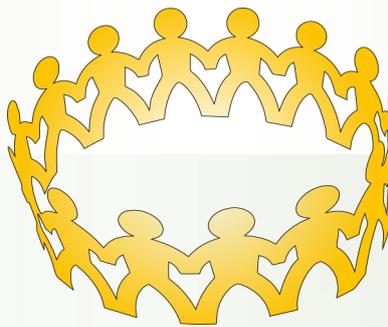


Wir sind online
www.dystonie-sw.de



Informationsbroschüre der Dystonie - Selbsthilfegruppen Südwest

Karlsruhe
Rhein/Neckar
Mainz



Winterstimmung

Fotos: © Evelyn Kreiss

**Haltet Abstand, haltet die
Hygieneregeln ein.**

Liebe Leser*innen,

wir begrüßen Sie herzlich zur zweiten Ausgabe unserer Informationsbroschüre der Dystonie - Selbsthilfegruppen Südwest.

Wir möchten Sie auf den folgenden Seiten wieder mit viel Wissenswertem unterhalten.

Dabei geht es nicht nur um unsere Erkrankung. Vielmehr sind wir bemüht, Ihnen einen bunten Mix zu präsentieren.

Wir möchten Sie gerne dazu einladen, mit Ihren Beiträgen die kommenden Broschüren mit zu gestalten. Dabei ist es egal, ob Sie uns Ihre Krankengeschichte, wissenschaftliche Neuigkeiten, eine schöne Urlaubsgeschichte, Anekdoten oder einfach nur Dinge, die Sie meinen, sie könnten interessant für uns alle sein, schicken. Gerne versehen wir Ihre Zusendungen auch mit Ihren Fotos (Bitte in einem üblichen Bildformat schicken, eingescannte Fotos oder pdf. Dateien können nicht berücksichtigt werden).

Also nichts wie an den Schreibtisch und losgelegt.

Einsendungen bitte per E-Mail an
vkreiss@web.de

oder per Post an

Evelyn und Volker Kreiss
Dystonie Südwest
Madenburgweg 7b
76187 Karlsruhe

Wir freuen uns sehr auf Ihre Zuschriften

Dranbleiben bis zur Diagnose

Schmerzen, Verdauungsprobleme, Ohrgeräusche etc.: Auch, wenn der Weg zur Diagnose bei vielen gesundheitlichen Beschwerden manchmal nicht leicht ist, sollten Betroffene am Ball bleiben. „Meistens geht es einem besser, wenn man weiß, dass keine schlimme Erkrankung hinter den Beschwerden steckt“, sagt Christine Mundlos von der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (Achse) und weiß, wie langwierig es mitunter ist, bis eine Diagnose gestellt wird.

„Es wird immer Erkrankungen geben, die mit aktuellen Methoden noch nicht zu diagnostizieren sind“, sagt Mundlos.

Aber: „Das trifft nur auf wenige der Menschen mit Beschwerden zu.“ Sie rät, sich im Zweifel eine zweite Meinung einzuholen. Bei der Wahl des Arztes oder der Ärztin sollte man auf sein Gefühl hören: „Wenn man sich nicht gut aufgehoben fühlt, ist es am besten, den Arzt zu wechseln.“

Hilfreich seien auch Selbsthilfegruppen. Dort treffe man auf Menschen, die Ähnliches durchleben oder durchlebt haben. Allein der Austausch kann sehr wertvoll sein, aber auch die Tipps zum weiteren Vorgehen.

Die Expertin rät, auch die psychische Gesundheit im Auge zu behalten. Das hat zwei Gründe: „Zum Ausschluss eines psychischen Geschehens als Ursache für die zugrundeliegenden Symptome muss dies professionell abgeklärt werden“, erklärt sie. „Auf der anderen Seite können anhaltende ungeklärte Beschwerden natürlich auf Dauer die Psyche belasten, dafür sollte man dann Unterstützung einholen.“

BNN 30.10.2021

*Die Menschheit hat alle bisherigen Katastrophen überlebt.
Sie wird auch die moderne Medizin überleben.*

Gerhard Kocher (*1939)
Schweizer Publizist, Politologe,
Gesundheitsökonom und Aphoristiker.

SOZIALES



Nichts wird langsamer vergessen als eine Beleidigung und nichts eher als eine Wohltat.

Martin Luther (1483 – 1546) Mönch und Theologe

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Rente, Grad der Behinderung oder Sonstigem aus dem Bereich „Soziales“ haben, können Sie sich gerne an mich wenden:
Evelyn Kreiss, Madenburgweg 7b, 76187 Karlsruhe
Tel: 0 721—75 18 24 E-Mail: evelyn.kreiss@web.de

Mehr für den Beitrag

Das sind mal gute Nachrichten für gesetzlich Versicherte! **Seit dem 1. Juli 2021** zahlen die gesetzlichen Kassen bei mehr Behandlungen. Davon profitieren unter anderem Menschen mit schwerer Parodontitis, Krebspatienten und werdende Mütter. Außerdem wird der Zugang zu langfristiger Physio- und Ergotherapie erleichtert.

Umfangreicheres Therapieangebot bei schwerer Parodontitis

Mit dem Monatswechsel bekommen Patienten mit schwerer Parodontitis ein umfangreicheres Therapieangebot. Denn dann wird der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) erweitert. Konkret bedeutet das: Von Parodontitis Betroffene erhalten ab dann eine systematische Behandlung, die laut Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung (KZBV) dem "aktuellen Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse der Zahnmedizin" entspricht.

Eine strukturierte Nachsorge und weitere Behandlungsinhalte werden fortan von der Kasse übernommen. Patienten kommen im Nachgang also häufiger in die Praxis, um den Behandlungserfolg kontrollieren zu lassen, so die KZBV in einer Pressemitteilung.

Zugang zu langfristiger Physio- und Ergotherapie

Auch der Leistungsumfang bei Physio-, Sprach- und Ergotherapie-Maßnahmen wird seit dem 1. Juli für viele Patientinnen und Patienten erhöht. Die Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) weist darauf hin, dass ein langfristiger Einsatz dieser Behandlungen auf Kosten der Kassen dann bei mehr Krankheiten möglich sein wird. Neu dazugekommen sind etwa das Guillain-Barré-Syndrom, eine Erkrankung des peripheren Nervensystems, die Glasknochenkrankheit sowie schwere Verbrennungen und Verätzungen. Die dazu

gehörigen Verordnungen können, wenn ein längerfristiger Bedarf besteht, in Zukunft auch bei diesen und vier weiteren neu dazugekommenen Diagnosen wiederholt für jeweils zwölf Wochen ausgestellt werden.

Geändert hat sich auch die Höchstmenge an Ergotherapie-Einheiten pro Verordnung bei bestimmten Diagnosen: von maximal 10 auf 20. Damit können nach Angaben des vzbv Patientinnen und Patienten mit schweren chronischen psychischen Erkrankungen in der Regel mit einem Arztkontakt pro Quartal auskommen.

