

LEBEN MIT GBS & CIDP



Zeitschrift des GBS-Impuls e.V. - Landesverband Berlin  Brandenburg
für GBS- u. CIDP-Betroffene und Angehörige zur Aufklärung, Information
sowie zur Hilfe bei der Durchsetzung ihrer Rechte

Nummer: 3 / 10

Ausgabe – Oktober 2020

kostenlos

Impfen -



für den Herdenschutz

Seiten 4-6

In dieser Ausgabe:

- Neues aus dem Vorstand. S. 2
- Wir haben gewählt. S. 3
- Impfen – für den Herdenschutz. S. 5
- Vermischtes. S. 6
- In eigener Sache. Mitglied werden. S. 7
- Last but not least. Schmöker-Ecke. S. 8



Neues aus dem Vorstand

● ***Wir haben gewählt***

Geschafft!

Vorstandswahl – Konstituierung – Notar.
Am 17.09.2020 haben wir den neuen Vorstand des GBS-Impuls e.V. gewählt.
(Bericht auf S. 3)

Der Vorstand konstituierte sich und kann nun für die nächsten vier Jahre weiterarbeiten.

Am 06.10.2020 erfolgte die notarielle Bestätigung der Vorstandswahl.

● ***Gesprächskreis***

Im Dezember 2020 werden wir einen letzten Gesprächskreis zum Jahresausklang durchführen gemeinsam mit dem MSB Eichwalde/Zeuthen u. Umgebung.

● ***Telefonische Beratung***

Zu Fragen und Anliegen rund um unseren Verein und Polyneuropathien bieten wir telefonische Beratung mo.-fr., 9-11.45 Uhr an unter 030 65488000. Natürlich auch per Email unter info@pbs-impuls.de.

● ***www.pbs-impuls.de***

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch die Mitglieder unseres Vereines und die Leser*Innen unserer Zeitung das Forum sowie das Gästebuch auf unserer Homepage mit Fragen, Themen und Tipps emsig nutzen würden. Sagt uns Eure Meinung, Wünsche und Sorgen.

Hans-Joachim Hinz
Vorsitzender

➔ *Hilfe & Beratung*

Herr Ralph Krüger, Kassenwart des GBS-Impuls e.V. und Fachmann im Sozialrecht, berät ehrenamtlich in sämtlichen sozialrechtlichen Fragen.

Anfragen per Telefon 030-65488000 (Anrufbeantworter), FAX 030-65488001, Mail info@pbs-impuls.de

Wir haben gewählt

Bericht von der Vorstandswahl

Am 17.09.2020 fand in den Räumen unserer Geschäftsstelle die Vorstandswahl statt. Die Mitgliederwahlversammlung des GBS-Impuls e.V. beauftragte einstimmig die Wahlkommission, auf der Grundlage der Satzung und der Wahlordnung die Wahl durchzuführen.



Anwesend waren neun wahlberechtigte Mitglieder.

Die Vorsitzende der Wahlkommission verlas die Kandidaten.

Zur Wahl stellten sich für den Vorstand: Hans-Joachim Hinz, Klaudia Schultze, Bernd Werner, Ralph Krüger, Marlies Krüger sowie für die Revisionskommission: Monika Kohler, Kerstin Hinz und Joachim Sydow.

Die Wahlkommission bestätigte Frau Elke Strehlow zur Wahlleiterin und nahm unmittelbar danach die Arbeit auf.



Die Wahlordnung wurde verlesen und durch die Mitgliederversammlung bestätigt.

In den Vorstand wurden alle vorgeschlagenen fünf Kandidaten jeweils einstimmig gewählt, auch die neue Revisionsgruppe aus den drei genannten Kandidaten wurde jeweils einstimmig bestätigt.



Die Vorsitzende der Wahlkommission gratulierte allen zur erfolgreichen Wahl. Danach konstatierte sich der Vorstand.

