 31.3.2003 geltende zeit-

liche Grenze von unterhalb 15 Stunden pro Woche gilt nicht mehr. Eine kurzfristige Beschäftigung liegt vor, wenn sie unabhängig von der Höhe des erzielten Arbeitsentgelts innerhalb eines Kalenderjahres seit ihrem Beginn auf längstens zwei Monate oder 50 Arbeitstage nach ihrer Eigenart begrenzt ist oder von Anfang an vertraglich begrenzt war. Beginnt die Arbeit z.B. im Dezember eines Jahres und endet im März des nächsten Jahres, liegt für die gesamte Zeit Versicherungsfreiheit vor.

*Fortsetzung auf Seite 20...*

...Fortsetzung von Seite 19

Mehrere geringfügige Beschäftigungen werden bis zur Höchstgrenze von 400 Euro im Monat zusammengerechnet. Neben einer versicherungspflichtigen Hauptbeschäftigung, mit einem Verdienst oberhalb der Geringfügigkeitsgrenze, bleibt eine geringfügige Beschäftigung versicherungsfrei. Dies gilt aber nur für eine geringfügige Beschäftigung. Entsprechendes gilt dem Grunde nach für versicherungspflichtige selbständige Tätigkeiten. Versicherungsfreiheit einer geringfügigen Beschäftigung bedeutet aber nicht vollständige Beitragsfreiheit.

Der Arbeitgeber hat Pauschalbeiträge zu zahlen, die sich rentenrechtlich auswirken, wenngleich entsprechend der Höhe der Beitragszahlung, nur in bescheidenem Maße und nicht in jeder Hinsicht. Für sozialversicherungsfrei Beschäftigte ist ein pauschaler Beitrag von 12 Prozent zur Rentenversicherung durch den jeweiligen Arbeitgeber zu zahlen. Aus der Beitragszahlung für geringfügige Beschäftigungen erwachsen für den Arbeitnehmer Rentenansprüche, wobei zu unterscheiden ist zwischen der alleinigen 12%-igen Beitragszahlung durch den Arbeitgeber und einer vollen Beitragszahlung bei Verzicht des Versicherten auf die Rentenversicherungsfreiheit mit entsprechender Aufstockung der Beitragszahlung durch den Beschäftigten.

Die Rentenansprüche, die allein aus der Pauschalzahlung des Arbeitgebers entstehen, sind sehr gering und können praktisch vernachlässigt werden. Die volle Anrechnung können Arbeitnehmer dann erreichen, wenn sie auf die Rentenversicherungsfreiheit verzichten. Dieser Verzicht muss dem Arbeitgeber gegenüber erklärt werden. Aufzustocken ist der Pauschalbeitrag des Arbeitgebers um weitere 7,5 Prozent (im Jahr 2003). Ob sich diese

Investition für den Mini-Jobber lohnt, ist von der „Rentenhistorie“ des einzelnen Arbeitnehmers abhängig. Das wichtigste Kriterium kann dabei sein, dass Mini-Jobber durch zusätzliche Rentenversicherungsmonate einen Anspruch auf eine Altersrente für langjährig Versicherte (ab dem 62. oder 63. Lebensjahr) erhalten können (Erfüllung der 35-jährigen Wartezeit). Schwerbehinderte können die Altersrente mit Vollendung des 60. Lebensjahres bekommen, wenn 35 Versicherungsjahre zurückgelegt wurden. In Einzelfällen kann es sogar darum gehen, mit den aufgestockten Beiträgen erstmals den Grundrentenanspruch, der bei fünf Rentenjahren eintritt, zu erreichen.

Der Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit führt nach spätestens 36 Monaten Beitragszahlung auch zu Ansprüchen auf eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit. Es werden des weiteren Ansprüche für Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen durch die Rentenversicherungsträger begründet oder erhalten. Allerdings ist zu beachten, dass der Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit unwiderruflich ist. Mini-Jobber, die sich „verkalkuliert“ haben, sind daher an diese Entscheidung gebunden. Jedenfalls so lange der Mini-Job beim selben Arbeitgeber aufrecht erhalten wird. Wird der Arbeitgeber gewechselt, fällt auch der Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit weg.

