Gemeinsam 2

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Sommer 2016

Zweites Pflegestärkungsgesetz

– die wichtigsten Neuerungen

Ab Januar 2017 tritt das zweite Pflegestärkungsgesetz in Kraft. Die bisher gültigen drei Pflegestufen werden dann durch fünf Pflegegrade ersetzt. Außerdem werden pflegende Angehörige zukünftig besser sozial abgesichert. ***Lesen Sie mehr ab Seite 6.***

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

Unsere Mitgliederversammlung am 23. April 4

TITELTHEMA
Zweites Pflegestärkungsgesetz – die wichtigsten Neuerungen
Die Leistungen ab 2017 6

Ernährung als Medizin 8

Ketogene Ernährung 9

Aufruf
Beruf und Arbeitsplatz 11

Aktuelles
Unser neuer Schatzmeister stellt sich vor 11

Unser Fahrdienst lädt Sie ein! 12

Futsal-Turnier 13

Forschung
Die MS Brain Bank 14

DMSG in Hamburg 16

DMSG
DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

Es ist Sommer!

Unser Fahrdienst unternimmt gerne einen Ausflug mit Ihnen: Termine unter 040 – 422 44 33 immer dienstags von 9 – 12 Uhr

Die GEMEINSAM 3/2016 erscheint Ende September: Redaktionsschluss ist Freitag, der 15. Juli 2016

Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter!

Regelmäßige Aktivitäten

Gesangsgruppe – Atem und Stimme
Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe
Tel. 0176 - 70 77 05 41
E-Mail: l.boothe@alice-dsl.net

Malgruppe
Donnerstags, 17 - 18.30 Uhr
Anmeldung: Anja Heyden
Tel. 0175 - 298 78 73
E-Mail: anja.heyden@live.de

Offener Treff für junge Betroffene
An jedem letzten Dienstag im Monat von 18 – 20 Uhr

Pilates
Sitz-Pilates:
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr
Matten-Pilates:
Dienstags, 17 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit Inga Steinmüller: 0172-453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Qi Gong
Freitags, 18 - 20 Uhr, 2 x im Monat
Ansprechpartnerin:
Dietlind Zimmermann
Tel. 040 - 20 51 29
www.tai-chi-lebenskunst.de

Yoga
Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Montags, 18 - 19.15 Uhr
Kursleiterin: Katrin Aschermann
Tel. 01522 - 869 95 22
katrinaschermann@gmail.com

Diese Aktivitäten *finden in unserer Geschäftsstelle statt. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon: 040 - 4 22 44 33*

MS-Sportgruppe in Eimsbüttel
Freitags, 17 - 18 Uhr
und 18 - 19 Uhr
Ort: GWE-Sportzentrum
Lutterothstraße 43
Kontakt: Carsten Caßens
Tel. 040 - 480 29 82

MS-Sportgruppe in Alsterdorf
Donnerstags, 18 - 19 Uhr
Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle,
Elisabeth-Flügge-Straße 8
Kontakt: Christina Göpfert
Tel. 040 - 50 77 35 59
E-Mail: c.goepfert@alsterdorf.de
Anmeldung erforderlich!

Fahrradgruppe
Ansprechpartnerin: Gabi Drector
Tel. 040 - 46 09 33 65
E-Mail: gabrieledrector@web.de

Rollstuhlsportgruppe
Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 13 -15
Kontakt: Dieter Schwarz,
Tel. 040 - 55 89 08 15 oder
0157 - 770 912 46

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater
erhalten Sie über Angela Bensow
Tel. 040 - 5 40 23 95

Peer Counseling (Betroffene für Betroffene)
Einzelberatung ohne Anmeldung,
an jedem 3. Dienstag im Monat
14 - 16 Uhr
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde,
Martinistraße 52, Haus W 34
Ansprechpartnerin:
Gisela Gerlach, Tel. 040 - 511 54 70

Liebe Mitglieder und Freunde der DMSG Hamburg!

ZWEI NEUE GESICHTER *im „Editorial"? Ja, wir beide, Dr. Jörg Schlüter (s. Vorstellung S. 9,) ein erfahrener Hamburger Wirtschaftsprüfer und Steuerberater, und ich selbst, der ich dem Vorstand bereits mehr als dreißig Jahre angehöre, haben von der Mitgliederversammlung bzw. dem Vorstand am 23. April 2016 die beiden zentralen Vorstandsaufgaben übertragen bekommen: das Amt des Schatzmeisters und das des 1. Vorsitzenden. Wir haben unsfür das Vertrauen bedankt und freuen uns sehr auf unsere Aufgaben.* ***Wir freuen uns auf die Dinge, die im Fluss sind und auf die Dinge, die wir – zusammen mit dem engagierten Team unserer Geschäftsstelle und mit den anderen Vorstandsmitgliedern, zu denen erfreulicherweise auch Michaela Beier wieder gehört – neu anpacken wollen.*** *Dazu bei anderer Gelegenheit etwas mehr.*

AN DIESER STELLE *gilt es zunächst, den beiden bisherigen „Amtsinhabern", Dr. Dierk Mattik und Uwe Bär, auch an dieser Stelle nochmals sehr für Ihren 8- bzw. 7-jährigen großartigen Einsatz für unsere gemeinsame Sache zu danken. Die Mitgliederversammlung hat das schon getan: Unsere Malgruppe, vertreten durch Kirsten Nelson, hat jedem der beiden ein wunderschönes, großes Aquarell gemalt, gewidmet und überreicht. Eine, wie ich fand, ganz besonders großzügige persönliche Geste.*

