

1/24

Das Magazin der Deutschen Schlaganfall-Hilfe

thala

MOTIVATIONSPREIS

Schlaganfall-Helden
gesucht

Seite 19

POST STROKE DEPRESSION

SCHLAGANFALL

TRIFFT SEELE

Seite 10

SCHLAGANFALL-HELFER

Unterstützung im Alltag

Seite 20

DIE STORY

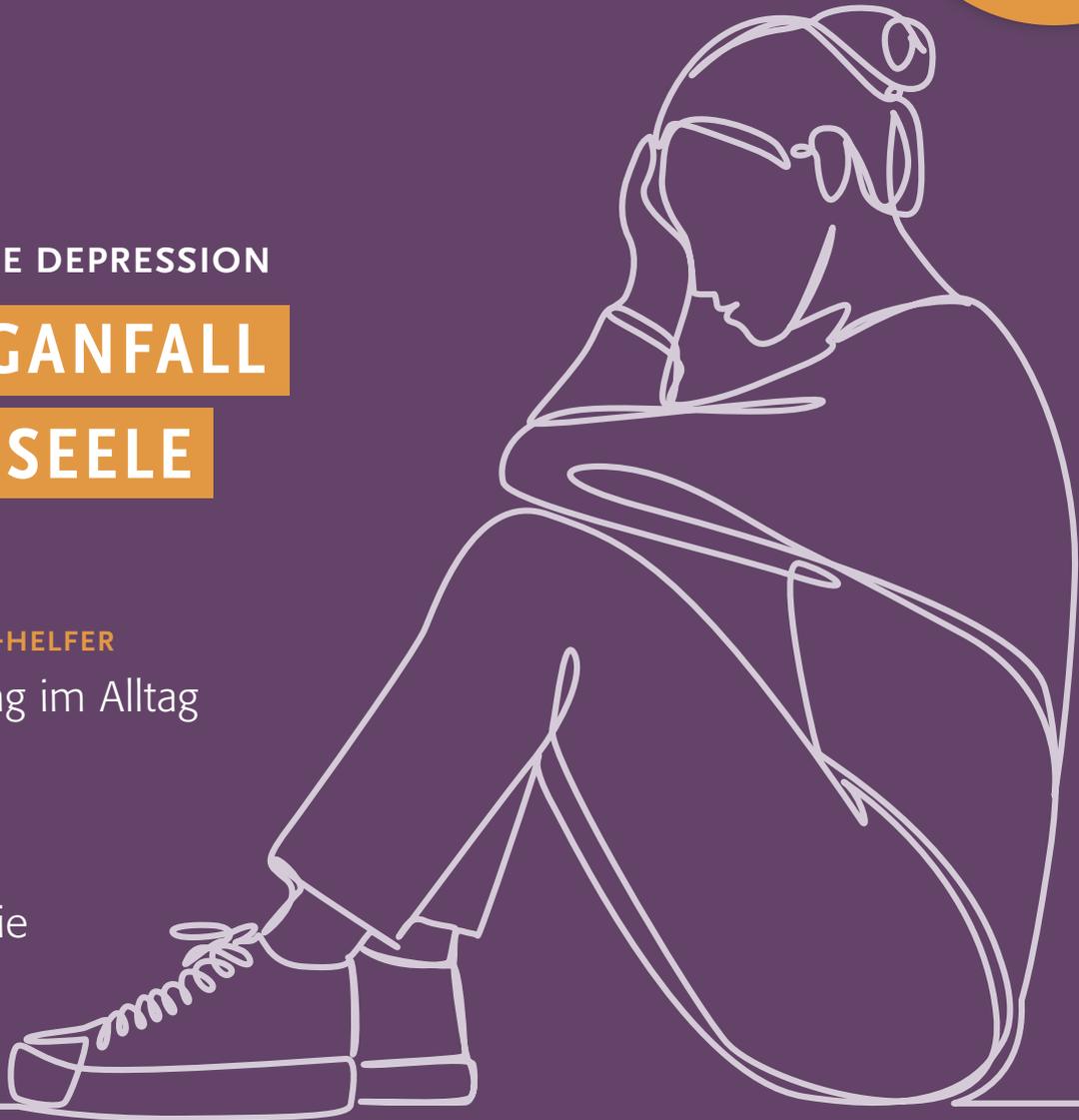
„Man sollte nie
aufgeben“

Seite 26

30 JAHRE

Stiftung feiert emotionales
Jubiläum in Berlin

Seite 28



myomo[®]
my own motion

**Kontaktieren Sie uns bei Fragen oder um
die MyoPro[®] Orthese kostenlos zu testen!**

Unser Expertenteam beantwortet gerne Ihre Fragen.

**kontakt@myomo.com
www.myomo.de**

**Besonders
geeignet bei
Lähmung und
Spastik nach
Schlaganfall**

Wieder Greifen und Bewegen mit der MyoPro[®] Armorthese

Die MyoPro[®] Orthese ist das erste **myoelektrisch betriebene** Orthesensystem für **Arm und Hand** und ermöglicht Menschen mit einem Funktionsverlust des Armes und der Hand durch z.B. **Schlaganfall, Querschnitt oder Verletzung des Plexus brachialis** eine Wiederherstellung der verlorenen gegangenen Funktionen in der betroffenen Hand (Greifen, Halten und Öffnen) sowie im Arm (Heben, Halten und Strecken).



**QR Code scannen
und Video zur
MyoPro[®] Orthese
ansehen!**



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



es wird Frühling! Die Tage werden länger, die Natur wird täglich grüner und die Sonne wärmt uns mehr und mehr. Jede Jahreszeit hat ihre Reize, das Frühjahr sicher ganz besondere: Es ist die Zeit des Erwachens und des Aufbruchs, sie setzt frische Kräfte frei. Genießen Sie diese wundervollen Wochen, erfreuen Sie sich an der Natur und tanken Sie neue Energie! Der Frühling ist Balsam für die Seele. Nach dunklen Tagen bringt er das Licht zurück in unser Leben. Licht, das nicht nur die Natur braucht, sondern auch wir Menschen für unser Wohlbefinden. In Rehabilitationskliniken für Schlaganfall-Betroffene habe ich erlebt, wie wichtig Licht für unser Leben ist – und dass es auch therapeutisch wirken kann.

Wenn man früher das Wort „Schlaganfall“ hörte, dachte man an Menschen mit Lähmungen oder mit Sprachstörungen. Dass der Schlaganfall häufig auch die Seele trifft, war uns nicht bewusst. Ein Drittel der Patientinnen und Patienten, so schätzen die Experten heute, erkrankt früher oder später an einer Depression. Die Depression ist eine schlimme seelische Erkrankung, aber in vielen Fällen ist sie heute heilbar. Die Voraussetzung ist, dass man darüber spricht und aufklärt, damit Betroffene und Angehörige Warnzeichen rechtzeitig erkennen. Wer in eine Depression verfällt, verliert auch die Motivation, an seiner körperlichen Rehabilitation weiterzuarbeiten. Wir widmen uns deshalb im Schwerpunkt dieses Heftes

der Depression nach dem Schlaganfall, über die viel zu selten gesprochen wird. Aber auch viele andere informative Themen erwarten Sie in dieser Ausgabe. So werfen wir noch einmal einen Blick zurück auf unser Jubiläumsjahr, das wir mit einer großen Feier in Berlin abgeschlossen haben.

Im Kreise langjähriger Wegbegleiter der Stiftung, Betroffener und Fachleute, erlebten wir einen wundervollen Abend, der das Motto unseres Jubiläumsjahres „Gemeinsam stark“ noch einmal eindrucksvoll unterstrich. Der Schlaganfall bleibt eine schlimme Erkrankung, doch gemeinsam im Team können wir ihm oft erfolgreich begegnen. Ein Höhepunkt war der gemeinsame Auftritt unserer prominenten Botschafterin Patricia Kelly mit dem Aphasie-Chor Berlin zum Abschluss unserer Jubiläumsfeier. Es flossen Tränen, aber auch Tränen der Freude. Die wunderbare Botschaft dieses Abends war: Ihr seid nicht allein mit Eurer Krankheit!

Diese Botschaft möchten wir auch in 2024 wieder aussenden, wenn wir im Herbst des Jahres unseren Motivationspreis vergeben. Kennen Sie Menschen, die diesen Preis unbedingt erhalten sollten? Oder sind Sie selbst gar ein Kandidat oder eine Kandidatin? Dann freuen wir uns, wenn Sie mitmachen. Einzelheiten dazu finden Sie auf Seite 19.

Eine schöne Frühlingszeit wünscht Ihnen

Ihre

Liz Mohn

Präsidentin der Stiftung
Deutsche Schlaganfall-Hilfe

INHALT



schwerpunkt

- 10 **Post Stroke Depression**
Schlaganfall trifft Seele
- 12 **Expertinnen-Interview**
„Frühe Behandlung erspart viel Leid“
- 14 **Angehörige**
Radarfunktion für erste Symptome
- 16 **Befragung**
Viele wünschen mehr Unterstützung
- 17 **Gut zu wissen**
Tipps und Adressen

service

- 6 **Besser vorsorgen**
Neuer Ratgeber für ein gesundes Leben
- 18 **Ihr gutes Recht**
Neue Regelungen 2024
- 42 **Buchrezension und Verlosung**
„Vaters Meer“ von Deniz Utlü

gut versorgt

- 20 **Schlaganfall-Helfer**
Unterstützung im Alltag
- 21 **Qualifizierte Sanitätshäuser**
Ganzheitlich versorgt
- 22 **Rehabilitation**
Die VAMED Klinik in Hattingen
- 24 **Junge Betroffene**
„Ich fühle was, das du nicht siehst“
- 25 **Hirnblutung**
Neue Hoffnung für Betroffene



24



26

engagiert

19 **Motivationspreis 2024**
Heldinnen und Helden gesucht!

26 **Die Story**
„Man sollte nie aufgeben“

28 **30 Jahre Schlaganfall-Hilfe**
Emotionales Jubiläum in Berlin

30 **Schlaganfall-Lotsen**
Jetzt auch im Münsterland

31 **Kinderlotsen**
Unterstützung für die ganze Familie

32 **Selbsthilfe**
Neuer Landesverband
in Nordrhein-Westfalen

33 **Beratung**
Partnerbüro Würzburg

besser leben

36 **Bewegung**
Nordic Walking – Gehen auf nordische Art

38 **Ernährung**
Bärlauch – aromatischer Frühlingsbote

40 **Reisen**
Harz – Tanzen mit Hexen
und Teufeln

44 **Rätsel**
Fit im Kopf

3 editorial

8, 34 aktuell

46 termine, impressum



38

BESSER VORSORGEN

Jährlich erleiden in Deutschland etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, ein bedrohliches Ereignis mit weitreichenden Folgen: Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann durch eine gesundheitsfördernde Lebensweise dazu beitragen, sein Risiko für einen Schlaganfall deutlich zu senken. Und besonders effektiv ist eine Vorsorge, bei der Sie das eigene Risiko einschätzen und ihm gezielt begegnen.

Dabei unterstützt Sie unser überarbeiteter und neu aufgelegter Ratgeber „Risikofaktoren und Vorsorge“. Er informiert Sie auf zwanzig Seiten über alle wichtigen Risikofaktoren des Schlaganfalls und gibt Ihnen praktische Hinweise zur Unterstützung Ihrer Herz-Kreislauf-Gesundheit. Studien zeigen, dass bis zu 70 Prozent aller Schlaganfälle vermieden werden können, wenn die Risikofaktoren durch eine gesunde Lebensweise oder Behandlung vermindert werden. Wissenschaftlich nachgewiesen ist ebenfalls, dass es dafür nie zu spät ist, auch nicht im fortgeschrittenen Alter. *rio*

IHR NEUER
RATGEBER FÜR EIN
GESUNDES LEBEN.

INFORMATIONEN

Den Ratgeber „Risikofaktoren und Vorsorge“ können Sie im Internet anfordern oder sich in digitaler Form herunterladen: schlaganfall-hilfe.de/shop
Telefonisch bestellen können Sie die Broschüre in unserem Service- und Beratungszentrum,
Tel. 052 41 97 70-0





TAKTVOLL ABNEHMEN

Chinesische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Tanzen eine effektive Methode zum Abnehmen ist. Dazu führten sie die Ergebnisse von zehn Studien zu diesem Thema in einer sogenannten Metaanalyse zusammen. „Tanzen kann das Gewicht positiv beeinflussen, genauso wie die körperliche Fitness und die mentale Verfassung“, berichtet das Deutsche Ärzteblatt. Auffällig in der Metaanalyse war vor allem der Einfluss auf das Körpergewicht. Durch regelmäßiges Tanzen nahmen die übergewichtigen oder adipösen Teilnehmenden der Studien ab. Sie verloren gegenüber einer nicht tanzenden Kontrollgruppe teilweise deutlich an Körpermasse, Taillenumfang und Fettmasse. Die Tanzeinheiten liefen dabei über mindestens vier Wochen, dreimal pro Woche und mindestens vierzig Minuten lang. Im optimalen Fall sollten das Tanzen mindestens drei Monate lang stattfinden. Bei jüngeren Menschen (unter 45) zeigte sich der Abnehmeeffekt deutlicher als bei älteren. *rio*



Treppensteigen geht auch ohne fremde Hilfe.

Das *flexofit* Handlaufsystem bietet sicheren Halt an jeder Treppe.

**AUCH
FÜR MIETER:**
Bei Pflegegrad
Bezuschussung bis
€ 4.000,-
möglich



Ohne zweiten
Handlauf ist
Treppensteigen
nur mit Hilfe
möglich.



... an allen Innentreppen



... vor dem Haus oder im Garten



Mit zweitem
Handlauf ist
Treppensteigen
wieder alleine
möglich.

Normgerechte Handläufe an allen Innen- und Außentreppen bieten mehr Sicherheit und Unabhängigkeit für jung und alt. *flexofit* Handläufe sind ideal für die Nachrüstung im Bestand geeignet. Sichern Sie Ihre Treppe mit beidseitigen Handläufen.

FORDERN SIE NOCH HEUTE KOSTENLOS PROSPEKTE AN ODER FRAGEN SIE IN IHREM SANITÄTSHAUS!

Deutschlandweit
Sanitätshäuser als
Partner gesucht!

 **flexofit**
Individuelle Handläufe und Haltegriffe

Flexo-Handlaufsysteme GmbH
Industriepark 310
78244 Gottmadingen

☎ 07731 82280-0
info@flexofit.de
www.flexofit.de



KOPFSCHMERZEN DURCH ROTWEIN

Manche Menschen klagen über einen Kater nach nur einem Glas Rotwein. Kalifornische Forschende haben jetzt die Ursache dafür gefunden. Schuld daran ist das sogenannte Quercetin, ein Stoff, der sich durch Sonneneinwirkung in der Schale der Weintraube bildet. In besonders reifen Weinen aus sehr sonnigen Lagen ist der Quercetin-Gehalt sogar um das Vier- bis Achtfache erhöht. Quercetin hemmt in der Leber ein bestimmtes Enzym, wodurch beim Alkoholabbau vermehrt Acetaldehyd entsteht, ein giftiges Zwischenprodukt, das die Kopfschmerzen erzeugt.



