



# Gemeinsam 4

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Winter 2015



Sylvia Pille-Steppat

## **SPORT** – oder wie man sonst noch in Bewegung bleiben kann

*Sport tut gut! Er kann den Verlauf der MS positiv beeinflussen und ist frei von Nebenwirkungen – außer vielleicht Muskelkater. Es gibt für fast jeden eine geeignete Möglichkeit, sich zu bewegen. In diesem Heft erzählt Sylvia Pille-Steppat, Mitglied der deutschen Para-Rudermannschaft, wie sie die Laufschuhe gegen ein Ruderboot getauscht hat. Außerdem erhalten Sie Informationen zu den Sportangeboten der DMSG in Hamburg. Falls Sie nicht bereits sportlich aktiv sind, finden Sie hier vielleicht den richtigen Impuls!*

### INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig ..... 2

Editorial ..... 3

### SCHWERPUNKTTHEMA

**Sport – oder wie man sonst noch in Bewegung bleiben kann**

*Sport tut gut! Sportorientierte Kompakt-schulung in Hamburg* ..... 4

*Interview mit Sylvia Pille-Steppat* ..... 5

*Personal Trainer auf Rezept* ... 7

*Wunschtraum Paragliding* ..... 9

*Sportwoche Rheinsberg* ..... 10

*Schnuppertauchen* ..... 11

*MS-Sportgruppe Alsterdorf* .... 11

**Aufruf**  
*Noch mehr Sport!* ..... 13

**DMSG in Hamburg**  
*Rollstuhltraining* ..... 13

*MS-Treff Harburg* ..... 15

Schwerpunktthema



## Termine 2016 zum Vormerken

- **Mitgliederversammlung**  
23. April 2016
- **Sommerausflüge**  
7. und 21. Mai 2016
- **Welt MS Tag | 25. Mai 2016**
- **15. Hamburger MS Forum**  
28. Mai 2016

Die GEMEINSAM  
1/2016 erscheint  
Ende März:  
Redaktionschluss  
ist Freitag,  
der 15. Januar 2016

Unsere Geschäfts-  
stelle ist vom 23. bis  
zum 31. Dezember  
geschlossen. Ab dem  
4. Januar 2016 sind  
wir wieder für Sie da.



Besuchen Sie uns auch  
auf Facebook und Twitter!

## Regelmäßige Aktivitäten

### Gesangsgruppe

#### - Atem und Stimme

Freitags, 17 - 18 Uhr, 14-tägig  
Ansprechpartnerin: Lydia Boothe  
Tel. 0176 - 70 77 05 41  
E-Mail: l.boothel@alice-dsl.net

### Malgruppe

Freitags, 10 - 11.30 Uhr  
Anmeldung: Anja Heyden  
Tel. 0175 - 298 78 73  
E-Mail: anja.heyden@live.de

### Offener Treff

#### für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag  
im Monat von 18 - 20 Uhr

### Pilates

Sitz-Pilates:  
Dienstags, 15.45 - 16.45 Uhr  
Matten-Pilates:  
Dienstags, 17 - 18 Uhr  
Bitte vorher Rücksprache mit  
Inga Steinmüller: 0172-453 75 22  
inga.steinmueller@googlemail.com

### Qi Gong

Freitags, 18 - 20 Uhr, 2 x im Monat  
Ansprechpartnerin:  
Dietlind Zimmermann  
Tel. 040 - 20 51 29  
www.tai-chi-lebenskunst.de

### Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger  
Montags, 18 - 19.15 Uhr  
Kursleiterin: Felicia Groh  
Tel. 0176 - 72 71 84 46  
feligroh@web.de

◀ **Diese Aktivitäten** finden in  
unserer Geschäftsstelle statt.  
Nähere Informationen, auch  
über unsere Selbsthilfegruppen,  
erhalten Sie unter  
Telefon: 040 - 4 22 44 33