Vorsitzender: Hans-Joachim Hinz
 Stellvertreterin: Klaudia Schultze
 Stellvertreter: Ole Christiansen
 Schatzmeister: Ralph Krüger
 Schriftführerin: Marlies Krüger

Revisionsgruppe
 Vorsitzende: Monika Kohler
 Stellvertreterin: Kerstin Hinz
 Stellvertreter: Joachim Sydow

Die Ordnungsmäßigkeit der Wahl wurde durch die Wahlkommission bestätigt.

Der neue Vorsitzende des GBS-Impuls e.V. dankte für das Vertrauen und beendete die Wahlversammlung.

Hans-Joachim Hinz
 Vorsitzender

Impfen - für den Herdenschutz

Viele Menschen warten sehnsüchtig auf einen Impfstoff gegen COVID-19.

Ich auch - bin ich doch mehrfach „Risikogruppe“: über 60, chronisch krank (CIDP), übergewichtig ...

In den letzten Jahren habe ich mich nicht gegen Grippe impfen lassen aus Angst vor unerwünschten Nebenwirkungen.

Doch in diesem Jahr ist alles anders. Meine Neurologin riet mir zur Gripeschutzimpfung und zur Impfung gegen Pneumokokken, möglichst mit Konjugat-Impfstoff.

Besagte Pneumokokken können direkt, und Grippe kann indirekt eine bakterielle Lungenentzündung verursachen und damit das Risiko eines schweren Corona-Verlaufes erhöhen.



Impfstrategien im Überblick

● Totimpfstoff

Viren oder Bakterien werden im Labor abgetötet. Für eine starke Immunreaktion sind meist noch Wirkverstärker nötig (Bsp. Polio-Virus)

● Konjugat-Impfstoff

Kohlehydrate der Bakterienhülle werden zur Verstärkung der Immunantwort mit einem Eiweiß gekoppelt (konjugiert). (Bsp. Pneumokokken)

● Impfstoff mit Erregerbestandteilen

Bestimmte Teile des Erregers werden im Labor isoliert oder gentechnisch hergestellt. Oft sind Wirkverstärker nötig. (Bsp. Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten)

● Impfstoff aus virusartigen Partikeln

Virusartige Fett-oder Proteinpartikel ohne Erbmateriale, in deren Hülle Teile des Erregers eingebaut sind. Noch im Entwicklungsstadium!

● Lebendimpfstoff

Erreger werden abgeschwächt, können sich aber noch vermehren, ohne krank zu machen. Starke Immunantwort! (Bsp. Masern, Mumps, Röteln)

● RNA-Impfung

In eine Fetthülle verpackte Erbinformation in Form von mRNA, aus der die befallene Zelle direkt Erregerproteine herstellt.

Noch ist kein Impfstoff zugelassen.

● DNA-Impfung

In ringförmige DNA eingefügte Erreger-DNA dringt in durchgängig gemachte Zellen ein. Bisher nur Tier-Impfstoffe.

● Vektorimpfstoff

Proteine oder Erbmateriale des Erregers werden in für Menschen harmlose Viren (Vektoren) gepackt und freigesetzt, wenn das Virus in die Zellen eindringt.

(Bsp. Ebola)

● Passive Impfung

Ekrankten oder stark gefährdeten Patienten werden direkt Antikörper gespritzt. (Bsp. Tollwut im frühen Stadium)

● Indirekte Impfung

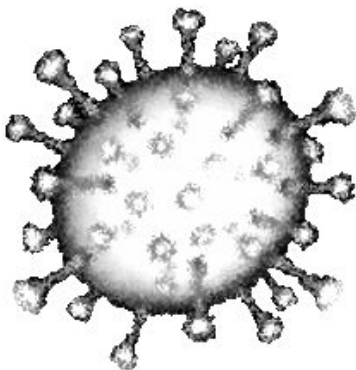
Tuberkulose- oder Masernimpfstoff löst im Körper Reaktionen aus, die auch die Immunantwort gegen andere Erreger verstärken.



Impfen bereitet unseren Körper auf die Abwehr von Infektionen vor.

Wie entsteht eine Immunantwort?