Durch Stoffwechsel kann das Acetaldehyd wiederum umgewandelt und der Kater vermieden werden. Doch bei etwa einem Drittel der Menschen in der westlichen Welt funktioniert dieser Prozess nicht richtig. Sie sollten sich fernhalten von Rotwein. Ein guter Weißwein könnte – natürlich in Maßen genossen – eine gute Alternative für sie sein. Denn im Weißwein ist die Konzentration des Quercetins etwa zehnmals geringer, es wird beim Keltern weitgehend entfernt. *rio*

handscupe® paresis – mehr Lebensqualität gewinnen

Therapeutische Lagerungshilfe für die paretische Hand

- Unterstützt die ambulante Physio- und Ergotherapie durch gute rehabilitierende Wirkung
- Steigert die Aufmerksamkeit auf die gelähmte Hand und die zugehörigen Finger
- Wirkt bei regelmäßiger Anwendung Spasmen entgegen
- Verbessert das körperliche Gesamtgefühl



Mit Hilfsmittel-
verzeichnis-
nummer

Jetzt online
bestellen!



EINE
POST STROKE
DEPRESSION ZEIGT
DOPPELT WIRKUNG
AUF DEN
ORGANISMUS.



POST STROKE DEPRESSION

SCHLAGANFALL TRIFFT SEELE

270.000 Menschen pro Jahr erleiden in Deutschland einen Schlaganfall. Über die körperlichen Folgen ist vieles bekannt. Seltener wird über die seelischen Schäden gesprochen. Dabei wäre das so wichtig.

Die Fachwelt bezeichnet sie als Post Stroke Depression (PSD), die Depression nach Schlaganfall. Die Wissenschaft geht davon aus, dass sie etwa ein Drittel aller Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten trifft. Man weiß, dass Frauen anfälliger für eine PSD sind. Wer nicht gut eingebettet ist in die Familie oder ein soziales Netzwerk, ist stärker gefährdet. Und depressive Vorerkrankungen stellen ebenfalls ein größeres Risiko dar.

Die Dimensionen der PSD werden manchmal unterschätzt. Denn die motorische Rehabilitation ist für Betroffene oft harte Arbeit. Wer nicht ein hohes Maß an Motivation mitbringt, macht wenig Fortschritte beim Gang- oder Armtraining. Eine Depression zeigt deshalb doppelt Wirkung auf den Organismus von Schlaganfall-Betroffenen – neben der großen psychischen Belastung wirkt sie wie eine angezogene Handbremse auf die motorische Rehabilitation.

VERLETZUNG ODER TRAUER?

Experten sprechen bei der PSD oft von einer sogenannten reaktiven Depression. Die Trauer über den Verlust von Fähigkeiten kann Betroffene in die Hoffnungslosigkeit treiben. Doch das ist nur eine Seite der Erkrankung. Der Schlaganfall ist eine organische Verletzung im Gehirn, die auch

direkt zu Persönlichkeitsveränderungen der Betroffenen führen kann.

Der Psychiater Golo Kronenburg und der Neurologe Matthias Endres haben vor Jahren zu diesem Thema geforscht. Sie berichteten von klinischen Beobachtungen, nach denen Schlaganfall-Betroffene häufiger depressiv wurden als Orthopädie-Patientinnen und -Patienten, selbst wenn deren körperliche Behinderungen vergleichbar waren. Es muss also mehr als nur die Trauer dahinterstecken.

WACHSAM AUF SYMPTOME ACHTEN

Wichtig zu wissen: Ein Stimmungstief ist nach einem Schicksalsschlag wie dem Schlaganfall völlig normal und nicht gleich krankhaft. Dennoch sollten insbesondere Angehörige wachsam sein, auf erste Symptome achten und das Thema früh ansprechen. Denn die Depression nach Schlaganfall ist kein unausweichliches Schicksal, es gibt heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Und je früher die Behandlung einsetzt, desto besser ist eine Depression heilbar.

In unserem Schwerpunkt zum Thema Post Stroke Depression wollen wir Betroffene und ihr Umfeld für die Erkrankung sensibilisieren, Hoffnung machen und einige konkrete Tipps zum Umgang damit geben. *rio*

EXPERTINNEN-INTERVIEW

FRÜHE BEHANDLUNG ERSPART VIEL LEID

Dr. Caroline Kuhn ist Klinische Neuropsychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Sie leitet die Neuropsychologische Lehr- und Forschungsambulanz an der Universität des Saarlandes. Mit Anne-Marie Brockmann sprach sie über Depressionen nach Schlaganfall.

Frau Dr. Kuhn, ein Schlaganfall ist ein einschneidendes Ereignis. Wenn sich Betroffene anschließend niedergeschlagen oder traurig fühlen, müssen sie dann befürchten, an einer Depression zu leiden?

Nein, nicht zwingend. Denn das Erlebte muss schließlich verarbeitet werden. Dazu gehört es auch, unangenehme Gefühle wie Wut, Angst oder Verzweiflung zuzulassen. Allerdings beeinflussen verschiedene Faktoren wie etwa das Naturell, wie erfolgreich dieser

Bewältigungsprozess verläuft. So sind beispielsweise Menschen, die dazu neigen, alles mit sich allein auszumachen, besonders gefährdet, nach ihrem Schlaganfall an einer Depression zu erkranken.

Wie merken Betroffene, ob sie noch in der normalen Krankheitsverarbeitung sind oder schon eine Depression haben?

Tatsächlich ist es gar nicht so leicht, das zu unterscheiden. Wenn die negativen Gefühle aber überhandnehmen, sollten Betroffene und Angehörige eine Depression zumindest erwägen. Zusätzlich können Symptome wie Schlaf- und Appetitstörungen, andauernde Müdigkeit und ein Gefühl der Hilf- und Hoffnungslosigkeit auftreten. Die Betroffenen fühlen sich häufig antriebslos und blicken düster auf sich selbst, ihre Umwelt und die Zukunft.

Ein Schlaganfall hinterlässt Schäden im Gehirn. Können diese auch Depressionen auslösen?

Das ist durchaus möglich, denn eine Reihe von Betroffenen können nach dem Schlaganfall deutlich weniger gut Emotionen wahrnehmen und zeigen. Das liegt mitunter daran, dass komplexe Funktionen wie Gedächtnis oder eben Emotionen nicht an einzelne Hirnareale gebunden sind, sondern in spezifischen Netzwerken, die das gesamte Gehirn umspannen, verarbeitet werden. Leider entfalten in diesen Fällen Antidepressiva oder Psychotherapie häufig nicht dieselbe Wirkung wie bei anderen Depressionsformen. Hier braucht es unbedingt zusätzlich eine neuropsychologische Diagnostik.





Wo finden Betroffene mit Verdacht auf Depression Hilfe?

Erste Ansprechpartner sind der eigene Hausarzt oder die niedergelassene Neurologin. Bestätigt sich der Verdacht, sollten sich die Betroffenen auf jeden Fall an eine psychotherapeutische Praxis wenden. Sie sollten die Psychotherapeutin oder den Psychotherapeuten auch unbedingt über ihren Schlaganfall informieren. So kann bei Bedarf ein neuropsychologisches Konsil angefordert werden, um die hirnräumlichen Schäden in der Therapie berücksichtigen zu können.

Die Wartezeiten auf einen solchen Therapieplatz sind aber häufig lang.

Das stimmt. Doch davon sollte sich niemand abschrecken lassen. Eine frühzeitige Behandlung der Depression erspart viel Leid: Die Prognose ist in der Regel recht günstig. Zusätzlich sollte möglichst viel Krankheitswissen zur Verfügung gestellt werden, damit sich Gefühle von Ratlosigkeit reduzieren.

Die Wartezeit lohnt sich also?

Auf jeden Fall. Eine weitere Alternative können psychotherapeutische Institutsambulanzen an Universitäten sein. Sie können manchmal früher einen Therapieplatz anbieten als niedergelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

Frau Dr. Kuhn, vielen Dank für das Gespräch.

UNSER ANTRIEB: AUTOFAHREN NACH SCHLAGANFALL.

Auch nach einem Schlaganfall kannst Du in vielen Fällen wieder selbständig mobil sein. Wir helfen Dir gerne dabei mit unseren individuellen Umbaulösungen für Dein Fahrzeug, z.B. mit unserem neuen Multifunktionslenkradknopf „Multimote“.

Mehr auf www.paravan.de

PARAVAN[®]
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



GRENZENLOS MOBIL.

DAS ERSTE INTELLIGENTE ROLLSTUHL VERLADESYSTEM

- erkennt automatisch alle Rollstühle

Prüfen Sie Ihr Wunschfahrzeug
und Ihren Rollstuhl auf
www.elive.de

FeLiTEC

Fahrzeugtechnik die Menschen **ē**wegt

- 🏠 Baierecker Str. 60
73614 Schorndorf
- 📞 Tel. +49 (0) 7181/4 58 32
- 🌐 www.felitec.de
- ✉ service@felitec.de

25
Jahre

FeLiTEC

Vielfach
preis-
gekrönt



ANGEHÖRIGE

RADARFUNKTION FÜR ERSTE SYMPTOME

Folgt auf den Schlaganfall eine Depression, ist das für Betroffene eine doppelte Belastung. Wie Angehörige in dieser schwierigen Zeit helfen können, weiß Katja Werheid. Sie ist Professorin für Klinische Neuropsychologie und Psychotherapie an der Universität Bielefeld.



„Angehörige sind gewissermaßen ein Radar, das die ersten Anzeichen einer Depression wahrnimmt“

Prof. Dr. Katja Werheid
Professorin an der Universität Bielefeld

„**A**ngehörige sind gewissermaßen ein Radar, das die ersten Anzeichen einer Depression wahrnimmt“, erklärt Werheid. Das ist wichtig, da der Zeitpunkt, zu dem eine Post Stroke Depression auftritt, mitunter stark variiert. Und nicht immer bemerken die Betroffenen ihre Veränderung selbst. „Manche wollen auch nicht wahrhaben, dass sie an einer Depression leiden“, berichtet Werheid aus ihrer Erfahrung. Umso wichtiger sei es, dass Angehörige, wenn sie bei der betroffenen Person ein längeres Stimmungstief bemerken, dieses behutsam ansprechen.

KEINE NATÜRLICHE FOLGE

Wichtig sei aber auch, zu akzeptieren, wenn Betroffene zunächst keine Hilfe annehmen wollen. Dann könne es helfen, gemeinsam eine Vereinbarung zu treffen. Zum Beispiel könne man sagen: „Lass uns zwei Wochen abwarten. Wenn es dann nicht besser ist, suchen wir Hilfe“, regt Werheid an. Gleichzeitig warnt sie Angehörige vor einem häufigen Denkfehler: „Die Depression wird nach

„Niemand muss die Depression akzeptieren, es gibt wirksame Behandlungen“

Prof. Dr. Katja Werheid



einem Schlaganfall oft als eine Art natürliche Folge angesehen, die sich nicht vermeiden lässt und gegen die man nichts tun kann.“ Doch es gelte: „Niemand muss die Depression akzeptieren, es gibt wirksame Behandlungen“, betont Werheid.

CHRONIFIZIERUNG VERHINDERN

Noch ein guter Grund für die Behandlung der Depression: Die Erkrankung kann chronisch werden – muss sie aber nicht. Die Wahrscheinlichkeit für einen chronischen Verlauf steigt mit der Häufigkeit der depressiven Episoden. Das bedeutet: „Je länger Betroffene auf eine Behandlung verzichten, desto größer ist die Gefahr, dass die Depressionen chronisch werden“, verdeutlicht Werheid.

INFORMATIONEN

Im Rahmen eines Forschungsprojekts bieten Prof. Dr. Katja Werheid und ihr Mitarbeiter Dr. Simon Ladwig speziell für Schlaganfall-Betroffene Akzeptanz- und Commitment-Therapie zur Förderung der psychischen Gesundheit an (siehe digitaler Vortrag S. 35). Informationen zum Therapie-Angebot erhalten Interessierte telefonisch 0521 066 7533 oder per E-Mail an simon.ladwig@uni-bielefeld.de.

ERSCHÖPFUNG AKZEPTIEREN

Angehörige können Betroffene ergänzend zu einer Behandlung unterstützen. Zum Beispiel indem sie sie motivieren, gezielt Stimmungsaufheller in den Alltag zu integrieren. Das können beispielsweise regelmäßige Spaziergänge oder die Kontakt-Aufnahme zu

anderen Menschen sein. Dabei gilt es jedoch zu beachten: „Durch die Schädigung des Gehirns sind Schlaganfall-Betroffene häufig schnell erschöpft“, so Werheid. „Es ist daher völlig in Ordnung, wenn die betroffene Person nicht alle Tipps auf einmal ausprobieren.“ *abr*

Sprechen verbindet!

Ihr Spezialist für
die Behandlung
von Sprach-,
Sprech- &
Schluckstörungen
nach Schlaganfall

- **Intensive Sprachtherapie** (mind. 10 Std./Woche, Kombination aus Einzel- u. Gruppentherapie)
- **Interdisziplinäre Therapiemaßnahmen:** Logopädie, Ergotherapie, Physiotherapie
- **Individuelle Unterbringung** im familiären Wohnpark
- **Exklusives Pflege- & Betreuungsangebot**



(0 22 66) 9 06-0
www.logozentrumlindlar.de



BEFRAGUNG

VIELE WÜNSCHEN MEHR UNTERSTÜTZUNG

Auch lange Zeit nach ihrem Schlaganfall benötigen viele Betroffene Unterstützung bei den psychischen und kognitiven Folgen, wie unsere Erhebung zeigt.

An dieser Stelle veröffentlichen wir regelmäßig Ergebnisse einer umfangreichen Studie. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe befragte 2021 mehr als 3.300 Betroffene in der Nachsorge, 979 nahmen an der Befragung teil. Insgesamt zeigt die Erhebung, dass viele Betroffene auch Jahre nach dem Schlaganfall noch mit unterschiedlichen Folgen zu kämpfen haben.

Häufig wünschen sie sich dabei mehr Unterstützung.

In den Ergebnissen der Befragung spiegelt sich die häufige Wahrnehmung, dass psychische und kognitive Folgen des Schlaganfalls in der Öffentlichkeit unterschätzt werden, denn tatsächlich spielen sie in der Nachsorge eine große Rolle und erzeugen – zumindest teilweise – einen Leidensdruck bei den Betroffenen.

Insgesamt gaben 44,2 Prozent der Teilnehmenden an, einen Unterstützungsbedarf auf dem Gebiet der Kognition oder Depression zu haben. 21,2 Prozent der Befragten fühlten sich aufgrund ihres Schlaganfalls häufig traurig oder depressiv und haben deshalb Unterstützungsbedarf – ein Indiz dafür, dass die psychologische oder psychiatrische Betreuung von Schlaganfall-Betroffenen in der Nachsorge noch lückenhaft ist. Schwere und wiederholte Schlaganfälle scheinen den Unterstützungsbedarf der Betroffenen deutlich zu erhöhen.

Ein sehr ähnliches Ergebnis zeigte sich bei den Angstzuständen. 21 Prozent der Befragten fühlten sich aufgrund ihres Schlaganfalls häufig ängstlich oder besorgt und wünschen sich mehr Unterstützung.

Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. „Aufgrund meines Schlaganfalls lache oder weine ich, auch ohne erkenntlichen Grund, mehr“ – immerhin 12 Prozent der Betroffenen bejahten diese Aussage und wünschten sich hier Unterstützungsbedarf. Bei den Frauen (15,6 Prozent) lag der Anteil auch hier höher.

17,4 Prozent der Befragten gaben ganz konkret an, sie benötigten psychologische Unterstützung, um mit den Auswirkungen ihres Schlaganfalls besser umgehen zu können. Dieser Wunsch war bei den jüngeren Betroffenen ausgeprägter als bei den älteren. Möglicherweise fällt es Menschen im Alter leichter, Defizite zu akzeptieren.