Gnade vor Recht lassen die Sozialversicherungsträger nur bei Beschäftigten in Privathaushalten walten. Die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger haben sich darauf geeinigt, in diesen Fällen ausnahmsweise einen Verzicht entgegenzunehmen. Bei einer Mini-Beschäftigung in Privathaushalten ist die Beitragsaufstockung aus

eigenem Geld höher als vorstehend genannt. Grundsätzlich ist es daher günstiger sich von einem Rentenberater beraten zu lassen, bevor der Verzicht auf die Rentenversicherungsfreiheit erklärt wird. Ist die Beratung durch einen unabhängigen Rentenfachmann im Einzelfall nicht möglich und wird der Verzicht erklärt, handelt es sich meist um eine relativ geringe Einbuße. Der aus eigenem Geld zu zahlende Betrag macht bei einem Bruttoverdienst von 400 Euro monatlich 30 Euro aus (Nettoverdienst dann 370 Euro).

Die oben geschilderten Vorteile überwiegen in vielen Fällen. Innerhalb der Gleitzone, mit einem Verdienst zwischen 400,01 und 800 Euro monatlich, tritt immer eine volle rentenrechtliche Anrechnung der Beitragszahlungen ein. Auszubildende sind immer voll sozialversicherungspflichtig, sogar wenn unterhalb 400 Euro monatlich verdient wird.

Die Geringfügigkeitsgrenze von 400 Euro monatlich gilt nicht für Rentenbezieher. Ein Rentenbezieher darf nur 340 Euro monatlich zur laufenden Rente hinzuverdienen, wenn keine Kürzung der Rente erfolgen soll.

**Rentenberater Tibor Jockusch**

Herdfeldstrasse 53  
D – 73230 Kirchheim-Teck  
Tel.: 07021-71795  
Fax: 07021-71263

www.rentenburo.de  
rentenburo@aol.com

## GENUSSVOLLES LERNEN NEUER BEWEGUNGEN

### EIN FELDENKRAIS-FERIENSEMINAR IM VIER-STERNE HOTEL AM SEE ‚HAUS RHEINBERG‘

Von Uta Ruge

Im letzten Frühjahr fand im brandenburgischen Rheinsberg – nahe Schloss, See und Tucholsky-Gedenkstätte – ein Feldenkrais-Seminar für MS-Betroffene statt. Die Hotelanlage ‚Haus Rheinsberg‘ ist mit ihrer wunderbar klaren, lichten Architektur, mit ihren schönen Zimmern samt eleganter Lösungen für Rollstuhlfahrer, ein idealer Ort für eine Woche der Ruhe und Sammlung.

So schrieb eine der Seminarteilnehmerinnen, Ursula Tarabichi, aus Berlin: „Ich genoss am Morgen die Stille der Uferpromenade und des Seestegs. Am Abend Windstille und ein wolkenloser Himmel. Wie kleine Boote, einen Streifen bewegten Wassers hinter sich lassend, zogen Enten, Blesshühner und Haubentaucher zu ihren Schlafplätzen.“ Ebenso ideal ist dieser schöne Ort für ein neugieriges Erkunden und Erweitern der eigenen Möglichkeiten, wie es die Feldenkraisarbeit bietet.

