

# HILF DIR SELBST

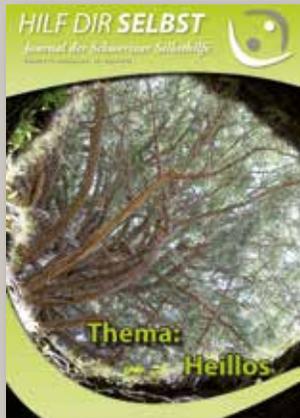
*Journal der Schweriner Selbsthilfe*

Ausgabe 2 | 16. Jahrgang | Juni - Juli - August 2018



**Thema:**

**heillos?**



**Inhalt**

.....

Editorial ..... 2

Gastkolumne ..... 3  
Hartmut Haker

Thema ..... 4/5  
Selbsthilfe chronisch kranker Menschen

Thema ..... 6  
Lipödem-Betroffenen wird Hilfe versagt

Bürgerforum ..... 7  
Ist das Weltklima noch heilbar?

Fasten ..... 8  
Kann Fasten heilen?

Selbsthilfe ..... 9  
Leben mit Laktose-Intoleranz

Bewährungshilfe ..... 10  
Es werden viele Hände gereicht

Ehrenamt ..... 11  
Wer macht das Selbsthilfejournal?

Umfrage ..... 12/13  
Was bedeutet für Sie heillos?

Menschen ..... 14  
Im Tagebuch einer Essstörung geblättert

Menschen ..... 15  
Brief an eine liebe Freundin

Energie zum Heilen ..... 16  
Im Gespräch mit einem Schamanen

Vorgestellt ..... 17  
Heilpraktikerinnen helfen gegen Allergien

Buchtipp ..... 18  
Was am Ende zählt

Vorsorge ..... 19  
Vorbereitet sein

Service ..... 20/21  
Ausschreibungen, Termine, Hinweise

Rätsel/Förderer ..... 22

So gesehen ..... 23

Impressum ..... 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im September 2018 zum Thema „Loslassen“.

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wieso „heillos?“, werden Sie sich fragen, setzt sich Selbsthilfe doch gerade für einen „heilsamen“ Umgang mit schwierigen Diagnosen oder Lebenslagen ein!

Nun, es ist ganz einfach: Gerade das Missverständliche reizte das Redaktionsteam an diesem Thema. Es ist ein bisschen diffus, zwischen „unheilbar“ und „geheilt“, „heillos verliebt“ und „unheilbar optimistisch/ pessimistisch“.

In der Gastkolumne berichtet der erfahrene Autor Helmut Haker von seinen Erlebnissen bei Lesungen seiner Texte und gibt wertvolle Tipps gegen Diskriminierung nicht nur psychisch Erkrankter. Aus verschiedenen Selbsthilfegruppen erfahren wir deren Umgang mit chronischen bzw. unheilbaren Krankheiten: Wie sich die Betroffenen trotz alledem und alledem nicht unterkriegen lassen und wie ihnen ihre Gruppen dabei helfen.

Geradezu mit Stolz erfüllt uns die erstmalige und erfolgreiche Teilnahme der Selbsthilfegruppe Huntington Schwerin an der weltweiten Aktion Beleuchtung für Huntington „Light Up 4HD“. So erstrahlte das Gebäude der KISS am Spieltordamm 9 in blau und lila.

Es gibt Beiträge zur heilenden Wirkung von Fasten, zum Umgang mit Laktoseintoleranz und zur Behandlung von Allergien. Uwe Sinnecker erklärt in einem Gespräch „Gesundheit aus geomantisch-schamanischer Sicht – Warum schamanische Arbeit heilen kann“.

Das Blättern in einem „Essen-Kotzen-Schießen-Tagebuch“ ermöglicht uns Einblicke in die Überwindung einer „heillos“ geglaubten Essstörung.

Ansonsten eher im Hintergrund und überhaupt nicht in der Öffentlichkeit geben Bewährungshelfer von ihrer wichtigen Arbeit Auskunft und wir dürfen staunen, welche umfangreiche Hilfsangebote es für straffällig gewordene Menschen gibt.

Besonders die Umfrage zeigt, dass sich verschiedene Menschen unter „heillos“ Verschiedenes vorstellen. Dabei schwingt mit, dass es auch mal ganz



schnell zu Ende sein kann, das Leben. Dazu gibt es eine Buchvorstellung und – wer hätte das gedacht – es geht wie immer um ein würdevolles Ende eines jeden einzelnen Menschen. Der erfahrene Jurist Reinhard Hinz schreibt darüber, welche Bedeutung dabei eine Vorsorgevollmacht hat. Wie so oft im Leben gilt auch hier: man muss vorbereitet sein.

Zwischenzeitlich haben sich wieder einige neue Selbsthilfegruppen gegründet. Erfreulich ist auch, dass im Sommer neue ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen ausgebildet werden, die dann Neugründungen tatkräftig unterstützen können.

Der Verein Schweriner Fünf-Seen-Lauf hilft Selbsthilfegruppen, wenn sie sich gemeinsam sportlich betätigen wollen. Nicht zuletzt stellt sich diesmal das aktuelle Redaktionsteam des Selbsthilfejournals vor: Allen gemeinsam ist, dass sie neugierig sind und es ihnen gut tut, sich etwas von der Seele zu schreiben.

Viel Spaß beim Lesen und einen herrlichen, aktiven und erfrischenden Sommer

wünscht Ihnen Ihre Sabine Klemm

*Sabine Klemm*

## In einer kühlen Gesellschaft

Als Betroffener einer schizo-affektiven Erkrankung seit fast 25 Jahren und als Autor autobiographischer Bücher und Theaterstücke zu diesem Thema weiß ich, Stigmatisierungen spielen in unserer Gesellschaft eine große Rolle. In allen Bereichen, bei allen Erkrankungen, Behinderungen und sogenannten Eigenarten der Menschen. Offen werden sie ausgeübt – und auch auf subtile Weise.

In meinen Lesungen, die ich bundesweit halte, spreche ich davon, dass man sich mit einer psychischen Erkrankung nicht verstecken darf. Mir ist es wichtig, das Stigma von diesen Erkrankungen zu nehmen. Es darf nicht sein, dass psychisch Erkrankte als labil, unberechenbar oder gar gefährlich dargestellt werden. Meine Gedanken gehen zu all den Gruppen dieser Gesellschaft, die stigmatisiert werden. In allen Bereichen sollte mehr Aufklärungsarbeit stattfinden. Den Menschen, die durch andere oder die Medien verunsichert werden, muss die Angst, die Hemmung genommen werden. Ihnen muss klar werden, warum ein Mensch diese Erkrankung bekommt, wie sie sich äußert und welche Prognose besteht.

Wie kann Aufklärungsarbeit geschehen? Durch Aktionen der staatlichen Stellen, der Kirche und Diakonie. Durch eine transparente und offene Psychiatrie und anderer medizinischer Bereiche. Durch Lesungen und Vorträge von Betroffenen und auch Ärzten und Psychologen. Immer wieder in meinen Lesungen merke ich, wie sich Menschen in dieser kühlen Gesellschaft verstecken und nun aufweichen und merken, dass es doch möglich ist, darüber offen zu sprechen.

In einem Lexikon lese ich, was ein Stigma ist: Es ist die Kluft zwischen dem, was eine Person sein sollte, und ihrer wirklichen sozialen Identität. Nicht einmal ansatzweise sollte dies in einer sozialen Gesellschaft ein Thema sein. Leider sind an vielen Stellen massive Stigmatisierungen zu spüren.

Jean-Paul Sartre setzte 1943 in seinem

Theaterstück „Geschlossene Gesellschaft“ seine drei Protagonisten mitten in die Hölle und machte jeden von ihnen zum Folterknecht der beiden anderen. Wenn ich von stigmatisierenden Menschen umgeben bin, begeben sich



Hartmut Haker

Foto: Lübecker Autorenkreis

mich in die totale Abhängigkeit von denen. Und dann bin ich tatsächlich in der Hölle. Und es gibt eine Menge Leute auf der Welt, die in der Hölle sind, weil sie zu sehr vom Urteil anderer abhängen.

In einer Lesung, die ich in einer Klinik hauptsächlich vor Patienten gehalten habe, erzählte ein Betroffener von seiner Studiengruppe. Alle wüssten von seiner psychischen Erkrankung. Und er meinte, dass sie ihn ärgerten und sich über ihn lustig machten. Was sollte er tun?

Ich suchte eine gute Antwort, eine, die ihm hilft: „Wenn Sie nun aufstehen und sagen, dass es jedem passieren kann, frage ich, ob Sie überhaupt den Mut dazu haben. Vielleicht würde das Gestichel noch schlimmer werden. Und Sie müssen und wollen ja weiterhin in der

Gruppe bleiben. Mir fällt etwas Besseres ein. Suchen Sie in den anderen Verbündete! Unter ihnen wird es einen oder zwei geben, die nicht ganz so hart bei den Sticheleien mitmachen. Gehen Sie auf diese Personen zu und sprechen Sie

mit ihnen. Sie werden Erfolg haben; es könnte sein, dass Sie durch Ihre Fähigkeiten in den anderen Verblüffung und Achtung erzeugen.“

Längerfristig könnte Offenheit aller Seiten Erfolg haben. Stigmatisierungen entstehen durch Unwissenheit und die Angst vor dem Fremden, dem Anderen. Umfassende Aufklärung kann uns Menschen helfen respektvoll und ohne Vorurteile zusammen zu leben. Jeder kann etwas dafür tun – in jeder Familie, in jedem Freundeskreis und unter Kollegen gibt es Menschen, die Stigmatisierungen ausgesetzt sind – fassen Sie Mut und setzen Sie sich ein – denken Sie daran, man selbst kann in eine ähnliche Situation geraten.

**Hartmut Haker**  
Buch- und Theaterautor

## SHG Poliomyelitis - Füreinander da sein

Was ist Poliomyelitis? Im Volksmund unter der Bezeichnung Kinderlähmung geläufig. Es ist eine durch Viren übertragene Infektionskrankheit, bei der Nervenzellen im Rückenmark und die Vorderhornzellen des Hirnes befallen sind. Lähmungserscheinungen verschieden starker Ausprägung zählen zur Symptomatik. Beim Post-Polio-Syndrom handelt es sich über die verbliebenen Spätfolgen der Poliomyelitis hinaus um eine neue, progrediente neuromuskuläre Erkrankung. Zirka 15- 50 Jahre nach der akuten, spinalen Kinderlähmung treten bei bis zu 85 % der Patienten neue Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Muskelschwächen in den betroffenen,

aber auch in scheinbar bisher gesunden Muskeln, eine abnorme Erschöpfbarkeit sowie Atembeschwerden auf. In Deutschland leben heute rund 60.000 Menschen, die in jungen Jahren an Polio erkrankten. Auch in unserer Region gibt es Mitbürger, die bis heute mit den Spätfolgen zu kämpfen haben. Die SHG bemüht sich ihnen zu helfen. 1991 gegründet, war sie eine der ersten und lange Zeit die einzige SHG mit dem Krankheitsbild. Wir arbeiten unter dem Motto: Wir sind für einander da, gemeinsam sind wir stark.

Was kann die SHG tun? Sie sucht und findet Gleichgesinnte und tauscht bei

den Treffen Erfahrungen aus. Wir geben wechselseitige Unterstützung, z.B. bei Widerspruchsschreiben. Wir wollen unsere Probleme selbst in den Griff bekommen und Einsamkeit von betroffenen Mitmenschen überwinden. Wir möchten Erfahrungen und Ratschläge zum Umgang mit Ärzten, Ämtern, Hilfsmitteln, Therapeuten und Rehakliniken an Betroffene weitergeben.

Wir treffen uns jeden letzten Donnerstag im Monat bei der CARITAS in Schwerin in der Klosterstraße 24 um 15 Uhr.

**Angelika Stoof,**  
SHG Poliomyelitis



Foto: Klemm

## Myositis - Nicht heilen, aber lindern

Der Name der Erkrankung Myositis setzt sich aus „Myo“ für Muskel und „itis“ für Entzündung zusammen. Ob Polymyositis, Einschlusskörpermyositis, Dermatomyositis, Myositis in Kombination mit anderen entzündlichen Bindegewebserkrankungen, erregerbedingte Myositis oder eine andere Unterform der Muskelentzündung: Die Erkrankung ist selten; die durchschnittliche Häufigkeit beläuft sich auf etwa zehn Erkrankungen pro 1 000 000 Einwohner.

