



# Post

*Nr. 51*  
*März 2011*

## *Inhalt*

### *Berichte*

- 2 Kinderweihnachtsfeier im Tucher
- 2 23. Weihnachtsbasar im „Quartier Napoleon“
- 3 Wustrow

### *Informationen*

- 4 Mein gutes Recht
- 5 Christiane Herzog Zentrum Berlin

### *Aktionen*

- 6/7 Muko-Freundschaftslauf 2011
- 8 Klimatherapiefahrten 2011

### *Zum Selberkochen*

- 9 Apfel-Zimt-Joghurt-Speise
- 9 Kartoffel-Gemüse-Pfanne

### *Aktuelles*

- 10 Motorradtour 2011

### *Spender und Sponsoren*

- 11 Besondere Spendenaktionen

### *Zum guten Schluss*

- 12 Mitarbeiterwechsel
- 12 Termine



## **Liebe Leserinnen und Leser,**

das Jahr 2011 ist nun schon wieder fast drei Monate alt, und ich hoffe, es hat gut für Sie begonnen. Wir lassen den Winter hinter uns und richten unser Augenmerk auf bereits Geschehenes und die noch kommenden, geplanten Ereignisse.

Am 28. Februar 2011 wurde unsere Wander-Fotoausstellung „Gesehen werden – Leben mit Mukoviszidose“ im Besucherzentrum des Bundespresseamtes erfolgreich eröffnet. Bis zum 31. März haben Sie dort noch die Möglichkeit, am Reichstagufer 14 die Fotos von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr anzusehen. Potsdams Oberbürgermeister Jann Jakobs unterstützt nicht nur den Freundschaftslauf, sondern auch dieses Projekt. Eine weitere Möglichkeit, die Ausstellung zu sehen, ist von Anfang Mai bis Mitte Juni dieses Jahres im Potsdamer Rathaus.

Die Initiierung und Aktivierung der regionalen Selbsthilfegruppen läuft gut an. So hat sich am 12. März 2011 die Regionalgruppe Nord-Brandenburg zum zweiten Mal getroffen. Das nächste Treffen wird im Herbst 2011 stattfinden. Den Termin erfahren Sie in der Flügelpost und im Internet.

Und dann steht auch schon der 9. Muko-Freundschaftslauf am 29. Mai 2011 vor der Tür. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste – kommen Sie als Helfer oder als Besucher, vor allem natürlich als Läufer!

Wir bieten in diesem Sommer wieder Klimatherapiefahrten für Betroffene und ihre Familien an. Näheres dazu auf Seite 8. Wem das noch nicht genügt, der kann an der Ausfahrt der „CF-ler auf heißen Öfen“ teilnehmen. Sebastian gründete die Gruppe vor zehn Jahren. Dieser Event ist für Motorradfans ab zehn Jahren geeignet. Weitere Informationen zu Terminen und Veranstaltungen gibt es im Internet oder in der Kontakt- und Beratungsstelle.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine schöne Frühlingszeit.

**Marita Lukas**

Vorstandsmitglied (Mutter zweier CF-Kinder)



*Marita Lukas*



## Berichte

### Eigentlich wie ein Familientreffen ...

... war das Wochenendseminar in Wustrow – wieder einmal! Offenbar ist es dem Mukoviszidose-Zentrum Mecklenburg-Vorpommern (M-V) gelungen, im Laufe der Jahre im Nordosten Deutschlands eine Tradition und Kultur zu begründen, wie sie zu einem Familientreffen gehört. Es ist ein dünn besiedeltes Gebiet mit langen Anfahrtswegen. Und doch ein solcher Teilnehmerandrang!

Die Vorträge und Gespräche waren dank der durchgehend hohen Qualität gut besucht. An den Interessen der Zuhörer ausgerichtet, erfuhren diese Aktuelles auf hohem Niveau: Zum besseren Umgang mit ihrer Krankheit, ob sich für die Betroffenen neue Lebens-Perspektiven ergeben, was neue Medikamente und Hilfsmittel bewirken können, Neuigkeiten aus ihrem Verband.

