



GBS-MAGAZIN

Ein Organ des Bundesverbandes Deutsche Guillain-Barre-Syndrom Vereinigung e.V.
und der Deutschen Guillain-Barre-Syndrom Stiftung



Deutsche GBS Stiftung

www.gbs-shg.de | Einzelpreis 4,00€

Themen dieser Ausgabe:

- **Hans-Albert Zimmer: Barrierefreier Urlaub am Bodensee**
- **Sportübungen für Zuhause**
- **Buchvorstellung » Die Ayurveda Apotheke «**

Liebe Mitglieder, sehr geehrte Leserinnen und Leser!

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



Peter Schmeißer
Vorstandsvorsitzender

zunächst möchte ich allen Lesern unseres Magazins die besten Wünsche für das neue Jahr 2017, viel Gesundheit und persönliches Wohlergehen im Namen des Vorstandes unseres Bundesverbandes, der Stiftung und in meinem persönlichen Namen übermitteln. Lassen Sie mich aus diesen Anlass das Editorial mit folgenden Zeilen von Heinrich

Hoffmann von Fallersleben beginnen:

*» Lasst uns gehen mit frischem Mute
in das neue Jahr hinein!
Alt soll unsre Lieb und Treue,
neu soll unsre Hoffnung sein. «*

Hinter uns liegt ein sehr ereignisreiches und teilweise auch aufregendes Jahr 2016, welches sicherlich von dem Einen oder Anderen von Ihnen sehr unterschiedlich beurteilt wird. Unabhängig davon ist auch dieses Jahr wieder recht schnell vergangen, wobei dies nicht zuletzt dem immer schneller werdenden technischen Fortschritt geschuldet ist, welcher uns kaum Zeit lässt über all diese Dinge richtig nachzudenken.

Von September bis Dezember 2016 konnten wir einige neue Mitglieder für unseren Verband gewinnen, leider viel

zu Wenige um weiter personell zu wachsen. Es bedarf teilweise schon großer Überzeugungskraft des Vorstandes um jemand zu einer Mitgliedschaft zu bewegen.

Frau Funk war vom 22.10. bis 26.10.2016 wieder auf der Intersana in Augsburg, hierzu mehr im Innenteil.

Am 09.11.2016 hatten wir, unser Bundesverband, die Deutsche GBS-Stiftung und das SRH Wald-Klinikum in Gera zu einem Forum über Entzündliche Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems in das SRH Wald-Klinikum eingeladen. Es war ein voller Erfolg und über 40 Interessenten anwesend. Nach einem kurzen Statement von Herrn Dr. Roger Schubert, Chefarzt für Neurologie hatten wir eine rege Diskussion zu verzeichnen. (Bilder im Innenteil)

Ich hoffe, die Leser unseres Magazins hatten alle ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest und einen reichlichen gedeckten Gabentisch. Allen Betroffenen und Ihren Angehörigen wünsche ich weiterhin viel Geduld bei der Bewältigung dieser Krankheit und, dass alle Ihre ganz persönlichen Wünsche in diesem Jahr in Erfüllung gehen mögen.

Mit besten Grüßen,

Ihr Peter Schmeißer

Januar 2017

Impressum

Herausgeber

Bundesverband Deutsche Guillain-Barré-Syndrom-Vereinigung e.V.
De-Smit-Straße 8
07545 Gera
Telefon Geschäftsführung: (03 65) 55 20 1990
Telefon Vorstandsvorsitzender: (03 65) 55 20 1991
Fax: (03 65) 55 20 1995
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 Guillain-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. Hayretin 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

Hans-Albert Zimmer: Barrierefreier Urlaub am Bodensee	4
Vorbereitung eines Barrierefreien Urlaubs	4-5
Intersana	5

Informatives

Auszüge aus dem Vortrag von Dr. Schubert	5-7
Auszüge aus dem Vortrag von Dr. med. Gundula Grünewald	8

Fit durch die Jahreszeit

Einige Ideen für Sportübungen	9-10
Buchvorstellung » Die Ayurveda Apotheke «	11-15
Rezept Gefülltes Kraut	16
Rezept Sauerkroutsuppe	17

Besuchen Sie uns auch im Internet:

www.gbs-shg.de



Hans-Albert Zimmer: Barrierefreier Urlaub am Bodensee

In diesem Sommer habe ich mit meiner Familie einen kurzen, aber für uns alle sehr erholsamen Urlaub verbringen können. Wir waren 1 Woche in Immenstaad am Bodensee, haben viele Ausflüge, auch mit dem Schiff, unternommen, waren in einer behindertengerechten Ferienwohnung hervorragend untergebracht und in den Händen eines gut funktionierenden Pflegedienstes bestens aufgehoben.

Bereits 7 Monate zuvor haben wir uns für diese Bodenseeregion entschieden und die Weichen für einen erholsamen Urlaub gestellt. Ich wollte unbedingt individuell mobil sein und meinen E-Rollstuhl mitnehmen. Daher haben wir beschlossen, uns ein Auto mit Rampe zu mieten, über die ich in den hinteren Bereich des Fahrzeug hineinfahren konnte. Ich holte mir einige Angebote bei verschiedenen Autovermietern ein und gab Avis den Zuschlag, die mit „Paravan“ kooperieren. Da alle Autovermieter diese Sonderfahrzeuge nur an ganz bestimmten Standorten zur Verfügung stellen, waren wir gezwungen, das Fahrzeug zunächst von Trier aus in Köln abzuholen, später auch dort wieder abzuliefern. In diesem Ford (gleiche Bauart wie VW-Caddy-maxi) fanden 4 Personen und unser Gepäck ausreichend Platz. Wir benutzten das Fahrzeug für Tagestouren rund um den Bodensee. Die Bodenseeregion ist gut gewappnet für Behinderte. Hier und da gab es zwar mal Probleme, die aber kleinerer Natur und daher leicht zu überbrücken waren. Ganz toll fanden wir einen Ausflug zum Pfänder, dem Hausberg von Bregenz (Österreich). An der Seilbahnstation gibt es genügend Behindertenparkplätze. Es gab keine Schwierigkeiten, die Seilbahn mit dem Elektrorollstuhl zu befahren. Auch das Gelände um die Bergstation (1062 m) eignet sich für Rollstühle, natürlich nur da, wo es keine Klettersteige gibt. Vom Pfänder aus wird die kaum 10 Min. dauernde Seilbahnfahrt mit einem herrlichen Rundblick über den ganzen Bodensee belohnt. Einen

ganzen Tag verbrachten wir auf der Blumeninsel Mainau. Von Meersburg aus ging es mit einer Fähre direkt zur Insel. Auch hier sind die meisten Wege rollstuhlgerecht, so dass man jeden Winkel dieser wunderbaren Insel erreichen kann. Einen weiteren Tag waren wir in Konstanz. Auch hier fanden wir fast ausschließlich behindertengerechte Bürgersteige, Übergänge und Lokalitäten vor. Nur das schöne Städtchen Lindau machte mir sehr zu schaffen. Als ich vor über 20 Jahren schon mal dort war, kannte ich noch kein GBS und achtete auch nicht auf den Zustand der Gehwege und Straßen. Doch diesmal wurde ich auf den Boden der Tatsachen zurückgeführt: der Innenstadtbereich auf der Insel besitzt zwar eine optisch schöne und interessante Fußgängerzone, aber ein für jeden Rollstuhlfahrer- oder Rollatorgänger mörderisches Kopfsteinpflaster. Mir taten nach wenigen Minuten alle Knochen weh, mit der Folge, dass wir schnell unseren Aufenthalt beenden mussten.

Immenstaad, unser Ferienwohnort, erwies sich als kleines, gemütliches Städtchen. Entlang des Bodenseeufer führt ein Weg, der mit dem Rollstuhl, ebenso wie der ganze Ort, sehr gut befahrbar ist. Nur die Gastronomie hat da noch etwas Nachholbedarf, soweit man sich nicht in ihren Gärten oder Höfen aufhalten will. Insgesamt haben wir einen entspannten und erholsamen Urlaub verbracht. Das Wetter hat eine Woche hervorragend mitgespielt. Vielen Dank, Petrus ! Es wird nicht unser letzter Bodenseeaufenthalt gewesen sein. Ich kann die Region nur weiter empfehlen, insbesondere für Behinderte. An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei meiner Ehefrau, meiner Tochter und meinem Schwiegersohn bedanken, die mir die Durchführung des Urlaubs ermöglichten. Ein besonderer Dank gilt dem Pflegedienst Astrid Sanz und Schwester Pamela, die mir eine makellose Pflege zuteil werden ließen.