Die Myositis verursacht mitunter ständige extrem starke Muskelschmerzen insbesondere der Arme und Beine, zunehmende Schwäche, sichtbaren Muskelschwund, Schluckstörungen, Atemstörungen, Hautveränderungen bei der Dermatomyositis, Herzmuskelentzündungen, Gewichtsverlust u.a. Nur wenige Ärzte wissen von der Existenz dieser seltenen Erkrankung. Von Multipler Sklerose oder psychischen Erkrankungen über Parkinson bis Amyotrophe

Lateralsklerose (ALS) – Fehldiagnosen sind für Myositis-Patienten leider immer noch an der Tagesordnung. Mit fatalen Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen: Während man sich Sorgen um eine Krankheit macht, an der man in Wirklichkeit gar nicht leidet, Medikamente mit schweren Nebenwirkungen einnimmt, nutzlose und teilweise schädliche Therapien auf sich nimmt, verstreicht wertvolle Zeit. Fast jeder Betroffene hat bis zur Diagnose eine

mehnjährige Ärzteodyssee hinter sich und zahlreiche Klinikaufenthalte sowie Untersuchungen durchgestanden. Die Diagnosesicherung erfolgt in der Regel über eine Muskelbiopsie, aber auch durch die Suche nach Auto-Antikörpern im Blut und Bestimmung des Muskelenzyms (CK). Ebenfalls können eine Elektromyographie (EMG) sowie eine Sonographie/MRT der Muskeln wegweisend sein. Die Myositis-Therapie besteht aus einer Behandlung mit Kortison, Immunsuppressiva oder Immunglobuline. Unerlässlich sind regelmäßige Physiotherapie und moderate Bewegung.

Bisher gibt es keine Behandlungsmethoden, die eine vollständige Heilung ermöglichen, aber oft können die Symptome durch eine korrekte und frühzeitige

Diagnose gelindert werden. Der Krankheitsverlauf ist sehr unterschiedlich und abhängig von der Schwere des Muskelbefalls und der Organbeteiligung.

Die „Diagnosegruppe Myositis“ existiert seit dem Herbst 2012 und gehört zum Dachverband der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM) mit deutschlandweit rund 200 Mitgliedern. Unsere wichtigsten Ziele sind Hilfen gegen die Angst und Mutlosigkeit, die mit einer Myositis-Diagnose verbunden sind, anzubieten, Informationen über die Erkrankung zur Verfügung zu stellen und ein Netzwerk aufzubauen, in dem sich Betroffene austauschen können. Auch soll Betroffenen oder denjenigen, die noch ohne gesicherte Diagnose sind, Unterstützung bei der Suche nach

Ärzten, Kliniken oder Therapeuten gegeben werden.

Außerdem gibt es ein Novum in Schwerin: Unter dem Motto „Myositis – ohne Muskeln geht es nicht“ wird es am 6. Oktober 2018 von 10-13 Uhr im Stadion Lambrechtsgrund einen Spendenlauf geben, um auf diese seltene Erkrankung aufmerksam zu machen. „Über eine rege Teilnahme von Läufern, Walkern, Gehern und Rollstuhlfahrern und allen, die uns unterstützen wollen, würden wir uns sehr freuen“, so Ina Krause von der Diagnosegruppe Myositis.

Ina Krause

Kontakt: Ina Krause (Tel.: 0157-75737462, E-Mail: iokrause@yahoo.de)

## Beeindruckender Besuch bei der Selbsthilfegruppe „Stoma“

Am Mittwoch, dem 16. Mai, um 15 Uhr traf sich die Selbsthilfegruppe zu ihrer monatlichen Zusammenkunft. Als Gast hatte die Gruppe Rolf Dietrich, Medizinprodukteberater – Kontinenzversorgung Coloplast aus Hamburg geladen. Als Außenstehender hat man einige Probleme auf dieser Zusammenkunft mitbekommen. Es ist beeindruckend, wie einige mit der medizinischen Versorgung zu kämpfen haben. Trotz ihrer Betroffenheit, stellen einige Kassen nicht die optimale Versorgung bereit. Hier wurde auch wieder klar, wie wichtig eine Selbsthilfegruppe ist. Hier kann man sich austauschen, Erfahrungen sammeln und über so wichtige Probleme, wie Versorgung sprechen. Man ist nicht alleine, sondern hat Gleichgesinnte. Es war auch schockierend zu hören von einem Mitglied, ich habe Blasenkrebs, ein Stoma und jetzt noch Knochenkrebs. Ich wünsche der Gruppe noch viele wertvolle Gruppentreffen.

**Gudrun Schulze**

Die SHG Stoma ist eine Gruppe von Frauen und Männern, die durch eine Krebserkrankung oder andere Erkrankungen nach Operationen mit einem „Colostoma“, „Ileostoma“ und „Urostoma“, (künstlichem Darmausgang,

künstlichem Blasenausgang) leben müssen. Sie besteht seit Oktober 2010 und hat zurzeit 20 Mitglieder und Angehörige. Sie wollen den bestehenden Kooperationsvertrag mit dem Darmkrebszentrum der Helios Kliniken ausbauen und die psychoonkologische Be-

Sorgen und Ängste der Krebsbetroffenen. und wie sie mit Hilfe psycho-onkologische Betreuung, auch z.B. des Tumorzentrums NWM nutzen können. Neue Mitglieder sind in unserer Solidargemeinschaft herzlich willkommen.



Rolf Dietrich, Siegfried Hoffmann, Schwester Gabi, Barbara Hoffmann (von links)

Foto: Schulze

treuung verbessern. Im Vordergrund der Gruppentreffen stehen immer die

Kontakt: 0385 3924677 / 01628083240 oder shg.stoma.schwerin@arcor.de

## Hilfe versagt

„Das Fett erstickt uns regelrecht. Es beginnt an den Oberschenkeln und kann hoch bis zum Doppelkinn wandern. Jede Bewegung schmerzt, ja, selbst sitzen oder liegen bringt keine Entlastung. Und keine Diät, keine sportliche Betätigung helfen.“ Was Ilona Thiede da beschreibt, ist eine anerkannte Erbkrankheit, die meist von der Mutter an die Tochter weitergegeben wird: Das Lipödem, auch als Reiterhosensyndrom bekannt. Jede zehnte Frau in Deutschland ist davon betroffen.

Und doch gibt es für die Erkrankten gerade in Mecklenburg-Vorpommern keine Hilfe durch die Krankenkassen.

„Wir werden als adipös abgestempelt und erhalten von den meisten Ärzten

die richtige Diagnose stellte. „Nach dem ersten Kind begann es“ erzählt sie. „Ich wurde fett, konnte mich nicht bücken, hatte Schmerzen beim Gehen, plötzlich entwickelten sich schmerzhafte Beulen, die auf Druck Hämatome bildeten und unerträglich brannten.“ Sie probierte alles aus, aß wenig Fleisch, verzichtete auf Zucker, machte eine Low-Carb-Diät, fuhr Rad, schwamm regelmäßig, doch nichts half. Mit der Diagnose jedoch war für sie nicht alles gut. Da begann für sie wie für die meisten Betroffenen ein langer Leidensweg ohne wirkliche Hilfe. Die bietet nach heutigen Erkenntnissen nur das Absaugen der sich so unkontrolliert vermehrenden Fettzellen. Doch das ist teuer und wird nicht von den Kassen übernommen. Die 50jährige Crivitzerin hat sich dem Kampf gestellt und ihn gewon-

Mit ihren „Mädels“, die von 20 bis über 70 Jahre alt sind, wird nicht nur über die Krankheit gesprochen. „Wir treiben Sport, tauschen uns über Ernährung aus, fahren zu Seminaren auch in andere Bundesländer und wir lachen auch zusammen. Gegenseitig begleiten sich die Frauen zur Gerichtsverhandlungen. Denn ihr Kampf um die Anerkennung ihrer Erbkrankheit durch die Krankenkassen ist noch lange nicht zu Ende. Während in den westlichen Bundesländern die Gerichte den Frauen die notwendig Operation eher zugestehen, ist Ilona Thiede in MV bisher die einzige. „Bei uns entscheidet der MDK nach Aktenlage, das bedeutet, dass die Gutachten entstehen, ohne dass jemand die Frauen angesehen hat.“ Und auch die Zahl der Fachärzte reicht bei weitem nicht.



Ratschläge wie: Machen Sie Diät, treiben Sie doch einmal Sport. Alternativ werden Lymphdrainage oder Magenband empfohlen.“ Das Lipödem ist eine Fettverteilstörung, ausgelöst meist durch Hormonschübe in der Pubertät oder Schwangerschaft. Erkannt wird sie oft nicht. Auch bei Ilona Thiede, die mit ihren Leidensgenossinnen in der Schweriner Selbsthilfegruppe für die Anerkennung durch die Krankenkassen kämpft, dauerte es sehr lange, bis eine Hautärztin

nen. „Ich wollte doch keine Schönheitsoperation, sondern eine überlebenswichtige Behandlung.“ Sie legte immer wieder Widerspruch ein gegen die Ablehnung der Kasse, musste sich immer wieder als fett abstempeln lassen. Aber der Kampf und die Schmerzen haben sich gelohnt. Nach drei Operationen ist Ilona Thiede beschwerdefrei.

2014 gründete sie die Selbsthilfegruppe, um Mitbetroffenen Mut zu machen.

Einen kleinen Lichtblick sehen die Betroffenen jetzt. Bis 2020 soll bundesweit eine Langzeitstudie zum Lipödem durchgeführt werden, für die sich Probanden melden können. „Auch wenn keine von uns dabei ist“, ist Ilona Thiede hoffnungsvoll, „so tut sich wenigstens etwas in der Erforschung unserer Erkrankung.“

**Birgitt Hamm**

## Ist das Weltklima noch heilbar?

„Climate Engineering“ (oder auch „Geo-Engineering“) bedeutet den vorsätzlichen und großräumigen Eingriff durch Menschen in die geochemischen oder biogeochemischen Kreisläufe der Erde. Das Hauptziel ist das Stoppen oder Vermindern der Klimaerwärmung und deren verheerenden Folgen.

### Was ist das Bürgerforum?

Das Bürgerforum „Climate Engineering – Eine Möglichkeit gegen den Klimawandel?“ Es wurde vom Lehrstuhl für Philosophie und Ethik der Umwelt des Philosophischen Seminars der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel gemeinsam mit Projektpartnern der Universität Kassel und des Instituts für Weltwirtschaft (IfW) Kiel durchgeführt. Es fand an drei Wochenenden im Januar, Februar und März 2018 im „IntercityHotel“ in Schwerin statt.

### Wie kann man daran teilnehmen?

Für diese direkte Bürgerbeteiligung wurden 25 Menschen zufällig ausgewählt. Sie wurden angerufen, befragt, informiert und sollten prinzipiell zu den feststehenden Tagen Zeit haben. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch nicht erwünscht, da die TeilnehmerInnen möglichst unvoreingenommen sein sollten. Die Wissenschaftler und Fachleute legen Wert auf Sichtweisen und Impulse von ganz normalen Leuten. Dabei werden rein wissenschaftliche und keine kommerziellen Interessen verfolgt.

### Wie läuft das Bürgerforum ab?

Am ersten Wochenende wurde den TeilnehmerInnen eine möglichst hochwertige und aktuelle Informationsgrundlage angeboten. Auch wurden ihnen während der drei Wochenenden weitere Informationen (Internetlinks, Literatur, Handouts) zur Verfügung gestellt.

Am zweiten Wochenende setzten die TeilnehmerInnen, inhaltliche Schwerpunkte für das Bürgergutachten. Es wurde intensiv diskutiert, Argumente und Einschätzungen ausgetauscht.

Das Bürgergutachten wurde am dritten Wochenende in Kleingruppen niedergeschrieben und am 18. März 2018 im Konsens von den Teilnehmenden verabschiedet. Eine Person unterschrieb das Gutachten nicht. Es handelt sich um das bislang einzige Dokument dieser Art zu „Climate Engineering“ im deutschsprachigen Raum.



