



Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales

# Mit einer Krankheit leben

*Zur Lebensqualität von Menschen mit chronischen  
Krankheiten und Behinderungen in Hamburg*

Liebe Leserinnen und Leser,

Eine ernsthafte Krankheit kann mit einem Schlag ins Leben einbrechen oder sich langsam, unbemerkt einschleichen, bis sie der Arzt feststellt. Wie auch immer ein Mensch von seiner Krankheit erfährt, in dieser Situation braucht er mitfühlende Unterstützung, Fürsorge, Informationen und konkrete Hilfen.



Ein derartiges Ereignis kann das eigene Leben sehr stark verändern und es zu verarbeiten ist nicht immer leicht. Die Aufmerksamkeit der Familie, des Lebenspartners, der Freunde, der Kollegen aber natürlich auch der Ärzte, des Krankenpflegepersonals, des Apothekers usw. helfen aber nachweislich, mit der neuer Lebenssituation zurechtzukommen.

Für uns alle muss die Leitlinie gelten: je mehr ein Leben gefährdet oder geschädigt ist, umso mehr bedarf es der Hilfe, Unterstützung und nicht zuletzt der mitmenschlichen Begleitung.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich in einem durch eine schwere Krankheit veränderten Leben neu zu orientieren.

Ludwig Hohl wird der Satz zugeschrieben: „Die Frage ist nicht so sehr, ob ein Mensch gesund oder krank sei, sondern die, was er mit seiner Gesundheit oder Krankheit macht.“ In dem Sinne wünsche ich Ihnen die nötige Zuversicht und den nötigen Mut, aus ihrer Situation das beste zu machen.

A handwritten signature in black ink that reads "Karin Roth". The signature is written in a cursive, flowing style.

Karin Roth  
Senatorin für Arbeit, Gesundheit und Soziales

## Können sich kranke Menschen gesund fühlen?

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts, weiß der Volksmund.

Die meisten Menschen werden diesem Satz ohne Zögern zustimmen. Aber bei näherem Überlegen wird man fragen, was damit denn genau gemeint ist. Was ist mit Gesundheit gemeint? Was bedeutet der Satz für Menschen, die an einer unheilbaren Krankheit leiden oder behindert sind? Alles nichts?

Fragt man Menschen, die seit langem mit einer chronischen Krankheit leben, fällt die Antwort anders aus: sie sind beeinträchtigt, sie müssen auf ihre Krankheit Rücksicht nehmen, sie sind vielleicht von anderen abhängig. Trotzdem sagen viele: ich fühle mich gesund. Sie haben sich mit ihren gesundheitlichen Einschränkungen arrangiert und führen trotzdem ein Leben, das sie als sinnvoll empfinden. Sie haben Aufgaben, Interessen und soziale Kontakte.

Das heißt: Gesundheit ist nicht gleichzusetzen mit der Abwesenheit von Krankheit, Gesundheit ist mehr. Man kann gleichzeitig krank sein und sich doch überwiegend gesund fühlen. Die Weltgesundheitsorganisation bietet folgende Definition an: Gesundheit ist umfassendes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

## Umfang des Problems: chronische Krankheiten in Hamburg

Chronische Krankheiten: das ist kein spektakuläres Thema, es hat nichts Sensationelles, es geht aber ganz viele Menschen an. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation leben etwa 10% aller Menschen mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung, das sind für Hamburg also rund 180.000 Menschen. Es sind unsere Angehörigen, Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen, wir haben täglich mit ihnen zu tun, wissen aber vielleicht gar nichts von ihrer Krankheit.

