

Kompass

Ihr Wegweiser

Ausgabe 3/2005

Neue Studie zur Lebensqualität

SEITE 7

Cannabis aus der Internet-Apotheke

SEITE 12

Tysabri (Natalizumab) Neuzulassung beantragt

SEITE 12

Wichtige Adressen für Schwerbehinderte in Berlin

SEITE 15



**ADVENT, ADVENT,
EIN LICHTLEIN BRENNT ...**

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND BERLIN e.V.

INHALT

- 3 • Leitartikel

LANDESVERBAND

- 4 • DMSG Berlin räumte alle MS-Preise ab
• Silberne Ehrennadel der DMSG für Friedel Rosenthal
- 5 • Aquarelle von Jutta Schröder
• Café Charcot
- 6 • Charcot – Das neue Café in der DMSG Berlin
• Weihnachtssterne
- 7 • Neue Studie zur Lebensqualität
• Entspannungstherapien bei der DMSG Berlin

INTERVIEW

- 8 • Interview mit Ursula Birghan zum MS-Birghan-Preis für Journalismus

PORTRAIT

- 9 • Portrait Christian Habenicht

ALTERNATIVE THERAPIEN

- 10 • Ganzkörperkältetherapie in der Victoria-Klinik /Polen
- 11 • Meine persönlichen Erfahrungen mit der „arcticheat-Kühlweste“

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 12 • Tysabri (Natalizumab) Neuzulassung beantragt
• Cannabis aus der Internet-Apotheke
- 13 • Hämatologische Stammzelltherapie



Wichtige Adressen für Schwerbehinderte in Berlin

Seite 15



Die Kegler von Rheinsberg

Seite 25

VERMISCHTES

- 15 • Wichtige Adressen für Schwerbehinderte in Berlin
- 17 • Neue Mobilitätshelfer
• GEZ – Jetzt legal fernsehen
• Interessante Internetseiten
- 18 • Arbeitsplätze bei „Radio 4 Handicaps“
• Gut versichert?
- 19 • Buchtipp
Der Prophet
- 20 • Orientalische Küche im *Al Rai Kulturhaus & Restaurant*
• Schnelles Weihnachtsrezept

REISEN & FREIZEIT

- 22 • Segeltörn mit der SS Fortuna
- 24 • Mobiles Reisen mit dem ICE
• Privater Aufruf zum (Tandem-) Fallschirmspringen
- 25 • Die Kegler von Rheinsberg
• Rollstuhltanzen für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

VERANSTALTUNGEN

- 26 • Monatliches Forum Patientenbeirat
• Stammtisch für 20- bis 40jährige MS-Betroffene
• MS-Birghan Preis für Journalismus
- 27 • Veranstaltungsangebot des Patientenbeirats
• Veranstaltung der DMSG Berlin
- 28 • Veranstaltungen der DMSG Berlin



Foto: Diederichs

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

Liebe Mitglieder,
liebe Angehörige,
verehrte Öffentlichkeit,

hinter uns liegen aufregende Tage. Die Bundestagswahl vom 18. September hat jeden von uns und ganz besonders die Betroffenen unter Ihnen berührt.

Über vielem und vielen steht die Frage: Wie geht es mit uns weiter? Was wird eine neue Regierung für uns tun oder wird sie, was nicht zu hoffen ist, einiges zum Negativen verändern?

Ganz persönlich muss ich sagen, dass mir eine große Koalition sympathisch ist und dass ich von ihr für unsere Belange mehr erhoffe als von den anderen Möglichkeiten, die vorher diskutiert worden sind. Die beiden großen Volksparteien, die auch in unserem Vorstand vertreten sind durch Abgeordnete des Berliner Parlaments, haben ihren Willen unterstrichen, im Gesundheitswesen und im sozialen Bereich den Status Quo zu erhalten, bzw. durch Gesetzesänderungen Verbesserungen zu schaffen, die auch für die Betroffenen oder gerade für sie, wirksam werden können. Es ist also gut, wenn wir der Koalition, so sie denn kommt, Glückauf zurufen und darauf setzen, dass unsere Anliegen Gehör finden.

Die neue Geschäftsstelle hat sich sehr bewährt und ist auch angenommen worden. Seit wir dort ein kleines Café eingerichtet haben, wird sie von etlichen Mitgliedern als Begegnungs- und Plauderstätte genutzt. Ich will Sie auf diese Weise darauf aufmerksam machen, dass Sie diese Möglichkeit

auch nutzen können und sollten. Es ist wichtig, dass die Mitglieder untereinander Kontakt halten und ihre Erfahrungen austauschen, denn nur so können wir einander nutzen und die innere Solidarität hilft uns, auch nach außen solidarisch zu sein. Ich wünsche Ihnen für die nächsten Wochen und Monate, einschließlich der Feiertage, die uns erwarten, alles Gute

Ihr



Hanns-Peter Herz

DMSG BERLIN RÄUMTE ALLE MS-PREISE AB

Von Ilona Nippert

Die Hertie-Stiftung zeichnete dieses Jahr hervorragendes Engagement für Multiple Sklerose Kranke und erstmalig auch für Alzheimer-Patienten aus. Die Preisverleihung erhielt daher auch einen neuen Namen. Sie heißt von nun an: „Verleihung des Preises der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung für besonderes Engagement im Bereich der Multiplen Sklerose und der Neurodegenerativen Erkrankungen“.

Es wurden insgesamt drei Preise mit einem Preisgeld von 25 000 Euro verliehen.

Alle MS-Preise im Wert von 13.000 Euro erhielt die DMSG Berlin.

Es war der entsprechende Rahmen: Im ehemaligen Gästehaus der Bundesrepublik auf dem Petersberg 15 eingedeckte Tische zu einem 4-Gang-Menü. Unter der Schirmherrschaft von Gerda Pleitgen (Vorsitzende des Förderkreises Behindertensport e.V.) hatte die Hertie-Stiftung zur diesjährigen Benefiz-Gala und Preisverleihung eingeladen.

Der Themenschwerpunkt in diesem Jahr: Sport und Bewegung. Das „Musik- und Tanzcafé für demenzkranke Menschen, Alzheimer Ge-



sellschaft München e.V.“ erhielt den höchsten Preis mit 12.000 Euro. In dem Café treffen sich einmal im Monat demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen. Das Projekt wurde via Folienvortrag vorgestellt und zeigte auf eindrucksvolle Weise, dass auch Menschen mit starken geistigen Einschränkungen nicht zwangsläufig auf Lebensqualität und Lebensfreude verzichten müssen.

Der zweite Preis ging an Herrn Michael Thiemer, Karate-Trainer und 1. Vorsitzender des Zehlendorfer Karate Vereins in Berlin. Seit 2003 bietet er, zusammen mit seiner Ehefrau, Karateunterricht für MS-Erkrankte in Berlin an. Die Gruppe besteht aus 10 Mitgliedern und hebt sich dadurch hervor, dass auch Rollstuhlfahrer an dem Kurs teilnehmen. Der Landesverband Berlin hatte Michael Thiemer für den Preis vorgeschlagen, um sein Engagement mit der Erfüllung

eines besonderen Wunsches zu belohnen: die Anschaffung von hochqualitativen Sport-Rollstühlen zur Durchführung des Karate-Trainings. Herr Thiemer erhielt ein Preisgeld von 7.000 Euro für die Anschaffung von zwei Sport-Rollstühlen. (Die Teilnahme an einem Karatekurs setzt einen Sportrollstuhl

voraus, den nur wenige MS-Betroffene besitzen) Durch die Vermittlung der

Hertie-Stiftung zur Firma MEYRA konnte die Anzahl der Rollstühle auf vier erhöht werden.

Der letzte Preis ging an Frau Irith Lowack, Mitglied des Patientenbeirats des DMSG Bundesverbandes. Frau Lowack erhielt ein Preisgeld von 6.000 Euro zur Finanzierung der Anreisen zu

Wettkämpfen im Rollstuhltischtennis. Frau Lowack arbeitet im Verein und trainiert eine Gruppe schwer behinderter Jugendlicher. Mit ihrem Engagement beweist sie, dass auch Menschen



mit starken körperlichen Einschränkungen auf sportliche Betätigungen nicht verzichten müssen. Frau Lowack begann im Jahr 2000 selber Tischtennis zu spielen. Bei den Norddeutschen Meisterschaften 2004 und 2005 wurde sie Bronzemedallengewinnerin der Deutschen Einzelmeisterschaft im Rollstuhltischtennis. Die Geschäftsführerin des Bundesverbandes hatte Frau Lowack für den Preis vorgeschlagen.

SILBERNE EHRENNADEL FÜR FRIEDEL ROSENTHAL

Unser langjähriges Mitglied Friedel Rosenthal erhielt im Oktober 05 die DMSG-Ehrennadel in Silber für ihre selbstlose ehrenamtliche Arbeit, mit der sie anderen MS-Betroffenen das Leben

erleichtert. Dieser Dienst ist beispielhaft. Dafür an dieser Stelle im Namen aller Mitglieder einen herzlichen Dank und die herzlichsten Glückwünsche.



AQUARELLE VON JUTTA SCHRÖDER



Jutta Schröder

(RM) Schon in frühen Jahren fing sie an zu malen. Die expressionistische Darstellung von Gegenständen, Menschen und Situationen fasziniert Jutta

Schröder besonders. Beeindruckt von der Schule der Künstlergruppe „Die Brücke“ nahm sie sich Bilder von Nolde und Kirchner als Vorbild und ließ sich durch diese farbstarken Maler inspirieren.

Die leidenschaftliche Künstlerin Jutta Schröder schafft es hervorragend, Stimmungen in ihren Aquarellen einzufangen. Mit zunehmender Übung



entwickelte sie ihren persönlichen Stil.

Allen Bildern gemeinsam ist die ausdrucksvolle und lebendige Farbkomposition, die in Räume Licht und Farbe bringt.

Die Künstlerin wurde am 26. März 1944 in Berlin geboren. Sie ist Mutter eines Sohnes und seit einem Jahr Großmutter.

Ausstellung „Aquarelle von Jutta Schröder“

Vom 5. Dezember 2005 bis 30. Mai 2006
Werktags 8.30 Uhr – 16.00 Uhr
Künstlergalerie der DMSG Berlin e.V.
Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Öffentliche Verkehrsmittel:
Heidelberger Platz U-Bahn Linie 1
S-Bahn Linie 45 und Linie 46
Birger-Forell-Platz Bus-Linie 101
Brabanter Platz Bus-Linie 249

Anzeige

Monika, (46) sucht andere alleinstehende Betroffene.

Neben gegenseitiger Hilfe sollen Freizeitaktivitäten jeder Art und Aufbau schöner Freundschaften im Mittelpunkt stehen.

Gebt der Isolation keine Chance und meldet Euch zahlreich, denn so können diese Treffen dann regelmäßig stattfinden und auch immer neue Interessen dazukommen.

Jeder, egal welchen Alters, ist willkommen.

Tel.: 030-284 76 119 und
Mobil: 0176 216 46 702

CAFÉ CHARCOT

Von Karin Dähn

Charcot ist für uns vorerst ein geheimnisvoller Begriff, der unsere Phantasie ein Mysterium erwarten lässt. Es ist jedoch der Name eines Neurologen, der 1868 etwas beschrieb, was heute noch ein Geheimnis ist: die MS.

Wer keine Idee, keine Perspektive oder Langeweile hat, oder wer unternehmungslustig, gut gelaunt, oder wer es auch eilig hat, sollte sich einige Minuten Zeit für einen Cappuccino im „Café Charcot“ nehmen. Wichtig ist allerdings



ein Gesprächspartner. Und das Wunder beginnt

nee, nee, die spinnen nicht die Cappuccino-Trinker, die am Tag nichts zu tun haben und nur herumsitzen! Selbst ausprobieren! Und dann meckern!

Ich hab' es nämlich auch nicht sofort gemerkt. Beim Erzählen werden die Gedanken wie von unsichtbaren Zauberern getragen, und eine Idee reiht sich ganz von alleine an die andere. Nach dem zweiten Cappuccino (ich wollte gar nicht so lange bleiben!) merkte ich erst, dass

die zurückliegenden Minuten die kreativsten des ganzen Tages waren. Herausgekommen sind die Ideen für drei Reiseberichte für den Kompass, drei weitere Artikel-Ideen wie z. B. die Idee für diesen, und eine Anzeigen-Idee. Und ich bin wirklich nicht schreibwütig, und ich habe auch gar keine Zeit für's Schreiben. Ich werde die nächsten Kompass schon füllen und die Leser des Kompass nerven, na ja und wenn dann irgendwann einmal die Idee klemmt, dann weiß ich ja, wo ich Kreativität tanken kann.

CHARCOT – DAS NEUE CAFE´ IN DER DMSG BERLIN

Von Christian Habenicht

Am 24. August 05 wurde in unserer Geschäftsstelle in der Paretzer Straße das Café Charcot eröffnet.