Foto: Fischer

### Worüber hatten die Teilnehmenden zu entscheiden?

Es wurden zwei Technologien vorgestellt, diskutiert, bearbeitet und schlussendlich in dem Bürgergutachten beurteilt:

1. Die Climate Engineering-Maßnahme Stratospheric Aerosol Injection (SAI), die Einbringung von Teilchen in die Stratosphäre, die die Sonneneinstrahlung reflektieren sollen und sich über den gesamten Erdball verteilen, um die Durchschnittstemperatur zu senken.
2. Die Climate Engineering-Maßnahme: Bioenergy with Carbon Capture and Storage (BECCS). Das ist der großflächige Anbau von Pflanzen, die das CO<sub>2</sub> aus der Luft speichern. Nach der Ernte wird aus ihnen Bioenergie gewonnen, wobei das dadurch freiwerdende CO<sub>2</sub> aufgefangen und unterirdisch gespeichert werden soll.

### Zu welchem Ergebnis kam das Bürgerforum?

Im Bürgergutachten, Seite 24, heißt es:

Dem überwiegenden Teil der Bevölkerung fehlt das Bewusstsein, welches zerstörerisches Potenzial aus aktuellen und zukünftigen Klimaveränderungen hervorgeht. Wenn sich jeder sagt, dass es auf ihn selbst nicht ankommt, dann wird es keine Veränderung geben. Zum Erreichen der Breite der Bevölkerung braucht es (über)staatlich gelenkte Aufklärungsstrukturen, die an einer zentralen Stelle gebündelt und mit ihrer Arbeit auf alle Bevölkerungsgruppen und -teile ausgerichtet und zugeschnitten sind.

Deutschland muss sich dessen bewusst sein, dass es als hoch entwickelter Industriestaat eine Vorbildwirkung für andere Länder hat. Es ist an der Zeit, durch geeignete Maßnahmen die Bedingungen für eine gelungene Klimawende zu schaffen. Es braucht sowohl rechtliche Vorgaben als auch sinnvolle Anreize und harte Sanktionen.

Ein Kernergebnis dieses Gutachtens ist es, dass die vorgestellten Methoden SAI und BECCS, genauso auch wie andere Verfahren, mit denen der Klimawandel beeinflusst werden kann, weiter erforscht werden müssen. Wenn man bedenkt, dass es von der Forschung bis zur Anwendung im Allgemeinen viel Zeit braucht, muss umso klarer sein, dass wir jetzt keine Zeit mehr durch weitere Untätigkeit verstreichen lassen dürfen.

### Wer bekommt nun das Gutachten?

Das Bürgergutachten wird maßgeblichen Akteuren der deutschen Technikfolgenforschung und Klimawissenschaft zugeleitet (Prof. O. Edenhofer, Prof. A. Grunwald, Prof. H.J. Schellnhuber) und innerhalb des DFG-Schwerpunktprogramms publiziert wird.

Auf der Website <http://www.spp-climate-engineering.de/buergerforum.html> finden Sie alle Informationen zum Bürgerforum, sowie das komplette Bürgergutachten als PDF-Datei zum Herunterladen.

**Kerstin Fischer**

## Kann Fasten heilen?

Eine junge Frau mit einer vom Vater geerbten Form der Hyperlipidämie sollte zeitlebens Medikamente einnehmen. Sonst liefe sie Gefahr, Dialysepatientin zu werden. Sie wollte Kinder und permanent Medikamente einzunehmen oder zur Dialyse zu gehen, war inakzeptabel. So fing sie an, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen. Erste Fastenversuche brachten bessere Werte. Heute ist sie Veganerin, hat zwei Kinder, lebt ohne Arznei und fühlt sich pudelwohl. Ihr Vater, ein Genussmensch, ist Patient der Dialyse.

erkrankte er an schwerem Rheuma. Antibiotika waren noch nicht entdeckt und so unterzog er sich erfolgreich einer mehrwöchigen Fastenkur. Er prägte das Wort „Heilfasten“ und verstand darunter sowohl körperliche als auch psychisch-seelische Gesundheit. Herrscht hier ein starkes Ungleichgewicht, sind wir anfälliger für Krankheiten.

Diese Erkenntnis bahnt sich im Heute mehr und mehr einen Weg in unser Bewusstsein. Spätestens, wenn eine Krankheit chronisch verläuft oder es für uns

lebensbedrohlich wird, wenn Ärzte an ihre Behandlungsgrenzen stoßen, dann suchen wir nach Alternativen. Altes Wissen und neue Forschungsergebnisse haben einen regelrechten Fasten-Boom ausgelöst. Fastenkliniken, Fastenwandern, Heilfasten nach Buchinger, Mayr-Kur, Intervallfasten, Fasten und Sport, und Yoga, als Prävention...

Schicken wir unseren Körper in Esspausen, kann das tatsächlich Krankheitssymptome lindern. Die Nahrungsabstinenz verändert den Stoffwechsel. Warum und mit welchen Ergebnissen, dazu wird heute fleißig geforscht. So hat man z.B. das Intervallfasten unter-

Kalorienmengen den Stoffwechsel auf entscheidende Weise beeinflusst. Nach 12 Wochen wies die Gruppe der Intervallfastenden deutliche Verbesserungen bei Diabetesmarkern, Blut- und Leberfettwerten vor.

Entzieht man dem Körper über viele Stunden Nahrung, kommen die Zellen in Not. Sie haben ein Energieproblem, dem sie mit dem Abbau von überflüssigen oder schädlichen Zellbestandteilen begegnen. So auch von geschädigten Mitochondrien, die Krebs verursachen können. Die Glucose-Vorräte werden verbraucht und auf Fettreserven zurückgegriffen. Das wiederum führt zu Aufspaltungsprozessen, in deren Folge Ketonkörper entstehen, die eine stimmungsaufhellende Wirkung auf den Fastenden haben. Neben dem Verlust an äußeren Pfunden wird auch viszerales Fett rund um die inneren Organe abgebaut. Wer zu viel davon mit sich trägt, erhöht die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dass Intervallfasten steigend Anhänger findet, hat auch damit zu tun, dass auf Genussmittel nicht ganz verzichtet werden muss. Innerhalb des Essintervalls darf schon mal ein Glas Wein genossen werden. Außerdem kann man sich den Rhythmus sozial kompatibel gestalten.

Fakt ist, Fasten hat viele positive Effekte: als Medizin z.B. bei Rheuma, Diabetes oder Bluthochdruck, als Linderung bei Schuppenflechte, leichter Depression oder chronischem Schmerzsyndrom oder als Hoffnung bei Allergien, Asthma oder Demenzen. Sicher ist, dass es zu neuen, gesünderen Ernährungsgewohnheiten anregt.

Hippokrates (460 - 370 v. Chr.), der als Begründer der Medizin als Wissenschaft gilt, hätte seine helle Freude daran. Er soll gesagt haben: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung ... und heile ein kleines Weh erst durch Fasten als durch Arznei!“

**Evelyn Koch**



Foto: Fischer

Vereinfacht bedeutet Fasten: Beschränkung der Nahrungsaufnahme oder Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Unumstritten sind die positiven Ergebnisse, die dieser Verzicht mit sich bringt.

Ein Pionier auf diesem Gebiet war der Arzt Otto Buchinger. Als Folge einer nicht ausgeheilten Mandelentzündung

sucht. Anders als bei radikalen Fastenkonzepten, die mit einem hohem Verlust an Eiweißen zu einem gesundheitliches Risiko werden können, setzt man hier auf eine lange Esspause zwischen den möglichst nur zwei Mahlzeiten pro Tag. Optimales Intervallfasten heißt: 16 Stunden verzichten und 8, in denen man essen kann. In einem Experiment mit Diabetes-Typ-2 Patienten wurde festgestellt, dass die zeitliche Verteilung von

## (In)Toleranz

Seit ca. 5 Jahren habe ich Laktoseintoleranz. Nachgewiesen! Ich habe immer das Gefühl, dass man das dazu sagen muss, um ernst genommen zu werden. Denn leider ist Laktoseintoleranz mittlerweile auch ein Lifestyle geworden. Gesunde Menschen rennen in den Supermarkt und kaufen laktosefreie Produkte, die viel mehr Geld kosten, als die „normalen“, die daneben stehen. Man muss dazu sagen, Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, sondern eine Unverträglichkeit. Der Körper bzw. der Darm kann den Milchzucker in der Nahrung nicht spalten, weil ihm das nötige Enzym fehlt – Laktase. Das führt zu Beschwerden wie Bauchkrämpfe oder Durchfall. Der Darm versucht also eigentlich nur diese Nahrung wieder loszuwerden.

Laktoseintolerante Menschen sind eigentlich die „normalen“ Menschen. Ihnen fehlt eine Mutation. Gerade in den Ländern, in denen Milchwirtschaft betrieben wurde und wird, hat sich im Körper der Menschen diese Mutation gebildet. Laktase befindet sich im Körper, obwohl es normalerweise nach dem Stillalter zurückgeht.

Viele Industriewaren, auch solche, bei denen man Milchanteile nicht vermutet, haben Laktose in Form von Sahne, Rahm, Milchzucker, Süßmolkenpulver oder Vollmilch. Deswegen ist es relativ schwierig laktosefrei einzukaufen. Ich müsste eigentlich dankbar dafür sein, dass es mittlerweile so viele laktosefreie Sachen zu kaufen gibt. Das bin ich auch, ich verstehe nur nicht, warum

Menschen freiwillig viel mehr Geld für etwas ausgeben, das sie eigentlich nicht brauchen. Sie sind der Meinung, dass sie ihrem Körper was besonders Gutes tun, weil es sich gesund anhört. In Wirklichkeit haben in Deutschland nur ca. 15 Prozent eine echte Unverträglichkeit. Die meisten Menschen mit Verdauungsbeschwerden glauben es zu haben.

Aufgrund dessen, dass immer mehr Leute sich für laktoseintolerant halten und oft ihrem Umfeld damit auf den Wecker gehen, wird man gerne mal schief angeguckt, wenn man im Restaurant sitzt und nach den verwendeten Zutaten fragt. Während ich mit komischem Gefühl und leerem Magen mein Essen zusammenstelle, denkt sich die Kellnerin mit Sicherheit „Oh man, schon wieder so eine.“ Tja, es tut mir leid, aber ich habe nachher keine Lust, länger als nötig Zeit auf dem WC zu verbringen. Was sein muss, muss eben sein. Zumindest bei mir. Mittlerweile hat meine ganze Familie Laktoseintoleranz. Einer nach dem anderen hat sie bekommen. Ein Restaurantbesuch mit der Familie kann also vor dem Essen etwas dauern.

Um auf das Thema dieser Zeitschrift zu kommen: Nein, Laktoseintoleranz ist nicht heilbar. Dafür aber ganz gut zu handhaben. Man muss halt nur bewusster auf Zutaten achten, nachfragen oder, wenn man auf die leckere Sahnenachspeise nicht verzichten will, ein oder zwei kleine Tabletten nehmen. In Apotheken und Drogerien gibt es mittlerweile Laktase in Tablettenform zu kaufen. Sehr,

sehr praktisch. Was ich den anderen 85 Prozent der Deutschen raten kann: Wenn Sie Beschwerden haben, die theoretisch auf eine Laktoseintoleranz hinweisen könnten, machen Sie eine kleine



Susanne Ulrich

Foto: privat

Laktosediet und beobachten Sie Ihren Körper. Oder gehen Sie einfach zum Arzt und lassen sich darauf testen. Es gibt z.B. einen Atemtest. Man bekommt Laktose in flüssiger Form zugeführt und muss alle halbe Stunde in ein Röhrchen pusten. Aufgrund von bestimmten Werten in der Atemluft kann man dann erkennen, ob es wirklich eine Intoleranz ist. Und allen anderen kann ich raten: Beruhigen Sie sich und versuchen Sie nicht in Unverträglichkeitspanik zu verfallen. Laktoseintoleranz ist keine Krankheit, und wenn Sie sich laktosefrei ernähren, ohne diese Unverträglichkeit zu haben, passiert nichts, außer dass der Geldbeutel kleiner wird als er müsste. **SU**