Benannt ist diese Methode, die seit vielen Jahren durch die DMSG-Landesverbände in eigenen Kursen mit qualifizierten FeldenkraislehrerInnen angeboten wird, nach dem israelischen Physiker Moshè Feldenkrais, der sie in den vierziger und fünfziger Jahren entwickelte. Von außen gesehen ist sie eine Sensibilitäts- und Aufmerksamkeitsschulung, die mit Hilfe leichter, angenehmer Bewegungen und Bewegungsvorstellungen funktioniert. Von innen, sozusagen neurologisch gesehen, kann durch die Feldenkraisarbeit auf der Grundlage neuer Assoziationsketten im Zentralnervensystem das kinästhetische Empfinden erweitert werden. Sich eine Woche lang täglich mit diesem Lernprozess zu beschäftigen, ist eine einmalige Gelegenheit, die eigene Selbstwahrnehmung gründlicher – und

dabei lustvoll – zu erkunden und durch tiefere Rückkopplungsprozesse im Gehirn mehr zu lernen, als es mit einer wöchentlichen Stunde möglich ist. Wer keine Wunder erwartet sondern nimmt, was er davon gebrauchen kann, kehrt mit einer besseren Koordination, klarerem Gleichgewichtssinn und einem angenehmeren Selbstgefühl in den Alltag zurück.

Frau Tarabichi schrieb: „Täglich nahmen alle mit Begeisterung an den Lektionen teil. Schnell hatten sich die Neulinge an die wohltuenden kleinen Bewegungen gewöhnt. Sie machen einen großen Teil der Feldenkraismethode aus. Das bewusste Bewegungsgeschehen bei neuen Bewegungsabläufen will gelernt sein. Was passiert mit meinen Rippen, wenn ich mich so oder so bewege? Wie viel leichter kann ich mich drehen oder aufstehen, wenn ich die Beine anders bewege als sie es gewohnt sind?“

Welcher Einfluss kommt den Armen beim Vorgang des Aufsetzens aus dem Liegen zu? Alle Übungen wurden von den ruhigen und deutlichen Stimmen der beiden Lehrerinnen angesagt, die sich abwechselten und auf Wunsch die Stimme etwas anhoben.“ So entstand im Laufe der Woche ein Selbstbewusstsein, eine Ruhe und Konzentration, die unter den Teilnehmerinnen Staunen,



Seesteg am Haus Rheinsberg

Neugier und insgesamt eine gewisse Leichtigkeit des Seins verbreitete.

Noch einmal Ursula Tarabichi: „Am letzten Seminartag wurde Bilanz gezogen... Alle hatten Neues und Anderes durch ihren Körper wahrgenommen, mit neuer Konzentration neue Bewegungen gelernt. Manchmal ließ sogar jemand den Stock stehen.“

Vom 17. – 22. Oktober 04 (Mo – Fr) wird wieder ein Feldenkrais-Seminar in Rheinsberg stattfinden. (Preis: 794 EUR mit Vollpension, inkl. Sa+So 23./24. nach d. Seminar)

Wer sich für das Feldenkrais-Seminar in Rheinsberg interessiert, rufe bitte an oder schreibe eine E-mail an:

Kirsten Jacobs  
Tel: 030/ 2199 7770,  
email:kim@kimjacobs.de

Das ‚Haus Rheinsberg, Hotel am See‘ können Sie schon einmal im Internet unter [www.hausrheinsberg.de](http://www.hausrheinsberg.de) besuchen.

## SPORT, SCHNEE UND FUN

### EINE WINTERREISE FÜR JUGENDLICHE IM ALTER VON 10–17 JAHREN

Ski- und Snowboardfahrer und solche, die es werden wollen, Nichtraucher und – Trinker, durchtrainierte Sportler, Schauspieler, Möchte gern Coolies – eben alle mutigen Kids im Alter von 10–17 Jahren, die Spaß an Bewegung auf schneebe-

deckten Bergen haben, erwartet vom 3.–10. April 2004 das Bergheim Wädele im 'Kleinen Walsertal'.

Die Reise kostet 200 Euro inklusive Übernachtung, Verpflegung, Fahrt (Hannover-Kl. Walser-

tal), Sportausrüstung (falls nicht selbst vorhanden) und Kurs.