Etwa 30.000 davon haben Krebs, 20.000 chronische Schmerzen, 40.000 Asthma, dazu kommen Bluthochdruck, Rheuma, Diabetes und viele andere Krankheiten. Ältere Menschen sind insgesamt häufiger betroffen, aber auch schon kleine Kinder können chronisch krank sein. Hinter ein und derselben Diagno-

se können sich ganz unterschiedliche Krankheitsbilder verbergen. Rheuma kann eher harmlos verlaufen oder zu schwersten Verkrüppelungen und Rollstuhlabhängigkeit führen, ein Schlaganfall kann ohne Dauerfolgen bleiben, aber auch zu vollständiger Lähmung und Sprachverlust führen, manche Krebsformen lassen sich sehr gut behandeln, bei anderen ist die Medizin weitgehend hilflos.

Im Auftrag der Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales haben Frau Professor Bullinger und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom Institut für medizinische Psychologie des UKE eine Studie durchgeführt. Ausführliche Telefoninterviews wurden mit 750 Männern und Frauen durchgeführt, die an Diabetes oder Rheuma leiden oder einen Schlaganfall hinter sich haben. Diese drei Diagnosen wurden ausgewählt, weil sie ziemlich häufig sind und weil sie typisch sind für die Probleme, die auch andere Krankheiten mit sich bringen: Rheuma geht mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einher, Diabetes verlangt eine oft grundlegende Umstellung der Lebensführung (Ernährung), der Schlaganfall ist ein bedrohliches Ereignis, der das Leben von einem Moment auf den nächsten völlig verändert. Alle Befragten wurden über Selbsthilfegruppen bzw. -organisationen zur Mitarbeit an der Studie gewonnen.

Fragt man gesunde Menschen, welche Krankheiten sie am meisten fürchten, werden meist lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs, AIDS oder Herzinfarkt genannt. Und ganz sicher ist es so, dass diese Krankheiten bei den Betroffenen und ihren Angehörigen ganz elementare Ängste auslösen. Aber auch der Alltag mit einer Krankheit wie Rheuma oder Migräne, die nicht zum Tod führt, kann so quälend sein, dass die Lebensfreude auf der Strecke bleibt.

In der Studie zeigte sich, dass die Menschen mit Rheuma insgesamt stärker in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt waren als die Menschen mit Diabetes oder nach einem Schlaganfall.

## Eine Hamburger Untersuchung

Auch 'harmlose' Krankheiten können das Leben zur Qual machen

Wahrscheinlich liegt es daran, dass ständige Schmerzen und starke Schwankungen in der Tagesform (viele Menschen mit Rheuma wissen morgens nicht, was sie an diesem Tag werden schaffen können) ganz besonders belastend sind. Reizbarkeit, Ängste und Depressionen sind häufige Folgen von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Als weitere Folge ziehen diese Menschen sich oft zurück, die soziale Isolation verstärkt die Beschwerden und Einschränkungen: So kann ein Teufelskreis entstehen, der schwer zu durchbrechen ist.

**Trotz schwerer  
Beeinträchtigungen  
ist viel Lebens-  
qualität möglich**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie waren körperlich deutlich beeinträchtigt. So waren von den Menschen nach einem Schlaganfall 40% pflegebedürftig, von den Menschen mit Rheuma waren es 30% und von denen mit Diabetes 7%. Von den Menschen mit Rheuma sagen 46%, dass sie ziemlich oder sehr unter ihrer Krankheit leiden. Bei den Menschen mit Schlaganfall sind es 39%, bei denen mit Diabetes 17%.

Trotzdem - und dieses Ergebnis mag manchen überraschen - unterscheiden sie sich in ihrer psychischen Lebensqualität nicht von der gesunden Durchschnittsbevölkerung, sie sind ebenso ausgeglichen, zufrieden und psychisch stabil.

Dabei sind sicher zwei Dinge wichtig: die meisten Studienteilnehmer leben schon viele Jahren mit ihrer Krankheit und sie haben sich alle in einer Selbsthilfegruppe oder -organisation engagiert. Sie berichten, dass es ihnen nicht immer so gut gegangen ist. Bei der ersten Diagnose der Krankheit und auch später in gesundheitlichen Krisen haben sie sich sehr schlecht gefühlt. Sie haben dann aber immer wieder Möglichkeiten gefunden, diese Krisen durchzustehen. Das können Hobbies sein, soziale Kontakte, das Engagement in der Nachbarschaft oder in einer Selbsthilfegruppe. Für die meisten war es sehr wichtig, sich gut über die eigene Krankheit zu informieren und sich aktiv an der Behandlung zu beteiligen.