### MS-Sportgruppe

Freitags, 16.30 bis 17.30 Uhr und  
17.30 bis 18.30 Uhr  
Ort: Sportzentrum Grün-Weiss  
Eimsbüttel, Lutterothstraße 43  
Kontakt: Tel. 040 - 560 12 45  
verwaltung@gweimsbuettel.de

### Fahrradgruppe

Ansprechpartnerin: Gabi Director  
Tel. 040 - 46 09 33 65  
E-Mail: gabieledirector@web.de

### Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr  
(nicht in den Hamburger Schulferien)  
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 13 -15  
Kontakt: Dieter Schwarz,  
Tel. 04152 - 888 48 99 oder  
0157 - 770 912 46

### Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

erhalten Sie über Angela Bensow  
Tel. 040 - 5 40 23 95

### Peer Counseling

#### (Betroffene für Betroffene)

Einzelberatung ohne Anmeldung,  
an jedem 3. Dienstag im Monat  
14 - 16 Uhr  
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde,  
Martinistraße 52, Haus W 34  
Ansprechpartnerin:  
Gisela Gerlach, Tel. 040 - 511 54 70

## Liebe Mitglieder der DMSG Hamburg, liebe Angehörige, Freunde und Förderer!

Wenn das Editorial für die letzte Gemeinsam des Jahres zu schreiben ist, stehen Weihnachten und der Jahreswechsel vor der Tür. Es wird Zeit für ein Resümee des vergangenen Jahres und für einen Ausblick auf 2016:

Die große Nachrichtenwelt war beherrscht u.a. von den Krisen um den Euro, um Griechenland, um die Flüchtlingsströme, die alle das Ziel Europa und viele das Ziel Deutschland haben, Krisen, die alle nicht gelöst sind und uns in das Jahr 2016 begleiten werden. Die Nachrichten aus der kleinen Welt der DMSG Hamburg waren dagegen eher freundlich und in der Grundtendenz positiv, optimistisch:

**Am Anfang des Jahres stand das grandiose Ergebnis der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“** zugunsten der norddeutschen DMSG-Landesverbände. Aus unserem Anteil am Spendentopf konnten wir ein ausgedientes Fahrzeug des Fahrdienstes durch ein **neues Fahrzeug** ersetzen. Aus den Spendenmitteln können wir außerdem eine **Beratung und Betreuung von Schwerstbetroffenen** finanzieren, die im Laufe des kommenden Jahres ihre Tätigkeit aufnehmen wird. Der NDR-Spendentopf ermöglicht es uns auch, im nächsten Jahr eine **Reise für Schwerbetroffene und deren Angehörige durchzuführen**. Und wir sind in der



Lage, ein Forschungsvorhaben der Universitätsklinik Eppendorf zu fördern, das den **Zusammenhang zwischen Arm-Ergometertraining und MS-Verlauf** untersuchen wird.

Viel Spaß beim Lesen, lassen Sie sich anstecken von den begeisterten Sportberichten und überlegen Sie mal, was Sie interessieren könnte.

**Bleibt mir nur noch, Ihnen und uns – auch im Namen des Vorstandes – eine frohe Weihnacht und ein gutes Jahr 2016 zu wünschen.**

*Dierk Mattik*

Ihr Dierk Mattik, Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

## Sommerfest für unsere Ehrenamtlichen

Am 28. August 2015 haben wir unsere Ehrenamtlichen zu einem Sommerfest eingeladen. So bedanken wir uns jedes Jahr für den großen Einsatz dieser Menschen, ohne den wir viele unserer Angebote nicht leisten könnten. Alle haben sich sehr darüber gefreut, dass sich der beliebte Blues-Musiker Abi Wallenstein Zeit für einen Auftritt genommen und für tolle Stimmung gesorgt hat.



Außerdem waren die Bilder der Künstlerin Maïke Glüsing zu sehen, die selbst zu Gast war. In unserem Garten konnten die Gäste den Sonnenschein und Leckereien vom Grill genießen und sich mit den anderen Ehrenamtlichen und DMSG-Mitarbeitern austauschen.