Physiotherapie- und Ergotherapie-Rezepte können nun längerfristig ausgestellt werden.

Eine weitere Verbesserung betrifft Schwangere mit Rhesus-negativer Blutgruppe.

Sie können seit dem 1. Juli den Rhesusfaktor ihres Ungeborenen bereits während der Schwangerschaft auf Kosten der Kasse bestimmen lassen. Damit kann eine Behandlung mit Anti-D-Immunglobulinen vermieden werden. Zu der wurde bisher vorsorglich geraten. Bei dem Verfahren, das seit Juli Kassenleistung ist, wird im Labor die DNA des Kindes im mütterlichen Blut analysiert und so der Rhesusfaktor des Ungeborenen ermittelt.

Zu einer Blutgruppen- oder Rhesusunverträglichkeit während der Schwangerschaft kann es kommen, wenn die Blutgruppe bzw. der Rhesusfaktor von Mutter und Kind nicht zueinander passen. Die schwerwiegendsten Folgen können entstehen, wenn eine Rhesus-negative Frau ein Rhesus-positives Kind erwartet.

Bundeskabinett verabschiedet Sozialbericht 2021



Bürgerinnen und Bürger können sich auf einen starken Sozialstaat verlassen

Das Bundeskabinett hat am 4. August 2021 den Sozialbericht 2021 verabschiedet. Mit dem Sozialbericht 2021 dokumentiert die Bundesregierung Umfang und Bedeutung der sozialstaatlichen Leistungen zum Ende der aktuellen Legislaturperiode.

Die Berichterstattung umfasst die „klassischen“ sozialpolitischen Bereiche Arbeitsmarktpolitik, Arbeitsrecht und Arbeitsschutz, Alterssicherung, Gesundheit und Pflege sowie Rehabilitation und Teilhabe für Menschen mit Behinderungen. Darüber hinaus geht es u.a. um Ausbildung, Gleichstellung und Familienpolitik sowie die Aktivitäten der Bundesregierung zur Gestaltung der beschäftigungs- und sozialpolitischen Herausforderungen auf europäischer und internationaler Ebene. In diesem Jahr bilden die Maßnahmen der Bundesregierung zur Bekämpfung der Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Beschäftigte, Arbeitsuchende und Unternehmen einen besonderen Schwerpunkt.

Die soziale Sicherung in Deutschland ist ein hohes Gut. Unsere Sozialsysteme sichern nicht nur elementare Lebensrisiken ab, sondern den sozialen Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Der Sozialbericht zeigt, dass sich die Bürgerinnen und Bürger auf den Sozialstaat verlassen können - auch und gerade in einer Krise.

Hubertus Heil, Bundesminister für Arbeit und Soziales im August 2021

Zentrale Ergebnisse des Sozialberichts 2021 sind:

- Der Umfang der Sozialleistungen ist deutlich gestiegen: Insgesamt wurden 1,1 Billionen Euro für Sozialleistungen ausgegeben (plus 74,1 Mrd. Euro bzw. 7,1 % im Jahresvergleich 2019/2020).

- Die absolut größte Ausgabensteigerung entfällt mit 28,2 Mrd. Euro auf die Arbeitslosenversicherung (+ 28,2 Mrd. Euro). Mit dem Instrument der Kurzarbeit wurde der Arbeitsmarkt in der Krise massiv gestützt: Entlassungen wurden vermieden und Einkommenseinbußen abgefedert.
- Auch die Rentenversicherung (+ rd. 13,5 Mrd. Euro), die Krankenversicherung (+ rd. 9,9 Mrd. Euro) und die Pflegeversicherung (+ rd. 5 Mrd. Euro) trugen zur sozialen Absicherung wesentlich bei.
- Dem Zuwachs der Sozialleistungen steht 2020 bedingt durch die Covid-19-Pandemie eine Reduktion des nominalen Bruttoinlandsproduktes (BIP) um 3,4 % gegenüber. Deshalb steigt die Sozialleistungsquote – das Verhältnis aller Sozialleistungen zum nominalen BIP – 2020 auf 33,6 %. 2019 hatte die Sozialleistungsquote noch 30,3 % betragen.

Der Sozialbericht enthält auch einen Ausblick auf die kommenden Jahre, auch wenn Vorausberechnungen pandemiebedingt von hoher Unsicherheit geprägt sind. Demnach ist mit einem deutlichen Rückgang der Sozialleistungsquote erst im Jahr 2022 zu rechnen.

Berichte zusammengestellt und
bearbeitet von Evelyn Kreiss

Solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist egal, was uns trennt.

Ernst Ferstl (* 1955) in Neunkirchen in Niederösterreich
österreichischer Lehrer und Schriftsteller

Bundestag beschließt Pflegereform

Der **Bundestag verabschiedete im Juni 2021 das Gesetz** zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung (GVWG), mit dem unter anderem die Neuregelungen zur Pflege von der Koalition verknüpft worden waren:

- Entlastung bei Zuzahlungen im Pflegeheim,
- höhere Löhne für Pflegekräfte,
- eine neue Finanzspritze für die Pflege vom Bund

Die Neuregelungen zur Pflege sollen 2022 greifen.

„*Last-Minute Reförmchen*“, so betitelt Peter Thelen vom Tagesspiegel die verabschiedeten Maßnahmen zur Verbesserung der Pflege in Deutschland.

Zur Finanzierung soll der Pflegebeitrag für Kinderlose leicht steigen. Von Sozialverbänden, Gewerkschaftern, Pflegebetreibern und Opposition kam breiter Protest. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) sagte, eine dauerhaft bessere Bezahlung solle die Attraktivität des Pflegeberufs erhöhen. Klatschen und Bonuszahlungen seien wichtig, dies reiche aber eben nicht.

Pflegebedürftige entlasten

Heimbewohner sollen ab 1. Januar 2022 neben den Zahlungen der Pflegekasse einen neuen Zuschlag bekommen, der mit der Pflegedauer steigt. Der Eigenanteil für die reine Pflege soll so im ersten Jahr im Heim um 5 Prozent sinken, im zweiten um 25 Prozent, im dritten um 45 Prozent und ab dem vierten Jahr um 70 Prozent.

Pflegebedürftige mit vollstationärer Pflege	Entlastung durch Reform*	
	in Euro	in Prozent
ab dem 1. Monat	45,55	5
mit mehr als 12 Monaten	227,75	25
mit mehr als 24 Monaten	409,95	45
mit mehr als 36 Monaten	637,70	70

* bezogen auf einen bundesdurchschnittlichen Eigenanteil von 911 Euro.

Bildquelle: Bundesgesundheitsministerium

Pflegereform – Altenpflege wird besser bezahlt und der Beruf attraktiver

Ab dem 1. September 2022 sollen nur noch Pflegeeinrichtungen zur Versorgung zugelassen werden, – also mit der Pflegeversicherung abrechnen können – die ihre Pflege- und Betreuungskräfte nach Tarif bezahlen.