### Früher ging es doch auch!

Wer von einem chronischen Leiden betroffen ist, hat häufig genug eine große Herausforderung zu bewältigen. Er muss manches, was bisher vertraut war und - meistens ohne viel darüber nachzudenken - gekonnt wurde, neu lernen, muss sich in seinem Leben neu orientieren und sich mit den eingeschränkten Möglichkeiten arrangieren. Wer das schafft, hat eine große Lebensleistung vollbracht!

Doch auch der Lebenspartner, Kinder, Freunde, Verwandte oder Kollegen müssen mitlernen. Ohne das Verständnis und die Teilnahme der Umwelt kann dieser Prozess schwerlich gelingen. Es gibt eben Tage, da kann ein Rheumatiker seine Verabredung nicht einhalten, weil die Glieder unerträglich schmerzen, der Schlaganfall-Betroffene kann nur noch (Gott sei Dank aber das noch!) dabeisitzen und mitklönen aber eben nicht mehr wie früher mit den Freunden mitkegeln, weil die Lähmung es nicht mehr zulässt oder der Diabetiker muss den gutgemeinten und aufwendig zubereiteten Geburtstagskuchen zurückweisen, weil der - trotz aller Mühe - für ihn nicht bekömmlich ist. Das sind alltägliche Erfahrungen, beinah Kleinigkeiten, die aber zu beträchtlichen Missverständnissen und Verstimmungen führen können, wenn die Beteiligten derartige Situationen unausgesprochen lassen. Wenn es den Betroffenen wie der Umwelt dagegen gelingt, sich an die veränderte Wirklichkeit anzupassen, wird es allen leichter fallen, mit den Einschränkungen zu leben.

Auch das Wohnumfeld muss „lernen“, sich auf seine Bürgerinnen und Bürger mit einem Handicap einzustellen.

Alte Menschen, Kinder, Frauen mit kleinen Kindern und Menschen mit Bewegungseinschränkungen sind wichtige „Seismographen“ für die Lebensqualität im Stadtteil. Denn sie nutzen ihr Wohnumfeld ausgiebiger als der Berufstätige, der morgens den Stadtteil verlässt und erst abends nach der Arbeit zurückkehrt.

Das Leben  
muss neu  
gelernt werden

Wünsche  
an das  
Wohnumfeld

Deshalb wissen diese Bürgerinnen und Bürger viel über Schwachstellen im Wohnumfeld. Wenn Verbesserungen im Stadtteil anstehen, sind gerade diese Bewohnerinnen und Bewohner wichtige Partner. Besonders häufig beklagt wird die Verkehrs- und Lärmbelastung und wohl als eine Folge der Verkehrsdichte die Luftverschmutzung.

Besonders Rheumabetroffene – vielleicht aufgrund einer Bewegungseinschränkung – sind über mangelnde Sicherheit besorgt. Aber festzuhalten bleibt auch: die große Mehrheit der Befragten schätzt die Probleme nicht so gravierend ein, als dass sie anderen nicht empfehlen würden, in die eigene Wohngegend zu ziehen.

**Es gibt so vieles –  
nur weiß es niemand:  
Wie finden die  
Betroffenen die Hilfe,  
die sie brauchen**

In Hamburg gibt es eine große Zahl von zum Teil hochspezialisierten Einrichtungen in Prävention, Therapie, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Es gibt weiterhin eine Fülle von Informationen über diese Angebote, meist in schriftlicher Form, zunehmend aber auch in den neuen Medien. Dieses Angebot ist aber schon für Professionelle schwer zu überblicken, für Laien ist die Orientierung kaum möglich. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie waren erschreckend schlecht über die Angebote informiert. Viele Informationen sind außerdem nach kurzer Zeit überholt, z. B. weil Sprechzeiten oder Telefonnummern geändert werden.