V. l. n. r.: Kirsten Nelson, Dr. Dierk Mattik, Uwe Bär

ICH WÜNSCHE IHNEN *heute – auch im Namen unseres Teams im Eppendorfer Weg – einen schönen Frühling und erste sonnige Sommermonate. Dr. Jörg Schlüter und ich, wir arbeiten uns währenddessen in unsere neuen Aufgaben ein.* ***Im Verlauf des Jahres werden Sie wieder von uns hören. Und auch in der Zwischenzeit sind wir für Sie da und (fast) immer über die Geschäftsstelle zu erreichen*** *– für Anregungen, für Kritik und für Ihre Angebote zur Mitarbeit.*

Ganz herzliche Grüße

Ihr Ludwig Linder
Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Unsere Mitgliederversammlung am 23. April

58 Mitglieder haben sich am vergangenen Samstag bei strahlendem Sonnenschein zur Mitgliederversammlung der DMSG Hamburg im Festsaal des Tabea Wohn- und Pflegeheims zusammengefunden.

Neben dem Tätigkeits- und Finanzbericht des Vorstandes (Details in unserem Jahresbericht 2015, zu beziehen über unsere Geschäftsstelle oder als Download auf www.dmsg-hamburg.de) ging es in diesem Jahr im Wesentlichen um personelle Veränderungen im Vorstandsteam. Der bisherige Vorsitzende Dr. Dierk Mattik und Schatzmeister Uwe Bär sind, wie lange vorher angekündigt, von ihren Ämtern zurückgetreten. Dr. Dierk Mattik ist als Schatzmeister zum Bundesverband der DMSG gewechselt. Der vom Vorstand neu gewählte Vorsitzende Dr. Ludwig Linder (bisher stellvertretender Vorsitzender der DMSG Hamburg) lobte deren 8- bzw. 7-jährigen Einsatz. Von der Mitgliederversammlung wurde Dr. Jörg Schlüter, ein Hamburger Wirtschaftsprüfer und Rechtsanwalt, als neuer Schatzmeister gewählt. Michaela Beier stellte sich erfreulicherweise wieder als stellvertretende Vorsitzende zur Verfügung.

Wir bedanken uns bei allen Teilnehmern für ihr Interesse an unserer Arbeit und die rege Beteiligung, die sogar dazu geführt hat, dass wir die Mitgliederversammlung überziehen mussten!

V. l. n. r.: Der Vorstand berichtet über die Aktivitäten und die Finanzen der DMSG Hamburg, Zeit für Gespräche während der Pause, Michaela Beier, Dr. Ludwig Linder und Dr. Jörg Schlüter mit Geschäftsführerin Andrea Holz, Kerstin Knapwerth und Johannes Wiggers (beide DMSG-Berater) mit Vincent Holzweiß (Bundesfreiwilliger, Mitte)

V. l. n. r.: Dr. Wolfgang-G. Elias beantwortet medizinische Fragen, Markus van de Loo berichtet von den Aktivitäten des MS-Gruppen-Forums, Uwe Bär erhält ein Abschiedsgeschenk von Dr. Dierk Mattik, Andrea Holz im Gespräch

Zweites Pflegestärkungsgesetz: *Die wichtigsten Neuerungen*

Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff und das neue Begutachtungsverfahren werden zum 1. Januar 2017 wirksam. Körperliche, geistige und psychische Einschränkungen werden dann gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen. Mit der Begutachtung wird der Grad der Selbstständigkeit in sechs verschiedenen Bereichen gemessen und – mit unterschiedlicher Gewichtung – zu einer Gesamtbewertung zusammengeführt. Daraus ergibt sich die Einstufung in einen Pflegegrad.

Die Formel für die Überleitung (für Pflegebedürftige, die bereits Leistungen beziehen): Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen werden in den nächst höheren Pflegegrad übergeleitet (Beispiel: Pflegestufe I -> Pflegegrad 2). Menschen, bei denen eine Beeinträchtigung der Alltagskompetenz festgestellt wurde, kommen automatisch in den übernächsten Pflegegrad (Beispiel: Pflegestufe 0 -> Pflegegrad 2).

Viele Menschen erhalten mit dem Pflegegrad 1 erstmals Zugang zu Leistungen der Pflegeversicherung.

Quelle: Sans Souci / www.sanssouci-pflege.de

Die Leistungen ab 2017

Pflegegrad 1:

- Pflegeberatung (für Versicherte und Angehörige) mit Erstellung eines Versorgungsplans; Beratung in der eigenen Häuslichkeit
- Wohngruppenzuschlag (einschließlich Anschubfinanzierung)
- Versorgung mit Pflegehilfsmitteln (€ 40,- monatlich)
- Wohnumfeldverbesserungsmaßnahmen (€ 4000,-)
- Zusätzliche Betreuung und Aktivierung in stationären Pflegeeinrichtungen
- Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen
- Flexibel einsetzbarer Entlastungsbetrag gemäß § 45 b in Höhe von € 125,- monatlich (Dieser kann im Wege der Erstattung von Kosten eingesetzt werden, die dem Versicherten im Zusammenhang mit der Inanspruchnahme von Tages- und Nachtpflege, Kurzzeitpflege, Leistungen der ambulanten Pflegedienste sowie anerkannten Angeboten zur Unterstützung im Alltag entstehen.)
- Bei vollstationärer Pflege Zuschuss in Höhe von € 125,- monatlich

Pflegende Angehörige erhalten einen eigenen Anspruch auf Pflegeberatung.