Vorbereitung eines barrierefreien Urlaubs

Wer als Behinderter die Absicht hat, im kommenden Sommer einen erholsamen Urlaub fernab seines Wohnorts zu verbringen, sollte jetzt langsam schon mit ersten Vorbereitungen beginnen. Ein barrierefreier Urlaub kann nicht im „Last Minute – System“ organisiert werden, sondern bedarf einer gründlichen und frühen Vorbereitung, sollte diese schöne Zeit gelingen. Ein Vorlauf von mindestens 6 – 8 Monate ist nicht zu hoch gegriffen, denn die behindertengerechten Unterkünfte sind

noch immer selten und daher schnell ausgebucht, insbesondere dann, wenn sie zusätzlich mit einem Pflegebett ausgerüstet sind. Es gibt Literatur z. B. „Handicaped Reisen“ oder Internet- Angebote unter „Behindertengerechtes Reisen“ oder ähnlichen Stichworten, unter denen landesweit, aber auch im Ausland, Unterkünfte angeboten werden. Wer mit einem Elektrorollstuhl unterwegs ist und auch im Urlaub auf die Annehmlichkeiten dieses Hilfsmittels nicht verzichten will oder kann, dem

steht die Möglichkeit offen, ein behindertengerechtes Auto mit Einfahrrampe zu mieten. Auch hier muss man rechtzeitig das entsprechende Auto vorbestellen, denn diese Sonderfahrzeuge gibt es nicht so häufig. Bei Europcar, Avis, Hertz u. a. sind die Fahrzeuge zu haben, und das auch nur an 5 oder 7 zentralen Standorten in Deutschland. Für Personen, die täglich auf einen ambulanten Pflegedienst angewiesen sind, ist es wichtig, rechtzeitig einen am Urlaubsort agierenden Pflegedienst zu konsultieren und zu beauftragen. Sollte eine Behandlungspflege erforderlich

sein, so muss man diesem Pflegedienst rechtzeitig eine ärztliche Verordnung der pflegerischen Maßnahmen für den Urlaubszeitraum vorlegen.

Wenn alles rechtzeitig organisiert ist, kann man in aller Ruhe und sorgenfrei seinem Urlaubsbeginn entgegensehen. Ach ja, da fehlt noch das Wichtigste – das Urlaubswetter. Leider kann man so etwas noch nicht buchen. Schade! Aber vertrauen wir einfach Petrus und seinen Gehilfen.

Intersana

Am 10. November 2016 begann, wie jedes Jahr einen Tag vor Eröffnung, der Messestandaufbau. Messebesucher erhalten dort Informationsmaterial zum Guillain-Barré-Syndrom, Erfahrungsberichte unserer Mitglieder und Flyer die unsere Verbands- und Stiftungsarbeit erläutern, bzw. auf die Nervenerkrankung aufmerksam machen! Der „Treppenboy“ fand während dieses Zeitraumes ebenfalls wieder viele Interessenten. Der Banner dazu ermöglicht sehr oft einen guten Einstieg in die Erklärungen zum GBS – aber auch zur Grundidee der Entwicklung dieses Hilfsmittels! Besonders wichtig sind immer die Unterhaltungen mit Ärzten und Wissenschaftlern, ergeben sich daraus doch Kontakte, die wir in jedem Fall weiter ausbauen.

Unter <http://www.intersana.de> kann man einen Einblick in das Messesgeschehen erhalten. Nicht versäumen möchte ich meinen Dank an Frau Ursula Aigner, die in jedem Jahr mit vielen neuen Ideen und einem unerschöpflichen Tatendrang einen Besuch an unserem Stand bereichert.



Auszüge aus dem Vortrag von Dr. Schubert zu unserem Forum am 09.11.2016 im SRH Wald-Klinikum

GBS und CIDP

GBS

- Erstbeschreibung 1916 durch Guillain, Barré und Strohl
- häufigste Ursache für akut auftretende generalisierte Lähmungen, die auch zur Beatmungspflichtigkeit und durch die Beteiligung des autonomen Nervensystems zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen führen kann
- Jährliche Häufigkeit 0,8–2/100.000
- In 60 % davor Infekt (obere Luftwege > gastrointestinal)
- Bestimmte Erreger (Campylobacter jejuni, CMV, EBV und Mycoplasma pneumoniae)
- Grippeimpfung (1:10⁶)

Pathogenese

- Kreuzreaktion auf Oberflächenstrukturen der Nervenfasern und -wurzeln mit Folge einer entzündlichen Demyelinisierung
- Besonders Nervenwurzeln und sehr weit peripher liegende Nervenabschnitte
- Verschiedene Antikörper nachweisbar gegen Glykolipide (Miller-Fisher-Syndrom, bei dem sich in 90–100% der Fälle Anti-GQ1b-Antikörper finden -GQ1b findet sich Augenmuskernen)

Krankheitsbild

- Beginn: Rückenschmerzen und Kribbeln in den Füßen
- Lähmungserscheinungen können sich sehr rasch bis zu maximal 4 Wochen bis zur Tetraplegie mit Beatmungspflichtigkeit ausdehnen
- Teils Hirnnervenpareesen im Vordergrund
- Maximum 2 Wochen, Muskeleigenreflexe erloschen
- sensible Reiz- und Ausfallerscheinungen; Lumboischialgie
- Häufig (bis 80%) Beteiligung des autonomen Nervensystems mit fixierter Sinustachykardie, Herzrhythmusstörungen bis zur Asystolie, orthostatischer Dysregulation und Blutdruckentgleisungen.

Diagnostik

- Liquor: zytoalbuminäre Dissoziation (2. Woche)
- Elektrophysiologie: Abnahme der motorischen Nervenleitgeschwindigkeit, die Verlängerung der distal motorischen Latenzen, das Auftreten von (multiplen) A-Wellen, Leitungsblöcken, zeitlicher Dispersion sowie einer Latenzverzögerung der F-Wellen und ein Ausfall des H-Reflexes.

Therapie

1. Ursächlich

- Kortison keine Wirkung (Lancet, 1993).
- Plasmapherese (200-250 ml Plasma/kg; 4-6 Behandlungen mit 2-4 l Austausch in max. 2 Wochen), 10% Abbruch bei NW (Herzrhythmusstörungen, Infektionen, Hypotonie) bzw. Immunadsorption
- iv-Immunglobulingabe 0,4 g/kg KG an 5 Tagen nacheinander (NW weniger, z.B. allergische Reaktion), vergleichbare Wirksamkeit zu Plasmaaustausch (Neurology, 1998)
- Kombination nicht besser (nach Studien)

Therapie II

2. Symptomatisch

- Vitalkapazität regelmäßig prüfen
- großzügig Behandlung auf ITS (Begleitinfekt, drohende Beatmung)
- Thromboseprophylaxe
- Physiotherapie (passiv, aktiv)
- vollwertige Ernährung
- β -Blocker (Tachykardie)
- passagerer Schrittmacher (verschiedene Blockbilder, Bradykardie)
- antineuropathische Medikamente

Chronisch inflammatorische demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP)

- Eine erworbene Neuropathie, assoziiert mit einer allmählichen Demyelinisierung von spinalen Wurzeln und peripheren Nerven
- Progressiver oder relapsierend-remittierendem Verlauf
- Die Prävalenz liegt bei 1-2/100.000
- Ein Erkrankungsgipfel liegt im 5. - 6. Lebensjahrzehnt.



CIDP

- Es kommt zu symmetrischen Paresen (proximal oder distal) mit Reflexabschwächung oder -verlust und unterschiedlicher sensibler Beteiligung. Die Erkrankung entwickelt sich langsam und erreicht das Maximum 8 Wochen und später nach Symptom-Beginn.
- Die Häufigkeitsverteilung der neurologischen Defizite ist wie folgt:
 - Am häufigsten motorische Defizite in 94 %
 - Parästhesien mit 64 %
 - Hirnnerven-Beteiligung in 2-32 % (auch Ophthalmoplegie, faziale Schwäche, selten vestibuläre Dysfunktion)

Varianten

- Die sensorische CIDP: charakterisiert durch überwiegend sensible Symptome oder eine ataktische Neuropathie.
- Die multifokale erworbene demyelinisierende sensorische und motorische Neuropathie (MADSAM), auch Lewis-Sumner-Syndrom genannt. Diese Neuropathie zeigt einen asymmetrischen Verteilungstyp, tritt initial an der oberen Extremität auf (vorwiegend sensorisch oder sensomotorisch).
- Die CIDP mit zusätzlicher monoklonaler IgM-Gammopathie und Nachweis von Antikörpern gegen Myelin-Glykoprotein (MAG-AK)
- Die CIDP mit MGUS (monoklonale Gammopathie unbestimmter Signifikanz): ca. 10-20 % der Patienten mit typischer CIDP haben eine monoklonale IgG- oder IgA-Gammopathie unbestimmter Signifikanz.

