



Bundesverband
Contergangeschädigter e.V.

< Vorstand und Beirat von l. nach r. (unten):
Antje Jocher, Udo Härterich, Michael Walzer,
(oben) Georg Löwenhauser, Wolfgang Tegtmeyer,
Willi Emig, Alexander Perschon

... gemeinsam die Zukunft im Blick!

NEWSLETTER NR. 16, AUGUST 2018

> Liebe Mitglieder und Mitgliedsverbände, liebe Interessierte,

einige Kliniken und Universitäten beschäftigen sich intensiv mit den Bedürfnissen contergangeschädigter Menschen und mit praktischen Lösungen für Alltagsprobleme. Zum Beispiel soll ein neues Blutdruckmessgerät für Menschen mit kurzen oder fehlenden Armen entwickelt werden. Und Gesundheits-Apps für Smartphones sollen so gestaltet werden, dass sie von Contergangeschädigten gut genutzt werden können.

Auch im Bundesverband steht die Zukunft im Fokus: Beispielweise müssen die Satzung und die Homepage für die Zukunft fit gemacht werden. Mehr Informationen dazu und zu vielen anderen spannenden Themen finden Sie in unserem aktuellen Newsletter.

Lesen Sie in dieser Ausgabe:

- > Aktuelles aus dem Verband: Vorstand und Beirat neu gewählt / Nachruf auf Dr. Burkhard Wiegel / Magazin „Barrierefrei“ berichtet über BV / Umsetzung der DSGVO > **Seite 2**
- > Neuwahl des Stiftungsrates steht an > **Seite 3**
- > Gefäßstudie auf Eis gelegt > **Seite 3**
- > Blutdruckmessgerät für Contergangeschädigte mit Fehlbildungen der Arme > **Seite 5**
- > Umfrage zur digitalen Gesundheitsanwendung > **Seite 6**
- > Höhere Conterganrenten seit 1. Juli 2018 > **Seite 7**
- > Was bedeuten die Kürzel auf Heilmittel-Verordnungen, Teil 2 > **Seite 8**
- > Tipps und Termine > **Seite 12**

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

Vorstand und Beirat des Bundesverband Contergangeschädigter e. V. neu gewählt

Bei der Mitgliederversammlung am 17. März in Hamburg wurden Vorstand und Beirat neu gewählt. Im Amt bestätigt sind Georg Löwenhauser als 1. Vorsitzender, Antje Jocher als Stellvertreterin und Alexander Perschon als Vermögensverwalter. Michael Walzer rückte vom Beirat in den Vorstand auf. Neu sind die drei Beiratsmitglieder Udo Herterich, Willi Emig und Wolfgang Tegtmeyer.

Als Team möchten Vorstand und Beirat viele Themen engagiert angehen. Schwerpunkte der Arbeit sind

die Vorbereitung der geplanten Satzungsänderung, die Beratung von Betroffenen, eine stärkere Pressearbeit und die Vorbereitung der Evaluation inklusive Gesprächen mit den Politikern. Hier bittet der Bundesverband um Ihre Mithilfe: Welche Verbesserungswünsche haben Sie? Welche Kritikpunkte gibt es an der 4. Änderung des Conterganstiftungsgesetzes? Kennen Sie gute Fallbeispiele?

Auch wenn Sie sonst Fragen oder Anregungen haben, sind Vorstand und Beirat für Sie da.

Am besten senden Sie eine E-Mail an: bundesverband@contergan.de.



Wir trauern um Dr. Burkhard Wiegel

Mit nur 58 Jahren verstarb unser ehemaliges Vorstandsmitglied Dr. Burkhard Wiegel. Wir bedauern seinen frühen Tod zutiefst und bedanken uns für sein großes Engagement.

Dr. Burkhard Wiegel hat sich jahrzehntelang für den Bundesverband Contergangeschädigter e.V. und die Belange contergangeschädigter Menschen eingesetzt. Seit 1995 vertrat er die Interes-

sen des Ortsvereins Siegen in den Mitgliederversammlungen des Bundesverbandes. 2004 wurde er Kassenprüfer, und von 2008 bis 2014 Vermögensverwalter im Vorstand. Während dieser Zeit hat Dr. Wiegel als Mitglied der Arbeitsgruppe zum Forderungskatalog wesentlich zur Verbesserung der Lebenssituation aller anerkannten Contergangeschädigten beigetragen.