Die Überleitung von Pflegestufe zu Pflegegrad

Von	*>>>*	*Nach*
*Pflegestufe 0**		*Pflegegrad 2*
Pflegestufe I		*Pflegegrad 2*
Pflegestufe I mit eingeschränkter Alltagskompetenz		*Pflegegrad 3*
Pflegestufe II		*Pflegegrad 3*
Pflegestufe II mit eingeschränkter Alltagskompetenz		*Pflegegrad 4*
Pflegestufe III		*Pflegegrad 4*
Pflegestufe III / Härtefall		*Pflegegrad 5*
Pflegestufe III mit eingeschränkter Alltagskompetenz		*Pflegegrad 5*

** Voraussetzung für Pflegestufe 0 ist die eingeschränkte Alltagskompetenz*

Zu bestellen bei:
Bundesministerium für Gesundheit
11055 Berlin
oder als Download:
www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen

Leistungen zur sozialen Absicherung der Pflegeperson (§ 44 SGB XI)

- **Rentenversicherungsbeiträge**

Für alle Personen, die nicht erwerbsmäßig eine oder mehrere pflegebedürftige Personen wenigstens 10 Stunden wöchentlich, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage die Woche, pflegen und nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich erwerbstätig sind.

- **Unfallversicherung**

Während der pflegerischen Tätigkeit eines Pflegebedürftigen sind Pflegepersonen in den Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung einbezogen.

- **Arbeitsförderung**

Während der pflegerischen Tätigkeit eines Pflegebedürftigen sind Pflegepersonen nach dem Recht der Arbeitsförderung versichert, d. h. die Pflegeversicherung zahlt für Pflegepersonen, die aus dem Job aussteigen, um zu pflegen, Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für die gesamte Dauer der Pflegetätigkeit -> damit haben sie nach Ende der Pflegetätigkeit Anspruch auf Arbeitslosengeld.

Vollstationäre Pflege (§ 43 SGB XI)

Innerhalb der Pflegeeinrichtung bleibt der pflegebedingte Eigenanteil unabhängig vom Pflegegrad gleich (siehe Übersicht der Hauptleistungsbeträge in Euro).

Quelle: Sans Souci / www.sanssouci-pflege.de

Übersicht der Hauptleistungsbeträge in Euro

	PG 1	PG 2	PG 3	PG 4	PG 5
Geldleistung ambulant		316	545	728	901
Sachleistung ambulant		689	1.298	1.612	1.995
Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	125	125	125	125	125
Leistungsbetrag stationär	125	770	1.262	1.775	2.005
bundesdurchschnittlicher pflegebedingter Eigenanteil		580	580	580	580

Quelle: www.bmg.bund.de

Wichtige Neuerung beim Entlassmanagement

Krankenhäuser dürfen künftig bei Entlassungen Verordnungen ausstellen.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 17. Dezember 2015 beschlossen, dass künftig auch Krankenhäuser bei Entlassung von Patienten aus der stationären Behandlung notwendige Arznei-, Heil- und Hilfsmittel, Soziotherapie sowie häusliche Krankenpflege für einen Zeitraum von in der Regel bis zu sieben Tagen verordnen können. Auch Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen dürfen Krankenhausärzte künftig ausstellen. Der weiterbehandelnde Arzt muss über die Verordnungen und die Arbeitsunfähigkeit informiert werden.

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss

Kerstin Knapwerth: Pflegeberaterin bei der DMSG Hamburg

Haben Sie Fragen zum Thema Pflege und Pflegestärkungsgesetz I und II?

Unsere Pflegeberaterin Kerstin Knapwerth beantwortet sie Ihnen gerne während ihrer telefonischen Sprechzeit montags von 9 bis 12 unter 040 - 422 44 33, per E-Mail: knapwerth@dmsg-hamburg.de und nach Terminabsprache auch persönlich.

Besuchen Sie auch unsere Informationsveranstaltung zu diesem Thema:

Pflegereform 2016
– Was gibt es Neues?

Folgende Fragen werden Bestandteil dieser Abendveranstaltung sein:

- Wie beantrage ich eine Pflegestufe?
- Wie beantrage ich Betreuungsleistungen nach § 45b SGB XI?
- Was ist dabei zu beachten?
- Was bringt mir das?
- Ausblick auf 2017 (Pflegegrade)

Im Anschluss ist Zeit für allgemeine Fragen.

Leitung: Klaus Jung, Pflegedienstleitung eines ambulanten Pflegedienstes
Termin: Mittwoch, 12. Oktober 2016, von 18 - 20 Uhr
Ort: Geschäftsstelle der DMSG, Eppendorfer Weg 154 - 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag: 10 Euro
Teilnehmerzahl: 15
Anmeldeschluss: Mittwoch, 28. September 2016

Ernährung als Medizin

Welche Ernährungsweise ist die richtige? Das ist eine spannende Frage. Auf Grundlage der aktuellen Forschung rückt das Mikrobiom des Darmes immer mehr in den Vordergrund: Der Einfluss der Nahrungsmittel auf die Zusammensetzung der Darmflora. Betrachtet man alle Zellen des Körpers, machen die körpereigenen Zellen nur 10% aus, 90% sind Bakterien! Und es scheint einen direkten „Draht" vom Darm zum Gehirn zu geben.