Familiengründung und der Wunsch nach eigenen Kindern ist ein immer wichtiger werdendes Thema, dem sich die Beträge von OÄ Dr. Breuel und PD Dr. Müller, Rostock, widmeten. Zu speziellen Fragen der Ernährung und Verdauung sprachen OÄ Dr. Fischer, Schwerin, und OÄ Dr. Kinder, Neubrandenburg. Dipl.-Psych. Dr. Ulrich, Schwerin, thematisierte ein „heißes Eisen“: Was bedeutet eine Infektion mit Pseudomonas spp. und wie geht man damit um? Ist nicht auch die (übertriebene) Sorge vor dem Keim eine psychische Erkrankung, die den Weg „in ein normales Leben mit der Krankheit“ verhindern kann – und so auf ungewollte Weise Lebensqualität durch vermiedene soziale Kontakte raubt? Auch erläuterte er neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, nach denen die Keimanfälligkeit von der angeborenen Immunausstattung abhängt. Zudem sei es recht unwahrscheinlich, sich Pseudomonaden „auf freier Wildbahn“ einzufangen – ein Appell gegen übertriebene Besorgnis!

Es gehört zu den wichtigen Aufgaben des Mukoviszidose e.V., die soziale Situation von Betroffenen zu analysieren und sich für einen Ausgleich der Mehrbelastungen einzusetzen – der Abschluss einer Studie steht bevor. Sven Hoffmann, regional Zuständiger des „Team Hilfe zur Selbsthilfe“ unseres Bundesverbandes, berichtete über erste Ergebnisse dieses Projektes.

Hans-Joachim Walter, Elternsprecher dieser Region und Mitglied des Bundesverbandes, berichtete unter anderem vom weit fortgeschrittenen Bestreben, in M-V als erstem Bundesland flächendeckend ein Neugeborenen-Screening auf Mukoviszidose einzuführen. Und dann wäre noch von den 17 beteiligten Unternehmen der Pharmaindustrie und der Medizintechnik zu berichten und von der gemühtlichen Abendveranstaltung. Alles bestens organisiert und betreut von Frau PD Dr. Jutta Hein, ehemalige Chefarztin der gastgebenden Ostseeklinik Fischland, und dem bereits erwähnten Hans-Joachim Walter. Und ihren vielen Helfern! Ja, das „Familientreffen“ Nr. 13 wird auch schon wieder vorbereitet. November 2011, gleicher Ort.

Reinhard Schubert

Reinhard Schubert, Berlin, war Teilnehmer des 12. Wochenendseminars vom 19. bis 21. November 2010 im Ostseebad Wustrow



Foto: KuB



Foto: © Verlag W. Wächter, Brigitte Einführ

## Berichte

### Weihnachtsfeier für Kinder im Restaurant Tucher

Nun schon zu einer kleinen Tradition geworden und immer beliebt, fand am 19.12.2010 zum fünften Mal eine Weihnachtsfeier für Kinder mit Mukoviszidose im Restaurant Tucher am Brandenburger Tor statt. In Zusammenarbeit mit vielen Helfern schaffte es Herr Lindner, der dem Landesverband Berlin-Brandenburg schon seit langem als Sponsor verbunden ist, wieder die Weihnachtsfeier zu einem wundervollen Erlebnis werden zu lassen. Besonders möchten wir die Mitarbeiter des Restaurant Tucher unter Leitung von Herrn Hartwig erwähnen. Auch die Vorstellung der Puppenspielerin Frau Kittel begeisterte die Kinder. Dank dieses großen Einsatzes konnten die Gäste einige angenehme Stunden erleben. Der Abend wurde durch den Besuch des Weihnachtsmannes abgerundet, der jedem kleinen und größeren Kind ein Geschenk überreichte.

Wir hoffen, dass es auch in diesem Jahr wieder so eine schöne Veranstaltung geben wird und danken noch einmal allen Helfern und Unterstützern ganz herzlich!

Andreas Herrmann

### „Wie immer“ – einzigartig und wichtig! 23. Weihnachtsbasar der Frauengruppe der Kleingartenanlage „Quartier Napoleon“

Wie immer fand am ersten Advent des letzten Jahres der jährliche wunderschöne Weihnachtsbasar der Kleingartenanlage statt. Um dieses Ereignis zu beschreiben, muss man einfach ständig die Wörter „wie immer“ verwenden.