Mit seinem Tod verliert die Gemeinschaft der Betroffenen einen hochgeachteten Mitstreiter und einen wunderbaren Menschen. Wir werden ihn nicht vergessen und sein Andenken wahren. Unser Mitgefühl gilt seinen Hinterbliebenen.



Magazin „Barrierefrei“ berichtet über den Bundesverband

Barrierefrei ist das größte deutschsprachige Lifestyle-Magazin für Menschen mit Handicap. Vor-

aussichtlich in der Septemбераusgabe erscheint ein Artikel über den Bundesverband Contergangeschädigter e.V. und das Leben mit Contergan.

[Link zur Webseite des Magazins ...](#)





Umsetzung der Datenschutzverordnung DSGVO

Die Umsetzung der neuen Datenschutzverordnung stellt für alle Unternehmen und Vereine eine große Herausforderung dar. Wir sind derzeit dabei, die Verordnung im Bundesverband umzusetzen.

Aufgrund unserer zeitlichen und fachlichen Ressourcen ist es uns leider nicht möglich, eine individuelle Beratung für unsere Mitgliedsverbände anzubieten. Wir möchten jedoch auf das Handbuch die „Erste Hilfe zur Datenschutz-Grundverordnung für Unternehmen und Vereine“ hinweisen, das auch vom Paritätischen Wohlfahrts-

verband empfohlen wird. Hier finden Sie wichtige Informationen leicht verständlich aufgearbeitet, mit Checklisten und Mustern.

Verlag C.H.BECK
ISBN 978-3-406-71662-1

[Link zum Handbuch ...](#)

Antworten auf viele Fragen bietet auch die Website des Bayerischen Staatsministerium: [„DSGV verstehen“](#)



Neuwahl des Stiftungsrates 2019

2019 finden die Neuwahlen für den Stiftungsrat der Conterganstiftung für behinderte Menschen statt. Wir möchten jetzt schon auf diese wichtige Wahl hinweisen, denn Sie haben die Möglichkeit Ihre bevorzugten Betroffenen-Vertreter zu wählen und damit Einfluss auf die Entscheidungen im Stiftungsrat zu nehmen. Nutzen Sie diese Chance der Mitbestimmung!



Gefäßstudie auf Eis gelegt

Da uns in letzter Zeit vermehrt Anfragen zur Gefäßstudie erreichen möchten wir Sie über den aktuellen Stand informieren:

Die Betroffenenvertreter Andreas Meyer und Christian Stürmer haben die Beschlüsse der 105. Sitzung des Stiftungsrates der Conterganstiftung angefochten. Dies hat zur Folge, dass die Weiterführung der Gefäßstudie solange auf Eis liegt, bis die Gerichte abschließen entscheidend haben.



Hier die Hintergründe:

Die 105. Sitzung des Stiftungsrates der Conterganstiftung für behinderte Menschen am 16.10.2017 wurde vor allem auch einberufen, um die Gefäßstudie endlich auf den Weg zu bringen. Direkt zu Beginn der Sitzung betonten die Vorsitzenden, wie wichtig es sei, bei der Angelegenheit eine

[... weiter auf Seite 4 >](#)





Entscheidung zu erzielen, da die Studie für die contergangeschädigten Menschen sehr wichtig und Handlungsbedarf geboten ist. Unter anderem sind zurzeit 13 Gerichtsverfahren anhängig, welche ohne die Gefäßstudie nicht entschieden werden können. Als unabhängige Experten zum Thema nahmen die Mediziner Herr Dr. Klein-Weigel und Herr Prof. Dr. Gunnar Lund an der Sitzung teil.

Leider sagten die Betroffenenvertreter Christian Stürmer und Andreas Meyer wenige Minuten vor der Sitzung ihre Teilnahme ab, da parallel eine Demonstration contergangeschädigter Menschen zum 60. Jahrestag der Einführung von Contergan stattfand. Trotz der Absage von Herrn Stürmer und Herrn Meyer war der Stiftungsrat laut Satzung beschlussfähig, da mehr als die Hälfte der Mitglieder anwesend war.