Fazit: Immer wieder schildern Betroffene gegenüber der Schlaganfall-Hilfe, dass es gerade die nicht sichtbaren Schlaganfall-Folgen seien, die ihnen große Probleme bereiteten – auch deshalb, weil sie aus ihrem Umfeld hier auf wenig Verständnis stießen und kaum Unterstützung bekämen. Unsere Befragung stützt die Annahme, dass Betroffene auch längere Zeit nach dem Schlaganfall einen psychologischen Unterstützungsbedarf haben. *rio*

42,2 %

haben Unterstützungsbedarf auf dem Gebiet der Kognition oder Depression.

21,2 %

der Befragten fühlten sich aufgrund ihres Schlaganfalls häufig traurig oder depressiv.

17,4 %

der Befragten benötigen psychologische Unterstützung, um mit den Auswirkungen ihres Schlaganfalls besser umgehen zu können.



GUT ZU WISSEN**INFORMATION**

Um von einer Depression zu sprechen, müssen mehrere Krankheitszeichen über mindestens zwei Wochen vorliegen, zum Beispiel:

- eine gedrückte Stimmung
- Interessen- und Freudlosigkeit
- ein verminderter Antrieb
- Schuldgefühle
- hartnäckige Schlaf- und Appetitstörungen

Das Internetportal der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** enthält viele Informationen über die Erkrankung und einen Online-Selbsttest: **deutsche-depressionshilfe.de**

Die Depressionshilfe hat zudem ein Info-Telefon Depression eingerichtet, Tel. 0 800 3 34 45 33

BEHANDLUNG

Informationen zur Psychotherapie und ein bundesweites Verzeichnis von Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie auf der Internetseite der Bundestherapeutenkammer: **bptk.de/service/therapeutensuche.html**

Die Wartezeiten in Therapiepraxen sind leider oft lang. Einige Universitäten verfügen über Institutsambulanzen mit begrenzten Therapieressourcen: **unith.de/liste-aller-unith-institute-2**

WEITERE HILFEN**Krisenintervention**

In seelischen Notlagen hilft die bundesweite Telefonseelsorge kostenfrei rund um die Uhr.

Tel.: 0 800 1 110 111, Tel.: 0 800 1 110 222

Selbsthilfe

Zusammen ist man weniger allein – und seltener depressiv. Ein Verzeichnis der Schlaganfall-Selbsthilfegruppen finden Sie hier: **schlaganfall-hilfe.de/adressen**

handicap mobil

Wir sorgen für mehr Freiheit!



LENKOK – der Lenkradkombinationsknopf ermöglicht die Bedienung der Funktionen Blinker, Wischer und Licht ohne Loslassen des Lenkrads.

handicap mobil GmbH

Am Schäferbrunnen 11
55268 Nieder-Olm

Tel.: 0 61 36-9 22 64 88

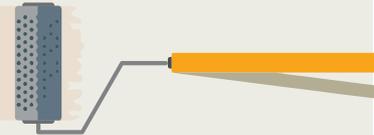
Fax: 0 61 36-9 22 64 89

mail: info@handicapmobil.de

www.handicapmobil.de



GESETZLICHE ÄNDERUNGEN 2024



Von Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

Jedes Jahr gibt es zahlreiche gesetzliche Änderungen. Eine kleine Auswahl relevanter Neuerungen ab 2024 stellen wir hier vor.

Seit 1. Januar gilt eine Steigerung der **Regelsätze für Bürgergeld und Sozialhilfe** um rund 12 Prozent nach der sogenannten „Regelbedarfsstufen-Fortschreibungverordnung 2024“ (kurz RBSFV). Die Sätze berücksichtigen die derzeitige Inflationslage. Wegen der gesetzlichen Vorgaben zur Höhe besteht kein weiterer Entscheidungsspielraum. Hierneben steigt der gesetzliche Mindestlohn auf 12,41 Euro/Std., ab 2025 auf 12,82 Euro/Std.

Ebenfalls zum 1. Januar änderten sich die Regelungen zum **Kinderkrankengeld**. Elternteile erkrankter minderjähriger Kinder erhalten nach dem „Pflegestudiumstärkungsgesetz“ statt bisher 10 Arbeitstage 15 Arbeitstage Kinderkrankengeld und Alleinerziehende 30 statt bisher 20. Bei mehreren Kindern gibt es nicht mehr als 55, Alleinerziehende erhalten nicht mehr als 70 Arbeitstage Kinderkrankengeld jährlich. Ein arbeitsloser Elternteil erhält dementsprechende Ansprüche auf Lohnfortzahlung.

Ab April 2024 gibt es **neue Einkommensgrenzen beim Elterngeld**. Bei Paaren wird die Grenze von 300.000 Euro auf 200.000 Euro zu versteuerndes Einkommen abgesenkt. Das heißt, wer gemeinsam mehr als 200.000 Euro verdient, erhält kein Elterngeld mehr.

Ab 1. Juli 2024 werden **Erwerbsminderungsrenten** (kurz EM-Rente), die erstmals zwischen 2001 und 30.6.2014 bezogen wurden, um 7,5 Prozent erhöht. Wer zwischen dem 1.7.2014 und 31.12.2018 erstmalig EM-Rente bezog, erhält 4,5 Prozent mehr. Die erhöhte EM-Rente wird automatisch überwiesen, ohne dass es eines gesonderten Antrags bedarf.

Von den Verbesserungen profitieren auch Bezieher von **Hinterbliebenenrente**. Die jährliche Anpassung von Renten zum jeweils 1. Juli geschieht davon unabhängig. Von ihr profitieren alle Rentenbezieher, egal ob Bestands- oder Neurentner.

Vertragsärztinnen und -ärzte dürfen seit 2024 **verschreibungspflichtige Medikamente** nur noch elektronisch rezeptieren. **Arbeitsunfälle** sind seit diesem Jahr nicht mehr nur auf dem Postweg, sondern digital anzeigbar, ab 2028 verpflichtend nur noch digital zu melden.

INFORMATIONEN

Bei Redaktionsschluss waren durch den aktuell angespannten Bundeshaushalt noch nachträgliche Änderungen der hier vorgestellten Regelungen möglich.



SCHLAGANFALL-HELDEN GESUCHT

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sucht engagierte Betroffene, Fachleute und Ehrenamtliche. Es lockt die Aussicht auf einen Preis und das gute Gefühl, als Vorbild viele andere Menschen zu motivieren.

Helden beeindruckt uns. Sie geben uns ein gutes Gefühl, sie inspirieren uns. Und sie motivieren uns, unser Bestes zu geben. Kann jeder ein Held sein? Ja! Denn Heldinnen und Helden gibt es nicht nur in Filmen und Büchern. Auch im Alltag begegnen wir ihnen oft, ohne es zu bemerken. Sie tragen zwar keine Umhänge, können nicht fliegen und haben auch keine Superkräfte. Doch es reicht völlig, wenn sie in Ihren Augen Helden sind. Erzählen Sie uns einfach, warum!

WEN SUCHEN WIR?

- Betroffene, die sich mit großer Kraft zurück ins Leben gekämpft haben. Nominieren Sie andere oder bewerben Sie sich selbst!
- Fachleute, die mit viel Herz und Verstand Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten versorgen und sich dabei durch ihr besonderes Engagement oder ihre fachliche Kompetenz hervorheben.

- Ehrenamtliche, die in Selbsthilfegruppen oder an anderen Stellen viel Einsatz zeigen, pfiffige Ideen haben, eine besondere Gemeinschaft pflegen oder einiges bewegen konnten.

**JETZT
BEWERBEN
ODER ANDERE
NOMINIEREN!**

WIE FUNKTIONIERT ES?

Jede und jeder ist herzlich eingeladen, andere zu nominieren oder sich selbst zu bewerben. Nominierungen nehmen wir online entgegen auf motivationspreis.de. Für schriftliche Nominierungen fordern Sie bitte unser Bewerbungs-/Nominierungsformular an unter Tel. 05241 9770-0 oder per Post: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Postfach 104, 33311 Gütersloh. Bewerbungen und Nominierungen sind möglich bis zum 30. Juni 2024. Eine Jury aus Fachleuten und Betroffenen entscheidet anschließend über die Auszeichnungen. Im November erfolgt die feierliche Prämierung. *mab*



SCHLAGANFALL-HELFER UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

In der Nachsorge fühlen sich viele Betroffene und Angehörige überfordert. Doch keine Sorge! Ehrenamtliche Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer unterstützen im Alltag.

WAS MACHT EIN SCHLAGANFALL-HELFER?

Schlaganfall, und dann? Nach der Rückkehr aus Krankenhaus und Reha sind Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen oft auf sich allein gestellt. Sie haben niemanden für ihre Fragen, verstehen ihre Krankheit und die Medikation nicht. Zu Hause brauchen sie nach dem Schlaganfall viel Unterstützung. Die speziell geschulten Schlaganfall-Helfer unterstützen ehrenamtlich in dieser Situation. Sie helfen den Betroffenen im Alltag, leisten ihnen Gesellschaft, knüpfen Kontakte zu Informationsstellen, helfen beim Ausfüllen von Formularen oder begleiten zu Arztterminen.

HILFE IN VIELEN TEILEN DEUTSCHLANDS

Bundesweit unterstützen bereits über 670 Schlaganfall-Helferinnen und -Helfer Betroffene und Angehörige im Alltag. In welchen Regionen Schlaganfall-Helfer bereits aktiv sind, sehen Sie auf der Deutschlandkarte. Ihre Region fehlt auf der Karte? Dann werden Sie selbst aktiv und informieren Sie zum Beispiel Sozial- und Wohlfahrtsverbände oder Vereine aus Ihrer Region über das Projekt. Oder lassen Sie sich selbst digital zum Helfer/zur Helferin ausbilden – mithilfe zahlreicher Unterlagen, Präsentationen und Videos. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie von der Stiftung ein Teilnahmezertifikat. *mab*

DIE STANDORTE DER SCHLAGANFALL-HELFER



* Standorte:

Kreis Herford, Bielefeld und Gütersloh

INFORMATIONEN

Die Ansprechpartner für die Vermittlung eines ehrenamtlichen Helfers finden Sie online unter:
schlaganfall-hilfe.de/adressen

Kennen sich mit der Versorgung neurologischer Patienten bestens aus (von links): Orthopädietechniker Timothy Schmidt, Natalie Vardar, Physiotherapeutin, und Geschäftsführer Matthias Lettermann.



QUALIFIZIERTE SANITÄTSHÄUSER

GANZHEITLICH VERSORGT

Eine optimale Hilfsmittelversorgung nach Schlaganfall braucht Teamarbeit. Im Sanitätshaus Lettermann am Niederrhein wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit einem besonderen Konzept gelebt.

Neuro-Case-Management nennt Lettermann das eigens entwickelte Versorgungskonzept. Den Grundgedanken erklärt Geschäftsführer Matthias Lettermann so: „Wir wollen alle unsere neurologischen Patienten ganzheitlich bestmöglich versorgen, damit sie ihren Alltag so selbstständig wie möglich gestalten können.“ Dafür arbeiten bei Lettermann und der haus-eigenen Geh- und Bewegungsschule LettsFit Physiotherapeutinnen und Or-

thopädietechniker eng zusammen. Bei Bedarf werden Fachleute aus anderen Bereichen wie Homecare, Reha oder Medizintechnik hinzugezogen. „So stellen wir sicher, dass die Hilfsmittel optimal auf das jeweilige Krankheitsbild der Patientinnen und Patienten abgestimmt sind“, so der Geschäftsführer.

INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Ein typischer Ablauf im Neuro-Case-Management beginnt mit einer gründlichen Anamnese und Bewertung der Patientinnen und Patienten. Mit standardisierten Tests, die auf das spezifische Krankheitsbild zugeschnitten sind, ermitteln Physiotherapeutinnen und Orthopädietechniker gemeinsam den aktuellen Zustand. „Auf Basis der Anamnese erstellen wir dann im Team einen individuellen Behandlungsplan und ein Anforderungsprofil für das Hilfsmittel“, erklärt Physiotherapeutin Natalie Vardar. Sind Patientin und Patient mit dem Versorgungskonzept einverstanden und ist das Hilfsmittel von der

Krankenkasse bewilligt, beginnt die Therapie. Wichtig ist ihr zu betonen: „Bei allen Therapien stehen die Ziele und Wünsche der Patientinnen und Patienten an erster Stelle.“

EIN RUNDUMPAKET

Das Versorgungskonzept hat sich als Erfolgsmodell erwiesen: 120 Patienten werden bereits betreut. Für sie organisieren Natalie Vardar und ihre Kolleginnen und Kollegen nicht nur Behandlungen und Hilfsmittel, sondern helfen auch bei der Suche nach niedergelassenen Therapeuten, Rehaeinrichtungen oder Pflegediensten. Um den Behandlungserfolg zu sichern, überwacht und bewertet das interdisziplinäre Team regelmäßig die Fortschritte der Patientinnen und Patienten. Denn die Hilfsmittelversorgung ist ein kontinuierlicher Prozess. „Dementsprechend müssen wir die Hilfsmittel regelmäßig in Wirkweise und Nutzen für den Patienten prüfen und gegebenenfalls anpassen“, sagt Vardar. *mab*

INFORMATIONEN

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat das Projekt „Qualifizierte Hilfsmittelversorgung“ auf den Weg gebracht. In dieser Serie stellen wir Sanitätshäuser vor, die an der Qualifizierung teilgenommen haben.

Mehr Informationen im Internet:
[schlaganfall-hilfe.de/
sanitaetshaus](http://schlaganfall-hilfe.de/sanitaetshaus)



NEUROLOGISCHE REHABILITATION

REHA FÜR GROSS UND KLEIN

Von Anne-Marie Brockmann

In unmittelbarer Nähe zu den Metropolen an Rhein und Ruhr können Schlaganfall-Betroffene ihre Rehabilitation in der VAMED Klinik Hattingen absolvieren. Die Reha-Schwerpunkte der Klinik umfassen neben der Neurologie auch die Bereiche Neurochirurgie und Neuropädiatrie.

Im

mitten eines 150.000 Quadratmeter großen Gartens liegt die Klinik idyllisch am Ortsrand von Hattingen im südlichen Ruhrgebiet. 270 Betten stehen hier für Rehapatientinnen und -patienten der Rehabilitationsphasen C+ (B), C und D zur Verfügung. Die regulären Therapien wie Logopädie, Ergo- und Physiotherapie, Sporttherapie, Robotik, Physikalische Therapie sowie Psychologie und Neuropsychologie werden ergänzt durch besondere Angebote: Kunst-, Musik- und Garten-therapie sowie Sozialberatung, familiäre Pflege und im Kinder- und Jugendhaus Heilpädagogik. Dabei wird viel Wert auf eine enge Zusammenarbeit der einzelnen Disziplinen gelegt – im Mittelpunkt steht die Entwicklung der Therapieziele der Betroffenen. Die Mitarbeitenden im Pflegedienst wirken durch die therapeutisch aktivierende Bezugspflege daran mit. Zudem gibt es in der Klinik eine neuropsychologische Ambulanz.



„Es macht durchaus Sinn, nach einer ersten Rehabilitation und anschließenden ambulanten Therapien nach einem gewissen Zeitraum eine weitere Reha zu absolvieren.“

Dr. Axel Petershofer,
Ärztlicher Direktor

UMFASSENDE DIAGNOSTISCHE AUSSTATTUNG

Für eine Rehaklinik ein echtes Alleinstellungsmerkmal: Die VAMED Klinik Hattingen verfügt über die gleiche diagnostische Ausstattung wie eine neurologische Akutklinik, unter anderem über einen Magnetresonanztomographen. Mittels Telemedizin ist sie sogar mit einer radiologischen Klinik in Wuppertal verbunden. Befunde liegen auf diese Weise in der Regel noch am Untersuchungstag vor. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet das: Werden weitere Untersuchungen nötig, sparen sie sich den erneuten Weg ins Akutkrankenhaus.