Daher halte ich die Auswahl der Lebensmittel für entscheidend. Wichtig ist eine große Nährstoffdichte zur optimalen Versorgung der Zellen. Prozessiertes und pestizidbelastetes Essen, Antinährstoffe und Gluten sollte man aus seinem Speiseplan streichen! Diese Bestandteile in der Nahrung haben möglicherweise dafür gesorgt (durch chronische geringfügige Entzündung der Darmschleimhaut?), dass Nährstoffe nicht optimal aufgenommen werden konnten, um die Nervenzellen ausreichend zu versorgen.

Ich ernähre mich (leider erst) seit fast zwei Jahren ketogen (siehe auch S. 24 und 25 in der Aktiv 1/2016) und stelle fest, dass ich nicht mehr unter Fatigue leide. Meine Ernährung ist seit über eineinhalb Jahren gluten- und milchproduktfrei, gemäß der Paleo-Philosophie. Des Weiteren führe ich dem Darm milchsauer vergorene Lebensmittel, Probiotika und resistente Stärke zu, so dass „gesunde" Bakterien die Oberhand im Darm behalten bzw. bekommen. Nährstoffreiche, kohlenhydratarme (Bio-)Lebensmittel und die Verwendung gesunder Fette (Kokosöl, Leinöl und Olivenöl) stehen im Fokus, unter der Vorstellung und Hoffnung, dass sich Nervenzellen erholen und andere vor weiterem Untergang geschützt werden.

Ich habe die Diagnose MS seit 20 Jahren, und ich kann mir vorstellen, dass bei optimaler Versorgung mit Nährstoffen, auch langfristig eine Reparatur stattfinden kann, die aber ihre Zeit benötigt. Daher: Nicht aufgeben! Damit muss man sich motivieren.

> *... Ich ernähre mich seit fast zwei Jahren ketogen (...) und stelle fest, dass ich nicht mehr unter Fatigue leide. ...*

Die Zusammensetzung der im Supermarkt angebotenen Waren wird immer abenteuerlicher, und langfristig werden dadurch immer mehr Menschen irgendwelche Krankheiten (v. a. Diabetes I + II, Fettleibigkeit und andere Autoimmunerkrankungen) entwickeln. Also, „back to the roots"! Konkret heißt das: Unbelastetes Gemüse (alle Farben!), Beerenobst, Papaya, Kokosmilch, wertvolle Öle (s.o.), Fisch, Fleisch von Weidetieren und Nüsse und Samen, milchsauer Vergorenes (z. B. Sauerkraut/-saft, Rote-Bete-Saft, Kokosjoghurt), Wasser, Kräutertees, Knochenbrühe, Kräuter, Gewürze (Zimt, Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zwie-

beln, ...). Ich substituiere Vitamine (B, D), nehme Spirulina und Chlorella sowie Jodid. Gewünscht wären auch Innereien, aber die kriege ich beim besten Willen nicht runter; als Ausgleich substituiere ich Coenzym Q10. Außerdem wichtig: Yoga, Sport, Gifte und Stress eliminieren. Ich möchte nicht verschweigen, dass diese Ernährung sehr viel Disziplin erfordert. Es dauert ein paar Wochen, bis man neue Lieblingsessen gefunden hat. Bis dato habe ich noch keine Verbesserungen motorischer Art erfahren, jedoch kann das Zeitfenster der Regeneration mehrere Jahre betragen. Die Devise kann daher nur lauten: Nicht aufgeben! Anfänglich hatte ich eine Ernährungsberatung im Medicum Hamburg. Das war ein guter Einstieg! Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Ich wünsche allen, die sich auf dieses Experiment einlassen, viel Erfolg!

Dr. C. Schubert

Ketogene Ernährung:

Ein Erfahrungsbericht

Auf dem 13. Hamburger MS-Forum am 21. Juni 2014 hat Dr. Markus Bock von der Charité-Universitätsmedizin in Berlin einen Vortrag zum Thema „Essen gegen MS – was ist sinnvoll" gehalten.

Darin berichtete er, dass die kohlenhydratarme und fettreiche (ketogene) Ernährung seit Anfang des vorigen Jahrhunderts bei pharmakoresistenten Epilepsien im Kindesalter eingesetzt wird, mit einer Anfallsreduktion zwischen 60 - 90 %. Dies hat mir gezeigt, dass die Ernährung einen Einfluss auf das zentrale Nervensystem besitzt. Ich entschied mich dazu, mich ketogen zu ernähren und mache dies jetzt seit Juli 2014. Die ketogene Ernährung entspricht nicht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ich habe mich mit der Nahrungsaufnahme auseinander gesetzt, um keine Mangelsymptome zu bekommen.

Die Essensumstellung hat bei mir bewirkt, dass ich mich wieder besser in Gruppen unterhalten kann (weniger Wortfindungsstörungen, bessere Aussprache, bessere Aufnahme des Gesprächsverlaufs). Durch diese Veränderungen kann ich wieder besser am gesellschaftlichen Leben teilhaben.
Seit meiner Ernährungsumstellung habe ich außerdem keine Trigeminusneuralgie (Gesichtsschmerz) mehr. Bei mir trat der Schmerz vor allem beim Zähneputzen auf (gefühlte Stromschläge). Einfaches gemeinsames Essen in der Gemeinschaft ist so jedoch nicht mehr möglich, denn unsere Gesellschaft ernährt sich kohlenhydratreich und fettarm. Ich bin dadurch, aufgrund der MS-Symptome und der ketogenen Ernährung, ein Sonderling.