Im Verlauf der Sitzung berichteten die Vorstandsvorsitzende und Herr Dr. Klein-Weigel über den bisherigen Stand der Dinge. Unter anderem hat Prof. Dr. Lund bereits 60 Menschen nach einem standardisierten Verfahren untersucht. Die Untersuchung ist modular aufgebaut. Zunächst soll geklärt werden, ob es von Natur aus Variationen hinsichtlich der Gefäßentwicklung gibt und ob sich Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Thalidomid durch die Mutter und Variationen hinsichtlich der Gefäßentwicklung finden lassen. In einem zweiten Schritt sollen diese Daten statistisch ausgewertet werden.

Die Vorstandsvorsitzende warb um die Zustimmung zur Gefäßstudie. Im Haushaltsplan sind die Mittel zur Finanzierung der Studie eingeplant und die beteiligten Ärzte arbeiten alle ehrenamtlich. Aus diesem Grund soll ihnen das Recht zur Erstpublikation der Ergebnisse zugestanden werden. Die Betroffenen sollen die jeweiligen individuellen Ergebnisse erhalten.

Folgender Antrag kam während der Sitzung zur Abstimmung und wurde ohne Gegenstimme angenommen:

Der Stiftungsrat stimmt dem Projektantrag zur Gefäßstudie zu. Die Forscher werden gebeten, dafür Sorge zu tragen, dass keinerlei Druck hinsichtlich einer Teilnahme an einer Studie und während der Durchführung der Studie auf die Betroffenen ausgeübt wird. Mit den Ergebnissen ist – bezogen auf die einzelnen teilnehmenden Betroffenen der Studie – mit Vorsicht umzugehen. Darüber hinaus werden die Forscher gebeten – nach fachlicher Möglichkeit – während der Durchführung der Studie regelmäßig zu überprüfen, ob im Verlauf der Studie verwertbare Ergebnisse bereits vorgelegt werden können.

Der Stiftungsrat bat darüber hinaus die Forscher um Information, falls abzusehen ist, dass keine ausreichende Beteiligung seitens der contergangeschädigten Menschen zustande kommt. Für die Durchführung der Studie ist ein Zeitraum von 60 Wochen veranschlagt.

In das Sitzungsprotokoll wurde aufgenommen, dass sich der Stiftungsrat mit der Entscheidung für die Gefäßstudie sehr schwergetan hat, da bei allen Entscheidungen die Meinung der Betroffenenvertreter wichtig ist. Bei den Diskussionen zur Studie sei die Meinung der Betroffenenvertreter alles andere als einheitlich gewesen, das Fehlen der beiden Betroffenenvertreter sei daher besonders bedauerlich.

Noch bedauerlicher ist, dass Christiane Stürmer und Andreas Meyer den Beschluss angefochten haben, sodass die wichtige Gefäßstudie jetzt auf Eis liegt. Am 31. Juli hat das Verwaltungsgericht Köln in erster Instanz die Klage abgelehnt. Andreas Meyer und Christiane Stürmer haben bereits angekündigt, dass sie in die nächste Instanz gehen werden.

[Protokoll der Stiftungsratssitzung vom 16.10.2017.](#)





Blutdruckmessgerät für Contergangeschädigte mit Fehlbildungen der Arme

Viele Menschen mit Conterganschädigung leiden unter zu hohem Blutdruck. Regelmäßige Blutdruckmessungen sind wichtig für sie, um schwereren Erkrankungen vorzubeugen.

Doch wie können Menschen mit kurzen Armen ihren Blutdruck selbst und ohne fremde Hilfe zuhause messen?

Das Thema beschäftigt die Schön-Klinik in Hamburg schon seit einiger Zeit. Die Klinik hat zahlreiche Blutdruckmessgeräte erprobt, die auf dem Markt sind, konnte aber kein geeignetes Gerät finden. Jetzt möchte sie zusammen mit dem Labor für Biofluidmechanik^{*)} der Charité ein Gerät für die nicht-invasive Blutdruckmessung speziell für Contergangeschädigte entwickeln.



^ Gernot Stracke testet das aktuelle Wangenblutdruckmessgerät

Basis soll ein System sein, das den Blutdruck an der Wange des Patienten misst. Diese neue Methode ist noch in der Erprobungsphase. Erste Ergebnisse zeigen, dass es besonders bei Menschen mit Fehlbildungen der Arme sinnvoll angewendet werden könnte.

