Informations- und Kommunikationsblatt

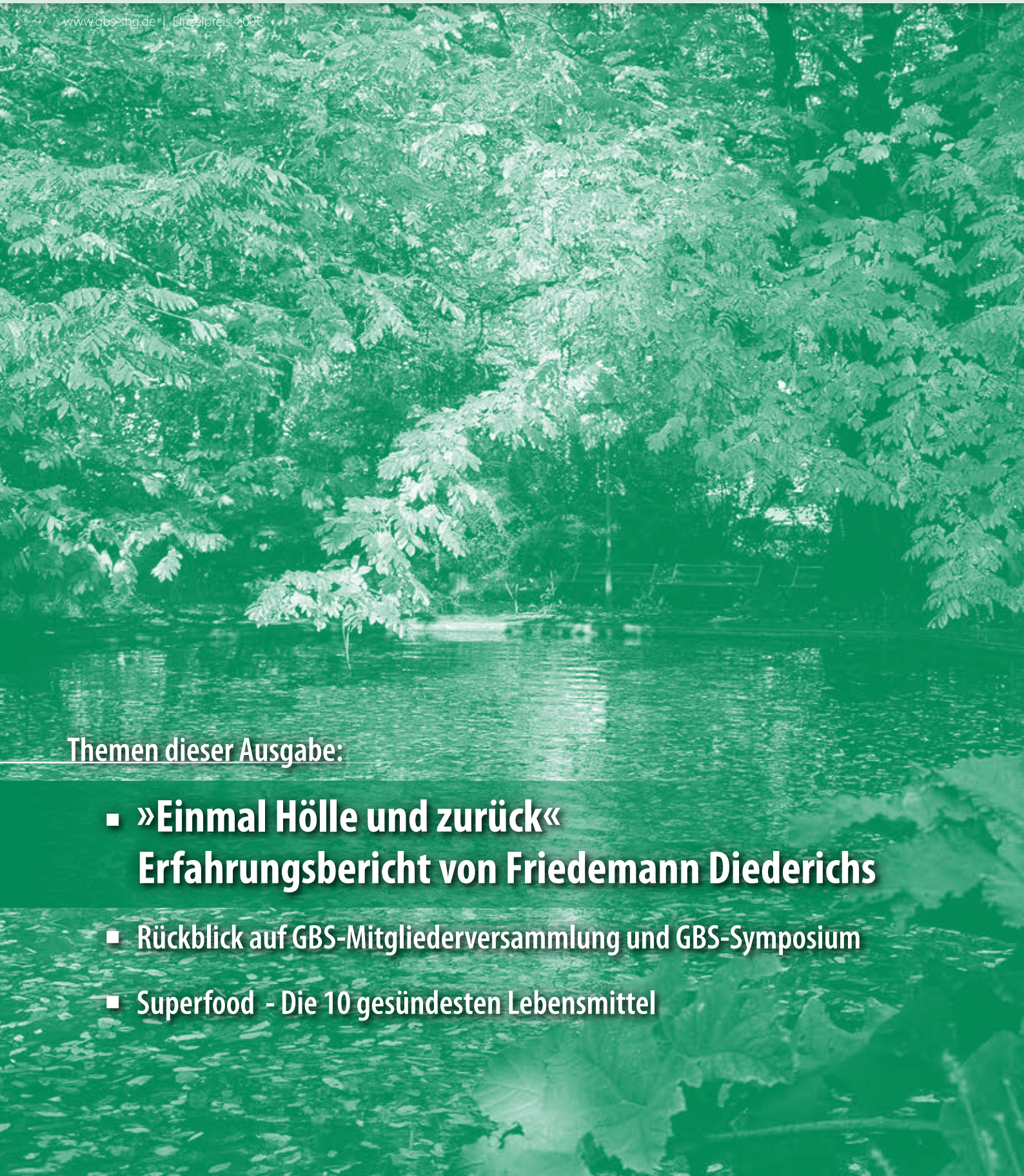
Ausgabe 19 | Oktober 2015

GBS Bundesverband Deutsche GBS-Vereinigung e.V.

GBS-MAGAZIN

Bundesverband Deutsche Guillain-Barré-Syndrom-Vereinigung e.V.
chronisch-inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP) und andere Neuropathien

www.gbs-shg.de | Einzelpreis 4,00€



Themen dieser Ausgabe:

- **»Einmal Hölle und zurück« Erfahrungsbericht von Friedemann Diederichs**
- **Rückblick auf GBS-Mitgliederversammlung und GBS-Symposium**
- **Superfood - Die 10 gesündesten Lebensmittel**

Liebe Mitglieder, sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Liebe Verbandsmitglieder,
meine Damen und Herren Mediziner,
liebe Leserinnen und liebe Leser,

Peter Schmeißer
Vorstandsvorsitzender

ich hoffe Sie alle haben diesen Sommer, die zeitweise große Hitze gut überstanden und vor allem unsere Betroffenen sind gut über die Hitzeperiode gekommen, der Kreislauf hat nicht allzu verrückt gespielt.

Unsere Beratungsleistung für GBS-Erkrankte und deren Angehörige hat seit der Mitgliederversammlung im Oktober 2014 erheblich zu genommen. Es zeigt sich immer öfter, dass Angehörige mit solchen, plötzlich auftretenden Situationen, oftmals völlig überfordert und leider auch allein gelassen sind. Aus diesen Gesprächen heraus konnten wir einige neue Mitglieder gewinnen.
Unabhängig davon möchte ich an dieser Stelle nochmals an alle unsere Mitglieder appellieren und Sie bitten, helfen Sie mit bei der Gewinnung von neuen Mitgliedern für unseren Bundesverband, der Verband lebt nur durch seine Mitglieder.
Vielen Dank an dieser Stelle einmal all unseren Mitgliedern!
Das Gleiche gilt für unser Magazin! Durch Ihre Beiträge, Erfahrungsberichte oder Hinweise zur Gestaltung des Alltages können Sie alle das Magazin aktiv bereichern.

Am 02. September diesen Jahres fand in Gera das 1. Thüringer GBS-Symposium statt, welches gemeinsam mit dem SRH Waldklinikum Gera durchgeführt wurde – wir hatten im letzten Magazin dazu eingeladen. Insgesamt nahmen 60 Gäste daran teil, aber nur wenige Mitglieder unseres Verbandes.

Am 03. September hat unsere diesjährige Mitgliederversammlung stattgefunden, leider hatten wir auch hier eine sehr geringe Mitgliederbeteiligung.

Auf Grund dieser Problematik möchten wir Sie bitten, uns als Vorstand bei der Wahl unseres nächsten Veranstaltungsortes für die Mitgliederversammlung im Jahr 2016 zu unterstützen.
Unterbreiten Sie uns bitte Vorschläge!
Wir werden Ihre Vorschläge auf Realisierbarkeit prüfen.

Ich wünsche allen Lesern unseres Magazins einen schönen und erholsamen Herbst, bleiben Sie schön gesund und allen Betroffenen weiterhin alles Gute und gute Besserung.

Ihr Peter Schmeißer

Impressum

Herausgeber
Bundesverband Deutsche Guillain-Barré-Syndrom-Vereinigung e.V.
De-Smit-Straße 8
07545 Gera
Telefon Geschäftsführung: (03 65) 55 20 19 90
Telefon Vorstandsvorsitzender: (03 65) 55 20 19 91
Fax: (03 65) 55 20 19 95
im Internet: www.gbs-shg.de
E-Mail: kontakt@gbs-shg.de

Redaktion
Der Vorstand

Gestaltung
Grafischer Betrieb Sell
Elsterstraße 8 –10
07586 Caaschwitz
Telefon Sekretariat: (03 66 05) 34 00
Fax: (03 66 05) 34 01 13
im Internet: www.sell-grafik.de
E-Mail: infosell@sell-grafik.de

Auflage: 2.000 Stück

Das GBS-Magazin erscheint vierteljährlich.

Das Jahresabonnement kostet 25,- Euro
Postzustellung frei Haus

Bankverbindungen
Volksbank Chemnitz
Konto-Nr: 321 023 967, BLZ 870 962 14
IBAN: DE63 8709 6214 0321 0239 67
BIC: GENODEF1CH1

Bundesverband Deutsche Guillan-Barré-Syndrom-Vereinigung e.V.

Vorstandsvorsitzender: Herr Dipl. Ing. oec. Peter Schmeißer
2. Vorsitzende: Frau Ulrike Sell
Geschäftsführender Vorstand: Frau Andrea Funk
Schatzmeister: Herr Jens Kriester
Beratende Fachtherapeutin: Frau Carolin Adler
Kassenprüfer: Frau Andrea Stenzel
Frau Jacqueline Witte

Wissenschaftlicher Beirat

Dr. med. Harald Bennefeld, D-33014 Bad Driburg
Dr. med. Christoph Bucka, D-34537 Bad Wildungen
Dr. med. Anna Gorsler, D-14547 Beelitz-Heilstätten
Prof. Dr. med. Ralf Gold, D-44791 Bochum
Prof. Dr. med. Hans-Peter Hartung, D-40225 Düsseldorf
Dr. med. Michael Kutzner, D-23795 Bad Segeberg
Dr. med. Eckart Peterson, D-75323 Bad Wildbad
Prof. Dr. med. Markus Pohl, D-01896 Pulsnitz
Prof. Dr. Dr. med. Paul Walter Schönle, D-32545 Bad Oeynhausen
Dr. med. Roger Schubert, D-07548 Gera
Prof. Dr. med. Wolfgang Tackmann, D-33181 Bad Wünnenberg
Prof. Dr. med. Hayrettin Tumani, D-89081 Ulm
Prof. Dr. med. Otto W. Witte, D-07747 Jena

Internes

Editorial 2
Impressum 3
Spenden 18
Klinikliste 19
Anmeldung / Zustimmungserklärung 23

Aktuelles

Unser GBS-Symposium 4 – 5
Statements zum GBS-Symposium 6
CIDP - Ein Vortrag von Prof. Dr. Lutz Harms 7
Protokoll zur Mitgliederversammlung 2015 8
Tätigkeitsbericht 2014 des Bundesverbandes 9 – 10
Beschlussfassung der Mitgliederversammlung 2015 11
10 Jahre AZURIT Konzert 11

Erfahrungsbericht

»Einmal Hölle und zurück«
- ein Erfahrungsbericht von Friedemann Diederichs 12 – 14

Fit durch die Jahreszeit

Modewort: Superfood – Die 10 gesündesten Lebensmittel 15 – 17

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.gbs-shg.de

Unser GBS-Symposium

Das 1. Thüringer Guillain-Barré-Syndrom Symposium, welches wir gemeinsam mit dem SRH Waldklinikum Gera durchführten, ist nun auch Geschichte und es war ein großer Erfolg.
Von 300 versendeten Einladungen waren 60 Teilnehmer anwesend. Alle waren von der Organisation, vom Inhalt und dem hohem Niveau absolut begeistert.

