



Bundesverband
Contergangeschädigter e.V.



**Aktuelle Rechtsprechungen machen das Leben
für pflegende Angehörige leichter.**

NEWSLETTER NR. 17, JUNI 2019



Liebe Mitglieder und Mitgliedsverbände, liebe Interessierte,

die Gefäßstudie sorgt wieder einmal für Gesprächsstoff, denn die Aussagen der Conterganstiftung für behinderte Menschen unterscheiden sich deutlich von den Informationen, die uns aus den Kliniken erreichen. Unser Vorstand hat recherchiert und nachgefragt.

Klar und übersichtlich sind dagegen die neuen Rechtsprechungen und Gesetzesänderungen zum Thema Pflege und Gesundheit. Sie machen das Leben für viele pflegende Angehörige etwas leichter. Mehr Informationen dazu und zu vielen anderen spannenden Themen finden Sie in unserem aktuellen Newsletter.

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- > Aus dem Bundesverband: Satzungsänderung, Vorbereitung der Evaluation > **Seite 2**
- > Neue Informationen: Bundesverband spricht sich für Gefäßstudie aus > **Seite 3**
- > Neuwahl des Stiftungsrates im Herbst > **Seite 5**
- > Stiftung Anerkennung und Hilfe > **Seite 5**
- > Rückblick: Workshop zu medizinischen Kompetenzzentren > **Seite 6**
- > Aktuelle Rechtsprechungen für pflegende Angehörige > **Seite 7**
- > Was bedeuten die Kürzel auf Heilmittel-Verordnungen, Teil 3 > **Seite 9**
- > Tipps und Termine > **Seite 14**

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Bundesverband Contergangeschädigter e.V.

Georg Löwenhauser
Vorstandsvorsitzender

Antje Jocher
stellvertretende Vorsitzende



www.contergan.de



> Aktuelles aus dem Verband

Zukunftsfähige Satzung für den Bundesverband

Die Satzung des Bundesverbandes Contergangeschädigter e.V. muss überarbeitet und zukunftsfähig umgestaltet werden. Unter anderem finden sich noch DM-Beträge in der letzten Fassung aus dem Jahr 1996. Vorstand und Beirat des Bundesverbandes haben 2018 mit juristischer Expertise Schritt für Schritt eine Neufassung erarbeitet.

Alle Mitglieder waren dazu eingeladen, den Prozess mit zu gestalten und ihre Vorstellungen und Wünsche einzureichen.

Bei der Mitgliederversammlung in Bad Nauheim am 23. März wurde der neue Satzungsentwurf anhand einer Synapse vorgestellt, ausführlich diskutiert und entsprechend der Wünsche der anwesenden Mitglieder in einigen Passagen angepasst. Die erarbeitete Neufassung aktualisiert die bisherigen Regelungen und enthält einige wesentliche Änderungen:

- > Zukünftig sollen Vorstand, Beirat, Vermögensverwalter und Kassenprüfer für eine Amtsperiode von 3 Jahren gewählt werden.
- > Der Beirat soll jetzt ein satzungsgemäßes Organ des Bundesverbandes sein.
- > Eine virtuelle Teilnahme an den Mitgliederversammlungen soll bei entsprechenden technischen Voraussetzungen ermöglicht werden.

Leider konnte die neue Satzung bei der Mitgliederversammlung in Bad Nauheim nicht verabschiedet werden. Für einen entsprechenden Beschluss müssen 2/3 aller Mitglieder sich mit einem „ja“ aussprechen. Das bedeutet, dass bei 36 Mitgliedern, die der Bundesverband hat, 24 der Satzungsänderung zustimmen müssen. Diese notwendigen Stimmen für die Satzungsänderung wurden jedoch nicht erreicht.

Die neue Satzung steht bei der Mitgliederversammlung im Frühjahr 2020 erneut zur Abstimmung. Vorstand und Beirat bedanken sich bei allen, die bei der Entwicklung der Satzungsänderung mitgewirkt haben und hoffen, dass die Neufassung im nächsten Jahr auf den Weg gebracht werden kann.



Vorbereitung der Evaluation im Herbst 2019

Gemäß § 25 des Conterganstiftungsgesetzes müssen regelmäßig Evaluationen des Gesetzes stattfinden. Im Herbst 2019 steht die nächste Evaluation an, hier geht es vor allem um die Conterganstiftung, insbesondere um eine Evaluation der Strukturen:

„Die Bundesregierung legt dem Deutschen Bundestag erstmalig nach zwei Jahren einen Bericht über die Auswirkungen dieses Gesetzes sowie über die gegebenenfalls notwendige Weiterentwicklung dieser Vorschriften, soweit möglich unter Nachweis der Verwendung der Mittel für

spezifische Bedarfe durch die Betroffenen, vor. Der Bericht soll insbesondere auch eine Evaluation über die Struktur der Stiftung beinhalten. Danach erfolgt eine Berichtsvorlage im Abstand von vier Jahren. Der Bericht darf keine personenbezogenen Daten enthalten.“ ... weiter auf Seite 3 >





Noch in diesem Jahr steht die Evaluation der Stiftungsstrukturen an. Zudem wurde das gerontologische Institut in Heidelberg beauftragt, die Auswirkungen des Gesetzes zu überprüfen. Vorstand, Beirat und Bundesvorstandsrat des Bundesverbandes Contergangeschädigter e.V. haben sich in den BVR-Sitzungen im Herbst 2018 und Frühjahr 2019 umfassend mit den Themen befasst und über Möglichkeiten und Ziele diskutiert.