Das Café, gedacht als Treffpunkt für unsere Mitglieder, hat in den Wintermonaten von 10.00 bis 13.00 Uhr geöffnet, da der große Therapieraum an den Nachmittagen meist anderweitig verwendet wird. In den Sommermonaten haben wir direkt vor der Geschäftsstelle Tische mit Sonnenschirmen vor unserer Tür. Selbstverständlich kommen die (Trink-)Gelder für die Kaffees, Espressos, Cappuccinos, Café Lattes etc. direkt in die Spendenbox.

Jean-Martin Charcot (* 29. November 1825 in Paris; † 16. August 1893 in Morvan) war ein französischer Neurologe und zusammen mit Guillaume-Benjamin Duchenne Begründer der modernen Neurologie.

Im Jahre 1882 wurde für Charcot der weltweit erste Lehrstuhl für Krankheiten des Nervensystems am Hôpital Salpêtrière (Paris) errichtet. Kaum ein anderer hat die Entwicklung der Neurologie so nachhaltig beeinflusst wie Charcot. Er grenzte die Multiple Sklerose und die Parkinson-Krankheit als eigenständige Krankheitsbilder voneinander ab.

Quelle:

www.netzwelt.de/lexikon/Jean-Martin_Charcot.html

Wir hoffen, dass dieser neue Treffpunkt für unsere Mitglieder weiterhin so positiv angenommen wird und viele neue Gäste kommen werden.



WEIHNACHTSSTERNE



Mit der Vorweihnachtszeit beginnt, wie schon in den Jahren zuvor, die Weihnachtsstern-

aktion der DMSG.

Die goldenen und silbernen Weihnachts-

sterne haben jedes Jahr ein anderes Design. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen verteilen sie an Firmen, Sparkassen, Banken, Arzt- und Therapiezentren, Tankstellen, Apotheken, Basare und Weihnachtsmärkte auf Kommission, damit sie dort zu Gunsten der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft verkauft werden können. Die Sterne können als

Baumschmuck, Geschenkanhänger oder Weihnachtsgruß eingesetzt werden. Sie werden in dekorativen Boxen mit je 50 Weihnachtssternen angeboten, auch einzeln zu je 1,00 Euro verkauft. Mitglieder erhalten die Weihnachtssterne in der Geschäftsstelle der DMSG Berlin in der Paretzer Strasse.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft,
Landesverband Berlin e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Ilona Nippert, Geschäftsführerin (IN)
Paretzer Straße 1, 10713 Berlin
Tel.: 313 06 47, Fax: 312 66 04
Email: dmsg-berlin@dmsg.de
Web: www.dmsg.de/dmsg/berlin/Home.htm

Büro – Öffnungszeiten

Mo. – Do. 9.00 Uhr – 16.00 Uhr
Fr. 9.00 Uhr – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Redaktion: Reina Mehnert (RM)

Spendenkonto:
[Sparkasse Berlin](#)
BLZ: 100 500 00
Kto: 1130004500

Layout: Madlen Kunst

Graphik und Satz: Stefanie Mohr

Druck: KOMAG mbH, Berlin
gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Kompass erscheint halbjährlich.

Bezugspreis ist im Mitgliederbeitrag enthalten.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der **31. März 2006**.

NEUE STUDIE ZUR LEBENSQUALITÄT

Von Ilona Nippert

Alle Mitglieder der DMSG Berlin werden in Kürze wieder Post vom Landesverband erhalten. So auch Sie!

Es ist eine erneute Befragung zu Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Sie herzlich bitten und Sie dazu ermuntern, den Fragebogen, der eine knappe Stunde Ihrer Zeit in Anspruch nehmen wird, auszufüllen. Mit dem Fragebogen versenden wir auch einen frankierten Umschlag, so dass Ihnen keinerlei Kosten entstehen werden.

Wie bei dem letzten Fragebogen 1996 versuchen wir, die Folgen, die die Er-



krankung Multiple Sklerose in allen Lebensbereichen hat, zu erforschen. Wissenschaftlich wird der Fragebogen von Prof. Haas, Prof. Kugler, Dr. Pöhlau und Dr. Scherer begleitet.

Der Landesverband Berlin hat sich zur Aufgabe gemacht, umfangreiche Daten

zur gesundheitlichen Situation, zur medizinischen Versorgung, zu den psychischen und sozialökonomischen Folgen der Erkrankung zu gewinnen und zu analysieren. Nur eine Analyse der Situation ermöglicht es, Konzepte und Strategien zu entwickeln, die die medizinische Versorgung und Pflege verbessern können. Aktuelle Zahlen sind Voraussetzung für eine effektive Lobbyistenarbeit des Landesverbandes.

Besonderer Dank gilt der Firma SERONO, ohne deren finanzielle Unterstützung dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre. Das Ergebnis der Befragung werden wir den Mitgliedern in Kurzform im „Kompass“ zur Verfügung stellen.

ENTSPANNUNGSTHERAPIEN BEI DER DMSG BERLIN



Entspannungstherapien werden auch wieder **ab März 2006** vom DMSG Landesverband Berlin

in der Geschäftsstelle angeboten.

Die angebotenen Therapien werden entsprechend § 20 Abs. 1 SGB V – Primärprävention – nach den dazu vorhandenen Richtlinien der Spitzenverbände der Krankenkassen durchgeführt.

Sie erfolgen in Gruppen von maximal 10 Teilnehmern und umfassen jeweils 12 Übungseinheiten.

Die Teilnahme für DMSG Mitglieder kostet 75,- € pro Kurs (für Nichtmitglieder 100,- €). Die Krankenkassen erstatten 60,- € für die Mitglieder. Die Kostenübernahme ist auf zwei unterschiedliche Kurse im Jahr beschränkt.

Folgende Kurse werden von der DMSG Berlin angeboten:

- **Progressive Muskelentspannung** (Therapeutin Eva-Maria Koschnik) **mittwochs von 18.00–19.00 Uhr**
- **Autogenes Training** (Therapeutin Rita Wedermann) **mittwochs von 19.30–20.30 Uhr**
- **QiGong** (Therapeutin Helga Haas) **donnerstags von 16.00–17.00 Uhr**
- **Hatha Yoga** (Therapeutin Britta Klemmstein) **donnerstags von 18.00–19.00 Uhr**

Da diese Kurse schon zuvor vom DMSG Landesverband Berlin angeboten wurden, gibt es einige Leute auf der Warteliste.

Auch Wochenendkurse in Atemtherapie und Feldenkrais können über die Selbsthilfegruppen organisiert und in der Geschäftsstelle nach Abfrage durchgeführt werden.

Wer in psychologischer Behandlung ist, erhält keine Kostenerstattung für Entspannungskurse, da sie auch im Rahmen dieser Behandlung erlernbar sind. Einzelfälle müssen mit der jeweiligen Krankenkasse geklärt werden.

Für AOK-Mitglieder kann eine Erstattung der Kosten ebenfalls ausgeschlossen werden, da die AOK die Ansicht vertritt, dass sie über ausreichend Angebote für ihre Mitglieder in Berlin verfügt.

Anmeldung bei den Kursen:
DMSG Berlin, Tel: 313 06 47

INTERVIEW MIT URSULA BIRGHAN (LANGJÄHRIGES MITGLIED DES ABGEORDNETENHAUSES) ZUM MS-BIRGHAN-PREIS FÜR JOURNALISMUS



Ursula Birghan stiftet seit dem Jahre 1984 einen Geldpreis für außergewöhnliches Engagement im Zusammenhang mit Multipler Sklerose. Sie ist seit 1993 Vorstandsmitglied, seit 1995 zweite Stellv. Vorsitzende und seit November 1996 erste Stellvertretende Vorsitzende der DMSG Berlin.

Bis 1998 erhielten MS- betroffene Mitglieder des Landesverbandes Berlin den Birghan Preis für ihr ehrenamtliches Engagement für andere Ms-Erkrankte.

Im Jahre 2001 wurde der „Günther Birghan Gedächtnispreis“ in „MS-Birghan-Preis für Journalismus“ umbenannt. Seither erhalten jährlich Journalisten den jetzt mit 2500 Euro dotierten Preis für ihre herausragende Berichterstattung zum Thema MS.

Das Interview mit Ursula Birghan führte Reina Mehnert, Redakteurin des KOMPASS.

Frau Birghan, was veranlasste Sie im Jahre 1984, einen Geldpreis zu stiften?

Birghan: Als mein Mann erkrankte, glaubte ich lange Zeit er habe MS, denn seine Symptome glichen denen dieser Erkrankung. Später stellte sich heraus, dass er einen Gehirntumor hatte. Dennoch hatte mich damals seine Krankheit dazu veranlasst, mich intensiv mit MS auseinander zu setzen. Als mein Mann 1982 verstarb, gründete ich im Andenken an ihn im Jahre 1984 den „Günther-Birghan-Gedächtnispreis“. So hieß der Preis damals. Die Berliner MS-Gesellschaft war erst zwei Jahre alt und ich war noch nicht in ihre Arbeit involviert. Ich wollte lediglich helfen und auch der Hilfe anderer Menschen Anerkennung verleihen.

Wie wurde/wird der Preis finanziert?

Birghan: Bei der Beerdigung meines Mannes hatten unsere Freunde und Bekannten auf meinen Wunsch hin anstelle von Kränzen und Blumen für den MS-Preis gespendet. Damals kamen 30 000 Mark zusammen. Danach sammelte ich jedes Jahr erneut Spenden aus der Wirtschaft und von Privatpersonen und das mache ich nach wie vor, bis heute. So erhielten damals unter dem Motto: „MS-Kranke helfen MS-Kranken“ von 1984 bis zum Jahre 2000 insgesamt 15 ehrenamtlich tätige MS-Betroffene jeweils 1500 Mark.

Was hat Sie dazu bewogen, im Jahre 2001 einen Journalistenpreis daraus zu machen?

Nach dem Mauerfall veränderte sich neben vielen anderen Bereichen des Lebens in Berlin auch die Medienlandschaft. Mit der Zunahme vielfältiger Probleme in der Hauptstadt wurde immer seltener

über MS berichtet, deshalb nahm ich mich der publizistischen Bekannt- und Bewusstmachung dieser Krankheit an. Öffentlichkeitsarbeit ist ein sehr wichtiger Faktor bei der Unterstützung der Forschung und Stärkung der Lobbyarbeit der MS-Gesellschaft. In Absprache mit dem Vorstand und in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Journalistenverband Berlin wurde daher der „MS-Birghan-Preis für Journalismus“ entwickelt.

Wer entscheidet über die Nominierung und den Gewinner des Preises?

Birghan: Es gibt eine Jury, die sowohl Fachwissen aus der medizinischen Forschung als auch der Publizistik repräsentiert.

Es sind Vertreter des ärztlichen Beirates der DMSG Berlin, Vertreter des Deutschen Journalistenverbandes aus unterschiedlichen journalistischen Sparten (Printmedien, Hörfunk, Fernsehen, Internet) Vertreter des Vorstandes der DMSG Berlin und deren Geschäftsführerin, sowie unabhängige journalistische Gutachter. Diese Jury ist unabhängig und entscheidet maßgeblich mit einer einfachen Mehrheit der Stimmen. Die Sitzungen sind nicht öffentlich. Allen Mitgliedern der Jury werden sämtliche eingereichten journalistischen Arbeiten unmittelbar nach dem letzten Tag der Abgabe übermittelt.

Binnen vier Wochen benennen die Jurymitglieder dem Sekretariat der DMSG Berlin bis zu fünf ihrer Ansicht nach preiswürdigen Arbeiten. Die endgültige Abstimmung über die sich daraus ergebende Vorauswahl erfolgt in einer einzigen Sitzung, die spätestens sechs Wochen danach stattfindet.

Wer und wie kann (man) sich für den Preis bewerben?

Birghan: Teilnahmeberechtigt sind alle in Berlin und Brandenburg ansässigen JournalistInnen aber auch Redaktionen, die in der Region oder bundesweit berichten. Das gilt sowohl für Fach- als auch für Publikumsmedien. Neben den Fachbeiträgen ist so auch die Berichterstattung für ein breites Publikum einbezogen. Die Beiträge können der Jury von den Journalisten selbst, von den Redak-

tionen oder von Seiten Dritter eingereicht werden.

Gibt es eine Verleihungsfeier und wer wird dazu eingeladen?

Die Preise werden jährlich im Rahmen einer festlichen Veranstaltung verliehen. Eingeladen werden jeweils Vertreter der Medien, nominierte Preisträger, Vorstände der Vereine DMSG Berlin und DJV Berlin, Mitglieder des MS-Qualitätszirkels, der Patientenbeirat der

DMSG Berlin sowie der ärztliche Beirat des Vereins.

Gibt es ein separates Konto, auf das man dafür spenden kann?

Birghan: Ja, es gibt ein Konto bei der Berliner Sparkasse, auf das jedermann spenden kann:
Kontoinhaber: DMSG Berlin e.V.
Stichwort: „Birghan Preis“,
Konto: 1130003155, BLZ.: 100 500 00

Vielen Dank für das Gespräch.