Wie immer war es kalt und die Atmosphäre von Herzlichkeit und Wärme geprägt. Denn wie immer wurden heißer Kaffee und Kakao, selbstgebackener Kuchen und leckere Marmeladen angeboten. Man traf wie immer viele alte Bekannte und hatte Zeit, in Ruhe ein wenig zu plaudern. Wie immer wurden viele interessante Dinge zum Verkauf angeboten, z. B. Adventskränze und Grußkarten. Wie immer war auch Frau Walter von der Kinderstation des Krankenhauses Berlin Buch dabei und bot Selbstgebasteltes von Kindern der Klinik an. Und das alles war nur möglich, weil wie immer die Frauen und Männer des „Quartier Napoleon“ mukoviszidosebetreffenden Menschen helfen wollten. Gerade weil dieser Weihnachtsbasar mit wie immer beschriebenen werden kann, ist er jedes Jahr sehr einzigartig und wichtig.

Die eingenommenen Spenden des Tages wurden am zweiten Advent als Weihnachtspräsente an große und kleine Patienten überreicht und ermöglichten so die Erfüllung von so manchem Weihnachtswunsch. Insgesamt wurden im Rahmen des Weihnachtsbasars 2.758 Euro gespendet.

Wir danken wie immer von ganzem Herzen allen Helfern und Spendern!

Andreas Herrmann

## „Mein gutes Recht – Soziale Rechte für Menschen mit Mukoviszidose“



Foto: A. Binder

Anja Binder, Freiberrufliche Dipl. Sozialpädagogin  
www.mobisozial.de  
anja.binder@mobisozial.de

### Hier erhalten Sie weitere Informationen zum Persönlichen Budget:

- Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales  
Montag – Donnerstag, 8–20 Uhr  
018 05/67 67 15 \*
- Beratungstelefon der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben e.V.  
Montag – Donnerstag, 9–16 Uhr  
018 05/47 47 12 \*
- \* 0,14 Euro/Min. aus dt. Festnetz
- [http://www.bmas.de/porta/9266/persoennes\\_budget.html](http://www.bmas.de/porta/9266/persoennes_budget.html)
- Kontakt- und Beratungsstelle unseres Landesverbandes  
Telefon (030) 20 87 99 87

Auf dieser Seite stellen wir Mukoviszidose-Zentren in Berlin und Brandenburg vor. Heute ...

## Christiane Herzog Zentrum Berlin

Auf dem Gelände der Charité, Campus Virchow Klinikum in Berlin-Wedding, befindet sich im vierten Stock der Mittelallee 4, das Christiane Herzog Zentrum Berlin. Im Jahr 2000 von Frau Herzog, der damaligen Schirmherrin des Mukoviszidose e.V., am ehemaligen Standort an der Lungenklinik Heckeshorn eingeweiht, ist das Zentrum seit Mitte 2009 in der Trägerschaft der Charité Universitätsmedizin Berlin. Ein Vorteil des jetzigen Standortes ist die hervorragende Vernetzung mit allen hochspezialisierten Fachdisziplinen der Charité.

Unser Augenmerk liegt auf der altersübergreifenden Betreuung von Mukoviszidose Betroffenen. Als einziges Doppelzentrum in Berlin-Brandenburg haben wir die Möglichkeit, ambulant und stationär die Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit Mukoviszidose zu gewährleisten. Wichtig ist uns die Förderung von Krankheitsmanagement und Alltagsbewältigung mit der Erkrankung. Eltern- und Patientenschulungen in verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen helfen, Therapiemaßnahmen zu verstehen und auf den Lebensalltag abzustimmen. Auch bei fortgeschrittenen Krankheitsverläufen stehen wir unseren Patienten zur Seite. In Kooperation mit dem Transplantationszentrum (Deutsches Herzzentrum Berlin) begleiten wir Mukoviszidose-Patienten medizinisch und psychosozial vor und nach einer Lungentransplantation. Die gemeinsame Patientenversorgung ist durch die Nähe der beiden Kliniken auf einem Campus deutlich einfacher und besser geworden.