Um das System zu einem einfachen und zuverlässig anwendbaren Blutdruckmessgerät zu entwickeln, sind jedoch weitere Schritte nötig. Die Schön-Klinik hat geplant, Fördermittel für die Entwicklung eines solchen marktfähigen Blutdruckmessgerätes bei der Conterganstiftung zu beantragen.

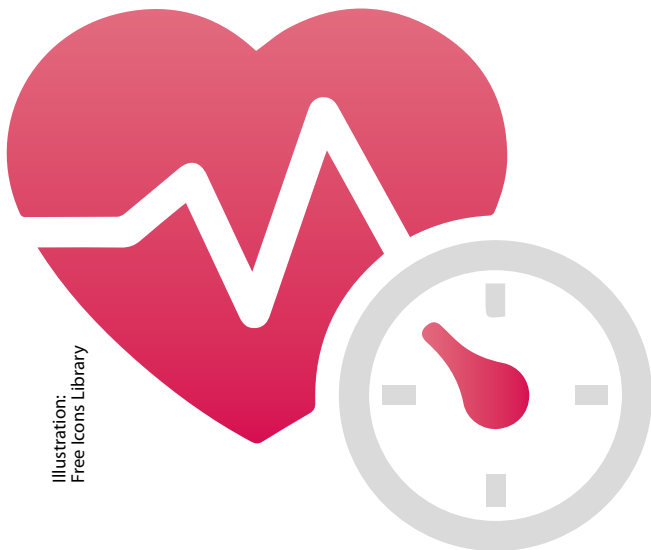


Illustration:
Free Icons Library

^{*)} Labor für Biofluidmechanik im ICM:

Aufgabe des Labors ist es, ingenieurwissenschaftliche Methoden auf Probleme der Medizin anzuwenden. Schwerpunkt ist dabei die Strömungsmechanik in der Medizin. Die Entwicklung neuer Medizinprodukte und Messtechniken gehört genauso dazu, wie der Einsatz von numerischen Methoden.





Umfrage zur digitalen Gesundheitsanwendung. Machen Sie mit!



Foto: Designed by Makyzz / Freepik

Wer ein Hotel bucht, sich übers Wetter informiert oder mit Freunden kommuniziert nutzt heute immer häufiger Apps.

Die bedienungsfreundliche Software für Smartphones ist aus unserem Leben kaum noch wegzudenken. Auch Gesundheits-Apps oder E-Health Anwendungen entwickeln sich immer mehr zu digitalen Hilfsmitteln mit echtem medizinischen Gebrauchswert.

Jetzt möchte die Schön-Klinik gemeinsam mit dem Hamburger Hilfswerk für Contergangeschädigte und der TU Hamburg ermitteln, wie solche Apps für Menschen mit Extremitäten-Fehlbildungen idealerweise gestaltet sein sollten. Ziel ist es, dass künftig bei der Entwicklung von Gesundheits-Apps die späteren Anwender von Anfang an im Mittelpunkt aller Überlegungen stehen.

Klinik und Universität haben mit Hilfe von sechs Betroffenen einen Fragebogen entwickelt. Es soll beispielsweise erfasst werden, welche Konzepte zum Erhalt der Mobilität eine Rolle spielen oder welche digitalen Helfer hauptsächlich und gerne genutzt werden. Weil Menschen mit Contergangeschädigung natürlich sehr unterschiedlich betroffen sind, gibt es auch Fragen zur Art der Behin-

derung. Die Auswertung der Fragebögen erfolgt streng anonymisiert, persönliche Daten werden dabei nicht erfasst.

Die Ergebnisse werden nach der Auswertung in geeigneter Form frei veröffentlicht. Die TU Hamburg und die Schön Klinik Stiftung für Gesundheit gemeinnützige GmbH finanzieren die Umfrage aus eigenen Mitteln.

Machen Sie mit!

Nur durch eine ausreichend große Anzahl an zugesandten Fragebogen sind zuverlässige Aussagen im Sinne der Betroffenen möglich. Die Umfrage können Sie einfach mit Hilfe der Web-Anwendung Survey Monkey durchführen. Auf Anfrage versendet die Schön-Klinik den Fragebogen aber auch gerne per Post.