## Selbsthilfe und Sport

Der Schweriner Fünf-Seen-Lauf e.V. informiert über Möglichkeiten der sportlichen Betätigung und deren Förderung durch das Projekt „Integration durch Sport“. Probetrainings können z.B. beim Laufen, in der Fahrradgruppe, beim Schwimmen oder im Drachenbootteam absolviert werden. Außerdem ist die Begleitung unterschiedlichster sportlicher Projekte möglich. Gefördert werden Kosten für Trainer/ Übungsleiter, anteilige Hallenkosten, die Anschaffung von Kleinsportgeräten und einiges mehr. So sind auch auf

spezielle Bedürfnisse einer Selbsthilfegruppe abgestimmte Schnupperkurse möglich. Man kann z.B. unter Anleitung Laufen oder Schwimmen (lernen). Interessierte können sich direkt an Jean Winter unter 0162 87 59 447 wenden oder sich auf [www.fuenf-seen-lauf.de](http://www.fuenf-seen-lauf.de) informieren. Auch die KISS hilft auf Anfrage. Alle Sportbegeisterten und -interessierten sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Es werden viele Hände gereicht

„Wir arbeiten nicht im Scheinwerferlicht“, sagt Jan Winkler. Der 35-Jährige leitet den Geschäftsbereich Schwerin im Landesamt für ambulante Straffälligenarbeit M-V. Abseits der Öffentlichkeit bemühen sich hier 17 Bewährungshelferinnen und drei Bewährungshelfer, straffällig gewordene Menschen aus Schwerin, den Landkreisen Nordwestmecklenburg und Ludwigslust-Parchim wieder in die Gesellschaft einzugliedern. Keine einfache Aufgabe. Der studierte Sozialpädagoge weiß: „Oft wird schon in ihrer Biografie der Grundstein dafür gelegt. Sie waren selbst Opfer, wuchsen in prekären Lebensverhältnissen auf, lernten vielfach nie, mit Problemen umzugehen. Und wem die Worte fehlen, der benutzt im Streit die Faust. Sehr viele Probanden kommen aus sozial und ökonomisch schwachen Verhältnissen, haben nie Stabilität erfahren. „Wir können sie nicht umkrempeln, aber wenigstens Stellschrauben verändern. So dass z.B. eine Person vor der Beleidigung, dem Diebstahl oder Schlag darüber nachdenkt, was es für ihn und andere bedeutet, wenn er es tut.“

Die Bewährungshelfer haben die Aufgabe, zu helfen und zu betreuen, aber auch zu überwachen. So übernehmen sie für fünf Jahre die Führungsaufsicht über Straftäter, die nach mindestens zwei Jahren in Haft nicht erkennen lassen, dass sie auf gutem Wege sind. Also eine negative Sozialprognose haben. „Und wir betreuen auch Menschen, die für ihre Tat verurteilt wurden, das Gericht aber von einer Gefängnisstrafe abgesehen hat, weil sie eine positive Sozialprognose haben.“

Aktuell sind dies etwa 1000 Probanden, im Schnitt 35 Jahre alt und mit den unterschiedlichsten Problemlagen behaftet. So hat die Hälfte von ihnen mit Suchtmittelmissbrauch zu tun, ein Drittel ist psychisch krank, 40 Prozent sind überschuldet; andere

haben eine prekäre Wohnsituation, sind sozial isoliert... „Wir lernen hier Lebenswelten kennen, die man in Deutschland nicht für möglich hal-



Jan Winkler

zwischen den Betreuern und ihren Probanden nicht entstehen, aber belastbare Arbeitsbeziehungen. Nicht bei jedem stellt sich der gewünschte Erfolg ein, aber die

Quote von 70 Prozent erfolgreichen Bewährungsunterstellungen spreche für sich. Es sei eben nachhaltiger, wenn die Veränderungen im sozialen Gefüge stattfinden.

Und die Bewährungshelfer selbst, sind sie manchmal heillos überfordert von den Schicksalen, von den oft nur sehr kleinen Fortschritten?

„Nein“, schüttelt Winkler energisch den Kopf. „Herausgefordert, ja, aber nicht überfordert. Wir arbeiten sehr eng zusammen, tauschen uns aus, haben gelernt, das Leid nicht zu nahe an uns heran zu lassen. Dann wäre

Foto: Hamm

ten würde“, berichtet Jan Winkler.

In den ersten drei Monaten sind die Kontakte zum Bewährungshelfer sehr intensiv, um sich kennenzulernen, eine Diagnose zu stellen und danach Maßnahmen festzulegen. Die können schon bei der Körperpflege oder dem Einkauf von Lebensmitteln beginnen. Auch Themen wie die Sucht werden besprochen. Und die Straftat selbst. Jan Winkler: „Die Täter stehen meist sehr passiv zu ihren Taten. Es sei ihnen eben passiert, dass sie im Laden zugegriffen oder in einem Streit zugeschlagen hätten: Aber sie müssen verstehen, dass sie aktiv waren, als sie dies taten. Das alles ist unangenehm, aber wichtig, um die Selbstreflexion zu erhöhen und Lösungsmöglichkeiten zu finden.“ Freundschaften sollen

bei uns allen ein Burnout vorprogrammiert.“ Und er lobt die enge Zusammenarbeit aller beteiligten Stellen in MV, vom Strafvollzug über die Polizei, die Gerichte bis zu den unterschiedlichsten Trägern. „Da sind wir Vorreiter in Deutschland.“

Nach spätestens fünf Jahren werden die Probanden aus der Aufsicht entlassen. Hilfsangebote erhalten sie weiterhin, angefangen von gesetzlicher Betreuung über ambulant betreutes Wohnen bis hin zu sinnstiftender Betätigung. „Es werden ihnen viele Hände gereicht. Und auch die Selbsthilfe“, ist Winkler überzeugt, „kann etwas bewirken. Zum Beispiel wenn sich Eltern unterstützen, die Kinder mit besonderer Herausforderung haben.“

**Birgitt Hamm**

## Das Redaktionsteam des Selbsthilfejournals stellt sich vor

Viermal im Jahr erscheint das Selbsthilfemagazin der KISS. Unter dem Titel „Hilf Dir selbst“ finden Betroffene und Interessierte ein breites Spektrum an Informationen über die Selbsthilfe, aber auch Geschichten über Freud und Leid von kranken Menschen, die sich von ihrem Schicksal nicht unterkriegen lassen. Geschrieben werden sie von Frauen und Männern, die sich hier einmal vorstellen möchten:

Moin, ich bin **Kerstin Fischer**, komme aus Kiel und lebe seit Ende 2004 in Schwerin. Seit Sommer 2015 bin ich im Vorstand und im Redaktionsteam des KISS e.V. ehrenamtlich tätig. Ich habe schon immer gern gelesen, gehe Dingen auf den Grund, recherchiere und informiere mich vielseitig. Die Themen des KISS Journals, bieten mir Spielraum, da sie frei gefasst sind.

**Susanne Ulrich**, Alter: 34 Jahre. In der KISS seit: 2006, In der Kiss weil: ich gerne und anscheinend ganz gut schreibe, außerdem hat es mir von Anfang an gefallen zu verschiedensten Themen, auch solchen mit denen ich selber nichts zu tun hatte, zu schreiben. Und natürlich sind die Menschen in der Redaktion sehr sympathisch.

**Birgitt Hamm**: Als Sabine Klemm mich bat, das ehrenamtliche Redaktionsteam des Selbsthilfejournals zu leiten, musste ich doch etwas überlegen. Immerhin bin ich im Ruhestand und muss nicht mehr arbeiten. Doch einmal Journalist (Studium in Leipzig, 15 Jahre Arbeit bei der Nachrichtenagentur ADN, 20 Jahre Schweriner Express, drei Jahre Landwirtschaftsministerium), immer Journalist. Menschen interessieren mich; ich mag es, viel über sie zu erfahren und zu berichten. Und in der Selbsthilfe trifft man viele Frauen (vor allem) und Männer, die meist aus heillosen Lebenssituationen heraus aktiv werden. Das ist spannend.



von links vorn: Steffen Mammitzsch, Birgitt Hamm, Evelyn Koch, Kirsten Sievert  
hinten: Jenny Falk, Kerstin Fischer, Susanne Ulrich und  
KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm

Foto: Plüm

**Evelyn Koch**: Von dem Tag an, an dem ich schreiben lernte, hatte ich Freude daran. Meine Aufsätze in der Schule bekamen immer Bestnoten für Inhalt und Ausdruck. Die Freude am Formulieren, mit Geschriebenem zu begeistern, zu unterhalten, hat mich nie losgelassen. Im Privaten tobe ich diese Passion in vielen Email-Briefen mit Freunden aus. Für die Selbsthilfe-Zeitung schreiben ist eine neue schöne Herausforderung. Mit jeder Recherche lerne ich Neues dazu. Das wiederum bereichert mich.

**Kirsten Sievert**: Eigentlich wollte ich ja, wenn ich mal groß bin, Journalistin werden. Nun, seit 2013 bin ich jetzt im Team bei „Hilf dir selbst“ und konnte mir meinen Traum damit erfüllen! Es macht riesigen Spaß, mit den Redaktionskolleginnen zusammen zu arbeiten und ich habe viel gelernt dabei. Ich erinnere mich noch gerne an mein erstes Interview. Vorher war ich irre aufgeregt, aber als ich dabei war, lief es wie von alleine.

Mein Name ist **Steffen Mammitzsch**.

Die erste Ausgabe dieser Zeitung ist 2003 erschienen und ich war dabei. Ich bin also einer der Mitbegründer dieser Zeitung und bis heute macht es mir sehr viel Spaß diese Zeitung mit meinen Wissen zu begleiten. Mein Verantwortungsbereich ist das Layout. Ich finde es gut, wichtige Informationen, Wissen und Erfahrungen, die anderen Menschen nützen können, weiter zu geben und genau aus diesem Grund bin ich in dieser Redaktion. Ich freue mich und hoffe auf noch viele Jahre bei der KISS-Zeitung.

**Jenny Falk**: Angeblich wurde ich schon in der Grundschule mit Feder und Tintenfass gesichtet. Dem Wort bin ich, als Buchhändlerin, treu geblieben. Als Mitglied des Projektes „Junge Selbsthilfe“ habe ich erste Einblicke in die Arbeit von der KISS bekommen. Die Selbsthilfe liegt mir, aus eigener Erfahrung, sehr am Herzen und so entschied ich, Teil des „Schreiber-Teams“ zu werden. Es gibt einfach viel zu viele Geschichten, die noch nicht erzählt wurden.

## Was bedeutet für Sie „heillos“?

### **Claus Oellering (Initiator der Flüchtlingshilfe Schwerin e.V.):**

Heillos - ein Zustand der keine Steigerung zulässt. Egal ob ‚heillos verliebt‘ oder ‚heillos zerstritten‘ - mehr geht nicht. Doch selbst manch ‚heilloser Dummkopf‘ hat klare Momente. Und in manch ‚heillosem Zyniker‘ versteckt sich ein ‚hoffnungsvoller Träumer‘. Heillos ist eben nicht hoffnungslos.



Claus Oellering Foto: Lüpkes

### **Gerlinde Haker (Stadtvertreterin in Schwerin, Ostafrika-Reisende):**

Was fällt mir da ein? Im Englischen gibt es Worte dafür: awful =



Gerlinde Haker Foto: privat

furchtbar, hopeless = hoffnungslos, terrible= schrecklich, shambles = heilloser Durcheinander.

Als Christin, von klein auf mir bekannt: Der Heiland, Jesus Christus, der Retter in der Not, der, der erlöst; alles heil macht; zumindest uns beisteht. Es gibt Hoffnung... „Heil Hitler“ - wie gruselig. Oder das Kinderlied: „Alle Vögel sind schon da.....wünschen Dir ein frohes Jahr, lauter Heil und Segen.“

### **Ute Greve, Zentrum Demenz Schwerin:**

Sofort hatte ich eine Assoziation, die zu meiner Arbeit gehört: „heillos durcheinander“ sind die Menschen mit Demenz mit denen ich zu tun habe häufig. Sie können vieles nicht mehr nach unseren Vorstellungen ordnen. Aber sie haben ständig das Bedürfnis zu ordnen.

Es ist eine ganz andere Ordnung als die, die wir kennen. Dieses „heillos durcheinander sein“ macht uns Gesunde oft hilflos, unsicher oder ratlos. Ich genieße die vielen Augenblicke, die ich mit Menschen mit Demenz verbringe, in denen offensichtlich alles stimmt: sie sind fröhlich oder traurig, lachen oder weinen, sind ganz versunken in Musik oder beim Anblick eines Kindes... Das „lerne“ ich von Menschen mit Demenz: den Augenblick mehr wahrzunehmen und wertzuschätzen.