PORTRAIT CHRISTIAN HABENICHT



Er ist groß und schlank und wirkt jünger als er ist. Sein mittelbraunes, fast schulterlanges Haar trägt er manchmal zum Pferdeschwanz gebunden. Sein ebennmäßiges Gesicht ziert an einigen Tagen ein Dreitagebart.

Christian Habenicht (36) ist gebürtiger Berliner, doch schon in den 80er Jahren zog er mit seinen Eltern und seinen vier Geschwistern nach Bayern. Nach Abitur und anschließendem Wehrdienst kehrte er nach Berlin zurück und nahm an der TU ein Studium auf, das er als Dipl. Medienberater mit fachwissenschaftlicher Vertiefung in BWL abschloss. Bis zu seiner beruflichen Selbständigkeit arbeite-

te er in diversen Werbeagenturen. Nach der MS-Diagnose im Jahre 2002 gab er seinen anstrengenden Beruf auf.

Heute ist Christian Habenicht erwerbslos, aber seit Mai ehrenamtlich für die DMSG Berlin tätig. Er leitet und betreut zwei Stammtische (Neumitglieder und Junge MS-Erkrankte) organisierte den Segeltörn 2005 der DMSG Berlin und ist in der Geschäftsstelle ein bisschen „Junge für alles“.

Wer das neue „Café Charcot“ in der Geschäftsstelle der MS-Gesellschaft besucht, hat vielleicht das Glück von dem charmanten und hilfsbereiten, stets gut gelaunten, Junggesellen bedient zu werden. Christian Habenicht ist ein begeisterter „Dienstleister“. Ihm gefällt der Umgang mit Menschen, der enge Kontakt mit Betroffenen, das Kennenlernen verschiedener Persönlichkeiten, denen er im normalen Berufsalltag nie begegnen würde.

Von seinem Wesen her ist Christian fremden Menschen gegenüber eher zurückhaltend, das bedeutet jedoch nicht, dass er nicht auch einen Standpunkt vehement vertreten kann, wenn es nötig ist. Er selbst bezeichnet sich als zufriedenen Menschen.

Diese positive innere Haltung strahlt

auch nach außen. Er lebt ganz gemäß seinem Lebensmotto: „Genieße das Leben, es ist kurz genug! Jammern kann man dann immer noch...“

Toleranz und Kreativität gehören zu den Tugenden, die er an Menschen besonders schätzt. Größtes Verständnis bringt er für diejenigen auf, die nicht ehrgeizig sind und es mit der Pünktlichkeit nicht so genau nehmen.

Seine Freizeit verbringt der Schöneberger gerne im Café „Tomasa“ oder er schmökert in Büchern der Buchhandlungen Dussmann und Hugendubel. Am allerliebsten geht Christian jedoch seinen besonderen Hobbys nach: Fallschirmspringen, Yoga und Filme/n.

Seine bevorzugten Reiseziele sind Griechenland oder Portugal, aber er liebt auch Wien oder seine frühere Heimat Bayern, wo er vor allem das kühle, frisch gezapfte Bier schätzt.

Der sehnlichste Wunsch von Christian Habenicht ist, dass die MS irgendwann heilbar wird – auch wenn er gut mit dem täglichen Spritzen von Copaxone zurecht kommt.

ALTERNATIVE THERAPIEN

GANZKÖRPERKÄLTETHERAPIE IN DER VICTORIA-KLINIK /POLEN



Von Katja Bumann

Viele von uns kennen das: unter Einfluss von Wärme und Hitze verstärken sich u.a. Spastiken und Schmerzen. Vor einem Jahr erfuhr ich durch Zufall von einer Rehabilitations-Klinik in Polen, die eine Ganzkörperkältetherapie (GKT) anbietet. Ich wollte mehr darüber wissen und bestellte Prospekte von dieser Klinik. Es kam nicht nur ein Prospekt, sondern auch eine CD-Rom mit einem Film, reichlich Erklärungen und Bilder.

Kriotheapie = Kältetherapie, ist eine Heilmethode, die auf der Einwirkung von extrem tiefen Temperaturen auf den Körper beruht. Die Tieftemperatur wirkt auf die Kälterezeptoren und verursacht so eine Reihe von klinischen, hormonalen und biochemische Effekten: verminderte Schmerzempfindung durch die Blockade der Nervenbahnen, die Schmerzreize zum Gehirn leiten, verminderte Muskelspannung, bessere Durchblutung, erhöhte Muskelkraft, erhöhte Immunität, u.a. Die Kältetherapie ermöglicht eine Durchführung von 3-4-fach anstrengenderen Heil- und Trainingsmethoden.

Bei der GKT gewöhnt sich der Körper ein paar Sekunden in der ersten Kammer bei minus 60 Grad an die Kälte, es folgt ein Aufenthalt von 2-3 Minuten in der

Hauptkammer bei ca. minus 120 Grad. Neben der GKT gibt es auch die örtliche Kältebehandlung: dabei wird flüssiger Stickstoff, der von einem Kriostimulator erzeugt wird, als Dampf mit einer Temperatur von ca. minus 60 Grad auf Beine, Arme, Gelenke oder Wirbelsäule geblasen.

Im Anschluss an die Kältebehandlungen folgt immer die auf den Patient angepasste Krankengymnastik: zunächst ca. 10 Minuten bewegen mit dem Ergometer, Stepper oder am Motomed. Danach erhält man Gruppengymnastik (je nach Krankheit und Können) für ca. eine Std. und Einzel-KG ebenfalls für ca. eine Std. Auch Fitnessstraining ist möglich. Außerdem gibt es eine Reihe von physikalischen Maßnahmen (Magnettherapie, Lasertherapie, Elektrotherapie u.a.), die sich um diese Hauptbehandlungen gruppieren.

Für mich klang das sehr reizvoll und so war ich im August eine Woche in der Viktoria-Klinik.

Ausnahmsweise war ich in dieser Zeit die einzige Deutsche, was aber trotz der anfänglichen Sprachprobleme nicht schwierig war, da die Ärztin und die Krankengymnastin ein wenig Deutsch sprachen und auch sonst fand sich ganz bald immer jemand, der in entsprechenden Momenten half, zu übersetzen – mal waren es Angestellte, mal waren es Mitpatienten. Ich bin wirklich überall nur freundlichen Menschen begegnet.

Die Therapie setzte bereits am ersten Morgen in vollem Umfang ein, da ich

schon am Ankunftstag das Arztgespräch wahrnehmen konnte. So konnte ich die Tage wirklich voll ausnutzen, sogar am Samstag fanden alle Therapien statt, am Sonntag bis mittags!!

Zweimal am Tag ging man in die Kältekammer, immer war dabei ein Arzt in unmittelbarer Nähe, alle anderen Therapien folgten in dichter Reihenfolge. Durch die Kombination von Kälte- und Bewegungstherapie wurde eine intensives Rehabilitationsprogramm (ca. 6-8 Anwendungen / Tag) ermöglicht, das auch bei mir ganz bald v.a. hinsichtlich der Schmerzen + Spastiken eine positive Wirkung zeigte.

Nur manchmal war es für mich etwas problematisch, da man von 8:00 bis ca. 16:00 Uhr fast ununterbrochen Therapien hat.

Nicht nur diese intensive Therapiearbeit bietet die Klinik: auch die Lage hilft bei der Erholung. Die Klinik liegt ca. 240 km östlich von Berlin idyllisch im Wald, direkt an einem See mit eigener Bade- und Bootsanlegestelle.



Bei allen positiven Eindrücken bleiben zwei Punkte, die man vor einem Aufenthalt dort bedenken sollte: ohne Auto kommt man schlecht dort

hin, eine Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel ist nicht wirklich vorhanden, der nächste kleine Ort ist ca. 4 km entfernt.

Hinsichtlich der Kältekammer ist zu sagen, dass sie nicht sehr groß ist, 5-7

ALTERNATIVE THERAPIEN

Patienten gehen jeweils hinein, man sieht unter dem Einfluss der Kälte die Anderen praktisch gar nicht. Natürlich gibt es ein Fenster nach außen und jederzeit kommt im Notfall sofort ein Therapeut, aber es ist eben sehr eng und ein rasches Hinausgehen ist für Unkundige sicher schwierig. d.h. Menschen mit Platzangst fällt diese Therapie eventuell schwer.

Die Versorgung ist sehr gut, die Preise

sind saisonal unterschiedlich und entsprechen inklusive aller Anwendungen einem Urlaub mit Vollpension. Ganz aktuell habe ich gehört, dass z.B. die BARMER-Ersatzkasse die Kosten für die Anwendungen (minus den üblichen Zahlungsgebühren hier) und einen Teil der Unterkunft + Vollpension übernimmt. Ähnliches ist von der AOK zu berichten. Es lohnt sich also, vor einem Aufenthalt dort, mit seiner Krankenkas-

se zu sprechen.

Ich habe mich in der Viktoria-Klinik sehr gut gefühlt. Diese intensive Therapie hat mir gut getan und ich überlege, ob ich solch eine Art der Rehabilitation im nächsten Jahr wiederhole.

Mehr Informationen gibt es im Internet auf der Seite www.victoria.com.pl und auch Prospekte und eine CD-Rom können im Internet zu bestellt werden.

MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT DER „ARCTICHEAT-KÜHLWESTE“

Von **Monika Perri**

Als MS-Betroffene weiß ich nur zu gut, wie sehr man unter Fatigue, Uhthoff-Phänomen mit sämtlichen Begleiterscheinungen, leiden kann. Besonders bei höheren Temperaturen. Ab 25 Grad Celsius bin ich nur ein halber Mensch.

Während unseres Urlaubs in Rom, mit Temperaturen fast täglich um die 30–34 Grad Celsius, hat die Kühlweste mich im wahrsten Sinne des Wortes „gerettet“. Ich legte sie einige Minuten ins Wasser und „aktivierte“ sie somit. So bildete sich nach kürzester Zeit aus den Kristallen eine gelige Masse in den Taschen, welche eine sehr angenehme Kühle vermittelte.

Die Weste habe ich sogar in der Nacht nicht ausgezogen, um einfach schlafen zu können. Sie war in keinem Fall störend. Man kann auch gut damit schlafen.

Es war ein sehr angenehmes Tragege-

fühl, nicht naß sondern angenehm kühl, aber nicht kalt.

Um einen optimalen Effekt zu erzielen, sollte man sie auf der Haut tragen und nicht über einem T-Shirt.

Trotz allem war mein Kopf heiß und man sollte auch den Kopf bei diesen Temperaturen schützen.

Es ging mir richtig gut, keine größeren Probleme, im Gegenteil! Mein Wohlbefinden steigerte sich und der Urlaub konnte in vollen Zügen genossen werden.



Die gesundheitlichen Einschränkungen, die ich sonst bei hohen Temperaturen habe, reduzierten sich um ein Vielfaches. Auf meine Medikamente gegen die Fatigue konnte ich komplett verzichten, denn ich war zwar müde vom Laufen und allem, aber

hatte nicht das Gefühl erschöpft und total ausgelaugt zu sein.

Wenn ich mich in kühlen Räumlichkeiten aufhielt, nutzte ich Gelegenheiten, die Weste in den Kühlschrank zu legen. Das

ist aber nicht zwingend erforderlich, denn sie kühlt trotzdem angenehm, auch ohne Kühlschranksaufbewahrung.

Als wir wieder in Berlin ankamen, stellte ich fest, in Rom war es zwar heiß und hektisch, aber dort ging es mir wesentlich besser.

Die Weste habe ich mit Feinwaschmittel in der Waschmaschine gewaschen, wodurch sie zwangsläufig wieder aktiviert wurde. Das Resultat war sehr zufriedenstellend. Sie brauchte, um ihren Ursprungszustand wieder zu erreichen, ca. 10 Tage. Danach ist sie dünn wie ein T-Shirt.

Die arcticheat Kühlweste ist ein sehr gut durchdachtes Produkt, das ich jedem mit ruhigem Gewissen aus eigener Erfahrung weiter empfehlen kann und werde.

Die Geldtaschen sind am Rücken im unteren Bereich nicht angebracht, so können auch Rollifahrer sich in der Weste wohl fühlen.

Die Kühlwesten können ab sofort auch direkt über mich bezogen werden.

Email: MonicaPerri@web.de

TYSABRI (NATALIZUMAB) NEUZULASSUNG BEANTRAGT

(RM) Die beiden Biotechnologiepartner Elan Corp. und Biogen Idec schlossen ihre Sicherheitsbewertung zu



Tysabri ab. Ein erneuter Antrag auf Wiedereinführung des Medikaments wurde gestellt.

Wie die Unternehmen am 17. Oktober 05 mitteilten, seien Vorschläge für eine revidierte Etikettierung sowie zusätzliche Informationen zur Risikovorsorge Teil dieses neuen Antrages. Es seien keine weiteren Fälle von Progressive Multifocal Leukoencephalop (PML) entdeckt worden. In einem Artikel im renommierten Fachblatt „New England

Journal of Medicine“ hatten bereits mehrere Arzneimittelexperten die Möglichkeit angesprochen, dass das umstrittene Medikament „Tysabri“ wieder auf den Markt kommen würde.