**Rückmeldung einer Ehrenamtlichen:** „Es war ein schöner Abend mit netten Gesprächen und auch einmal wichtig und interessant für mich, was andere Ehrenamtliche so tun und welche Erfahrungen gemacht wurden. Auch das „Rahmenprogramm“ mit Frau Glüsing und Abi Wallenstein war sehr nett und die gute Verpflegung hat das Fest abgerundet. Inge S.“

# Sport – oder wie man sonst noch in Bewegung bleiben kann

*Sport kann den Verlauf der MS und die Lebensqualität deutlich beeinflussen. Dies konnte bereits in mehreren Studien nachgewiesen werden. Dazu kommt, dass außer Muskelkater keine Nebenwirkungen zu befürchten sind. In diesem Heft stellen einige sportbegeisterte Mitglieder ihre Lieblingssportart vor oder berichten von besonderen sportlichen Erlebnissen. Außerdem haben wir ein Interview mit Sylvia Pille-Steppat geführt, die Mitglied der deutschen Para-Rudermannschaft ist. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zu den Sportangeboten der DMSG in Hamburg. Falls Sie nicht bereits sportlich aktiv sind, finden Sie in diesem Heft vielleicht den richtigen Impuls!*

## Sport tut gut! Sportorientierte Kompaktschulung in Hamburg

*Während man früher davon ausging, dass sich MS-Erkrankte eher schonen sollen, ist mittlerweile erwiesen, dass Sport sich positiv auf die MS auswirkt. Regelmäßiges sportliches Training führt zu positiven Effekten im Hinblick auf neurobiologische Prozesse sowie körperliche Leistungsfähigkeit und erhöht damit auch die Lebensqualität.*

Doch viele Menschen mit MS scheuen sich davor, Sport zu treiben, wissen nicht, welche Belastung gut tut und wie leistungsfähig der eigene Körper ist. Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen haben sich Prof. Christian T. Haas und Stephanie Kersten von der Hochschule Fresenius mit diesem Thema beschäftigt und in Kooperation mit den DMSG-Landesverbänden Saarland und Rheinland-Pfalz erfolgreich Schulungen für MS-Patienten durchgeführt. In verschiedenen Entwicklungsstufen des Projekts kristallisierte sich heraus, dass Kompaktschulungen eine effektive Art darstellen, die Inhalte des Programms zu vermitteln.

Nach diesen positiven Erfahrungen haben sich die beiden DMSG-Landesverbände gemeinsam mit den Landesverbänden Hamburg, Hessen, Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen für die Ausschreibung „mitMiSsion“ der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung beworben und die Förderung für das Projekt erhalten.

Daher finden nun in diesen sieben Bundesländern sportorientierte Kompaktschulungen, verteilt über zwei Wochenenden, statt. Dort werden Menschen mit MS in Sport und Therapie geschult, die Besonderheiten bei MS-spezifischen Symptomen erläutert und schließlich auch trainiert. Die Wochenenden können dabei sowohl alleine, als auch mit einem Partner besucht werden. Dabei ist das Projekt viel mehr als eine einfache Trainingseinheit. „Es geht vielmehr darum, die MS-Erkrankten in die Lage zu versetzen, selbstbestimmt über sportliche Aktivitäten zu entscheiden, diese eigenständig zu gestalten und durchzuführen“, erklärt Prof. Haas.