Die Zusammenfassung des Vortrags „Essen gegen MS – was ist sinnvoll?" von Dr. Markus Bock auf dem 13. Hamburger Multiple Sklerose Forum können Sie hier herunterladen:
www.dmsg-hamburg.de/13-hamburger-multiple-sklerose-forum/

...Die Essensumstellung hat bei mir bewirkt, dass ich mich wieder besser in Gruppen unterhalten kann. (...) Seit meiner Ernährungsumstellung habe ich ausserdem keine Trigeminusneuralgie mehr. ...

Die Aufzeichnung eines anderen Vortrags von Dr. Markus Bock zum Thema „ketogene Ernährung bei neurologischen Erkrankungen" finden Sie unter diesem Link:
www.fasten.tv/de/vortraege/bock.

Beispiel für einen Tag mit ketogener Ernährung:

Bei der ketogenen Ernährung dürfen bei erwachsenen Personen höchstens 30 - 50 g Kohlenhydrate pro Tag aufgenommen werden. Das energetische Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten sollte bei 3 - 4:1 liegen. Ich trinke 1,5 - 3 Liter Tee, Wasser, Kaffee über den Tag verteilt.

Morgens: 100 - 150 g Weinsauerkraut und eine in Scheiben aufgeschnitten Zucchini. Zwischen die Scheiben lege ich Käse, erwärmten Stremellachs oder andere kohlenhydratarme Aufschnitte. ▶▶▶

- **Mittags:** Eine Schüssel Salat bestehend aus kleingeschnittenem Eisbergsalat, Frühlingszwiebeln, roter Paprika, Hirtenkäse, Wurzeln, Rapsöl und Currypulver.
  Abends: 250 g Quark mit 2 - 4 EL Kokosöl, 2 EL Rapsöl, 2 EL Leinsamöl, Stevia-Sreusüße und Zimtpulver. Dies erwärme ich in der Mikrowelle auf 30 - 40 °C und rühre es mit dem Mixer mit Rührhaken zu einer Emulsion, die ich gut mit dem Löffel essen kann.
  Snacks: Wurzelsticks, Kohlrabisticks mit Remoulade, kohlenhydratarme Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse etc.)
  Nachtisch: Gefrorene kohlenhydratarme Beeren mit Stevia-Streusüße und Sahne im Mixer zu Softeis zerschlagen und verrührt.

Ulf K.

Was ist Ketose?

Als Ketose bezeichnet man in der Medizin und Veterinärmedizin einen Stoffwechselzustand, bei dem ein Anstieg der Konzentration von Ketonkörpern (Acetoacetat, 3-Hydroxybutyrat, Aceton) in Blut und Extrazellularraum über die Normwerte festzustellen ist. Dabei können die Ketonkörper die Glukose als primäre Energiequelle des Organismus ablösen.

Ursache einer Ketose ist entweder ein länger andauernder Hungerzustand, etwa beim Fasten, oder eine länger anhaltend niedrige Zufuhr von Kohlenhydraten von weniger als 50 Gramm pro Tag beim Erwachsenen. Hierbei kommt es unter Glucagoneinfluss zur Deckung des benötigten Energiebedarfs zu erhöhtem Abbau von Fettsäuren zu Ketonkörpern in der Leber als Alternative zur Bereitstellung von Glukose aus dem Abbau von Kohlenhydraten. Die Ketonkörper werden von allen Geweben, aber insbesondere von der Muskulatur und dem Gehirn als Energielieferant verwendet. Ketonkörper können problemlos die Blut-Hirn-Schranke überqueren. Ein Restbedarf an Kohlenhydraten, zum Beispiel für die Synthese von Sekreten wie etwa Speichel, kann durch Glukoneogenese aus Aminosäuren und dem Glycerin der Fette gedeckt werden.
Die Umstellung von einer kohlenhydratreichen auf eine stark kohlenhydratreduzierte Kost, bzw. Fasten, ist des Öfteren von Nebenwirkungen begleitet. Symptome sind hierbei Minderung der Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder allgemeine Schwäche, die jedoch nach wenigen Tagen vollständig abklingen.

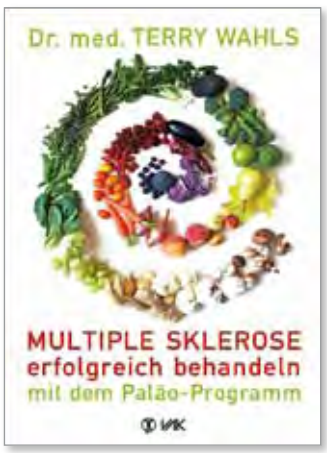
Quelle: www.wikipedia.de

Lesenswertes

Dr. Markus Bock:
Zuckerfasten
Books on Demand
5 Euro
ISBN 978-3-73228-794-9

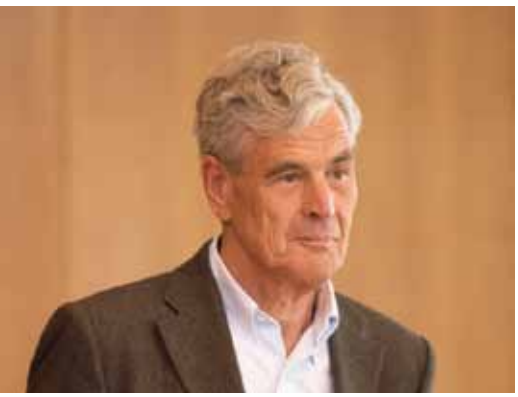
Nico Richter,
Michaela Schneider:
PALEO - Power every day
Christian Verlag
29,99 Euro
ISBN 978-3-86244-754-1

