

# POLIO EUROPA aktuell

## INHALT

### 2 EDITORIAL

### 3 SCHWERPUNKTTHEMA

Das Gehirn – im Blickpunkt der Forschung  
Achtsamkeit verändert das Gehirn

- 4 Unser Gehirn vergisst fast nichts
- 5 Vitamin B 12 bremst die Alterung des Gehirns
- 6 Gipsverband hinterlässt Spuren im Gehirn

### 7 MEDIZIN

Fusspilz – schnell eingefangen  
8 Entspannt und vital in fünf Schritten  
Aktion Schmerzens-Wunsch

### 8 MEDIZINSOZIALES

- Rentenbesteuerung: Wen betrifft es?
- 10 ForseA e.V. wählte neuen Vorsitzenden  
Wir helfen gerne

### 10 RECHT

- Fahrtkosten werden öfter erstattet
- 11 Gesetzlich Versicherte müssen zuzahlen  
Pfleger sind nicht automatisch versichert  
Änderung bei Pflegekosten  
Keine Rückgabe größerer Geschenke  
Kostenübernahme für zusätzliche Pflege im  
Krankenhaus

### 12 BERICHTE

- Protokoll der JMV
- 14 Mit TCM gegen PPS?
- 16 Eine kritische Stellungnahme zu PP-Tab
- 17 Vortrag zum Post-Polio-Syndrom im  
Ärztehaus Reutlingen

### 17 BÜCHER

- Finanzielle Hilfen für Menschen mit  
Behinderung  
Kompetente Hilfe im Behördendschlingel  
Finanzen im Ruhestand
- 19 Die magischen 11 der Homöopathie  
Broschüren zum Steuerrecht

### 19 REISEN

- Barrierefreie Flugreisen
- 20 Flugzeuge ohne behindertengerechte Toiletten  
Rolliwanderkarte rund um den Bodensee  
Strandrollstühle im Fränkischen Seenland  
Barrierefreies Blumenfestival
- 21 Mit dem Rollstuhl in den Seilbahnen der  
Schweiz

### 22 TERMINE / IMPRESSUM

### 23 KONTAKTE

## EDITORIAL

Liebe Mitglieder und Freunde  
der Polio Initiative Europa e.V.!

Die Redaktion unserer Zei-  
tung hat sich diesesmal ein  
sehr interessantes Thema  
einfallen lassen:

Das Gehirn!

Dieses sehr sehr wichtige Organ unseres Körpers  
bestimmt zum größten Teil, was mit unserem Le-  
ben passiert. Gerade bei uns Polio-Betroffenen ist  
es äußerst wichtig, das Gehirn weiter zu trainie-  
ren, wenn schon Körper und Muskeln geschwächt,  
funktionsgestört und beeinträchtigt sind. Mit gu-  
ten Ideen können wir unser Leben positiver und  
einfacher gestalten. Man braucht eben immer und  
überall „Köpfchen“!

Ich behaupte immer wieder, man kann auch ohne  
Gehirn leben, jedoch nicht sehr lange und vor  
allem nicht besonders gut! Meine Frau versteht  
genau, was ich ihr damit sagen will (immer, wenn  
wir über Politik diskutieren...)! Und wie viele Witze  
gibt es darüber, z. B.: Wo haben die Fußballer ihr  
Gehirn? Antwort: Im linken bzw. rechten Fuß!

Spaß beiseite: Fehler, die wir in unserem Leben  
machen, lassen sich leider nicht mehr korrigie-  
ren. Unser Gehirn ist sehr nachtragend und ver-  
gisst deutlich weniger, als wir immer glauben. Im  
fortgeschrittenen Alter sehen wir immer, welche  
Defizite sich auftun. Manchmal erinnern wir uns  
ganz genau, was vor 30, 40 oder gar 50 Jahren  
passiert ist, aber wo wir vor 10 Minuten unseren  
Autoschlüssel hingelegt haben, entzieht sich un-  
serer Kenntnis.

Jedoch ist unser Gehirn lebenslang trainierfähig  
und trainierbar, man muss es nur tun, und zwar  
regelmäßig. Jeden Tag ein paar Denkaufgaben,  
ein Kreuzworträtsel, Zahlenspiele, und schon ar-  
beitet unser „Chef da oben“ wieder. Es wird be-  
hauptet, dass gesunde Nahrung sich auch auf  
unsere Gehirnleistung auswirken soll!

Auch diese Zeitung sollten wir intensiver lesen,  
über jeden Artikel nachdenken, mit anderen  
darüber diskutieren. Wir sind Ihnen dankbar für  
Rückmeldungen und Hinweise, auch konstruktive  
Kritik.

Helfen Sie uns, diese Zeitung mit Ihren Beiträgen  
zu einer echten „Mitglieder-Zeitung“ zu machen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Claus-Peter Kos

1. Vorsitzender