Anmeldungen und nähere Informationen bis zum 20.2. 2004 bei der DMSG-Niedersachsen unter Tel: 05 11 / 70 33 38

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Niedersachsen • Herrenhäuser Kirchweg 14 • 30167 Hannover

Telefon 05 11 / 70 33 38 • Telefax 05 11 / 70 89 81 • e-mail: dmsg-niedersachsen@dmsg.de

#### Ich melde mich verbindlich an für die Winterreise: Sport, Schnee und Fun:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb. am: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

#### Skikennnisse:

ja

nein

Ich möchte an Skikursen teilnehmen:

ja

nein

Anfängerkurs

Skikurse für Fortgeschrittene

Ski vorhanden:

ja

nein

Skischuhe vorhanden:

ja

nein

#### Snowboardkenntnisse:

ja

nein

Ich möchte an Snowboardkursen teilnehmen:

ja

nein

Anfängerkurs

Snowboardkurse für Fortgeschrittene

Snowboard vorhanden:

ja

nein

Snowboardschuhe vorhanden:

ja

nein

Bei zu wenig Beteiligung an einem der Kurse, muss auf ein anderes Angebot ausgewichen werden!

## BRASSERIE IM PARK

(RM) In bester Grunewaldlage, zwischen schönen alten Villen und inmitten eines großen Parks, der sich bis hinunter zum Herthasee erstreckt, befindet sich ein Gebäudekomplex, dessen eindrucksvolle, neogotisch anmutende Architektur dem Vorübergehenden sofort ins Auge fällt. Das große Haus, genannt St. Michaels-Heim wurde um seinen historischen Kern, dem ehemaligen Palais der Familie Mendelssohn, herum gebaut, und hat in seinem Inneren, besonders im Holzvertäfelten, prachtvollen Treppenhaus, noch eindrucksvolle Reste des alten eleganten englischen Landhausstils bewahrt.

Heute befinden sich auf dem großen Areal, das im Jahre 1957 von der Johannischen Kirche erworben wurde, ein Hotel, ein Jugendgästehaus, eine Kindertagesstätte, eine Gärtnerei, ein Kinosaal, aber vor allem ein von Kennern hochgeschätztes Selbstbedienungsrestaurant, das in offiziellen Berliner Restaurantführer nicht auftaucht, die „Brasserie im Park“. Von Gästen und besonders von Grunewald-Anwohnern liebevoll der „Fromme Löffel“ genannt.

Nur wenige der Besucher, die zur Mittagszeit in Scharen durch die schmiedeeisernen Tore strömen, wissen, dass schon Wilhelm II und Albert Einstein im 'Frommen Löffel' dinierten.

Eilige Herren im grauen Businessanzug, die aus den anliegenden Kanzleien und Immobilienbüros kommen und einen entschieden „weltlichen“ Eindruck machen, junge Mütter mit ihren Sprösslingen, und elegant gekleidete Ruheständler, die hier ihre Spaziergänge unterbrechen, gehören heute zum Stammpublikum dieser 'frommen' Einker.

Auf drei unterschiedlichen Ebenen mit gemütlichen Sitzcken und schönen Naturholztischen, an denen zwischen

4–8 Personen Platz finden, entwickelt sich eine Atmosphäre ganz besonderer Art. Obwohl viele Menschen kommen und gehen, entsteht nicht die lautstarke Hektik eines Schnellrestaurants. Alle Tische sind gut besetzt, auf freie Plätze wird nicht selten durch freundliches Winken aufmerksam gemacht. Die Gäste, die hier essen wollen, sind nicht auf der Suche nach einem Einzeltisch, sondern genießen ein Gespräch zu mittäglicher Stunde in gleicher Weise wie die vortrefflichen Speisen. Und die werden in großer Auswahl und in bester 'vollwertiger' Qualität angeboten. Fünf unterschiedliche Hauptgerichte gibt es zur Mittagszeit, von Fisch über Fleisch bis hin zu Mehlspeisen und Diabetiker-Schonkost, dazu stehen Salate und hausgemachte Desserts sowie Kuchen auf dem Speiseplan. Die Preise sind sehr moderat, zwischen 4–5 Euro kostet ein Hauptgericht, und selbst wenn man das Mittagessen mit einigen Verdauungsschnäpsen an der Bar, die sich auf der unteren Ebene befindet, beschließt, bleibt das Ess- und Trinkvergnügen im „Frommen Löffel“ durchaus bezahlbar.