Ute Greve Foto: Greve

### **Siegfried Hoffmann, Leiter der Selbsthilfegruppe „Stoma“:**

Krebskranke sind nie heillos. Man soll ab 5 Jahren geheilt sein aber man lebt immer in ständiger Angst, dass an anderer Stelle was ausbrechen kann. Die Angehörigen leiden oft mehr, als die Betroffenen. Die Vorsorge ist hier gerade bei Darmkrebs sehr wichtig und zwar rechtzeitig. Wobei mehr Frauen zur Vorsorge gehen als Männer. Sehr wichtig ist mir hier die Selbsthilfegruppe. Hier kann man sich austauschen und über die Probleme reden.

### **Alexander Schaar, Projektteam „Junge Selbsthilfe“:**

Zunächst vom Wort her verbinde ich damit, dass es keine Heilung gibt. Aber es



Siegfried Hoffmann Foto: Schulze



Alexander Schaar Foto: Sievert

kann auch bedeuten, dass es im Alltag keinen Halt gibt und man sich heillos verloren fühlt. Doch vielleicht ist es ja gar nicht immer so negativ: Jemand wird geheilt – und los!

**Brunhilde Hellwig, SHG Arthritis:**

Wandelt sich die Arthrose in eine Arthritis, also die entzündliche Form, herrscht



Brunhilde Hellwig Foto: Sievert

dadurch ein heilloses Durcheinander im Körper. Schmerzen, das Herz-Kreislaufsystem gerät durcheinander. Aber auch im Kopf herrscht Chaos: Werden die Entzündungen auch im Herz auftreten? Werden die Augen betroffen sein vom

so genannten Sicca-Syndrom (anhaltende Trockenheit der Schleimhäute, Anm. der Red.)? Zum Glück haben wir seit 17 Jahren unsere Gruppe, wo wir Sport treiben oder Gedächtnistraining machen. Natürlich haben wir bei allem Spaß miteinander und lachen viel, das kann auch schon mal ein heilloses Durcheinander sein!

**Uwe Spickermann, SHG Huntington:**

Als erstes fallen mir zu dem Wort „heillos“ viele Fragen ein. Wird es irgendwann Heilung geben und wenn ja, wird es mir noch was nützen? Was wird das Heilmittel bewirken: meinen alten Zustand wieder herstellen oder wird es einfach nur nicht mehr schlimmer? Wie gestaltet sich dann meine Zukunft und vor allem, wer wird sie an meiner Seite mitgestalten? Diese Fragen und Wünsche haben sicher die meisten und sicher können auch viele dieser Fragen beantwortet werden. Heillos bedeutet nicht hoffnungslos oder hilflos!

## Buchlesung mit der Autorin und Bloggerin Luise Müller

Am Dienstag, dem 24. April, hatten wir die Rostockerin Luise Müller zu Gast.

Sie las aus ihren Büchern „Der Tag, der mein Leben veränderte“ und „Auch für Pustebblumen gibt es Tag und Nacht“, in denen sie ihre Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen psychischen Diagnosen verarbeitet. Dazu sagt sie selbst: „Aufgeben? Pustebblume! Ich habe der Welt noch so vieles zu erzählen und möchte selbst noch einiges entdecken! Egal, wie steinig der Weg auch sein mag.“

**Kirsten Sievert**



Foto: Klemm

## Tagebuch einer Essstörung oder was davon noch geblieben ist

Neulich habe ich voller Tatendrang meine völlig von Papieren, Notizen, Dokumenten, doofen Versicherungspapieren überfüllte, kurzum meine Arschengel-Schublade auseinandergenommen. Heißt sortieren, schreddern, immer noch nicht beachten, ja und auch schmunzeln über das, was man da so alles findet. Klar waren da auch sehr niedliche Liebesbriefe, alte Fotos und mit-

Ich habe es nicht beachtend nach links beiseite gelegt, mich den wichtigen Papieren gewidmet, alles zerstört, was nach negativer Erinnerung schrie. Meine Augen immer in der abstrakten Gehirnhälfte. Habe es hundertmal in die Hände genommen, sogar daran gerochen.

Zwei Tage sind vergangen, als ich dann endlich in der Lage war, mich dem

50 Liegestütze

125 Gramm fettarmer Jogurt einmal um den Pfaffenteich ein Käsebrötchen, runter geschlungen, jetzt ist es auch egal

Einkaufen: Sahnetorte, Schokolade, Döner, Nudeln mit Käsesoße, Weizenbrötchen mit fett Salami drauf, Pizza und Windbeutel

Viel Sprudelwasser getrunken, ist immer besser zum Kotzen

Dulcolax kaufen

Mir wird schlecht beim Lesen. Blättere Monate weiter.

Gurke-gekotzt

Nudeln-gekotzt

Sahnetorte kurz genossen dann gekotzt

Muss immer mehr Apotheken ablaufen, um noch Abführmittel zu bekommen.

„Bin so glücklich! Du hast es geschafft! Unter 50 Kilo!“

Da höre ich auf, viel zu süßlich der Geschmack. Auch wenn zwischen dem Gelesenen und dem Heute 18 Jahre vergangen sind, ist ein Teil von mir immer noch auf der Suche nach diesem speziellen Etwas von Macht, Erhabenheit, diesem Leichtsein. Jeder Tag ist meine Buffet-Probe. Ich esse nach wie vor nicht gerne vor anderen, zähle heimlich Kalorien, wiege mich jeden Tag. Ja, und ich mache meine Beliebtheit bei Menschen von der Zahl an der Waage ab. Mein Kopf weiß, dass es völlig bekloppt ist, nur mein Bauch spielt nicht mit.

Mittlerweile glaube ich, er hat Hunger, Hunger nach Leben. Nun, ich habe ja noch ein paar Jahre, um beides in Einklang zu bringen. Mein Mantra ab Morgen: „Kotzen kannst du immer, runter schlucken noch mehr! Machst du von alledem keinen Gebrauch, geht das Genießen auch!“

Mein Wort zum Sonntag

**Jenny Falk**



Foto: Falk

unter ätzende Erinnerungen dabei. Und schon bin ich beim Thema. Ja, Überleitungen kann ich!

Da fiel mir doch mein gutes altes „Ich dokumentiere mein Essen, Kotzen und Scheißen – Tagebuch“ in die Hände. Man könnte denken, dass ich sofort total neugierig darin blätterte oder ein „Ach, was war das denn?“-Gefühl hatte. Naja, dieser Satz impliziert ja schon, dass dem nicht so war. Tatsächlich hatte ich Angst.

schlimmsten meiner Lebenskapitel zu widmen. Oder überhaupt, mich zu trauen, ohne dass mich ein Gefühl der Sehnsucht überkommt. Zwei Gläser Rotwein im Kopf und das Tagebuch lag offen:

20 Gramm ???, 120 Gramm Putenfleisch, 150 Gramm Gurke, 25 Gramm Reis.

Eine Scheibe Käse 10% absolut (so viel Fett!) zwei Stunden Sport oder 110 Gramm Hähnchenfleisch gegart

## Liebste Susanna,

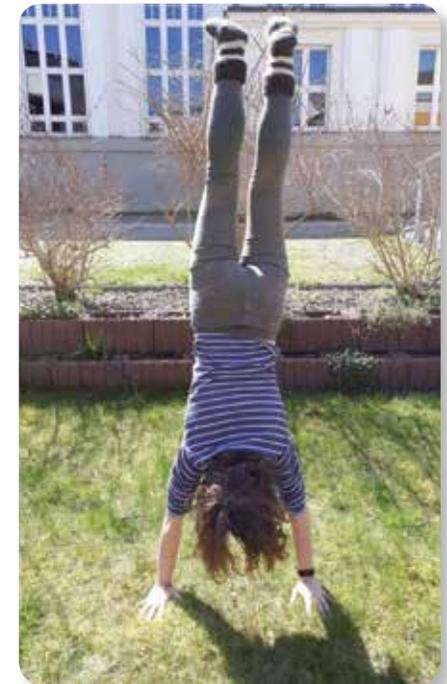
als wir uns vor ein paar Jahren kennenlernten, warst du schon krank. Du hast mir mal so beiläufig erzählt, dass du an Morbus Waldenström erkrankt bist, so als wäre es eine vorübergehende, nicht zu beachtende Anomalie deines Körpers. Da es unglaublich leicht klang, habe ich mir tatsächlich keine weiteren Gedanken gemacht. Die kamen dann umso mehr überfallartig, als du mir letztes Jahr, mit Tränen in den Augen, sagtest: „Jetzt ist es passiert! Der „Waldi“ kämpft mit mir. Mein Blut ist voller klonarer Antikörper und mein Gerinnungssystem ist im Arsch. Das Nasenbluten hört nicht auf, selbst mein Innerstes blutet. Das einzige, was jetzt noch geht, ist Chemo.“ Wir sind uns in die Arme gefallen, gefühlt war es ein Leben lang. Ich glaube, ich habe noch so was Banales wie „Das kriegen wir hin, wenn nicht wir, wer dann?“ gesagt, aber das spielte keine Rolle.

Es ging dann ziemlich schnell mit der Behandlung los. Sechs Monate voller Bangen und Hoffen, voller Freude, Leid und Übelkeit. Du hast die Arbeit stillgelegt, das Meditieren entdeckt, und wenn andere bei Regen den Schutz suchten, bist du hinaus ins Freie und hast die

Tropfen gefeiert. Wir haben uns öfter gesehen als je zuvor. Zu kostbar waren die Momente. Während dir andere mit Trauermiene „Och, du Arme“ begegneten, haben wir die von Cortison gerissene Haut oder das Kotzgefühl einfach weg gelacht.

Jetzt, ein gutes Jahr danach, sitzen wir zusammen auf der Terrasse, planen die Zukunft, schweigen uns glücklich an, prosten auf das Leben. Ich habe dich neulich gefragt, was das alles mit dir gemacht hat und woher diese unbändige Stärke in dir kommt. Mit deinem sommersprossigen Lächeln und dieser wundervollen Singsang-Stimme hast du mich barfuß auf den Rasen gestellt, deine Arme an die Seiten gestemmt und gesagt: „Ich bin so unendlich dankbar, dass ich leben darf, genau diese Wiese mit meinen Füßen spüre, meine Beine mich tragen, wohin ich will. Jede Erfahrung macht mich reicher. Ich schaue mehr auf die Dinge und Menschen, die mir gut tun. Schuldgefühle oder Ärger bekommen nur noch wenig Raum in meiner Welt. Und dankbar als Begriff reicht gar nicht, für meine unglaublich tollen Kinder und den Rückhalt meines Mannes. Und nochmal: Danke, Universum für die

Familie, die ich jetzt habe! Jeden Morgen aufzuwachen neben dem Mann, den ich liebe, alle Kinder am Frühstückstisch, ja, sogar, wenn die Fetzen fliegen. Jenny, ich habe doch mehr, als man sich wünschen kann. Ich darf älter werden! Jeden Tag.“

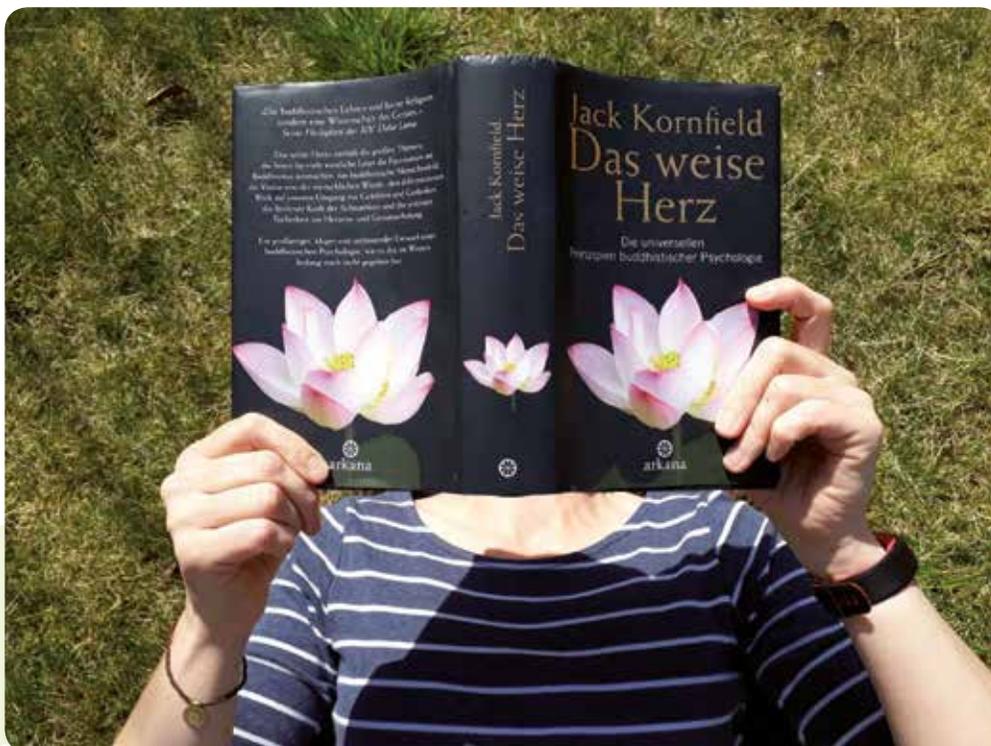


Wenn ich nach solchen Abenden nach Hause komme, bin ich beschwingt und weiß, dass das Leben ruft. Dafür, liebe Susanna, bin ich dir unendlich dankbar. Dafür, dass du nie aufgibst. Für deine nackten Füße, für dein Mitgefühl für absolut jeden, dein manchmal verpeiltes Suchen und die Hoffnung, die du bringst.