Die Teilnehmer wurden zunächst vom Vorsitzenden der Deutschen GBS-Stiftung Herrn Schmeißer und vom Vorsitzenden des Kuratoriums der Stiftung und Chefarzt für Neurologie des SRH Wald-Klinikums Gera Herrn Dr. Schubert begrüßt.

Im Anschluss folgten die Vorträge zu den Themen:

Prof. Dr. Geis, Uniklinik Jena
Plasmaseparation und Immunadsorption bei Immunvermittelten Neuropathien

Prof. Dr. Harms, Charité Berlin
Kortison, Immunglobuline und Alternativen bei CIDP

Prof. Dr. Pohl, HELIOS Klinik Schloss Pulsnitz
Rehabilitation und Langzeitbehandlung: Welche funktionell therapeutischen Maßnahmen sind wann sinnvoll?

Frau Schubert, Moritz Klinik Bad Klosterlausnitz
Physiotherapeutische Rehabilitation bei GBS.

Alle Referenten haben den Spagat zwischen medizinischen Fachbegriffen und allgemein verständlichen Worten für Nichtmediziner in hervorragender Weise gemeistert.
In der anschließenden Podiumsdiskussion wurden im Wesentlichen Fragen aus dem Publikum beantwortet.
Schade, dass nicht mehr Ärzte, Therapeuten und Betroffene das Symposium als Fortbildung und zur Information genutzt haben.
Wir danken an dieser Stelle nochmals allen Sponsoren, die unser Symposium finanziell unterstützt haben.
Die folgende Bilderserie vermittelt einen Eindruck von dem Symposium.

Peter Schmeißer

Eröffnung des 1. Thüringer GBS-Symposiums durch den Vorsitzenden der GBS-Stiftung Hr. Peter Schmeißer

während des Vortrages von Frau Schubert aus der Moritz Klinik in Bad Klosterlausnitz

Podiumsdiskussion v.l. Michael Kümritz (Moderator), Hr. Prof. Dr. Pohl, Hr. Dr. Schubert, Hr. Schmeißer, Fr. Schubert, Hr. Prof. Dr. Geis und Hr. Prof. Dr. Harms

Vorstandsvorsitzender

Hr. Kümritz im Publikum bei einer Fragestellung

interessante Pausengespräche, Ärzte unter sich

in der Pause

Statements zum GBS-Symposium

Lieber Herr Schmeißer,
vielen Dank für die hervorragende Organisation des Symposiums. Ich fand das Symposium rundum gelungen.

Hier mein Statement:
Die stationäre neurologische Rehabilitation von Patienten mit GBS ist besonders bei den schwerer betroffenen Patienten unerlässlich und schließt sich zumeist nahtlos an die Behandlung im primär versorgenden Krankenhaus an. Hierbei stehen die Verbesserung der funktionellen Einschränkungen, die Verbesserung der Selbständigkeit im Alltag, die berufliche Wiedereingliederung und/oder die Vermeidung von Pflegebedürftigkeit im Vordergrund der Bemühungen des multidisziplinären Rehabilitationsteams.
Aus der Forschung lassen sich leider aufgrund fehlender Studien keine eindeutigen Schlüsse für ein Rehabilitationskonzept bei GBS schlussfolgern.
Im Alltag haben sich aus den Erfahrungen des Referenten auch bei Patienten mit GBS die Prinzipien der motorischen Rehabilitation, die bei Patienten mit Schlaganfall angewendet werden, bewährt. Hierzu zählen:

- Übungen mit möglichst vielen Wiederholungen,
- das Üben von alltäglichen Situationen, die den aktuellen Möglichkeiten des Patienten angepasst sind (z. B. Transferübungen vom Rollstuhl ins Bett und umgekehrt, Treppensteigen, etc.),
- ein Üben knapp unterhalb der (motorischen) Leistungsgrenze des Patienten und
- Übungen, die den Patienten motivieren (z.B. durch das Messen von Parametern mit Dokumentation der Verbesserungen).

Nach der stationären Rehabilitation muss die Rehabilitation in aller Regel ambulant fortgesetzt werden, um die erreichten Rehabilitationserfolge zu festigen. Dabei sollten die ambulant tätigen funktionellen Therapeuten den Patienten mit GBS bei der Durchführung der erlernten Übungen begleiten und die Übungen stets auf die aktuelle Situation des Betroffenen anpassen.

Mit lieben Grüßen
Prof. Dr. med. habil. Marcus Pohl
Chefarzt

HELIOS Klinik Schloss Pulsnitz
AHB-Klinik für neurologische Rehabilitation mit Zentrum für neurologische und neurochirurgische Frührehabilitation

---

Hallo Hr. Schmeißer,

Mein Vortrag zum Thema Rehabilitation beim GBS richtete sich an Ärzte, Therapeuten sowie auch an Angehörige und Patienten.
Ich weis, dass viele Möglichkeiten der Therapie nicht detailliert gezeigt werden konnten, dennoch aber der oft beschwerliche Weg eines Patienten in der Physiotherapie erklärt werden konnte.
Es konnten Konzepte oder Therapiemethoden für GBS Erkrankte gezeigt werden, welche sich in Fragen, im Anschluss an den Vortrag, auch noch näher erläutern ließen.
Ich denke ein großer Bedarf besteht im ambulanten Therapiebereich an allgemeiner Aufklärung dieser Erkrankung, als auch in der Therapie des GBS Betroffenen. Je nach Schwergrad der Patienten sind die Therapien ambulant jedoch oft schwer umzusetzen. Ob am Mangel an maschineller Unterstützung oder der Therapiedichte bzw. fehlenden Co-Therapeuten.
Ich hoffe auch weiterhin auf eine großflächige Aufklärung und somit auch auf die optimale Versorgung des Patienten im nachstationären Bereich.

Beste Grüße
Claudia Schubert
Teamleitung KG N8

CIDP – Chronisch-Inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie

Vortrag von Prof. Dr. Lutz Harms, OA Neurologie Charité Mitte

Die CIDP kann in jedem Alter auftreten, meistens befällt sie aber Menschen im mittleren Lebensalter. Bei der CIDP handelt es sich, wie der Name sagt, im Gegensatz zum Guillain-Barré-Syndrom (GBS) um eine chronische Erkrankung, bei der es typischerweise durch eine immunvermittelte Schädigung vorwiegende der Nervenscheiden (Myelin) peripherer Nerven zu Sensibilitätsstörungen und Lähmungen der Extremitäten kommen kann. Die Krankheit beginnt in der Regel distal und symmetrisch. Die Patienten klagen über Kribbeln und Taubheitsgefühl sowie auch über Schmerzen. Es kommt durch die Schwäche der Muskeln zu Gangstörungen und Problemen z.B. beim Treppensteigen, die Hände werden schwächer, die Arme können schließlich nicht mehr gehoben werden. Es kann eine allgemeine Erschöpfung auftreten. Die Dynamik ist ausgesprochen unterschiedlich. Ein akuter Beginn wie beim GBS ist möglich, so dass zu Beginn die Unterscheidung zwischen diesen Krankheiten schwierig sein kann. Der Höhepunkt der Erkrankung wird aber später erreicht. Der Verlauf kann schubförmig oder langsam fortschreitend sein. Außerdem kommen Sonderformen mit z.B. asymmetrischer Manifestation oder rein motorischen oder sensiblen Störungen vor. Diese Vielfalt kann anfänglich die sicher diagnostische Zuordnung schwierig machen. Eine frühe Diagnose ist aber wichtig, um die Entwicklung schwerer Defizite durch eine frühe Therapie zu verhindern oder zumindest zu verzögern.

Die Diagnostik umfasst neben der neurologischen Untersuchung und dem differenzialdiagnostischen Ausschluss etlicher anderer Ursachen vor allem die Elektrophysiologie (Nervenleitgeschwindigkeitsmessung, Elektromyographie u.a.) und die Laboranalyse Blutes und des durch Lumbalpunktion zu gewinnenden Nervenwassers. Gelegentlich wird eine histologische Untersuchung eines sensiblen Nerven des Beines (Nervus suralis) notwendig sein, den man durch eine Biopsie gewinnen kann.

Ist die Diagnose bestätigt, stehen uns heute verschiedene wirksame Behandlungsansätze zur Verfügung: Glukokortikosteroide (Prednisolon bzw. Derivate), intravenöse Immunglobuline (IVIG) oder die Plasmapherese bzw. Immunadsorption. Letztere Verfahren „reinigen" das Blut von vermuteten Antikörpern oder anderen immunologisch schädigenden Stoffen und werden vor allem bei einer sehr schweren Attacke oder Versagen der anderen beiden Medikamente eingesetzt. Prinzipiell muss zwischen einer Therapie eines Schubes und einer Erhaltungstherapie unterschieden werden. Zu berücksichtigen sind die vielfältigen Nebenwirkungen die mit der längerfristigen Gabe der Glukokortikosteroide verbunden sind. Deshalb wird oft der IVIG-Behandlung der Vorzug gegeben.

Da nicht alle Patienten auf die genannten Therapien ansprechen oder unter Nebenwirkungen zu leiden haben, sind weitere das Immunsystem beeinflussende Medikamente versucht worden und werden weiterhin getestet. Meistens gibt es dazu aber nur Einzelfallberichte oder kleinere Fallserien, Zulassungen liegen nicht vor. Hierzu gehören beispielsweise Azathioprin, Mycophenolat Mofetil, Cyclophosphamid, Methotrexat, Rituximab u.a. Die Therapie wird immer individuell nach entsprechenden Richtlinien und in Abhängigkeit von Wirksamkeit, Nebenwirkungen und Verlaufsform in Dosierung und/oder Frequenz der Applikation angepasst.