Bei sonnigem Wetter ist die 'Bel Etage' der Brasserie der angenehmste Ort für ein längeres Verweilen. Von den vollverglasteten Fensternischen aus eröffnet sich ein wundervoller Ausblick auf den Park. Auch das mediterrane Flair des Raumes mit seinen sonnengelb getünchten Wänden und Palmen lädt zu einer erholsamen Siesta ein.

Die 'Brasserie im Park' offeriert seinen Besuchern auch ein üppiges Frühstücks- und Abendbuffet.

An heißen Sommertagen verwandelt sich der Park des 'Frommen Löffels' in einen schattigen Biergarten, mit allen nur denkbaren weltlichen Verführun-



*Haupteingang des St. Michaels-Heims*

gen für die Sinne und übertrifft mit seinem alten Baumbestand und exotischen Pflanzen viele andere Orte dieser Art.

Das St. Michaels-Heim ist eine Einrichtung des gemeinnützigen Johannischen Sozialwerks e.V. und das Berliner Zentrum der Johannischen Kirche.

Seine Gründer, Organisatoren und Betreiber verwirklichen das Gebot der Nächstenliebe in überzeugender Weise.

Das Motto des Hauses lautet: Friede dem, der kommt, Freude dem, der hier verweilt, Segen dem, der weiterzieht. Dieser Leitspruch teilt sich dem Besucher überall an diesem Ort mit.

Mit dem Bus 119 gelangt man vom Kudamm aus in etwa 10 Minuten zum St. Michaels-Heim.

Für Autofahrer gibt es Parkplätze in ausreichender Zahl. Rollstuhlfahrer können die 'Brasserie im Park' ungehindert besuchen. Auch die nötigen sanitären Einrichtungen sind vorhanden.

### **St. Michaels- Heim**

Bismarckallee 23  
14193 Berlin-Grunewald  
Tel.: 030 / 89 6 88 0

Nähere Informationen:  
[www.johannisches-sozialwerk.de](http://www.johannisches-sozialwerk.de)  
[www.st-michaels.de](http://www.st-michaels.de)

## NEUE WOHNGRUPPE FÜR MS-BETROFFENE IN BERLIN

Für an MS erkrankte Menschen gibt es seit dem 24.10.03 in der Weserstraße, in Berlin Neukölln, ein neues Zuhause. Die neue Wohngemeinschaft wurde vom AHK-Pflegeteam, in Zusammenarbeit mit dem Verein „Pro-Horizonte“ (Verein für selbstbestimmtes Wohnen e.V.), konzipiert und ins Leben gerufen.

Den künftigen Bewohnern stehen acht Zimmer zur Verfügung. Diese liegen im Erdgeschoss des Hauses Nr. 153 und sind von der Straße her barrierefrei, d.h. ohne Stufen zu erreichen.

### Die gesamte Wohnung ist rollstuhlgerichtet gestaltet.

Jeder Bewohner hat die Wahl zwischen einem der unterschiedlich geschnittenen, großen und hellen Zimmer. Er teilt sich mit seinen Mitbewohnern eine der beiden großzügig und behindertengerecht gestalteten Küchen und hat die Wahl zwischen insgesamt drei Bädern, bzw. Duschbädern, die natürlich auch behindertengerecht sind. Das gesellige Zusammensein findet in den beiden

Gemeinschaftswohn- und Speiseräumen statt. Das Leben der Bewohner in der Wohngruppe dient der Erhaltung der Selbstbestimmung und der Beibehaltung ihrer privaten Freiräume. So ist die Gestaltung des Tagesablaufs sowie ein Zusammenleben mit einem Haustier möglich. Diese individuelle Lebensgestaltung ergänzt sich mit einer Rund-um-die-Uhr Betreuung durch die erfahrenen Mitarbeiter des AHK-Pflegeteams.