Damit Heime mehr Pflegepersonal anstellen, wird das Bundesgesundheitsministerium einen bundeseinheitlichen Personalschlüssel vorgeben, der weitere Einstellungen zusätzlicher Pflegekräfte ermöglicht.

Pflegekräfte bekommen mehr Verantwortung – sie sollen künftig Hilfsmittel verordnen und eigenständige Entscheidungen in der häuslichen Pflege treffen können. Außerdem wird mit der Pflegereform Kurzzeitpflege im Krankenhaus möglich gemacht.

Die wichtigsten Neuerungen in der häuslichen Pflege

Die wichtigsten Änderungen durch den neuesten Gesetzesentwurf vom 03. Juni 2021 im Bereich der häuslichen Pflege ergeben sich wie folgt:

Erhöhung von Pflegesachleistungen

Mit der neuen Pflegereform 2021 sollen Pflegebedürftige, die in der eigenen Häuslichkeit versorgt werden, finanziell stärker entlastet werden. Ab 01. Januar 2022 sollen daher die Pflegesachleistungen um 5 Prozent erhöht werden.

Pflegegrad	Pflegesachleistungen ab 01.01.2022	Pflegesachleistungen bis 01.01.2022
2	724 €	689 €
3	1.363 €	1.298 €
4	1.693 €	1.612 €
5	2.095 €	1.995 €

Die ebenfalls um 5 Prozent geplante Erhöhung des Pflegegeldes sowie der Tagespflege wurden aus dem neuesten Gesetzesentwurf vom 03. Juni 2021 gestrichen und vorerst bis 2025 eingefroren.

Pflegesachleistungen & 24-Stunden-Pflege

Ursprünglich sah das Gesetz zur Pflegereform außerdem vor, bis zu 40 Prozent der Pflegesachleistungen für die 24-Stunden-Pflege verwendbar zu machen. Jedoch wurde auch diese geplante Änderung aus dem neuen Gesetzesentwurf vom 03. Juni 2021 gestrichen.

Quelle: <https://experten-pflege-service.de/pflegereform-2021/>

Berichte zusammengestellt und
bearbeitet von Evelyn Kreiss

*»Was ist herrlicher als Gold?« fragte der König.
»Das Licht«, antwortete die Schlange.
»Was ist erquicklicher als Licht?« fragte jener.
»Das Gespräch«, antwortete diese.*

Johann Wolfgang von Goethe (1749—1832)
Unterhaltungen deutscher Ausgewanderten, 1795.
Das Märchen

Das E-Rezept kommt!

Wenn Sie Geld überweisen, füllen Sie dann noch einen Überweisungszettel aus und bringen ihn zur Bank? Warum bringen wir dann noch Zettel mit Rezepten zu unseren Apotheken? Damit die Behandlung mit Arzneimitteln sicherer wird, Abläufe in der Arztpraxis und der Apotheke vereinfacht werden und auch die Zettelwirtschaft im Gesundheitswesen aufhört, führen wir ab Januar 2022 das E-Rezept ein.

Wenn Sie beispielsweise die Möglichkeit in Anspruch nehmen, sich per Videosprechstunde ärztlich beraten zu lassen, ist die Möglichkeit zur Ausstellung elektronischer Rezepte unverzichtbar. Wir machen den Weg dafür frei, dass Sie für die Abholung Ihres Rezepts anschließend nicht in die Arztpraxis kommen müssen. Auch bei „normalen“ Arztbesuchen erhalten Sie künftig ein E-Rezept.

Das E-Rezept können Sie in einer Apotheke Ihrer Wahl einlösen. – dies kann eine Online-Apotheke oder auch Ihrer Apotheke vor Ort sein.

Das E-Rezept ermöglicht weitere neue digitale Anwendungen. Von der Medikationserinnerung bis hin zum Medikationsplan mit eingebautem Wechselwirkungscheck. So kann einfach überprüft werden, ob alle Arzneimittel untereinander verträglich sind.

Das Gesetz, mit dem Bundesgesundheitsminister Jens Spahn das E-Rezept in der Gesundheitsversorgung einführt, ist das "Gesetz zum Schutz elektronischer Patientendaten in der Telematikinfrastruktur (Patientendaten-Schutz-Gesetz –PDSG)". Das Gesetz ist am 20. Oktober 2020 in Kraft getreten. Dieses gibt die verpflichtende Nutzung des E-Rezepts bei der Verordnung von verschreibungspflichtige Arzneimitteln ab Januar 2022 vor. Für die Übermittlung des E-Rezepts wird die sichere Telematikinfrastruktur im Gesundheitswesen verwendet werden. Patientinnen und Patienten können entscheiden, ob sie ihr E-Rezept per Smartphone und einer sicheren E-Rezept-App verwalten und digital an die gewünschte Apotheke ihrer Wahl senden wollen oder ob ihnen die für die Einlösung ihres E-Rezepts erforderlichen Zugangsdaten in der Arztpraxis als Papiausdruck ausgehändigt werden sollen.

Neben dem E-Rezept für verschreibungspflichtige Arzneimittel sollen zukünftig auch alle weiteren veranlassten Leistungen wie etwa Heilmittel, Hilfsmittel oder häusliche Krankenpflege schrittweise elektronisch verordnet werden.

Um für die Übermittlung der Verordnungen die sichere Telematikinfrastruktur nutzen zu können, wird diese mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz, dem Patientendaten-Schutz-Gesetz und dem Digitale-Versorgung-und Pflege-Modernisierungs-Gesetz schrittweise ausgebaut und es werden Fristen für die Einführung weiterer ärztlicher und psychotherapeutischer Verordnungen vorgegeben.

Mit dem Digitale-Versorgung-Gesetz haben die Versicherten einen neuen Anspruch auf Versorgung mit digitalen Gesundheitsanwendungen erhalten. Damit Verordnungen elektronisch übermittelt werden können, sieht das Zweite Gesetz zum Schutz der Bevölkerung bei einer epidemischen Lage von nationaler Tragweite Regelungen vor, die den Krankenkassen die Erprobung der elektronischen Übermittlung von Verordnungen digitaler Gesundheitsanwendungen ermöglichen. Gemäß Digitale-Versorgung-und Pflege-Modernisierungs-Gesetz werden ab 1. Januar 2023 Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) von Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten vollständig elektronisch über die Telematikinfrastruktur verordnet.

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/e-rezept.html> - 7. Juni 2021



Foto: © Evelyn Kreiss

Eselspinguine auf Elephant Island / Antarktis



Am 10. Juli 2021 haben wir uns wie geplant im Schlosshotel einmal ohne einen Referenten „nur zum small talk“ getroffen und haben über die Veranstaltung am 17. April 2021 noch einmal gesprochen für diejenigen, die aufgrund der Corona-Abstandsregelung keinen Platz mehr bekommen hatten.