Trotzdem lohnt es, sich auf die Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen machen. Da hilft nur eins: Nachhaken, nicht locker lassen, fragen: Arzt, Apotheker, Pflegedienst, Krankenkasse, Gelbe Seiten, Broschüren, Infokästen in Zeitungen, Internet.

Off ist es gut, wenn Angehörige oder Freunde die Patienten bei der Suche unterstützen oder diesen Part ganz übernehmen. Professionelle Helfer sollten die Patienten von sich aus entsprechend informieren: Der bessere Behandlungserfolg wird sie belohnen, denn ein gut informierter und unterstützter Patient wird sich aktiv an der Behandlung beteiligen und sie durch eigene Anstrengungen unterstützen.

Die Beratungsstelle Gesundheit der BAGS hilft kranken und gesunden Menschen, persönlich wie beruflich Interessierten bei der Suche nach Einrichtungen und Angeboten im Hamburger Gesundheitswesen.

Die Beratungsstelle hat dazu insbesondere zwei Angebote:

- Die 'Gesundheitslotsen' ist ein computergestützter telefonischer Informations- und Beratungsdienst, der mit einer großen Datenbank arbeitet. Die meisten Fragen können sofort beantwortet werden, sonst besorgen die Mitarbeiter die Information und rufen zurück. Telefonsprechzeiten sind Mo, Mi, Fr 10 - 13, Mo, Mi 14 - 18 unter der Nummer 428 63 63 63.
- Die Beratungsstelle gibt außerdem den 'Ratgeber für Menschen mit chronischen Krankheiten' heraus. Neben einem Basisteil mit Informationen, die für alle chronischen Krankheiten wichtig sind, gibt es Sonderteile zu Allergien und Asthma, chronischen Schmerzen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, HIV und AIDS, Krebs, Rheuma und Schlaganfall. Die Broschüren können im Geschäftszimmer der Beratungsstelle bestellt werden. Die Adresse: Lübeckertordamm 5, 20099 Hamburg. ☎ 428 63 60 00, E-Mail: beratungsstelle-gesundheit@t-online.de.

Gesundheitslotsen  
und Ratgeber  
für Menschen mit  
chronischen  
Krankheiten

Die Beratungsstelle Gesundheit hat ein Netz niedrigschwelliger Beratung aufgebaut, das 'Gelbe Seiten auf zwei Beinen' genannt wird. An dem Netz sind viele Personen und Institutionen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen beteiligt. Das sind z. B. Mitarbeiter aus Apotheken und Pflegediensten, ehrenamtliche Leiter von Altkreisen, Arzthelferinnen, Fußpflegerinnen, kurz Menschen, die in ihrem Alltag mit anderen Menschen zu tun haben, die Orientierung im Gesundheitswesen brauchen. Die Berater werden von den Gesundheitslotsen mit der Arbeit der Gesundheitslotsen vertraut gemacht, die wichtigsten Dokumente aus der Datenbank bekommen sie ausgedruckt. Damit kön-

Die Gelben  
Seiten auf  
zwei Beinen

nen sie dann vor Ort anderen Menschen helfen, die richtige Adresse zu finden. Von diesem Netz profitieren alle Beteiligten: Die Ratsuchenden bekommen Informationen von einer bekannten oder Vertrauensperson, die Mitglieder des Netzes haben ein verbessertes Serviceangebot und die Beratungsstelle Gesundheit kann ihr Wissen sehr viel mehr Menschen zur Verfügung stellen. Weitere Informationen bekommen Sie in der Beratungsstelle Gesundheit von Frau Kessler ☎ 428 63 60 07.