Wir versuchen, unseren Patienten den Aufenthalt bei Ambulanzbesuchen und auf der Station so angenehm wie möglich zu gestalten. Bei häufigen stationären Aufenthalten oder einer oft monatelangen Wartezeit auf ein Spenderorgan ist es uns wichtig, als multiprofessionales Team in einer guten Atmosphäre für und mit den Patienten zu arbeiten. Neben einer Spielecke und einem Spielzimmer mit zahlreichen Spiel- und Malsachen sowie DVDs, CDs und Büchern für jede Altersgruppe steht eine Wii-Konsole mit einem großen TV-Bildschirm für unsere Patienten zur Verfügung. Seit kurzem besitzt die Station drei internetfähige Laptops, die den Patienten kostenlos den wichtigen Kontakt zur Außenwelt, zu Angehörigen und Freunden ermöglichen. Diesen Umstand verdanken wir dem „Freundeskreis Christiane Herzog Zentrum Berlin e.V.“, dem Verein „Herzenswünsche“ und der Firma „Yodafone“.

Jeweils ein Mal wöchentlich besuchen Clowns die Station, Mitarbeiter des „Berliner Herz“ kochen, zum Teil gemeinsam mit den Patienten, die Leiberichte und bringen so Abwechslung in den Klinikalltag und die Klinikkost. Betreut werden die Betroffenen von in der Behandlung von Mukoviszidose erfahrenen Ärzten (PD Dr. Doris Staab, Dr. Carsten Schwarz, Dr. Nico Derichs, Dr. Claudia Rolinck-Werninghaus, Dr. Holger Kaiser, Dr. Jörg Moldenhauer, Dr. Kim Parasher u.a.), Diplom-Psychologinnen (Christa Weiss, Christine Lehmann), Diätassistentinnen (Roswitha Frede, Wiebke Lercher), PhysiotherapeutInnen (Nicole Strieder, Wiebke Thiele, Oliver Schulle) und den Pflegeteams der Ambulanz und der Station.

PD Dr. Doris Staab

### Station 15

Telefon (030) 450 566 560  
Fax (030) 450 566 900



von links nach rechts:  
B. Steinbüß, Dr. P. Stock, M. Hinze,  
K. Knispel-Gatzmann, K. Unroff-Frank,  
Dr. D. Staab, I. Widdig, Dr. C. Schwarz,  
K. Shinning, Dr. A. Jobst, R. Frede  
Foto: Charité Campus Virchow Klinikum

Mukoviszidose-Ambulanz  
Telefon (030) 450 566 587  
Fax (030) 450 566 959  
mukoviszidose-ambulanz@charite.de

### Kontaktmöglichkeit

Leitung:  
PD Dr. Doris Staab (030) 450 566 551  
Sekretariat:  
Nadine Becher (030) 450 566 552

Charité Campus Virchow Klinikum  
Mukoviszidose Zentrum /  
Christiane Herzog Zentrum Berlin  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin

Der vollständige Bericht  
ist nachzulesen auf der Homepage:  
www.muko-berlin-brandenburg.de







## Jede Runde zählt! Der 9. Muko-Freundschaftslauf

Seien Sie dabei, wenn am 29.05.2011 im Potsdamer Lustgarten Einzelläufer, Familien oder Gruppen die Laufschuhe für den 9. Muko-Freundschaftslauf schnüren. Jeder kann mitmachen – jedes Alter, jeder Fitnessgrad ist hier vertreten. Alle haben das selbe Ziel: Eine möglichst hohe Spendensumme „zu erlaufen“, die zur Unterstützung von Mukoviszidosebetroffenen und ihren Familien genutzt wird.

Bekannte Sportler und Prominente unterstützen unser Anliegen – sowie Potsdams Oberbürgermeister Jann Jakobs und unsere Schirmherrin Dagmar Ziegler (MdB).

### Unterstützen auch Sie uns!

Laufen Sie mit und suchen Sie sich möglichst großzügige Sponsoren, die jede Runde, die Sie laufen, mit einem zuvor ausgehandelten Betrag honorieren. Alternativ kann Ihr Sponsor auch einen Festbetrag spenden. Sponsoren, die unseren Lauf mit mindestens 500 Euro unterstützen, werden mit ihrem Logo auf unserer Homepage, den Flyern und Plakaten des Freundschaftslaufes und der Sponsorenwand vor Ort präsent sein.