CIDP-Diagnostik

- Elektroneurografie: Nachweis von Demyelinisierung (verlangsamte Nervenleitgeschwindigkeiten auf weniger als 70-80% des unteren Normwertes, verlängerte distale Latenzen, verlängerte F-Wellen-Latenz oder F-Wellen-Verlust.
- Liquordiagnostik: Eiweißhöhung (Schrankenstörung)
- MRT: symmetrisch verteilte entzündliche Veränderungen und/oder Verdickung spinaler Wurzeln
- Labordiagnostik: Nachweis von Gangliosid-Antikörpern im Serum
- Nervenbiopsie: fakultativ zum Nachweis zugrunde liegender Demyelinisierung (häufig erst durch das zeitaufwendige Einzelfaser-Teasing detektierbar).

CIDP -Therapie

- Steroide zeigen bei der CIDP eine positive Wirkung (beim GBS nicht!)
- Plasmapherese und die intravenöse Immunglobulingabe sind auch möglich
- Die Immunglobulin-Dosis ist die gleiche wie beim Guillain-Barré-Syndrom, allerdings muss die Therapie zyklisch wiederholt werden in Intervallen von 1-3 Monaten.
- Manchmal in Kombination mit Immunsuppressiva wie u.a. Azathioprin, Cyclophosphamid, Cyclosporin, Methotrexat, Mycophenolat, Mofetil und Rituximab

CIDP - Pathogenese

- Aberrierende Immunantwort auf zellulärer und humoraler Ebene nahe, die sich gegen Antigene des peripheren Nerven richtet und bei der Antikörper, Komplement, Cytokine, autoreaktive T-Zellen und Makrophagen eine Rolle spielen.
- Im Vergleich zum GBS geht einer CIDP nur selten eine Infektion voraus.
- Häufig in Assoziation mit anderen Erkrankungen, z.B. HIV-Infektionen, systemischem Lupus erythematodes, Diabetes mellitus, Hepatitis C, Paraproteinämien und malignen Erkrankungen wie Lymphom und osteosklerotischem Myelom.

CIDP - Prognose

- Behindernde Erkrankung
- Patienten < 20 Jahren entwickeln häufiger eine motorisch betonte Neuropathie mit subakuter Progression, relapsierend-remittierendem Verlauf und guter Rückbildung
- Patienten älter als 64 Jahre zeigen häufig eine chronisch-progrediente sensomotorische Neuropathie mit verbleibenden neurologischen Defiziten.



Auszüge aus dem Vortrag von Dr. med. Gundula Grünewald zur Mitgliederversammlung am 08.09.2016 in der Rehaklinik Schloss Pulsnitz




Diagnostik bei GBS - Elektrophysiologie -

Dr. med. Gundula Grünewald, 08.09.2016

HELIOS Klinik Schloss Pulsnitz

Wo entsteht das Problem?

Zentrales Nervensystem

- Gehirn und Rückenmark

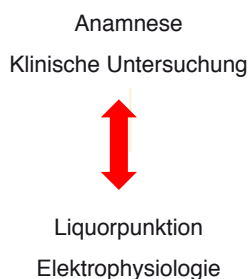
Peripheres Nervensystem

- Nervenwurzeln
- motorische Nerven – zu den Muskeln
- Sensible Nerven – von den Sinneszellen in der Haut
- Autonome Nerven – zu den Organen

Wie entsteht das Problem?

- Physiologische Immunreaktion (z.B. vorangegangene Infektion)
- Kreuzreaktion mit Bestandteilen des peripheren Nervensystems
- Körper greift sich selbst an - autoimmun
- Entzündung peripherer Nerven (Polyneuritis) und/oder der Nervenwurzeln (Polyradikulitis)
- Längerfristige Schädigung der peripheren Nerven

Wie stellt man die Diagnose?



Elektrophysiologie zur Diagnostik des GBS

Elektroneurografie: direkte Messung von Geschwindigkeit und Effektivität der Reizleitung gut zugänglicher Nervenabschnitte an Armen und Beinen
→ motorisch und sensibel

F-Wellen: Messung der Reizleitung eines gesamten Nerven (vom Rückenmark bis zum Zielmuskel)

Elektromyografie: indirekte Aussagen zur Nervenfunktion durch Messung der elektrischen Aktivität des Muskels in Ruhe und unter Anspannung

Elektromyografie

- indirekte Methode
- Akute Nervenschädigung - „Spontanaktivität“
- Chronische Schädigung – Änderung der MUP
- Langfristige Erholung – Reinnervation

Was ist pathologisch beim GBS?

- F-Wellen: zeigen die Funktion des gesamten Nerven, rasch pathologisch
- Elektroneurografien: MSAP kommen verspätet, schlecht konfiguriert, verminderte Amplitude, fehlen ganz
- EMG: erst 10-14 Tage nach Schädigung des Nerven pathologisch, im Verlauf sensitiv für eine Erholung




Vielen Dank!

HELIOS Klinik Schloß Pulsnitz

Jeder Moment ist Medizin

Einige Ideen für Sportübungen

Ein gutes Beispiel für Sportübungen für zuhause sind Dehn- und Stretchübungen, die Sie ohne weitere Hilfsmittel durchführen können.

Dehnung

Oberschenkel. Wenn Sie morgens aufstehen, sind Dehnübungen eine sehr gute Möglichkeit, um wach zu werden. Grätschen Sie die Beine und beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, zum linken und rechten Fuß. Strecken und dehnen Sie Ihre Oberschenkel. Sie bleiben in dem Stand und drehen sich zur Seite. Dehnen Sie zuerst den Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie nicht über den Fuß hinausgeht. Stellen Sie nach der Dehnung den Fuß etwas weiter nach hinter und führen Sie das hintere Knie zum Boden. Nehmen Ihre Arme dazu. Wenn Sie hochkommen, strecken Sie die Arme nach oben, wenn Sie nach unten gehen, führen Sie die Arme entsprechend nach unten.

Arme: Strecken Sie Ihre Arme aus und fangen Sie mit kleinen Drehbewegungen an. Variieren Sie die Bewegungen und die Richtung. Führen Sie die Drehbewegungen eine Minute durch, bevor Sie die Richtung wechseln. Dehnen Sie Ihre Arme, indem Sie diese entweder vor dem Oberkörper in eine Richtung ziehen oder hinter dem Kopf dehnen.

Das sollten Sie beim Heimsport beachten

- Gerade dann, wenn Sie viel zuhause trainieren, sollten Sie Ihre Bewegungsabläufe einmal von einem erfahrenen Sportler korrigieren lassen. So verhindern Sie, dass Sie bestimmte Übungen falsch machen und Knochen und Gelenke über Gebühr beanspruchen.
- Auch zuhause gilt: Wärmen Sie sich vor intensiveren Workouts gut auf. Das reduziert die Verletzungsgefahr enorm.

Steter Tropfen höhlt den Stein. Machen Sie Ihre Übungen regelmäßig. Trainieren Sie lieber jeden Tag zehn Minuten als einmal die Woche für zwei Stunden. Das ist am effizientesten.

Lumbalbereich trainieren

Der Lumbalbereich ist besonders anfällig für Rückenschmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Mit gezielten Übungen können Sie hier jedoch die Muskeln aktivieren und so Beschwerden vorbeugen.

So trainieren Sie den Lumbalbereich

Der Lumbalbereich ist der Bereich, welcher am unteren Ende der Wirbelsäule verläuft: Die Lendenwirbelsäule und die umgebende Muskulatur. Der Lumbalbereich geht in das Becken und das Steißbein über und ist eng verbunden mit Muskeln des Rückens, des Beckenbodens und den Bauchmuskeln. Diese sollten also möglichst in die Übungen integriert werden. Beginnen Sie mit Übungen in Rückenlage, hier müssen Sie sich zu Beginn nicht auf zu viele Anweisungen konzentrieren.

In Rückenlage stellen Sie beide Beine an, sodass die Knie eine faustbreit auseinanderstehen und beide Füße fest auf dem Boden stehen. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, der Kopf wird abgelegt.

Spannen Sie nun den Bauchnabel ein wenig ein, das Becken richten Sie leicht nach hinten auf, sodass der Lumbalbereich sich dem Boden annähert. Spannen Sie nun das Gesäß an und heben Sie den Lumbalbereich ein wenig vom Boden an. Versuchen Sie, den Rücken soweit es geht anzuheben und halten Sie am Ende der Bewegung einige Sekunden.

Dann senken Sie den Lumbalbereich wieder ab. Halten Sie während der Übung die Luft nicht an und versuchen Sie, die Spannung der Bauchmuskeln zu halten. Wiederholen Sie diese Übung mindestens achtmal. Übungen für eine bessere Haltung Auch in anderen Ausgangspositionen können Sie den Lumbalbereich stärken, sehr gut geeignet ist der Vierfüßlerstand. Die Rückenmuskeln benötigen Training, um stark zu bleiben und im Alltag allen ... Stellen Sie sich so auf, dass die Hände flächig unter den Schultern platziert sind, die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Der Rücken wird so gerade wie möglich eingestellt, der Blick geht zum Boden.