Insgesamt ist der Bundesverband der Meinung, dass es strukturelle Veränderungen in der Stiftung geben muss. Vor allem sollte der Vorstand der

Conterganstiftung die Möglichkeit haben, auf die personelle Besetzung der Geschäftsstelle Einfluss zu nehmen. Hierdurch können zahlreiche Verbesserungen für die Betroffenen erreicht werden. Detaillierte Vorschläge zur Verbesserung kann unser Verband jedoch nicht machen, da er keinen ausreichenden Einblick in die Strukturen der Stiftung hat.

Wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, sind Vorstand und Beirat für Sie da. Am besten senden Sie eine E-Mail an: bundesverband@contergan.de.

Die Evaluation ist wichtig, um Verbesserungen für uns contergangeschädigte Menschen erreichen zu können. Deshalb bitten wir um Ihre Unterstützung:

Das gerontologische Institut in Heidelberg ist mit einer Umfrage bei den Betroffenen beauftragt. Seit dem 7. Mai 2019 ist ein Fragebogen des Instituts online. Im Interesse aller Betroffenen bitten wir um eine zahlreiche Teilnahme! Für gehörlose Betroffene gibt es ein Video mit Gebärdensprache, zudem haben Sie die Möglichkeit, sich den Fragebogen ausgedruckt zukommen zu lassen.



➤ Neue Informationen: Bundesverband spricht sich klar für die Gefäßstudie aus

In der BVR-Sitzung am 23. Februar 2019 informierte der neue Vorsitzende Conterganstiftung für behinderte Menschen, Herr Hackler, über den Sachstand der Gefäßstudie aus Sicht der Stiftung. Viele Informationen klangen beunruhigend und widersprachen teilweise den bisherigen Informationen.

Unser Vorstand nahm daraufhin Kontakt mit Prof. Dr. Lund aus Hamburg auf. Er ist der Leiter der geplanten Studie. Zudem erhielten wir eine Patienteninformation zur geplanten Studie, die in vielen Punkten nicht mit dem Bericht der Stiftung übereinstimmt. Hier die wichtigsten Punkte aus der Patienteninformation:

➤ Ziel der Studie ist die Untersuchung möglicher Fehlbildungen von Gefäßen und Organen bei Contergangeschädigten im Vergleich zu Nicht-Betroffenen- und hoffentlich die Beantwortung

der Frage, ob es einen möglichen Zusammenhang zwischen der Conterganschädigung und Gefäßfehlbildungen gibt.

- Die Untersuchungen finden an den Unikliniken in Hamburg, sowie möglicherweise Köln und Ulm statt.
- Eine Ganzkörperanalyse oder einen Ganzkörper-scan wird es nicht geben.
- Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Teilnahme an der Studie freiwillig ist und jederzeit abgebrochen werden kann.
- Jeder Studienteilnehmer erhält einen ... [weiter auf Seite 4](#) ➤





schriftlichen Befund und eine CD mit den MRT Befunden. Zudem erhalten die Teilnehmer auf Wunsch Informationen über mögliche Zufallsbefunde. In Hamburg gibt es die Möglichkeit eine ausführliche Beratung zur Bedeutung der Ergebnisse wahrzunehmen während der Contergangsprechstunde.

- Die Ergebnisse der Studie sollen hauptsächlich den Contergangeschädigten nutzen und deren zukünftige Versorgung verbessern. Natürlich wird eine solche Studie aber auch von vielen Fachleuten durchgeführt und kann wesentliche Fragen, die seit Jahren im Raum stehen, möglicherweise beantworten.
- Das eCRF-System ermöglicht einen sehr guten Datenschutz und eine stärker standardisierte Dateneingabe, was die Fehlerquote senkt und Zeit spart.

Die Gefäßstudie ist medizinisch sinnvoll

Die Gefäßstudie ist aus medizinischer Sicht außerordentlich wichtig für contergangeschädigte Menschen – und eilig, denn wir werden nicht jünger. Der Bundesverband spricht sich deshalb klar für die Studie aus – und bittet alle Betroffenen darum, sich untersuchen zu lassen, aus eigenem Interesse aber auch aus Solidarität mit den anderen. Denn nur, wenn genügend Betroffene teilnehmen, ist ein gutes Ergebnis zu erwarten: Bei 402 Studienteilnehmern sowohl in der Studien- wie auch in der Kontrollgruppe hätten wir optimale Ergebnisse, bei je etwa 200 Teilnehmern wären die Ergebnisse gut, bei unter hundert nicht aussagekräftig genug.

Der Zusammenhang zwischen Thalidomid und Gefäßschäden

Seit Jahrzehnten gibt es immer wieder Beweise, die auf einen Zusammenhang zwischen Thalidomid und Erkrankungen der Gefäße hinweisen. Überproportional häufig haben Betroffene Probleme mit den Gefäßen – oder versterben unerwartet während oder nach Operationen.



Foto: © adobe stock

Einen Hinweis auf den Zusammenhang haben Wissenschaftler vor einigen Jahren entdeckt: Seit 2006 wird Thalidomid unter anderem in Amerika (bzw. strukturell verwandte Verbindungen wie Lenalidomid) in der Krebstherapie eingesetzt. Die Wirkung gegen Tumore wie das „Multiple Myelom“ lässt sich damit erklären, dass Thalidomid die Bildung neuer Blutgefäße hemmt, die sogenannte Angiogenese: Werden keine neuen Blutgefäße gebildet, kann der heranwachsende Tumor nicht versorgt werden, als Folge stirbt er ab. Hieraus ergibt sich eine hohe Wahrscheinlichkeit für Gefäßschäden bei Menschen, die durch Thalidomid geschädigt wurden.