Das Mittel gegen Multiple Sklerose war im Februar zurückgezogen worden, nachdem es zu drei Fällen von 'Progressiver multifokaler Leukoencephalopathie' (PML) gekommen war, in deren Folge zwei der betroffenen Probanden starben.

„Tysabri“ ist von Elan Corporation und Biogen Idec entwickelt worden. Laut „New England Journal of Medicine“ sei nun die Frage, wie man die Gefahren durch PML bei einer Behandlung mit

Tysabri künftig wirkungsvoll eindämmen könne. Die Verabreichung des Präparats sei vertretbar, wenn die Patienten beim Auftreten erster Krankheitssymptome genauestens beobachtet würden. Man kenne zwar die Langzeitwirkungen von Tysabri noch nicht. Es sei aber andererseits bedauerlich, wenn Tysabri den vielen Menschen, die an Multipler Sklerose leiden, vorenthalten würde.

Bei Multiple Sklerose-Patienten hatte Tysabri die Schubrate und den Verlauf um durchschnittlich ca. zwei Drittel reduziert, ein Fortschritt gegenüber den Interferonen und ein Hoffnungsfunkle für die Betroffenen.

CANNABIS AUS DER INTERNET-APOTHEKE

(RM) In der indischen ayurvedischen Medizin wird Cannabis vor allem bei Krämpfen, Schmerzen oder Durchfall eingesetzt. Die Assyrer nutzten die Wirkstoffe bei schweren Geburten oder gegen Depressionen. In Nepal wie auch in Jamaika sind die appetitfördernden Eigenschaften der Pflanze ebenso seit Jahrhunderten bekannt.



In Europa kennt man den medizinischen Nutzen bei Asthma, Schmerz und Schlafstörungen schon seit dem 19. Jahrhundert. Politische Ressentiments gegen die berauschende Pflanze überschatten jedoch bis heute eine sachliche Diskussion.

Viele MS-Patienten sind überzeugte Anhänger von Cannabis, da es ihre Spasmen lindern hilft. Leider kennen sich über 70 Prozent der praktizierenden Ärzte in Deutschland mit Cannabis nicht aus und haben diesem umstrittenen Mittel gegenüber Vorurteile.

Seit August 2005 können nun schwerkranke Patienten, bei denen alle anderen Mittel versagen oder zu unerträglichen Nebenwirkungen führen, Cannabis fast wie ein legales

Medikament in der Internetapotheke bestellen.

Ein Vertrauensarzt der Internet-Apotheke prüft jeden Einzelfall im Hinblick auf Linderung der Beschwerden durch Cannabinoide.

Obwohl das Oberlandesgericht Karlsruhe im Juni 2004 entschieden hat, dass die Einnahme von Cannabis in Notsituationen gerechtfertigt ist, bleiben die Patienten und Spender der Pflanzen bei der Onlinevermittlung anonym, da Cannabis noch immer als „nicht verkehrsfähige Droge“ gilt und das Projekt 'Hanf-Apotheke' nicht eindeutig legal ist.

Nähere Informationen unter:
www.hanfapotheke.de

HÄMATOLOGISCHE STAMMZELLTHERAPIE



Von Prof. Dr. Judith Haas

Die hämatologische Stammzelltherapie (sog. Blutstammzelltherapie) wurde erstmals Anfang der 90er Jahre zur Behandlung der Multiplen Sklerose durchgeführt. Auch bei anderen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa, Morbus Crohn) und dem Lupus erythematodes gibt es weltweit Erfahrungen mit der Blutstammzelltherapie.

Die Multiple Sklerose ist eine Autoimmunerkrankung, die durch autoaggressive weiße Blutzellen – T-Lymphocyten mit zellulärer Autoaggressivität und B-Lymphocyten mit Autoantikörperproduktion – die gegen das zentrale Nervensystem gerichtet sind, entsteht. Wenn es nicht gelingt, den Krankheitsprozess durch immunmodulatorische oder immunsuppressive Therapien zu kontrollieren und die Multiple Sklerose unbeeinflusst rasch und zerstörerisch fortschreitet, ist die Blutstammzelltherapie der letzte Versuch diesen Prozess

aufzuhalten.

Was geschieht bei der Blutstammzelltherapie?

Mit hohen Dosen von zellwachstumshemmenden Medikamenten wird das blutbildende System soweit zerstört, dass eine große Zahl von Blutstammzellen gebildet wird, die aus dem Blut des MS Kranken gewonnen werden und mit speziellen Methoden so gereinigt, dass außerhalb des Körpers in einer Zellkultur diese Blutstammzellen überleben und sich vermehren. Die Zerstörung des blutbildenden Systems bedeutet, dass auch alle Gedächtniszellen des Immunsystems ausgelöscht sind. Dann werden dem Betroffenen die eigenen Blutstammzellen wieder zugeführt und mehr oder weniger rasch vermehren sich diese wieder zu einem funktionierenden blutbildenden System. Dieses in immunologischer Hinsicht neugeborene, gleichsam naive Immunsystem bedeutet für den Multiple Sklerose Kranken, dass er von den autoaggressiven gegen sein zentrales Nervensystem gerichteten Zellen ganz oder weitestgehend befreit ist.

Während es in einigen europäischen Ländern, auch in den USA und Südamerika, schon größere Erfahrungen mit der Blutstammzelltherapie vorliegen, gibt es in Deutschland nur wenige Einzelfälle. Die anfänglich hohe Sterblichkeit (10%), die fehlenden Langzeitergebnisse und schlussendlich auch die fehlenden Kostenträger erklären diese Zurückhaltung.

In Berlin wurden zwei im Kindesalter an

MS erkrankte Patientinnen des Jüdischen Krankenhauses in der Abteilung für Knochenmarkstransplantation der Charité behandelt. Die Notwendigkeit dieser Therapie wurde vorher vom Europäischen Zentrum für die hämatologische Stammzelltherapie bei MS in Basel bestätigt.

Beide Patientinnen haben diesen Eingriff gut überstanden und zeigen seither keine Aktivität der Erkrankung mehr. Die unerwartet gute Rückbildung der Funktionsstörungen, die wir bei beiden beobachten, ist im Wesentlichen eine Folge der Erholungsfähigkeit des zentralen Nervensystems, nachdem der Krankheitsprozess zum Stillstand gebracht wurde.

Diese Erholungsfähigkeit hängt wahrscheinlich eng mit dem jugendlichen Alter der Behandelten zusammen und wurde auch bei zwei ähnlich aggressiv verlaufenden Fällen andernorts beobachtet. Keineswegs darf man jedoch erwarten, dass dies auch bei MS Kranken, die schon mehrere Jahre schwer behindert sind, in vergleichbarer Weise möglich ist.

Die Blutstammzelltherapie darf nicht mit der embryonalen oder adulten Stammzelltherapie verwechselt werden. Die Blutstammzelltherapie ist eine Therapie des Entzündungsprozesses, während man sich von der embryonalen Stammzelltherapie die Reparation des zerstörten Gewebes im zentralen Nervensystem erhofft.

BEHANDLUNG DER MS MIT TABLETTEN

Im Jüdischen Krankenhaus in Berlin besteht für MS Kranke, bei denen

noch Schübe auftreten, die Möglichkeit an Therapiestudien mit neuen Medikamenten in Tablettenform teilzunehmen. Fahrtkosten etc. werden erstattet.

Nähere Informationen unter
030/4994 23 48 oder 030 4994 25
13 (Prof. Dr. med. Judith Haas oder
über Email: haas@jkb-online.de

BETAPLUS® – neuer Service von Schering

In der Zeit nach der Diagnosestellung und Einleitung einer immunmodulatorischen Therapie fühlen sich viele Multiple Sklerose Betroffene allein gelassen. Insbesondere die Ungewissheit, wie sich die Erkrankung weiter entwickeln und welchen Einfluss sie auf das tägliche Leben bekommen wird, macht dabei zu schaffen.

Die Firma Schering, schon immer sehr stark im Service für ihre Patienten engagiert, hat sich nun mit dem neuen **BETAPLUS®** -Programm auch dieser speziellen Situation angenommen. Ziel des Programms ist es, das Informationsbedürfnis zu Beginn von Erkrankung und Therapie bzw. nach Diagnosestellung zu decken, ohne die Betroffenen zu überfordern. So werden für die Teilnehmer am Programm individuell auf ihre persönliche Situation und ihren Wissensstand zugeschnittene schriftliche Informationen angeboten.

Unterstützt wird dies durch eine persönliche telefonische Betreuung, die beispielsweise bei Verständnisschwierigkeiten kompetent Zusammenhänge erklärt, Tipps und Tricks zur Vermeidung von Nebenwirkungen gibt oder auch die Funktionsweise der Injektionshilfen, wie dem Betaject Light® oder Betaject® vermittelt. Die Mitarbeiter der Hotline stehen dabei in engem Kontakt mit den vor Ort tätigen qualifizierten MS-Krankenschwestern. Das ermöglicht bei Bedarf auch die schnelle Unterstützung vor Ort. Bei Neueinstellungen kommt die MS-Schwester generell nach Hause und trainiert mit dem Betroffenen, bis er die Sprizentechnik und die Handhabung des Injektomaten sicher beherrscht.

Das **BETAPLUS®** -Programm ist exklusiv für MS-Patienten eingerichtet worden, denen Interferon beta-1b (Hersteller: Schering AG) verschrieben wurde. Es wendet sich vor allem an weniger erfahrene Patienten. Natürlich findet sicher auch der eine oder andere „alte Hase“ nützliche Informationen. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei und wird dem Patienten von seinem betreuenden Arzt angeboten.

Weitere Informationen zum Therapiebegleitprogramm **BETAPLUS®** gibt es bei der Hotline unter 0800/2382337 oder im Internet unter www.betaplus.net. Hier kann man sich auch für diesen Service registrieren.

Zusätzlich erhalten alle Nutzer des Programms kostenfrei die neue Patientenzeitschrift „lidwina“. „lidwina“ steht darüber hinaus allen MS-Interessierten zur Verfügung. Mit Bestellungen und Abonnementwünschen können Sie sich an die Hotline wenden oder einfach eine E-Mail an sdg.betaplus@schering.de schreiben.

Übrigens muss das MS-Präparat von Schering nicht mehr gekühlt werden!



Der **BETAPLUS®** – Service in Stichpunkten:

- Kostenfreie Hotline unter 0800/2382337
- Umfassende Informationen zur Multiplen Sklerose und deren Therapiemöglichkeiten
- Dialogplattform im Internet unter www.msgateway.de
- Injektionshilfen Betaject® und Betaject Light® (Bestellung über Hotline)
- Bundesweites Netzwerk von MS-Krankenschwestern (Vermittlung über Hotline)

WICHTIGE ADRESSEN FÜR SCHWERBEHINDERTE IN BERLIN

Von Katja Bumann

Immer wieder treten im Beirat, in den Gruppen oder bei uns alleine solche Fragen auf: wie und wo beantrage ich z.B. einen Schwerbehindertenausweis, was bedeuten die einzelnen Symbole auf dem Ausweis, wie gehe ich bei dem Antrag für eine Pflegestufe vor, wo kann ich mich für eine behindertengerechte Wohnung bewerben u.ä. Dies haben wir jetzt einmal im Patientenbeirat zum Anlass genommen, für den Kompass eine Liste zu erstellen, die versucht, genau diese Fragen zu beantworten. Sie erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, natürlich kann sich jede / jeder bei offenen Fragen, bei einem Widerspruch oder ähnlichem in der DMSG weiter helfen lassen.

Schwerbehindertenausweis:

- Zuständige Stelle:
Landesamt für Gesundheit und Soziales / Abt. IV Versorgungsamt
Albrecht-Achilles-Str. 62-65
10709 Berlin
- Info + Service – Center:
Tel.: 9012 – 6543 / 9012 – 6114 / 9012- 6371
Postanschrift : Postfach 310929
10639 Berlin
Web: www.lageso.de

Merkzeichen + ihre Bedeutung:

G: erhebliche Gehbehinderung
Bedeutung für ermäßigte Beförderung (60 € / Jahr) im öffentl. Nahverkehr, Nachteilsausgleiche bei der Steuer, bezahlter Zusatzurlaub, Kündigungsschutz (Kündigung nur mit vorheriger Zustimmung des Integrationsamtes zulässig), Mehrbedarf nach dem Bundessozialhilfegesetz

aG: außergewöhnliche Gehbehinderung
Bedeutung siehe Buchstabe G + Parkerleichterung

B: ständige Begleitung notwendig
Bedeutung für die unentgeltliche Beförderung einer Begleitperson des schwerbehinderten Menschen im öffentlichen Nah- und Fernverkehr, ebenso unentgeltlicher Eintritt für die Begleitperson bei manchen Veranstaltungen

H: hilflos, es ist dauernd Hilfe in größerem Umfang bei den tägl. und wiederkehrenden Verrichtungen des Alltags nötig
Bedeutung für die unentgeltliche Beförderung im Nahverkehr und Nachteilsausgleich bei der Steuer, keine KfZ-Steuer

Gl: Gehörlosigkeit
Bedeutung für die unentgeltliche Beförderung im öffentl. Nahverkehr und Ansprüche nach dem Landespflegegesetz

Bl: Blindheit
Bedeutung für Nachteilsausgleiche bei der Steuer, Parkerleichterungen, keine KfZ-Steuer

RF: Rundfunkgebührenbefreiung /
Gebührenermäßigung bei Tarif (Sozialtarif)

T: Telebusberechtigung

Das Antragsformular erhält man beim Versorgungsamt selber oder man kann es sich im Internet ausdrucken. Möglichst vollständig sollten dann alle 4 Seiten ausgefüllt werden: hierbei sind nicht nur die Angaben über die behandelnden Ärzte wichtig (sie werden vom Versorgungsamt evtl. noch angeschrieben),



sondern v.a. auch die Angaben über den gesundheitlichen Zustand. Sollten bereits Atteste, Bescheinigungen oder auch Krankenhausberichte vorliegen, ist es sinnvoll, davon Kopien beizufügen. Eine Verschlechterung / neues Merkzeichen kann beantragt oder gegen den Bescheid Widerspruch eingelegt werden.