Oder kommen Sie einfach vorbei und feiern mit uns. Mit Kuchen und Grillwürstchen, mit Live-Musik und Showeinlagen, mit Hüpfburg und tollen Aktionen im Kiezdorf, ist der Muko-Lauf eine Attraktion für die ganze Familie.

Seit dem 01. Februar 2011 können sich sowohl Einzelläufer als auch Laufteams online auf unserer Homepage anmelden:  
[www.muko-berlin-brandenburg.de](http://www.muko-berlin-brandenburg.de)

### Neu in diesem Jahr!

Teams können sich bereits ab drei Läufern anmelden. Wir reagieren damit auf die vielen Anfragen von Familien mit einem Kind, die als „Familienteam“ antreten möchten. Das war wegen der Mindestgruppengröße von fünf Läufern bisher nicht möglich. Maximale Läuferzahl für ein Team bleibt nach wie vor 50.

Wir sind gespannt, wer in diesem Jahr einen der begehrten Pokale mit nach Hause nimmt.

### Geehrt werden

- der beste Läufer und die beste Läuferin,
- die Gruppe mit der höchsten Spendensumme,
- die Gruppe mit den meisten Kilometern und
- die Gruppe mit den meisten Kilometern pro Läufer.



alle Fotos: Anna Rippl

Alle Läufer mit eigenem Sponsor nehmen natürlich an unserer Tombola teil und können attraktive Preise gewinnen. Wenn Läufer von Mukoviszidose betroffen sind und das bei der Anmeldung angeben, werden sie gesondert geehrt. Außerdem gibt es in diesem Jahr eine neue Herausforderung: Wir suchen den Läufer/die Läuferin oder die Gruppe mit dem einfallreichsten Outfit.

### Damit auch der 9. Muko-Freundschaftslauf wieder ein voller Erfolg wird, brauchen wir Ihre Hilfe – unterstützen Sie uns bei den Vorbereitungen!

Helfen Sie uns am 29.05.2011 – vom Aufbau ab 7 Uhr morgens bis zum Abbau nach 16 Uhr! Wir freuen uns über jede helfende Hand!

Backen Sie, egal ob süß oder herzhaft, und stellen Sie uns das Ergebnis zur Verfügung.

Werben Sie für unseren Lauf und motivieren Sie Ihr Umfeld:

Flyer und Plakate dafür erhalten Sie in der Kontakt- und Beratungsstelle.

Wenn Sie uns (auch stundenweise) unterstützen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Oder kommen Sie am 30.03.2011 um 17.45 Uhr zum Vorbereitungstreffen in die „KiezKantine“, Oderberger Straße 50.

Unter der Telefonnummer (030) 20 87 99 87 oder per E-Mail unter [kontakt@muko-berlin-brandenburg.de](mailto:kontakt@muko-berlin-brandenburg.de) beantworten wir gern Ihre Fragen und helfen Ihnen weiter.



Monica Blau

## Muko-Freundschaftslauf

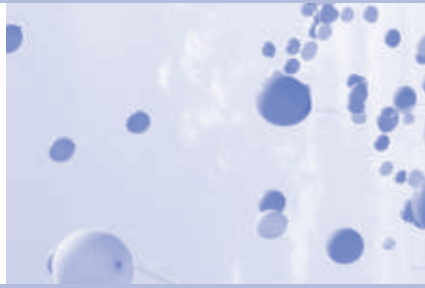
29. Mai 2011

Lauf: 11.00 – 15.00 Uhr

Fest: 10.00 – 16.00 Uhr

Potsdamer Lustgarten

am Mercure Hotel



## „Zeit zum Durchatmen“ – Klimatherapiefahrten Sommer 2011

Seit 2006 führt der Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg Klimatherapiefahrten an die Ostsee durch. Waren es zunächst Gruppenfahrten von Kindern und Erwachsenen, sind es seit 2008 individuelle Ferienfahrten von erwachsenen Patienten mit Begleitperson sowie betroffenen Familien.