„Jeder sollte sich untersuchen lassen, denn Probleme lassen sich jetzt vielleicht noch behandeln.“

(Georg Löwenhauser, 1. Vorsitzender Bundesverband Contergangeschädigter e.V.)

Laut Aussagen von Ärzten schließt sich das sogenannte Behandlungsfenster für Gefäßschäden bei den Betroffenen in wenigen Jahren. Umso wichtiger ist es, eventuelle Schädigungen jetzt zu erkennen und die Zeit zu nutzen.

Wer an der Studie teilnimmt erhält Informationen über den Zustand seiner Gefäße. Mit diesem Wissen kann man sich ggfs. gegen eine zu gefährliche Operation entscheiden oder sie umplanen. Zudem können die Informationen lebensrettend in Notfallsituationen sein, wenn sie im Notfallausweis oder zukünftig auf der Krankenkarte gespeichert sind. Auch wer keine Gefäßschäden bei sich vermutet sollte mitmachen, aus Solidarität mit den anderen Betroffenen, und um sich medizinisch abzusichern.





> Neuwahl des Stiftungsrates 2019

Am 1. Dezember 2019 beginnt die neue Amtszeit für den Stiftungsrat der Conterganstiftung, die wieder fünf Jahre andauern wird. Alle Leistungsempfänger der Conterganstiftung für behinderte Menschen sind dazu aufgefordert, zwei Betroffenenvertreter und ihre Stellvertreter zu wählen.

Das Verfahren wird so sein, wie auch 2014:

Sie erhalten die Wahlunterlagen per Post Ende August/Anfang September. Die Stimmabgabe muss bis zum Stichtag in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Voraussichtlich im Oktober 2019 findet in Köln die öffentliche Stimmenausschüttung statt.

Rückblick auf das Wahlergebnis 2014 und die letzte Amtsperiode:

2014 nahmen rund 53 % der Betroffenen an der Wahl teil, das war etwa jeder Zweite. Gewählt wurden Margit Hudlmaier (442 Stimmen) und Andreas Meyer (413 Stimmen) als Vorsitzende. Beide traten damit ihre zweite Amtszeit als Betroffenenvertreter an. Stellvertreter wurden Christian Stürmer (322 Stimmen) und knapp dahinter Udo Herterich (305 Stimmen). Bettina Ehrt belegte mit 229 Stimmen den fünften Platz. Kurz darauf wechselte Margit Hudlmaier in den Vorstand der Conterganstiftung. Damit rutschte Andreas Meyer auf Platz 1 und Christian

Stürmer auf Platz 2. Stellvertreter sind Udo Herterich und Bettina Ehrt.

Unsere Empfehlung:

Nutzen Sie Ihre Chance der Mitbestimmung!

Sie haben mit der Wahl Ihrer bevorzugten Betroffenen-Vertreter die Möglichkeit, Einfluss auf die Entscheidungen im Stiftungsrat zu nehmen. Der Bundesverband Contergangeschädigter e.V. hat sich für diese Wahlperiode dazu entschieden, keine Empfehlung aussprechen und keine Kandidatur zu unterstützen. Wir hoffen, dass Kandidaten gewählt werden, mit denen der Bundesverband konstruktiv im Sinne der Betroffenen zusammenarbeiten kann.

Weiterführende Informationen zur Wahl:

- > [Wahlordnung](#)
- > [Wahlausschreibung 2014](#)



> Stiftung Anerkennung und Hilfe STIFTUNG Anerkennung und Hilfe

Seit 2017 gibt es die „Stiftung Anerkennung und Hilfe“. Sie unterstützt Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit von 1949 bis 1975 in der BRD oder von 1949 bis 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben, und die heute noch unter den Folgen leiden. Hierzu gehören leider auch viele contergangeschädigte Menschen.

Stiftungsrichter sind der Bund, die Länder und die Kirchen. In allen Ländern gibt es regionale Anlauf-

und Beratungsstellen, an die sich Betroffene wenden können. Diese Stellen können bei Bedarf auch Hausbesuche machen und Assistenz anbieten. Wenn Sie zum Kreis der Betroffenen gehören, sollten Sie sich bis zum 31. Dezember 2020 bei einer der Anlauf- und Beratungsstelle anmelden. Danach ist die Meldefrist verstrichen. Die Stiftung unterstützt Sie ggfs. mit finanziellen Mitteln.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.stiftung-erkennung-hilfe.de



World Café – Workshop zu medizinischen Kompetenzzentren

Schon seit einigen Jahren sind multidisziplinäre Kompetenzzentren für contergangeschädigte Menschen angedacht. Hier sollen Betroffene eine adäquate gesundheitliche Versorgung erhalten.

Im Oktober 2018 fand ein außergewöhnlicher Workshop nach den Regeln des „World Café“ zu diesem Thema statt. Das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben hatte dazu Vertreter der vier Betroffenenverbände und Vertreter der Kliniken aus Bad Sooden-Allendorf, Ulm, Hamburg und Nümbrecht eingeladen.

Bei einem World Café werden unterschiedliche Themen-Schwerpunkte zeitlich parallel und an getrennten Tischen erörtert. Die Diskussionsrunden werden immer wieder neu durchmischt. Mit viel Sachverstand, Engagement, guter Laune und einem erfahrenen Moderator ging es durch den Tag.

Zu den Fragestellungen gehörten: Welche Fachrichtungen muss ein Kompetenzzentrum aufweisen? Welche Aufgaben muss es erfüllen? Wie sollte es personell und räumlich ausgestattet sein?