Bei unserem Treffen am **09. Oktober 2021** haben wir Pläne für das Jahr 2022 gemacht und eine Bildershow unserer Antarktisreise aus 2020 vorgeführt. Zu diesem Treffen ist unsere langjährige Freundin Petra Birschel

extra aus Köln angereist.

An diesem Tag konnten wir auch einen „Neuen“ aus dem Freiburger Raum begrüßen, der mit dem Motorrad angereist war. Er wird am 11. November in Freiburg mit THS „ausgestattet“. Somit erhöht sich die Anzahl der THSler stetig weiter in unseren Gruppen. Diesen Tag haben wir, zusammen mit Herrn Dr. Cyron, bei einem guten Essen ausklingen lassen.

Am 29.10. sind wir zu unseren Schweizer Dystonie-Freunden gefahren, wo wir am **30.10.2021** zu deren Jahreshauptversammlung und Jahrestagung eingeladen waren. Dieses Event wurde von der SBK (Siemens Betriebskrankenkasse) Baden-Württemberg finanziert. Der Bericht folgt in der Frühjahrsausgabe.



Termine 2022:

08.01.2022

SHG Karlsruhe

An diesem Tag hören wir einen Vortrag über Organspende von Herrn Günter Gerich. Herr Gerich ist erster Vorsitzender der Interessengemeinschaft Nierenkranker Nordbaden e. V. Familie Gerich kennen wir seit Jahren, da Frau Gerich schon einige Jahre mit THS versorgt ist

Weitere Termine erhalten Sie im Januar in einem Newsletter per Mail oder per Post

Gruppentreffen am 14.08.2021

Zu diesem Treffen luden wir Frau **Kathryn Schmidt**, Rechtsanwältin in der Kanzlei „Zickmann & Keßler, Bad Kreuznach, ein. Sie informierte die 16 hochinteressierten Anwesenden zu den Themen Patienten

verfügung, Vertretungsvollmacht, Vorsorgevollmacht und „Dystonie und Auto fahren“.
Zum Thema Patientenverfügung hier ein Auszug:

Patientenverfügung Allgemein

- Zu Lebzeiten, bei klarem Verstand regeln, was im Krankheitsfall passieren soll, wenn man sich eben nicht mehr äußern kann
 - Bedarf der Schriftform, Datum/Unterschrift nicht vergessen!
 - Umfangreich regeln, da andernfalls keine Ausführung der Verfügung
- => BGH hat an die Verfügung hohe Anforderungen gestellt
- Liegt eine Verfügung vor: grundsätzliche Bindung des Bevollmächtigten/Betreuers, muss diese umsetzen
 - Teilweise betreuungsgerichtliche Genehmigung einzuholen, z.B. wenn eingeleitete Lebenserhaltende Maßnahmen unterbunden werden sollen (BGH Urteil vom 17.03.2003 - XII ZB 2/03, Niederschlag in § 1904 BGB gefunden)

Patientenverfügung – Was regeln?

- Erkrankung/Unfall/Behinderung => Folge Hirnschädigung/Koma/irreversibler tödlicher Verlauf
 - Lebenserhaltende Maßnahmen/Wiederbelebung
 - Schmerzlinderung/Ernährung/Flüssigkeitszufuhr
 - Bluttransfusion/Beatmung/Dialyse/Medikamente
- => Stichwort: Palliativmedizinische Versorgung
- Organspende/ evtl. Ausweis
 - Schweigepflichtentbindung von Ärzten und Angehörigen
 - Ärztl. Aufklärungsgespräch/evtl. Verzicht/Einwilligungsfähigkeit
 - Evtl. Ermittlung des mutmaßlichen Willens, Wertlegen auf Bedeutung von besonderen ärztlichen Meinungen
 - Behandlungsort/Sterbeort/Bestattungsart und -ort
 - Beistände z. B. Pfarrer, palliativmedizinisch, Angehörige
 - Von Zeit zu Zeit auf aktuelle Lage überprüfen, d. h. entspricht das Geregelterte noch meinem Willen
- => Widerruf möglich, solange geschäftsfähig

Exkurs: Patientenverfügung und Corona

- Greift in der Regel nicht, da die Beatmung und künstliches Koma mit dem Patienten abgestimmt werden, d. h. er willigt in Behandlung ein, nachdem er aufgeklärt wurde. Ziel der Behandlung ist Gesundung der Lunge und Erwachen des Patienten, der entscheidungsfähig ist bzw. wieder wird.
- Kann zum Tragen kommen, wenn sich Behandlungsverlauf ändert und Patient aller Wahrscheinlichkeit nicht wieder zu Bewusstsein kommt. Patientenverfügung wird dann in Rücksprache mit Angehörigen/Betreuer umgesetzt und Therapieziel festgelegt.

Zickmann | Keßler

Rechts- und Fachanwälte in Bad Kreuznach

Kathryn Schmidt

Rechtsanwältin und Berufsbetreuerin
Fachanwältin für Strafrecht

www.anwalt-kh.de - schmidt@anwalt-kh.de
Tel.: (06 71) 920 26-0



Weitere Themen finden
Sie in der nächsten Ausgabe

SHG Rhein/Neckar

Am 23.10.2021 fand nach eineinhalbjähriger, Corona geschuldeter Zwangspause, wieder ein Gruppentreffen der Dystonie-SHG Rhein/Neckar statt.

Da wir uns auf nicht absehbare Zeit nicht mehr im Diakonissenkrankenhaus treffen dürfen, hat die Gruppenleitung neue Räumlichkeiten im

„Leonardo Royal Hotel“ in der Augustaanlage in Mannheim gefunden. Der dortige Raum wird uns zu einem günstigen Sonderpreis zur Verfügung gestellt.

Es trafen sich 15 Gruppenmitglieder und Herr Dr. Rittmann zu einem gemütlichen Gedankenaustausch bei Kaffee und leckerem Kuchen ein.

Auch wurden Aktivitäten für das kommende Jahr diskutiert und geplant.

Wir freuen uns sehr, dass es hier in der Gruppe nun weitergeht.

Adresse des neuen Treffpunkts:

Leonardo Royal Hotel

Augustaanlage 4-8

68165 Mannheim

Evelyn und Volker Kreiss



Jetzt mal ein bisschen Grammatik:

Mir fällt seit Jahren immer häufiger auf, dass sich der sogenannte „Deppen-Apostroph“ in der Gesellschaft breit macht. Da braucht man keinen Deutsch – Leistungskurs gehabt zu haben, um Augenschmerzen zu bekommen.

Sie wissen sicher was ich meine:

Der Deppenapostroph (auch Idiotenapostroph genannt) ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für das Setzen von Apostrophen an Stellen, an denen dies in der deutschen Sprache nicht erlaubt ist.