### Der Arbeitskreis Gesundheit in Stellingen

Es ist für die Verbesserung der Versorgung vordringlich, dass die beruflichen Nachbarn sich gegenseitig kennen und gut zusammenarbeiten.

Ein bereits funktionierendes und ermutigendes Praxisbeispiel für eine Stadtteilvernetzung im Gesundheits- und Sozialbereich ist der Arbeitskreis Gesundheit in Stellingen:

Ausgangspunkt dieser Aktivität waren Erkenntnisse der Hamburger Gesundheitsberichterstattung, die belegen, dass im Bezirk Eimsbüttel und hier besonders u.a. im Stadtteil Stellingen die Sterblichkeit an Schlaganfall am höchsten in Hamburg ist.

Zu den beruflichen Nachbarn und weiteren engagierten Vertretern im Stadtteil Stellingen gehören u. a. die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des regionalen Krankenhauses, einer Sozialstation, einer Kirchengemeinde, eines Sportvereins, eines Stadtteilanzeigers, der Geschäftsführer einer Städtischen Wohnbaugenossenschaft, die in diesem Gebiet viele Wohnungen unterhält, ein praktischer Arzt, der die Kontakte zu weiteren Ärzten in diesem Stadtgebiet pflegt, ein Apotheker sowie die Projektmanagerin des Stellingener Quartiers „Die Linse“, das ein Förderungsgebiet im Rahmen des Hamburger Programms der Sozialen Stadtteilentwicklung ist. Darüber hinaus sind Mitarbeiter des zuständigen Gesundheitsamtes des Bezirkes beteiligt, die auch die Koordination dieses Arbeitskreises übernommen haben sowie Mitarbeiter der in Hamburg für Gesundheit zuständigen Behörde. Das Gelingen der regionalen Kooperation ist auf diese Koordinierungsleistung angewiesen.

Ziel dieses Arbeitskreises ist es, die Zusammenarbeit untereinander zu verbessern sowie wohnortnahe Vorsorge- und Versorgungsangebote zielgerichtet auszubauen.

Zu den bisher von diesem regionalen Arbeitskreis umgesetzten bzw. eingeleiteten Aktivitäten gehören u.a. die Gründung einer Schlaganfallselbsthilfegruppe. Die Teilnahme an einem Modellprogramm des Hamburger Verkehrsverbundes wurde erreicht, in dem in ausgesuchten Pilotgebieten für mobilitätseingeschränkte Menschen kleinere Fahrzeuge zur Verbesserung der Mobilität der Zielgruppen eingesetzt werden, ein Stadtteilwegweiser für mobilitätseingeschränkte Menschen ist veröffentlicht worden, der Steller Tag „Rund um den Schlaganfall“ ist zusammen mit der deutschen Schlaganfallhilfe durchgeführt worden (u. a. Schlaganfallmobil, Information, Beratung, Schulungen). Gesprächskreise zu Gesundheitsthemen, Projekte zur Förderung der Kindergesundheit, Aktivitäten mit älteren Menschen und die verbesserte Kooperation mit dem Stadtteilkrankenhaus sind in der Planung.

Die aktive Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe fördert die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit bzw. Krankheit, unterstützt die Krankheitsbewältigung, verbessert die Lebensqualität und hilft, den Anbietern im Gesundheitswesen informiert, kompetent und selbstbewusst gegenüberzutreten.

In Hamburg gibt es etwa 1500 gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, die von drei Kontakt- und Informationsstellen (KISS) koordiniert und betreut werden. Die Selbsthilfebewegung ist breit und bunt. Die Mitglieder selbst entscheiden, wie sie sich organisieren, mit welchen Themen sie sich beschäftigen, auf welche Art und Weise sie das tun. Das kann der Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung sein, die Organisation gemeinsame Freizeitaktivitäten, die Interessenvertretung gegenüber Ärzten, Kliniken und Krankenkassen. Erkundigen Sie sich, ob es eine Selbsthilfegruppe gibt, die Ihren Wünschen entspricht oder gründen Sie selbst eine Gruppe! KISS wird Sie dabei unterstützen.