Beginnen Sie nun, wie auch in Rückenlage, die Spannung über die Bauchmuskeln herzustellen, indem Sie den Bauchnabel einziehen und das Becken ein wenig aufrichten. Jetzt lösen Sie ein Knie ein wenig vom Boden und strecken das Bein gerade nach hinten heraus. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Spannung im Körper halten und der Lumbalbereich nicht an Spannung verliert. Führen Sie das Bein wieder zurück und wechseln Sie die Seite. Nachdem die Beine an der Reihe waren, führen Sie nun nacheinander die Bewegung jeweils mit den Armen durch, diese strecken Sie nach vorne hinaus.

Fortgeschrittene können diese Übung auch mit einem Arm und einem Bein gleichzeitig ausführen, dabei kann sowohl dieselbe Seite als auch die gegenüberliegende Seite genommen werden. Auch hier bieten sich acht Wiederholungen pro Seite an.

Tannenbaumsyndrom - zwei Übungen für einen straffen Rücken

Unter einem Tannenbaumsyndrom versteht man herunterhängende Haut seitlich der Wirbelsäule. Dies kann ein beispielsweise bei Osteoporose auftreten und gehört dann in fachmännische Behandlung. Wenn jedoch schlaffe Muskeln dafür verantwortlich sind, helfen Übungen.

Straffen Sie den Rücken mit Übungen.

Wenn die Muskeln und eventuell auch Haut seitlich des Rückens herabhängt, kann dies aussehen wie die Zweige eines Tannenbaumes, daher rührt der Name des Tannenbaumsyndroms. Oftmals sieht man dies in ausgeprägter Form bei Patienten mit Osteoporose, dies wird durch Zusammensinken der Wirbelkörper hervorgerufen. Eine solche Erkrankung lässt sich mit bloßem Muskeltraining nicht beheben, hier ist eine ärztliche Behandlung notwendig.

Wenn jedoch bloß das Gewebe gestrafft werden muss, helfen Übungen, die die Rückenmuskeln kräftigen, sodass das Tannenbaumsyndrom verschwindet. Die Rückenmuskeln benötigen Training, um stark zu bleiben und im Alltag allen Belastungen stand zu halten. Mit

Kraftübungen können Sie diese Muskeln trainieren, dies gelingt auch Einsteigern.

So straffen Sie die Rückenmuskeln

Um die geraden Rückenstrecker zu aktivieren, bieten sich Übungen in der Bauchlage an, sodass Sie etwas gegen die Schwerkraft trainieren können. Legen Sie sich auf den Bauch, stellen Sie die Füße mit den Fußspitzen auf und strecken Sie beide Beine durch. Spannen Sie Gesäß und Bauchmuskeln etwas an und nehmen Sie die Finger zu den Schläfen. Die Arme werden angehoben und die Ellenbogen zeigen seitlich nach außen. Der Blick bleibt während der Übung nach unten gerichtet.

Nun heben Sie den Oberkörper langsam an, dabei gehen Sie in drei Etappen so hoch wie Sie es schaffen und senken dann in einer Bewegung den Oberkörper wieder ab. Dies wiederholen Sie 10-mal. Anschließend strecken Sie beide Arme nach vorne aus, heben Sie nun den Oberkörper in einer Bewegung an, senken Sie den Oberkörper in 3 Etappen nach unten ab, auch hier können Sie 10 Wiederholungen durchführen. Um die seitliche Muskulatur in die Übung miteinzubeziehen, ist folgende Übung gedacht. Die Arme werden seitlich nach hinten an den Körper gelegt. Der Oberkörper wird wieder angehoben und nun neigen Sie sich seitlich, dabei wird der Arm etwas am Bein entlang nach unten geschoben, wiederholen Sie diese Bewegung auf jeder Seite 15-mal.

Von allen Übungen können Sie 3 Wiederholungssätze durchführen, um den Effekt zu verstärken.

Quelle: www.helpster.de



Buchvorstellung » Die Ayurveda Apotheke «

Die bekannte Ayurveda-Ärztin Dr. Vinod Verma stellt eine Hausapotheke mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen für die häufigsten Beschwerden vor. Es werden nur Zutaten verwendet, die auch in der Küche Verwendung finden und überall erhältlich sind. Dazu gehören Ingwer und Zimt ebenso wie Kurkuma und Kardamom. Mit den über 100 Heilrezepten lassen sich gängige Alltags-Beschwerden auf natürliche Weise heilen. Dazu gehören Erkältungskrankheiten, Verdauungsprobleme, Hautkrankheiten, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Besondere Bedeutung haben Vorsorge-Programme für Darm, Immunsystem und einen guten Schlaf, die im Ayurveda die Voraussetzung sind für eine stabile Gesundheit. Ein Extrakapitel bietet schnelle Hilfe bei Kinderkrankheiten. Ein praktisches Nachschlagewerk zur angewandten Selbsthilfe aus einer der ältesten Heiltraditionen der Welt - übersichtlich und effektiv.

Dieses Buch widme ich meiner Großmutter, die mich in die grundlegenden Lebensweisheiten eingeführt hat, und meinem Guru Acharya Priya Vrat Sharma, von dem ich die wissenschaftlichen Grundlagen all dieser Weisheiten gelernt habe. Acharya ji hat mein Leben mit der altherwürdigen medizinischen Weisheit dieser ältesten lebendigen Tradition Indiens erleuchtet.

Die Grundlagen

Nach ayurvedischer Lehre ist Gesundheit der natürliche Zustand. Bei einer medizinischen Behandlung sollte es darum gehen, diesen natürlichen Zustand durch angemessene Ernährung, Arzneimittel, Übungen etc. wiederherzustellen. Deshalb wird die Behandlung im Ayurveda auch prakritisthapan (Wiederherstellung der Natur) genannt. Die Idee, ein Buch über Heilmittel aus alltäglichen Küchenkräutern und -gewürzen zu schreiben, kam mir erstmals, als ich vor sechzehn Jahren in Deutschland eine Vorlesung zu diesem Thema hielt. Wahrscheinlich verwarf ich sie zunächst wieder, weil sie mir zu simpel erschien. Die Erfahrung, dass Menschen einfachste Zutaten falsch benutzen und sich damit schaden, zeigte mir aber, wie nötig ein solches Buch ist. Die wesentlichen ayurvedischen Heilmittel für die grundlegende Pflege der Gesundheit kommen aus der ayurvedischen Küche, die Speisen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen zubereitet. Die Zutaten, die für den guten Geschmack zuständig sind, werden auch in einfachen Hausmitteln genutzt, um kleinere Leiden und anhaltende gesundheitliche Probleme zu heilen. Diese Weisheit wird seit Anbeginn



der Zeit von den Frauen gehütet. Nach meinem Studium der ayurvedischen Schriften erkannte ich, wie präzise die Heilmethoden unserer Großmütter waren und wie sehr sie den Schriften entsprachen. Mit diesem kleinen Buch der Hausmittel möchte ich Ihnen einfache Lösungen für Alltagsbeschwerden anbieten und Fragen zum Thema Gesundheit beantworten. Es ist ein Selbsthilfebuch für die kleinen Ärgernisse des täglichen Lebens. Es ist allerdings kein umfassendes ayurvedisches Therapiebuch mit komplexem Inhalt, sondern stellt Großmutter's einfache Hausmittel vor, deren Zutaten Sie in fast jedem asiatischen Lebensmittelladen bekommen. Ich bin mit diesen Mitteln aufgewachsen und habe weltweit mit meinen Büchern und Lehren bereits Tausenden von Menschen geholfen. Von meinen dreiundzwanzig Büchern zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind einundzwanzig ins Deutsche übersetzt worden. Sie enthalten zahllose Rezepte für solche Hausmittel. Menschen aus aller Welt bedanken sich bei mir für so gewöhnliche und einfache Mittel wie heißes Kardamomwasser, Kurkumamilch, Zitronen-Ajwain oder Vier-Gewürze-Pulver. Dieses Buch verwendet ausschließlich Küchenkräuter, Gewürze und andere Kochzutaten, so dass Sie schnell und einfach von den Hausmitteln profitieren können. Dieses kompakte Buch mit genauen Rezepten, Hinweisen zur Verwendung und vor allem zur richtigen Dosierung und Anwendungshäufigkeit von Hausmitteln kann Ihnen helfen, Ihr Leben besser zu meistern und schnelle