MEHRFACHE REHA SINNVOLL

Das Angebot scheint zu überzeugen: Immer wieder kommt es vor, dass Patientinnen und Patienten zum wiederholten Male in die VAMED Klinik Hattingen zur Reha kommen. „Es macht durchaus



Der Motorikpark bietet unter anderem verschiedene Geräte für die Robotik-gestützte Therapie.



„Die für die Verbesserung der Motorik notwendige hohe Wiederholungszahl schaffen die Betroffenen mithilfe der Robotik deutlich leichter.“

Michael Klein,
Therapieleiter

Sinn, nach einer ersten Rehabilitation und anschließenden ambulanten Therapien nach einem gewissen Zeitraum eine weitere Reha zu absolvieren“, erklärt Dr. Axel Petershofer, Ärztlicher Direktor der Klinik. „In einer solchen Intervall-Reha können die Patientinnen und Patienten an einem konkreten Ziel arbeiten.“ Für die Übernahme durch die Kostenträger sei es wichtig nachzuweisen, dass durch die niedrigere Intensität im ambulanten Bereich die Möglichkeiten auf Fortschritte ausgeschöpft seien oder sogar Verschlechterungen drohen.

MODERNE ROBOTIK-GESTÜTZTE THERAPIE

Aktuell investiert die Klinik intensiv in ihren Therapiebereich: So ist bereits

ein großer, moderner Motorikpark entstanden. In dem freundlichen, lichtdurchfluteten Raum mit Blick in den Klinikgarten stehen vielfältige Geräte für die Robotik-gestützte Therapie zur Verfügung. „Die für die Verbesserung der Motorik notwendige hohe Wiederholungszahl schaffen die Betroffenen mithilfe der Robotik deutlich leichter“, weiß Michael Klein, Therapieleiter der Klinik. Im ersten Quartal 2024 soll zudem das Bewegungsbad in Betrieb genommen werden. Und für Ende des Jahres ist die Eröffnung eines großzügigen Raums für das begleitende Eigentraining der Patientinnen und Patienten geplant.

REHA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Im neuropädiatrischen Bereich der VAMED Klinik Hattingen werden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit neurologischen Erkrankungen ab dem Säuglingsalter betreut. Zwei Stationen mit insgesamt 60 Betten stehen für die kleinen Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Sie sind in einem eigenen Kinder- und Jugendhaus untergebracht. Hier haben die Kinder und Jugendlichen auch ihren eigenen Therapiebereich mit Trainingsgeräten in passender Größe. Eltern, die ihr Kind in die Reha begleiten, können eines der vier modern gestalteten Familienapartments buchen. Alternativ kann für Kinder bis zu zwölf Jahren eine Begleitperson auch auf der Station mit aufgenommen werden. Eine Besonderheit: Die Klinik verfügt über

eine eigene Klinikschule. Dort erhalten die Kinder und Jugendlichen Unterricht in den Hauptfächern, unabhängig von Schulform und Klassenstufe. „Für die Kinder ist die Klinikschule häufig der erste Schritt zurück in Richtung Normalität“, berichtet Dr. Volker Völzke, Leiter Therapie, Psychologie und Neuropsychologie. So wird der Schulbesuch zu einem wichtigen Teil der Therapie und hilft, während des häufig langen Klinikaufenthalts nicht zu viel Unterrichtsstoff zu versäumen.



„Für die Kinder ist die Klinikschule häufig der erste Schritt zurück in Richtung Normalität.“

Dr. Volker Völzke,
Leiter Therapie, Psychologie
und Neuropsychologie

INFORMATIONEN

Die Klinik im Internet:
vamed-gesundheit.de/hattingen

ERFAHRUNGSUSTAUSCH

„ICH FÜHLE WAS, WAS DU NICHT SIEHST“

Der Erfahrungsaustausch für jüngere Schlaganfall-Betroffene stand dieses Jahr ganz im Zeichen der unsichtbaren Folgen nach dem Schlaganfall.



Was sind Gefühle? Wie gehe ich mit meinen veränderten Emotionen nach dem Schlaganfall um? Wie lerne ich, den Schlaganfall und seine Folgen zu akzeptieren? Angeleitet von dem erfahrenen Referententeam Ulrike Dickenhorst, Meike Hörnke und Dr. Vathsalan Rajan beschäftigten sich Betroffene und Angehörige in ihren Gesprächsrunden mit Fragen wie diesen. Zudem sprachen sie über die vielfältigen unsichtbaren Folgen des Schlaganfalls und diskutierten, wie man besser mit ihnen umgeht. Nach dem großen Kennenlernen am ersten Tag erläuterte Prof. Dr. med. Markus Krämer, Chefarzt der Neurologie am Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen, in seinem Vortrag die unsichtbaren Folgen aus medizinischer Sicht und beantwortete zahlreiche Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Zwischen den intensiven Workshops sorgte ein umfassendes Rahmenprogramm für die nötige Abwechslung. Zwischen- durch gab es immer wieder Gelegenheit für den gegenseitigen Austausch. Praktisch wurde es beim Ergotherapie-Workshop: Ergotherapeutin Jasmin Wolf, trainierte mit den Teilnehmenden Techniken zur Steigerung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung.

Höhepunkt für viele war jedoch die Disco am letzten Abend: Ob mit kleinen oder großen Handicaps – gemeinsam feierten alle ausgelassen auf der Tanzfläche. Für die richtige Partystimmung sorgten zuvor Musicaldarsteller Max und sein Keyboarder mit einem kleinen Überraschungskonzert. Kein Wunder, dass für viele am Ende der drei Tage feststand: Es war jetzt schon das Highlight des Jahres! *mab*



FINISHER

STUDIE

NEUE HOFFNUNG FÜR BETROFFENE

Platzt ein Aneurysma im Kopf, sind die Aussichten für Betroffene eher düster. Eine neue Studie will das ändern.

Ein Schlaganfall kann verschiedene Ursachen haben. Bei der aneurysmatischen Subarachnoidalblutung platzt ein Aneurysma, eine Gefäßausbuchtung, im Gehirn – eine schwere Hirnblutung ist die Folge. „Die aneurysmatische Subarachnoidalblutung (SAB) ist eine desaströse Erkrankung“, betont Prof. Dr. Erdem Güresir, Direktor der Klinik und Poliklinik für Neurochirurgie am Universitätsklinikum Leipzig und Leiter der sogenannten FINISHER-Studie. Die Blutung trifft die Menschen mitten im Leben – die Betroffenen sind häufig erst um die fünfzig Jahre alt. Zudem verstirbt etwa die Hälfte der Patientinnen und Patienten innerhalb des ersten Jahres nach der SAB.

ENTZÜNDUNGEN VER- SCHLECHTERN PROGNOSE

Eines der Hauptprobleme: Selbst wenn die Patientinnen und Patienten ihre Hirnblutung überstehen, kann sich ihr Zustand nach einigen Tagen weiter verschlechtern. Denn der Abbau des ausgetretenen Blutes führt etwa vier bis zehn Tage nach der SAB zu Entzündun-

gen im Gehirn, teilweise werden dadurch weitere Schlaganfälle verursacht. Daher tragen die Betroffenen häufig schwere Behinderungen davon oder versterben.

„Die Folgen der Blutung können wir nicht verhindern. Die Frage ist also: Was können wir gegen die Entzündung tun?“, beschreibt Prof. Güresir die Herausforderung der Forschenden. Ein erster Ansatz: Es ist bekannt, dass das Medikament Dexamethason Entzündungen reduzieren und die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Doch bislang gibt es keine aussagekräftigen Daten, ob das Medikament bei einer SAB wirklich hilft.

STUDIE IST AUF GUTEM WEG

Das möchte die FINISHER-Studie ändern. Dazu erhalten die teilnehmenden SAB-Patientinnen und -Patienten ergänzend zur bisherigen Standardtherapie Dexamethason. Ihre Behandlungsergebnisse vergleichen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mit denen einer Kontrollgruppe, die ausschließlich die Standardtherapie erhält. 2,9 Millionen Euro Bundesmittel stehen Prof. Gü-

resir und seinem Team dafür zur Verfügung. Vierzehn Studienzentren in ganz Deutschland beteiligen sich.

Der Startschuss fiel im Dezember 2021. Seitdem konnten bereits 245 Patientinnen und Patienten in die Studie aufgenommen werden. „Wir sind auf einem sehr guten Weg, bis Ende des Jahres die angestrebte Zahl von 334 Studienteilnehmenden zu erreichen“, zeigt sich Prof. Güresir zuversichtlich. Anschließend folgt die Auswertung der Ergebnisse. Dann wird sich zeigen, ob Patientinnen und Patienten mit SAB von einer Behandlung mit Dexamethason profitieren. *abr*



Prof. Dr. Erdem Güresir,
Direktor der Klinik und
Poliklinik für Neurochirurgie am
Universitätsklinikum Leipzig



„MAN SOLLTE NIE AUFGEBEN“

Von Mario Leisle

Wenn er auf seinem Dreirad durch Stuttgart fährt, schauen sich die Leute schon mal um. Sein Rad? Ein echter Hingucker! Die Geschichte hinter Stefan Bielack ist noch beachtlicher.

Es war ein Montagmorgen vor gut drei Jahren. Bielack wollte etwas schreiben, doch sein rechter Arm machte nicht mit. Als Mediziner war ihm klar: Das könnte ernst werden. Er rief ein Taxi und ließ sich in die Klinik bringen, wo sein Chefarztkollege in der Neurologie gleich die Behandlung einleitete. Als Professor für Kinderheilkunde leitete Stefan Bielack eine der größten Kinderonkologie-Kliniken Deutschlands. An diesem Tag, dem Tag seines Schlaganfalls, begann sein neues Leben.

„DAS WAR'S ALSO!“

„Zunächst war ich rechtsseitig vollständig gelähmt und geistig schwer beeinträchtigt“, erinnert er sich an die ersten Tage danach. „Das war kurz vor meinem sechzigsten Geburtstag und ich dachte: Das war's also! Mit sechzig bist du im Altenheim!“ Wenn Stefan Bielack sich daran erinnert, liegt kein Selbstmitleid in seiner Stimme. Als Kinderonkologe publizierte er weltweit in den wichtigsten Wissenschaftsjournalen seines Fachs. Mit derselben Sachlichkeit analysiert er seine eigene Krankengeschichte, beinahe so, als ginge es nicht um ihn selbst.

Erst wenn er auf seine Fortschritte in der Rehabilitation zu sprechen kommt, hebt sich seine Stimme. „Es ist für mich

fast schon unglaublich, wie sich meine körperlichen und geistigen Funktionen entwickelt haben und nach so langer Zeit immer noch weiterentwickeln“, sagt er mit Blick auf die vergangenen drei Jahre. Erst drei Monate nach seinem Schlaganfall konnte er am Stock gehen. Der Arm brauchte deutlich länger für die ersten Fortschritte. Lesen war eine große Herausforderung, weil sowohl das Sehen als auch das Erinnerungsvermögen stark beeinträchtigt waren.

KINDER ALS LEUCHTENDE BEISPIELE

Vor seinem Schlaganfall war Bielack begeisterter Sportler. Er schwamm fünf Kilometer und fuhr dreihundert Rennradkilometer am Stück. „Das war nicht immer Spaß, aber ich wusste, dass es sich lohnt. Selbstmitleid ist mir fremd.“ So verordnete er sich auch nach dem Schicksalsschlag ein ambitioniertes Trainingsprogramm. In der Coronazeit lief er täglich drei bis vier Stunden am Stock. „Während der Zeit meiner größten Behinderungen waren mir die krebserkrankten Kinder, die selbst schwere und schwerste gesundheitliche Beeinträchtigungen meistern mussten, sozusagen leuchtende Beispiele gewesen.“

Bielacks positive Botschaft an alle Betroffenen lautet: Fortschritte sind auch





Stefan Bielack mit seinem Dreirad auf dem Stuttgarter Schlossplatz

lange Zeit nach dem Schlaganfall noch möglich! Zwei Jahre danach wagte er sich wieder auf ein Fahrrad. „Das hat mir sehr geholfen – ein Spezialdreirad, mit E-Hilfsantrieb, mit dem mein motorischer und auch geistiger Horizont sich ganz erheblich erweitert haben.“ Seine wiedergewonnene Leistungsfähigkeit nutzte Bielack im vergangenen Sommer für eine gute Sache. Auf einer Tour rund um Stuttgart sammelte er Spenden für chronisch kranke Kinder im Sozialpädiatrischen Zentrum des Klinikums Stuttgart.

SPÄTE FORTSCHRITTE SIND MÖGLICH

Die erste Tour hatte gut geklappt. Davon ermutigt, setzte er sich neue Ziele. Er fuhr die Donau flussabwärts und besuchte Kinderkrebskliniken entlang des Weges, die er kannte: in Regensburg, Linz, Wien, Bratislava und Budapest. Unterwegs sammelte Bielack erneut Spenden für den Förderkreis krebskranke Kinder Stuttgart e.V. Der begleitete seine Tour in den sozialen Medien.

Früher hatte der Professor eine Arbeitswoche von oft achtzig bis hundert Stunden. Jetzt führt er ein anderes Leben, doch er hadert keine Sekunde damit. Stefan Bielack macht weiter, saß auch den Winter über auf seinem Rad. Er weiß, er kann noch immer neue Ziele erreichen. „Wenn heute immer noch behauptet wird, dass nach einem Jahr Rehabilitation nichts mehr geht, kann ich nur sagen: Das stimmt nicht, überhaupt nicht! Man sollte nie aufgeben.“

Prof. Surjo Soekadar (Mitte)
mit Patient Guido Schulze



Vorstand Dr. Michael Brinkmeier (re.)
und Kurator Dr. Markus Klimmer



Nela (10) war
der jüngste
Bühnengast

30 JAHRE

STIFTUNG FEIERTE EMOTIONALES JUBILÄUM

150 Gäste feierten in Berlin den 30. Geburtstag der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mit einem kurzweiligen Programm und vielen Gänsehautmomenten.

Stifterin Liz Mohn und ihre Tochter Dr. Brigitte Mohn begrüßten zahlreiche prominente Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft, Mediziner und Betroffene, langjährige Wegbegleiter der Stiftung und Freunde der Familie. „Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zu gründen, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens“, bilanzierte Liz Mohn in ihrer Rede.

„Du hast mit Deiner Arbeit Tausenden von Menschen das Überleben ermöglicht“, dankte Elke Büdenbender in ihrer Laudatio der Stifterin und lobte besonders das Engagement der Stiftung in der Schlaganfall-Nachsorge. „Die Menschen brauchen Unterstützung in einer Situation der Ohnmacht und Erschütterung. Genau für diese Menschen ist die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe da“, so die First Lady. „Das ist ein großer Beitrag für unsere Gesellschaft.“

Durch das abwechslungsreiche und zeitweise sehr emotionale Bühnenprogramm führten die TV-Moderatoren Frauke Ludwig und Guido Maria Kretschmer. Beide engagieren sich seit vielen Jahren ehrenamtlich als Botschafter der Schlaganfall-Hilfe. Den Schlusspunkt des Abends setzte Sängerin Patricia Kelly, die erstmals gemeinsam mit dem Aphasie-Chor Berlin auftrat. Die Frauen und Männer des Chores haben durch den Schlaganfall teilweise ihre Sprache verloren, doch das Singen hilft ihnen, sie wieder zu erlernen – Gänsehaut pur im Saal bei „Amazing Grace“ und Tränen des Glücks bei manchen Sängerinnen und Sängern. *rio*



Liz und Brigitte Mohn
mit Elke Büdenbender



Schlaganfall-Lotsin
Bianca Naß,
Igor Dolgatschew



Prof. Mario
Siebler, Prof.
Darius Nabavi,
Frauke Ludwig,
Dr. Brigitte Mohn



Jahre Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



Patricia Kelly mit dem
Aphasie-Chor Berlin



Die Moderatoren Frauke
Ludwig und Guido Maria
Kretschmer im RTL-Interview



Die Schauspieler
Igor Dolgatschew
und Friederike Linke



Wolfram Koss,
Frauke Ludwig
und Jule Köhler



Liz und Brigitte Mohn
mit Moderatorin
Mareile Höppner



Sylvia Strothotte (re., Stiftung) mit
Marion Schimpf und Dr. Bernd
Krahl vom Ambulancium Herdecke



Schlaganfall-
Aktivistin Brigitte
Hallenberg aus
Wermelskirchen



Liz Mohn mit Patricia
Kelly und Guido
Maria Kretschmer



Christoph, Liz
und Brigitte
Mohn mit Elke
Büdenbender

SCHLAGANFALL-LOTSEN JETZT AUCH IM MÜNSTERLAND

Seit Anfang 2023 gibt es mit Judith Bähker und Beate Grundschtötel zwei Lotsinnen am Klinikum Ibbenbüren. Sie unterstützen Schlaganfall-Betroffene auf ihrem Weg zurück ins Leben.