Beispiele für Deppenapostrophe:

- Foto's
- Oma's Stützstrümpfe
- Freunde für's Leben

Der Apostroph wird gesetzt

- zur Markierung des Genitivs bei Substantiven, die auf *s, ß, z, x* enden: *Delacroix' Gemälde, Peter Weiss' Familie*
- bei Auslassungen von Wortteilen: *musst' es eben leiden; das war 'ne Katastrophe*
- bei Ableitungen von Namen, die mit -sch gebildet werden: *Schubert'sche Lieder* auch: *schubertsche Lieder*

Zur Abtrennung des Genitiv-s darf der Apostroph grundsätzlich nicht gesetzt werden (nach Peter Eisenberg)

Cervikale Dystonie

Bei diesen fokalen Dystonien sind die Halsmuskeln betroffen. Je nachdem, welche Muskeln beteiligt sind, kommt es dabei zu unterschiedlichen Fehlhaltungen oder unwillkürlichen Bewegungen. Beim einseitigen Befall des Musculus sternocleidomastoideus (Torticollis spasmodicus), der häufigsten Form, ist eine Kopffrotation, bei beidseitigem Befall eine Neigung nach vorne, die Folge. Es können jedoch weitere Halsmuskeln einzeln oder in Kombination und begleitend auch die obere Rumpfmuskulatur betroffen sein. Die Aktivität der Dystonie kann abhängig von äußeren Faktoren, wie zum Beispiel Stress, stark schwanken, durch Anlegen eines Fingers an das Kinn („geste antagoniste“) kann die Kopfbewegung unterdrückt werden. Begleitend tritt nicht selten eine rhythmischer Tremor - artige Komponente auf. Als Folge einer starken Halsrotation kann es zu schweren Schäden der Halswirbelsäule kommen, die eine operative Behandlung erforderlich machen.

Diagnostik:

Die Diagnose beruht auf dem klinischen Erscheinungsbild und der neurologischen Untersuchung. Eine Diagnosesicherung durch Laboruntersuchungen oder apparative Methoden (EMG) ist, wie auch bei anderen Dystonien, nicht möglich.

Therapie:

Die zervikale Dystonie spricht auf Benzodiazepine an, es wurden auch andere Substanzen mit mäßigem oder geringem Erfolg eingesetzt (Trihexiphenidyl, Tetrabenazin oder Clozapin). Allerdings müssen Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Einschränkung des Reaktionsvermögens und die Gefahr einer Abhängigkeit beachtet werden.

Ob Physiotherapie (Krankengymnastik) oder Taiji einen anhaltenden Effekt hat, geht aus den vorhandenen Studien nicht hervor. Allerdings beschreiben viele Patienten zumindest einen einige Tage anhaltenden Effekt zumindest auf die begleitende Verspannung.

Die wichtigste Therapie ist die Injektion von Botulinumtoxin in die betroffenen Muskeln. Die Injektionen müssen nach Abflauen der Wirkung nach mehreren Wochen oder Monaten wiederholt werden. Die Wirkung kann im Verlauf aufgrund immunologischer Mechanismen verloren gehen.

In letzter Zeit wenig geübte Verfahren sind die Durchtrennung von einzelnen Muskeln oder Nerven.

Bei der Tiefe Hirnstimulation (THS) werden Elektro-

den in tiefe Strukturen des Gehirns zur Steuerung der Motorik implantiert und an eine Stromquelle ähnlich einem Herzschrittmacher angeschlossen. Die Vorteile dieses aufwändigen Eingriffes sind eine meist durchgreifende Besserung der Symptome, ohne dass weitere Behandlungen folgen müssen. Gelegentlich ist ein Nachstellen des Systems, was von außen möglich ist, notwendig. Je nach Stromverbrauch muss die Batterie des Systems nach ein bis mehrere Jahre gewechselt werden, alternativ kann auch ein Akku implantiert werden, den der Patient in täglichen oder wöchentlichen Abständen selbst lädt. Der Effekt hält-im Gegensatz zu anderen Therapien-in der Regel an, da der Verlauf von Dystonien jedoch schwankend ist, kann es zu überraschenden Besserungen oder Verschlechterungen kommen. Probleme sind begrenzte Voraussagbarkeit der Wirkung, suboptimale Wirkung bei nicht richtig platzierten Elektroden und die wenn auch geringe Gefahr einer Hirnschädigung durch den Eingriff (<1%). Mit der Einführung neuer Elektrodensysteme kann das Auftreten von Nebenwirkungen, insbesondere die unerwünschte Stimulation von Strukturen neben dem Zielgebiet vermindert werden. Der Eingriff sollte bei unzureichendem Erfolg anderer Maßnahmen vor dem Auftreten von Wirbelsäulenschäden erfolgen.

Dr. Donatus Cyron

WISSENSWERTES

Smartphone kommt nicht in die Tonne

Mehr als 100 Millionen nicht mehr genutzte Handys schlummern nach Angaben des Digitalverbandes Bitkom in deutschen Schubladen. Funktionsfähige Geräte sollten gespendet, weiterverkauft oder dem Hersteller zurückgegeben werden, um die Umwelt zu schonen, empfiehlt der Verband. Eventuelle Defekte ließen sich oft reparieren. Ist ein Gerät nicht mehr reparabel, muss es als Elektroschrott fachgerecht entsorgt werden. In die Mülltonne gehört es keinesfalls: Der Akku könne bei Beschädigung in Brand geraten. tan

Physiotherapie nach Cross in Bückeberg – ein Erfahrungsbericht von Evelyn Kreiss

Bückeberg ist eine Stadt im niedersächsischen Landkreis Schaumburg mit rund 19.000 Einwohnern. Sie war ab 1640/47 Residenzstadt der Grafschaft Schaumburg-Lippe, ab 1807 des Fürstentums und von 1919 bis 1946 Hauptstadt des republikanischen Freistaats. Bückeberg liegt etwa 50 Kilometer westlich von Hannover und 10 Kilometer östlich von Minden am Höhenzug Harri und grenzt westlich, südlich und nördlich unmittelbar an das Land Nordrhein-Westfalen. Die Stadt ist Sitz des Niedersächsischen Staatsgerichtshofes (wikipedia). Hier in Bückeberg ist die **Praxis für Physiotherapie** von Frau Gabriele Hupfeld in der Pulverstraße ansässig.

Gabriele Hupfeld ist seit Jahren ein feststehender Name in der Dystonie-Branche. Gaby war schon in verschiedenen Selbsthilfegruppen in Deutschland als Referentin unterwegs. Leider haben wir in den vielen Jahren es nicht geschafft, uns mal von den Fähigkeiten selbst zu überzeugen, immer war was anderes, was uns wichtiger erschien. Im Nachhinein ärgern wir uns, dass wir uns nicht schon früher einmal die Zeit genommen haben, uns dort 2 Wochen behandeln zu lassen.