Alle Teilnehmer zeigten sich begeistert vom Workshop. Anhand der Ergebnisse werden derzeit Richtlinien erarbeitet. Hierin werden auch die Voraussetzungen für ein Kompetenzzentrum zu lesen sein.

Mehr Informationen erhalten Sie [hier](#):



Foto: © adobe stock



➤ Gesetzliche Neuregelungen zu Gesundheit und Pflege 2019



Foto: © pixelkorn, Fotolia.com

Niedriger: Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung

Die Beiträge zur gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung werden ab 2019 wieder komplett paritätisch getragen, das heißt von Arbeitnehmern und Arbeitgebern bzw. Rentnern zu gleichen Anteilen. Zudem wurden bei den Zuzahlungen zu den Leistungen der Krankenkasse (z. B. bei Medikamenten) die Regelungen zu den Belastungsgrenzen (zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen eines Haushalts bzw. ein Prozent für Versicherte mit chronischen Erkrankungen) aktualisiert. Dabei wurden die Freibeträge erhöht. Für den ersten Familienangehörigen gilt jetzt ein Freibetrag von 5.607 Euro (bisher 5.481 Euro) und für jeden weiteren Angehörigen im Haushalt ein Freibetrag von 3.738 Euro (bisher 3.654 Euro).

Leichter: befristete Reduzierung der Arbeitszeit bei Pflege von Angehörigen

Im Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) wurde ein neues Recht auf „Brückenteilzeit“ verankert. Dadurch haben Arbeitnehmer seit 1. Januar 2019 einen gesetzlichen Anspruch auf befristete Teilzeit. Voraussetzung ist, dass der Arbeitnehmer seit mindestens sechs Monaten in einem Unternehmen mit

mehr als 45 Mitarbeitern arbeitet. Die vertraglich vereinbarte Arbeitszeit (Vollzeit- oder Teilzeitarbeit) kann für einen vorab festzulegenden Zeitraum von ein bis fünf Jahren verringert werden. Die neuen Regelungen des TzBfG sollen auch Arbeitnehmern, die wegen der Pflege von Angehörigen nur in Teilzeit arbeiten, die Möglichkeit bieten, leichter wieder zu ihrer ursprünglich vertraglich vereinbarten Arbeitszeit zurückzukehren. Mehr Informationen zur Brückenteilzeit finden Sie [hier](#).

Verbessert: Zugang zu stationären Reha-Maßnahmen für pflegende Angehörige

In Zukunft erhalten pflegende Angehörige einen erleichterten Zugang zu stationären medizinischen Rehabilitationsleistungen. Und zwar können Sie sich auch dann in einer Reha-Klinik behandeln lassen, wenn ambulante Maßnahmen aus medizinischer Sicht ausreichend wären. Voraussetzung ist, dass der Arzt die geplante Reha-Maßnahme als medizinisch notwendig einstuft. Während der Zeit der stationären Maßnahme kann auch der betreute Pflegebedürftige für die Dauer der Reha in derselben Klinik mituntergebracht werden, falls dies dort

... weiter auf Seite 8 ➤





möglich ist. Ist es nicht möglich, müssen Kranken- und Pflegekasse die Betreuung organisieren. Ergänzend können die bisherigen Regelungen zur Kurzzeitpflege oder Verhinderungspflege weiterhin alternativ in Anspruch genommen werden.

Einfacher: Kostenübernahme von Taxifahrten zu ambulanten Terminen

Bisher war es zwar möglich, eine Kostenübernahme für eine Taxifahrt zum Arzt oder zur Therapie zu erhalten – das Verfahren war jedoch jedes Mal aufs Neue mit großem Aufwand und einer Vorabgenehmigung verbunden. Ab sofort ist es deutlich

einfacher: Für bestimmte Patientengruppen gibt es seit 1. Januar eine automatische Erlaubnis, sofern der Arzt die Taxifahrt als medizinisch notwendig einstuft:

- Die Taxikosten von Menschen mit Pflegegrad 4 oder 5 werden grundsätzlich übernommen. Menschen mit Pflegegrad 3 müssen zusätzlich eine dauerhaft eingeschränkte Mobilität haben, sofern sie nicht zum 31.12.2016 eine Pflegestufe 2 hatten. In diese Neuregelung wurden auch behinderte Menschen einbezogen, die einen Schwerbehindertenausweis mit den Merkzeichen „aG“, „Bl“ oder „H“ haben.



Neues Gerichtsurteil: Pflege von Angehörigen statt Elternunterhalt

Helpen Ihnen Ihre Kinder bei der Pflege und im Haushalt? Müssen Ihre Kinder auch finanziell für Sie aufkommen, da Sie sich die Pflege nicht vollumfänglich leisten können? Dann lohnt es sich zu prüfen, ob die Pflegetätigkeit Ihrer Kinder als „Naturalunterhalt“ angesetzt werden kann, denn es gibt ein neues Gerichtsurteil:

Wenn Eltern ihre Pflegekosten nicht mehr selbst finanzieren können, müssen die nahen Angehörigen – also die Kinder – für die Eltern aufkommen. Erst, wenn sie nicht bezahlen können, übernimmt das Sozialamt die Kosten. Ein Urteil des Oberlandesgericht Oldenburg hat jetzt jedoch bestätigt, dass die Pflegeleistung als „Naturalleistung“ angerechnet werden muss. Das bedeutet: Der Elternunterhalt kann auch in Form von praktischer Pflege und Betreuung erbracht werden, denn es ist eine Doppelbelastung, wenn die Kinder ihre Eltern „erheblich“ pflegen und zusätzlich zur Kasse gebeten werden. Pflegen und betreuen bedeutet dabei nicht, dass eine 24-Stunden-Pflege geleistet werden muss. Auch die Wohnung putzen gehört dazu, einkaufen, die Wäsche waschen, beim An-

und Ausziehen helfen, das Essen geben, zu Arzt- und Therapieterminen begleiten usw.