Die Immunreaktion wird durch Antigenpräsentierende Zellen und verschiedene Arten von T- und B-Zellen vermittelt. Nach einer Impfung oder Infektion bleiben Gedächtniszellen und Antikörper im Körper zurück. Sie ersticken eine erste oder erneute Infektion im Keim. Viele der genannten Methoden werden auch gegen das Coronavirus getestet.



Mehr als 200 Projekte befassen sich derzeit mit der Entwicklung eines Impfstoffes gegen das Coronavirus, meist noch im Laborstadium. Mehr als 30 Wirkstoff-Kandidaten werden bereits an Menschen getestet.

Die klinischen Versuche laufen in drei Phasen ab. Phase 1 klärt die Sicherheit eines Impfstoffs ab.

In Phase 2 geht es um die passende Dosis, um die Häufigkeit einer Wiederholung der Impfung und, ob eine Immunreaktion auftritt - wie etwa die Entstehung von Antikörpern.

Phase 3 soll zeigen, ob der Impfstoff bei akzeptablen Nebenwirkungen auch tatsächlich Infektionen verhindert.

Seriöse Forschung testet die Präparate vorab an bis zu 30000 Menschen in Ländern mit vielen Infizierten und hohem Ansteckungsrisiko wie Brasilien, Südafrika, USA.

Nur so lässt sich erkennen und belegen, dass der Impfstoff mehr Erkrankungen verhindert als eine Placebo-Spritze.

Normalerweise dauert es bis zu elf Jahre von den Anfängen bis zum routinemäßi-

gen Einsatz des Impfstoffes.

Bei COVID19 wird es schneller gehen, da es Vorerfahrungen mit anderen Coronaviren und neue Technologien gibt.

Verschiedene Pharmafirmen lassen schon jetzt die Produktion großer Mengen an Impfstoffen anlaufen, auch auf das Risiko des Scheiterns hin.

Bei den klinischen Versuchen beginnen die Vorbereitungen für die nächste Phase bereits während der aktuellen. Teilweise laufen Phasen auch parallel.

Bürokratische Abläufe wurden beschleunigt und Lieferverträge bereits abgeschlossen. So hat sich Deutschland dafür mit anderen Ländern zusammengesgeschlossen, um Impfdosen für die EU zu sichern.

Vorsichtig geschätzt ist frühestens 2021 mit einem Corona-Schutz zu rechnen.

Das ist besonders bedeutsam für die Corona-Risikogruppen: ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen.

Und was ist mit Impf-Nebenwirkungen?

Vorübergehend können Rötung, Schwellung und Schmerzen an der Einstichstelle auftreten, auch Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Übelkeit.

Impfungen mit lebenden, vermehrungsfähigen Viren können die Krankheit in abgeschwächter Form selbst auslösen wie bei „Impfmasern“.

Grippe-Impfungen können in äußerst seltenen Fällen das Guillain-Barré-Syndrom auslösen.

Es gibt auch eine paradoxe Impfantwort, wenn schwach wirksame Antikörper dazu führen können, dass weitere Immunzellen infiziert werden und die Krankheit sogar schwerer ausfällt.

Es gibt aber auch positive Nebenwirkungen:

Die Grippe-Impfung erhöht die Lebenserwartung von Patienten mit Herzschwäche. Möglicherweise erkranken Grippegeimpfte seltener an Alzheimer.



Ich habe mich im Familien- und Freundeskreis umgehört und gefragt, wer sich in diesem Jahr gegen Grippe impfen lassen will und wer gegen Corona. Bei der Grippeimpfung ist die Bereitschaft gestiegen.

Das bestätigen auch offizielle Umfragen: 27% halten Impfungen jetzt für noch wichtiger als vor der Pandemie. 57% sind Impfungen gegenüber genauso positiv eingestellt wie davor.

Übrigens, 41% der Deutschen würden sich auf jeden Fall gegen Corona impfen lassen.

Allerdings reicht das noch nicht für den „Herdenschutz“. Erst wenn die 46%, die noch unschlüssig sind, mitmachen, könnte man die Pandemie erfolgreich bekämpfen.