Mitgliederversammlung am 3. September 2015 – Protokoll

Unsere Mitgliederversammlung am 03.09.2015 führten wir mit 8 anwesenden Mitgliedern durch. Herr Dr. Kutzner, als Leiter unseres wissenschaftlichen Beirates, nahm als Gast teil. Von fünf weiteren Mitgliedern lagen Stimmrechtsübertragungen vor.

Allen Beschlussvorlagen und eingebrachten Vorschlägen wurde von den anwesenden Mitgliedern einstimmig zugestimmt. Der Vorstand erhielt, nach dem Vortrag des Tätigkeitsberichtes von unserem Vorsitzenden Herrn Peter Schmeißer, ebenso einstimmig Entlastung. Anschließend wurde der Vorstand mit Peter Schmeißer als Vorsitzenden, Frau Ulrike Sell als 2. Vorsitzende, Herr Jens Kriester als Schatzmeister, Frau Andrea Funk als Geschäftsführerin und Frau Carolin Adler als Fachtherapeut von den Anwesenden Mitgliedern mit Einstimmigkeit wiedergewählt. Auch die Kassenprüfer wurden mit den Stimmen der Anwesenden in ihrem Amt bestätigt.

Es ergab sich im Anschluss eine sehr rege Diskussionsrunde. Wir möchten allen angereisten Mitgliedern und Gästen für die Teilnahme und dem Team im pentahotel für die Unterstützung bei der Vorbereitung und erfolgreichen Umsetzung der Mitgliederversammlung herzlich danken.

Einige Impressionen aus der Beratung finden sich in den Bildern wieder.

Herr Dr. Schubert Mitglied wissensch. Beirat und Frau Carolin Adler

Herr Peter Schmeißer, Vorstandsvoritzender

Herr Dr. Kutzner, Jaqueline Koch und Fam. Andrea und Andreas Stenzel

während der Mitgliederversammlung

rege Diskussionsrunde – Frau Funk, Herr Schmeißer, Herr Dr. Kutzner, Frau Jaqueline Koch und Frau Stenzel

Herr und Frau Stenzel

Bundesverband Deutsche GBS-Vereinigung e.V.

Tätigkeitsbericht 2014

Herr Schmeißer begrüßte die Anwesenden im Namen des Vorstandes zur Mitgliederversammlung 2015 im pentahotel Gera.

Die Einladung zur MV erfolgte rechtzeitig im Magazin gemäß Satzung und damit ist die MV beschlussfähig.

Die Tagesordnung liegt allen vor und wurde wie folgt geändert: Der Pkt. 4 Finanzbericht entfällt - ich habe dies in meinen Rechenschaftsbericht mit eingearbeitet.

Wir haben seit 2009 als neuer Vorstand die zweite Amtszeit erfolgreich gemeistert.

Zunächst möchte ich feststellen, dass wir unsere Mitglieder umfassend beraten und betreut haben, d.h. soweit wir das können. Wir im Vorstand können ohne medizinische Ausbildung, jedoch mit dem Wissen um die Krankheit, nur beratend wirken, wobei dies aus der Ferne oftmals sehr schwierig ist. Hinzu kommt, dass vieles nur auf Hören und Sagen (Telefongesprächen) beruht, so dass Aussagen oder Schriftstücke vom Anrufer auch teilweise falsch interpretiert werden können. In den meisten Fällen lassen wir uns dann vom Anrufer die ärztlichen Unterlagen des Arztes oder der Klinik übersenden um ein genaues Bild zu bekommen und die Situation besser beurteilen zu können. Trotzdem geben wir grundsätzlich Hilfe, wenn wir um Hilfe gebeten werden. Wenn wir mit unseren Möglichkeiten überfordert sind hilft nur noch unser wissenschaftlicher Beirat.

Im Wesentlichen haben wir mit Anschreiben und Beratung geholfen, wenn es um die Beantragung von Rehabilitationsmaßnahmen, nicht verordnete Hilfsmittel und Therapien gegangen ist. Die dazu verfassten Briefe enthalten allgemeine Hinweise zu GBS und der Notwendigkeit zur jeweils versagten Maßnahme.

Leider erhalten wir von den Betroffenen nur selten ein Feedback über die Wirksamkeit unserer vermeintlichen Hilfe. Wenn dennoch eine Rückmeldung kam, dann meist mit dem Hinweis, wir haben die Therapien oder die Reha bekommen. Inwieweit unser Schreiben dazu beigetragen hat, können wir nicht beurteilen. Manches ist eben auch erfolglos. Schwierig wird es, wenn eine wiederholte Reha innerhalb der 4-Jahresfrist beantragt wird, da die Krankenkassen in der Regel bei neurologischen Erkrankungen eine Reha nur dann genehmigen, wenn diese neurologisch exakt begründet ist. (Siehe auch SGB § 40 Abs. 3)

Viele Anfragen bekommen wir auch von Nichtmitgliedern, die wir grundsätzlich Erstberaten. Dabei geben wir den Hinweis, dass wir weitere Beratungen nur übernehmen können, wenn derjenige dann Mitglied in unserem Bundesverband wird. Leider scheiden sich an dieser Stelle oftmals die Geister. Trotz Übersendung von Unterlagen und mehrmaligen Nachfragen, bleibt die Frage nach einer Mitgliedschaft in unserem Verband meist unbeantwortet.

Die Zusammenarbeit mit der Ehrenamtszentrale in Gera hat sich wesentlich verbessert, da man mittlerweile weiß wer der Bundesverband Deutsche GBS-Vereinigung ist. D.h. wir werden regelmäßig zu Veranstaltungen eingeladen.
Die Gesundheitstage in Gera finden seit 2013 nicht mehr jedes Jahr statt.

2012, 2013 und 2014 waren wir jeweils mit einem Stand auf der „Intersana" in Augsburg mit Frau Funk und teilweise auch mit Frau Adler vertreten. Für die Messe 2015 gibt es bereits wieder eine Einladung, die wir wahrnehmen werden. 2015 haben Frau Funk und Frau Adler die Messe in Leipzig „Therapie" besucht. Einen gemeinsamen Stand mit der GBS-Initiative zu bekommen ist leider fehlgeschlagen.

Nun einige Worte zu unserem Magazin: Wir haben das Magazin in den letzten Jahren etwas verändert und umgestaltet. So geben wir Buchempfehlungen, Hinweise zu einer gesunden Ernährung und Übungen für den Hausgebrauch. Gleichzeitig haben wir Reiseempfehlungen für Hotels, Flugreisen und Kreuzfahrten, die auch Menschen mit Handicap unter bestimmten Voraussetzungen durchführen können gegeben. Ich denke dies sind keine schlechten Ansätze und macht unser Magazin etwas unterhaltsamer, denn nur über unsere Krankheit zu reden ist auch nicht unbedingt das Non plus Ultra.

Allerdings müssen wir auch sagen, dass die Ausgestaltung des Magazins zur Zeit eine reine Vorstandsarbeit ist. Bemühungen, Erfahrungsberichte zu bekommen, ist ein mühevolles Unterfangen. Es ist sehr schwierig ohne die Mithilfe unserer Mitglieder dieses Magazin zu gestalten. Im Editorial wurde mehrfach auf die Mitarbeit hingewiesen. Das Magazin ist keine Marotte des Vorstandes, es wird ausschließlich für die

Tätigkeitsbericht 2014

Mitglieder gemacht und es sollte eigentlich im Interesse der Mitglieder liegen, dies aktiv mit zu gestalten.

Hinsichtlich der Zusammenarbeit mit der GBS-Initiative gibt es bisher keine neuen Erkenntnisse. D.h. es haben keine weiteren Gespräche stattgefunden. Inzwischen ist ein neuer Vorstand gewählt. Wir werden sehen, ob es somit eventuell neue Ansatzpunkte gibt. Zumindest waren gestern 3 Mitglieder der GBS-Initiative auf unserem Symposium.

Ein absoluter Schwerpunkt in der Vorstandsarbeit sind nach wie vor die finanziellen Probleme unseres Verbandes.
Wir bekommen seit 2010 jährlich nur noch 16.000 EURO Fördermittel aus dem Fördertopf des VdeK. Für 2015 haben wir erstmals 16.500 EURO bekommen.

Weitere Förderanträge bei den regionalen Krankenkassen werden auf Grund der zentralen Förderung abgelehnt. Die einzige Chance besteht im begrenzten Maße bei bestimmten Aktivitäten eine Projektförderung zu beantragen. Das haben wir dieses Jahr geschafft - 400,00 EURO für den Flyer der verbandsinternen Stiftung sowie Schreibblocks.

2014 haben wir mit einem Minus von 2.900,00 € abgeschlossen. Damit bleiben uns als finanzielle Mittel nur die Mitgliedsbeiträge, die zentrale Förderung, die Förderung durch Fördermitglieder und durch Sponsoren Zum anderen haben wir die Problematik, dass unsere Mitglieder biologisch bedingt immer älter werden, und einige auch durch Tod ausscheiden. Nicht zu vergessen die bekannte Konkurrenzsituation mit der GBS Initiative.

Im letzten Jahr ist es uns leider nicht gelungen weitere Kliniken, Unternehmen und andere Einrichtungen als Förderer zu gewinnen. In der Mitgliedergewinnung sind wir auch nicht wesentlich vorangekommen. Es konnten einige Mitglieder neu gewonnen werden, die aber die Abgänge nicht in vollem Maße kompensieren konnten.

Die konsequente Kosteneinsparung wurde seit 2013 weiter fortgesetzt, so dass wir seit 2009 die Kosten um 81,2 T EURO reduziert haben.

Wenn wir uns die Kostenstruktur einmal genauer betrachten, so müssen wir feststellen, dass trotz großer Einsparungen die Personalkosten mit insgesamt 20,8 T€ der größte Kostenfaktor in unserer Bilanz sind. Diese konnten aber für 2015 konstant gehalten werden. Da auch wir seit 2015 an den Mindestlohn gebunden sind, entstanden keine zusätzlichen Personalkosten - wir haben dies über die Arbeitszeit geregelt.
Ich erwarte keine wesentliche Erhöhung der finanziellen Förderung durch den VdeK. Im Umkehrschluss heißt das aber, wir müssen weiterhin sparsam wirtschaften.

Zurzeit haben wir ein Problem mit unserem Computersystem. Wir arbeiten noch mit dem alten Betriebssystem Windows-XP, welches bekanntlich nicht mehr konfiguriert wird. Gleichzeitig ist aber unsere Hardware so alt und verschlissen, dass es sich nicht mehr lohnt das neuere Windos 7 aufzuspielen. Hier haben wir aus finanziellen Gründen noch keine abschließende Lösung gefunden.