Wir bekommen ganz tolle Rückmeldungen von den Betroffenen und ihren Angehörigen“, fasst Judith Bähker (links im Bild) die Erfahrungen des ersten Jahres zusammen. Angestoßen wurde das Lotsen-Projekt im Kreis Steinfurt vom Netzwerk Schlaganfall Steinfurt e. V. (NeSSt) und dem Chefarzt der Neurologie am Klinikum Ibbenbüren, Dr. Florian Bethke. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe unterstützt das Projekt fachlich als Kooperationspartner.

Beide Lotsinnen sind gelernte Kranken- und Gesundheitspflegerinnen und bringen langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten mit. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied zu ihrer vorherigen Tätig-

keit: „Bei der Arbeit im Krankenhaus sieht man nicht, wie es mit den Betroffenen nach der Entlassung weitergeht. Als Lotsin sind wir länger an ihrer Seite und können die sie bei den vielfältigen Herausforderungen nach einem Schlaganfall unterstützen“, erklärt Beate Grundschtötel.

BEGLEITUNG BIS IN DEN ALLTAG

Dafür nehmen Bähker und Grundschtötel schon auf der Stroke Unit des Klinikums Ibbenbüren Kontakt zu Patientinnen oder Patienten auf, die die Betreuung durch einen Schlaganfall-Lotsen benötigen. Ein Jahr lang stehen sie den Betroffenen zur Seite, besuchen sie während der Rehabilitation und nach der Rückkehr nach Hause. Die konkrete Unterstützung der Lotsinnen richtet sich dabei ganz nach dem individuellen Bedarf der Betroffenen. Zum Beispiel beraten sie beim Übergang von der Reha nach Hause, unterstützen bei der Suche nach weiteren Hilfsangeboten oder helfen, die Risikofaktoren für einen erneuten Schlaganfall zu senken.

Und die Schlaganfall-Lotsinnen sind Ansprechpartnerinnen für Betroffene und Angehörige bei Fragen wie: Warum sind Therapien nach einem Schlaganfall wichtig? Was macht schlechte Cholesterinwerte so gefährlich? Wieso sollten Schlaganfall-Betroffene sich eine niedergelassene Neurologin oder einen niedergelassenen Neurologen suchen? „Wir versuchen den Betroffenen viel zu erklären“, berichtet Judith Bähker. „Ob bei Therapien, der regelmäßigen Medikamenteneinnahme oder dem Beginn eines gesünderen Lebensstils, wir motivieren die Patientinnen und Patienten, am Ball zu bleiben“, ergänzt Beate Grundschtötel. „Das macht unsere Arbeit so wichtig.“ *abr*

SCHLAGANFALL-KINDERLOTSEN

UNTERSTÜTZUNG

FÜR DIE GANZE FAMILIE

Schlaganfall bei Kindern – diese Diagnose ist für Eltern ein Schock, denn immer noch ist kaum bekannt, dass es auch die Jüngsten treffen kann.



Sabine Held beim Summer Camp 2023

Ein Drittel der kindlichen Schlaganfälle ereignen sich bereits im Mutterleib oder während der Geburt. Fragen und Ängste bestimmen nun den Alltag: Wie wird sich unser Kind entwickeln? Was bedeutet die Diagnose für unsere Familie?

PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Die Schlaganfall-Kinderlotsen im Netzwerk der Schlaganfall-Hilfe beraten und begleiten betroffene Familien, telefonisch und persönlich. Da der kindliche

Schlaganfall noch weitestgehend unbekannt ist, stehen bei den Familien viele Fragen im Raum. Hinzu kommen die hohen psychischen und sozialen Belastungen. Die Kinderlotsen brauchen also ein umfangreiches Fachwissen, das sie nicht zuletzt durch eine spezielle Ausbildung mitbringen.

KINDERLOTSIN HILFT FAMILIE EBMEIER

Familie Ebmeier aus Ostwestfalen-Lippe profitiert sehr vom Austausch mit der Schlaganfall-Kinderlotsin Sabine Held. Ihr heute siebenjähriger Sohn Lukas erlitt vor zwei Jahren einen Schlaganfall. Für die Familie begann eine dramatische Zeit mit Intensivstation, Klinikaufenthalt und Reha. „Niemand ist davon ausgegangen, dass Lukas wieder laufen und sprechen lernt“, berichtet Mutter Christina. Doch mithilfe regelmäßiger Therapien und dem unerlässlichen Einsatz seiner Familie kämpft sich Lukas Stück für Stück zurück ins Leben.

Schließlich standen seine Eltern vor der Frage, ob Lukas wie geplant eingeschult werden sollte. Zu dieser Zeit suchte Christina Ebmeier den ersten Kontakt zur Kinderlotsin. Die Beratung durch Sabine Held passte fachlich und menschlich. „Ich wusste: Wenn du noch mal was brauchst, kann diese Frau dir helfen“, erinnert sich Lukas' Mutter. Seitdem steht sie regelmäßig im Austausch

mit der Lotsin: „Manchmal hilft es schon, wenn Sabine Held mein Gefühl zu einem Thema bestätigt.“

HILFE FÜR FAMILIEN AUS GANZ DEUTSCHLAND

2012 startete die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe das Kinderlotsen-Projekt. Inzwischen gibt es Standorte in Friedehorst (Bremen), Bielefeld (Nordrhein-Westfalen), Vogtareuth (Bayern) und Hohenstücken (Brandenburg). Von dort aus werden Familien aus ganz Deutschland begleitet. Als Expertinnen und Experten stehen die Schlaganfall-Kinderlotsen betroffenen Familien in allen Lebenssituationen zur Seite. Sie wissen, welche Hilfen es gibt, und sorgen dafür, dass diese auch bei den Familien ankommen. *rei*

INFORMATIONEN

Um betroffenen Familien diese Unterstützung weiterhin bieten zu können, benötigen wir Ihre Hilfe:

Spenden Sie für die Schlaganfall-Kinderlotsen!

Spendenkonto Bethmann Bank
IBAN:
DE89 5012 0383 0002 0050 07
BIC: DELBDE33XXX
Stichwort: Kinderlotsen



Familie Ebmeier trifft Liz Mohn beim Besuch des Kinderzentrums Bethel



Der Vorstand des neuen Landesverbands (v.l.) Ute Baehr, Stefan Zwanzig-Müller, Brigitte Hallenberg.

SELBSTHILFE NEUER LANDESVERBAND IN NRW

In Wermelskirchen fiel Ende 2023 der Startschuss für den neuen Landesverband „Netzwerk Schlaganfall NRW e. V.“. Die Initiative will die Selbsthilfe in ganz Nordrhein-Westfalen stärken.

Brigitte Hallenberg, Mitbegründerin und Vorsitzende, erklärt: „Die Idee zur Gründung eines Schlaganfall-Landesverbandes ist über die Jahre gereift.“ Bereits seit fast zwei Jahrzehnten engagiert sich die 68-jährige Wermelskirchenerin in der Selbsthilfearbeit. Im Jahr 2007 gründete sie eine Selbsthilfegruppe in ihrer Stadt und später ein Partnerbüro der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.

Die Schlaganfallhilfe Bergisch Land e. V. hat sich im Laufe der Zeit zu einer wichtigen Anlaufstelle für Menschen im Rheinisch-Bergischen Kreis sowie in den Regionen um Remscheid und Wuppertal entwickelt. Doch damit nicht genug: „Wir haben Menschen aus ganz Nordrhein-Westfalen beraten und sogar Gruppen in ganz Deutschland bei der Gründung unterstützt“, berichtet Hallenberg stolz. Daher sei die Gründung eines Landesverbandes die logische Konsequenz gewesen. Zu den Gründungsmitgliedern gehören auch die Schauspielerinnen Friederike Linke und Marion Lück, die Bürgermeisterin von Wermelskirchen.

MIT VEREINTEN KRÄFTEN

Der Verband hat sich das Ziel gesetzt, „Ansprechpartner für Schlaganfall-Selbsthilfegruppen in NRW zu sein, Neugründungen zu unterstützen und die Gruppen miteinander zu vernetzen“, so Stefan Zwanzig-Müller, Mitbegründer und stellvertretender Vorsitzender. Neben Selbsthilfegruppen sind ausdrücklich auch Einzelpersonen eingeladen, kostenlos Mitglied im neuen Landesverband zu werden. Denn „mit vereinten Kräften können wir den Menschen besser helfen“, sagt Brigitte Hallenberg.

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE IN DER MACHE

Um die Gruppen im Land angemessen zu unterstützen, wird derzeit eine eigene Website erstellt, später sollen Informationsmaterialien und ein Leitfaden zur Gründung einer Selbsthilfegruppe folgen. „Viele Materialien werden selbstverständlich kostenlos sein“, betont Stefan Zwanzig-Müller. Schon jetzt ist der Verband telefonisch und per E-Mail für Ratsuchende erreichbar. Im Frühjahr ist ein erstes Kennenlernetreffen in Wermelskirchen geplant. Die Stadt zwischen Köln und Wuppertal ist der Sitz des neuen Vereins. „Wir freuen uns darauf, mit den Schlaganfallgruppen ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen“, sagt Hallenberg. *mab*

INFORMATIONEN

Netzwerk Schlaganfall NRW e. V.
Telefon: 021 96 7 37 92 85

E-Mail: buero@netzwerkschlaganfall.nrw

SCHLAGANFALL-BÜRO WÜRZBURG

LEBENSBEGLEITER FÜR SCHLAGANFALL-BETROFFENE

Seit beinahe zwei Jahrzehnten steht Heino Gövert Schlaganfall-Betroffenen aus ganz Unterfranken zur Seite. Viele haben in ihm einen einfühlsamen Lebensbegleiter mit einem offenen Ohr gefunden.

Während seiner langjährigen Tätigkeit im Schlaganfall-Büro haben sich zahlreiche regelmäßige Kontakte zu Betroffenen entwickelt, die zum Teil schon seit der Eröffnung des Büros bestehen. Eine Geschichte ist Heino Gövert besonders im Gedächtnis geblieben: eine junge Frau Anfang zwanzig, schwer betroffen, mit einem Baby und einem kleinen Sohn. „Als sie zu mir kam, war der Schlaganfall noch ganz frisch, sie war emotional am Boden“, erinnert sich Gövert. Viele Jahre begleitete er sie. Und wie das Schicksal so spielt: Durch den Schlaganfall lernte sie die Liebe ihres Lebens und ihren heutigen Mann kennen. „Das hat mich tief berührt und glücklich gemacht“, gesteht der 65-Jährige.

IMMER EIN OFFENES OHR

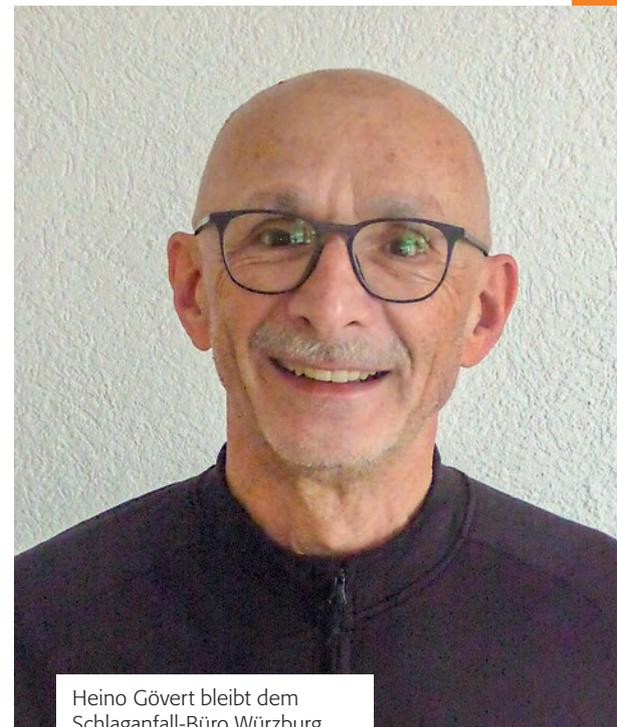
Seit 1999 begleitet der Sozialpädagoge am Würzburger Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken Betroffene auf ihrem Weg zurück ins Leben. 2010 hat das Zentrum in Kooperation

mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ein Schlaganfall-Büro eröffnet, in dem Heino Gövert Ansprechpartner ist. „Schlaganfall-Betroffene und ihre Angehörigen können mit all ihren Sorgen und Nöten zu mir kommen. Mein Ziel ist es, dass sie sich hier wohlfühlen und nach der Beratung wieder zuversichtlicher in die Zukunft blicken“, sagt Gövert. Häufig drehen sich die Fragen um sozialrechtliche Themen, die Suche nach Selbsthilfegruppen sowie persönliche Angelegenheiten – schließlich verändert sich die Lebenssituation nach einem Schlaganfall, so Göverts Erfahrung. Feste Sprechzeiten gibt es bei ihm nicht. „Man kann mich jederzeit anrufen oder eine E-Mail schreiben, dann finden wir einen passenden Termin“, betont er.

ABSCHIED AUF RATEN

Auch wenn der Ruhestand im April bevorsteht, plant Gövert, weiterhin aktiv zu bleiben. Er wird 25 Stunden im Monat im Aphasie-Zentrum und stundenweise im Schlaganfall-Büro arbeiten. „Die Be-

ratung wird jedoch zukünftig von einem Schlaganfall-Betroffenen in Aschaffenburg übernommen“, erklärt Gövert. Seine vielen Klienten werden ihm fehlen. Und er wird ihnen als Lebensbegleiter und Unterstützer in schwierigen Zeiten noch lange in Erinnerung bleiben. *mab*



Heino Gövert bleibt dem Schlaganfall-Büro Würzburg auch im Ruhestand verbunden.

INFORMATIONEN

Zentrum für Aphasie und Schlaganfall Unterfranken
Telefon: 09 31 2 99 75 13
E-Mail: info@aphasie-unterfranken.de



NEUES EINHÄNDER- KOCHEBUCH

Mit „Easy Einhänderküche“ veröffentlichte das Mutter-Sohn-Duo Martina und Nick Tschirmer bereits ihr drittes Kochbuch speziell für Menschen, die nur eine Hand zum Kochen nutzen können. Bei der Auswahl ihrer Rezepte haben Mutter und Sohn auf eine möglichst einfache Zubereitung geachtet. Sämtliche Rezepte hat Nick Tschirmer mit einer Hand probegekocht. Die Vielfalt der Gerichte reicht von der Buddha Bowl über eine zitronige Hühnersuppe bis hin zu süßsauren Senfeiern. Naschkatzen kommen bei Süßspeisen wie Armer Ritter oder Bananen-Erdnuss-Karamell-Split auf ihre Kosten. Die Tschirners haben ihr Kochbuch nach dem Prinzip „1 x kochen – 3 x essen“ organisiert: Im Mittelpunkt stehen Grundzutaten, die sich in größeren Mengen zubereiten lassen und einige Tage haltbar sind. So wird mit nur einmal kochen die Grundlage für drei Mahlzeiten gelegt. Im Service-teil stellt das Autorenduo einige nützliche Hilfsmittel für die Einhänderküche vor.