Der Herdenschutz ist erst bei einer Impfbeteiligung von mind. 95% erreicht!

Quelle: Apotheken Umschau, 15.09.2020 B



Ich werde mich also gegen Grippe impfen lassen. Der Impftermin steht fest. Und bis ein Corona-Impfstoff da ist, halte ich es mit Maske tragen, Hände waschen und Abstand halten.

Jetzt sollte man auch prüfen, ob der eigene Impfpass noch auf dem aktuellen Stand ist.

Meinen Impfpass muss ich wie immer noch suchen und finden.

2021 kommt dann die Corona-Impfung rein.

Klaudia Schultze

Prost Kaffee!

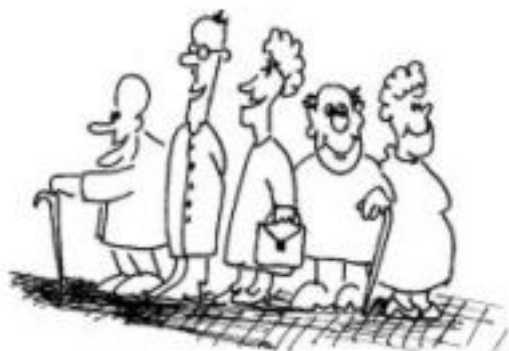
Viele Mythen über Kaffee sind heute überholt.

Kaffee hat nicht nur eine belebende Wirkung, er kann auch unserer Gesundheit förderlich sein. Bis zu 5 Tassen pro Tag (ca. 400 Milligramm Koffein) gelten als unbedenklich.



- Jede Tasse Kaffee pro Tag verringert das Risiko für Typ-2-Diabetes um 7%.
- 2 oder mehr Tassen Kaffee am Tag reduzieren das Risiko für eine nicht virusbedingte Leberzirrhose um 2/3.
- Wer 3-5 Tassen täglich trinkt, hat ein um ca. 65% geringeres Risiko, Demenz zu entwickeln.
- Mit 4 Tassen Kaffee pro Tag sinkt die Gefahr, an schwarzem Hautkrebs zu erkranken, um 20%.
- Männer, die 4-5 Tassen Kaffee trinken, haben ein um 40% geringeres Risiko für Gicht.
- Ab 6 Tassen Kaffee pro Tag steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Schnitt um 22%.
- Jeder Deutsche trinkt im Schnitt 164 Liter Kaffee pro Jahr.
- Kaffee ist mit Milch besser vertäglich, da die Milchproteine die Chlorogensäure des Kaffees binden und ihn bei Magenproblemen bekömmlicher machen.
- Filterkaffee gilt als besonders gesund, weil durch den Filter Stoffe zurückgehalten werden, die sich u.a. ungünstig auf die Blutfette auswirken.

Quelle: Apotheken Umschau, 15.09.2020 B



IN EIGENER SACHE:

*Sind Sie neugierig geworden auf unseren Verein?
Haben Sie Interesse und Lust sich zu engagieren?
Dann werden Sie Mitglied im GBS-Impuls e.V. und
füllen Sie den unten stehenden Antrag aus.*

*Wir würden uns freuen, Sie in unserem Kreis als
Mitglied begrüßen zu können.*

Hans-Joachim Hinz,
Vorsitzender



GBS–Aufnahmeantrag:

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Nr.: _____

PLZ / Wohnort _____

Geburtsdatum: _____ Tel. / FAX: _____

Beruf: _____ E-Mail: _____

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den GBS-Impuls e.V. ab: _____

als ordentliches (normales) Mitglied bzw. Familienmitgliedschaft (Jahresbeitrag
€ 24,-) oder mehr als den Jahresbeitrag € _____

Bei einer Familienmitgliedschaft können bis zu 2 zusätzliche Familienmitglieder an
der Mitgliedschaft ohne Mehrkosten beteiligt werden. Es muss dabei die gleiche
Anschrift wie oben sein. Ordentliche Mitglieder haben volles Stimmrecht.