Mit all diesen Maßnahmen wollen wir unseren Verband weiter stabilisieren. Gleichzeitig werden wir versuchen, weitere Unternehmen, Institutionen und barrierefreie Hotels als Förderer zu gewinnen, die wir dann insbesondere unseren Betroffenen auch als Urlaubsdomizil empfehlen können.

Nun noch einige Worte zu unserer Stiftung: Die Stiftung hat ein Grundkapital, welches voll einbezahlt ist. Gestern fand das 1. Thüringer GBS-Symposium statt, welches ein voller Erfolg war. Für dieses Symposium konnten wir einige Sponsoren gewinnen, so dass die Kosten voll gedeckt wurden.

Ich denke, dass wir auf dieser Basis und Aufgabenstellung weiter arbeiten sollten, um unsere Verbandsarbeit weiter zu stabilisieren und bestmögliche Arbeit für Betroffene und alle anderen Mitglieder leisten zu können.

Gera, den 31. August 2015

……	……..
Peter Schmeißer	Andrea Funk
Vorstandsvorsitzender	Geschäftführender Vorstand

Beschlussfassung Mitgliederversammlung 2015

1. Die Mitgliederversammlung erteilt dem Vorstand Entlastung.
2. Der Vorstand wird beauftragt erneut Kontakt mit der GBS Initiative aufzunehmen.

3. Es sind die Kliniken der Mitglieder unseres wissenschaftlichen Beirats zu besuchen. Ziel ist: Betroffene, die zurzeit hier in Behandlung sind als Mitglieder für unseren Bundesverband zu gewinnen.

4. Unser Magazin ist als PDF auf unsere Internetseite zu stellen.

5. Es ist eine Auswahl an Rehabilitationseinrichtungen zu treffen und diese mit dem Ziel zu besuchen, auch hier eventuell auch neue Mitglieder zu gewinnen.

6. Für unser Computersystem sind nun endlich Lösungen zu finden.

Alle Beschlüsse wurden einstimmig gefasst – ohne Gegenstimme und ohne Stimmenthaltung.

Aktuelles

10 Jahre AZURIT KONZERT 2015

Am Sonntag, dem 30. August 2015 fand das 10. AZURIT KOZERT in der Thomaskirche in Erfurt statt.
Das **„Consortium felicianum“** präsentierte die schönsten Melodien aus zwei Jahrhunderten von Franz Lehár, Emmrich Kálmán, Robert Stolz, Franz von Suppé und vielen anderen Künstlern.

Die Deutsche GBS-Stiftung erhielt vom AZURIT Seniorenzentrum Erfurt eine Einladung zu diesem Konzert.
Grund der Einladung war, dass wir als GBS-Stiftung von jeder verkauften Karte eine Spende von 2,00 € erhalten.
Die Spende wird uns noch in diesem Jahr in Erfurt überreicht.

Einmal Hölle und zurück

Es begann an einem typischen Tag im Leben des USA-Korrespondenten Friedemann Diederichs. Recherchen in Seattle, ein Museumsbesuch und der Gang über den Fischmarkt. Nur 24 Stunden später lag der 55-Jährige auf der Intensivstation einer Klinik. Er sollte erst nach sechs Monaten in einem Rollstuhl entlassen werden. Diederichs hatte das Guillain-Barré-Syndrom – eine folgenschwere, manchmal tödlich verlaufende Erkrankung, die ihre Opfer innerhalb kürzester Zeit von Kopf bis Fuß lähmen kann. Dies ist die Geschichte seines Kampfes gegen die tückische Herausforderung – und seiner Heilung.

Stolz darauf, die Krankheit besiegt zu haben: Friedemann Diederichs mit seinem Hund „Archie“.

BILD: DIEDERICHS

Wie eine seltene Krankheit den US-Korrespondenten Friedemann Diederichs über Nacht lähmte – sechs Monate Krankenhaus und Lebensgefahr durch das „Guillain-Barré-Syndrom“

Das, was mich über Nacht wie einen morschen Baum im Herbststurm fällen und lähmen sollte, schleicht sich ganz ohne Schmerzen heran. Nur ein leichtes Kribbeln und eine Taubheit in den Zehen, drei oder vier Tage lang. Ich, der Amateur-Mediziner, versuche mich sorglos an einer Eigendiagnose. „Vermutlich zu viel Blutzucker.“ In der Woche zuvor hatte ich erfahren, dass ich irgendwann mit Diabetes rechnen müsste. Ernährungssünden eines Reporterlebens. Kein Grund also, die Dienstreise Anfang Dezember nach Seattle zu verschieben.

24 Stunden später. Ich, 55 Jahre alt und mein Leben lang auf Fitness bedacht, liege hilflos am Boden in meinem Hotelzimmer. Unfähig aufzustehen und die wenigen Schritte ins Bad zu gehen. Gelähmt ohne Vorwarnung. Am Vorabend, beim Weg zurück vom Fischmarkt, hatte das Bewegen der Beine etwas mehr Mühe als sonst bereitet. Die Rückenmuskeln schmerzten, ich fühlte mich wackelig. „Du bist außer Form“, sagte die mitgereiste Ehefrau, „treib mehr Sport“. Wenn das nur alles gewesen wäre . . .

Ich fühle nach einer schlaflosen Nacht, wie ich die Kontrolle über meine Gliedmaßen verloren habe. Aufstehen, gehen – keine Chance. Alle Kraft ist aus den Beinen gewichen. 15 Minuten später sind die Sanitäter da. Und bringen mich in die Notaufnahme des Virginia Mason-Hospitals in Seattle. Mein Emergency-Room-Arzt ist Dr. David Frank. Jovial, konzentriert, seit 27 Jahren in diesem ersten Auffangbecken für Leidende tätig. Es folgt die Aufnahme-Routine. Blutabnahme. EKG. Dann ein langer Test der Reflexe in Beinen und Armen. Seine Mimik verrät weder Sorge noch Zufriedenheit. „Mein Mann möchte in drei Stunden am Flughafen sein“, drängt meine Frau. „Er geht erst einmal nirgendwo hin“, lautet Franks schnelle Antwort. „Er wird länger bleiben müssen.“ Und: „Ich habe eine ziemlich gute Idee, was ihm fehlt.“

Medaille für schnelle Diagnose

Erstmals fallen die Worte „Polyneuritis“ und dann „Guillain-Barré-Syndrom“, im Medizinerjargon GBS. Es klingt exotisch und irgendwie gar nicht gefährlich. Nur 20 Minuten hat die Untersuchung gedauert. Später lerne ich, dass Frank mit dieser kurzen Diagnosezeit eine Goldmedaille verdient hätte, gäbe es eine solche für Ärzte. Denn die Krankheit attackiert nicht nur heimtückisch wie ein Heckenschütze. Sie ist recht selten – nur ein bis zwei von 100 000 Menschen erkranken statistisch gesehen daran, in Deutschland also rund 1500 Bürger im Jahr.

Ihre Erstsymptome könnten auch auf andere Probleme wie Multiple Sklerose hindeuten – und werden nicht selten fehlinterpretiert. Frank ruft deshalb zwei erfahrene Neurologen hinzu, James Bartscher und Michael Elliott. Sie stehen wenig später an meinem Bett. Auch sie widmen sich den Reflexen in den Gliedmaßen, wollen weitere Tests. Bartscher sagt: „Stellen Sie sich auf einen längeren Aufenthalt ein.“ Eine Erholung könne einige Wochen, aber auch mehr als zwei Jahre dauern. Ich glaube, mich verhört zu haben.

Dann erklärt er, warum. Bei „Guillain-Barré“ beginnt ein irritiertes Immunsystem plötzlich den Schutzmantel um die aus dem Rückenmark tretenden Nervenwurzeln und peripheren Nerven zu attackieren. Die Krankheit unterscheidet nicht zwischen Alter, Geschlecht, Herkunft oder Hautfarbe. Und zeigt sich in der Regel mit plötzlicher Muskelschwäche in Händen und Füßen, die dann aufsteigt. Bei manchen versagen auch Hals- und Brustmuskeln, was die Fähigkeit zum Atmen und Schlucken beeinflussen kann.

Es gibt leichte und schwere Fälle. Ich werde zu letzterer Kategorie gehören. „Sie werden wohl die meisten Funktionen zurückbekommen“, verspricht Bartscher, „aber vorher wird es Ihnen schlechter gehen.“ Ich vergesse zu fragen, was ich denn alles verlieren werde. Meiner Frau vertraut er auf dem Flur an, ohne dass ich es höre: „Ihr Mann kann auch sterben. Aber wir versuchen alles.“

Angst vor dem Ersticken

Was er damit meint, wird mir in den nächsten 48 Stunden klar. Ich werde auf die „Critical Care“-Station verlegt. Ein Internist kommt zur Rückenmarkpunktion, um den Anteil von Eiweiß im Nervenwasser zu untersuchen. Eine Erhöhung kann bei den Symptomen, die ich aufweise, auf GBS hindeuten – was bei mir der Fall ist. Ein anderer Arzt lässt mich immer wieder in eine Plastikröhre mit einem kleinen Ball pusten, um die Lungenkraft zu testen. Ich merke, dass die Werte bei jedem Versuch schlechter werden. „Wir werden Sie wohl bald beatmen müssen“, sagt er. „Bitte warten Sie nicht zu lange“, bitte ich. Blanke Angst vor dem Ersticken macht sich breit. Gleichzeitig fühle ich, wie die Hände schwächer werden. Zum ersten Mal verspüre ich Panik. Meine Frau hat den Laptop aus dem Hotel geholt. Ich tippe so schnell wie möglich Hinweise: Pin-Nummern für meine Bankkarten. Wo sie im Büro-Chaos Unterlagen finden kann. Was an Rechnungen fällig ist. Dann schreibe ich mit zitternden Fingern an die Zeitungs-Redaktionen in Deutschland:

Ich werde wohl einige Wochen ausfallen.
Dass daraus die schwersten sechs Monate meines Lebens werden, ahne ich noch nicht. Monate, die auch zwei Wochen intubiert auf der Intensivstation umfassen. Ich habe die Kontrolle über alle wichtigen Muskeln verloren. Lediglich mit dem linken Auge kann ich zwinkern, das rechte ist durch eine Piratenklappe verschlossen. Einmal zwinkern: Ja. Zweimal: Nein. Schwestern halten Buchstabentafeln hoch. Ich werde bald durch einen Schlauch ernährt, der durch einen Schnitt im Bauch in den Magen führt. Alle zwei Stunden wenden, um Druckstellen auf meinem Körper zu vermeiden, der aufgrund der Lähmung Muskelmasse im Eiltempo verliert. Hinzu gesellt sich eine Lungenentzündung mit hohem Fieber während der künstlichen Beatmung. Einige Tage gelte ich als „kritisch". Man weist meine Frau darauf hin, wie ein Pfarrer zu erreichen ist.
Die Erinnerungen sind neblig an diese Zeit, in der bis zu 23 Medikamente am Tag – darunter auch hoch dosierte Opioide – das Leiden lindern sollen. Dazu kommen die Versuche der Neurologen, mit gezielten Therapien die schwerste Phase der Krankheit abzukürzen. Zum einen die intravenöse Gabe von Immunglobulinen mit dem Ziel, die dem Krieg gegen die Nerven zugrunde liegende Entzündung zu normalisieren. Und dann die Plasmapherese, bei der mit einem Gerät mein Blutplasma herausgefiltert wird, um es mit einer Substanz zu ersetzen, die gesundes Plasma simuliert. Beides scheint erst nicht zu helfen. Doch dann merke ich, dass sich die linke Hand wieder einige Millimeter anheben lässt. Mit leichten Kopfbewegungen kann ich erstmals den roten Schwestern-Rufknopf auf dem Kissen drücken. Und dann sagen die Internisten plötzlich: Wir können es bald ohne künstliche Beatmung versuchen.

Aufwärts im Schneckentempo

Vier Wochen nach dem Zusammenbruch geht es im Schneckentempo aufwärts. Meine Neurologen behalten recht, als sie sagen: Der Tiefpunkt ist überwunden. Doch die Schmerzen in den Gliedmaßen bleiben. Wie eine verhasste Schwiegermutter, die nicht abreisen will. Ich erhalte hohe Gaben von Neurontin – ein Antiepileptikum, das gut anschlägt und mich in niedrigeren Dosen bis heute begleitet. „Das Schlimmste ist vorbei", sagt Neurologe Bartscher Mitte Januar. Wirklich? Ein Lift hebt meinen um 40 Pfund abgemagerten Körper erstmals aus dem Bett. Ich schreie, als die Tragegurte ins Fleisch schneiden und mich in einen Rollstuhl platzieren. Nach einer Minute will ich wieder ins Bett. Ich protestiere, bis die Schwestern entnervt aufgeben. „Du machst Fortschritte", versichert meine Frau immer wieder. Doch der Glaube an eine vollständige Heilung fällt schwer – auch nach der Verlegung in ein Reha-Zentrum. Tage der Depression sind unvermeidlich. Das zweite Leben beginnt mit mühsamen Mini-Schritten: der erste Teelöffel Apfelmus, nachdem das Schlucken wieder möglich ist. Das erste, kaum leserlich hingekritzelte Wort, nachdem die steifen Finger wieder einen Stift halten können. Der erste kurze Ausflug im Rollstuhl in die Frühlingssonne. Im Zeitlupentempo gewinnen die Nerven ihre Funktionsfähigkeit zurück. „Sie können GBS auch mit „Getting Better Slowly" (es wird langsam besser) übersetzen," kalauert Bartscher bei einer seiner Visiten. Wie treffend. Der Patient lernt das, was er im hektischen Korrespondenten-Leben nie besaß: Geduld. Endlose Geduld.

Ein halbes Jahr im Krankenhaus

Gleichzeitig beginnt die Zeit der moralischen Aufrüstung. In den Pausen zwischen den gnadenlos anstrengenden Therapie-Einheiten, in denen es vor allem um Muskelstärkung und dem Neuerlernen von Bewegungsabläufen geht, lese ich, wer ebenfalls mit GBS zu kämpfen hatte – und sich erholte: der frühere DFBNationalspieler Markus Babbel. US Präsident Franklin D. Roosevelt. Hollywood-Schauspieler Andy Griffith („Matlock"). Das inspiriert. Mitte April mache ich die ersten vorsichtigen Schritte auf dem Klinikflur mit einer Gehhilfe, die ich vor mir herschiebe. Täglich werden die Distanzen größer, die meine wackeligen Beine absolvieren können Am 1. Juni, nach einem halben Jahr in Krankenzimmern, werde ich nach Hause entlassen. Das Bad ist behindertengerecht umgebaut, eine Rollstuhlrampe installiert. Dreimal in der Woche kommt ein Therapeut. Schon nach vier Wochen gehe ich die ersten vorsichtigen Schritte mit dem Stock. Der Rollstuhl wird ausrangiert.
Ich rätsele immer noch, was GBS bei mir ausgelöst hat. Zwei Drittel aller Patienten hatten in den Wochen vor dem Ausbruch eine Atemwegsinfektion oder Durchfall. Ich hatte eine Bronchitis. Auch die Grippe-Schutzimpfung stand lange im Verdacht, GBS zu begünstigen – doch klare Beweise wurden in Studien dafür bisher nicht erbracht. Es ist eine Frage, die für mich in den Hintergrund gerückt ist. Denn die Normalität ist heute, zwei Jahre nach der Entlassung, weitgehend zurückgekehrt. Außer Gehhilfen, die die noch teilweise paralysierten Füße in korrekter Position halten, benötige ich keine Hilfsmittel mehr. Ich arbeite wieder, fahre Auto, reise mit dem Flugzeug, ziehe mich alleine an. Nur der etwas schlurfende Gang verrät noch Reste der schweren Krankheit. Eine Langzeitfolge, die ich wie die kribbelnden und brennenden Füße verschmerzen kann. Ich habe GBS besiegt.

Friedemann Diederichs

Modewort Superfood

Liste der gesündesten Lebensmittel

Ob heimische Beeren, grüne Smoothies oder exotisches Getreide: Neuerdings entpuppen sich immer mehr Lebensmittel als sogenannte Superfoods. Wir erklären, welche Kriterien Superfoods erfüllen müssen, welche Lebensmittel dazugehören und worauf Sie achten sollten.

Was ist ein Superfood?

Obwohl der Begriff schon viele Jahrzehnte existiert, ist „Superfood" in jüngster Zeit zum Modewort mutiert. Im Vergleich zu anderen Lebensmitteln enthalten Superfoods überdurchschnittlich viele Nährstoffe wie Vitamine, Proteine und Antioxidantien und wirken sich positiv auf die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden aus. Eine verbindliche Definition von Superfoods existiert laut dem Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) jedoch nicht.

Tendenziell zählen Studien und Medienberichte überwiegend pflanzliche Nahrung wie Obst und Gemüse dazu. Kritiker bemängeln, dass gerade solche Lebensmittel als Superfoods ausgewiesen würden, die auf dem Speiseplan des westlichen Durchschnittsmenschen schwer zu finden sind. Dazu gehören zum Beispiel exotische Früchte wie der Granatapfel, aber auch heimische Kost wie Heidelbeeren.

Modewort Superfood

Liste der gesündesten Lebensmittel

Liste der 10 besten Superfoods

Da es sich um keinen feststehenden Begriff handelt, ist es schwierig, die „gesündesten" Lebensmittel ausfindig zu machen. In der folgenden Liste stellen wir Ihnen zehn bekannte Superfoods vor – sowohl exotische als auch heimische.

1. Beeren

Die brasilianischen Açai-Beeren und chinesischen Goji-Beeren vollbringen angeblich wahre Wunder im menschlichen Körper. Sie enthalten Antioxidantien, die das Wachstum von Krebszellen hemmen, verjüngend wirken und schlank machen sollen. Allerdings stehen heimische Heidelbeeren den Superfoods aus Übersee in nichts nach. Durch den weiten Transportweg erhalten Sie Açai-Beeren meist nur in pulverisierter Form in Bio-Märkten. Goji-Beeren weisen teilweise hohe Pestizidbelastungen auf und sind auch nicht überall erhältlich.

2. Avocado

Die Frucht aus Mexiko enthält zugegebenermaßen viel Fett – es handelt sich jedoch um ungesättigte Fettsäuren, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken können. Zudem ist die Avocado reich an Vitaminen wie Folsäure, wertvollen Spurenelementen und Mineralstoffen.

3. Granatapfel

Studien zum Granatapfelsaft bestätigen, dass er den Blutdruck senken und oxidativen Stress vermindern und damit das Risiko für Herzerkrankungen mindern kann. Außerdem können Granatäpfel gegen Verdauungsbeschwerden und bei Problemen in den Wechseljahren helfen.

4. Rote Bete

Rote Bete soll wie der Granatapfel gut für Herz und Kreislauf sein und entzündungshemmend wirken. Der hohe Nitrat-Gehalt in dem heimischen Wintergemüse wird vom Körper angeblich in Stickstoffmonoxid umgewandelt, das den Blutdruck senkt und die Tendenz zur Blutgerinnung mindert.

5. Grünkohl

Wer hätte gedacht, dass sich auch dieses typisch deutsche Wintergemüse zum hippen Superfood wandelt? Grünkohl liefert dem Körper Energie, viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Eiweiß, Eisen und Ballaststoffe. Studien bestätigen zudem seine entzündungshemmenden und krebsrisikosenkenden Effekte. Wo wir gerade beim heimischen Blattgemüse sind: Spinat oder Mangold sind ebenfalls sehr gesund.

6. Chia-Samen

Genau wie die Avocado haben die Körner zwar viele Kalorien, dafür aber gesunde Fettsäuren. Sie enthalten viel Vitamin E sowie Kalzium und unterstützen somit das Immunsystem, den Zellschutz und die Knochen. Zusätzlich enthalten die Samen viele verdauungsfördernde Ballaststoffe und Antioxidantien, die Zellschäden verhindern können. Hinweis: Achten Sie darauf, dass Sie die empfohlene Tagesmenge von einem Esslöffel nicht überschreiten. Anstelle von Chia-Samen können Sie auch auf Sesam- oder Leinsamen zurückgreifen.

7. Hanf

Wenn Sie bei Hanf gleich an Rauschmittel denken, unterschätzen Sie die vielseitige Pflanze. Ihre Samen, Hanfnüsschen genannt, enthalten große Mengen an Antioxidantien, Proteinen, Aminosäuren und Vitaminen wie dem wichtigen Vitamin B2. Anders als Marihuana oder Haschisch, die aus den weiblichen Blütenständen des Hanfs gewonnen werden, machen Hanfsamen nicht high. Trotzdem sollten Sie nicht zu viele davon essen, da sie wie alle Nüsse fettreich sind.