Im Winter haben wir bei Gaby angerufen (man hat ca. 6 Monate Vorlaufzeit, einen Termin zu bekommen) und um einen Termin gebeten, am 11. Juli sind wir losgefahren. Wir waren beide sehr gespannt. In Bückeberg angekommen, haben wir unsere Ferienwohnung, bei Familie Wömpner, Am Alten Weg in Bückeberg bezogen. Es war eine sehr schöne Einzimmerwohnung mit einer riesengroßen Terrasse von ca. 30 m². Das Quartier hatte uns Gaby empfohlen.

Am nächsten Tag um 11 Uhr hatten wir unseren ersten Termin: Zuerst wurde unser Becken mit einem Acromiopelvimeter genau vermessen. Bei meinem Mann war der Beckenschiefstand 1,5 cm auf der linken Seite und bei mir 1,5 cm auf der rechten Seite.

Die Praxis ist eine kleine „Oase“, in der Patient und Therapeut in ruhiger und entspannter Atmosphäre als Team gemeinsam arbeiten können.

Gaby hat uns mit einer ganz einfachen Übung gezeigt, wie man das relativ schnell wieder ins Lot bringt. Diese Übung kann man ohne weiteres auch zu Hause machen. Die Übung ist einfach, aber kennen und erlernen muss man sie. Wir hatten jeden Tag jeweils eine Stunde Therapie. Hier wurden gezielt Übungen erlernt, die zur Veränderung der phy-

siologischen Bewegungsabläufe des gesamten Bewegungsapparates dienen. Für die Übungen benötigt man einfache „Gerätschaften“: einen Hocker, einen Spiegel, einen Stock und evtl. einen Spatel für den Mund, damit alles rund läuft.

Gaby ist bei den einzelnen Übungen sehr streng (es soll ja nachhaltig sein und sich einprägen): Kopf gerade, Schulter runter, Becken gerade, Mund locker..... Nach einer Woche wusste man viel, hat aber immer wieder die vorgenannten „Maßregelungen“ in Kauf nehmen müssen. Gaby war eigentlich nie zufrieden, immer war irgendein Körperteil nicht gerade.

Das Übungsprogramm umfasst ein individuelles Programm, das sich auf die Ausrichtung der Körperachse und -ebene konzentriert.

Zur Person von Gabriele Hupfeld: Sie ist seit über 20 Jahren Physiotherapeutin. Schwerpunkt ihrer Tätigkeit sind Torticollis-Patienten, auch werden sämtliche Wirbelsäulenbeschwerden sowie Hüft- und Kniebeschwerden behandelt. Gaby hat nicht nur Patienten aus ganz Deutschland, sondern aus ganz Europa; sogar aus Namibia hat sie „Kundschaft“. Welcher Physiotherapeut/in kann solche Referenzen vorweisen?

Weiterhin hat Gaby eine fabelhafte Fachkraft für Fussreflexzonenmassagen angestellt: Frau Ellen Horlbeck. Sie hat das Wunder vollbracht, dass ich regelmäßig dabei eingeschlafen bin. Jeder, der mich kennt wird sagen, dass das unmöglich ist, mich mitten am Tag zum Schlafen zu bringen.

Alles in allem waren die 2 Wochen ein voller Erfolg und wir werden auf jeden Fall wiederkommen. Die Heilmittelverordnung über die jeweiligen Behandlungseinheiten hat uns unser Neurologe, Dr. Lindenlaub in Karlsruhe, ausgestellt.



Wissenswertes über Bückeburg (wikipedia):

Mit dem Schlosspark verfügt Bückeburg über eine 80 Hektar große Grünfläche, die sich angrenzend zur Innenstadt befindet. Namensgebend ist das Bückeburger Schloss, welches sich innerhalb des Schlossparks befindet. Der Schlosspark wurde ursprünglich um das Jahr 1600 als Renaissancegarten angelegt. In seiner Geschichte wurde er bereits mehrfach umgestaltet. Er diente beispielsweise als Barockgarten, Festung, Obst- und Küchengarten sowie Jagdпарк und Golfplatz. Im Süden grenzt er an das Naturschutzgebiet Hofwiesenteiche, im Südwesten an den 1912 angelegten Mausoleumpark. Ein weiterer Park ist der denkmalgeschützte Palaisgarten, welcher im 19. Jahrhundert angelegt wurde. Bückeburg grenzt des Weiteren an den bewaldeten Höhenzug Harrl, der von einigen gut ausgebauten Wanderwegen durchzogen wird. Auf dem höchsten Punkt in 211 m. ü. NN befindet sich der Idatum, welcher mit seiner angeschlossenen Gastwirtschaft ein beliebtes Ausflugsziel bei Wanderern darstellt. Das Naturschutzgebiet Bückeburger Niederung liegt nördlich der Stadt. Es wird von der Bückeburger Aue durchflossen und ist Lebensraum zahlreicher bedrohter Vogelarten. Des Weiteren befinden sich das Naturschutzgebiet Wietser Teiche und das Naturschutzgebiet Hofwiesenteiche innerhalb der Stadtgrenzen.

In der Stadt besteht ein gastronomisches Angebot mit über 20 Restaurants. Ebenso gibt es eine Reihe von Übernachtungsmöglichkeiten durch Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen oder Wohnmobilstellplätzen.

Ausflugziele finden Sie im Internet unter:

<https://www.bueeckeburg.de/de/Tourismus-Freizeit/Sehenswert/Ausflugziele>



Patientenbericht

Kurze Aufzeichnung meines Krankheitsverlaufes seit 2011

November 2011:

In meinem Hals verspüre ich ein leichtes Kratzen sowie einen ständigen Hustenreiz.

Da sich die Beschwerden steigerten, besorgte ich mir aus der Apotheke Lutschtabletten um auch die mittlerweile hinzukommenden Halsschmerzen zu lindern.

Ich hatte in dieser Zeit berufliche Termine bei Shell Deutschland in Köln zu realisieren.

Deshalb schob ich einen Arzttermin auf.

Das schwere Atmen verstärkte sich. Ich stellte fest, dass ich auch Luftnot bekam, was aber mit meinem Asthma nicht konform ging.

Ich fing an, immer mehr mit einem Stocken Luft in meine Lunge zu bekommen.

Das ging so weit, dass ich mehrmals die Notaufnahme einer in der Nähe befindlichen Klinik aufsuchen musste. Hier bekam ich eine Infusion mit Beruhigungsmittel, was mich zwar danach beschwerdefrei machte, aber auch benommen. In diesem Zustand erfüllte ich meinen Vertrag bei Shell Deutschland bis Ende März.

Während diese Zeit war ich dreimal in ambulanter Behandlung in der Klinik.

Ich wurde dann von meinem Arzt zu Dr. Jatzko (Psychologe) nach Kaiserslautern überwiesen.

Die Behandlung war für mich vielversprechend und ich entschloss mich, stationär in die Klinik zu gehen. Die Behandlungsdauer erstreckte sich über sechs Wochen. In der Klinik wurde ich einem Psychotherapeuten zugewiesen. Es fanden zweimal wöchentlich je eine Stunde Gruppengespräche statt.