Mit dem Urteil des OLG Oldenburg haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, ihre Pflegetätigkeit als Naturalleistung beim Sozialamt gegenrechnen zu lassen. Damit wären sie ganz oder teilweise von der Geldzahlungspflicht entbunden.

Unser Tipp:

Nehmen Sie sich am besten einen Anwalt der auf Sozialrecht spezialisiert ist und lassen Sie prüfen, ob das neue Urteil auch für Ihren Fall gelten kann.





Was bedeuten die Kürzel auf Heilmittel-Verordnungen?

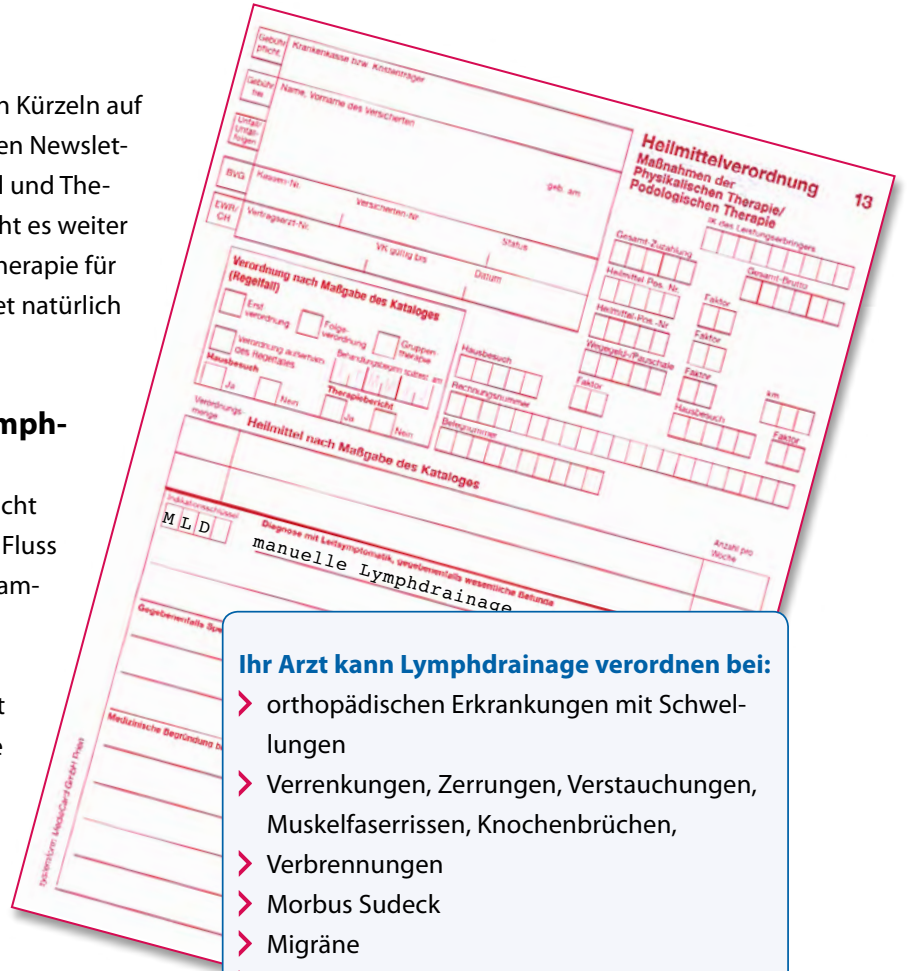
Hier der dritte Teil unserer Serie zu den Kürzeln auf Heilmittel-Verordnungen. In den letzten Newslettern hatten wir bereits wichtige Kürzel und Therapien von A bis K vorgestellt, jetzt geht es weiter den Buchstaben von L bis W. Ob die Therapie für Sie persönlich geeignet ist, entscheidet natürlich immer Ihr Arzt.

MLD 30/45/60 = manuelle Lymph-drainage

Die manuelle Lymphdrainage ermöglicht durch sanfte Massage einen besseren Fluss der Lymphe, die sich im Körper angesammelt hat.

Der Lymphkreislauf ist ein wichtiges, körpereigenes Transportsystem. Er hat die Aufgabe mit Hilfe von Muskeln die Stoffe zu filtern und abzutransportieren, die nicht dem Herzen zugeführt werden sollen. Dies sind Eiweiße, Fette, Wasser, Zellen, Giftstoffe, Schlacken und Bakterien. Täglich werden etwa 2 Liter Flüssigkeit aus dem Zwischenraum der Zellen nach einer Filterung und Reinigung in den Lymphknoten in die Venen befördert. Wenn dieses System geschädigt ist, sei es durch Verletzungen, Operationen, Medikamente und andere Ursachen kann es zu Schwellungen im Gewebe kommen. Diese Schwellungen nennt man Lymphödem. Sie können am ganzen Körper auftreten.

Durch eine sanfte Massage aktivieren die Therapeuten das Lymphgefäßsystem und fördern den Abtransport der Lymphe. Als Nebeneffekt werden Magen und Darm angeregt, Schmerzen gelindert und die Muskulatur entspannt sich.