Bettina Matthaei,
Ulrike Gonder:
Ketoküche zum Genießen
Systemed Verlag
19,99 Euro
ISBN 978-3-94277-244-0



Dr. med. Terry Wahls:
Multiple Sklerose erfolgreich behandeln mit dem Paläo-Programm
VAK-Verlag
24,95 Euro
ISBN 978-3-86731-159-5

Dr. Jörg Schlüter:
Unser neuer Schatzmeister stellt sich vor



Liebe Mitglieder,
ich bin in der letzten Mitgliederversammlung zum neuen Schatzmeister gewählt worden. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen für Ihre Anliegen zu arbeiten und die Ziele der DSMG zu unterstützen. Gerne möchte ich zusammen mit dem Vorstand die bisherige Arbeit konsequent und erfolgreich fortführen.

Erst vor wenigen Wochen konnte ich mit meiner Familie, dazu gehören insbesondere drei verheiratete Kinder und sechs Enkel, meinen siebzigsten Geburtstag feiern. Ich war bis vor gut einem Jahr als Wirtschaftsprüfer und Rechtsanwalt in einer Hamburger Sozietät als Partner tätig und habe mein Berufsleben vor allem mit bilanzrechtlichen Fragestellungen und Steuerthemen verbracht. Es war eine interessante und manchmal auch sehr anstrengende Tätigkeit. Heute bin ich zufrieden, dass dies ein abgeschlossenes Kapitel in meinem Leben ist. Ich versuche nun, meine Erfahrungen in anderen Bereichen nutzbringend einzusetzen. So bin ich in einigen mittelständischen Aufsichtsgremien und für eine Altenheimträgereinrichtung tätig. Zur DMSG kam ich auf Empfehlung eines Freundes aus der Anwaltspraxis von Herrn Dr. Linder. Ich würde mich freuen, wenn ich ein wenig zu der bisher erfolgreichen Arbeit und ihrer Fortsetzung beitragen könnte. In Zukunft wird es noch mehr als in der Vergangenheit notwendig oder zumindest hilfreich sein, wenn es uns im Vorstand der DMSG gelingt, in noch stärkerem Maße mit norddeutschen Unternehmen regelmäßige Geldgeber für gezielte Projekte zu finden oder Menschen dafür zu begeistern, einen Teil ihres Vermögens der DMSG zu vermachen. Ich weiß, wir sind in diesem Bereich nicht alleine aktiv, aber vielleicht haben wir ja mit ein paar guten Ideen Erfolg.

Ich verbringe einen nicht ganz kleinen Teil des Jahres in Südfrankreich und versuche die Geheimnisse Frankreichs, seiner Kultur und Eigenarten immer besser zu verstehen. Ich denke, mit den modernen technischen Hilfsmitteln wird es problemlos gelingen, auch in Momenten meiner Abwesenheit die von mir erwarteten Beiträge und die nötige Unterstützung im laufenden Tagesgeschäft zu erbringen.

Ich bedanke mich für Ihr Vertrauen und freue mich auf eine gute, vertrauensvolle und hoffentlich erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen und der DMSG in Hamburg.

Ihr Jörg Schlüter

Aufruf zum nächsten Schwerpunkt:

„Beruf und Arbeitsplatz"

Für die Gemeinsam Nr. 3/2016 ist der Schwerpunkt „Beruf und Arbeitsplatz" geplant.

- *Haben Sie Erfahrungen mit der barrierefreien Umgestaltung eines Arbeitsplatzes gemacht?*
- *Haben Ihnen Ihr Arbeitgeber oder Ihre Kollegen auf eine andere Art dabei geholfen, Ihrem Beruf auch mit Einschränkungen nachzugehen?*
- *Gibt es andere Barrieren in Ihrem Arbeitsumfeld, die noch abgebaut werden sollten?*
- *Haben Sie unsichtbare Symptome und erleben dadurch besondere Einschränkungen im Berufsalltag?*
- *Haben Sie aufgrund Ihrer Einschränkungen negative Erfahrungen gemacht, z.B. durch das Ignorieren Ihrer Bedürfnisse, Mobbing, Jobverlust?*

Dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns und den anderen Lesern davon berichten. Selbstverständlich drucken wir Ihre Beiträge anonym ab, außer Sie wünschen es ausdrücklich anders.

Schreiben Sie bitte bis zum 15. Juli 2016 an:
Deutsche
Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de

Unser Fahrdienst lädt Sie ein!

Liebe Mitglieder,
wussten Sie schon, dass wir einen Fahrdienst anbieten?
Wussten Sie auch, wofür Sie unseren Fahrdienst nutzen können?
Und dass er sehr günstig ist, damit ihn sich jeder leisten kann?

Wir fahren Sie nicht nur zu Ihrem Wunschziel, wir helfen auch beim Einkaufen, transportieren Sachen für Sie, begleiten Sie bei Ihren Aktivitäten, fahren Sie aber auch einfach nur irgendwo hin (z. B. zu einem Arzttermin).