[Hier geht's zur Umfrage!](#)

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich gerne direkt an die Klinik wenden. Auch Anregungen und Kritik sind willkommen.

Email: rbeyer@schoen-kliniken.de

Telefon: 040 - 20922364

Sprechzeiten Mo bis Di, 08:00 bis 15:00,

Mi 08:00 bis 13:30 oder Anrufbeantworter





Höhere Conterganrenten seit 1. Juli

Die meisten von Ihnen werden bereits gemerkt haben, dass die Conterganrenten zum 1. Juli 2018 nach oben angepasst wurden. Hier die aktuelle Tabelle:

Conterganrententabelle ab 1. Juli 2018 im Vergleich zu den Vorjahren

Punkte	Monatliche Conterganrente (in Euro)			
	ab 1. Juli 2018	ab 1. Juli 2017	ab 1. Juli 2016	ab 1. Juli 2015
bis 9,99	nur Kapitalentschädigung (§13 Abs. 2 S. 3 ContStifG)	nur Kapitalentschädigung (§13 Abs. 2 S. 3 ContStifG)	nur Kapitalentschädigung (§13 Abs. 2 S. 3 ContStifG)	nur Kapitalentschädigung (§13 Abs. 2 S. 3 ContStifG)
10 – 14,99	697	675	662	635
15 – 19,99	1.067	1.034	1.015	974
20 – 24,99	1.455	1.410	1.384	1.328
25 – 29,99	1.861	1.803	1.769	1.697
30 – 34,99	2.275	2.204	2.163	2.075
35 – 39,99	2.857	2.768	2.716	2.605
40 – 44,99	3.500	3.391	3.328	3.192
45 – 49,99	4.197	4.066	3.990	3.827
50 – 54,99	4.459	4.320	4.239	4.066
55 – 59,99	4.720	4.573	4.488	4.305
60 – 64,99	4.982	4.827	4.737	4.544
65 – 69,99	5.376	5.208	5.111	4.903
70 – 74,99	5.770	5.590	5.486	5.262
75 – 79,99	6.162	5.970	5.859	5.620
80 – 84,99	6.556	6.351	6.233	5.979
85 – 89,99	6.950	6.733	6.607	6.338
90 – 94,99	7.409	7.178	7.044	6.757
95 – 100	7.867	7.622	7.480	7.175

Quelle: contergan-infoportal.de





Was bedeuten die Kürzel auf Heilmittel-Verordnungen?

Hier der zweite Teil unserer Serie zu den Kürzeln auf Heilmittel-Verordnungen. Im letzten Newsletter hatten wir bereits wichtige Kürzel und Therapien von B bis E vorgestellt, jetzt geht es weiter den Buchstaben von H bis K. Ob die Therapie für Sie persönlich geeignet ist, entscheidet natürlich immer Ihr Arzt.

HEB = hydroelektrische Bäder = Stangerbad

Das hydroelektrische Bad, oder auch Stangerbad genannt, gehört zu den Elektrotherapien. Es wird in der Regel von einem medizinischen Bademeister oder einem Physiotherapeuten durchgeführt. Der Patient sitzt oder liegt ruhig mit leicht erhöhtem Oberkörper in einer mit warmem Wasser gefüllten speziellen Wanne und wird von konstantem Gleichstrom durchflutet. In der Regel kommen Stromstärken zwischen 200 – 600 mA zum Einsatz. Der Strom kribbelt auf der Haut, löst aber keine Schmerzen oder Unwohlsein aus.

Das Bad dauert 10 bis 20 Minuten. Es erhöht die Durchblutung der Haut und der tiefen Muskulatur und hat eine schmerzdämpfende und muskelentspannende Wirkung. Mit Hilfe des Stangerbades lässt sich auch die sogenannte Lontophorese durchführen. Hierfür werden ionisierte Arzneimittel dem Wasser beigemischt, die dann die Haut durchdringen und vom Körper aufgenommen werden.