Easy Einhänderküche

Nick & Martina Tschirmer
edition slow hand
Berlin, 2023
ISBN 978-3-00-076686-2



PATIENTENBEAUFTRAGTER BESUCHT SELBSTHILFE

Auf Einladung von Hans-Hasso Kleina besuchte Stefan Schwartze, Patientenbeauftragter der Bundesregierung, die Herforder Selbsthilfegruppe. Der SPD-Bundestagsabgeordnete informierte sich über die Arbeit der Gruppe und die Situation in der Schlaganfall-Nachsorge. Stefan Stricker von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe stellte die Arbeit der Schlaganfall-Lotsen vor. Schwartze ist ein Befürworter des Lotsenmodells und macht sich dafür stark, Patientenlotsen in die Regelversorgung zu überführen. Hans-Hasso Kleina, Sprecher der Herforder Gruppe, gehörte zu den ersten Patienten, die durch eine Schlaganfall-Lotsin begleitet wurde. Sabine Bruning ist seit mehr als zehn Jahren am Herforder Klinikum als Lotsin im Einsatz.

KUNST FÜR DEN GUTEN ZWECK

Glamourös wurde es im Februar in Bielefeld: beim Charity Dinner in der Samuelis Baumgarte Galerie zugunsten der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Mehr als 65.000 Euro kamen für den Kampf gegen den Schlaganfall zusammen. Galerist und Stiftungsbotschafter Alexander Baumgarte veranstaltete das Dinner anlässlich der neuen Ausstellung des bedeutenden zeitgenössischen Künstlers Heinz Mack, „Von ZERO bis in die Gegenwart“. Zu den zahlreichen Gästen zählten auch Schirmherrin und Stifterin Liz Mohn und die Kuratoriumsvorsitzende der Schlaganfall-Hilfe, Dr. Brigitte Mohn. Durch den Abend führte Star-

designer Guido Maria Kretschmer, der ebenfalls Botschafter der Schlaganfall-Hilfe ist. Schauspielerin Daniela Ziegler stimmte mit einer emotionalen Lesung auf das Thema Schlaganfall ein. Und der Schauspieler und Künstler Francis Fulton-Smith hatte ein selbst gemaltes Gemälde für die Tombola im Gepäck. Spenden sowie der Verkauf von Bildern und Tombolalosen brachten am Ende des Abends mehr als 65.000 Euro ein.



50 JAHRE PHYSIOTHERAPIE

Helmut Gruhn und Helga Gruhn-Pospischil aus Hainburg (Hessen) feierten das 50-jährige Jubiläum ihrer krankengymnastischen Praxis – und sammelten eine beachtliche Spendensumme für die Selbsthilfe. Was 1973 als erste Krankengymnastik-Praxis des Kreises Offenbach startete, ist heute eine feste Institution. In ihrem Perzeptionshaus in Hainburg feierten die Praxisgründer ihren runden Geburtstag mit vielen Gästen. Dabei riefen sie zu Spenden für die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe auf. Am Ende kam die stolze Summe von 7.000 Euro zusammen. Helmut Gruhn wünscht sich, dass die großzügige Spende zur Förderung der Schlaganfall-Selbsthilfe eingesetzt wird, sodass das Geld direkt bei den Betroffenen ankommt. Geplant ist unter anderem der Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe für Hanau und Umgebung. Mit seinem „Back to life“-Konzept hat Helmut Gruhn vielen Betroffenen wieder auf die Beine und zurück ins Leben geholfen. Im vergangenen Jahr erschien sein Buch „Neustart nach Schlaganfall“, ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige im ersten Jahr nach dem Schlaganfall.



ONLINE-VERANSTALTUNG DER SCHLAGANFALL-HILFE

Mittwoch, 13. März 2024, 17:00 bis 19:00 Uhr

Depressionen nach Schlaganfall – der Ansatz „Akzeptanz- und Commitment-Therapie“ für psychische Gesundheit nach Schlaganfall

Ein Schlaganfall kann zu massiven Einschränkungen und Herausforderungen im Alltag führen. Daher ist es natürlich, dass auch die Seele vieler Betroffener leidet, was sich häufig in Depression, Angst oder anhaltendem Stress zeigt. Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie liefert Anhaltspunkte dafür, wie man mit belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen kann – mit oder ohne psychotherapeutische Unterstützung. Der Referent arbeitet und forscht seit vielen Jahren als Neuropsychologe mit Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten. Seine aktuelle Forschung beschäftigt sich mit einer auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie basierenden Gruppentherapie für Personen mit Schlaganfall.

Referent: Dr. Simon Ladwig, Klinischer Neuropsychologe, Universität Bielefeld

ANMELDUNG

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Ihre Anmeldung senden Sie bitte an Michaela Hesker, E-Mail: veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de. Sie erhalten anschließend den Zugangslink zur Veranstaltung.

25. WÜRZBURGER APHASIE-TAGE

Erstmals seit Corona findet der Kongress vom 15. bis 17. März wieder in Präsenz an der Universität Würzburg statt. Über fünfhundert Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem deutschsprachigen Raum werden erwartet. Ausrichter ist das Aphasiker-Zentrum Unterfranken. Traditionell gestalten Menschen mit Aphasie das Programm mit. 2024 spricht die von Aphasie betroffene Psychologin Marina Fraas auf dem Podium unter anderem mit der angehenden Sozialarbeiterin Anne Eick. Deren Vater ist von Aphasie betroffen. „Von der Krise zur Stärke!? Aphasie in Familien“ lautet das Thema des Podiums. Diskutiert wird unter anderem über das Phänomen der „Umgekehrten Fürsorge“. Insgesamt wird es 35 Workshops und 25 Vorträge geben. Die Preise für die Aphasie-Tage sind gestaffelt: Therapierende zahlen 250 Euro, Schülerinnen und Studenten 110 Euro, Schul- und Unigruppen zahlen je Person 99 Euro ab 10 und 89 Euro ab 15 Teilnehmenden. Für Betroffene und Angehörige kostet die Teilnahme 130 Euro.

Weitere Informationen und

Anmeldung: aphasie-unterfranken.de



WÜRZBURGER APHASIE-TAGE
Kongress für Aphasie & Schlaganfall
15. – 17. März 2024

BEWEGUNG**GEHEN AUF DIE NORDISCHE ART**Von *Matthias Bröenhorst*

Die beliebte Sportart aus Skandinavien ist seit Jahren im Trend. Kein Wunder: Nordic Walking ist gesund für alle Altersgruppen und trainiert den ganzen Körper.

GANZKÖRPERSPORT

Nordic Walking ist weit mehr als ein lockerer Spaziergang mit zwei Stöcken an der frischen Luft. Ursprünglich war es eine Trainingsmethode für den Skisport, die in Finnland entwickelt wurde. Heute begeistert das „Gehen mit Stöcken“ mehrere Millionen Deutsche. Warum? „Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem nahezu alle Muskelgruppen des Körpers beansprucht werden“, erklärt Bewegungsexpertin Anna Engel von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Neben der Bein- und Gesäßmuskulatur profitieren vor allem Arme, Schultern und Rücken von der schwingvollen Bewegung mit den speziell entwickelten Stöcken.

STÄRKT DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Wie auch bei anderen Ausdauersportarten bringt Nordic Walking das Herz richtig auf Trab. „Regelmäßiges Walken stärkt das Herz, fördert die Durchblutung und senkt gleichzeitig den Blutdruck, einer der Hauptrisikofaktoren für einen Schlaganfall“, bestätigt Engel. Wenn Sie regelmäßig mit den Stöcken unterwegs sind, senken Sie so Ihr Schlaganfall-Risiko. Positiver Nebeneffekt: Sie kurbeln Ihren Stoffwechsel an, rücken überschüssigen Pfunden zu Leibe und verbessern Ihre Ausdauer. Tipp der Expertin: „Übertreiben Sie es nicht gleich zu Beginn, um Ihren Körper nicht zu überfordern.“ Bedeutet: lieber häufiger und kürzer als seltener und länger trainieren. „Anfängerinnen und Anfänger sollten mit zwei oder drei Einheiten à zwanzig bis dreißig Minuten starten“, rät sie.



„Die Koordination fördert die Gehirnleistung“

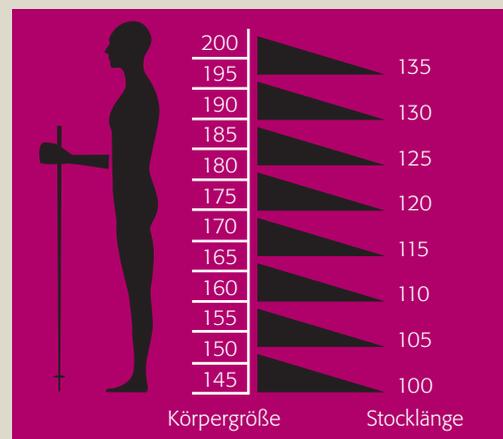
Anna Engel,
Bewegungsexpertin
der Schlaganfall-Hilfe

FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Nordic Walking gilt als besonders gelenkschonend. Der Grund: „Beim Nordic Walking rollt man mit dem ganzen Fuß ab. Dadurch entsteht kein harter Bodenkontakt, die Belastung auf Knie, Hüfte und Wirbelsäule wird reduziert“, erläutert die Physiotherapeutin. Deshalb eignet sich die skandinavische Sportart wunderbar für Menschen jeden Alters, auch für Menschen mit Gelenkbeschwerden, Arthrose oder Gewichtsproblemen. Außerdem vermittelt es durch die Stöcke ein sicheres Laufgefühl und sei daher auch für Schlaganfall-Betroffene mit einer Gehschwäche empfehlenswert, so die Expertin.

NORDIC-WALKING-STÖCKE

Der Stock ist das Wichtigste beim Nordic Walking. Als Faustregel für die ideale Länge der Stöcke gilt: Körpergröße in cm $\times 0,7 =$ Stocklänge. Die Griffe der Stöcke sollten sich auf einer Höhe mit den Händen befinden, Ober- und Unterarm einen Winkel von etwas mehr als 90 Grad bilden.



DER GRUNDSCHRITT (DIAGONALTECHNIK)

ARM:

Raumgreifende Armbewegung mit fast vollständig gestrecktem Arm

AUFRECHTE KÖRPERHALTUNG:

leicht nach vorn geneigt, Oberkörper aufrecht halten

SCHULTERN:

Gegenbewegung zum Bein

HAND:

Der Griff des vorderen Stockes wird während der Schwungphase fest von der Faust umschlossen (Hand vor dem Körper)

HAND:

Beim Zurückschwingen des Armes löst sich die Hand vom Griff und öffnet sich nach hinten

BEIN:

Beine nicht durchstrecken, optimal ist ein leicht gebeugtes Knie. Beine und Arme bewegen sich immer diagonal zueinander nach vorn – linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm

STOCKEINSATZ:

Stockspitze unter dem Körperschwerpunkt, die Stöcke sind schräg nach hinten gerichtet

FUSS:

Zuerst die Ferse aufsetzen und den Fuß bewusst über die Außenkante nach vorn bis zur großen Zehe abrollen



ERNÄHRUNG

BÄRLAUCH

AROMATISCHER FRÜHLINGSBOTE

Wenn ab März Knoblauch-Duft durch die Wälder weht, ist es soweit: Es ist Bärlauch-Zeit. Dieser riecht nicht nur wie der verwandte Knoblauch, sondern schmeckt auch ähnlich – ohne jedoch beim Menschen einen unangenehmen Mund- oder Körpergeruch zu erzeugen.

Grundsätzlich sind alle Bestandteile der Bärlauchpflanze essbar, also Blüten, Blätter, Samen und die unterirdischen Zwiebeln. Am häufigsten stehen jedoch die Blätter auf dem Speiseplan, die in der Küche vielseitig einsetzbar sind. Abhängig von der Witterung, sprießen sie im März und April aus dem Boden. Dies ist auch die beste Zeit für die Ernte der Bärlauchblätter, denn in der anschließenden Blüte verlieren sie ihren charakteristischen Geschmack. Außerdem sollte Bärlauch möglichst frisch verzehrt werden, denn sein hoher Feuchtigkeitsgehalt macht ihn nur kurz haltbar. Alternativ lassen sich seine Blätter jedoch gut einfrieren oder zu einem leckeren Pesto verarbeiten.

Seinen Namen verdankt der Bärlauch vermutlich einer alten Überlieferung. Demnach sollen sich die Bären nach ihrem langen Winterschlaf mit der Pflanze für den Frühling gestärkt haben. Keine Legende, sondern sicher: Für Menschen steckt Bärlauch voller gesunder Inhaltsstoffe. Besonders wertvoll ist sein hoher Gehalt an organischen Schwefelverbindungen, sogenannten Sulfiden. Sie sind typisch für Lauch- und Zwiebelgewächse und sorgen für den besonde-

ren Geruch. Keine andere Pflanze enthält mehr von ihnen als der Bärlauch. Zudem ist er reich an Vitamin C und enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Mangan und Eisen.

Daher werden dem Bärlauch zahlreiche positive gesundheitliche Effekte nachgesagt. Unter anderem soll er die Durchblutung fördern und Bluthochdruck senken, er gilt als Schutz vor Arteriosklerose und Herzinfarkt. Außerdem soll Bärlauch eine entzündungshemmende sowie entgiftende Wirkung auf den Körper haben und bei regelmäßigem Verzehr die Darmflora positiv beeinflussen.

Wild wachsenden Bärlauch sollten jedoch nur Expertinnen und Experten pflücken, die sich genau mit seinen optischen Merkmalen auskennen. Denn es besteht eine ernsthafte Verwechslungsgefahr mit den teilweise hochgiftigen Pflanzen Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Aronstab! Häufig wachsen Bärlauch und seine gefährlichen Doppelgänger sogar nah beieinander. Die gute Nachricht: Auch wer sich weniger gut auskennt, muss auf den Bärlauchgenuss nicht verzichten. Während der Saison sind Bärlauchblätter auf dem Wochenmarkt oder in der gut sortierten Gemüseabteilung erhältlich. *abr*

Bärlauch-Spargel-Lasagne



Für 4 Personen

1 kg grüner Spargel

Salz

Zucker

3 Bund Bärlauchblätter, plus etwas mehr zum Garnieren

500 g Ricotta

200 ml Gemüsebrühe

300 g Lasagne-Blätter

200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler)

Spargelschäler (optional)

Auflaufform

ZUBEREITUNG

■ Die Spargelstangen waschen, das holzige Ende abschneiden und das untere Drittel schälen. In reichlich Salzwasser mit 1 Prise Zucker etwa 8 Minuten bissfest garen.

■ Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in fingerbreite Streifen schneiden. Den Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

■ Ricotta und Gemüsebrühe glatt rühren und den Boden der Auflaufform mit ein paar Esslöffeln der Masse bedecken. Anschließend eine Schicht Lasagne-Blätter darauflegen und mit etwas Ricotta-Masse bestreichen.

■ Wenn der Spargel gar ist, abgießen und gut abtropfen lassen.