Beantragung einer Pflegestufe:



Einteilung der Pflegestufen + ihre Bedeutung:

- Pflegestufe 1 = Menschen, die erheblich pflegebedürftig sind
d.h. mindestens 2 Verrichtungen / Tag und zusätzlich mehrfach / Woche hauswirtschaftliche Hilfe nötig
Zeitaufwand mindestens 1,5 Std. / Tag
- Pflegestufe 2 = Menschen, die schwer pflegebedürftig sind
d.h. mindestens 3 Verrichtungen / Tag zu verschiedenen Tageszeiten und mehrfach / Woche hauswirtschaftliche Hilfe nötig
Zeitaufwand mindestens 3 Std. / Tag
- Pflegestufe 3 = Menschen, die schwerstpflegebedürftig sind
d.h. rund um die Uhr, auch nachts, immer wieder + zusätzlich mehrfach / Woche hauswirtschaftl. Hilfe nötig
Zeitaufwand mindestens 5 Std. / Tag

Feststellung der Pflegebedürftigkeit:

Der Antrag wird über die eigene Krankenkasse gestellt, der medizinische Dienst der Krankenkassen prüft im Folgenden, ob und wenn, wie pflegebedürftig ein Betroffener ist. Dieser Besuch in der eigenen Wohnung durch einen Arzt oder eine Pflegekraft wird angemeldet und stellt nur eine Momentaufnahme der derzeitigen Situation des Einzelnen dar. Es ist daher wichtig sich gut darauf

VERMISCHTES

vorzubereiten: dies ist am sinnvollsten mittels eines so genannten Pfl egetagebuchs. Vordrucke dafür erhält man in der Regel bei der Krankenkasse oder auch im Internet. Es ist günstig, dies über ca. 1 Woche zu führen, diese Aufzeichnung kann bei der Begutachtung von großer Bedeutung sein. Sollte eine wichtige Angabe zum Hilfsbedarf vergessen worden sein, kann man dies durchaus nachreichen.

In regelmäßigen Abständen wird eine solche Untersuchung wiederholt, um zu überprüfen, ob sich an der Pflegesituation etwas geändert hat.

Wenn Sie mit dem Bescheid nicht einverstanden sind, kann Widerspruch eingelegt werden, auch kann eine Höherstufung nach Verschlechterung jederzeit beantragt werden.

Vermittlung oder Sicherung eines Arbeitsplatzes für Schwerbehinderte:

- Zuständig Stelle:
Landesamt für Gesundheit und Soziales / Integrationsamt + Hauptfürsorgestelle
Sächsische Str. 28 – 30
10707 Berlin
Tel.: 9012 – 7446 oder 9012 - 7285
Postanschrift: Postfach 310929
10707 Berlin
Web: www.lageso.de

Die Hauptaufgabe ist die Betreuung schwer behinderter Menschen. Hilfen für schwer behinderte Arbeitnehmer sind z.B.:

- Technische Hilfen (z.B. PC, Arbeitsplatz)
- Leistungen an den Arbeitgeber zur Errichtung behindertengerechter Arbeitsplätze
- Leistungen an den Arbeitgeber für außergewöhnliche Belastungen, die mit der Beschäftigung eines schwer behinderten Menschen verbunden sind.

- Technische Beratung bei der behindertengerechten Einrichtung eines Arbeitsplatzes
- Übernahme der Kosten für eine notwendige Arbeitsassistenten
- Hilfen zum Erreichen des Arbeitsplatzes (z. B. behindertengerechte Zusatzausstattung des Kfz.)
- Hilfen zur Erhaltung + Erweiterung beruflicher Kenntnisse
- Darlehen oder Zinszuschüsse zur Gründung und Erhaltung einer selbstständigen berufl. Existenz
- Hilfen bei der Arbeitsplatzsuche

Aus Berichten von anderen Betroffenen und aus meiner eigenen Erfahrung kann ich nur sagen, dass es sich sehr lohnt, dort um Hilfe zu bitten. Es gibt einfach Ideen, wie einem die Arbeit erleichtert werden kann, von denen wir nichts wissen, die uns das Arbeiten aber danach ungemein erleichtern.

Das Integrationsamt arbeitet mit einem Regionalkonzept, wodurch es fünf verschiedene zuständige Versorgungsbereiche in Berlin gibt. Umfangreiches Material des Amtes kann man unter der angegebenen Adresse anfordern.

Vermittlung einer behindertengerechten Wohnung:

- Hauptfürsorgestelle beim Landesamt für Gesundheit und Soziales
Ansprechpartner : Fr. Ruby
Tel.: 030 / 9012 – 6695
9012 - 6692

Hilfsmittel – und Rollstuhlberatung:

Aus der Erfahrung vieler Betroffener ist es besonders bei der Anschaffung eines Rollstuhles sinnvoll, sich vorher gut be-

raten zu lassen. Es ist wichtig, dass dabei auf die ganz persönlichen Bedürfnisse eingegangen wird.

Hierfür steht schon seit einiger Zeit über die DMSG für alle Betroffenen

- Fr. Griese Tel.: 89 70 22 09

zur Verfügung. Sie klärt, auf was man achten sollte und bietet auch an, nicht nur am Telefon zu beraten, sondern die Betroffenen bei Bedarf in Sanitätshäuser oder auch zu einem speziellen Hilfsmittelzentrum zu begleiten. Diese wird vom DRK angeboten :

- Hilfsmittelzentrum vom DRK
Bachestr. 11
12161 Berlin
Tel.: 850 05 – 422 / 267

Dort werden alle nur möglichen Hilfsmittel ausgestellt und man kann testen, was für einen persönlich am günstigen ist. Vor einem Besuch wird um Anmeldung gebeten.

EURO –Toilettenschlüssel:

- zuständige Stelle : Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg
Berliner Str. 40-41
10715 Berlin
Tel.: 86 49 10 18

Voraussetzungen sind:

- Schwerbehindertenausweis mit Merkzeichen „aG“ oder „T“ oder
- Grad der Behinderung von 80 % allein wegen Funktionsstörungen der unteren Gliedmaßen + Merkzeichen „G“ + Merkzeichen (alle 3 Voraussetzungen müssen zusammen vorhanden sein)

Für die Ausgabe des EURO-Toilettenschlüssels müssen die entsprechenden Nachweise vorgelegt werden.

Kosten: 15 €

NEUER MOBILITÄTSHELFER



Ab Juni 2005 gibt es einen neuen kostenlosen Mobilitätshelfer von der BVG. Der Mobilitätshelfer enthält eine spezielle Linienübersicht sowie Mobilitätsinformationen von BVG und S-Bahn.

www.bvg.de/images/mobilitaetsnetz_aktuell.pdf

Telefonauskunft:

BVG Call Center: 19 44 9 (rund um die Uhr)

S-Bahn Kundentelefon: 29 74 33 33

GEZ – JETZT KOSTENLOS LEGAL FERNSEHEN

Im Artikel §6 des neuen Rundfunkstaatsvertrages wird bestimmt, dass ab 1. April 05 die Gebührenzentrale (GEZ) ausschließlich für die Befreiung von der Rundfunkgebühr zuständig ist. Bisher hatte das Sozialamt diese Aufgabe.

Wer das Merkzeichen RF im Schwerbehindertenausweis hat, kann die Befreiung von der Rundfunkgebühr beantragen.

Der Antrag kann unter www.gez.de im Internet herunter geladen werden.

Auch die Geschäftsstelle der DMSG Berlin hat Antragsformulare zur Befreiung von der Rundfunkgebühr. Dort können außerdem Fragen zum Thema GEZ gestellt werden.

INTERESSANTE INTERNETSEITEN

www.Inkontinenz-service.de

Blasen- und Darmschwäche ist ein großes Problem für viele MS-Betroffene.

Eine Selbsthilfegruppe in Regensburg bietet umfassende Informationen rund um dieses Thema im Internet an.

Mit Hilfe eines Headsets ist es Betroffenen auch möglich, sprechender Weise Kontakt zur Selbsthilfegruppe aufzunehmen.

www.leben-mit-ms.de

Neben der informativen Website wird dort auch rund um die Uhr eine kostenlose

MS-Infoline – 0800 - 732 43 44 – für alle Fragen zu MS angeboten. In einem Bestellshop im Internet kann man sich Informationsmaterial bestellen. Schlechtseher können die Schrift der Website auf ihre Bedürfnisse vergrößern.

www.Mscollege.de

Diese Internetplattform versteht sich als Informationsstelle für Ärzte und Patienten. Dort können Nicht-Neurologen Literatur zu MS oder Expertenrat anfordern.

Im Forum können Fortbildungsseminare absolviert werden. Auch zu Hipotherapie und Yoga lassen sich Infos abrufen.

www.medizinauskunft.de

Hilfesuchenden bietet diese Site die umfangreichste kostenlose Datenbank mit Kontaktadressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in ganz Deutschland.

www.ms-in-berlin.de

Der Berliner Ms-Qualitätszirkel mit Namen „Arbeitskreis Multiple Sklerose Berlin e.V.“ informiert auf der Website über seine Arbeit. Ein MS-Patientenpass kann herunter geladen werden. Die Adressendatei aller Neurologen, die dem Verein angehören, kann beim Suchen eines MS-qualifizierten Arztes helfen.

www.ms-lexikon.de

Über 800 Fachbegriffe werden anhand kurzer Texte, Abbildungen und Fotos erklärt.

www.board.ms-lebensbaum.de

Dieses Forum hat bereits 1000 Mitglieder, die für nützliche und neue Informationen sorgen. Dort kann man sich austauschen und auch diskutieren. Die Berliner MS-Gesellschaft hat auf ihre Website einen Link zum 'MS-Lebensbaum Forum' gestellt!

www.fdst.de/reisenerholen/reisebuero

Die Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin in der Blissestraße 12 in 10713 Berlin Wilmersdorf, Telefon: 030 - 8 21 1 29
Telefax: 030 - 8 22 98 03, bietet kompetente Beratung zu barrierefreien Reisezielen, Tagesfahrten rund um Berlin, Kurzreisen und Informationen zu einem barrierefreien Urlaub.

Öffnungszeiten des Reisebüros der Fürst Donnersmarck-Stiftung:
Mo, Mi und Fr 9 bis 14 Uhr, Di und Do 9 bis 18 Uhr

ARBEITSPLÄTZE BEI RADIO 4 HANDICAPS



Das ehrenamtliche Team des gemeinnützigen Vereins „Behinderten-Ratgeber e.V.“ hat in über vierjähriger Arbeit eines der größten Internetportale Europas für Menschen mit Handicaps aufgebaut und betreibt seit August 2003 mit „radio4handicaps“ Deutschlands ersten Webradio-Sender.

Da die Projekte immer vielfältiger werden, ist personelle Verstärkung notwendig. Die Redaktion sucht Moderatoren und Reporter, (Texte vorbereiten, Webseiten erstellen u.v.a.m) unter anderem für die Berichterstattung über die Paralympics 2006 in Turin, im Jahre 2008 in Peking Flug und Unterkunft frei! – sowie die Fußball-Weltmeisterschaft 2006. Der Eintritt zu den Spielen ist frei! Wegen der Möglichkeit, die Spiele während der Fußball-WM, die paralympischen Winterspiele in Turin / Italien oder die Paralympics in Peking zu besuchen – hat es einen wahren Bewer-

bungsansturm in der Redaktion gegeben. Das freut das Radioteam sehr und es hofft, dass es nun endlich die dringend benötigte Verstärkung bekommt. Der „Nebenjob“ geht derzeit oft bis zu 8–10 Std. täglich und das sieben Tage die Woche.

In Hamburg wird Mitte 2006 ein öffentliches Studio eingerichtet werden, in dem auch ein Praktikum möglich sein wird. Wohnmöglichkeiten sind vorhanden.