Wie sagst du immer? „Wenn ich kämpfe und versuche etwas Unveränderbares zu ändern, verliere ich meine Energie für die angenehmen Dinge.“

Lass dir im Namen all deiner Freunde sagen, du bist ein wundervolles, angenehmes Ding!

Ich herze dich.  
**Jenny**



Fotos: Falk

# Besuch in einer Welt voller Energien

Zugegeben, unser aktuelles Titelthema klingt zunächst nicht gerade optimistisch. Schwingt dabei doch das Wort „unheilbar“ mit, keine Aussicht auf Besserung oder ein Gefühl von Verlorenheit, Ausgeliefertsein. Auf den zweiten Blick, deshalb das Fragezeichen hinter dem Titel, eröffnet es aber auch Sichtweisen und Möglichkeiten, wie mit ei-

einen humanistisch wissenschaftlich geprägten Menschen stellt sich die Frage, wie objektiv „Wirklichkeit“ ist. Mit dem Mut eines Columbus können wir wagen, alte Erfahrungshorizonte zu überschreiten und weitere neue Dimensionen zu finden. ([www.der-rote-weg.de](http://www.der-rote-weg.de)).

Das will ich wagen und falle gleich mal

Resonanz. Die meisten Menschen haben verlernt, auf der Gefühlsebene zu kommunizieren. Dadurch entstehen in uns Blockaden, die feinstoffliches energetisches Gewebe, unsere Selbstheilung, behindern. Dieser unbewusste Widerstand ist der Kern in der schamanischen Arbeit“, erklärt mir Uwe.

Der Schamane übernimmt in diesem Prozess die Begleitung, nicht die Heilung selbst. Wichtig dabei ist auch, dass wir den Schmerz nur anzunehmen brauchen, ihn nicht noch einmal erleben müssen. Wenn Schmerz sich zeigen kann, wird er uns abgenommen, heißt es etwa bei Peter Schellenberg, dessen Bücher Uwe Sinnecker größtenteils gelesen hat. Zwei davon leihe ich mir spontan aus, zu sehr fasziniert mich das Thema inzwischen. Und mir gefällt sein Begriff der „Psychoenergetik“, die helfe, „den seelischen Kraftquell wieder freizulegen und den Fluss der Lebensenergie in sich selbst und anderen wieder zu spüren.“

Und warum geomantisch? Das bedeute der Raum, die Landschaft – eben alle Bereiche, die das Leben ermöglichen. So seien seine Vorträge und Seminare eine Einladung, sich den lebendigen, beseelten Energiewesen um uns zu öffnen und die innere Sonne und Wurzeln zu stärken. Wer so eine schamanische Führung gerne einmal erleben möchte, dem sei der 21. Juli ans Herz gelegt. Treffpunkt ist um 11 Uhr der Schlossgarten-Pavillon. „Jeder hat seine eigene innere Sprache, die es zu finden gilt, in Gefühlen, im Riechen und Spüren. Die Wesen, die uns tragen, die uns begleiten sind heiter, humorvoll und freundlich“, so Uwe Sinnecker.

Weitere Termine und Angebote gibt es auf seiner Homepage [www.uwe-sinnecker.de](http://www.uwe-sinnecker.de). Außerdem bietet er jeden 1. und 3. Montag im Monat um 19 Uhr einen Meditationsabend an, zu dem Interessierte herzlich eingeladen sind.

**Kirsten Sievert**



Antike Vision der Mutter in schamanischer Symbolik, Ägyptische Sammlung, Altes Museum Berlin  
Foto: Sinnecker

ner schwierigen Diagnose umgegangen werden kann, wie ein erfülltes Leben trotz Einschränkungen gelingt oder auch, welche Möglichkeiten es dafür außerhalb der klassischen Schulmedizin gibt.

Ich treffe mich mit Uwe Sinnecker, im Hauptberuf freier Diplom-Designer, Illustrator und Fotograf in Schwerin. Außerdem hält er Vorträge zum Thema „Gesundheit aus geomantisch-schamanischer Sicht – Warum schamanische Arbeit heilen kann“. Das klingt sehr spirituell – ist es auch, eine aktiv praktizierte Spiritualität. Auf der Homepage einer Schamanin, selbst promovierte Biologin, las ich im Vorfeld: Die Welt ist mit den Augen eines Schamanen nicht auf eine Realitätsebene beschränkt. In dieser und in der „Anderswelt“ findet er Unterricht, Heilung, Rat und Beistand. Für

mit der Tür ins Haus: „Wie funktioniert das denn nun wirklich?“ Uwe lächelt und schaut mich mit warmem Blick an, und ich spüre sofort, dass es keine simple Definition gibt, die ich bloß aufzuschreiben brauche und fertig ist der Artikel. Nach dem schamanischen Prinzip sei alles lebendig, stecke voller Energie, auch die Luft. Alles Leben ist Teil eines weit verzweigten Systems, das das Leben webt. Und wir brauchen Vertrauen ins Leben! Und warum werden wir dann krank, fühlen uns müde oder überfordert? „Oftmals kommt es bereits in der Kindheit zur Abspaltung von Gefühlen, weil sie uns zu sehr schmerzen, Wesensteile, die wir später noch wie in einer Kapsel in uns tragen. Das ist vergleichbar mit einer verstimmten Saite, die mitschwingt und keine Harmonie ermöglicht. Unerlöste Seelenanteile schwingen und bringen Ähnliches in unserer Umgebung in

## Wenn uns Allergien den Sommer vermiesen



Cora Footh-Kaya

Ruth Mennenga

Eva Strehl

Dr. Erdmute Steiner

Gabriele Dziemba

**Regelmäßig sprechen Mitstreiterinnen des Schweriner Netzwerks der Heilpraktikerinnen in der KISS über ihre Arbeit. Hier geht es um wirksame Hilfe gegen lästige Allergien.**

**Erdmute Steiner:** Allergien können homöopathisch häufig gut behandelt werden. Dazu ist ein Besuch bei einer erfahrenen Homöopathin unbedingt empfehlenswert. Denn nur nach einer ausführlichen Fallaufnahme mit der Würdigung aller auftretenden Symptome und Begleitumstände kann das richtige homöopathische Mittel gefunden werden, um die allgemeine Allergiebereitschaft des Körpers zu senken. Am besten beginnt man mit dieser Behandlung einige Monate vor der bekannten Allergiezeit, damit der Körper in der folgenden Saison schon weniger stark reagiert.

Nichtsdestotrotz gibt es ein paar Mittel, mit denen man einen akuten Allergieschub abfedern kann. Hier ein paar Tips: Ein akuter stürmischer Allergieschub mit plötzlichen Niesanfällen könnte mit Aconitum D12 abgemildert werden. Augenjucken und allergische Bindehautentzündung werden häufig gut gelindert mit Euphrasia D6. Bei Allergien gegen Wespen- und Bienenstiche hat sich Apis D12 gut bewährt. Im akuten Anfall nimmt man von der jeweiligen Arzneien dreimal 5 Globuli im Abstand von 15 min.

**Gabriele Dziemba:** In der traditionellen chinesischen Medizin wird

Heuschnupfen Bi Yuan genannt. Dies heißt Nasenteich und deutet auf eine gestörte Flüssigkeitsabsonderung der Nasenschleimhaut hin.

In der chinesischen Medizin wird davon ausgegangen, dass der freie Fluss des Qi's, der Lebensenergie von außen durch verschiedene Umweltfaktoren beeinflusst werden kann. Diese sind: Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit, Feuchtigkeit und Sommerhitze und werden als „6 Übel“ bezeichnet. Durch sie wird der freie Fluss des Qi's gestört und es können Krankheiten entstehen. Beim Heuschnupfen sind es vor allen Wind Hitze oder Wind Kälte. Diese gilt es wieder aus zu leiten über das Nadeln oder Halten verschiedene Akupunkturpunkte. Einer dieser Akupunkturpunkte befindet sich in der Nähe der Ellenbeuge. Er heißt Dickdarm und ist in der Lage eingedrungene pathogene Energie wieder auszu-leiten. Neben dem Nasenflügel befindet sich ein Punkt in einer kleinen Grube, der wunderbar für einige Minuten gehalten werden kann, um durch die Nase wieder frei atmen zu können.

Außerdem wird versucht, die Abwehrfunktion der Lunge zu stärken.

**Eva Strehl:** Die Übereifrigkeit des Immunsystems spiegelt sich auch an der Wirbelsäule wieder, da sie direkt mit den Organen in Verbindung steht. Die oft von allergischen Reaktionen betroffenen Nase und Lunge haben den direkten Bezug zu dem 4. Hals- bzw. 3. Brustwirbel. In den Bereichen sind bei

Allergikern häufig Wirbelblockaden zu finden.

Mit der Akupunktmassage nach Penzel (APM) beginnt die Behandlung der Wirbelsäule durch die Ohr-Reflexzonen-Kontrolle. Dabei werden die Ohrmuscheln mit einem abgerundeten Stäbchen auf Drucksensibilität getestet. Die sensiblen Punkte an der Ohrmuschel geben einen Hinweis auf energetische Leere- oder Füllezustände der Meridiane und Organe sowie Blockaden im Becken, an der Wirbelsäule und an den Gelenken. Mit der gezielten APM werden die Energieflussstörungen der Meridiane und die drucksensiblen Punkte an der Ohrmuschel behoben.

Wenn noch erforderlich, kann nach der APM-Behandlung die Wirbelsäulenthherapie nach Dorn die Korrektur der fehlstehenden Wirbel ermöglichen. Dabei werden die Beinlängendifferenz, die Schiefstellung in der Hüfte und die Blockierungen in den Kreuzbeingelenken therapiert.

<http://heilpraktikerinnen-schwerin.de>

**Vortrag**  
an jedem 3. Dienstag  
um 19:30 Uhr  
in der KISS

## Sterblich sein: Was am Ende wirklich zählt.

Selten habe ich ein Buch so begeistert gelesen. Es hat mich von Anfang an in seinen Bann gezogen.

Atul Gawande hält ein hoch emphatisches Plädoyer für Menschen, die dem Ende ihres Lebens entgegentreten und diese letzte Wegstrecke auf Erden selbstbestimmt mitgestalten wollen. Er ist Chirurg an einer Bostoner Klinik. Eine Botschaft in seinem Studium war, sich um das Leben zu kümmern und nicht um den Tod. Doch in der Praxis wurde er fast täglich mit der Sterblichkeit konfrontiert und erkannte bald, dass es mehr als Mitgefühl braucht, wenn seine Patienten sich mit ihrem körperlichen Verfall und dem Sterben unabwendbar auseinandersetzen mussten. Der medizinische Fortschritt kennt heute mehr Antworten darauf das Leben zu verlängern, doch mit seinen Folgen, seinen großen Veränderungen, damit befasst sich unsere Gesellschaft nur zögerlich.