Vielleicht möchten Sie bei schönem Sommerwetter einen Ausflug an die Elbe oder Alster unternehmen, haben aber Probleme, alleine dort hinzukommen? Auch solche Touren unternehmen wir gerne mit Ihnen!
Und das Beste daran: Das meiste davon kostet nichts! Denn Sie bezahlen nur die gefahrenen Kilometer. Und selbst das ist sehr günstig: 0,15 Euro pro Kilometer berechnen wir für Leerfahrten, also z. B. von der Dienststelle zu Ihnen nach Hause und zurück. 0,25 Euro pro Kilometer werden fällig, wenn wir mit Ihnen zusammen (oder für Sie) irgendwo hinfahren.

Rufen Sie uns einfach dienstags zwischen 9 und 12 Uhr unter 040 – 422 44 33 an, und wir machen gemeinsam einen Termin aus.

Es grüßen Sie herzlich
Hartmut Dignas
und Vincent Holzweiß

Vincent Holzweiß

Hartmut Dignas

Futsal-Turnier
zugunsten der DMSG Hamburg

Am 2. April 2016 fand auf Initiative von Futsal Hamburg e.V. ein Benefizturnier zugunsten der DMSG Hamburg statt. An dem Turnier nahmen Teams von Futsal Hamburg, Hannover 96, Werder Bremen, HSV, FC St. Pauli und ein Team für die DMSG (1. FC DMSG Hamburg) teil. Sieger wurde der HSV vor Hannover 96.

Als Rahmenprogramm gab es eine Tombola mit signierten Büchern, CDs und DVDs, Bällen, Gutscheinen und Eintrittskarten. Die Kleinen konnten sich fantasievoll schminken lassen. Ein großes Highlight war die Versteigerung von signierten Trikots durch Carlo von Tiedemann, Radiomoderator aus Hamburg, und Holger Hieronymus, Ex-HSV-Spieler und -Manager. Zum krönenden Abschluss des Tages trat die Hamburger Auswahl gegen den FC Bettembourg aus Luxemburg an. Das spannende Spiel endete mit einem 3 : 3. In der Halbzeit übergaben Boris Martens, Initiator des Benefiz-Turniers, und Jörg Oswoski, 1. Vorsitzender und Trainer von Futsal Hamburg e.V., einen symbolischen Scheck über 1.520 Euro an Dr. Dierk Mattik, zu dem Zeitpunkt Vorsitzender der DMSG Hamburg.

Allen Beteiligten gilt unser großer Dank, den wir auch im Namen unserer Mitglieder aussprechen! Wir haben uns sehr über dieses grandiose Ergebnis gefreut! ●

Dr. Dierk Mattik nimmt den symbolischen Scheck entgegen – 1.520 Euro sind zusammengekommen!

Glücklicher Gewinner der Versteigerung eines HSV-Trikots

Initiatoren und Organisatoren des Futsal-Benefizturniers, v.l.n.r: Boris Martens mit seiner Frau, Jörg Osowski, 1. Vorsitzender und Trainer von Futsal Hamburg e.V., mit seiner Frau, und Holger Hieronymus, Ex-HSV-Chef

Für die DMSG Hamburg vor Ort: Dirk Tullius, stellv. Vorsitzender, Stefanie Bethge, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Markus van de Loo, Vorstandsmitglied, Tanja Hoehl, Beratung

Aus der Forschung: Die MS Brain Bank

In den letzten Jahren hat die MS-Forschung große Fortschritte gemacht. Dennoch sind noch viele Fragen offen. Um die Ursachen der Krankheit besser verstehen zu können, helfen Untersuchungen an Gewebeproben von Gehirn und Rückenmark verstorbener MS-Patienten. Zu diesem Zweck wurde im Rahmen des Krankheitsbezogenen Kompetenznetz Multiple Sklerose (KKNMS) Ende 2010 am Institut für Neuropathologie in Göttingen eine MS-Gewebebank eingerichtet, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Im Rahmen des angegliederten MS Spenderprogramms besteht zudem eine enge Zusammenarbeit mit der DMSG.

Die MS Brain Bank ist die erste systematische Sammlung von MS-Gewebeproben in Deutschland. Die Gewebeproben werden Forschern für wissenschaftliche Untersuchungen zur Verfügung gestellt, um mehr über die Krankheitsentstehung herauszufinden und therapiebedingte Veränderungen im Gewebe zu erkennen. MS-Patienten haben die Möglichkeit, sich als potentielle Spender im MS Spenderprogramm registrieren zu lassen. Nach unterschriebener Einverständniserklärung erhalten Sie einen MS Spenderpass, ähnlich wie der Organspendeausweis. Damit erlauben die Spender, dass ihnen nach dem Tod Gehirn und Rückenmark entnommen wird. Dadurch ermöglichen sie ein besseres Verständnis der MS, mit dem anderen MS-Betroffenen in Zukunft hoffentlich besser geholfen werden kann.