Linderung zu finden. Als Buch für die ganze Familie gibt es auch die Dosierungen für Kinder an und enthält spezielle Rezepte für Säuglinge und Kinder. Als Wissenschaftlerin, die in Europa und Amerika ausgebildet wurde, finde ich, dass es den meisten bisherigen Büchern – und auch dem von den angeblichen »Gurus« weitergegebenen Wissen – an Präzision mangelt, wenn es um die Dosierung und die Häufigkeit der Anwendung geht. Viele Menschen suchen dann im Internet nach Hilfe, was verheerende Folgen nach sich ziehen kann. Dort finden sie beispielsweise die Angabe: »Täglich 1 TL Zimt oder Honig in heißem Wasser hilft beim Abnehmen.« Tatsächlich ist eine so hohe Zimtdosis giftig, und heißer Honig setzt Giftstoffe frei, die bis an Ihr Lebensende im Blut bleiben. Ich habe auch viele Menschen getroffen, die durch eine zu hohe Dosierung von Knoblauch krank geworden sind. Auch Küchenkräuter und Gewürze haben Nebenwirkungen, wenn sie im Übermaß verwendet werden. Gerade deshalb ist es so wichtig, ein Buch zur Hand zu haben, das die Dosierung und Anwendung der Mittel wissenschaftlich präzise nach der authentischen Tradition des Ayurveda erklärt. Auf der Suche nach dem passenden Heilmittel werden Ihnen das Inhaltsverzeichnis und das Register helfen. Im hinteren Teil des Buchs sind die verwendeten Kräuter und Gewürze beschrieben, damit Sie die richtigen Produkte finden und sich mit den Eigenschaften dieser Pflanzen vertraut machen können. Wer sich näher mit dem Thema Heilung durch Yoga und Ayurveda beschäftigen möchte, findet Verweise zu meinen anderen Büchern. Nach Aussage von Charaka, einem der großen Weisen des Ayurveda, der etwa 600 v. Chr. lebte, ist es unsere Pflicht (Svadharma), unser Leben zu organisieren und jegliche Anstrengung zu unternehmen, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu vermeiden. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen diese Aufgabe erleichtern und Ihnen die Weisheit vermitteln, mit der Sie kleinere Probleme selbst lösen können. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie auf einfache Weise Ihre Gesundheit bewahren und Ihre grundlegende Energie und Vitalität, im Ayurveda Ojas genannt, steigern können. Die meisten Menschen denken, es sei Aufgabe des Arztes, sie zu »reparieren«, wenn sie krank sind. Dieses Buch und die Weisheit des Ayurveda lehren uns hingegen, die Verantwortung für unsere Gesundheit zunächst selbst zu übernehmen und darauf zu achten, wann wir uns unwohl fühlen, damit aus diesem Unwohlsein keine Krankheit entsteht. Ein Erhalt der allgemeinen Gesundheit bedeutet auch, dass wir unsere Energiereserven steigern, um Krankheiten zu vermeiden und bei den ersten Anzeichen oder Symptomen einer Erkrankung reagieren und unsere Gesundheit zurückerlangen zu können.

Im Einklang mit dem Leben

Die Theorie der drei Doshas (Lebensenergien) im Ayurveda basiert auf dem Gesetz der Einheitlichkeit der Natur, was bedeutet, dass die Gesetze des Kosmos auch für den menschlichen Körper gelten. Die drei Vitalkräfte sind nicht nur für physiologische Funktionen verantwortlich, sondern auch für mentale Aktivitäten und menschliches Verhalten. Die grundlegende Weisheit von Yoga und Ayurveda ist Tausende Jahre alt. Ihre steigende Popularität in den letzten zwei Jahrzehnten deutet aber darauf hin, dass diese Weisheit Bestand hat, ja, dass sie zeitlos ist. In allen Teilen der Welt zeigt sich ihre Gültigkeit. Nur dauerhafte Weisheit kann dauerhafte Lösungen bieten, und sie ist nicht das Eigentum eines Landes, sondern ein Welterbe. Außerhalb Indiens hält sich die irriige Vorstellung, Ayurveda sei ein rein medizinisches System. Ayurveda ist aber ein Veda des Lebens, zu dem auch Erkrankungen gehören. Das Leben hat eine Ordnung und ein System. Temporäre Zustände des Unwohlseins, kleinere Erkrankungen und Beschwerden sind Teil des Lebens. Sie sind ein Teil des sich stets wandelnden Kosmos. Das Veda des Lebens hilft uns zu verstehen, was das Leben ist, wie wir es im Zusammenspiel mit dem Kosmos organisieren und bewältigen können und wie wir Erkrankungen vermeiden oder aus der Krankheit wieder zur Gesundheit zurückfinden können. Ayurveda lehrt uns, wie wir unser Leben mit maximal möglicher Energie für die maximal mögliche Zeitspanne leben können. Langlebigkeit, Sexualität und Verjüngung sind ebenso Teil des Ayurveda wie die Behandlung von Krankheiten. Die religiösen und zereemoniellen wie auch die kulinarischen Traditionen Indiens fußen auf den Richtlinien des Ayurveda zum Lebensstil. Sie dienen dem Erhalt der Gesundheit, der Verbesserung der Energiereserven und der Verhinderung und Behandlung kleinerer Erkrankungen. Die traditionelle indische Küche ist so strukturiert, dass sie immer auch eine kleine Apotheke ist. Aber in den großen Metropolen Indiens geht diese Tradition verloren, und die meisten jungen Menschen können noch nicht einmal verschiedene Gewürze erkennen, von der Zubereitung von Hausmitteln ganz zu schweigen. Die Städter kaufen meist fertige Masalas (Gewürzmischungen), und so wachsen die Kinder ohne die grundlegende Weisheit der Ayurveda-Kochkultur und ihrer einfachen Heilmittel auf.

Wie Sie dieses Buch richtig nutzen

Ich habe dieses Buch so geschrieben, dass Sie es auch ohne jegliches Vorwissen über Ayurveda nutzen können. Für

diejenigen, die mit den Zutaten der ayurvedischen Küche nicht vertraut sind, habe ich ein Kapitel mit den in diesem Buch verwendeten Kräutern und Gewürzen angehängt. Dort werden die Gewürze und die Pflanzen, von denen sie stammen, genau beschrieben. Um das Auffinden der richtigen Zutaten zu erleichtern, sind auch die lateinischen und Hindi-Bezeichnungen aufgeführt. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Einblick in die Prinzipien des Ayurveda, die wichtigsten Begriffe und die Beziehung zwischen Mensch und Kosmos. Da dieser kosmologische Ansatz so völlig anders ist als die moderne westliche Medizin, sollen Ihnen diese Seiten helfen, den größeren Zusammenhang zwischen unserem Sein und dem Kosmos zu verstehen.

Grundprinzipien des Ayurveda

Wie im Zitat meines Ayurveda-Gurus (Lehrers) beschrieben, ist der gesamte Kosmos eine Einheit. Alles, was in ihm existiert, folgt denselben Prinzipien. Das System aller Lebewesen ist wie ein kleiner Kosmos in sich, der beständig im Austausch mit dem größeren Kosmos steht und von seinen stetigen Wandlungen beeinflusst wird. Wir sind Teil dieses Kosmos, der ein sich ewig wandelndes Ganzes ist. Um gesund zu bleiben, müssen wir mit der Natur Schritt halten und uns auf diese Wandlungen einstellen. Normalerweise verfügt jedes Lebewesen intuitiv über diese Fähigkeit und muss nicht erst lernen, dem Rhythmus des Kosmos zu folgen. Wir Menschen aber sind von der natürlichen Lebensweise abgewichen, und unser intuitives Wissen wird durch unser stark von äußeren Mechanismen bestimmtes Leben unterdrückt. Festgefahrene Ideen und rigides Leben und Denken passen nicht zur Realität eines sich stets wandelnden Kosmos. Das macht Menschen körperlich und geistig krank. Die natürlichen Körperfunktionen wie Schlaf, Hunger, Durst und Ausscheidung funktionieren dann nicht mehr richtig, und damit ist der Grundstein für eine schlechte Gesundheit gelegt. Lassen Sie uns daher versuchen, den menschlichen Körper und die Wirkungsweise der drei dynamischen Kräfte zu verstehen, die für alle körperlichen und geistigen Funktionen verantwortlich sind.

VATA entstammt den Elementen Äther und Luft und ist für Körperbewegungen und geistige Aktivität, Blutzirkulation, Atmung, Ausscheidung, Sprache, Empfindung, Tastsinn, Hören und Gefühle (Angst, Trauer, Beklemmung, Begeisterung etc.) verantwortlich, aber auch für natürliche Triebkräfte, die Bildung des Fötus sowie die Ausübung und Dauer des Geschlechtsakts.

PITTA entstammt dem Feuer und ist verantwortlich für Sehen, Verdauung, Hunger, Durst, Wärmeregulierung,

Sanftheit und Glanz, Fröhlichkeit, Intellekt und sexuelle Spannkraft.

KAPHA entstammt Wasser und Erde. Es bestimmt den Körperbau und ist verantwortlich für Geschmeidigkeit, Bildungsfähigkeit, Beständigkeit, Schwerfälligkeit, Stärke, Geduld, Zurückhaltung, das Fehlen von Habgier und sexueller Sekrete, aber auch für die sexuelle Potenz.