## Selbsthilfe

Informationen bekommen Sie bei KISS Altona ☎ 39 57 67,  
KISS Barmbek ☎ 631 11 10, KISS Wandsbek ☎ 645 30 53

## Bürger engagieren sich

Wie sähe die Welt ohne das freiwillige Engagement der Bürgerinnen und Bürger aus? Parteien oder Gewerkschaften könnten ihre Arbeit nicht leisten, kein Elternrat in Schulen würde funktionieren, die freiwillige Hilfe in Altenheimen, für obdachlose Menschen, für Patienten in Krankenhäusern würde nicht stattfinden. Wie viele Übungsleiter in Sportvereinen sind ehrenamtlich tätig, Patenschaften für Umweltprojekte (z. B. für Bachläufe) sind ebenso auf die freiwillige Bereitschaft zum Mitun angewiesen wie Stadtteil- und Kulturinitiativen. Viele Selbsthilfegruppen organisieren Sprechstunden in Krankenhäusern, damit Patienten sich schon sehr frühzeitig über ihre Krankheit, Behandlungsmöglichkeiten und vor allem über Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe und damit auch über einen Austausch mit anderen Betroffenen informieren können. Bürgerinnen und Bürger besuchen Patienten auf den Stationen in Krankenhäusern, um ihnen vorzulesen, mit ihnen spazieren zu gehen oder einfach nur zu reden. Diese Liste ließe sich leicht weiter fortsetzen. Wer sich freiwillig engagiert, tut Sinnvolles und sich selbst Gutes wie auch seinen Mitmenschen oder seiner Umgebung. Interessierte finden mittlerweile einige Anlaufstellen, bei denen sie sich über Möglichkeiten des freiwilligen Engagements informieren können.

## Anlaufstellen und Adressen

Die **Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)** informieren rund um das Thema Selbsthilfe:

KISS Altona  39 57 67  
KISS Barmbek  631 11 10  
KISS Wandsbek  645 30 53

Das **Patiententelefon der Ärztekammer** hilft bei der Suche nach einem niedergelassenen Arzt:

 228 02 - 650

Die **Patientenberatung der Verbraucherzentrale** kümmert sich um das Thema Patientenrechte:

 248 32 - 2330

Die **Patienteninitiative** berät in allen Patientenangelegenheiten:

 279 6465

Das **Pflegetelefon** ist Ansprechpartner bei Fragen zur ambulanten und stationären Pflege:

 28 05 38 22

Bei den **Gesundheitslotsen** bekommen Sie Informationen über Einrichtungen und Angebote des Gesundheitswesens in Hamburg:

 428 63 63 63

Das **Freiwilligenzentrum Hamburg** informiert Sie über Möglichkeiten der ehrenamtlichen Arbeit:

 28 01 40 67

# Impressum

## Herausgeberin:

Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales (BAGS),  
Amt für Gesundheit.

## Gestaltung:

Kerstin.Herrmann@t-online.de

## Druck:

Gebrüder Braasch GmbH, Hamburg

Stand: 1. April 2001

## Bezug:

Sie erhalten diese Broschüre kostenlos bei der Beratungsstelle Gesundheit,  
Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales

Tel.: 040/428 63-6000

Fax: 040/428 63-6002

eMail: [beratungsstelle-gesundheit@t-online.de](mailto:beratungsstelle-gesundheit@t-online.de)

Die Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales im Internet: [www.hamburg.de/bags](http://www.hamburg.de/bags)

## Anmerkungen zur Verteilung:

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senates der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Das gilt für Bürgerschafts-, Bundestags-, Europawahlen sowie die Wahlen zur Bezirksversammlung.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne einen zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, auf welchem Weg und in welcher Art diese Druckschriften dem Empfänger zugegangen sind. Den Parteien ist jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.