Ich schilderte dem Therapeuten, dass ich im Hals das Gefühl habe, als würde sich eine Klappe schließen und bat ihn noch einen Logopäden hinzuzuziehen. Leider wurde meinem Anliegen kein Gehör geschenkt.

Nach meinem stationären Aufenthalt bei Dr. Jatzko, nahm ich Kontakt mit Dr. Herbst in Wörrstadt auf und vereinbarte einen Termin.

Dr. Herbst (Physiater) stimmte sofort einer Logopädie zu und stellte mir eine Überweisung aus. Nach ein paar Sitzungen bei Frau Rossel Dresen (Logopädin) schlug sie mir vor, mich bei einem HNO-Arzt vorzustellen. Nach der Untersuchung beim HNO-Arzt überwies er mich zu Dr. Schedler in die Privatklinik in Ramstein – Miesenbach.

Herr Dr. Schedler untersuchte mich und stellte auf Grund einer Spiegelung fest, dass mein Kehlkopfdeckel beim Atmen schloss, anstatt sich zu öffnen.

Vorbehaltlich der Kehlkopfdeckel OP müsse wahrscheinlich auch das Zungenbein gekürzt werden. Beide OPs dauerten 1,5 Stunden. Nach dem Aufwachen verspürte ich eine Besserung.

Nach bereits einem Tag verspürte ich wieder das gleiche Problem.

Danach meinte er, dass mir die Zunge nach hinten fallen würde. Woraufhin er mir an der rechten Seite die Mandeln entfernte und an dieser Stelle die Zunge annähte.

Auch damit war mein Problem nicht gelöst. Im Gegenteil, mich störte dieser Eingriff sehr.

Im Juni 2019 hatte ich eine THS OP in der Uni Mainz. Danach fing es an, dass meine Stimme nicht mehr da war. Ich kann nicht mehr kauen und gleichzeitig durch die Nase atmen, so dass mir deshalb ständig das Essen aus dem Mund fällt, da ich ja durch den Mund atmen muss. Dies ist auch verursacht durch die schlechte Motorik beim Kauen. Vor der THS konnte ich problemlos sprechen und essen, ohne irgendwelche Beeinträchtigungen.

Horst Käfer
Lembeye Str.14
55232 Alzey
Tel: 0 6731 – 99 65 05
Mobil: 0 151 - 12 45 4000



Herbst im Weinberg
„Gut Nägelsfürst“

Jahrestreffen der SHG Tiefe Hirnstimulation in Münster

Am 04. September 2021 fand die diesjährige Zusammenkunft der Selbsthilfegruppe „Tiefe Hirnstimulation“ in Münster statt.

Nachdem Frau Bürgermeisterin Maria Winkel Grußworte an die rund 30 Teilnehmer gerichtet hatte, ging es weiter mit den Fachvorträgen.

Als erstes referierte Prof. Dr. med. Tobias Warnecke vom UK Münster das Thema „THS bei Dystonie – Wann zu empfehlen? Was ist möglich?“ und verdeutlichte anhand von vielen Schaubildern die Funktionsweise der THS.

Nach einer kleinen Pause erklärte Frau Verena Zentsch zusammen mit der Patientin Frau Daniela Thyen den Ablauf im UK Münster – „Von der ambulanten Vorstellung bis zur postoperativen Betreuung“.

Bei einem gemeinsamen Mittagessen konnten alle Beteiligten neue Kraft für den Nachmittag schöpfen. Den ersten Teil des Nachmittag Programms nahmen die erste Vorsitzende Frau Ulrike Halsch zusammen mit Frau Jutta Rohrbach ein, die die Teilnehmer über eine Studie der Klinik Würzburg unterrichteten mit dem Hinweis, dass eine bestimmte Personengruppe daran teilnehmen könne.

Anschließend folgte ein reger Austausch unter den Gruppenmitgliedern über ihre Erfahrungen und Hoffnungen mit der THS.

Nach einer kleinen Pause vervollständigte Herr Dr. Nils Warneke, ebenfalls vom UK Münster, die Veranstaltung mit dem Thema „Operation-Was genau kommt auf mich zu und welche Risiken bestehen?“ Die Veranstaltung wurde hervorragend angenommen, die Teilnehmer haben viele Fragen an die Ärzte gestellt und kompetente umfangreiche Antworten erhalten.

Am Ende der Veranstaltung verabschiedeten sich die Gruppenleiter Evelyn und Volker Kreiss von ihren treuen Gruppenmitgliedern, da sie nach rund 10 Jahren Leitung der bundesweiten THS-Gruppe der Meinung sind, dass nun die Zeit für einen Wechsel gekommen ist.



Volker Kreiss
Evelyn Kreiss
Ulrike Halsch
Gisela Murawski

Bürgermeisterin
Frau Maria Winkel



Prof. Dr. T. Warnecke



Frau Verena Zentsch mit
Frau Daniela Thyen



Dr. Nils Warnecke



Reisebericht Naila vom 05. Juni 8. Juni und vom 11. Juni bis 13. Juni 2021

Endlich darf man wieder reisen. Sofort haben wir unser Ränzlein geschnürt und sind verreist. Wir sind zu unserem Dystonie Freund Gunter Schmidt nach Culmitz, ein Ortsteil von Naila, am Fuße des Döb-
raberges, gereist. Gunter betreibt, zusammen mit seiner Frau Katja, die Pension Tannenreut. Wir wurden sehr herzlich von Gunter und seiner Frau begrüßt. Wir bekamen natürlich das schönste Gästezimmer mit einem sehr großen Balkon zur Südwest-
Seite.

Natürlich hatten wir auch die Fahrräder im Gepäck, die dürfen bei unseren Reisen nicht fehlen.

Das Frühstück morgens war die erste Sensation des Tages: frische Brötchen, frisch gekochte Eier, Wurst, Käse, Joghurt, alles was das Herz begehrt. Es war so viel, dass wir uns noch ein Vesper machen konnten, um auf unseren Fahrradtouren und Wanderungen keinen Hunger leiden zu müssen.

Nachmittags in der Pension wieder angekommen konnten wir auf der großen Terrasse mit großem Garten und einer Liegewiese den Tag ausklingen lassen.

Wir haben herrliche Radtouren durch die Idylle des Frankenwaldes und 2 Wanderungen gemacht. Der Frankenwald ist eines der schönsten Mittelgebirge Deutschlands. Die gut markierten Wanderwege beginnen direkt vor der Haustür, ebenso die markierten Radwege. Die nahe Umgebung mit dem Staatsbad Bad Steben haben wir per Rad entdeckt. Die Städte Hof, Kulmbach und Kronach bieten ideale Erholungsmöglichkeiten. Auch Thüringen, Sachsen und Tschechien sind schnell zu erreichen.