Ihr Arzt kann das Stangerbad verordnen bei:

- > Muskelhypertonus
- > Muskelhypotonus
- > Spastiken
- > Paresen
- > Durchblutungsstörungen
- > Rheuma
- > Myalgien
- > Ischiasbeschwerden
- > Morbus Bechterew
- > Spondylarthrose

Nicht angewendet werden darf es bei:

- > akuten Herzerkrankungen
- > Herzinsuffizienz
- > Herzschrittmacher
- > Osteosynthese, oder Metallsplitter im Körper
- > Hauterkrankungen
- > Fieber
- > Schädigungen des Lymphsystems

... weiter auf Seite 9 >





KG = allgemeine Krankengymnastik / Physiotherapie

Die klassische KG kennt sicher jeder. Der Vollständigkeit halber möchten wir sie trotzdem kurz vorstellen:

Der alte Begriff „Krankengymnastik“ passt eigentlich nicht mehr zum modernen und vielseitigen Angebot, da nicht nur Kranke die Leistungen in Anspruch nehmen und „Gymnastik“ der Methodenvielfalt nicht gerecht wird. Geläufig ist deshalb heute der Begriff Physiotherapie, wobei die Bewegungstherapie die Hauptaufgabe der Physiotherapie ist.

Der Physiotherapeut richtet seine Behandlung nach den Beschwerden und den Funktions- und Aktivitätseinschränkungen des Patienten aus. Es ist in der Regel ein dynamischer Prozess, der sich an die Steigerung der Belastbarkeit im Verlauf eines Heilungsprozesses anpasst. Mit spezifischem Training und verschiedener Heilmitteln hilft der Therapeut, die Beweglichkeit und die Funktion des Körpers zu erhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen und Schmerzen zu lindern.

Physiotherapie ist eine gute Alternative oder Ergänzung zu Operationen und Medikamenten und gut geeignet als Schmerztherapie.

KG-G = Krankengymnastik am Gerät

Die gerätegestützte Krankengymnastik ist eine aktive Behandlungsform der Physiotherapie, bei der medizinische Trainingsgeräte und Zugapparate eingesetzt werden. Die Krankengymnastik am Gerät ist ein wichtiges Element in der Rehabilitation nach Operationen, Knochenbrüchen oder Gelenkverletzungen, kann aber auch in der Prävention von Verschleiß- und Rückenerkrankungen eingesetzt werden.

Der Physiotherapeut erarbeitet je nach Krankheitsbild des Patienten einen individuellen Behandlungsplan. Im Fokus steht dabei die Erarbeitung funktioneller und automatisierter Bewegungsmuster. Von besonderer Bedeutung ist die systematische Wiederholung bestimmter Muskelanspannungen mit dem Ziel der Leistungssteigerung. Die Behandlung dauert in der Regel 60 min.

Das Ziel der Krankengymnastik am Gerät:

- > Verbesserung der Ausdauer
- > Kräftigung der Muskulatur
- > aktive und passive Beweglichkeit der funktionsgestörten Gelenke
- > Verbesserung der Koordination
- > Reduktion von Schmerzen und Vorbeugung
- > Förderung der Durchblutung
- > Hilfe bei Schwellungen

KG-ZNS = Krankengymnastik „Zentrales Nervensystem“

Unter KG-ZNS versteht man Physiotherapie für Erwachsene mit angeborenen oder erworbenen neurologischen Beeinträchtigungen. Die Therapie soll die Kontrolle über alltägliche Bewegungen verbessern und das Einüben anderer Bewegungsmuster für den Alltag ermöglichen, damit ein selbständiges Leben möglich ist und erhalten werden kann. Dauer etwa 30 min.

Zu den wichtigsten Therapiekonzepten zählen:

- > Therapie nach Bobath
- > Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- > Vojta

... weiter auf Seite 10 >





KMT = klassische Massagetherapie

Die Massagetherapie soll durch spezielle Techniken mit Dehnungs-, Zug- und Druckreiz Haut, Bindegewebe und Muskulatur positiv beeinflussen. Sie wirkt nicht nur auf die behandelten Stellen, sondern auch auf den gesamten Organismus und die Psyche. In der Regel wird eine Teilkörpermassage für die betroffenen Körperregionen verordnet.