Was wünschen sich Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt am meisten? Atul Gawande nimmt den Leser mit zu vielen Begegnungen, erzählt Krankengeschichten, auch die seines Vaters. Ob durch Alter oder Krankheit, immer geht es um lebenswertes Leben. Egal wie gebrechlich, schwach und unselbständig der Mensch seinen letzten Weg geht, eines möchte Niemand missen: seine Würde! Auch wenn die Umstände nicht mehr in eigener Hand liegen, möchte er mitbestimmen, was aus diesen Umständen gemacht wird. Es gibt keine universelle Antwort für alle Sterbenden. Jeder Mensch ist einzig, und wie er sich den Rest seines Lebens wünscht und vorstellt, ist somit auch ganz individuell. Niemand, der prall im Leben steht, möchte sich mit dem Sterben auseinandersetzen. Warum auch, wenn das Leben gerade endlos erscheint? Doch spätestens, wenn Eltern so alt werden, dass sie Hilfe benötigen, Menschen, die

wir lieben, drohen von uns zu gehen, spätestens dann sollten wir sie fragen, was sie sich für die Zeit, die ihnen noch bleibt, wünschen.

Das Buch gibt einige Antworten darauf. Eine wichtige: Zuallererst ernst genommen werden und bis zum Schluss ein Leben in maximaler Selbstbestimmung leben dürfen. Was das für jeden Einzelnen bedeutet, muss erfragt werden. Was ist die größte Angst oder Sorge, was ist noch wichtig, worauf kann verzichtet werden und worauf auf keinen Fall? Es sind die Perspektive, der Blickwinkel und die Einstellung zum Leben jedes Einzelnen, die diese Fragen dann individuell beantworten. Es gibt am Ende kein Patentrezept für ein gutes Sterben, doch mit Sensibilisierung für die eigene Sterblichkeit zeigt dieses Buch höchst berührend, deutlich und auch eindringlich, dass es wichtig ist, sich ihr zuzuwenden. **Evelyn Koch**

## KISS e.V. unterwegs...

Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Am Freitag, dem 4. Mai 2018, lud der Behindertenbeirat der Stadt Schwerin zu einem Aktionstag ins Schlosspark-Center ein. KISS e.V. beteiligte sich mit einem Stand, der wechselweise durch ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen betreut wurde. Der Schweriner Oberbürgermeister, Dr. Rico Badenschier, erkundigte sich am KISS-Stand über die aktuelle Situation der Selbsthilfe und über Gruppenneugründungen.

Dr. Badenschier kam auch ins Gespräch mit Ina Krause, die eine „Eine-Frau-Selbsthilfe-Gruppe“ seit Jahren betreibt und gemeinsam mit dem KISS e.V. bei dem Aktionstag auftrat. Sie leidet an einer sehr seltenen Erkrankung, die schätzungsweise einen Menschen von 100.000 betrifft. Sie hat Myositis. Ina Krause arbeitet. Ganz normal und Vollzeit. Die Arbeit, der normale Alltag, helfen ihr, wie sie mir sagte. Sport,

Muskeltraining, Aktivitäten im Allgemeinen unterstützen eine längere Le-



Foto: Fischer

benserwartung. Jeder chronisch kranke Schmerzpatient hat mit Depressionen

zu kämpfen. Das eine führt zum anderen, so dass es ein Teufelskreis wird. Im Gespräch wirkte Frau Krause sehr positiv und ausgeglichen. Freundlich, beharrlich und wissend um sich selbst und ihr Krankheitsbild. Ich war sehr beeindruckt von ihr.

An einem Protest- und Aktionstag werden Erkrankungen, Krankheitsbilder, Probleme in den Fokus gestellt. Oftmals unliebsam, unbequem und auch verwirrend und störend. Das ist der Sinn eines solchen Tages. Die Kernaussage, egal welche Erkrankung oder Behinderung betreffend: Ich bin hier. Ich stehe vor dir. Und ich möchte als Mensch wahrgenommen werden. Als Individuum mit meinen Bedürfnissen. Und ich will am Hier und Jetzt und vor allem am Leben teilnehmen.

So wie ich bin. Als Mensch.

**Kerstin Fischer**

## „Vorbereitet sein“ - Vorsorgevollmacht

Bei meinen Vorträgen hat das Thema „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ noch vor Behinderung, Rente, Erben und Rechtsmitteln eine Spitzenposition auf der „Wunschliste“ meiner Zuhörer. Hier gibt es breit gefächerte Angebote, und es ist ein emotionales (nicht unbelastetes) Thema. Wenn wir uns mit diesen Fragen beschäftigen, so müssen wir uns zuerst einmal mit den daraus resultierenden Rechtspositionen sowohl für den Verfügenden/Vollmachtgeber als auch für den rechtswirksam benannten Inhaber der Vollmacht befassen. Die vielen Vordrucke, die im Internet kursieren und die von unterschiedlichsten Stellen angeboten werden, können den individuellen Bedürfnissen nicht in voll ausreichendem Maße Rechnung tragen.

Ihnen bleibt im Grunde nur zu versuchen, die üblichen groben Fehler zu vermeiden.

Die rechtswirksame Vorsorgevollmacht stellt eine „Urkunde“ dar. Bei ihrer Errichtung bedenken Sie, dass die vielleicht aus „guten Gründen“ nicht geregelten Bereiche dann einer gerichtlich geregelten/bestellten Betreuung durch eine „fremde“ Person anheimfallen könnten. Im Gegensatz zu Patienten- und Betreuungsverfügung, die noch in einem sog. „lichten Moment“ errichtet oder widerrufen werden können, bedarf es bei der Vorsorgevollmacht der vollen Geschäftsfähigkeit zur Errichtung als auch beim Widerruf. Wenn Sie das verinnerlichen, dann wird es sich Ihnen erschließen, warum eine Zusammenfassung von Vorsorgevollmacht mit einer darin integrierten Patientenverfügung und/oder einer Betreuungsverfügung nicht unbedingt die sinnvollste Variante sein mag. Ich möchte versuchen, einige grundsätzliche Fehler und Fehlbeurteilungen zu benennen.

Ein gewichtiger Grund für die Errichtung einer Vorsorgevollmacht ist die Vermeidung der Anordnung einer gerichtlichen

Betreuung durch eine „fremde“ Person. Eine Vorsorgevollmacht sollte immer gleich und sofort gültig sein. Formulierungen wie: „Im Fall, dass ich... etc.“ müssen dabei fehl gehen. Bitte stellen Sie sich die Frage, welcher Arzt, dann ggf. in Rückgriff auf seine eigene Haftung die Verantwortung auf sich nehmen würde, um eine solche Bescheinigung auszustellen? Die Erstellung eines gerichtlich in Auftrag gegebenen Gutachtens nimmt Zeit in Anspruch, die man in der Regel nicht hat. Seien Sie sich

nachvollziehbarer und „gut“ gemeinter Weise werden manchmal mehrere Bevollmächtigte nebeneinander benannt. Hochproblematisch kann das insbesondere dann werden, wenn einer dieser Bevollmächtigten nicht mehr gewillt oder in der Lage ist, diese Vollmacht auszuüben. Oder aber, wenn hier Interessenkonflikte gesehen werden könnten. Denken Sie bitte daran, was geschehen soll, wenn der benannte Bevollmächtigte (aus welchen Gründen auch immer?) nicht zu Verfügung steht. Ist für einen



Foto: SM

darüber im Klaren, dass der in der Vorsorgevollmacht benannte Bevollmächtigte nicht, wie es bei einem gerichtlich bestellten der Fall wäre, von einem Gericht in seiner Vollmachtausübung kontrolliert wird. Daher kann es eine Überlegung wert sein, hier einen zusätzlichen Kontrollbevollmächtigten festzulegen. Eine Vorsorgevollmacht setzt immer auch ein Höchstmaß an Vertrauen voraus.

Von der Form her sollte sie keinen Angriffspunkten hinsichtlich einer nachträglichen möglich gewesen Verändereung der „Urkunde“ (Stichworte wie „Ankreuzungen und Leerzeilen“) Vorschub leisten können. In durchaus

solchen Fall einen Ersatzbevollmächtigten benannt?

Eine Vorsorgevollmacht ist keine Verfügung für den letzten „Lebensabschnitt“. Im Grunde sollte jeder ab dem 18. Lebensjahr für die „Unbill“ des Lebens eine rechtswirksame Vorsorgevollmacht errichtet haben. Dazu bedarf es weder eines Notars noch irgendwelcher Vordrucke oder Formblätter. Die Existenz einer „guten“ und rechtswirksamen Vorsorgevollmacht kann im Einklang mit dem Bevollmächtigten sowohl die ausreichend bestimmte Patientenverfügung als auch eine Betreuungsverfügung „erübrigen“.

**Reinhard Hinz,**  
Deutscher Sozialrechtsverband

## Neue Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“

Eine soziale Phobie ist eine Form der Angststörung, die sich durch eine anhaltende und unangemessen starke Angst vor sozialen Situationen auszeichnet. Die Betroffenen fürchten eine negative Bewertung durch Mitmenschen. Die Angst geht weit über eine normale Schüchternheit oder Lampenfieber hinaus, führt oft zur Vermeidung von sozialen Situationen und kann im schlimmsten Fall zur totalen Isolation führen. Diese Gruppe trifft sich nach erfolgreicher Gründung jeden Dienstag um 17:00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin.

## Diagnose BIPOLAR - Was nun?

Betroffene mit einer Bipolaren Störung, auch manisch-depressive Erkrankung genannt, leiden unter einer Achterbahnfahrt der Gefühle, die jenseits von normalen Stimmungsschwankungen liegen und oft zu gravierenden Einschnitten im privaten und beruflichen Umfeld führen.

Die SHG „Achterbahn“ trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin. Alle Betroffene und auch Angehörige sind herzlich eingeladen, die daran interessiert sind, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

## Mitstreiter gesucht!

Ab September wird es eine neue Malgruppe in der KISS geben. Diese trifft sich regelmäßig jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr am Spieltordamm 9. Interessierte melden sich bitte in der KISS unter Tel.: 0385 3924333 oder E-Mail info@kiss-sn.de.

## Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: KISS e.V.  
VR-Bank Schwerin,

BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



## Treffen der Selbsthilfegruppe: Eltern und ihre behinderten Kinder

Egal, ob Ihr Kind noch jung oder schon erwachsen ist – es kann zu diesem Treffen mitgebracht werden. In dieser Gruppe kann man sich kennenlernen und Gedanken austauschen, wie das Leben gut gestaltet werden kann. Dabei kann es um Freizeitangebote, Erleichterungen im Alltag oder Unterstützungsangebote gehen. Als Selbsthilfegruppe kann man zu verschiedenen Themen Expert\*innen einladen und ein ganzes Programm gestalten. Und vielleicht ist das der Beginn von wunderbaren Freundschaften.

Nach erfolgreicher Gründung trifft sich die Gruppe jeden 1. und 3. Montag im Monat um 17:00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin.

## Gruppengründung SHG „Juckreiz“

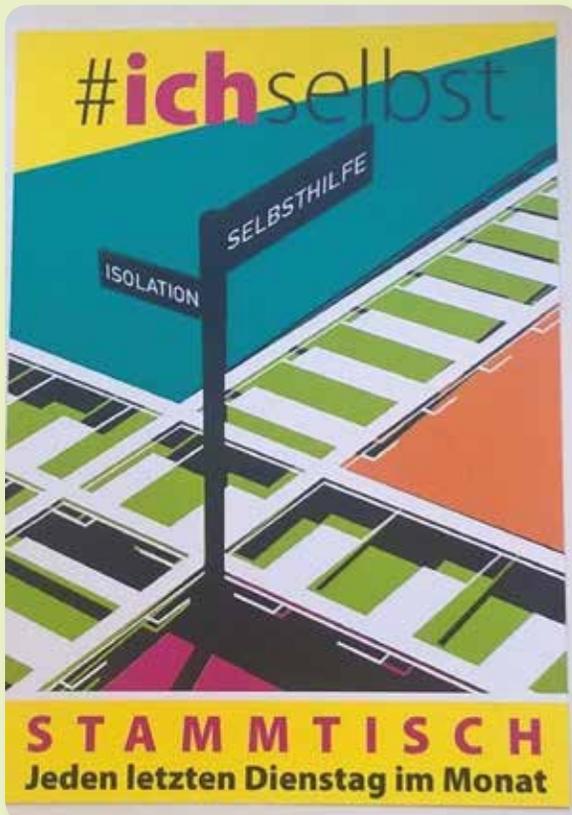
Die Neurodermitis gehört heutzutage zu den häufigsten Hauterkrankungen: In Deutschland leiden 3,5 bis 5 Millionen Menschen unter den juckenden Hautrötungen – Tendenz steigend. Um sich untereinander auszutauschen sind betroffene Erwachsene und Eltern von betroffenen Kindern herzlich zur Gründungsveranstaltung der Selbsthilfegruppe „Juckreiz“ am Dienstag, 04. September um 19.30 Uhr in die Kontaktstelle am Spieltordamm 9 in Schwerin eingeladen.