Den Angehörigen entstehen durch Transport und Obduktion keine Kosten. Die persönlichen Daten der Spender werden geschützt und die Gewebeproben unter einem Pseudonym archiviert. Das Einverständnis für die Gewebespende kann natürlich jederzeit, ohne Angabe von Gründen, widerrufen werden. ●

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Universitätsmedizin Göttingen
Dr. Erik Bahn, Koordinator
German MS Brain Bank
Institut für Neuropathologie
Robert-Koch-Straße 40
37075 Göttingen
Telefon: 0551 - 39 22 700
E-Mail: ms-spenderprogramm@med.uni-goettingen.de

Familientag im Kindermuseum KL!CK – Aktionstag für MS-Betroffene Eltern mit ihren Kindern (3 - 14 Jahre)

Das Kindermuseum KL!CK ist in diesem Jahr unser Ziel – ein Museum zum Begreifen, Erfahren und Verstehen, Anschauen und Handeln, Ausprobieren und Nachdenken. Hier können Sie gemeinsam mit Ihren Kindern in den verschiedenen Ausstellungen experimentieren, alles über unseren Körper erfahren, eigenes Geld drucken oder in der Zeit zurückreisen und Urgroßmutters Alltagsleben kennenlernen. Außerdem werden Sie gemeinsam mit Ihren Kindern zu Architekten und Bauherren: Maurern, Dach decken, klempnern, Fliesen kleben und alles, was auf dem Bau zu tun ist, können Sie hier ausprobieren. Zeit zum Austausch mit anderen Teilnehmern finden Sie während einem gemeinsamen Mittagssnack sowie zum Ausklang bei Limo, Kaffee und Kuchen.

Leitung: Johannes Wiggers und Tanja Hoehl, Sozialpädagogen der DMSG Hamburg
Termin: Freitag, 29. Juli 2016, Treffen 10.45 Uhr am Eingang vor dem Museum
Ort: KL!CK Kindermuseum Achtern Born 127, 22549 Hamburg
Teilnehmerbeitrag: entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V."
Teilnehmerzahl: 10 - 30
Anmeldeschluss: Freitag, 15. Juli 2016

Zweite MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Ab Mai 2016 startet eine zweite MS-Sportgruppe in der neuen Barakiel Sporthalle auf dem Gelände der Stiftung Alsterdorf. Hier treffen sich Menschen, die die Notwendigkeit von Bewegung für ihre Diagnose erkannt haben und dies mit dem Spaß am Sport in einer Gruppe kombinieren möchten. Leichte Spiele werden mit Funktions- und Fitnesstraining sowie Koordinationstraining kombiniert.
Eingeladen sind alle Menschen mit Multipler Sklerose sowie deren Angehörigen, auch Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen.

Das Training findet in der neuen und umfassend barrierefreien Barakiel-Sporthalle der Ev. Stiftung Alsterdorf statt. Kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung und es besteht eine gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Termine:
Neue Gruppe am
Donnerstag, 18 - 19 Uhr
Eine weitere Gruppe läuft bereits
Freitag, 14.45 - 15.45 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle
Elisabeth-Flügge-Straße 8,
22337 Hamburg
Kosten: 20 Euro pro Monat.
Da es sich um keine anerkannte Reha-Sportgruppe handelt, werden die Kosten nicht von den Krankenkassen übernommen!
Kontakt: Christina Göpfert,
Tel. 040 – 5077 3559,
E-Mail: c.goepfert@alsterdorf.de

Wichtiger Hinweis:
Anmeldung bei Christina Göpfert ist dringend erforderlich!

Die **Gemeinsam** liegt der **aktiv!** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

IMPRESSUM
Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek **Bildnachweis** Titel: © Minerva Studio-Fotolia.com; S. 3, 4, 5, 11: Mauricio Bustamente; S. 7: Heike Günther; S. 12: Stefanie Bethge; S. 13: DMSG Hamburg | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich **Auflage** 1.700 | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

Schirmherrschaft
Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm
Vorstand
Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender),
Michaela Beier (stellv. Vorsitzende),
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender),
Dr. Jörg Schlüter (Schatzmeister),
Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias,
Holger Eschholz, Gisela Gerlach,
Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen,
Jürgen Krüger, Markus van de Loo
Ärztlicher Beirat
Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)
MS-Gruppen-Forum
Markus van de Loo (Vorsitzender)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Stefanie Bethge M. A.

Spendenkonto

DMSG
Landesverband Hamburg e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN:
DE41 2512 0510 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33HAN

Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse
IBAN:
DE63 2005 0550 1011 2461 11
BIC: HASPDEHHXXX

Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Stefanie Bethge
Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
oder per Mail:
bethge@dmsg-hamburg.de
(Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.)

DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT
LANDESVERBAND HAMBURG e.V.

DMSG in Hamburg

Tel. 040-422 44 33

Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg 154 – 156
20253 Hamburg
Telefon 040 – 4 22 44 33
Telefax 040 – 4 22 44 40
info@dmsg-hamburg.de
www.dmsg-hamburg.de

Telefonische Beratung
Montag 9 – 12 Uhr
Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin und Pflegeberaterin

Dienstag 14 – 17 Uhr
Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge

Donnerstag 9 – 12 Uhr
Tanja Hoehl,
Erziehungswissenschaftlerin B. A.

Freitag 9 – 12 Uhr
Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke und Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr
Tanja Hoehl und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche nach vorheriger Terminabsprache

Ärztlicher Beirat
Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg?
Dann stellen Sie diese per Mail an:
aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)
Minou Hansen, Rechtsanwältin
Nur für Mitglieder!
Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde oder auf www.dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen
Die Kontaktdaten unserer Gruppen können in der Geschäftsstelle erfragt oder auf www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.

Fahrdienst
Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr
Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas
Vincent Holzweiß (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle
Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Mittwoch 18 – 20 Uhr
Anmeldung über unsere Geschäftsstelle erforderlich!

Telefonseelsorge
0800 - 111 0 111 oder **0800 - 111 0 222**

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen, befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf? Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenfrei erreichbar.

TelefonSeelsorge

Mit freundlicher Unterstützung von:
Deutsche Rentenversicherung Bund