Die Mitarbeiter von Radio 4 Handicaps möchten in einem persönlichem Gespräch klären, wo die Interessen der Bewerber liegen. Der Verein bittet daher alle Interessenten persönlich anzurufen. Es wird zurückgerufen und alle Fragen können dann persönlich gestellt werden.

Eines muss klargestellt werden: Es ist ein gemeinnütziger Verein, der – bislang – keinerlei staatlichen Zuschüsse erhält. Auch die großen Unternehmen werden erst mit der Zeit auf den Radiosender „aufmerksam“. Das bedeutet, dass die Gründungsmitglieder vom Behinderten-Ratgeber für die Durchführung der Pro-

jekte Geld mit eingebracht haben. Daher ist dem Verein am meisten geholfen, wenn ehrenamtliche Mitarbeiter zu dem Team hinzukommen. Jedoch können auch ehrenamtliche Mitarbeiter im Laufe der Zeit – wenn mehr Sponsoren vorhanden sind – entsprechende Aufwandsentschädigungen erhalten bzw. kann die ehrenamtliche Mitarbeit in einen bezahlten Nebenjob umgewandelt werden. Außerdem werden Provisionszahlungen bei Vermittlung von Werbeeinträgen gezahlt. Im Vordergrund soll aber immer die Hilfe für behinderte Menschen stehen. Das ist das Hauptanliegen des Vereins. Nur wer das ebenso sieht, wird sich im Team von Radio 4Handicaps „wohlfühlen“.

Der Verein bittet um Verständnis, dass Bewerbungsunterlagen grundsätzlich nicht zurückgeschickt werden können, da es das Porto-Budget sprengen würde!

Weitere Informationen unter:
www.radio4handicaps.de

Infos: 01805 - 552 9000 230 oder per e-Mail: cvd@r4h.de

GUT VERSICHERT?

Die Aids-Hilfe NRW hat in Zusammenarbeit mit der Union Versicherungsdienst GmbH, einem Unternehmen in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes- Gesamtverbandes, die Möglichkeiten von privaten Versicherungen für chronisch Kranke und schwerkranke Menschen in Berlin sondiert und eine Auswertung angefertigt.

Folgende Produkte sind bei privaten

Versicherungsunternehmen in Berlin abschließbar:

- Krankenversicherung:
 - Zahnersatz-Zusatzversicherung
 - Auslandsreise-Krankenversicherung (mit Einschränkungen)
- Lebensversicherungen:
 - Rentenversicherung mit einer Sonderkalkulation nach dem individuel-

len „Langlebkeitsrisiko“

- Sterbegeldversicherung (mit teilweisen Einschränkungen)
- Tod/BU-Schutz nur nach individueller Prüfung

Der Abschlussbericht der Umfrage bei den privaten Versicherern kann in der Geschäftsstelle der DMSG Berlin eingesehen werden.

BUCHTIPP

Der Prophet

Khalil Gibran u.a.

80 Seiten, 2003-10
broschiert, dtv

Amazon-Preis: EUR 2,50

ISBN: 3423340673

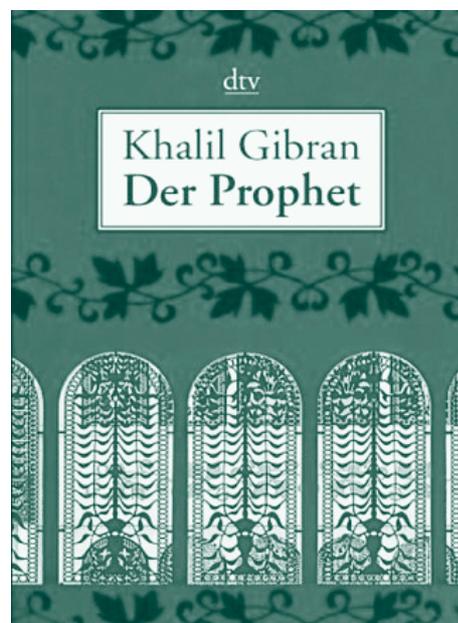
(RM) Das Buch „Der Prophet“ von Khalil Gibran (1883-1931) zeichnet sich durch seine tiefe Lebensweisheit und seine sprachliche Schönheit aus. Erschienen im Jahre 1923, erlangte es Weltruhm und Kultstatus, wurde millionenfach verkauft und in mehr als zwanzig Sprachen übersetzt.

„Der Prophet“ ist Almustafa. Nach zwölf Jahren hat er die Absicht, in seine Heimat zurückzukehren und wartet am Strand auf sein Schiff. Die Leute der Stadt Orphalese bedauern seinen Abschied und bitten ihn, ihnen vor seiner Abreise noch einige Fragen zu beantworten, damit sie sein Wissen in Erinnerung behalten und seinen Rat nach

Möglichkeit befolgen können. Sie stellen Fragen zu allen Belangen des täglichen Lebens wie Arbeit, Haus, Broterwerb, Liebe, Schuld und Sühne, Krieg, Frieden und Familie. Zum Thema Kinder formuliert Almustafa folgende nachdenkswerte Sentenz: „Eure Kinder sind nicht eure Kinder. Sie sind Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber“

Die Worte des Propheten sind tiefgründig. Er spricht aus, was die Menschen anstreben sollten, um in Frieden mit sich und den anderen leben zu können.

Das Buch „Der Prophet“ war von über 80 Jahren ein Beitrag zur kulturellen Renaissance der arabischen Welt. Der Autor Khalil Gibran war ein Wanderer zwischen den Welten: seiner libanesischen Heimat, Europa und zuletzt Amerika. Er begann sich bereits im Jahre 1910 mit einigen gleichgesinnten Landsleuten in London für die Versöhnung zwischen



Christentum und Islam einzusetzen. Das Vermächtnis, das der Poet des Libanon in seinen Gleichnissen und Erzählungen hinterlassen hat, ist heute aktueller denn je.

SONDERFAHRDIENST „MOBILCAB“ IN BERLIN



Knake-Werner
© PDS

Am 2. November 05 stellte sich die Sozialsenatorin Dr. Heidi Knake-Werner den offenen Fragen zur Mobilität behinderter Berliner.

Die Fürst Donnersmarck-Stiftung hatte zu einer Veranstaltung mit dem Thema „Mobilität – ein Grundrecht auch für Menschen mit Behinderung?“ in ihre Berliner Villa eingeladen, wo neben der Senatorin auch der Geschäftsführer des für die Regie des Sonderfahrdienstes einge-

setzten Taxi-Unternehmens und der Behindertenbeauftragte der Berliner Verkehrsbetriebe erwartet wurden.

„Nach der Umstellung vom Telebus auf Mobilcab durch den City Funk ist viel in Bewegung gekommen“, hieß es in der Einladung der Fürst Donnersmarck-Stiftung. Ängste vor dieser Veränderung seien ausgelöst, aber auch Hoffnungen nach mehr Spontaneität und Service wach geworden. Die Frage nach der Finanzierbarkeit bleibe weiterhin offen. Die Senatsverwaltung sucht zurzeit in einer europäischen Ausschreibung einen Betreiber für den Sonderfahrdienst, früher Telebus genannt. Bei dem Event in der Zehlendorfer Villa

wurde über den Stand der Mobilität in Berlin und über offene Fragen geredet. Vom Senat erwarten die Betroffenen die Aufsicht über ein funktionierendes System, das so viel öffentliche Verkehrsmittel wie möglich und so viel Sonderfahrdienst wie nötig sichert. Nähere Informationen: www.mobilcab.de

Wie können die Fahrten mit „Mobilcab“ bestellt werden?

Fahrten werden von der Taxiruf GmbH „City-Funk“ vermittelt.

Tel.: 212 97 200, Telefax: 212 97 222
Fahrten können aber auch per E-mail bestellt werden: mobilcab@cityfunk.de
Alle zur Auftragsvermittlung wichtigen

VERMISCHTES

... Fortsetzung von Seite 19

Angaben (Treppenlift, E-Rolli und ähnliches) werden bei der ersten Bestellung erfasst. Diese sind dann für alle weiteren Buchungen gespeichert.

Die Eigenbeteiligung beträgt:

1. – 8. Fahrt 2,05 €

9. – 16. Fahrt 5,00 €

ab der 17. Fahrt 10,00 €.

Eine ermäßigte Eigenbeteiligung entitleden Sozialhilfeempfänger (SGB XII),

Empfänger der Grundsicherung (SGB XII) und Empfänger von Leistungen nach SGB II.

Die ermäßigte Eigenbeteiligung beträgt:

1.–8. Fahrt 1,53 €

9.–16. Fahrt 3,50 €

ab der 17. Fahrt 7,00 €

Für mehr als einen Begleiter je Berechtigten wird eine Kostenbeteiligung von 2,00 € pro Fahrt erhoben.

ORIENTALISCHE KÜCHE IM „AL RAI KULTURHAUS & RESTAURANT“

Von Reina Mehnert

Wer durchs Fenster schaut, ist sofort entzückt: Großzügig verteilte Tische, gemütliche Sofas mit goldbunten Decken und orientalische Lampen. An den Wänden hängen viele Bilder, was den Raum noch gemütlicher wirken lässt. Die Atmosphäre, in die man beim Betreten des Restaurants eintaucht, ist ganz entspannt, fern jeglicher Großstadtheftik.

„Al Rai“ ist der Name des Restaurants aber auch für die Musik der Maghreb-Länder Algerien, Marokko und Tunesien, eine Mischung afrikanischer, arabischer, jüdischer, andalusischer und französischer Klänge, die in diesem Restaurant zum beeindruckenden Hörerlebnis wird.



Zu solchen Tönen passen auch die Spezialitäten von Chefkoch Alhello Mekki. Er kocht exzellente nordafrikanische Speisen von Couscous-Variationen über Tajines bis zu Crêpes. Dazu gibt es am Wochenende Bauchtanz, nach dem Essen Wasserpfeifen-Genuss und oben drein orientalische Herzlichkeit.

Wer sagt denn, dass Frühstück immer aus Brötchen, Butter, Käse und Wurst bestehen muss? Im „Al Rai“ kommen Dattel-Omelette, Falafel, Hommus, Schafskäse und zuckersüße Marmelade auf den Teller, scharf angemachte Oliven und Joghurt. Dort gibt es auch wahlweise Kaffee mit Milch oder ein Kännchen mit würzigem Thé à la Menthe, mit echten Minzblättern und Rosenwasser serviert.

Weil der Chef dieses besonderen Lokals, Jimah Cyied, auch Maler ist, hat er das „Al Rai“ zugleich zur Galerie gemacht. So finden auch wechselnde Ausstellungen und manchmal Lesungen statt. Das behindertengerechte Lokal ist nur ein paar Schritte vom hypen Stadtkern in Mitte entfernt, an der 'Großen Hamburger Strasse'.

SCHNELLES WEIHNACHTSREZEPT

Ostpreußischer Honigkuchen

300 g Honig, 150 g Zucker, 100 g Schmalz, 2 Eier, 335 g Mehl, 125 g Weizenin, 1 Backpulver, reichlich Nelken, gem. Piment, gem. Kardamom, Zimt, 1 Prise gem. Ingwer. Zum Verzieren: verquirltes Ei, Zitronat, halbierte Mandeln und Belegkirschen.



Honig mit Zucker und Schmalz zerschmelzen und abkühlen lassen; Eier verquirlen, Mehl mit Weizenin und Backpulver mischen und sieben, zu dem Honig geben, würzen und Masse gut verarbeiten. Teig in die gefettete Kuchenform geben, glatt streichen. Mit Ei bepinseln, die Einteilung leicht markieren und mit halbierten Mandeln, Zitronat und Belegkirschen verzieren. Bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten backen, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und sofort schneiden.

Al Rai Kulturhaus & Restaurant

Grosse Hamburger Str. 20/21
10115 Berlin Mitte

📍 Hackescher Markt 🚌 348
Behinderten-WC, rollstuhlgerecht

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 11.00 - 02.00 Uhr
Samstag-Sonntag 11.00 - 03.00 Uhr



Freier leben mit Multipler Sklerose

B. C. A. Corp. München 18/2013 3007_A103_DEU_198

- Biotechnologie mit Verantwortung
- Weltweit MS-Therapie Nr.1*
* bezogen auf die Anzahl mit Immunmodulatoren behandelter Patienten
- Umfassender Service für Patienten:
www.ms-service-center.de

biogen idec

SEGELTÖRN MIT DER SS FORTUNA

vom 27.08.–3.09.2005 von Kappeln an der Schlei durch die dänische Südsee

Von Dietmar Sudbrink

EINFACH machen – einfach MACHEN!