Ziel dieses Projektes ist es, den Patienten eine gute Zeit zu schenken, in der sie sich erholen und „durchatmen“ können. Denn der Alltag mit Mukoviszidose, geprägt von vielen Arztbesuchen und intensiven Therapien, ist oft sehr kraftraubend und anstrengend. Das Ostseebad Kühlungsborn bietet für diesen Urlaub gute Bedingungen. Neben der lungengfreundlichen salzigen Luft gibt es viele Möglichkeiten sich aktiv zu betätigen. Das Hotel Rosenhof ist mit den besonderen Anforderungen der Patienten, was die Ausstattung und Hygienestandards der Räume betrifft, vertraut.

Auch im Jahr 2011 können wir dank zweckgebundener Spenden Klimatherapiefahrten, diesmal mit einer Dauer von 14 Tagen, durchführen. Hierfür danken wir besonders allen Spendern, die speziell dieses Projekt unterstützt haben!



Foto: KUB

Folgende Durchgänge sind geplant:

### Zeiträume für erwachsene Patienten

13.06. bis 26.06.2011

27.06. bis 10.07.2011

15.08. bis 28.08.2011

### Zeiträume für Familien

04.07. bis 17.07.2011

18.07. bis 31.07.2011

01.08. bis 14.08.2011



Die Fahrtkosten werden teilweise von unserem Landesverband übernommen. Auf Antrag und mit entsprechenden Nachweisen kann zu den Verpflegungskosten anteilig ein Zuschuss aus dem Sozialfonds gezahlt werden.

### Voraussetzungen der Bewerber für die Teilnahme an den Klimatherapiefahrten:

- Mitgliedenschaft im Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
- Patienten sind Nichtraucher
- Die letzte Kur, die der Landesverband Berlin-Brandenburg unterstützt hat, liegt mindestens zwei Jahre zurück.

Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung bis zum **15. April 2011** an die Kontakt- und Beratungsstelle, Rykestraße 25, 10405 Berlin, oder per Mail an [kontakt@muko-berlin-brandenburg.de](mailto:kontakt@muko-berlin-brandenburg.de). Bis Ende April 2011 wird der Vorstand die Entscheidung über die Teilnehmer an den Fahrten treffen.



KUB

## Apfel-Zimt-Joghurt-Speise

(ca. 4 Portionen)

### Zutaten

400 g Joghurt 3,5% Fett, 100 ml Schlagsahne, 1 EL Zucker, 6 Scheiben Vollkornzweiback, 3 Äpfel, etwas Zitronensaft, Zimt, Kakaoapulver

### Zubereitung

1. Die Zwiebackscheiben in grobe Stücke zerbröseln (z.B. in ein Küchentuch wickeln und mit einer Pfanne darauf schlagen). Diese Brösel gleichmäßig in Dessertschälchen verteilen.
2. Nun die Äpfel waschen und mit Schale klein raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln, damit der Apfel nicht braun wird.
3. Diese Apfelsapfel gleichmäßig über die Zwiebackbrösel verteilen.
4. Den Joghurt mit Sahne, Zimt und Zucker verrühren und gleichmäßig über die Apfelsapfel verteilen.
5. Zum Schluss noch Kakaoapulver mit einem Sieb über den Joghurt streuen.

### Nährwerte pro Portion:

Energie ... 266 kcal Eiweiß ... 6g Fett ... 12,7g Kohlenhydrate ... 31,2g

### Tipp:

Das ist eine leckere Zwischenmahlzeit oder auch ein Dessert nach einem schönen Mittagessen.

In Zusammenarbeit mit den Ernährungstherapeutinnen K. Senjow und F. Wede (Kinder- und Jugendkrankehaus Berlin Lindenhof, Telefon 030/55 18 54 06) stellen wir Rezepte zum Selberkochen vor.

## Kartoffel-Gemüse-Pfanne

(ca. 4 Portionen)

### Zutaten

2 EL Rapsöl, 800 g Kartoffeln, 300 g Zucchini, 120 g Zwiebel, 300 g Champignons, 100 g gewürfelter Speck, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Majoran oder andere Kräuter

### Zubereitung

1. Die gewaschenen Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die gewaschenen Zucchini in Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und auch würfeln.
4. Champignons waschen und vierteln.
5. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln 10 Minuten kräftig anbraten.
6. Die Zwiebeln, Knoblauch und den Speck dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und den Kräutern würzen.
7. Die Champignons und die Zucchini hinzugeben und kurz mit anbraten. Dann mit der Sahne auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken.