Ein speziell geschultes Team kümmert dabei sich um alle Belange der Bewohner. So wird die Betreuung am Tag durch bis zu drei examinierte Fachpflegekräfte sichergestellt. Die Nachtwachen wiederum werden von (Medizin-)Studenten übernommen, die ihrerseits telefonisch mit einer examinierten Pflegekraft in Verbindung stehen.

Formelle Voraussetzung zur Aufnahme in die Wohngruppe ist zunächst eine Erkrankung an MS mit der Pflegestufe II. Viel wichtiger jedoch ist der Wunsch und der Wille des Hilfebedürftigen, sein persönliches Leben mit den Aktivitäten seiner

Mitbewohner zu koppeln. Diese Möglichkeit zwischen privater Lebensgestaltung in den eigenen vier Wänden und geselligem Gemeinschaftsleben, macht den großen Reiz der Wohngruppe aus. Doch auch für die Freizeitgestaltung außerhalb der Gemeinschaftswohnung bieten sich in der nahe gelegenen Umgebung zahlreiche Möglichkeiten: es existieren Grünflächen ebenso, wie zahlreiche Shoppingmöglichkeiten und ein interessantes Kulturangebot in unmittelbarer Nähe.

*In der Wohngemeinschaft sind noch Plätze frei – doch die rege Besucherresonanz in den letzten Tagen hat gezeigt, dass das Projekt für viele Betroffene eine echte Alternative zu ihrem bisherigen Leben darstellt und deshalb mit großem Interesse angenommen wird.*

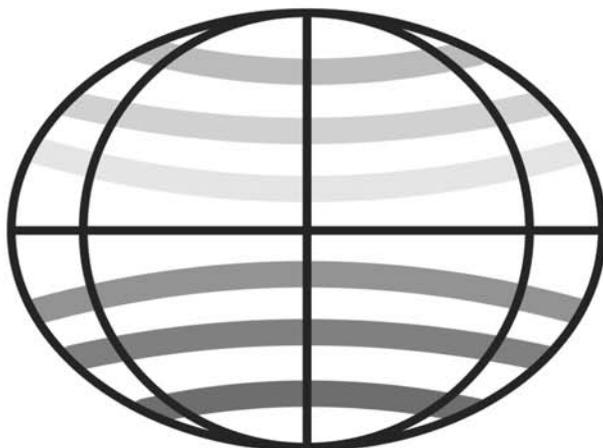
*Das Team vor Ort freut sich über jeden Besucher – ein Anruf genügt!*

**Nähere Informationen:**  
**AHK Pflegeteam GmbH**  
**Tel.: 030/69568915**

# Apotheke Carmer-7

## Haben Sie noch den Überblick?

Nahrungsergänzung  
Spurenelemente  
Vitamine  
Mineralstoffe  
Und vieles mehr...



Kompetente Beratung,  
zentral gelegen,  
freundlich.  
bis 18h bestellen-  
abholen ab 19:30h\*

\*außer Mittwochs

## Wir helfen Ihnen gerne!

Apotheke Carmer-7 - Inh. Bettina Moeglich – Carmerstr. 7 – Tel.: 318 09 444 – FAX: 318 09 414  
Mo. – Fr.: 08:00h – 20:00h / Mi.: 08:00h – 18:30h / Sa.: 09:00h – 13:00h  
www.apotheke-carmer-7.de post@apotheke-carmer-7.de