8. Papaya

Die Tropenfrucht besitzt eine Menge Nährwerte, insbesondere einen hohen Gehalt an Vitamin C. Papaya enthält außerdem den sekundären Pflanzenstoff Beta-Carotin, den der Körper zu Vitamin A umwandelt. Dazu gilt die Frucht als Schlankmacher: Sie ist sehr kalorienarm, fördert die Verdauung und kurbelt die Fettverbrennung an. Dahinter

Modewort Superfood

Liste der gesündesten Lebensmittel

steckt angeblich das enthaltene Papain, ein Enzym, das bei der Aufspaltung von Eiweißen aus der Nahrung behilflich und so verdauungsfördernd ist.

9. Kurkuma

Fast jeder hat das gesunde Gewürz schon einmal gegessen, denn es verleiht dem Curry seine gelbe Farbe. Das enthaltene Kurkumin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Einer Studie zufolge soll Kurkuma auch alkoholbedingte Schäden im Gehirn rückgängig machen können.

10. Kakao

Aufgrund seines hohen Flavonoidgehalts soll roher Kakao das Risiko von Herzerkrankungen reduzieren, indem er den Blutdruck senkt und die Elastizität der Blutgefäße erhöht. Das heißt aber nicht, dass es gesund ist, große Mengen von fett- und zuckerreicher Schokolade zu essen. Auch gilt beim Verzehr von Schokolade: Je dunkler, desto besser. Tipp: Kakao können Sie auch in Form von dunkler Trinkschokolade zu sich nehmen.

Ernährung mit Superfood: Tipps

Theoretisch lebt ein Mensch gesünder, wenn so viele Superfoods wie möglich auf seinem Speiseplan stehen. Das Problem ist, dass die gesunde Wirkung von Heidelbeeren, Papayas & Co. meist in Reagenzgläsern oder durch Tierversuche erprobt wurde. Ein weiteres Problem: Forscher verwenden dabei meist viel größere Mengen von Nährstoffen als ein Mensch über die tägliche Nahrung aufnimmt.
Außerdem glauben viele Menschen, dass es genügt, wenn sie öfters Blaubeer-Joghurt naschen oder sich eine Tafel Schokolade gönnen. Wichtig ist aber, dass Superfoods regelmäßig verzehrt und möglichst nicht mit Zucker und schlechten Fetten kombiniert werden sollten. Ernähren Sie sich am besten rundum ausgewogen und gesund, essen also viel Obst und Gemüse, gesunde Fette und Vollkornprodukte.
Wenn Sie unter diesen Bedingungen regelmäßig Avocados oder Beeren verzehren, tun Sie Ihrem Körper in jedem Fall etwas Gutes.

Das folgende Rezept für einen leckeren Smoothie könnte Ihnen den Einstieg erleichtern.

Mit grünem Smoothie in den Tag starten:

Rezept

Es ist egal, wie Sie Superfoods zubereiten oder aufnehmen. Vor allem für berufstätige Menschen bietet es sich an, morgens einen Smoothie zu mixen.
Wie wäre es zum Beispiel mit einem Avocado-Smoothie mit Spinat? Folgende Zutaten benötigen Sie laut diesem Rezept für einen Liter:

1 Avocado-Hälfte (mittelgroß)
1 Handvoll Baby-Spinat
4 Sellerie-Stangen
1 Zitrone (geschält, mittelgroß)
0,5 Liter Wasser
(Quelle: „Women's Health")

Zubereitung in wenigen Minuten

Höhlen Sie die Avocado-Schale aus, stampfen Sie das Fruchtfleisch klein und geben Sie es in den Mixer. Zerrupfen Sie den Spinat ein wenig und schneiden die Sellerie-Stangen in kleine Stücke. Zerkleinern Sie die Zitronen und geben Sie alles in den Mixer. Füllen Sie mit dem Wasser auf und mixen Sie alles fein durch.

Wir suchen Spender & Sponsoren!

Unterstützen Sie uns bei der Erforschung und Behandlung dieser seltenen Erkrankung.
Auf Grund des akuten Verlaufs bleiben meist erhebliche Restsymptomatiken zurück!

Ihre Spende kann uns dabei helfen.

Unsere Bankverbindung:

Volksbank Chemnitz
Kto.-Nr.: 321 023 967
BLZ: 870 962 14
IBAN: DE63 8709 6214 0321 0239 67
BIC: GENODEF1CH1

Spendenquittungen werden auf Anfrage zugeschickt!

Werden Sie Mitglied in unserem Verband!

SEPA-Lastschriftverfahren

SEPA-Lastschriften werden wie gewohnt von dem bei uns hinterlegten Bankkonto eingezogen.
Dieses Lastschriftmandat wird durch

· *die Mandatsreferenz:*
beinhaltet ihre Mitgliedsnummer und das Datum der Erteilung der Einzugsermächtigung (in der Regel ist es das Datum der Anmeldung)

· *unsere Gläubiger-Identifikationsnummer:*

DE17ZZZ00000878968

gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Wir bitten um Überprüfung der bei uns hinterlegten Daten, sollten sie die Bank gewechselt haben oder umgezogen sein ist dringend eine Kontaktaufnahme notwendig um ihre Daten zu aktualisieren.

Baden-Württemberg Akutkliniken

79106 **Freiburg/Brsg.**, Breisacher Str. 64
Universitätsklinik, Neurologie
Komm. Leitender Ärztlicher Direktor,
Vorstandsvorsitzender Prof. Dr. R. Siewert
Telefon (0761) 270-1805

69120 **Heidelberg**, Im Neuenheimer Feld 400
Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. W. Hacke
Telefon (06221) 568211

89522 **Heidenheim**, Schloßhaustr. 100
Neurologische Klinik
Dr. med. Stephen Kaendler
Telefon (07321) 332102

76307 **Karlsbad**, Guttmannstr. 1
SHR-Klinikum Karlsbad-Langensteinbach
Zentrum für Neurologie und Frühreha
Prof. Michael Fetter
Telefon (07202) 613369

76187 **Karlsruhe**, Moltkestraße 90
Städtisches Klinikum, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Uwe Spetzger
Telefon 0721 974-3500

77907 **Lahr**, Klosterstraße 29
Kreiskrankenhaus
Prof. Dr. med. V. Schuchardt
Telefon (07821) 932700

68135 **Mannheim**, Theodor-Kutzer-Ufer
Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. M. Hennerici
Telefon (0621) 3832885

75175 **Pforzheim**, Kanzlerstraße 2–6
Städtisches Krankenhaus, Neurologie
Prof. Dr. R. Kaiser
Telefon (07231) 969-0

88212 **Ravensburg**, Elisabethenstr. 15
Elisbath-Krankenhaus, Neurologische Abteilung
PD Dr. med. Dietmar Bengel
Telefon (0751) 872490

70191 **Stuttgart**, Tunzhofer Str. 14–16
Bürgerhospital, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Hansjörg Bäzner
Telefon (0711) 2532400

70199 **Stuttgart**, Böheimstr. 37
Marienhospital, Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. A. Lindner
Telefon (0711) 6489-0

89081 **Ulm**, Oberer Eselsberg 45
Neurologische Uniklinik im RKU
Prof. Dr. Hayrettin Tumani
Klinikdirektor Prof. Dr. med. Albert C. Ludolph
Telefon (0731) 177-0

78054 **Villingen-Schwenningen**, Röntgenstr. 20
Klinik für Neurologie - Schwarzwald-Baar-Klinikum
Prof. Dr. med. Hubert Kimming
Telefon (07720) 93-0

Baden-Württemberg Reha-Kliniken

78473 **Allensbach**, Postfach 240
Kliniken Schmieder, Frührehabilitation Dr. Michael Kaps
Telefon (07533) 8080

79189 **Bad Krotzingen**, Im Sinnighofen 1
Neurologische Reha-Klinik
Chefarzt Neurologie Prof. Dr. med. Andreas Hetzel
Telefon (07633) 93-1870

72574 **Bad Urach**, Immanuel-Kant-Str. 31
m&i-Fachkliniken Hohenurach GmbH
Chefarzt Neurologie/Neuropsychologie
Prof. Dr. Hermann Ackermann, M.A.
Telefon (07125)151-1139

79213 **Bad Wildbad**, Olgastraße 7 – 13
Fachklinik für neurol. und orthop. Rehabilitation
Ärztlicher Direktor Dr. med. Eckart Peterson
Telefon (07081)1701-740

79213 **Elzach**, Am Tannwald 1
BDH-Klinik Elzach GmbH
Prof. Dr. Claus Wallesch
Telefon (07682) 801-871

76307 **Karlsbad**, Guttmanstr. 1
SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach GmbH
Zentrum für Neurologie
Chefarzt Prof. Dr. Michael Fetter
Telefon (07202) 613344

78429 **Konstanz**, Eichhornstraße 68
Kliniken Schmieder
Dr. Roger Schmidt
Telefon (07531) 986-0

77787 **Nordrach,** Klausenbach 1
Rehaklinik Klausenbach
Leitender Arzt Dr. med. Bernhard Dickreiter
Telefon (07838) 82-251

77787 **Nordrach,** Klausenbach 1
Rehaklinik Klausenbach
Leitender Arzt Dr. med. Bernhard Dickreiter
Telefon (07838) 82-251

70565 **Stuttgart -Vaihingen**, Industriestraße 3
rehamed-neuro GmbH
Geschäftsführung, Claudia Dose-Kraft
Telefon (0711) 8569803

Baden-Württemberg Fachkliniken

79106 **Freiburg/Brsg.**, Mathildenstraße 1
Klinikum der Albert-Ludwigs-Universität, Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin, Prof. Dr. Rudolf Korinthenberg
Telefon (0761)270-4314

78262 **Gailingen am Hochrhein**, Kapellenstraße 31
Hegau Jugendwerk GmbH, Neurologisches Fachkrankenhaus und Rehabilitationseinrichtung für Kinder und Jugendliche,Ä.. D. Dr. med. Klaus Scheidtmann
Telefon (07734)939-0

69151 **Neckargemünd**, Im Spitzerfeld 25
SRH-Fachkrankenhaus, Frührehabilitation, Neuropädiatrie, Epileptologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie
Telefon (06223) 822278