Die Funktionsweise des Körpers

Die Funktion der drei Vitalenergien ist aufeinander abgestimmt. Sehr vereinfacht gesagt, ist Vata das Verteilungssystem des Körpers. Alle Funktionen, die mit Bewegung zusammenhängen, werden von Vata erledigt. Pitta ist das Wärmeregulierungssystem des Körpers und erzeugt Energie aus der Nahrung, die wir essen. Diese Energie wird dann von Vata im ganzen Körper verteilt. Kapha stellt das Baumaterial des Körpers. Es erzeugt alle Sekrete und ist für den Bau neuer Zellen verantwortlich. Beispielsweise ist die Produktion der Verdauungssäfte eine Funktion von Kapha. Es ist aber auch verantwortlich für das Wachstum des Fötus im Mutterleib und für die ständige Zellerneuerung des Verdauungstrakts und der Haut. Die Lebensenergien werden ständig beansprucht und durch unsere Atmung und Nahrung wieder aufgefüllt. Durch Atmen erhalten wir die kosmische Energie, Prana Shakti (Kraft). Die Luft, die wir atmen, enthält nicht nur Sauerstoff, damit unser Herz pumpen kann, sondern tagsüber auch das Licht und die Wärme der Sonne, die zarte Energie der Nacht, den besonderen Duft jeder Jahreszeit und so weiter. So nehmen wir mit dem Atem alle fünf Elemente des Kosmos in Form feinstofflicher Energie auf. Daher ist es wichtig, richtig zu atmen und einige grundlegende Pranayama-Praktiken zu erlernen, die Kunst des bewussten und kontrollierten Atmens, wie sie im Yoga gelehrt wird. Damit wir die drei Lebensenergien wieder auffüllen können, versorgt uns unsere Nahrung mit den fünf Elementen, denn jede Geschmacksrichtung (Rasa) unserer Nahrung besteht aus zwei der grundlegenden Elemente. Die Ausgewogenheit der fünf Elemente ist wichtig für den Kosmos, da stürmische Winde, Feuersbrünste, Fluten und Erdbeben zerstörerisch sind. Ebenso sollten auch die drei Doshas im Körper ausgeglichen sein, damit unser Körper gesund und in Harmonie bleibt. Die Balance der Doshas kann aber durch Wetter, Klima, den geographischen Standort, die Art zu leben und zu denken etc. gestört werden. Die Natur gleicht dieses Ungleichgewicht dann wieder aus. Gesund bleiben nach der Lehre des Ayurveda bedeutet: der Natur helfen, das Gleichgewicht zu halten.

Die individuelle Konstitution des Menschen (Prakriti)

Menschen unterscheiden sich in ihrem Äußeren. Keine zwei Menschen sehen gleich aus. Genauso haben wir alle auch ein »inneres Gesicht«, das bei jedem verschieden ist und das sich im Ayurveda Prakriti nennt. Wir alle werden mit einer unterschiedlichen Grundkonstitution (Prakriti) geboren. Prakriti beschreibt dabei die wesentlichen Handlungsweisen und Reaktionen und das grundlegende Verhalten eines Menschen, seine »innere Identität«. Und ebenso wie es zahllose Variationen des menschlichen Aussehens gibt, existieren auch unendlich viele verschiedene Grundkonstitutionen des Menschen. Das Prakriti eines Menschen wird dabei von einem oder zwei Doshas bestimmt. Es gibt sieben Grundtypen von Prakriti: drei, bei denen jeweils ein Dosha dominant ist, drei, bei denen zwei Doshas gemeinsam dominieren, und die siebte, bei der alle Doshas ausgeglichen sind (Samdosha). Die zahllosen Variationen bei jedem der sieben Grundtypen des Prakriti ergeben sich aus der unterschiedlich starken Dominanz eines Dosha, der Gewichtung der beiden Doshas bei einem gemischten Prakriti und der unterschiedlichen wesentlichen körperlichen und geistigen Energie, die wir aufgrund unseres früheren Karmas von Geburt an mitbringen. Die Energiemenge oder Fähigkeit, mit der ein Mensch geboren wird, sorgt für Variationen. Unterscheidet man bei einem Menschen mit einem dominierenden Dosha auf einer Skala mit Werten von 0,1 bis 100 die feineren Subtypen, so erhält man unzählige Arten von Prakriti. Dazu kommt noch die nach derselben Skala bemessene Stärke des dominierenden Dosha. Bei den gemischten Prakritis wird das Verhältnis der beiden dominierenden Doshas zueinander ebenso bemessen. Um dieses Buch nutzen zu können, muss der Leser aber vor allem wissen, dass unsere Individualität durch unser Prakriti ebenso bestimmt wird wie durch unser Äußeres. Die Natur bestimmt, ob wir langsam oder schnell handeln und reagieren, ob uns mehr oder weniger warm ist und wie viel wir essen und schlafen. Wir sollten diese Unterschiede respektieren. Prakriti ist die natürliche Balance, die uns die Natur gegeben hat und mit der wir uns unser Leben lang wohl fühlen. Es ist von Geburt an da und begleitet uns bis zum Tod.

Die Merkmale der Doshas

Um das Prakriti bestimmen zu können, muss man die Merkmale der einzelnen Prakritis genau kennen. Normalerweise ist dies recht einfach, wenn man sich ein Basiswissen über die Prakritis zulegt und das eigene

Verhalten und Handeln genau beobachtet. Da die Einzelheiten in diesem Buch aber zu weit führen würden, lade ich den Leser ein, Näheres zu diesem Thema meinen anderen Büchern zu entnehmen. Dennoch möchte ich kurz die wichtigsten Merkmale aller Doshas vorstellen, um Ihnen das Konzept des Prakriti verständlich zu machen und Ihnen zu verdeutlichen, was passiert, wenn es eine Abweichung davon gibt. Wie bereits beschrieben, gibt es unzählige Prakriti-Subtypen. Jeder Mensch ist individuell und hat sein ganz eigenes Gleichgewicht. Wir sind gesund, wenn wir dieses uns eigene Gleichgewicht halten. Gerät es in Schiefelage, nimmt unser Unwohlsein zu, und schließlich werden wir anfällig für Krankheiten. Zum Erhalt des Gleichgewichts sollte man nach bestimmten Prinzipien leben und mit kosmischen Faktoren wie Zeit und Raum (Kala und Desha) im Einklang sein. Dies ist allerdings nicht Thema dieses Buchs; hier soll es um einfache Hausmittel gehen. Denn im Ayurveda sind neben dem Gleichgewicht der Doshas und dem Erhalt des eigenen Prakriti auch eine ausgewogene Ernährung und geeignete Heilmittel wichtig. Dass Menschen unterschiedlicher Prakritis unterschiedliche Ernährung oder unterschiedliche Heilmittel benötigen, ist ein im Ausland häufig anzutreffendes Missverständnis. Um aus dem Zustand des Vikriti (Ungleichgewicht) wieder zu Prakriti zurückzugelangen, sind normalerweise keine spezifischen Heilmittel nötig. Ausgewogene Ernährung, Erholung und Schlaf bringen uns auf natürlichem Weg wieder zu Prakriti. Nur wenn das Vikriti sehr stark ist, sind neben einer ausgewogenen Ernährung auch spezielle Mittel nötig. In Büchern und im Internet finde ich immer wieder Ayurveda-Anhänger, die behaupten, jedes Prakriti erfordere eine eigene Ernährung und spezielle Heilmittel. Das ist falsch und unlogisch, denn bei der Unzahl verschiedener Prakritis hieße dies, dass man Millionen unterschiedlicher Nahrungs- und Medikamentenversionen zubereiten müsste. Wenn das so wäre, müsste ich mir nicht die Mühe machen, ausgewogene Mittel für dieses Buch zusammenzustellen. Dann wäre es einfach, zu sagen, welches Heilmittel bei welchem Leiden hilft und wie oft man es nehmen soll. Zudem gibt es Mittel, die gegen mehrere Symptome helfen und dementsprechend in anderer Häufigkeit und auf unterschiedliche Art und Weise eingenommen werden. Ein und dieselbe Zutat kann in unterschiedlicher Zubereitung und Dosis gegen ganz unterschiedliche Leiden eingesetzt werden. Die Pharmakologie des Ayurveda ist sehr umfangreich, und seine Mittel sind nach logischen Grundsätzen zusammengesetzt. Neben einigen aktiven Substanzen gibt es viele Zusatzstoffe, die ohne jegliche Nebenwirkungen für Ausgewogenheit sorgen. Teils gibt

es zusätzliche Empfehlungen (wie mehr zu trinken oder mehr Ghee zu essen). Hier ein kurzes Beispiel, was ich mit der Ausgewogenheit eines Mittels meine: Kurkumamilch hilft gegen verschiedene Beschwerden. Es gibt zwei verschiedene Zubereitungen. Aus gutem Grund nehmen wir Kurkuma immer mit Milch oder Ghee ein und nicht nur das Pulver: Milch und Ghee haben nach ayurvedischer Lehre kühlende Eigenschaften, die das Kurkuma ausgleichen. Ich werde häufig gefragt, ob man statt Kuhmilch auch Sojamilch verwenden kann. Soja ist von seiner Natur her heiß, und das gilt auch für Sojaprodukte wie Sojamilch. Sie hätte also den gegenteiligen Effekt der Kuhmilch und würde als unerwünschte Nebenwirkung eine Pitta-Störung bzw. Vikriti auslösen.