Die Wirkung:

- lokale Durchblutungssteigerung
- Senkung von Puls und Blutdruck
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen von Faszien und Narben
- Schmerzreduktion
- verbesserte Wundheilung
- Stressreduktion
- Entspannung

Hier die wichtigsten fünf Handgriffe der klassischen Massage:

➤ **Effleurage (Streichung)**

Die Streichung ist besonders angenehm und entspannend. Der Therapeut setzt sie vor allem am Anfang zum Verteilen des Öls (oder der Creme) ein und um die Haut des Patienten an seine Hand zu gewöhnen. Während der Behandlung wirkt die Effleurage als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird sie zur Entspannung der Muskulatur und zur Erholung für den Patienten angewendet.

➤ **Petrissage (Knetung, Walkung)**

Der Therapeut knetet und walkt Haut und Muskulatur des Klienten entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand oder sogar beiden Händen. Bei der Knetung wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Therapeuten erzeugt, bei der Walkung geschieht dies durch den Druck des Muskels auf die darunter liegenden Knochen. Beide Griffe lösen Verspannungen, wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe, und verbessern die Durchblutung.

➤ **Friktion (Reibung)**

Die Fingerspitzen oder die Handballen des Therapeuten führen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannung und Verhärtungen der Muskulatur, muss aber vorsichtig eingesetzt werden, da er sehr kraftvoll ist und starke Schmerzen und evtl. Verletzungen verursachen kann.

➤ **Tapotement (Klopfung)**

Mit der Handkante, der flachen Hand oder den Fingern führt der Therapeut kurze, schlagende Bewegungen aus. Sie fördern die Durchblutung und verändern den Tonus der Muskulatur. Wird die Klopfung mit der Hohlhand auf Höhe der Lunge ausgeführt, verbessert sie die Schleimlösung in der Lunge.

➤ **Vibration (Erschütterung)**

Vibrationen werden vom Therapeuten durch so genanntes Muskelzittern erzeugt. Die Fingerspitzen oder die flache Hand werden aufgelegt und der Masseur erzeugt das Muskelzittern. Die Wirkung kann bis in tiefer gelegene Gewebe und Organe reichen. Dieser Handgriff ist lockernd und hat somit unter anderem eine krampflösende Wirkung.

... weiter auf Seite 11 ➤





Ihr Arzt kann KMT verordnen bei:

- > Verspannungen
- > Verhärtungen
- > Störungen des Bewegungsapparates
- > Neuralgien
- > Sensibilitätsstörungen
- > Paresen
- > Spastiken
- > stressbedingten psychosomatischen Störungen

Nicht angewendet werden darf sie bei:

- > akuten Entzündungen
- > Hauterkrankungen
- > traumatischen Verletzungen des Gewebes
- > Krampfadern

KT- Kältetherapie = Kryotherapie

Die Kältetherapie gehört zur den Verfahren der physikalischen Medizin und kann lokal oder für den ganzen Körper angewendet werden. Besonders häufig wird die Therapie in der Traumatologie und der Rheumatologie angewendet. Durch die Kälte verengen sich die Gefäße, der Stoffwechsel verringert sich, die Muskeln entspannen und Schmerzen werden gelindert. Die Therapie kann kurzzeitig für 10 bis 15 Minuten oder langfristig über 1 bis 2 Stunden eingesetzt werden. Der nicht behandelte Körperteil muss dabei warmgehalten halten werden.

Gängige Anwendungsmöglichkeiten sind:

- > Eiswasserbad: Eintauchen des Körpers in kaltes Wasser (6 bis 12 °C)
- > Kaltwasserbad: Eintauchen einzelner Körperteile, z. B. Hände oder Füße in kaltes Wasser (10 bis 15 °C)

- > Eisbeutel: Massagen, Packungen oder Tupfungen
- > Eiskompressen (1 bis 3 °C)
- > Chemische Kompresse (Kälteentwicklung durch Reaktion zweier chemischer Komponenten; 0°C)
- > Tiefgekühlte Solewickel
- > Packungen mit gefrorenen Gelbeuteln (Silikatmasse; -15 bis -20 °C)
- > Verdunstungskälte durch Flüssigkeiten wie Chloräthyl
- > Ganzkörperkälteexposition in einer Kältekammer für ca. 1 bis 3 Minuten (-60 bis -120 °C; durch Stickstoff, Kohlendioxid oder Kaltluft)

Ihr Arzt kann die Kältetherapie verordnen bei:

- > chronischen und akuten Gelenkentzündungen
- > Zur Vermeidung von Schwellungen
- > Hämatomen (= Blutergüsse)
- > Prellungen und Verstauchungen
- > Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung
- > Muskelverspannungen
- > Verbrennungen
- > Paresen des zentralen Nervensystems

Nicht angewendet werden sollte sie bei:

- > Kälteallergien
- > Durchblutungsstörungen
- > akuter Pyelonephritis (Nierenbeckenentzündung)
- > akuter Zystitis (Blasenentzündung)

Weitere Informationen zu den Therapien und den Kürzeln finden Sie im nächsten Newsletter.