78476 **Allensbach**, IZum Tafelholz 8
Kliniken Schmieder Allensbach
Prof. Dr. J. Liepert und Prof. Dr. C. Klötzsch
Telefon (07533) 808-1129

Bayern Akutkliniken

86156 **Augsburg**, Stenglinstraße 2
Neurologische Klinik, Prof. Dr. Naumann
OA Dr. Pfister, OA Dr. Scheglmann
Telefon (0821) 400-2991

96049 **Bamberg**, Buger Straße 80
Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. P. Rieckmann, F.R.C.P.C.
Telefon (0951) 503136 01

91054 **Erlangen**, Schwabachanlage 6
Neurologische Universitätsklinik, Kopfklinikum
Prof. Schwab
Telefon (0931) 854563 und (0931) 854529

87600 **Kaufbeuren**, Dr. Gutermann-Str. 2
Neurologische Klinik
PD Dr. M. J. Hecht
Telefon (08341) 72-0 und -3503

81675 **München**, Ismaninger Str. 22
Kliniken rechts der Isar, Neurologie
Prof. Dr. med. Conrad
Telefon (089) 4140460 1

81925 **München**, Englschalkinger Str. 77
Städtisches Krankenhaus, München-Bogenhausen
Neurologie, PD Dr. med. Helge Topka
Telefon (089) 927020 80

90471 **Nürnberg**, Breslauer Str. 201
Klinikum, Neurologie
Prof. Dr. med. F. Erbguth
Telefon (0911) 3980

93053 **Regensburg**, Universitätsstraße 84
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Direktor: Prof. med. U. Bogdahn
Telefon (0941) 9410

97080 **Würzburg**, Josef-Scneider-Str. 11
Neurologische Universitätsklinik
Prof. Dr. K. V. Toyka
Telefon (0931) 20123755

Bayern — Neurologische Reha-Kliniken

83483 **Bischofswiesen**, Thanngassen 15
Medical-Park Loipl
Neurologische Rehabilitation
Dr. med. A. Weichenmeier
Telefon (0 86 52) 8 90

94571 **Schaufling**, Hausstein 30½ — für Kinder & Jugendliche
Asklepios Klinik
Zentrum für Neurol. und Orthop. Reha
Dr. med. P. Frommelt
Telefon (0 99 04) 77 55 03

Bayern — Fachkliniken

83569 **Vogtareuth**, Krankenhausstr. 20
Neuropädiatrische Abteilung
Dr. med. Hans Holthausen
Telefon (0 80 38) 90 14 12

Bayern — Akut- und Reha-Klinik

97616 **Bad Neustadt an der Saale,** Von-Guttenberg-Straße 10
Neurologische Klinik Bad Neustadt an der Saale
Neurologisch-neurochirurgische Frührehabilitation
Dr. med. Alfred Baumgarten (kommissarisch)
Telefon (0 97 71) 90 80

Berlin — Akutkliniken

13342 **Berlin**, Iranische Straße 2–4
Jüdisches Krankenhaus
Frau Prof. Dr. med. J. Haas
Telefon (0 30) 4 99 40

13086 **Berlin**, Schönstraße 80
Park-Klinik Weißensee
Prof. Dr. med. W. Rimpau
Telefon (0 30) 96 28 37 02

Brandenburg — Akutkliniken

14547 **Beelitz-Heilstätten**, Paracelsusring 6 A
Kliniken Beelitz GmbH
Neurologisches Fachkrankenhaus für Frührehabiltation
CÄ Neurologie Frau Dr. med. Anna Gorsler
CA Frührehabilitation Herr Dr. med. Olaf Lück
Telefon (03 32 04) 2 00

Brandenburg — Reha-Kliniken

14547 **Beelitz-Heilstätten**, Paracelsusring 6 A
Kliniken Beelitz GmbH
Neurologisches Rehabilitationsklinik Beelitz-Heilstätten
CÄ Neurologie Frau Dr. med. Anna Gorsler
CA Herr Dr. med. Andreas Niedeggen
Telefon (03 32 04) 2 00

15537 **Grünheide**, Friedrich-Engels-Straße
Median-Klinik Grünheide
Reha-Klinik für Neurologie, Dr. med. H. Trettin
Telefon (0 33 62) 73 90

Bremen — Akutkliniken

28325 **Bremen**, Züricher Straße 40
Zentralkrankenhaus Bremen-Ost, Neurol. Klinik
Prof. Dr. med. G. Schwendemann
Telefon (04 21) 4 08 12 85

Hamburg — Akutkliniken

22763 **Hamburg**, Paul-Ehrlich-Straße 1
Asklepios Klinik Altona
Chefarzt der Neurologie Prof. Dr. med. Joachim Röther
Telefon (0 40) 18 18 81 - 14 01

22001 **Hamburg-Eppendorf**, Martinistraße 52
Universitätsklinik, Neurologie
Prof. Dr. med. Cornelius Weiler
Telefon (0 40) 42 80 30

22307 **Hamburg**, Rübenkamp 220
Asklepios Klinik Barmbek, Klinik für Neurologie
Priv.-Doz. Dr. med. Peter P. Urban
Telefon (4 04) 18 18 82 - 38 40

22081 **Hamburg**, Denhaide 120
Schön Klinik Hamburg Eilbek
Neurozentrum
Chefarzt Daniel Wertheimer
Telefon (0 40) 20 92 - 0

Hamburg — Reha-Kliniken

22081 **Hamburg**, Denhaide 120
Schön Klinik Hamburg Eilbek
Neurozentrum
Chefarzt Dr. med. Ernst Walther
Telefon (0 40) 20 92 - 16 71

Hessen — Akutkliniken

22081 **Frankfurt/Main**, Steinbacher Hohl 2-26
Krankenhaus Nordwest, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé
Telefon (0 69) 75 01 32 46

35039 **Marburg**, Rudolf-Bultmann-Str. 8
Philipps-Universität Marburg, Klinik für Neurologie
Prof. Dr. med. W. Oertel
Telefon (0 64 21) 28 - 66 27 9

63069 **Offenbach/Main**, Starkenburgring 66
Städtische Kliniken, Neurologie
Prof. Dr. med. Stark
Telefon (0 69) 8 40 50

34613 **Schwalmstadt-Treysa**, Schimmelpfengstr. 2
Hephata-Klinik, Hess. Diakoniezentrum e. V.
PD Dr. G Mayer
Telefon (0 66 91) 18 - 20 02

Hessen — Reha-Kliniken

37242 **Bad Sooden**, Hardtstraße 36
Rehabilitationsklinik, Neurologische Abteilung
Dr. med. Carsten Schröter
Telefon (0 56 52) 5 58 60

34537 **Bad Wildungen**, Dr. Born Straße 9
Neurologische Klinik Westend
M. Wicker GmbH, Dr. med. Christoph Bucka
Telefon (0 56 21) 7 94 - 0

Mecklenburg-Vorpommern — Akutkliniken

18147 **Rostock**, Gehlsheimer Straße 20
Neurologische Universitätsklinik
Prof Dr. R. Benecke, PD Dr. med. Uwe Zettl
Telefon (0 38 1) 4 94 95 11 oder (0 38 1) 4 94 95 17

Mecklenburg-Vorpommern — Reha-Kliniken

17258 **Feldberg**, Buchenallee 1
Zentrum für Neurologie u. Kardiologie
ÄD Prof. Dr. med. H. Przuntek, Priv.-Doz. Dr. med. J. Andrich
Telefon (0 39 8 31) 52 - 0

19067 **Leezen**, Wittgensteiner Platz 1
Klinik Leezen am Schweriner See
ÄD Prof. Dr. med. B. Frank
Telefon (0 38 66) 60 - 0

Niedersachsen — Akutkliniken

29223 **Celle**, Siemensplatz 4
Allgemeines Krankenhaus Celle, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Wolfgang Heide
Telefon (0 51 41) 72 14 00

37075 **Göttingen**, Robert-Koch-Straße 40
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Prof. Dr. med. Prange
Telefon (05 51) 39 23 55

30167 **Hannover**, Haltenhoffstraße 41
Klinikum Hannover Nordstadt, Neurol. Klinik
Prof. Dr. med. A. Schwartz
Telefon (05 11) 97 00

30625 **Hannover**, Konstanty-Gutschow-Str. 8
Medizinische Hochschule, Neurologie
Prof. Dr. med. R. Dengler
Telefon (05 11) 5 32 23 91 und (05 11) 5 32 37 33

26122 **Oldenburg**, Steinweg 13–17
Evangelisches Krankenhaus, Prof. Dr. med. Engelhardt
Telefon (04 41) 23 60

49076 **Osnabrück**, Am Finkenhügel 1
Städtische Kliniken, Prof. Dr. Florian Stögbauer
Telefon (05 41) 40 50

21682 **Stade**, Bremervörder Straße 111
Elbekliniken Stade-Buxtehude GmbH
Neurologie, Chefarzt Dr. med. Jörg Igloffstein
Telefon (04 14 1) 97 13 50

Niedersachsen — Reha-Kliniken

31542 **Bad Nenndorf**, Hauptstraße 59
Klinik Niedersachsen, Erwin-Röwer GmbH & Co. KG
PD Dr. med. H.J. Stürenberg
Telefon (05723) 707-0

27404 **Gyhum**, Alfred-Kettner-Straße 1
Reha Zentrum Gyhum GmbH & Co. KG
Neurologische Klinik
Telefon (04286) 89-869

49811 **Lingen/Ems**, Hedonallee 1
Hedon-Klinik, Neurologie
Prof. Dr. med. T. Mokrusch
Telefon (0591) 918 11 11

21266 **Jetseburg**, Kleckerwaldweg 145
Therapiezentrum Waldklinik
CA Dr. Hans-Peter Neunzig
Telefon (04183) 799-0

Nordrhein-Westfalen — Akutkliniken

52057 **Aachen**, Pauwelstraße 30
Neurolog. Klinik, RWTH Aachen
Oberarzt Prof. Dr. med. Schwarz
Ärztl. Dir. Prof. Jürgen Noth
Telefon (0241) 8089600

33619 **Bielefeld**, Burgsteig 13
Neurologische Klinik in Bethel, EvKB
Prof. Dr. med. Dierk Dommasch
Telefon (0521) 77278301

44791 **Bochum**, Gudrunstraße 56
Neurol. Uni-Klinik im St. Josef-Hospital
Prof. Dr. med. Gold
Telefon (0234) 5092411