Plötzlich liegt es vor uns: das Schiff, ein 40 Meter langer Zweimaster, der schon lange das Ziel einer verwegenen Gruppe ist: die SS Fortuna im Traditionsschiffhafen in Kappeln an der Schlei, kurz vor Flensburg. Der Küstensegler, auf dem wir, eine Gruppe von 21 Menschen (14 MS Betroffene, zwei Angehörige, fünf Mann Besatzung) acht Tage und Nächte miteinander nach Dänemark segeln wollen. Jetzt gibt es wirklich kein Zurück mehr. Mehr als ein Jahr Vorbereitung und drei Vorbereitungstreffen liegen hinter uns. Die Mischung aus Vorfreude und banger Erwartung hat wohl jeden einen Moment überlegen lassen, wie es ist, auf engem Raum, in vielleicht engen Kojen oder gar in Hängematten die Nächte verbringen zu müssen. Und erst die Herausforderung Segel zu setzen, den Anker zu lichten und 21 Menschen zu bekochen? Und der Seegang, wenn es schon an Land schwierig ist, geradeaus zu laufen?

Nachdem die kräftigsten Teilnehmer den vorher eingekauften Proviant an Bord geschafft hatten, der persönliche Seesack verstaubt war, konnte es losgehen. Aber der Skipper, Kapitän Karsten, meinte, „Erst die Segeleinweisung!“ und überhaupt sei „extra für uns“ ein Hafenfest organisiert, das wollten wir natür-

lich alle nicht verpassen.

Dann die vielleicht größte Herausforderung: das Abendessen. Am ersten Abend gibt es Scholle. Es klappt: sie ist vielleicht nicht preisverdächtig, aber sie schmeckt sehr gut und jeder bekommt eine Scholle auf den Teller. Danach das Quartier beziehen, die Hängematten unter der Ladelücke aufgespannt und dann ist es soweit: die erste Nacht an Bord. Das Schiff schaukelt in der ersten Nacht im Hafen nur sanft, der Seegang ist in der Hängematte kaum zu spüren. Am Morgen dann das erste Mal Frühstück für 21 hungrige Mäuler machen – es



ging ganz gut. Jeder hat von dem selbstgebackenen Brot abbekommen und auch die erste Tüte Cornflakes ist geöffnet, das erste Nutella Glas steht auf dem Tisch. Nach dem stärkenden Mahl folgt dann die Einweisung in das Segelhandwerk. Die Mannschaft wird in drei Gruppen aufgeteilt. Jede Mannschaft ist abwechselnd für das Frühstück und das Broteschmieren zum Mittag, für das Abendbrot und für das „Klar Schiff“ machen zuständig. „Klar Schiff“ bedeutet, putzen und per Hand das Korn mahlen,

weil sechs Brote täglich an Bord frisch gebacken werden. Letzte Sicherheitsunterweisung und dann: Leinen los!

Die Hebebrücke von Kappeln öffnet sich nur einmal pro Stunde, wir müssen vorher durch sein! Mit Motorkraft geht es der Ostsee entgegen und dort angekommen, setzen wir zum ersten mal die vielen Segel der Fortuna. Es geht gut und sofort blähen sich Haupt- und Besansegel: wir fahren aus eigener Kraft. Das erste Ziel ist Sønderborg. Der Himmel reißt immer mehr auf und die Sonne bricht durch. Sie wird auf der ganzen Fahrt unser verlässlicher Begleiter sein

und auch der Wind reicht aus, um am Abend wieder durch eine Klappbrücke in Sønderborg einzulaufen. Der erste Tag ist mit Kennenlernen und Zurechtfinden schnell vergangen. Wie heißt dieses Seil? Wo muss ich ziehen, damit dieses Segel, der „Binnenklüver“ wieder nach unten kommt? Nach dem Abendessen geht es erschöpft in die Kojen. Zähneputzen – entweder auf einer der beiden Toiletten oder – besser noch – an Deck, an der Deckspumpe. Am nächsten Morgen,

nach dem Frühstück, folgt der Lagebericht des Kapitäns: der Wind steht gut für einen langen Ritt nach Langeland. Da heißt es schnell abwaschen und dann fix an Deck, die Segel setzen. Kurz darauf fliegen wir auf den Wellen Richtung Südspitze Langeland. Da es heute viel „Geradeaus“ geht, ist Zeit für das Faulenzen an Bord, einige trauen sich auch angeleint in das Netz am Bug, ins „Klüvernnetz“, und sind so dem alles bestimmenden Element Wasser noch ein bisschen näher. Die Sonne brennt wei-

ter. Gut, dass wir genug Sonnencreme an Bord haben. Keiner entgeht auch der Einweisung, wie man richtig die Seile aufschießt oder bestimmte Knoten macht. Dann heißt es „klar zur ersten Wende.“ Der Kapitän traut uns die einfache Halse noch nicht zu, also gibt es die Q- Wende. Wir fahren einmal im Kreis und haben so mehr Gelegenheit, die Segel rüberzuholen. Es gelingt im dritten Anlauf und einige Zeit später liegen wir vor Langeland vor Anker. Anker-



wachen werden eingeteilt, denn die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da.

Am nächsten Tag geht es bei Flaute im Zeitlupentempo weiter durch den großen Belt. Wir liegen entspannt im schönsten Sonnenschein, bis endlich das Nordende von Langeland in Sicht kommt. Am Horizont grüßt die Brücke über den Großen Belt. Leider ist der Hafen von Lohals schon belegt und wir müssen wieder eine Nacht vor Anker liegen. Inzwischen haben wir uns alle an die See und das Leben an Bord gewöhnt. Die Niedergänge, die schmalen Treppen, stellen keine besondere Hürde mehr dar. Auch fällt mir irgendwann auf, dass ich so gar keinen Stock an Bord brauche, weil man sich sowieso überall gut abstützen und festhalten kann. Die Ankerwache unter dem strahlenden Sternenhimmel ist ein

ganz besonderes Erlebnis. Kapitän Karsten lehrt uns das Gruseln, indem er uns im Taschenlampenlicht eine Geschichte aus dem ostfriesischen Wattenmeer vorliest, ein weiteres Highlight der Reise. Am nächsten Morgen geht es auf zur Königsetappe: wir segeln durch den Sund von Svendborg und müssen immer wieder halsen, um dem Verlauf der engen Fahrtrinne zu folgen und allen Booten auszuweichen, die uns in der Meerenge gefährlich werden könnten. Es gelingt

und ist vielleicht der schönste Teil der Reise, als wir unter der Hochbrücke von Svendborg wieder die offene dänische Südsee erreichen. Wir laufen den Hafen von Skarø an, einer kleinen Insel mit 37 Einwohnern. Dort gibt es Duschen im Hafen und am nächsten Morgen wird der kleine Kaufmannsladen gestürmt und leergekauft, die einzige Gelegenheit, ein paar dänische Kronen auszugeben. Am nächsten Tag folgt ein stürmischer Ritt auf hohen Wellen. Das Schiff springt vorn hoch über die Wellen und fällt steil wieder herunter, das Wasser spritzt herein und nicht wenige werden ordentlich nass. Wir alle müssen Rettungswesten tragen und kämpfen tapfer gegen die Seekrankheit. Aber als wir in der Bucht von Kegnæs angekommen sind, ist aller Sturm verflogen und das Boot schaukelt sanft im Mondenschein.

Eine letzte Nacht mit Ankerwachen steht bevor und wer nicht wachen muss, tankt neue Kraft für die Regatta, die am nächsten Tag bevorstehen soll.

Auf dem Weg zurück in die Schlei liefern wir uns ein Rennen mit der SS Jonas. Es werden auch die letzten Segel gesetzt, fast noch Handtücher gespannt, um alles aus dem Schiff herauszuholen – aber es nützt nichts, die „Jonas“ ist schneller, weil sie leichter ist als die „Fortuna“. Und so müssen wir am Abend den besten Hafentiegeplatz der „Jonas“ überlassen, liegen aber dafür viel näher an den Kneipen in Maasholm. Ein schöner letzter Abend an Bord.

Am nächsten Morgen heißt es nach dem Frühstück für alle „klar Schiff“ machen. Alles muss richtig blitzblank werden, bevor der letzte Abschnitt der Reise beginnt und wir bei strahlendem Sonnenschein im Hafen von Kappeln festmachen.

Dieser Segeltörn mit 21 Leuten an Bord hat uns in den acht Tagen und Nächten viele einmalige besondere Eindrücke beschert. Die jeweilige Behinderung oder Einschränkung spielte häufig keine Rolle mehr. Wir alle wurden mit wunderschönen, bleibenden Bildern und Begegnungen belohnt. Mein stärkster Eindruck aber ist der, was alles möglich ist, wenn man sich gegenseitig hilft und als Mannschaft – unter Anleitung einer sympathischen Crew – zusammenhält. Und bei allen Zweifeln vorher, ob das gelingen kann, gibt es nur ein Motto: EINFACH machen – einfach MACHEN!

Ein besonderes Dankeschön für die umfassende Vorbereitung an Frau Ilona Nippert und an Christian Habenicht, unseren Cheforganisatoren an Land.

Die DMSG Berlin dankt der Hertie-Stiftung im Namen aller Teilnehmer des Segeltörns für die freundliche Unterstützung!

MOBILES REISEN MIT DEM ICE

Von Jürgen Henning

In der Kompass-Ausgabe 2/2005 habe ich von der Problematik eines Betroffenen bei einer Bahnfahrt von Berlin zur Ostsee gelesen.

Ich selbst hatte auch lange Zeit Bedenken als Rollifahrer mit dem Zug zu fahren. Ich hatte immer den Wunsch, mit einem ICE zu reisen.

Nach längerer Zeit hatte ich mich endlich aufgegriffen, einmal in ein DB-Reisebüro zu gehen, um die Reismöglichkeit für einen Rolli im ICE zu klären. Ich war erstaunt, mit welcher Perfektion bereits im Vorfeld alle wichtigen Punkte geklärt werden. So führte meine erste Fahrt im ICE von Berlin nach Leipzig, wo ich mir die Altstadt ansehen wollte.

Bei meiner Abfahrt vom Bahnhof Zoo wurde ich bereits von einem Mobilteam der DB erwartet, das mich nach Einlaufen des Zugs zu dem Wagen für Rollstuhlfahrer geleitete und mittels Rampe

sehr schnell in das Abteil brachte. Diesem Rollstuhlplatz ist auch ein Behinderten-WC angeschlossen. Meine Frau konnte als Begleiterin kostenlos mitfahren. Das Zugpersonal war sehr freundlich und avisierte mein Ankommen vom Zug aus dem Mobildienst am Bahnhof Leipzig. Ich möchte noch bemerken, dass diese Mobildienste auf den jeweiligen Bahnhöfen bereits vom Reisebüro per Fax bestellt werden können. Bei der Ankunft in Leipzig stand der Mobildienst bereits am Wageneingang bereit. Dies klappte auch genauso gut bei der Rückfahrt.

Inzwischen bin ich mehrmals mit dem ICE gefahren, auch umgestiegen in einen anderen ICE, wo sogar an einem Tag acht Mal (Hin- und Rückfahrt) der Mobildienst tätig wurde.



Es klappte immer perfekt. Die einzige Problematik bei einer Fahrt mit dem ICE liegt darin, dass im ganzen Zug nur ein Rollstuhlplatz zur Verfügung steht. Ich empfehle, Fahrten, wenn möglich, in der Woche zu machen, da dann dieser Platz meistens frei ist.

Der ICE hält nur auf Bahnhöfen, wo mittels Fahrstuhl auch der Bahnhof verlassen werden kann. Es macht viel Freude, mit einem solchen Zug unterwegs zu sein, da man sich dort sehr sicher fühlt.

Ich bin gern bereit, genaue Informationen für Rollis bei ICE-Reisen zu geben.

Jürgen Henning
Kühleweinstraße 74
13409 Berlin
Tel.: 496 68 65

PRIVATER AUFRUF ZUM (TANDEM-)FALLSCHIRMSPRINGEN



Ich möchte bei Euch nachfragen, wer Lust hat, im Frühjahr nächsten Jahres zusammen mit mir in Fehrbellin Tandem zu springen. Falsch ausgedrückt: Nicht Ihr mit mir sondern zusammen mit aus-

gebildeten Tandempiloten segeln wir der Erde entgegen! Ich suche Mitspringer, die dieses Erlebnis zusammen mit mir teilen möchten.

Freier Fall zu zweit – ein spezielles Fallschirmsystem und Tandempiloten machen es möglich. Für viele ist es die Erfüllung eines alten Traumes. Nach nur 30 Minuten Einweisung am Boden geht's los. 20 Minuten Flugzeit, und schon sind wir auf 4.000 m Höhe. Dann der spannende Moment: Absprung! 50 Sekunden im Rausch des freien Falls. Und nachdem sich der Fallschirm in

1.500 m Höhe geöffnet hat, schweben wir in einem 5–7 Minuten dauernden Flug am Gleitschirm langsam wieder der Erde entgegen. Unvergesslich, ich habe es schon zwei Mal gemacht ...

Meldet Euch bei mir, Christian Habenicht, in der DMSG Geschäftsstelle unter der Tel.-Nr. 030 / 313 06 46.

Der Preis beträgt 170 bis 180 Euro je nach Anzahl der Teilnehmer. Geplant ist das Tandemspringen für Mai/Juni 2006.