„Die Ergebnisse unserer Kompaktschulungen zeigen signifikante Verbesserungen in der Mobilität und Gehfähigkeit sowie der Fatigue-Symptomatik und bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben“, so Stephanie Kersten von der Hochschule Fresenius. ●

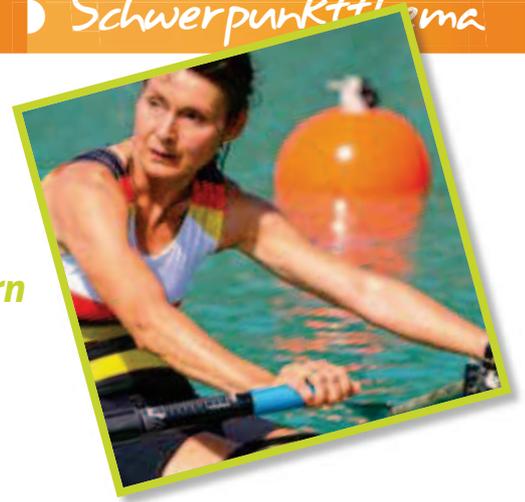
DMSG LV Nordrhein-Westfalen

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch in Hamburg bald eine sportorientierte Kompaktschulung anbieten können. Wir informieren Sie rechtzeitig auf unserer Homepage [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) über die Termine und weitere Details.

Außerdem wird die DMSG Hamburg nächstes Jahr eine Studie an der Uniklinik Eppendorf zum Training mit Arm-Ergometern starten. Diese Studie kann dank der großzügigen Unterstützung der Spender der Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ durchgeführt werden. Auch hierzu werden wir Sie über unsere Homepage auf dem Laufenden halten.

## Interview mit Sylvia Pille-Steppat

Mitglied der Paralympischen Nationalmannschaft Rudern



**Liebe Frau Pille-Steppat, Sie waren einmal Hamburgs schnellste Langstreckenläuferin, 1998 gewannen Sie den Meistertitel beim Hamburg-Marathon. Können Sie uns erzählen, warum es mit dem Laufen dann plötzlich vorbei war?**

Es begann im Sommer 2002: Ich fiel quasi wie „aus heiterem Himmel“ immer wieder hin, manchmal beim Laufen, aber auch beim Spaziergehen mit meinen Kindern. Dann war mir auch oft so komisch schwindelig und ich fing an, mein linkes Bein nachzuziehen. Damals war ich im Frühjahr beim Hamburg-Marathon zum zweiten Mal Meisterin geworden und fühlte mich topfit, so dass ich in Berlin eine neue Bestzeit laufen wollte. Und dann begannen plötzlich diese merkwürdigen Symptome ...

**Wie sind Sie anfangs mit dieser Situation umgegangen?**

In dieser Zeit war ich schon ziemlich auf das Laufen fokussiert, mir passten diese ungewohnten Ereignisse überhaupt nicht. Zunächst habe ich versucht, mein Trainingspensum so gut es ging beizubehalten. Aber irgendwann konnte ich es einfach nicht mehr ignorieren und bin dann natürlich auch zum Arzt gegangen. Als dann einige Zeit später die Diagnose MS gestellt wurde, wusste ich nicht so genau, wie es mit dem Sport weitergehen sollte. Da sich das Gehen bei mir immer mehr verschlechterte, wurde mir langsam klar, dass ich irgendwann wohl nicht mehr laufen kann.

**Haben Sie in dieser Zeit Hilfe oder Unterstützung aus Ihrem Umfeld oder von anderen Stellen erhalten?**

Meine Freunde kamen natürlich auch überwiegend aus dem sportlichen Umfeld und so hat man sich meistens beim Training getroffen. Als ich dann nicht mehr dabei sein konnte, war ich anfangs schon etwas einsam. Aber die meisten Freunde haben immer wieder nachgefragt, wie es mir geht und wir haben uns dann anderweitig verabredet. Durch meine Familie bin ich schon sehr stark eingebunden. Meine Kinder waren damals noch klein und ich musste immer etwas organisieren, wenn ich wieder einen Schub hatte und überhaupt nicht gehen konnte. Dabei haben mir meine Freundinnen immer auf ganz unkomplizierte Weise geholfen, so dass ich im Notfall Unterstützung hatte und mir keine Sorgen machen musste. Dann habe ich auch das Neubetroffenen-Seminar der DMSG in Hamburg besucht, weil ich einfach Leute in einer ähnlichen Situation kennenlernen wollte. Dort haben wir uns dann über unsere Probleme im Alltag ausgetauscht und uns gegenseitig Tipps gegeben.