Krankheit und Therapie im Ayurveda Drei Arten von Erkrankungen

Das klassische Ayurveda unterscheidet drei Arten von Erkrankung:

- Leiden, die von einem Ungleichgewicht der Doshas herrühren. Sie sind vorwiegend lebensstilbedingt.
- Leiden, die durch externe Faktoren wie Viren, Bakterien, Gifte, Unfälle etc. verursacht werden.
- Psychische Erkrankungen, die durch unerfüllte Wünsche oder die Konfrontation mit Unerwünschtem entstehen.

Diese drei Erkrankungsarten hängen zusammen, denn die erste Art kann den Menschen empfänglicher für die beiden anderen machen. Gleichermaßen führen die zweite und dritte Art zu einem Ungleichgewicht der Doshas.

Ayurveda sieht einen starken Zusammenhang zwischen dem Denken und der Erkrankung. Unzufriedenheit und Frustration machen krank. Es gibt drei Eigenschaften des Denkvermögens oder des Geistes: den aktiven (Rajas), den trägen, der jegliche Aktivität stoppt (Tamas), und den zufriedenen, harmonischen und friedlichen Zustand (Sattva). Neben den drei Lebensenergien müssen auch diese drei Geisteszustände im Gleichgewicht sein, will man gesund bleiben. Ein von Rajas und Tamas bestimmtes Leben benötigt Sattva für die innere Ruhe und Harmonie.

Arten der Therapie

Im Ayurveda gibt es drei Arten der Therapie: rational, mental und spirituell. Sie sollten gleichzeitig angewendet werden, man kann sie nicht unabhängig voneinander anwenden. Neben konkreten Heilmitteln umfasst die rationale Therapie Tipps zur besseren Lebensführung, therapeutisches Yoga, verschiedene Wärmebehandlungen, Salbungen etc. Die

mentale und spirituelle Therapie sind ein wichtiger Teil der ayurvedischen Therapeutik. Dabei liegt viel Gewicht auf Natur und Spiritualität. Das Atharva Veda ist die erste Schrift des Ayurveda. Die folgenden Zitate daraus belegen, wie viel Wert schon in alter Zeit auf die gleichzeitige Anwendung von rationaler, mentaler und spiritueller Therapie gelegt wurde. Voller Lebenskraft, o Haridre! (Kurkuma), bist du die beste aller Medizin, so wie die Sonne am Tag und der Mond in der Nacht. O Sonne, lass uns frei von den Krankheiten sein, die aus den drei Lebenskräften (Tridosha) entstehen ... O Sonne, lass diesen Menschen frei von Kopfschmerzen sein und von mit Kapha verbundenen Krankheiten, die alle Teile seines Körpers befallen haben. Lass diesen Menschen frei sein von aus Regen und Wasser bestehendem Kapha, frei von aus Luft bestehendem Vata, frei von Fieber etc. durch gestörtes Pitta. Mögen diese Gruppen von Krankheiten den Menschen verlassen und in die Wälder und auf einsame Berge ziehen.

Später in der Geschichte des Ayurveda, vor 2600 Jahren, schrieb der große Gelehrte Charaka in seinem Werk Charaka Samhita Folgendes:

Einbildung, Angst, Wut, Habgier, Ignoranz, Tiefenrausch und Verwirrung, unter einem Zauber stehend vollzogene Mühen und andere, aus Rajas (aktive Eigenschaften des Geistes) und Tamas (reglose Eigenschaften des Geistes) entstandene Handlungen gehen auf intellektuelle Fehler (Pragyapradha) zurück und lösen Krankheiten aus. (Sarirasthanam)



Gefülltes Kraut



Zutaten für 4 Portionen

1 Rotkohl
1 Weißkohl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
Blatt Kümmel
1 TL Majoran
Petersilie
250 ml Gemüsebrühe
Fett

Zubereitung Gefülltes Kraut

1. Die Krautköpfe putzen und die äußeren Blätter entfernen. Die übrigen Blätter ablösen und die harten Strünke

entfernen. Die Krautblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit dem Hackfleisch mischen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel und Majoran würzen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter das Hackfleisch mischen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3. Eine große Auflaufform einfetten. Abwechselnd Rotkraut, Weißkraut und Hackfleisch hineinschichten. Die letzte Schicht sollte aus Kraut bestehen.

4. Die Brühe angießen.

5. Das Kraut mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 50–60 Minuten garen.

6. Dann aus der Form stürzen und servieren. Dazu Sauce und Kartoffeln reichen.

Sauerkrautsuppe



Zutaten für 4 Portionen

40 g Speck
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 l Gemüsebrühe
 250 g Sauerkraut
 2 große Kartoffeln
 Salz
 Pfeffer
 edelsüßes Paprikapulver
 2 EL Mehl
 3 EL Schmand

Zubereitung Sauerkrautsuppe

Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Zwiebel zugeben und im Speckfett andünsten. Die Gemüsebrühe in einen großen Topf geben. Speck, Zwiebeln und Sauerkraut hinzufügen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In die Suppe geben und mit Salz, Kümmel und Paprikapulver würzen. Die Suppe etwa 30 Minuten köcheln. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Suppe damit anschließend unter Rühren binden. Nochmals abschmecken, den Schmand hinzufügen und servieren. Zur Sauerkrautsuppe frisches Kümmel- oder Graubrot reichen.

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) 5682 11

89522 **Heidenheim**, Schloßhastr. 100
Neurologische Klinik
Dr. med. Stephen Kaendler
Telefon (07321) 33 21 02

76307 **Karlsbad**, Guttmannstr. 1
SHR-Klinikum Karlsbad-Langensteinbach
Zentrum für Neurologie und Frühreha
Prof. Michael Fetter
Telefon (07202) 61 33 69

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) 93 27 00

68135 **Mannheim**, Theodor-Kutzer-Ufer
Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. M. Hennerici
Telefon (0621) 3 83 28 85

75175 **Pforzheim**, Kanzlerstraße 2–6
Städtisches Krankenhaus, Neurologie
Prof. Dr. R. Kaiser
Telefon (07231) 9 69-0

88212 **Ravensburg**, Elisabethenstr. 15
Elisabeth-Krankenhaus, Neurologische Abteilung
PD Dr. med. Dietmar Bengel
Telefon (0751) 87 24 90

70191 **Stuttgart**, Tunzhofer Str. 14–16
Bürgerhospital, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Hansjörg Bäßner
Telefon (0711) 2 53 24 00

70199 **Stuttgart**, Böheimstr. 37
Marienhospital, Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. A. Lindner
Telefon (0711) 64 89-0

89081 **Ulm**, Oberer Eselsberg 45
Neurologische Uniklinik im RKU
Prof. Dr. Hayrettin Tumanli
Klinikdirektor Prof. Dr. med. Albert C. Ludolph
Telefon (0731) 1 77-0

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&f-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**, Guttmannstr. 1
SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach GmbH
Zentrum für Neurologie
Chefarzt Prof. Dr. Michael Fetter
Telefon (07202) 61 33 44

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

70565 **Stuttgart -Vaihingen**, Industriestraße 3
rehamed-neuro GmbH
Geschäftsführung, Claudia Dose-Kraft
Telefon (0711) 8 56 98 03

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 Fachkran-
kenhaus und Rehabilitationseinrichtung für Kinder und
Jugendliche,Ä. D. Dr. med. Klaus Scheidtmann
Telefon (07734)9 39-0

69151 **Neckargemünd**, Im Spitzerfeld 25
SRH-Fachkrankenhaus, Frührehabilitation, Neuropädiat-
rie, Epileptologie und Kinder- und Jugendpsychiatrie
Telefon (06223) 82 22 78

78476 **Allensbach**, IZUM Tafelholz 8
Kliniken Schmieder Allensbach
Prof. Dr. J. Liepert und Prof. Dr. C. Klötzsch
Telefon (07533) 808-11 29

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) 5031 3601

91054 **Erlangen**, Schwabachanlage 6
Neurologische Universitätsklinik, Kopfklinikum
Prof. Schwab
Telefon (0931) 85 45 63 und (0931) 85 45 29