■ Einen Teil der Spargelstangen längs in die Auflaufform legen und mit einer Portion geschnittenem Bärlauch bedecken. Eine Schicht Ricotta-Masse darauf verteilen, ein Drittel des Käses daraufstreuen und eine weitere Lage Lasagne-Blätter auflegen. So fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

■ Mit einer Schicht Käse abschließen und die Lasagne in der Ofenmitte etwa 45 Minuten überbacken, bis der Käse eine goldbraune Farbe hat. Die Form aus dem Ofen nehmen, übrige Bärlauchblätter in dünne Streifen schneiden und über die Lasagne streuen.



Wildkräuter vor deiner Haustür

Sammeln, kochen und genießen
Marion Reinhardt
ars vivendi Verlag
Cadolzburg, 2022
ISBN: 978-3-7472-0345-3



TANZEN MIT HEXEN UND TEUFELN

Von Matthias Bröhenhorst

Walpurgis ist im Harz die Nacht der Nächte. Packen Sie Zauberhut, Besen und Hexennase ein und lassen Sie sich von der Nacht der dunklen Mächte verzaubern.

In der Nacht zum 1. Mai ist Walpurgisnacht. Dann verwandelt sich der Harz buchstäblich in einen brodelnden Hexenkessel. In mehr als dreißig Orten rund um den Brocken wird ausgelassen und schaurig-schön gefeiert. In Bad Grund, Wolfshagen, Hahnenklee, Braunlage, Schierke und auf dem Hexentanzplatz in Thale steigen traditionell die größten Walpurgissausen. Die Orte sind festlich geschmückt, Hexenfiguren hängen an Häusern und in den Bäumen. Wenn Sie am Walpurgistag durch ein Harzer Städtchen oder Dorf schlendern, werden Ihnen Hunderte menschliche Hexen, Teufel und andere dämonische Gestalten begegnen.

Sie haben Lust auf das höllische Spektakel? Dann erwarten Sie in den Walpurgishochburgen zahlreiche Konzerte, Shows, Theateraufführungen, Feuerwerke und Partys, die dazu einladen, die Nacht durchzutanzten. Und natürlich lodern auch die traditionellen Hexenfeuer.

HISTORISCHER URSPRUNG UND LEGENDEN

Der Sage nach sollen in der Walpurgisnacht Hexen auf Besen zum Blocksberg – besser bekannt als Brocken – geflogen sein, um dort ein großes Fest zu feiern und sich mit dem Teufel zu paaren. Neben dem Aberglauben gibt es auch eine historische Erklärung für die Entstehung der Sage: Der Brauch der Walpurgisnacht stammt ursprünglich von den Germanen. Mit Opfergaben für den obersten Gott Wotan begrüßten sie den lang ersehnten Frühling. Mit Masken und Feuer

vertrieben sie den Winter und böse Geister. Während der Christianisierung wurden solche heidnischen Bräuche verboten – und die Kirche beschloss, diesen Tag durch ein eigenes Fest zu ersetzen. Namenspatronin wurde die Heilige Walburga. In anderen Teilen Deutschlands ist das Fest als Tanz in den Mai bekannt.

HIER TREIBEN HEXEN UND TEUFEL IHR UNWESEN

Auf dem sagenumwobenen Hexentanzplatz oberhalb von Thale ist der Teufel los. Der Sage nach versammeln sich auf dem Bergplateau seit jeher die Hexen des Harzes, um von dort aus gemeinsam auf den Brocken zu fliegen. Zur Walpurgisnacht erwartet Sie an diesem mystischen Ort ein spannendes Show- und Unterhaltungsprogramm.

Wenn Sie lieber am Fuße des Brockens mit dem Teufel tanzen möchten, erwartet Sie in Braunlage ein magischer Ort voller Hexen, Teufel und grausiger Wesen. An Walpurgis treiben die schaurigen Gestalten schon tagsüber ihr Unwesen und ziehen mit Besen und Dreizack durch die Stadt in Richtung Kurpark. Freuen Sie sich auf Livemusik, Laser- und Feuershow.

Gruselig geht es auch in Hahnenklee zu. Dort können Nachwuchshexen und -teufelchen bei unheimlichen Spielen ihren Mut beweisen und ihr Hexendiplom erwerben. Später am Abend wird ein großes Hexenfeuer entzündet. Und



wenn die bösen Mächte von der Maikönigin vertrieben sind, wird zur Geisterstunde um Mitternacht mit einem großen Feuerwerk der Frühling eingeläutet. Ein einzigartiges Mittelalterspektakel lockt in den kleinen Ort Schierke bei Wernigerode am Südrand des Brockens. Höhepunkt ist der Hexenumzug. Und bei der anschließenden Party in der Schierker Feuerstein Arena herrscht garantiert höllisches Treiben.

DER BROCKEN – HOCHSITZ DER HEXEN

Was darf bei einem Harzbesuch zum Gruselschauspiel nicht fehlen? Ein Besuch des Brockens. Mit 1.141 Metern ist er der höchste Berg Norddeutschlands und eines der beliebtesten Ausflugsziele. Kein Wunder: Wer den Berg bezwingt, belohnt sich mit einem Blick über die umliegenden Täler und Wälder. Und wer den imposanten Zeitgenossen nicht zu Fuß erklimmen möchte oder kann, bucht eine Fahrt mit der Brockenbahn. An Walpurgis bietet die Schmalspurbahn eine Sonderfahrt in die sagenumwobene Brockenregion an. Für alle neugierigen Hexen und Teufel geht es mit dem schaurig geschmückten Hexenexpress von Wernigerode nach Schierke zur großen Walpurgisfeier. Und wer weiß, vielleicht begegnen Sie tatsächlich Hexen, Teufeln und Co. auf der Spitze des steinernen Riesen.

ZENTRUM DER REHABILITATION

PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE • LOGOPÄDIE
LOKOMAT® • I.N.P.U.T. (INTENSIVTHERAPIE) • HIPPOPOTERAPIE

PERSONALTRAINING NUN AUCH IN DER NEUROLOGISCHEN REHABILITATION

Das Zentrum der Rehabilitation R. Geerlofs begleitet neurologische Patienten **in allen Phasen** der Genesung individuell und kompetent.

Ein **persönliches Therapie- und funktionell motorisches Trainingsprogramm** wird über **mindestens 6 Stunden pro Tag** 1:1 oder 1:2 (Verhältnis Klient zu Therapeut) aufgestellt. Das Ziel ist der größtmögliche motorische Gewinn für den Alltag mit aktiver Teilnahme am Leben.

Neueste **wissenschaftliche Erkenntnisse** und praktische Erfahrung haben dieses spezielle Konzept entstehen lassen.

LOKOMAT®
COMPUTERGESTEUERTES LAUF-
TRAINING, AUCH FÜR KINDER!

Vector Gait & Safety System™



R. GEERLOFS GMBH & Co. KG

Zentrum der Rehabilitation
Karolingerstraße 32 | 75177 Pforzheim

T +49 (0) 72 31 – 139 86 00
F +49 (0) 72 31 – 139 86 10
info@zentrum-der-rehabilitation.de

www.zentrum-der-rehabilitation.de

BUCHREZENSION

VATERS MEER

In seinem preisgekrönten Roman erzählt Autor Deniz Utlu vom Locked-in-Syndrom, Erwachsenwerden und von der Kraft der Erinnerung.

Der Hauptcharakter Yunus ist 13 Jahre alt, als sein Vater Zeki zwei Schlaganfälle erleidet. Fortan ist nichts mehr, wie es war. Denn der Vater bleibt nahezu vollständig bewegungsunfähig – Diagnose Locked-in-Syndrom. Nur noch per Augenbewegung kann er mit der Außenwelt kommunizieren. Yunus' Mutter Senem pflegt ihren Mann zehn Jahre bis zu seinem Tod. Währenddessen erlebt Yunus seine erste Liebe, probiert Marihuana und will Rockmusiker werden. Er macht Abitur, zieht zum Studium zu Hause aus und wird langsam erwachsen.

Dieser erwachsene Yunus ist es, der die Lesenden durch den Roman begleitet. Genauer gesagt seine Erinnerungen. In diesen wird der Vater wieder lebendig. Da sind gemeinsame Sommerurlaube in der Türkei mit ausgelassenen Tagen am Strand und samstägli-

che Flohmarktbesuche im heimischen Hannover. Aber auch hohe Erwartungshaltungen, Enttäuschungen und Stolz.

Yunus' Erinnerungen nehmen die Lesenden aber auch mit auf eine fesselnde Reise durch Zekis Leben vor den Schlaganfällen. Dieses beginnt mit einer Kindheit in ärmlichen Verhältnissen in einer Stadt nahe der türkisch-syrischen Grenze. Später führt es ihn über das Studium in Istanbul zur Zeit des türkischen Militärputsches 1960 auf ein Frachtschiff mit dem Ziel Kanada. Doch eine Tuberkuloseerkrankung lässt Yunus' Vater schon in Hamburg stranden. So beginnt sein neues Leben in Deutschland – zunächst wieder als Student, später dann als Angestellter einer niedersächsischen Behörde.

Den Schlaganfällen selbst räumt Deniz Utlu verhältnismäßig wenig Platz in seinem Werk ein. Sie werden geschildert – und das sehr eindrücklich –, füllen jedoch nur einen Bruchteil der Seiten. Und doch bleiben sie stets präsent. Denn Yunus' Erinnerungsversuche sind motiviert durch den frühen Verlust des Vaters.

Deniz Utlu gelingt es in seinem Roman nicht nur, die Erinnerungen seines Hauptcharakters vor dem inneren Auge der Lesenden lebendig werden zu lassen. Er zeichnet dabei auch Charaktere, die schnell ans Herz wachsen. Autobiografische Elemente wie Orte aus Utlus eigener Kindheit schaffen zudem eine authentische Atmosphäre. Eine klare Leseempfehlung! *abr*



Deniz Utlu:
Vaters Meer
Hardcover, 384 Seiten, 25 Euro
Suhrkamp Verlag, 2023
ISBN: 978-3-518-43144-3

Verlosung

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Vaters Meer“. Bitte senden Sie uns bis zum 28. April 2024 eine Postkarte mit dem Stichwort „Meer“ an: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Postfach 104, 33311 Gütersloh. Sie können auch über unser Internetportal teilnehmen: schlaganfall-hilfe.de/gewinnspiel

www.enzensberg.de

 **Klinikgruppe
Enzensberg**

**DU SIEHST
WAS, WAS
ICH NICHT SEHE?**

Unsere Fachkliniken sind seit rund
40 Jahren auf die Weiterbehandlung
von Schlaganfallpatienten
spezialisiert – von Akut bis Reha!

Dann wähle
sofort die
112



ALTEC

Verladetechnik

D-78224 Singen
Tel.: 07731/8711-0
Fax: 07731/8711-11
info@altec.de
www.altec.de



tigo



Rent & Buy entdecken

Thera TRAINER

Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine und Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ fördert die Stoffwechselfvorgänge
- ✓ aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ verbessert die Ausdauer und die Beweglichkeit
- ✓ stärkt die Muskulatur
- ✓ erhöht die Mobilität

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen
bei allen Fragen und Anliegen.**

T +49 7355-93 14-0 | info@thera-trainer.com

www.thera-trainer.com

LIFE IN MOTION

KRANKENKASSEN
ERSTATTUNGSFÄHIG





DENKSPORT
UND SPASS

FIT IM KOPF

Denksport hält das Gehirn in Schwung – und schon ein paar Minuten täglich reichen aus, damit die kleinen grauen Zellen fit bleiben.

ZAHLENBAND

Suchen Sie in diesem Zahlenband, das sich über vier Zeilen schlängelt, nach der Summe **14**. Immer wenn zwei oder mehr unmittelbar aufeinanderfolgende Zahlen die Summe **14** ergeben, kreisen Sie diese Zahlen ein.

The numbers along the path are:

- Row 1 (right): 4, 9, 3, 2, 5, 3, 9, 4, 2, 8
- Row 2 (down): 5, 2, 3, 7, 4, 6, 3, 4, 6, 2, 7, 6, 1
- Row 3 (right): 1, 2, 9, 8, 4, 2, 4, 6, 3, 5, 5, 7
- Row 4 (down): 6, 2, 7, 1, 3, 9, 2, 8, 6, 4, 2, 1
- Row 5 (right): 1, 9, 2, 7, 4, 5, 8, 4, 2, 7, 3, 5

The circled numbers are: 9, 3, 2, 4, 2, 8.

KONZENTRIERT LESEN

Bei diesem Gedicht von Eugen Roth stehen anstelle von drei Buchstaben drei Zahlen. Das Lesen wird dadurch recht mühsam. Versuchen Sie es aber trotzdem. Den korrekten Text finden Sie auf Seite 46.

GEH8BTE SCHMERZEN

V7er s7tze4 kreuzverg4ügt be7m Tee –
dem fü4fte4 tut e74 Stockz8h4 weh,
u4d er erl8ubt s7ch, g84z besche7de4,
zu rede4 vo4 dem böse4 Le7de4.
Doch öff4et er 4och k8um d7e L7ppe,
spr7cht scho4 der erste vo4 der Gr7ppe,
d7e jü4gst 7h4 sch8uerl7ch gequält.
Der zwe7te vo4 der G7cht erzählt,
84 der g84z gr8us8m er gel7tte4 –
w8s w7edrum 84l8ß g7bt dem dr7tte4,
gle7ch kl8r zu sch7lder4 se74erse7ts
de4 – lä4gst verg84ge4e4 – N7ere4re7z.
Der v7erte übersp7elt s7e 8lle;
er spr7cht vo4 se74em selt4e4 F8lle:
8ls K74d – s'7st v7erz7g J8hre her –
erkr84kte er 84 Typhus schwer ...
So drücke4 84 d7e W84d s7e gl8tt
de4, der d7e Schmerze4 w7rkl7ch h8t,
um 8m Bewußtse74 s7ch zu l8be4,
4och ärgere geh8bt zu h8be4.



LÖSUNG AUF SEITE 46

SALO+PARTNER –

Ihr Partner bei beruflicher Rehabilitation
und nachhaltiger Teilhabe am Arbeitsleben



Mehr Information finden Sie auf unserer Homepage
www.salo-ag.de.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse gern an:
SALO+PARTNER, Hauptverwaltung Hamburg
(Spaldingstr. 57 – 59 • Rosenallee 6 – 8, 20097 Hamburg)
Telefon: 040/ 23916 – 0 • Mail: Info@salo-ag.de

INDIVIDUELL

SALO+PARTNER gibt es 70 Mal bundesweit. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir beraten persönlich und präzise.

AMBULANT

SALO+PARTNER hat die Infrastruktur, um Ihnen in Ihrem Zuhause die Schritte in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

ERFOLGREICH

SALO+PARTNER kann beste Ergebnisse bei der Vermittlung von Rehabilitanden in den allgemeinen Arbeitsmarkt vorweisen.