Ihr Arzt kann Lymphdrainage verordnen bei:

- orthopädischen Erkrankungen mit Schwellungen
- Verrenkungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskelfaserrissen, Knochenbrüchen,
- Verbrennungen
- Morbus Sudeck
- Migräne
- nach Operationen
- in Kombination mit Strahlentherapie
- bei Nierenerkrankungen

Nicht angewendet werden sollte sie bei:

- unbehandeltem, bösartigem Tumor
- Thrombosen und Thromboembolien
- akuter septischer Erkrankung
- fortgeschrittener Herzinsuffizienz
- kardialen Ödem
- Fieber
- Entzündungen unbekannter Ursache
- chronischer venöser Insuffizienz
- Venenentzündung
- Erysipel (Wundrose)

... weiter auf Seite 10 ➤





MT = Manuelle Therapie

Manuelle Therapie heißt wörtlich genommen „Heilbehandlung mit den Händen“. Es gibt diese Therapieform wohl schon so lange, wie es den Menschen gibt.

Ziel der Behandlung ist es, das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Nerven und Muskeln wieder herzustellen. Dabei können sowohl passive Techniken als auch aktive Übungen zum Einsatz kommen. Der Therapeut mobilisiert eingeschränkte bzw. blockierte Gelenke oder stabilisiert überbewegliche, instabile Gelenke.

Die manuelle Therapie dient der Schmerzlinderung, Mobilisation von Extremitäten und Wirbelsäule, Lockerung der Muskulatur, zur Funktionsverbesserung von Gelenken und zur Linderung oder sogar Beseitigung von Bewegungsstörungen. Sie kann und darf nur von speziell dafür ausgebildeten und zertifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden.

Mit der Verordnung können auch folgende Therapien erbracht werden:

- > Chiropraktik
- > Cranio-Sakral-Therapie
- > Naprapathie
- > Ortho-Bionomy
- > Faszientherapie
- > Osteopathie

PM = Periost Massage

Das Periost ist die Knochenhaut, die alle Knochen außer den Gelenkinnenseiten umgibt. Sie ist für das Wachstum und die Ernährung des Knochens zuständig – und sehr schmerzempfindlich. Die Periost-Massage ist eine besondere und etwas schmerzhaftere Form der Reflexzonenmassage und gehört zu den alternativmedizinischen Verfahren. Durch starken, rhythmischen Druck mit der Fingerbeere oder dem Fingerknöchel erwirkt der Thera-

peut eine örtliche Durchblutung des Periost, eine Zellregeneration und positive Wirkung auf innere Organe. Die umgebende Muskulatur wird dabei nicht beeinflusst.

Ihr Arzt kann Periost-Massage verordnen bei:

- > Arthrose
- > Fibromyalgie
- > Schmerzen in Rücken-, Schulter- und Ellenbogengelenken
- > chronischen Kopfschmerzen, Migräne
- > Beschwerden in Darm und Blase

Nicht angewendet werden sollte sie bei:

- > Tumoren
- > Osteoporose
- > Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten
- > Verletzungen in der zu massierenden Körperregion
- > akuten Entzündungen

PVB = Peloid-Bäder oder -Packungen

Peloide sind natürliche Gemische, die durch geologische und/oder biologische Vorgänge entstanden sind, und die durch eine einfache Aufbereitung in einen feinkörnigen Zustand gebracht wurden. Die meisten kennen sie als Moor, Fango oder Heilerde. Peloid-Bäder oder Peloid-Packungen werden meist in der Wärmetherapie verwendet.

> Moor

Moor ist ein organischer Torf, der in hohen Temperaturen auf die Haut gegeben werden kann und der Wärme lange speichert. Für Schlammbehandlungen wird meist frischer Torf aus natürlichen Mooren verwendet.

... weiter auf Seite 11 >





> **Fango**

Fango ist ein mineralisches Vulkangemisch, das meistens warm als Schlammbehandlung eingesetzt wird. Fango stammt überwiegend aus Italien und ist mit Thermalwasser und teilweise Mikroorganismen angereichert.

> **Heilerde**

Heilerde ist ein Peloid, das hauptsächlich aus Löß besteht. Es wird vor allem als kalte Schlammbehandlung genutzt. Das trockene Pulver kann mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten nach Bedarf angerührt werden und zeichnet sich durch seine beruhigenden Eigenschaften aus.

Ihr Arzt kann Peloid-Bäder oder -Packungen verordnen bei:

- > Rückenschmerzen
- > chronischen Muskelverspannungen
- > Gelenkschmerzen durch Rheuma und/oder Arthrosen
- > Osteoporose
- > Fibromyalgie
- > Nervenentzündungen
- > nach orthopädischen Operationen zur Rehabilitation
- > Gicht
- > Stress
- > hormonellen Störungen (Moorbad)
- > Kinderwunsch (Moorbad)
- > Hauterkrankungen

SM = Segmentmassage

Die Segmentmassage ist eine Form der Bindegewebsmassage, die wir schon in Teil 1 unserer Erklärung der Therapien vorgestellt hatten. Unter dem Begriff Segment versteht man die Bereiche des Rückenmarks, die über dort entspringende Rückenmarksnerven versorgt werden. Dabei versorgt der Spinalnerv nicht nur ein bestimmtes Hautareal, sondern parallel dazu auch Muskeln, Gefäßabschnitte und Organe.

Bei der Segmentmassage arbeiten die Physiotherapeuten hauptsächlich am Rücken, nahe der Wirbelsäule, und stimulieren das Gewebe so, dass die Nervenbahnen angeregt werden. Dazu massieren sie mit unterschiedlichen Techniken Haut, Unterhaut und Faszien. Die Massage löst Verklebungen der Faszien, verstärkt die Durchblutung und hat einen positiven Effekt auf die entsprechenden Organe.