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) 41 40 46 01

81925 **München**, Engelschalkinger Str. 77
Städtisches Krankenhaus, München-Bogenhausen
Neurologie, PD Dr. med. Helge Topka
Telefon (089) 9270 2080

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) 94 10

97080 **Würzburg**, Josef-Schneider-Str. 11
Neurologische Universitätsklinik
Prof. Dr. K. V. Toyka
Telefon (0931) 20 12 37 55

Bayern Neurologische Reha-Kliniken

- 83483 **Bischofswiesen**, Thanngassen 15
Medical-Park Loipl
Neurologische Rehabilitation
Dr. med. A. Weichenmeier
Telefon (0 86 52) 8 90
- 94571 **Schauffling**, 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 Frührehabilitation
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**, Rübekamp 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 - 6 62 79
- 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 (03 81) 4 94 95 11 oder (03 81) 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 (03 98 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 (0 41 41) 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 (0 57 23) 7 07 - 0
- 27404 **Gyhum**, Alfred-Kettner-Straße 1
Reha Zentrum Gyhum GmbH & Co. KG
Neurologische Klinik
Telefon (0 42 86) 89 - 869
- 49811 **Lingen/Ems**, Hedonallee 1
Hedon-Klinik, Neurologie
Prof. Dr. med. T. Mokrusch
Telefon (05 91) 9 18 11 11
- 21266 **Jetseburg**, Kleckerwaldweg 145
Therapiezentrum Waldklinik
CA Dr. Hans-Peter Neunzig
Telefon (0 41 83) 7 99 - 0

Nordrhein-Westfalen Akutkliniken

- 52057 **Aachen**, Pauwelstraße 30
Neurolog. Klinik, RWTH Aachen
Oberarzt Prof. Dr. med. Schwarz
Ärztl. Dir. Prof. Jürgen Noth
Telefon (02 41) 8 08 96 00
- 33619 **Bielefeld**, Burgsteig 13
Neurologische Klinik in Bethel, EvKB
Prof. Dr. med. Dierk Dommasch
Telefon (05 21) 77 27 83 01
- 44791 **Bochum**, Gudrunstraße 56
Neurol. Uni-Klinik im St. Josef-Hospital
Prof. Dr. med. Gold
Telefon (02 34) 5 09 24 11
- 53111 **Bonn**, Kaiser-Karl-Ring 20
Rheinische Kliniken, Neurologie
Prof. Dr. R. Biniek
Telefon (02 28) 55 11
- 44137 **Dortmund**, Beurhausstr. 40
Neurologische Klinik der Städt.
Kliniken Dortmund
Prof. Dr. Michael Schwarz
Telefon (02 31) 5 02 18 10
- 52355 **Düren**, Renkerstr. 45
St. Augustinus KKH GmbH
Dr. med. H. Wilmsen
Telefon (0 24 21) 5 99 - 7 50
- 40225 **Düsseldorf**, Moorenstraße 5
Heinrich-Heine-Universität
Neurol. Klinik
Prof. Dr. med. H.-P. Hartung
Telefon (02 11) 8 11 78 81
- 40479 **Düsseldorf**, Rochusstraße 2
Marienhospital, Neurologische Abteilung
PD Dr. med. W. Steinke
Telefon (02 11) 44 00 24 41
- 47169 **Duisburg**, Fahrerstraße 135
Evang. Klinikum Duisburg-Oberhausen- Dinslaken
Neurologie, PD Dr. H. Grehl
Telefon (02 03) 5 08 12 60
- 45131 **Essen**, Alfried-Krupp-Str. 21
Alfried-Krupp-Krankenhaus
Neurologie
Prof. Dr. med. Berlit
Telefon (02 01) 43 41
- 45147 **Essen**, Hufelandstraße 55
Neurol. Universitätsklinik
Prof. Dr. med. H.C. Diener, Frau Dr. med. Koeppen
Telefon (02 01) 7 23 24 60
- 45879 **Gelsenkirchen**, Munckelstr. 27
Neurol. Klinik mit klinischer Neurophysiologie
Evangelische Kliniken Gelsenkirchen GmbH
Prof. Dr. med. H. Hielscher
Telefon (02 09) 1 60 15 00
- 50924 **Köln**, Kerpener Straße 62
Neurolog. Universitätsklinik
Prof. Dr. W.F. Haupt
Direktor: Prof. Dr. G.R. Fink
Telefon (02 21) 4 78 40 15
- 32657 **Lemgo**, Rintelner Straße 85
Klinikum Lippe Lemgo GmbH
Prof. Dr. med. P. Vieregge
Telefon (0 52 61) 26 41 76

- 32390 **Minden**, Postfach 3380 (Friedrichstr. 17)
Klinikum Minden, Neurologische Klinik
Prof. Dr. med. Röther
Telefon (05 71) 80 10
- 47441 **Moers**, Asberger Straße 4
St. Josef-Krankenhaus GmbH
Dr. med. H.-W. Scharafinski
Telefon (0 28 41) 1 07 24 60
- 48149 **Münster**, Albert-Schweizer-Straße 33
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Prof. Dr. med. B. Ringelstein
Telefon (02 51) 83 48 - 1 72
- 48165 **Münster**, Westfalenstr. 109
Herz-Jesu-Krankenhaus, Abtlg. für Neurologie
Chefarzt Dr. W. Kusch
Telefon (02 51) 17 - 0
- 45657 **Recklinghausen**, Dorstener Straße 151
Knappschafts-Krankenhaus, Neurologische Klinik
Prof. Dr. Helmut Buchner
Telefon (02 3 61) 56 - 37 01
- 42697 **Solingen**, Schwanenstraße 132
St. Lukas-Klinik GmbH
Dr. med. H.-C. Leopold
Telefon (02 12) 70 51
- 42283 **Wuppertal**, Heusnerstraße 40
Helios-Klinikum Wuppertal, Neurologie
Prof. Dr. med. S. Isenmann
Telefon (02 02) 8 96 - 26 40

Nordrhein-Westfalen Reha-Kliniken

- 33014 **Bad Driburg**, Brunnenstraße 1
Marcus-Klinik, Neurol. Refahfachklinik
Dr. med. Th. Brand
Telefon (0 52 53) 95 36 10
- 57334 **Bad Laasphe**, Schlossstraße 40
Schlossberg-Klinik, HGC-Kliniken GmbH
Dr. Peter Wittenhorst, Dr. Arto Laihinen
Telefon (027 52) 1 01 - 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
Aataklinik Wünnenberg,
Klinik für Neurol. u. Neurochirurg. Rehabilitation
Zentrale f. interdisziplinäre Frühreha
Prof. Dr. med. W. Tackmann
Telefon (029 53) 9 70 - 5 41
- 58091 **Hagen**, Ambrocker Weg 60
Klinik für Neurologie
Prof. Dr. med. Wolfgang Greulich
Telefon (023 31) 97 40
- 37671 **Höxter**, Grüne Mühle 90
Asklepios Westerbargland-Klinik
Klinik für Neurologie
Dr. med. Klaus Dechant
Telefon (052 71) 98 23 30
- 53947 **Nettersheim-Marmagen**, Dr. Conrad-Adenauer-Str. 1
Eifelhöhenklinik, Dr. med. F.-J. Hintzen
Telefon (024 86) 7 14 47
- 51588 **Nümbrecht**, Höhenstraße 30
Rhein-Sieg-Klinik
Neurologische Reha-Klinik
Dr. med. Helga Schmidt-Elmendorff
Telefon (022 93) 9 20 - 6 05

Rheinland-Pfalz Akutkliniken

- 53567 **Asbach**, Hospitalstraße 6
Kamillus-Klinik, Klinik für Neurologie
Dr. med. Dieter Pöhlau
Telefon (026 83) 5 96 21
- 55131 **Mainz**, Langenbeckstraße 1
Klinik und Poliklinik für Neurologie
Frau Prof. Dr. med. Dietrich
Telefon (061 31) 1 71

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 (04 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

- 07639 **Bad Klosterlausnitz**, Hermann-Sachse-Str. 46
Moritz Klinik GmbH & Co. KG, Rehabilitations-Fachklinik
für Neurologie, Orthopädie/Traumatologie
Chefarzt Prof. Dr. med. Farsin Hamzei
Telefon (03 66 01) 49-0, Telefax (03 66 01) 49-455



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) ***: _____ €

- Ich lasse den Beitrag per SEPA-Lastschrift einziehen

IBAN: _____

BIC/Bank: _____

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

Absender

Name und Vorname: _____

Ehepartner: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Fax: _____

geb.: _____

Beruf: _____

Krankenkasse: _____

- Ich bin selbst GBS-krank Nein

- Meinen Beitrag überweise ich auf ihr Konto

IBAN: DE63 8709 6214 0321 0239 67

BIC: GENODEF1CH1

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

Datum _____ Unterschrift _____

**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.

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
eine schöne Winterzeit**