

# Leichte Sprache

Herzlich willkommen!

Hier finden Sie Informationen in Leichter Sprache  
über Muskel-Krankheiten und über den Landesverband Berlin  
der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V.

Die Informationen in Leichter Sprache haben 2 Teile:

- 1. Neuro-muskuläre Krankheiten**
- 2. Über den Landes-Verband Berlin**



Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.

3 Personen mit Lernschwierigkeiten  
haben den Text auf Verständlichkeit geprüft.

# 1. Neuro-muskuläre Krankheiten

»Neuro« kommt von dem griechischen Wort »neuron« und bedeutet: Nerv.

Neuro-muskuläre Krankheiten betreffen die Nerven oder die Muskeln eines Menschen.

Es gibt ungefähr 800 verschiedene Formen von neuro-muskulären Krankheiten. Viele Menschen sagen zu diesen Krankheiten einfach Muskel-Schwund.

Bei diesen Krankheiten bauen sich die Muskeln eines Menschen immer mehr ab. Das bedeutet: Die Muskeln werden schwächer und funktionieren nicht mehr so gut wie bei einem gesunden Menschen. Manchmal bauen sich nur bestimmte Muskel-Gruppen ab und manchmal alle Muskeln im Körper. Das hängt von der Art und dem Verlauf der Krankheit ab. Denn bei jedem Menschen verläuft die Krankheit Muskel-Schwund anders.

## Was ist Muskel-Schwund?

Bei Muskel-Schwund baut sich die Muskel-Masse eines Menschen ab. Das Fach-Wort ist Atrophie (sprich: Atro-fie).

Aber Muskel-Schwund und Muskel-Schwäche sind nicht selbst die Krankheit. Sie sind die Folgen einer neuro-muskulären Krankheit. Muskel-Schwund und Muskel-Schwäche sind die Haupt-Merkmale bei einer neuro-muskulären Krankheit. Betroffene haben dann zum Beispiel Probleme beim Gehen, Greifen oder Schlucken.

## Was sind die Ursachen für Muskel-Schwund?

Die Ursachen für Muskel-Schwund und Muskel-Schwäche liegen vor allem in diesen 4 Bereichen der Nerven oder Muskeln:

### 1. Nerven-Zellen

Nerven-Zellen im Rücken-Mark sterben ab.

### 2. Nerven-Bahnen

Sie können betroffen sein.

Dann arbeiten die Nerven-Bahnen nicht mehr richtig.

Nerven-Bahnen sind überall im menschlichen Körper.

### 3. Nerven-Fasern

Nerven-Bahnen haben viele einzelne Nerven-Fasern.

Die Nerven-Fasern leiten Befehle an die Muskeln weiter.

Bei Muskel-Schwund leiten die Nerven-Fasern

die Befehle nicht mehr richtig weiter,

zum Beispiel die Befehle vom Gehirn.

### 4. Muskeln

Sie können selbst betroffen sein oder sich entzünden.

## Wer kann Muskel-Schwund bekommen?

Muskel-Schwund haben Babys, Kinder oder Erwachsene.

Es können mehrere Familien-Mitglieder die Krankheit haben.

Aber oft sind nicht alle Familien-Mitglieder krank.

## Welche Behandlungs-Möglichkeiten gibt es?

Zuerst ist eine Untersuchung bei einer Fach-Ärztin oder einem Fach-Arzt wichtig.

Dafür werden verschiedene Untersuchungen und Tests gemacht, zum Beispiel Blut-Untersuchungen und Tests zur Muskel-Kraft.

Die Fach-Ärztin oder der Fach-Arzt kann nach den Untersuchungen

die genaue Form der neuro-muskulären Krankheit feststellen.  
Erst nach der Untersuchung kann eine genaue Behandlung beginnen.

Muskel-Krankheiten sind nicht heilbar.  
Aber durch eine gute Behandlung  
kann der Verlauf der Krankheit langsamer werden.

## Warum sind Behandlungen und Unterstützung wichtig?

Menschen mit neuro-muskulären Krankheiten sollen gut leben.  
Deshalb ist eine gute Behandlung für die Betroffenen wichtig.  
Dazu gehören:

- **Physio-Therapie**  
Zum Beispiel lockern Physio-Therapeuten und Physio-Therapeutinnen die Muskeln von Betroffenen durch Massage.  
Oder sie machen die Gelenke wieder beweglich.
- **Greif-Training**  
Zum Beispiel üben Betroffene die Bewegungen beim Essen und Trinken oder beim An- und Ausziehen.
- **Schluck-Training**  
Zum Beispiel machen Betroffene Übungen mit der Zunge oder mit den Kau-Muskeln.

Menschen mit neuro-muskulären Krankheiten brauchen Unterstützung im Berufs- und Alltags-Leben und für die Freizeit.  
Dann können sie am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

## 2. Über den Landes-Verband Berlin

Wir sind der Landes-Verband für Muskelkranke in Berlin.

Wir gehören zum Bundes-Verband

Deutsche **G**esellschaft für **M**uskelkranke e.V., kurz DGM.

Unser Landes-Verband betreut und unterstützt

8 Selbsthilfe-Gruppen in verschiedenen Bezirken von Berlin:

- in Moabit
- in Pankow
- in Zehlendorf
- in Friedrichsfelde

Wir bieten auch Selbsthilfe-Gruppen als Online-Veranstaltung an.

In den Selbsthilfe-Gruppen sprechen Menschen

mit neuro-muskulären Krankheiten und Ihre Angehörigen über die Krankheit.

Die Mitglieder in diesen Gruppen können sich gegenseitig unterstützen, weil alle Erfahrungen mit Muskel-Krankheiten haben.

Alle Mitglieder in den Selbsthilfe-Gruppen merken dann:

Sie sind nicht allein mit ihrer Muskel-Krankheit.

Für viele ist das eine große Hilfe.

### Unsere Angebote

Das sind unsere Angebote in den Selbsthilfe-Gruppen:

- regelmäßige Treffen für den Austausch der Mitglieder
- Informations-Material
- Vorträge und Veranstaltungen
- gemeinsame Aktivitäten,  
zum Beispiel Ausflüge und Sport-Veranstaltungen

## Unsere Kontakt-Daten

Das ist unsere Adresse:

Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. Landesverband Berlin  
c/o Tatjana Reitzig  
Bleicheroder Straße 16B  
13187 Berlin

Haben Sie Fragen zum Thema neuro-muskuläre Krankheiten  
oder zu unseren Angeboten?

Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail:

Telefon: 030 94 39 86 84

E-Mail: [lv-berlin@dgm.org](mailto:lv-berlin@dgm.org)

Wir beantworten gerne Ihre Fragen.