Ihr Arzt kann eine Segment-Massage verordnen bei:

- > Beschwerden im Bereich des Rückens, des Beckens, des Brustkorbs, des Nackens und des Kopfes
- > Kopfschmerzen, Migräne
- > Nachbehandlung von Frakturen
- > Durchblutungsstörungen
- > Erkrankungen der Gefäße
- > Funktionelle Organbeschwerden
- > Asthma Bronchiale

Nicht angewendet werden sollte sie bei:

- > akuten und entzündlichen Prozessen an Weichteilen, Knochen, Gelenken oder Organen
- > Fieber
- > Schwangerschaft
- > frischen Wunden
- > nach Operationen

TR = Traktionsbehandlung und X1104 = Traktionsbehandlung mit Gerät als Einzelbehandlung

Die Traktionstherapie gehört zu den passiven Therapien. Traktion bedeutet in diesem Fall, dass durch sanften Zug an einem Körperteil ein Gelenk gedehnt und von Druck entlastet wird, bzw. dass zwei Gelenkhälften voneinander entfernt werden. Oft arbeiten die Physiotherapeuten mit der Hilfe von Gewichten an einem Schlingentisch.

... weiter auf Seite 12 >





Die Stärke und Wirkung der Traktion bestimmen die Therapeuten durch Kraftansatz, Zugrichtung und durch entsprechende Gelenkstellung. Die Behandlung verbessert vor allem die Mobilität der Gelenke und mindert Schmerzen.

Physiologische und therapeutische Wirkungen:

- Entlastung der Bandscheiben
- Dehnung und Lockerung des Bandapparates
- Mechanische „Lösung“ von Blockaden
- Entspannung der Muskulatur
- Druckminderung und Entlastung der Gelenke.
- Entlastung ggf. komprimierter Nervenwurzeln.
- Muskeldetonisierung.

Ihr Arzt kann eine Traktions-Therapie verordnen bei:

- Hypomobilität im Bereich der Wirbelsäule oder der stammnahen Gelenke.
- Schmerzen aufgrund von Gelenkkompression oder komprimierter Nervenwurzeln.
- Funktionsstörungen oder/und Schmerzen durch Fehl- oder Überbelastung

ÜB = Übungsbehandlung

Die Übungsbehandlung gibt es als Einzel- oder Gruppenbehandlung. Mit der Therapie lassen sich verkürzte Muskel- und Sehnenstrukturen dehnen, Kontrakturen vermeiden, die Muskulatur wird gestärkt, Herz-Kreislauf-System und Atmung und Stoffwechsel angeregt. Die Physiotherapeuten behandeln dabei je nach Befund mit passiven, aktiven und aktiv-passiv geführten Übungen, Widerstandsübungen und isometrischen Spannungsübungen.

Alternativ gibt es die Übungsbehandlung im Bewegungsbad, als Einzel- oder Gruppenbehandlung. Hier wird die Wärmewirkung des temperierten Wassers genutzt, der Auftrieb und der Reibungswiderstand des Wassers. Die therapeutische

Wirkung liegt in der Mobilisation von Gelenken, der Vermeidung von Kontrakturen und einer Stärkung der Muskulatur.

Ihr Arzt kann die Übungsbehandlung verordnen bei:

- Bewegungseinschränkung von Gelenken und Wirbelsäule sowie bei Kontrakturen
- Muskelschwäche
- Funktionsverlust von Herz-Kreislaufsystem, Atmung und/oder Stoffwechsel

UWM = Unterwasserdruckstrahlmassage

Die Unterwasserdruckstrahlmassage gehört sowohl zu den Massagen als auch zum Bereich der Hydrotherapie. Der Patient sitzt oder liegt in einer Badewanne mit warmem Wasser von ca. 36 bis 40 Grad. Der Therapeut geht mit einem Schlauch über den Körper und massiert die zu behandelnden Körperstellen mit dem Wasserstrahl. Der Schlauch wird dabei entweder mit dem Wasser aus der Wanne versorgt oder mit neuem Wasser, das wärmer oder kälter sein kann als das Wannenwasser.

Unterwasserdruckstrahlmassage kann verordnet werden bei:

- rheumatischen Erkrankungen (außerhalb eines akuten Schubs)
- degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und der großen Gelenke (z. B. Arthrose)
- starken Verspannungen großer Muskelgruppen im Bereich von LWS, Gesäß, Oberschenkel und Nacken
- chronischer Verstopfung
- Nachbehandlung von Verletzungen, Knochenbrüchen oder nach Operationen
- neurologischen Erkrankungen mit Lähmungserscheinungen, Sensibilitätsstörungen

... weiter auf Seite 13 ➤





Nicht angewendet werden sollte sie bei:

- > akuten Neuralgien und akutem rheumatischem Schub
- > örtlichen arteriosklerotischen Veränderungen
- > Herz-Kreislaufschwäche
- > venösen Gefäßerkrankungen
- > Blutungsneigung (auch durch Medikamente zur Blutverdünnung)
- > Schwangerschaft
- > bösartigen Tumoren

WT = Wärmetherapie

Die Wärmetherapie gehört zu den ältesten medizinischen Verfahren und wird sowohl in der konventionellen westlichen Medizin als auch in Naturheilverfahren oder der Chinesischen Medizin eingesetzt. Wärme gilt als heilend, entspannend und Schmerz lindernd, sie verbessert die Durchblutung und die Dehnbarkeit des Bindegewebes. Die Wärmetherapie wird in der Regel lokal angewandt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere bei Nackenschmerzen, chronischen Kreuzschmerzen und Gelenkbeschwerden. Häufig bringt der Therapeut Trägerstoffe auf die Haut auf, die vorher erhitzt wurden, z.B. Fangopackungen, wärmespeichernde Körnerkissen oder Naturmoorkissen.