Tipps und Termine

26. – 29. September in Düsseldorf:

Rehacare – internationale Fachmesse für Rehabilitation und Pflege

Der Landesverband Contergangeschädigter NRW e.V. wird mit einem Stand auf der Rehacare vertreten sein. Unter anderem beraten und informieren Vertreter der Conterganstiftung am Freitag, den 28.9.2018 in der Zeit von 10 bis 13 Uhr.

Zudem werden Prof. Dr. Klaus Peters und sein Team vom Behandlungszentrum für contergangeschädigte Menschen (Dr. Becker Rhein-Sieg-Klinik, Nümbrecht) am Stand sein.

Der LV Contergangeschädigter NRW e.V. freut sich auf Ihren Besuch. Freikarten erhalten Sie über den Landesverband, solange der Vorrat reicht.

Anfragen bitte an Frau Barbara Wenzel-Heyberg:

Telefon: 0 22 68 - 9 09 42 88

Telefax: 0 22 68 - 9 09 42 87

E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Den Stand finden Sie in Halle 3, Standnr. 3F32, direkt gegenüber dem Stand der Landesregierung NRW.



6. Oktober, 9.30 – 16.30 Uhr in Werne:

Kostenfreie Veranstaltung zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungverfügung

Ort: Hotel am Kloster in Werne an der Lippe,
www.hotel-am-kloster.de

[Weitere Informationen finden Sie hier...](#)

Verbindliche Anmeldung bei:

Barbara Wenzel-Heyberg

Telefon: 0 22 68 - 9 09 42 88

E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu



20. Oktober, 10.30 – 17.00 in Mettmann:

Lehrgang Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alltag.

Mittels Körperübungen und Einüben von Selbstverteidigungsstrategien werden wir in diesem Seminar zwar nicht zu Kampfmaschinen, können jedoch unsere Fähigkeiten entdecken und unsere eigenen Bodyguards werden! Unterstützt werden wir dabei von einer Karatetrainerin.

Ort: Sporthalle der Kreisberufsschulen
Flurstr. 10, 40822 Mettmann

Kosten: 30,00 Euro

[Weitere Informationen finden Sie hier...](#)

Verbindliche Anmeldung bei:

Barbara Wenzel-Heyberg

Telefon: 0 22 68 - 9 09 42 88

E-Mail: bwh@contergan-nrw-peer-to-peer.eu

Willkommen ist grundsätzlich jede/r. Für Rollstuhlfahrer/innen empfiehlt es sich jedoch, vorab mit Sabine Göbber Rücksprache zu nehmen.

Telefon: 0 24 28 - 9 02 14 70,

E-Mail: s.goebber@dutz-contergan.eu

... weitere Tipps und Termine auf Seite 13 >





Tipps und Termine

16. – 18. November in Hamburg:

Seminar Hände und Füße – Vorträge und Workshops für Mobilität

Veranstalter ist die Schön Klinik Stiftung für Gesundheit gGmbH

Die Themen sind:

- > Fitness und Wellness für Hände und Füße
- > Übungen im Alltag für die Hände
- > Übungen im Alltag für die Füße
- > Erholsamer Schlaf – Grundlage für Mobilität im Alltag
- > Was kann eine gesunde Ernährung zur Mobilität beitragen?

- > Personal Training
- > Dynamische Fußdruckmessung
- > Gleichgewichtstraining

**Ort: Seehotel
16831 Rheinsberg**

Alle Informationen zum Seminar und zur Anmeldung finden Sie im [Flyer](#).



Impressum

Herausgeber

Bundesverband Conterganggeschädigter 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

Textentwurf, Konzeption und Gestaltung

ACOMM, Agentur für Unternehmenskommunikation
www.acomm-koeln.de

Stand

August 2018