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit  
Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag  
15.00 - 17.00 Uhr im Stadthaus  
Tel.: 0385 - 39 22 051  
www.ehrenamt-schwerin.de  
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

## Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ in Schwerin

Mit diesem Angebot möchte die KISS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V) vor allem jüngere Leute von der Idee der Selbsthilfe begeistern. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns im Angler II (Bornhövedstr. 65c). Der Stammtisch ist ein offener Abend für junge Menschen, die sich gern in geselliger Atmosphäre mit anderen über ihre Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen wollen.



Ob mit oder ohne Selbsthilfeeerfahrung – jeder, der Lust hat, sein Leben in die Hand zu nehmen ist willkommen!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, bei unseren nächsten Treffen ab 19 Uhr dabei zu sein. Die kommenden Termine sind:

26. Juni

31. Juli

28. August

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Tisch ist auf Junge Selbsthilfe reserviert.



## HINDERNISSE – MEIN LEBEN MIT FIBROMYALGIE

Mona ist jung und gut aussehend – und hat Fibromyalgie. Eine Diagnose, mit der niemand so richtig was anfangen kann.

Mit guter Beobachtungsgabe und scharfer Ironie berichtet sie aus einem Leben mit einer Krankheit, die es eigentlich gar nicht gibt. Von einem Leben in einer Gesellschaft, in der technischer Fortschritt, Macht und Geld mehr wert sind als Menschlichkeit, und von dem ständigen K(r)ampf, die Widrigkeiten des Alltags zu überstehen.

In einer Selbsthilfegruppe trifft sie schließlich auf Gleichgesinnte. Dort lernt sie auch Marie kennen und findet plötzlich Antworten auf viele ihrer Fragen.

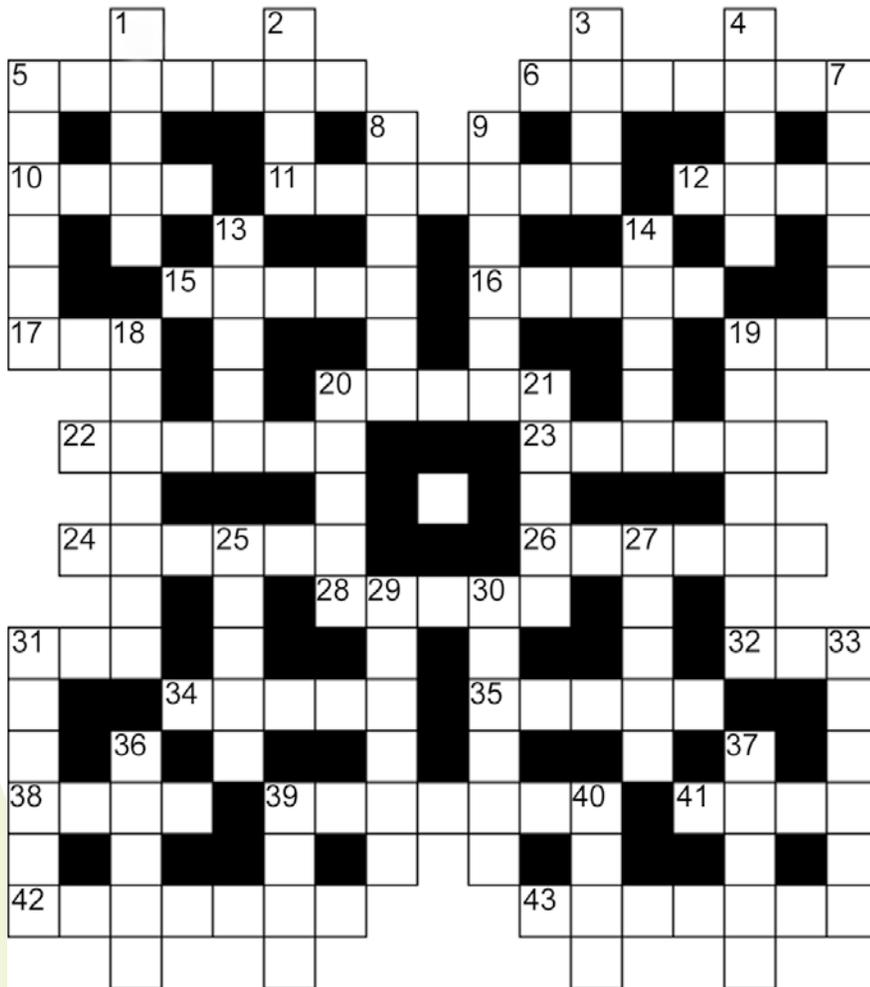
Am Mittwoch, 04.Juli.2018 um 17.00 Uhr findet eine Lesung mit Frau Katrin Meyer statt, sie ist selbst betroffen und leitet eine Selbsthilfegruppe in Hamburg.

Fibromyalgie ist eine schwerwiegende chronische Schmerzerkrankung, die viele Fragen aufwirft und die häufig nicht ernst genommen wird.



Autorin Katrin Meyer

Diese Lesung findet im Ärztehaus Rahlstedter Straße 29 in Schwerin – Lankow, 2. Etage statt. Interessierte zu diesem Thema sind herzlich willkommen.



### Waagrecht:

5) Presseergebnis, 6) gemein, niedrig, 10) Edelmetall, 11) Flusslandschaft in Niedersachsen, 12) Deutscher Philosoph, 15) Eichhörnchenbau, 16) Traum (engl.), 17) Ortsbestimmung per Satellit, 19) begeisterter Anhänger, 20) Übung am Barren, 22) Fachmann, 23) nur für eingeweihte Personen, 24) griech. Stadt, 26) Freund v. K. Marx, 28) Pelztier der Taiga, 31) zu jemandem gehen, 32) zusammengehörende Teile, 34) Fluss durch Hannover, 35) Baumaterial, 38) Heldengedicht, 39) getrocknete Früchte, 41) Familienverbund (engl.), 42) Frühblüher des Waldes, 43) abartig

### Senkrecht:

1) Berliner Maler, 2) Krötenart, 3) schwed. Stadt nördl. von Malmö, 4) künstliche Wasserstraße, 5) freie Ein- und Ausfahrt, 7) Helfer in Not, 8) altdt. Mädchenna-  
me, 9) eiszeitl. Ablagerungen, 13) dichterische Form, 14) kath. Oberhaupt, 18) Tätigkeit mit einer Nadel, 19) trist, kahl, 20) kreisrunde Form, 21) Erbauer eines Turms in Paris, 25) Sozialdemokrat d. 20. Jhd., 27) türk. Gericht, 29) Hafenstadt am Schwarzen Meer, 30) ehem. westpreuß. Stadt, 31) griech. Sagengestalt, 33) Rheinischer Gebirgszug, 36) Sternschnuppe, 37) ZDF-Moderatorin, 39) schlank, 40) Wasserstrudel (norddt.)

**Angret Möller**

Die Ziffern 5, 2, 41, 31, 23, 40 ergeben eine Gemüsesorte.

Zuchni!

[www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

Selbsthilfe im Internet

### Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin Andrea Bülow, Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V., Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Eckard Grundmann, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologin Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehasentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus STOLLE, Elisabeth Schmidt, SHG Epilepsie, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Q-Vadis, SHG Rostock-Nordost für seelische Gesundheit Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches

### Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:



Tel.:

0385 - 39 24 333

oder

e-Mail:

[info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

## Ist heillos alternativlos?

Im Wort „Heillos“ schwingt eine „gewisse Absolutheit“ mit. Ohne Ausweg? Ähnlich wie das heutzutage oftmals propagierte Modewort „alternativlos“.

Heißt das im Umkehrschluss alles hinzunehmen? Mitnichten, denn gerade im Bereich der Selbsthilfe zeigen viele Einzelbeispiele, dass sich Widerspruch lohnt, auch wenn der Weg lang und steinig sein kann.

Die Diagnose einer heillosen Krankheit bedeutet für Betroffene und deren Angehörige oft grundsätzliche Änderungen im bisherigen Alltag. Vielfach fühlen sich Menschen in solchen Situationen allein gelassen, wenn eine überfordernde

Bürokratie maximale Unterstützung verweigert, was Energie, Nervenkraft und Lebensqualität raubt.

Seit Jahren gibt es Vorschläge – flächendeckend –, unabhängige Ombudsstellen bei Behörden einzurichten. So könnten diverse Sachverhalte bereits im Vorfeld geklärt werden, um z.B. völlig überlastete Sozialgerichte zu entlasten.

Auch aus einem scheinbar „heillosen Wurzelgestrüpp“ entstehen zuweilen immer wieder neue Verästelungen sozial-ökologischer Bewegungen, die sich ihren Weg ans Licht der Öffentlichkeit bahnen. Manchmal können sie wichtige Impulse setzen und ein Zeitfenster

von „progressiver Frischluftzufuhr“ für emanzipatorische Perspektiven hinterlassen. Das geschieht natürlich nicht im Selbstlauf und bedarf notwendiger Einmischung.

Allerdings gilt: Sich quasi „heillos“ in eine Sache zu verrennen, nützt weder der eigenen Gesundheit noch objektiver Realitätsanalyse. Aber wie sagte Marie Curie einmal: „Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was zu tun bleibt.“

Allen einen wunderbaren Sommer!

**Holger Wegner, SHG Epilepsie**

## Aktion lässt KISS-Gebäude erstrahlen



Foto: Klemm

Am 4. Mai 2018 beteiligte sich die SHG „Huntington“ aus Schwerin an der weltweiten Aktion „LightItUp4HD“. Beleuchtet wurde das alte Stadtbad am Pfaffenteich, in dem sich heute unter anderem die KISS Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen befindet. Dank der Unterstützung der KISS, der Deutschen Huntington-Hilfe, LEDbestellen.de und der Förderung der Krankenkassen konnte diese Aktion umgesetzt werden.

Das Ziel ist, alljährlich im Mai Gebäude, Wahrzeichen etc. in den Farben blau und lila zu beleuchten, um auf die seltene Huntington-Krankheit aufmerksam zu machen. Dabei steht die Farbe Lila für die juvenile (kindliche) Form und blau für die Erkrankung im Erwachsenenalter. An einem Infostand beantwortete die SHG „Huntington“ Interessierten Besuchern Fragen rund um dieses Thema.

**Uwe Spickermann**

# KISS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e. V.



## Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung



## Selbsthilfe bietet

- Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten
- Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
- Anonymität

## kiss bietet

- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen
- Räume und Technik
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe
- Selbsthilfezeitung HILF DIR SELBST
- Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Leitbild

### Wir, die Selbsthilfe- kontaktstellen in MV, ...

- ... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.
- ... ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen
- ... verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ... informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- ... sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

## Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch  
9.00 – 12.00 Uhr  
Montag und Dienstag  
14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag  
14.00 – 18.00 Uhr

## Impressum:

### Journal der Schweriner Selbsthilfe

#### Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

**Auflage:** 1500 Stück

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

**Verteilung:** Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

**V.i.S.d.P.:** Sabine Klemm

**Grafik:** Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

**Layout und Satz:** Steffen Mammitzsch

#### Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Birgitt Hamm (verantwortl.), Jenny Falk, Kerstin Fischer, Evelyn Koch, Angret Möller, Kirsten Sievert, Susanne Ulrich

**Druck:** Produktionsbüro tinus Schwerin

**Anschrift:** Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116

**Internet:** [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

**E-Mail:** [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

**Vorstand:** 1. Vorsitzende Regina Winkler  
2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann,  
Beisitzer\*innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Antje Neuenfeld

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

#### Redaktionsschluss für die nächste

**Ausgabe:** 20. Juli 2018 zum  
Thema: Loslassen

#### „Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