Das haben wir dann auch gemacht und sind weitergereist zu Verwandten von meinem Mann in die neuen Bundesländer. Auch dort haben wir viele Radtouren an der Elbe entlang unternommen, und für das leiblich Wohl war auch bestens gesorgt. Auf der Rückreise nach Naila haben wir ein befreundetes Ehepaar und deren Tochter in Leipzig besucht. Auch hier wurden wir wieder kulinarisch verwöhnt.

Dann sind wir nochmal 2 Nächte bei Gunter und seiner Frau gewesen. Es ist schade, dass wir erst jetzt dort mal Urlaub gemacht haben. Wir werden auf jeden Fall wiederkommen. Jeder mit 1 Kilo Übergewicht am Leib kamen wir wieder nach Hause. Die Pension Tannenreut ist ideal für Dystonie Betroffene, um abzuschalten und die Ruhe zu finden, dass der Kopf mal Ruhe gibt. Barrierefrei ist die



Unterkunft leider nicht, aber für diejenigen, die einigermaßen gut zu Fuß sind, ist es eine super Location.

Erwähnenswert ist noch, dass wir der privat geführten Selbsthilfegruppe in Naila beiwohnen durften. Es ist immer mal interessant, andere Selbsthilfegruppen zu besuchen, man lernt nie aus.

Evelyn Kreiss

Pension Tannenreut
Gunter und Katja Schmidt
Tannenreut 9
95119 Naila

Tel.: 0 92 82 - 52 51
E-Mail: tannenreut@web.de
Internet: www.tannenreut.de

Selbsthilfegruppe Post-Covid-Syndrom

Von Covid-19 genesen und was kommt dann?

Eine überstandene Covid-19 Erkrankung bedeutet nicht immer auch restlos gesund zu sein. Manche Betroffene klagen nach einer Genesung über erhebliche und andauernde Beschwerden, wie

Lungenfunktionsstörungen, Erschöpfung, neurologische Beschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, Ängste mit Panikattacken, Depression und einiges mehr. Hier fehlt es oft noch an fachkompetenten Anlauf- und Beratungsstellen. In einer Selbsthilfegruppe können sich Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden, gegenseitig austauschen, unterstützen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Im Austausch von gesammelten Erfahrungen liegt für jeden Einzelnen das Potenzial, seinen Weg besser zu finden. Zum Aufbau dieser neuen Selbsthilfegruppe werden weitere Interessierte gesucht.

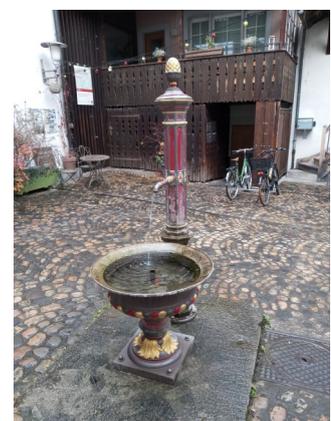
Information und Anmeldung:

Gesundheitstreffpunkt Mannheim (www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de)

Tel.: 0621 / 3391818, Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp (1821-1897) dt. Naturheilkundler und Priester



CH- Aarau
Stadthöfli

Liebe Leser,

wie Sie aus der letzten Ausgabe bereits wissen, soll die vorletzte Seite jeweils einer Deutschlandkarte der besonderen Art vorbehalten sein.

Da die Ihnen vorliegende Broschüre in der Vorweihnachtszeit erscheint, haben wir uns gedacht, Ihnen eine Karte mit einer Auswahl geographischer Namen rund um den Heiligen Abend zu präsentieren. Die in dieser Karte enthaltenen Orte sind:

Allerheiligen
Altheimer Heiligenwald
Drei heilige Pfühle
Engelskirchen
Großer Heiliger See
Großes Heiligenholz
Großes Heiliges Meer
Heilbad Heiligenstadt
Heiligberger Buchet
Heilgdreifaltigkeitsberg
Heiligenborn
Heiligenbronn
Heiligenbruch
Heiligendamm
Heiligendorf
Heiligenfelde
Heiligengeistholz
Heiligengrabe
Heiligenhafen
Heiligenhagen
Heiligenhaus
Heiligenholz

Heiligenhölzle
Heiligenkirchen
Heiligenkreuz
Heiligenkreuzschlag
Heiligenloh
Heiligenmoschel
Heiligenrode
Heiligenroth
Heiligensee
Heiligenstadt i. OFr.
Heiligenstedten
Heiligenstedtenerkamp
Heiligenstedter Holz
Heiligenstein
Heiligenstuhl
Heiligenthal
Heiligenwald
Heiligenwaldsee
Heiligenzell
Heiligenzimmern
Heiliger Berg
Heiliger See

Heiliger-Berg
Heiliges Holz
Heiliges Kreuz
Heiligkreuz
Heiligkreuzhölzl
Heiligkreuzsteinach
Heiligkreuztal
Heiligmannsee
Himmelpfort
Himmelpforten
Himmelreich
Himmelsberg
Himmelstadt
Himmelsthür
Kleines Heiligenholz
Kleines Heiliges Meer
Nikolausdorf
St. Nikolaus
Stocket Heiligholz
Vierzehnheiligen

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine
besinnliche Vorweihnachtszeit,
schöne Feiertage sowie einen
guten Start ins Jahr 2022

Ihre Evelyn und Volker Kreiss



Themenkarten - Wussten Sie schon, ...?

- Auswahl geographischer Namen rund um den Heiligen Abend -



 Weihnachtspostfilialen der Deutschen Post AG

Geographische Namen für:

-  Ortslage
-  besonderer Höhenpunkt
-  Wald
-  stehendes Gewässer

Ausbildungsarbeit Geomatiker
Ausgabe Dezember 2019

Das Kartenthema wurde aus den Produkten des BKG "GN250", "DGM200" sowie "VG2500" abgeleitet.

In unserem Downloadbereich finden Sie noch mehr kostenlose Karten und Informationsmaterialien.

Kritiken und Anregungen bitte an: wusstensieschon@bkg.bund.de

Maßstab



1 : 2 500 000 bei Ausdruck auf DIN A3



www.bkg.bund.de

© Bundesamt für Kartographie und Geodäsie, Frankfurt am Main (2019)
Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung,
auch auszugsweise, mit Quellenangabe gestattet.
Lambert winkeltreue Kegetabildung Ellipsoid WGS84, Datum WGS84



GKV-
Gemeinschaftsförderung
Baden-Württemberg

BARMER



Dystonie - Selbsthilfegruppen Südwest
Karlsruhe - Rhein/Neckar - Mainz

<http://www.dystonie-sw.de>

Gestaltung der Infobroschüre
Volker Kreiss, Madenburgweg 7b, 76187 Karlsruhe
+49 (0) 721 75 18 24 - vkreiss@web.de

Druck:
wi-druck.de GmbH - Lahnstraße 26, 65195 Wiesbaden
+49 (0) 611 7243 7757