TERMINE

Depressionen nach Schlaganfall

Mittwoch, 13. März, 17:00 Uhr, Online-Veranstaltung
Weitere Informationen: s. Seiten 10 ff. und S. 35

25. Würzburger Aphasie-Tage

15.–17. März, Kongress für Aphasie und Schlaganfall
Information und Anmeldung: aphasie-unterfranken.de

Seminare für Sprecherinnen und Sprecher von Schlaganfall-Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 21. März, Hamburg
Donnerstag, 11. April, Köln
Informationen und Anmeldung:
Sandra Wiesemann, Tel. 05241 9770-15

Tag gegen den Schlaganfall

Freitag, 10. Mai, bundesweiter Aktionstag
Informationen und Veranstaltungen
ab Mitte April unter: schlaganfall.de

OT World

Internationale Fachmesse und Kongress
zur Hilfsmittelversorgung
14.–17. Mai, Leipzig
Weitere Informationen: ot-world.com

Thala 2/2024 erscheint

Donnerstag, 16. Mai 2024

Herausgeber: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh, Tel.: 05241 9770-0,
Internet: schlaganfall-hilfe.de,
E-Mail: presse@schlaganfall-hilfe.de

Redaktion: Mario Leisle (verantwortlich)

Autoren dieser Ausgabe: Anne-Marie Brockmann (abr),
Matthias Bröhenhorst (mab), Mario Leisle (rio), Julia Reinecke (rei)
Gastautorin: Gabriele Reckord, Rechtsanwältin, Gütersloh

Korrektorat: TERRITORY GmbH

Anzeigen: TERRITORY GmbH,
Carl-Bertelsmann-Straße 33, 33311 Gütersloh,
Tel.: 05241 23480-670, thala@territory.de

Gestaltung: TERRITORY GmbH,
Frank Wellenbrink

Druck: Bösmann Medien und Druck GmbH & Co. KG, Detmold

Das Magazin erscheint viermal jährlich für die Förderer und Freunde der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Betroffene und Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit.

Fotonachweis Thala: Adobe Stock/Thuin_prodesign (10, 12, 15)
Getty Images: iStockphoto (5, 9, 16, 19, 20, 35, 38–39, 42),
E+ (6–7, 8), Arne Weichardt (3), Caro Hoene (4, 28, 29),
Besim Mazhiqi (5, 24, 31, 36), Mario Leisle (5, 27), Universität
des Saarlandes (13), Universität Bielefeld (14), Sanitätshaus
Lettermann GmbH (21), Michael Mutzberg/VAMED Klinik Hattingen
(22, 23), Universitätsklinikum Leipzig (25), Barbara Kiffmeier (30),
Sarah Jonek (31), Ralf Meier (34), Valerie Hammacher (39),
VladGans (40–41)

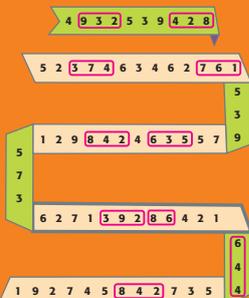
Transparenzerklärung: Alle redaktionellen Informationen in diesem Magazin wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Komplexe Sachverhalte bereiten wir in Rücksprache mit Fachleuten laiengerecht auf. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit aller Angaben jedoch schließen wir aus. Wir legen Wert auf die Unabhängigkeit der Redaktion und eine klare Trennung von Redaktion und Werbung. Anzeigen sind als solche eindeutig gestaltet oder werden gekennzeichnet. Wir orientieren uns am Pressekodex des Deutschen Presserats und an unserem Redaktionsstatut, das wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden. Die redaktionelle Darstellung folgt keinen wirtschaftlichen Interessen. Die Anzeigen in diesem Magazin dienen seiner Finanzierung. Wir danken unseren Anzeigenpartnern ausdrücklich für ihre Unterstützung und bitten Sie, liebe Leserinnen und Leser, freundlich um Beachtung der Angebote.

Vielfalt und Gleichberechtigung: Wir schreiben für Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Ein Schlaganfall kann viele schwerwiegende neurologische Folgen haben. Deshalb achten wir auf verständliche, flüssig lesbare Texte und verwenden nicht immer alle geschlechtsspezifischen Endungen. Doch wir meinen jedes Geschlecht (m/w/d). Wir sind für alle da!

RÄTSELLÖSUNG

Zahlenband

8 mal



Gehabte Schmerzen

Vier sitzen kreuzvergnügt
beim Tee – dem fünften tut
ein Stockzahn weh, und er er-
laubt sich, ganz bescheiden,
zu reden von dem bösen
Leiden. Doch öffnet er noch
kaum die Lippe, spricht schon
der erste von der Grippe,
die jüngst ihn schauerlich gequält.
Der zweite von der Gicht erzählt,
an der ganz grausam er gelitten –
was wiederum Anlaß gibt dem
dritten, gleich klar zu schil-
dern seinerseits den -längst
vergangenen – Nierenreiz.
Der vierte überspielt sie alle; er
spricht von seinem seltenen Falle:
Als Kind – s'ist vierzig Jahre her –
erkrankte er an Typhus
schwer ... So drücken an die
Wand sie glatt den, der die
Schmerzen wirklich hat,
um am Bewußtsein sich zu laben,
noch ärgere gehabt zu haben.



2024
MOTIVATIONSPREIS.de



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Schlaganfall-Helden gesucht!

Wir suchen:

- **engagierte Betroffene**, die sich mit großer Kraft zurück ins Leben gekämpft haben
- **Fachleute**, die mit viel Herz und Verstand Schlaganfall-Betroffene versorgen und sich durch ihr besonderes Engagement oder ihre fachliche Kompetenz hervorheben
- **Ehrenamtliche**, die in Selbsthilfegruppen oder an anderen Stellen viel Einsatz zeigen, pfiffige Ideen haben, Betroffenen helfen oder einiges bewegen konnten

*Jetzt online bewerben
oder andere nominieren!*



www.motivationspreis.de



design: markt.wert.marketing

Hochspezialisierte SCHLAGANFALL-THERAPIE

Wir sind die Experten für Hand und Bein

Innovative Technik und eine auf Sie individuell konzipierte, intensive Therapie bringt Sie schrittweise zurück in ein aktiveres Leben. Wir sind deutschlandweit die erste ambulante Ergotherapie Praxis, die Ihnen die neueste Technologie in der Gangrehabilitation für Kinder und Erwachsene anbietet.

Was Sie interessieren sollte!

Gesichertes Wissen ist, dass Nervenzellen und auch die Verbindungen zwischen den Nervenzellen in der Lage sind ihren Aufbau zu verändern, um Funktionen von anderen Bereichen, die beispielsweise durch einen Schlaganfall oder eine Hirnblutung oder Querschnittslähmung zerstört wurden, zu übernehmen. Die Voraussetzung hierfür ist jedoch ein für das Gehirn ausreichend hoher Input. Viele Studien zeigen, dass nur durch Roboter-Assistenz-Systeme eine so extrem hohe Anzahl an wiederholenden Übungen erreicht werden kann!

Was wollen wir erreichen?

- ✓ Förderung der Motorik - Hand, Arm, Bein und Fuß
- ✓ Herabsetzung der Spastik
- ✓ Verbesserung komplexer Bewegungen
- ✓ Anstreben von Schmerzfreiheit oder Schmerzreduktion
- ✓ Erhöhte Selbstständigkeit
- ✓ Jeder Patient soll aktiver am Leben teilnehmen!

Was wir tun!

- ✓ Intensive Therapie zur Verbesserung der Hand-, Arm-, Bein- und Fußmotorik mit motivierender Methodik.
- ✓ Wissenschaftlich anerkannte klassische Verfahren werden mit modernen Roboter-Assistenz-Systemen kombiniert.
- ✓ 10- bis 20-tägige Therapie je nach Schwere des Funktionsverlustes.
- ✓ 1:1 Therapeut / Patient Betreuung während des gesamten Therapieablaufs (keine Gruppentherapie)
- ✓ Gezielt abgestimmtes Training auf Ihre Bewegungseinschränkungen!

Patienten aus ganz Europa kommen zu uns. Fragen zur 1:1 Intensiv-Therapie und ggf. Unterbringung erklären wir gerne!

Kostenlose Informationen unter:
Tel. +49 89 51115595

A close-up portrait of a woman with short, dark hair and glasses, smiling slightly. She is wearing a colorful, patterned necklace with large, circular, multi-colored beads. The background is a blurred outdoor setting with a wooden railing and a textured wall.

*„Für die anderen
bin ich gesund, dabei bin
ich alles andere als das. Wo
ist nur die Powerfrau von
früher geblieben?“*

GRIT

... erlitt mit 47 einen Schlaganfall
und hatte danach mit schweren
Depressionen zu kämpfen.



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE



Schlaganfall trifft Seele

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Das ist heute in der Öffentlich-

keit weitgehend bekannt. Dass aber rund ein Drittel der Betroffenen eine Depression erleidet, weiß kaum jemand.

Nicht mehr richtig gehen zu können, in seiner Mobilität eingeschränkt und im täglichen Alltag behindert zu sein, ist für viele Menschen eine schreckliche Folge des Schlaganfalls.

Doch noch mehr Betroffene leiden unter seinen nicht sichtbaren Folgen.

Psychische Erkrankungen wie die Depression und kognitive Einschränkungen sind Behinderungen, die einen hohen Leidensdruck bei den Betroffenen auslösen. Mehr noch: Viele berichten uns, dass sie diese Einschränkungen als besonders quälend empfinden, weil ihnen so wenig Verständnis entgegengebracht wird.

Ganz ähnlich erging es Grit. Die Erzieherin und dreifache Mutter war eine Power-Frau – bis zu ihrem Schlaganfall. Plötzlich fallen ihr die einfachsten Dinge des Alltags schwer. Ihre Gedanken bekommt sie nicht mehr strukturiert, ständig fehlt ihr die Energie. Dass sie nicht mehr arbeiten kann, glauben viele ihr nicht. Denn von außen ist ihr nichts anzusehen.

Grit fällt in ein tiefes Loch, Depressionen plagen sie. Doch sie macht nicht den Fehler, sich immer weiter zurückzuziehen. Sie sucht sich professionelle Hilfe. Und

nach einer längeren Therapie erholt sie sich langsam. Eine Geschichte, die zum Glück noch eine gute Wendung nimmt und vielen anderen Betroffenen und ihren Angehörigen Mut machen kann.

Jährlich erreichen uns mehrere Tausend Anfragen von Betroffenen und ihren Angehörigen, manchmal verzweifelt auf der Suche nach Rat, Hilfe und Trost. Wir wissen, wie schwer es sein kann, nach einem Schlaganfall zurück ins Leben zu finden. Gerade dann, wenn man in seinem Umfeld auf Unverständnis stößt.

Wir machen Beratungsangebote und Informationsveranstaltungen, führen Betroffene und Angehörige durch intensive Workshops, um sie ein Stück weit auf ihrem schweren Weg zu begleiten. Viele nehmen diese wirksame Hilfe dankbar an, die nur möglich ist dank der Unterstützung vieler Spenderinnen und Spender.

Liebe Leserin, lieber Leser, können auch Sie sich vorstellen, unsere Hilfeangebote mit Ihrer Spende zu fördern und damit betroffenen Menschen ein Stück Hoffnung zurückzugeben? Dann freuen wir uns sehr über Ihre Unterstützung – haben Sie ganz herzlichen Dank!

Ihre

Sylvia Strothotte

Stellvertretende Vorstandsvorsitzende
Leiterin Fundraising

DURCH IHRE SPENDE KÖNNEN WIR WIRKSAM HELFEN!

Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold
IBAN: DE80 4785 0065 0000 0000 50
BIC: WELADED1GTL

Wenn auch Sie helfen möchten, füllen Sie den beigefügten Zahlschein aus und bringen Sie das Formular zu Ihrer Bank. Oder spenden Sie online unter schlaganfall-hilfe.de/spenden. Vielen Dank!



„Die Folgen des Schlaganfalls werden nicht verschwinden. Das zu lernen war ein Prozess mit vielen Kämpfen, viel Scheitern, vielen Tränen. Es braucht Zeit, bis man endgültig versteht, dass man nie wieder in sein altes Leben zurückkehren wird. Heute weiß ich damit umzugehen, auch dank der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Sie nimmt mich und meine Sorgen ernst. Es ist schön zu wissen, dass man Hilfe bekommt. Das lässt mich wieder lachen.“

Grit

Bitte hier ausfüllen und abtrennen

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

Beleg/Quittung für den Auftraggeber

Empfänger
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Postfach 104, 33311 Gütersloh

IBAN
DE80 4785 0065 0000 0000 50

Kontoinhaber/Einzahler

IBAN des Kontoinhabers

(Quittung des Kreditinstituts)

SPENDE

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

IBAN

DE80 4785 0065 0000 0000 50

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

WELADED1GTL



STIFTUNG
DEUTSCHE
SCHLAGANFALL
HILFE

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

M 1 2 4 B 0 1

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

D E **06**

Datum

Unterschrift(en)

Möchten Sie uns dauerhaft unterstützen und regelmäßig das Thala-Magazin erhalten? Werden Sie Fördermitglied!

Meinen Förderbetrag in Höhe von

40 Euro (jährl. Mindestbeitrag) 60 Euro einen höheren Betrag von Euro

darf die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe von meinem Konto

monatlich vierteljährlich halbjährlich jährlich ab Monat/Jahr / einziehen.

Kreditinstitut:

IBAN:

BIC:

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige (wir ermächtigen) die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Zahlungen von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Meine (unsere) Mandatsreferenz sowie der nächstmögliche Einzugsstermin meiner (unserer) Lastschriftspende werden mir (uns) separat mitgeteilt.

Sollte das Konto nicht gedeckt sein, besteht für das Kreditinstitut keine Verpflichtung zur Einlösung.

Titel/Name/Vorname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ort/Datum/Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Coupon ausgefüllt an:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Betreuung Fördermitglieder
Schulstraße 22, 33311 Gütersloh

Mit Ihrer Spende und/oder Ihrer Anforderung von Informationsmaterial wird Ihre Anschrift in unserer Datenbank gespeichert. Dies ist notwendig, damit wir Zuwendungsbestätigungen ausstellen und Kontakt zu Ihnen aufnehmen können. Ihre Daten werden aber ausschließlich von uns genutzt und keinesfalls an Dritte weitergegeben. Wir sind gesetzlich verpflichtet, Sie darauf hinzuweisen, dass Sie der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten widersprechen können.

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe | Schulstraße 22 | 33311 Gütersloh | Gläubiger-Identifikationsnummer: DE17ZZZ00000574970

Ich habe der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe am

eine Spende in Höhe von

EUR überwiesen.

Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt

(Gilt nur in Verbindung mit dem Kontoauszug oder Kassenbeleg Ihres Kreditinstituts.)

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ist wegen der Förderung von Wissenschaft und Forschung, der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege sowie der Förderung der Volks- und Berufsausbildung einschl. der Studentenhilfe nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamts Gütersloh, St.-Nr. 351/5932/0066 vom 01.02.2024 für den letzten Veranlagungszeitraum 2022 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer und nach § 3 Nr. 6 GewStG von der Gewerbesteuer befreit. Es wird bestätigt, dass die Zuwendung nur zur Förderung des öffentl. Gesundheitswesens u.d. öffentl. Gesundheitspflege, der Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie der Förderung der Volks- u. Berufsausbildung, einschl. der Studentenhilfe verwendet wird. Für Spenden bis 300,- Euro gilt der abgestempelte Einzahlungsbeleg oder der Beleg zusammen mit einer Buchungsbestätigung (z.B. Kontoauszug) Ihres Kreditinstituts als Zuwendungsbestätigung. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe sendet Ihnen jedoch schon ab einem Jahresspendenbetrag von 10,- Euro eine gesonderte Sammelzuwendungsbestätigung im Februar des Folgejahres zu. Darin sind alle von Ihnen geleisteten Spenden aufgezählt, somit entfällt das Einreichen von Einzelnachweisen beim Finanzamt.

Datenschutzinformation:

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe verarbeitet Ihre in dem Spendenformular/Überweisungsträger angegebenen Daten gem. Art. 6 (1) b) DSGVO für die Spendenabwicklung. Die Nutzung Ihrer Adressdaten und ggf. Ihrer Interessen für postalische, werbliche Zwecke erfolgt gem. Art. 6 (1) f) DSGVO.

Einer zukünftigen, werblichen Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit uns gegenüber widersprechen.

Weitere Informationen finden Sie in unseren Datenschutzhinweisen, die Sie online unter „<https://www.schlaganfall-hilfe.de/de/datenschutz>“ einsehen können.

M124B01