### Nährwerte pro Portion:

Energie ... 483,2 kcal Eiweiß ... 12,8 g Fett ... 32,9 g Kohlenhydrate ... 33,5 g

## Spender und Sponsoren



### Apotheken-Kalender-Aktion

Frau Grimminger, Inhaberin der Eberswalder Ginkgo-Apotheke, verschenkt ihre Kalender nicht mehr, sondern bittet ihre Kunden um eine Spende. In diesem Jahr kamen dadurch 650 Euro zusammen, die dem Vorsitzenden des Mukoviszidose Landesverbandes Berlin-Brandenburg, Dirk Seifert, am 3. Februar 2011 als symbolischer Scheck übergeben wurden.

In der Ginkgo-Apotheke steht außerdem schon seit langem eine Spendenbüchse und der Muko-Freundschaftslauf im letzten Jahr wurde direkt unterstützt.

Frau Grimminger, ihren Mitarbeitern und natürlich den Apothekenkunden gilt unser herzlichster Dank!



Foto: S. Schulz, Märkischer Sonntag

Dirk Seifert



### Fleißiger Einsatz

Wie schon in den vergangenen Jahren bastelten Sabine Fritzsche aus Basdorf, selbst Mutter zweier mukoviszidosebetroffener Kinder, und ihre fleißigen Helfer schöne Adventskränze, um den Verkaufserlös unserem Landesverband zu spenden. Wir freuen uns sehr über eine Spende in Höhe von 250 Euro und bedanken uns ganz herzlich!

KuB

Foto: S. Fritzsche

Wir nehmen Abschied von

**Bettina Zingler**

**Athina Haritaki**

**Juliane Dziuba**

Ihren Angehörigen und Freunden  
gilt unser tiefes Mitgefühl.



## Aktuelles

### CF-ler auf heißen Öfen 2011

Zehn Jahre ist es her, dass ich die erste CF-Motorradtour organisierte. Somit machen wir dieses Jahr eine Jubiläumstour, deren Ziel aber noch nicht feststeht. Vorschläge für interessante Tagestouren sind willkommen. Der genaue Termin (**18. oder 25. Juni 2011**) wird nach Zahl der Anmeldungen und Wetterlage festgelegt.

Es ist Zeit, einmal Danke zu sagen! Mein herzlicher Dank gebührt allen Motorradfahrern und -fahrerinnen, ohne die meine Idee nicht umsetzbar gewesen wäre. Auch haben manche mit eigenen Impulsen die CF-Touridee vorangetrieben, wie z. B. mit der Tourenroutenkunde (Sylvia) oder mit dem unten stehenden Link für Interessierte (Toby)!

**Teilnahmebedingungen** und Hinweise für die Tour, sowie Berichte und Fotos der vergangenen Touren finden Sie unter [http://home.arcor.de/htm-toby/CFler\\_on\\_Tour.html](http://home.arcor.de/htm-toby/CFler_on_Tour.html)

**Anmeldungen** für 2011 sind ab sofort möglich. Ich hoffe – wie immer – auf große Resonanz und freue mich auf die treuen Selbstfahrer.

Übrigens: Unser Landesverband unterstützt die Tour mit 5 Euro pro Patient.

Es grüßt der Initiator der Motorrad-Gruppe



### Wir danken allen Unterstützern, die für Projekte des Landesverbandes gespendet haben

(Zeitraum vom 24.11.2010 – 12.02.2011)

#### Fördermitglieder

- Henning, E.-M., Berlin
- Kliemann, P., Berlin
- Michel, H., Berlin
- Oelschläger, H., Berlin
- Schergun, H.-L., Berlin
- Scholz, D. Berlin
- Weber, H. Berlin

#### Privatpersonen

- Bähring, A., Meuselbach
- Baum, R., Berlin
- Fritzsche, S. u. T., Basdorf
- Gasper, H., Hamburg
- Grünke, C., Eberswalde
- Grünke, D., Triefelplatz
- Günter, E.
- Herfurth, S., Berlin
- Ingenlath, T., Potsdam
- Iparaguire, J., Berlin
- Jahn, H., Berlin
- Jansen, E.
- Jurgasch, D., München
- Keune, J. u. C., Berlin
- Lochner, U., Berlin
- Michalski, H.
- Naumann, Dr., F., Schöneiche
- Orlowski, H., Berlin
- Pohl, A., Berlin
- Raab, Dr., M., Nuthetal
- Rengel, M., Berlin
- Rodenwald, T., Berlin
- Schöttler, R., Berlin
- Schubert, R., Berlin
- Seifert, D., Eberswalde
- Wienmann, J., Kremen
- Wöhltat, G., Berlin
- Zucker, M., Berlin