Name, Vorname, Geburtsdatum

1. Familienmitglied:

2. Familienmitglied:

als Fördermitglied (Jahresmindestbetrag € 50,-)

Fördermitglieder haben kein Stimmrecht

ich beantrage Beitragsbefreiung: Begründung:

Ich bin damit einverstanden, dass meine postalischen Daten für die Möglichkeit einer
Kontaktaufnahme zwischen Mitgliedern der GBS-Impuls e.V. an diese
weitergegeben werden können. Ja Nein

Der Beitrag kann im Lastschriftverfahren von meinem Konto abgebucht werden:

Bank / Sparkasse: _____

Konto Nummer: _____ BLZ : _____

Hans-Joachim Hinz – GBS-Impuls e.V. Berlin

Konto: 1060732390, BLZ: 10050000, IBAN: DE49 1005 0000 1060 7323 90,

BIC: BELADEBEXX, Berliner Sparkasse

Datum / Unterschrift:

***Mit der Aufnahme als Mitglied im GBS-Impuls e.V. erkenne ich die Satzung an und stimme der
Verwendung meiner Daten entsprechend DSGVO-Neu zur Regelung meiner Interessen durch den
Verein zu. Die Satzung und die DSGVO-Neu, sind unter www.gbs-impuls.de/datenschutz einsehbar.***

Schicken Sie den ausgefüllten Antrag bitte an die Geschäftsstelle des GBS-Impuls e.V.,
Schönerlinder Str. 15 , 12557 Berlin, per Post oder per Fax: 030 – 65 48 80 01 oder Email:
info@gbs-impuls.de

Last but not least

Die Schmöker-Ecke



➔ Therapie mit Immunglobulinen

Dr. Karsten Franke, Leitender Oberarzt Hämatologie und Onkologie am St. Marienkrankenhaus in Siegen über die Immunglobulin-Therapie.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bo562cUvGUg>

➔ So therapieren Sie Polyneuropathie ganzheitlich und effektiv,

Sigrid Nesterenko, ISBN: 978-3-942179-37-9, Rainer Bloch Verlag, Preis: 19,99 €

➔ Gefährliche Polyneuropathie

Mit Dr. Katrin Hahn, Ärztin an der Klinik für Neurologie der Charité - Universitätsmedizin Berlin.

<https://www.youtube.com/watch?v=OVSY2PRCMzc>

➔ TV-Tipp: Abenteuer Diagnose

Wenn das Immunsystem die Nerven angreift – CIDP.

Eine spannende und ergreifende Suche nach der Ursache im Fall einer Betroffenen.

Aus der NDR-Sendung „Visite“ vom 17.10.2017

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Abenteuer-Diagnose-CIDP,cidp100.html>

Impressum

Herausgeber:

Vorstand des Landesverbandes Berlin-Brandenburg des GBS-Impuls e.V.

Anschrift:

Geschäftsstelle des GBS-Impuls e.V.
Schönerlinder Str. 15, 12557 Berlin

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Hinz (Vorsitzender)

Tel. : 030 65488000

Fax: 030 65488001

E-Mail: info@gsb-impuls.de

Web: www.gsb-impuls.de

Wir sind für Sie da:

montags, mittwochs u. freitags, 9.00 – 12.00 Uhr sowie donnerstags, 9.00 – 18.00 Uhr

Redaktionsgruppe:

Unter Leitung von
Hans-Joachim Hinz (V.i.S.P.)

Layout:

Klaudia Schultze



Erstellt mit Unterstützung der
AOK – Nordost – Die Gesundheitskasse

Die Online-Ausgaben finden Sie auf www.gsb-impuls.de. Um Hinweise, Anregungen und Kritiken wird gebeten.



Konto für Spenden:

Hans-Joachim Hinz - GBS-Impuls e.V.
Berliner Sparkasse, Konto: 1060732390,
BLZ: 10050000, BIC: BELADEBEXXX,
IBAN: DE49 1005 0000 1060 7323 90