DIE KEGLER VON RHEINSBERG

Von Olaf Burmeister

Eine tolle Woche im September war das dort in Rheinsberg!

Einfach mal so verwöhnen lassen und das noch mit den bekannten Gesichtern unserer Gruppe und deren Angehörigen. Anfangs habe ich ja noch ein bisschen Angst gehabt, ob es überhaupt klappt,



alle Interessen unter einen Hut zu bringen und vor allem den allseits bekannten HÜTTENKOLLER zu vermeiden. Das steht umgangssprachlich für, „ich kann euch nicht mehr sehen“. Der blieb aus und noch mehr überrascht war ich, mal zu schweigen vom Personal und der Küche (lecker), von der Bescheidenheit unserer Begleiter (mussten uns ja ab und zu zur Hand gehen). Kein Wort des Vorwurfs war zu vernehmen, sie freuten sich mit uns, hurra, wir sind normal, oder???

Wie wir nun zum Kegeln kommen? In der Tat war noch keiner von uns Rollstuhlfahrern in einem Verein mal kegeln gewesen und wir nannten uns daher

„Zur ruhigen Kugel“. Der Name sollte da Begriff werden.

Denkste, jeden Tag war was los, auch beim Kegeln. Sie haben dort eine vorzügliche Kegelbahn, wo auch der Rollifahrer gewinnen kann, ätsch! Am Abend war entweder Quiz, Canaster, Rommé, Skat, „Wer wird Millionär“ oder Kegeln angesagt. Probiert es doch mal selbst aus. Das Hotel „Am See“ www.hausrheinsberg.de hat auch für Euch ein offenes Ohr, und so teuer war es nicht. Eigentlich waren wir ja 6 Leute, aber mit Freunden 14, und da ist schon ein Gruppenrabatt möglich, nur einig müsst Ihr Euch sein.



ROLLSTUHLTANZEN FÜR ROLLSTUHLFAHRER UND FUßGÄNGER

Von Karin Dähn

Bestimmt haben Sie schon einmal Rollstuhltanz im Fernsehen gesehen. Vielleicht sogar Rollstuhltanzmeisterpaare oder Rollstuhlakrobatik? Sie haben vielleicht gedacht: das sieht aber interessant oder witzig oder spannend oder rasant aus! Was das Paar so alles mit dem Rollstuhl anstellt, kann ich als Fußgänger nicht mal! Aber es sieht nicht nur witzig und flott aus, sondern es macht auch sehr viel Spaß; Spaß denen, die sich dynamisch der Zentrifugalkraft hingeben, und Spaß den Zuschauern!!

Ich bin Mitglied im Verein „Berlin e.V.“ = „Räder in Bewegung“ und eine begeisterte Rollstuhltänzerin.



Wir sind Rollstuhlfahrer und Nichtbehinderte und tanzen Kombi (ein Rollstuhlfahrer und ein Fußgänger) (Foto) oder Duo (zwei Rollstuhlfahrer miteinander). Beim Kombi-Tanz ist der Fußgänger in diesem Sport in der Regel nicht behindert, da der Rollstuhlfahrer eine korrekte Führung beim Tanzen benötigt. Der Duo-Tanz ermöglicht zwei Rollstuhlfahrern mit ganz unterschiedlichen Behinderungen das Tanzen als Paar.

Wir tanzen Standard und Latein, modernen und kreativen Tanz zu zeitgemäßen Klängen. Unsere

Gruppe besteht z. Z. aus neun Rollstuhlfahrern und zwei Fußgängern und unserer Tanztrainerin und Choreographin. Die Auftritte und Beteiligungen an den Neubrandenburger, Ludwigsburger und

Münchener Rollstuhltanztagen, an Schulen für behinderte Menschen, an Jahrestagungen, Jubiläen, Ehrungen, verschiedensten Festen (Sommerfesten, Weihnachtsfeiern), Betriebsfesten von Firmen und Bällen von Tanzschulen stellen die Höhepunkte unserer Arbeit dar.

Falls Sie neugierig geworden sind, kommen Sie doch einfach vorbei, oder buchen Sie uns für eine Vorführung auf Ihrem Fest, es gibt auch noch andere Möglichkeiten uns zu fördern.

Rollstuhltanz –
jeden Freitag von 18.30 – 20.00 Uhr
Gymnastikhalle Stralsunder Str. 44,
13355 Berlin-Mitte.
Infos: [Cordula Burow 564 26 04](tel:0305642604) oder
www.Wheels-in-Motion.de

VERANSTALTUNGEN

MONATLICHES FORUM PATIENTENBEIRAT



Sie haben Fragen?

Sie haben etwas zu erzählen?



z.B. zu den Themen: Rollstuhl, Kurkliniken, Alltagsbewältigung, Schwerbehindertenausweis ... und vieles mehr

Von Irith Lowack und Katja Bumann

Wir vom Patientenbeirat möchten ein monatliches Forum in der Geschäftsstelle einrichten, in dem in lockerer Runde (max. 15 Personen) entweder kleine Vorträge mit anschließenden Fragemöglichkeiten oder ein Erfahrungsaustausch zu einem spez. Thema angeboten werden.

Themenvorschläge von Ihnen sind sehr willkommen, dann können wir viel besser die aktuellen Bedürfnisse unserer

Mitglieder berücksichtigen.

Zu den zwei **Vorträgen** werden wir Referenten einladen, die ca. 30 Minuten zu den Themen sprechen. In der anschließenden Gesprächsrunde können die Teilnehmer Fragen stellen oder auch von

ihren eigenen Erfahrungen berichten. Vor den **Erfahrungsaustauschrunden** wird es nur eine kurze Einführung von max. fünf Minuten geben, dann haben die Teilnehmer das Wort, können Fragen stellen und Informationen austauschen. Alle Veranstaltungen werden im „Kompass“ angekündigt! Sie können sich dafür in der Geschäftsstelle anmelden. Bei großer Nachfrage werden wir die entsprechende Veranstaltung im nächsten halben Jahr wiederholen.

STAMMTISCH FÜR 20- BIS 40JÄHRIGE MS-BETROFFENE

(Ch.) Nach unserem Aufruf im letzten KOMPASS wurde dieser Stammtisch nun fest eingerichtet:

Wir treffen uns an jedem 2. Freitag des Monats im „Parkcafé“ am Fehrbelliner Platz, immer ab 17.00 Uhr.

Dort quatschen wir über alles, was uns derzeit beschäftigt und wichtig ist, seltener über unsere Krankheit. Dieser Stammtisch soll Basis eines Netzwerkes für junge MS-Betroffene werden, ohne Selbsthilfegruppen bzw. psychologischem Beistand Konkurrenz zu machen.

Die älteren MS-Erkrankten sollen von uns nicht diskriminiert werden, daher verweisen wir auf den Stammtisch von Frau Michaelis für ältere MSler!

Informationen und Telefonnummer erhalten Interessierte in der Geschäftsstelle der DMSG Berlin.

Stammtisch für junge MS-Betroffene

Jetzt regelmäßig!

Jeden 2. Freitag des Monats ab 17 Uhr

Parkcafé Berlin

Fehrbelliner Platz 8

10707 Berlin

Das Parkcafé Berlin ist auch per BVG mit den U-Bahnlinien U1 + U7, sowie mit den Bussen 101, 104 und 115 einfach zu erreichen. Parkplätze sind ebenfalls vorhanden. Im Internet unter www.parkcafe-berlin.de, liegt ein genauer Stadtplan aus.

MS-BIRGHAN PREIS FÜR JOURNALISMUS

Der diesjährige Gewinner des MS-Birghan Preises für Journalismus ist Jan-Martin Wiarda, Ressort „Chancen“ der Wochenzeitung „Die Zeit“. Er erhielt den jährlich ausgeschriebenen Preis für seinen Artikel „Chronist der Schule“. In seinem Mut machenden Artikel beschreibt Wiarda das Leben und Wirken des an Multiple Sklerose erkrankten Achim Leschinsky, Professor für Schultheorie an der Berliner Humboldt-Universität.

Bei einer feierlichen Veranstaltung im MARITIM proArte Hotel Berlin überreichte Ursula Birghan, stellvertretende Vorsitzende der DMSG Berlin und Stifterin des Preises, dem Journalisten Jan-Martin Wiarda die Urkunde und das Preisgeld von insgesamt 2500 Euro.

Der Artikel ist kostenlos im Internet erhältlich: www.zeit.de/2005/09/C-Leschinsky_neu



Dr. Peter Pistorius, Vorsitzender der Jury MS-Birghan-Preis für Journalismus; Jan-Martin Wiarda, Journalist bei der Wochenzeitung „Die Zeit“; Ursula Birghan, stellvertretende Vorsitzende der DMSG Berlin, Stifterin des Preises; Alexander Kulpok, Vorsitzender des DJV Landesverband Berlin e.V.

Veranstaltungsangebot des Patientenbeirats

Anmeldungen sind nur telefonisch möglich Tel: 313 06 47 (limitierte Plätze)

*Ort: DMSG-Geschäftsstelle,
jeden 3. Freitag eines Monats jeweils
von 17.00 – 19.00 Uhr*

- **VORTRAG: „ROLLSTÜHLE** – wenn ich nicht schon einen hätte, würde ich mir einen anderen bestellen. Worauf muss ich bei der Bestellung achten? Wo bekomme ich Unterstützung?“
Freitag, 20. Januar 2006
- **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH: „BEWEGUNG UND SPORT MIT MS** – wie kann ich mich fit halten? Welche Möglichkeiten gibt es in Berlin?“
Freitag, 17. Februar 2006
- **VORTRAG: „SCHWERBEHINDERTEN-AUSWEIS** – wie bekomme ich ihn? Was muss ich bei einer Antragstellung beachten? Welche Vorteile habe ich mit dem Ausweis?“
Freitag, 17. März 2006
- **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH: „KURKLINI-KEN** – welche Erfahrungen gibt es mit welchen Kliniken? Welche Spezialangebote gibt es in welchen Kliniken?“
Freitag, 21. April 2006
- **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH: „ALLTAGS-BEWÄLTIGUNG** – z.B.: ich habe heute eigentlich eine Verabredung, jetzt bin ich aber sehr müde, möchte absagen, wie sage ich es den anderen? Verstehen mich die anderen? Wie gehen andere mit solchen und ähnlich Alltagssituationen um?“
Freitag, 19. Mai 2006
- **ERFAHRUNGSAUSTAUSCH: „ALTERNATIVE METHODEN** – welche Möglichkeiten gibt es? Welche Erfahrungen haben andere damit?“
Freitag, 16. Juni 2006

VERANSTALTUNG DER DMSG BERLIN

Telefonische Anmeldung ist noch möglich Tel: 313 06 47

„KOGNITIVE DYSFUNKTION BEI MS“

Datum: **9. Dezember 2005, 18.00 – 20.00 Uhr**
Referent: **Dr. Pasquale Calabrese**
Inhalt: **Was sind kognitive Störungen?**
Referent: **Dr. Dieter Pöhlau**
Inhalt: **Therapieentscheidung für Immun- und Symptomtherapie**
Ort: **Rotes Rathaus (Berliner Rathaus)
Rathausstraße 15, 10178 Berlin (behindertengerechter Eingang Jüdenstraße)
U-Bahn Alexanderplatz, Bus 100, 148, 200 TXL, Tram 5 u.6**

IN KÜRZE...

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGEN DER DMSG BERLIN

Wichtig! Notieren Sie bitte die Termine in Ihrem Kalender!

Bitte beachten: Unsere Veranstaltungen finden jeweils an anderen Orten statt!

Faxen oder senden Sie uns bitte die Anmeldung so schnell wie möglich. • Fax: 312 66 04 oder Mail: dmsg-berlin@dmsg.de
(Ausnahmsweise kann man sich auch telefonisch anmelden. Tel.: 313 06 47) • DMSG Berlin, Paretzer Straße 1, 10713 Berlin

Name: _____

Vorname: _____

Ich bin Rollstuhlfahrer/in

Ich komme mit Begleitung

ALLES ÜBER KORTISON

Anmeldung

Datum: **20. Januar 2006, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Dr. Bernd Brockmeier**

Inhalt: Wann ist ein Schub ein Schub?

Wie wird ein Schub am besten behandelt?

Welche Wirkung und Nebenwirkung hat Kortison?

Referent: **PD Dr. C. Hesse**

Inhalt: Welches ist das wirksamste Kortison?

SEXUALITÄT

Anmeldung

Datum: **17. März 2006, 18.00 – 20.00 Uhr**

Referent: **Dr. W. Vance**

Inhalt: Sexualität und Vaterschaft bei MS

Referent: **Prof. Judith Haas,**

Inhalt: MS und Sexualitätsstörung

Medikamente, Psyche oder Erkrankungsbild MS?

ERNÄHRUNGSLEHRE NACH TCM

Anmeldung

Datum: **15. Mai 2006, 18.00 – 19.30 Uhr**

Referent: **Peggy Weinschneider, Heilpraktikerin, MS-Erkrankte**