#### Firmen

- Ginkgo Apotheke, Eberswalde
- Ligas Tischarbeiten GmbH, Berlin
- Luftungs- und Fenstertechnik Seiffert, Berlin
- Normannen Apotheke, Berlin
- Primmer Nutricia GmbH, Erlangen
- Schülke Textilien, Potsdam
- Troll Apotheke, Berlin

(bitte Telefonnummer, Adresse und ggf. E-Mail angeben)

#### Wichtiger Hinweis

Wir trennen nicht Pseudomonas positiv/negativ! Bitte selbst auf die gängigen Vorsichtsmaßnahmen achten und eventuell den Arzt befragen!





Foto: Ecki Autschbach

## Termine Bundesverband

**25. - 27. März 2011**

Schwerin

Regiotagung 1/2011 und Ansprechpartnertreffen der AG Erwachsene mit Mukoviszidose

**29. April - 1. Mai 2011**

Stuttgart

Tagung CF und Beruf

**20. - 22. Mai 2011**

Weimar

Jahrestagung des Mukoviszidose e.V.

## Impressum

**Herausgeber** Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V., Rykestraße 25, 10405 Berlin, Telefon (030) 20 87 99 87, Fax (030) 20 88 64 29,

kontakt@muko-berlin-brandenburg.de, www.muko-berlin-brandenburg.de

**Spendenkonto** Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00, Konto 35 333 11

**Redaktionsschluss Nr. 51** 01.03.2011

**Redaktionsschluss Nr. 52** 10.06.2011

**Schriftleitung** Dirk Seifert (V.i.S.d.P.)

**Redaktion** Monica Blau, Andreas Hermann, Reinhard Schubert, Dirk Seifert

**Layout** Katrin Groß, katrin@wirtschaftshof8.de

**Druck** Druckerei Well, 10367 Berlin

## Zum guten Schluss

### „Die Neue“ stellt sich vor

Seit Jahresbeginn arbeite ich für den Mukoviszidose Landesverband Berlin-Brandenburg e.V. in der Kontakt- und Beratungsstelle.

Ich komme aus Köln, habe dort an der Universität Diplom-Pädagogik studiert und mit den Schwerpunkten Sozialpädagogik und Beratungsmethoden abgeschlossen.

Jetzt bin ich nicht nur begeisterte Neu-Berlinerin, sondern freue mich auch sehr über meinen neuen, interessanten Arbeitsbereich und darüber, die Arbeit des Landesverbandes tatkräftig unterstützen zu können. Meine Hauptaufgabe ist die psycho-soziale und sozialrechtliche Beratung, außerdem bin ich für die Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zuständig.

Für den freundlichen Empfang, die bisherigen, immer netten Kontakte und das geduldige Beantworten aller meiner Fragen bedanke ich mich ganz herzlich.

Auf gute Zusammenarbeit,  
Ihre Monica Blau

 Monica Blau

## Termine Landesverband

**30. März 2011, 17.45 Uhr**

Berlin, Kiezkantine, Oderberger Str. 50

**3. Vorbereitungstreffen zum 9. Muko-Freundschaftslauf**

**Mai 2011, das genaue Datum finden Sie später auf unserer Homepage**

Berlin

**Förderkreistreffen**

**07. Mai 2011**

Potsdam

**Treffen der Regionalgruppe Potsdam**



**29. Mai 2011**

Potsdam

**9. Muko-Freundschaftslauf**

Näheres s. Seite 6-7

**Juni 2011**

**Motorradtour CF-ler auf heißen Öfen**

Anmeldung und Infos s. Seite 10

**Juni - August 2011**

Ostseebad Kühlungsborn

**Klimatherapiefahrten für erwachsene Patienten und Familien**

Näheres s. Seite 8