53111 **Bonn**, Kaiser-Karl-Ring 20
Rheinische Kliniken, Neurologie
Prof. Dr. R. Biniek
Telefon (0228) 5511

44137 **Dortmund**, Beurhausstr. 40
Neurologische Klinik der Städt.
Kliniken Dortmund
Prof. Dr. Michael Schwarz
Telefon (0231) 5021810

52355 **Düren**, Renkerstr. 45
St. Augustinus KKH GmbH
Dr. med. H. Wilmsen
Telefon (02421) 599-750

40225 **Düsseldorf**, Moorenstraße 5
Heinrich-Heine-Universität
Neurol. Klinik
Prof. Dr. med. H.-P. Hartung
Telefon (0211) 8117881

40479 **Düsseldorf**, Rochusstraße 2
Marienhospital, Neurologische Abteilung
PD Dr. med. W. Steinke
Telefon (0211) 4400 2441

47169 **Duisburg**, Fahrnerstraße 135
Evang. Klinikum Duisburg-Oberhausen- Dinslaken
Neurologie, PD Dr. H. Grehl
Telefon (0203) 5081260

45131 **Essen**, Alfried-Krupp-Str. 21
Alfried-Krupp-Krankenhaus
Neurologie
Prof. Dr. med. Berlit
Telefon (0201) 4341

45147 **Essen**, Hufelandstraße 55
Neurol. Universitätsklinik
Prof Dr. med. H.C. Diener, Frau Dr. med. Koeppen
Telefon (0201) 7232460

45879 **Gelsenkirchen**, Munckelstr. 27
Neurol. Klinik mit klinischer Neurophysiologie
Evangelische Kliniken Gelsenkirchen GmbH
Prof. Dr. med. H. Hielscher
Telefon (0209) 1601500

50924 **Köln**, Kerpener Straße 62
Neurolog. Universitätsklinik
Prof. Dr. W.F. Haupt
Direktor: Prof. Dr. G.R. Fink
Telefon (0221) 4784015

32657 **Lemgo**, Rintelner Straße 85
Klinikum Lippe Lemgo GmbH
Prof. Dr. med. P. Vieregge
Telefon (05261) 264176

32390 **Minden**, Postfach 3380 (Friedrichstr. 17)
Klinikum Minden, Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. Röther
Telefon (0571) 8010

47441 **Moers**, Asberger Straße 4
St. Josef-Krankenhaus GmbH
Dr. med. H.-W. Scharafinski
Telefon (02841) 1072460

48149 **Münster**, Albert-Schweizer-Straße 33
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Prof. Dr. med. B. Ringelstein
Telefon (0251) 8348-172

48165 **Münster**, Westfalenstr. 109
Herz-Jesu-Krankenhaus, Abtlg. für Neurologie
Chefarzt Dr. W. Kusch
Telefon (02501) 17-0

45657 **Recklinghausen**, Dorstener Straße 151
Knappschaftskrankenhaus, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Helmut Buchner
Telefon (02361) 56-3701

42697 **Solingen**, Schwanenstraße 132
St. Lukas-Klinik GmbH
Dr. med. H.-C. Leopold
Telefon (0212) 7051

42283 **Wuppertal**, Heusnerstraße 40
Helios-Klinikum Wuppertal, Neurologie
Prof. Dr. med. S. Isenmann
Telefon (0202) 896-2640

Nordrhein-Westfalen — Reha-Kliniken

33014 **Bad Driburg**, Brunnenstraße 1
Marcus-Klinik, Neurol. Rehafachklinik
Dr. med. Th. Brand
Telefon (05253) 953610

57334 **Bad Laasphe**, Schlossstraße 40
Schlossberg-Klinik, HGC-Kliniken GmbH
Dr. Peter Wittenhorst, Dr. Arto Laihinen
Telefon (02752) 101-0

32545 **Bad Oeynhausen**
Am Brinkkamp 16
Maternus-Klinik für Rehabilitation GmbH & Co. KG
Dr. med. Manfred Mühlenberg, Dr. Dieter Weigel
Telefon (05731)85-1008

33181 **Bad Wünnenberg**, In den Erlen 22
Aatalklinik Wünnenberg,
Klinik für Neurol. u. Neurochirurg. Rehabilitation
Zentrale f. interdiszplinäre Frühreha
Prof. Dr. med. W. Tackmann
Telefon (02953) 970-541

58091 **Hagen**, Ambrocker Weg 60
Klinik für Neurologie
Prof. Dr. med. Wolfgang Greulich
Telefon (02331) 9740

37671 **Höxter**, Grüne Mühle 90
Asklepios Westerbergland-Klinik
Klinik für Neurologie
Dr. med. Klaus Dechant
Telefon (05271) 982330

53947 **Nettersheim-Marmagen**, Dr. Conrad-Adenauer-Str. 1
Eifelhöhenklinik, Dr. med. F.-J. Hintzen
Telefon (02486) 71447

51588 **Nümbrecht**, Höhenstraße 30
Rhein-Sieg-Klinik
Neurologische Reha-Klinik
Dr. med. Helga Schmidt-Elmendorff
Telefon (02293) 920-605

Rheinland-Pfalz — Akutkliniken

53567 **Asbach**, Hospitalstraße 6
Kamillus-Klinik, Klinik für Neurologie
Dr. med. Dieter Pöhlau
Telefon (02683) 59621

55131 **Mainz**, Langenbeckstraße 1
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Frau Prof. Dr. med. Dietrich
Telefon (06131) 171

Rheinland-Pfalz — Reha-Kliniken

76887 **Bad Bergzabern**, Am Wonneberg
Edith-Stein-Fachklinik für Neurologie u. Orthopädie
Prof. Dr. med. Harald Masur
Telefon (0 63 43) 94 90

56588 **Waldbreitbach**, Postfach 1240
Westerwaldklinik Waldbreitbach GmbH
Ärztl. Direktor Dr. med. S. Kelm
Telefon (0 26 38) 89 80

Saarland — Akutkliniken

66421 **Homburg Saar**, Kirrberger Straße
Universitätskliniken d. Saarlandes
Neurologie, Gebäude 90
Telefon (0 68 41) 1 62 41 01

Sachsen — Akutkliniken

01307 **Dresden**, Fetscherstr. 74
Neurologische Universitätsklinik
Prof. Dr. med. Reichmann
Telefon (03 51) 4 58 35 65

04103 **Leipzig**, Liebigstraße 22
Universitätsklinik, Neurologie
Prof. Dr. med. A. Wagner
Telefon (03 41) 9 72 42 21

Sachsen — Reha-Kliniken

01731 **Kreischa**, An der Wolfsschlucht 1–2
Klinik Bavaria, Frau Dr. Müller
Telefon (03 52 06) 61 00 00

01896 **Pulsnitz**, Wittgensteiner Straße 1
Klinik Schloß Pulsnitz
CA Prof. Dr. med. habil. Marcus Pohl
Telefon (03 59 55) 5 - 12 01

Sachsen-Anhalt — Akutkliniken

06097 **Halle/Saale-Wittenb.**, Ernst-Grube-Str. 40
Neurologische Universitätsklinik
Telefon (03 45) 5 57 28 57 - 8

Schleswig-Holstein — Akutkliniken

24105 **Kiel**, Niemannsweg 147
Klinik für Neurologie der CAU
Prof. Dr. med. Deuschl
Telefon (04 31) 59 70

Schleswig-Holstein — Reha-Kliniken

23795 **Bad Segeberg**, Hamdorfer Weg 3
Seeberger Kliniken GmbH
Neurologisches Zentrum, Prof. Dr. Valdueza
Telefon (0 45 51) 8 02 60 00

Thüringen — Akutkliniken

07747 **Jena**, Erlanger Allee 101
Universitätsklinikum Jena
Hans-Berger-Klinik für Neurologie
Direktor: Prof. Dr. med. Otto W. Witte
Telefon (0 36 41) 9 32 34 01

07548 **Gera**, Str. d. Friedens 122
SRH Waldklinikum, Klinik f. Neurologie
Chefarzt Dr. med. Schubert
Telefon (03 65) 82 80

Thüringen — Reha-Kliniken

36448 **Bad Liebenstein**, Heinrich-Mann-Str. 34
Neurologische Klinik
Telefon (03 69 61) 3 73 30

Kliniken Beelitz GmbH

Werden Sie Mitglied!

FAX-Nummer: (03 65) 55 20 19 95

☐ Ja, ich möchte **Mitglied** des Bundesverband Deutsche GBS-Vereinigung e.V. werden, zu einem Jahresbeitrag von 50,- € (oder mehr) *** : _____ €
Ehepaare 50,- € (oder mehr) ***: _____ €

☐ Mindestjahresbeitrag für Firmen inklusive GBS-Magazin ab 65,- €

☐ Ich möchte **Abonnent** des GBS-Magazins werden.
4 Ausgaben für 25,- € (oder mehr) _____ €

☐ Ich bin selbst GBS-krank ☐ Nein

☐ Meinen Beitrag überweise ich auf ihr Konto
IBAN: DE63 8709 6214 0321 0239 67
BIC: GENODEF1CH1

Genaue Anschrift unserer Bank: Volksbank Chemnitz eG
Niederlassung Zwickau
PF 315 09003 Chemnitz

Bundesverband Deutsche
Guillain-Barré-Syndrom-Vereinigung e.V.
eingetragen beim AG Gera, VR-Nr.: 14 14,
De-Smit-Straße 8, 07545 Gera

*** Selbstverständlich erhalten Sie vierteljährlich das GBS-Magazin zugesandt.

☐ Ich lasse den Beitrag per SEPA-Lastschrift einziehen

IBAN: _____

BIC/ Bank: _____

Absender

Name und Vorname: _____

Ehepartner: _____

Adresse: _____

_____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Fax: _____

geb.: _____

Beruf: _____

Krankenkasse: _____

_____
Datum Unterschrift

Zustimmungserklärung

Hiermit stimme ich zu, dass folgende Daten von mir bei Rückfragen von dem Vorstand weiter gegeben werden dürfen.
Ich kann diese Zustimmung jederzeit widerrufen!

Name: ---------- Vorname: ----------

Telefonnummer: ---------- E-Mail Adresse: ----------

GBS: ( ) Ja ( ) Nein

_____
Ort, Datum Unterschrift

Wir wünschen Ihnen
einen farbenfrohen Herbst