Auch mit warmem Wasser wird oft gearbeitet, beispielsweise mit der „heißen Rolle“. Die Wärmetherapie empfinden die meisten Patienten als sehr angenehm.

Ihr Arzt kann Wärmetherapie verordnen bei:

- > Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates im chronischen Stadium (in Kombination mit anderen physikalischen Maßnahmen wie Massage etc.)
- > Arthrosen (Handgelenke, Fingergelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke, Wirbelsäule etc.)
- > Morbus Bechterew
- > muskulären Verspannungen
- > chronischen Gelenkentzündungen
- > Unruhe- und Erregungszuständen (psychosomatische Erkrankungen, Nervosität): entspannende Wirkung
- > chronischen Atemwegserkrankungen
- > ggf. unterstützend bei Krebserkrankungen (Hyperthermie unter strenger ärztlicher Kontrolle)

Sie sollte nicht angewendet werden bei:

- > entzündlichen Prozessen, zum Beispiel bei entzündlichem Rheuma (akuter Schub)
- > akuten Erkrankungen mit körpereigener Wärmeentwicklung (lokaler Entzündung, Rötung, Überwärmung, Fieber)



Im nächsten newsletter starten wir unsere neue Serie und stellen nacheinander die wichtigsten Kliniken für Menschen mit Conterganschädigung vor.





> Tipps und Termine

14. – 16. Juni, Bremen:

IRMA – Internationale Reha-, Reise- und Mobilitätsmesse für Alle

20. Juni, Köln:

Pflegeseminar

Kostenfreier Workshop zum Thema Pflege und Assistenz für Contergangeschädigte mit und ohne Pflegeerfahrung, Assistenzgeber und Assistenznehmer

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

Anmeldung:

Barbara Wenzel-Heyberg
Telefon: 0 22 68-9 09 42 88
E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

20. – 27. Juli:

Gruppenreise nach Teneriffa

Erholungsurlaub zusammen mit anderen Betroffenen im Kurhotel Mar Y Sol auf Teneriffa.

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

Anmeldung:

Barbara Wenzel-Heyberg
Telefon: 0 22 68-9 09 42 88
E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

17. August:

Hundeworkshop in Troisdorf

Mythen „Rund um den Hund“ und ein Wiedersehen mit Tom, Farley und ihren Frauchen. [Mehr ...](#)

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

Anmeldung:

Barbara Wenzel-Heyberg
Telefon: 0 22 68-9 09 42 88
E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

23. August, Bergheim:

HandiCap 2019 – Messe und Tag der Begegnung der SHG Handicap

13. – 15. September, Werne:

Malkurs

Wochenend-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene im „Hotel am Kloster“ in Werne. Gebühr mit Übernachtung und Verpflegung: 150,00 Euro

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

Anmeldung:

Alle Informationen finden Sie [hier](#)

18. – 21. September, Düsseldorf:

Rehacare

8. – 10. November, Augsburg:

Intersana – internationale Gesundheitsmesse

09. November, Düsseldorf:

Symposium

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

23. November, Köln:

Pflegeseminar

Kostenfreier Workshop zum Thema Pflege und Assistenz für Contergangeschädigte mit und ohne Pflegeerfahrung, Assistenzgeber und Assistenznehmer

Veranstalter:

Interessenverband Contergangeschädigter Nordrhein-Westfalen e.V.

Anmeldung:

Barbara Wenzel-Heyberg
Telefon: 0 22 68-9 09 42 88
E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu





> Tipps und Termine

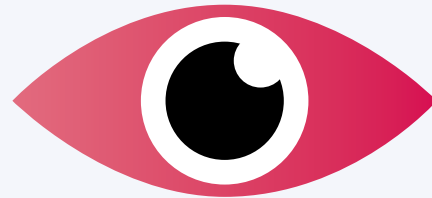
Unser Tipp: Marktplatz für gebrauchte Hilfsmittel

Sie sind auf der Suche nach einem behinderten-
gerecht umgebauten Auto? Oder möchten einen
gebrauchten Rollstuhl verkaufen?

Das geht heute bestens im Internet. Es gibt
(mindestens) diese beiden empfehlenswerten
Portale für gebrauchte Hilfsmittel:

- > www.hilfsmittelboerse.de
ein kostenfreies Portal der Unfallopferhilfe
- > www.ebay.de/Hilfsmittel
bekanntes Portal mit einer Unterseite
speziell für Hilfsmittel

Foto: © adobe stock



Vorschau:

Im nächsten newsletter möchten wir mit einer
neuen Rubrik starten:
Informationen „**Aus den Mitgliedsverbänden**“.

Wir freuen uns, wenn Sie die Gelegenheit
nutzen und Ihren Landes- oder Ortsverband
vorstellen:

- > Kurzbeschreibung
- > Welche Angebote machen Sie?

Bitte senden Sie erste Information an:
info@contergan.de

Wir melden uns dann telefonisch bei Ihnen.

> Impressum

Herausgeber

Bundesverband Contergangeschädigter e. V.
Geschäftsstelle
Am Durchblick 11 | 81247 München

Vorsitzender: Georg Löwenhauser
Tel.: +49(0)89 - 8 21 14 79
bundesverband@contergan.de

Endredaktion

Antje Jocher, 1. stellvertretende Vorsitzende

Pressekontakt

bundesverband@contergan.de

Text, Konzeption und Gestaltung

ACOMM, Agentur für Unternehmens-
kommunikation
www.acomm-koeln.de

Stand

Juni 2019