**Hatten Sie Angst, keinen Sport mehr machen zu können?**

Oh ja! Ich bin einfach ein Bewegungsmensch und Stillsitzen fällt mir extrem schwer. Deshalb war die Vorstellung, nicht mehr laufen zu können, ein Albtraum für mich. Früher dachte ich, wenn du erst im Rollstuhl sitzt, dann ist dein (sportliches) Leben vorbei.

Aber dann habe ich gemerkt, dass man viele Sportarten auch ausführen kann, ohne die Beine zu benutzen.

**Können Sie sich ein Leben ohne Sport überhaupt vorstellen?**

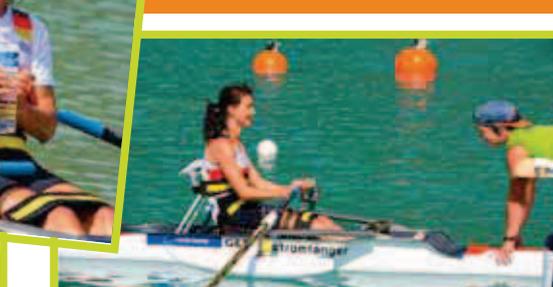
Ehrlich gesagt, nein! Ab und zu muss ich mich einfach auspowern und durch den Sport fühle ich mich auch fitter im Alltag. Es klingt vielleicht komisch, aber wenn ich keinen Sport mache, bin ich viel eher müde als wenn ich mich bewege.

**Sie sind immer noch Leistungssportlerin und haben die Laufschuhe gegen das Ruderboot eingetauscht. Wieso ausgerechnet Rudern?**

Als mir das Laufen nicht mehr möglich war, habe ich nach Alternativen gesucht. Ich dachte mir, am besten wäre eine Sportart, die man im Sitzen ausüben kann. So bin ich auf Rudern gekommen. Außerdem fand ich es prima, dass dabei Arme und Beine trainiert werden. An Wettkampfsport habe ich damals noch gar nicht gedacht. Ich war zunächst einmal froh, überhaupt wieder Sport machen zu können.

**War die Umstellung schwierig für Sie?**

Zunächst habe ich noch in einem „normalen“ Ruderboot mit Rollsitze angefangen. Und so ein schmales Boot, wir ▶▶▶



Ruderer nennen das „Skiff“, war schon eine Herausforderung für mein Gleichgewicht und so habe ich auch einige nasse Erfahrungen gemacht. Außerdem waren meine Arme relativ schwach, beim Laufen wurden sie ja nicht so gebraucht. Mittlerweile habe ich aber durch das viele Training eine richtig starke Armmuskulatur.

### **Macht Ihnen das Rudern genauso viel Spaß?**

Das Schöne am Rudern ist, dass man es genauso wie das Laufen in der freien Natur machen kann. Ich bewege mich einfach sehr gerne draußen an der frischen Luft. Beim Rudern ist es durch das Wasser nochmal ein ganz besonderes Naturerlebnis. Es ist irgendwie immer eine kleine Auszeit vom Alltag.

### **Wie gestaltet sich Ihr Alltag, wie sieht Ihr Training aus?**

Da ich noch teilweise als Architektin und Dozentin in der Erwachsenenbildung berufstätig bin, muss ich meinen Alltag schon sehr gut planen. Meine Kinder (16 und 18 Jahre) sind zwar mittlerweile aus dem Größten raus, trotzdem möchte ich natürlich auch für meine Familie da sein. Daneben trainiere ich ca. 15 Stunden pro Woche, was sich in 3 – 4 x Rudern, 2 x Krafttraining und 2 x Handbike fahren aufteilt. Das ist natürlich schon kräftezehrend und deshalb achte ich sehr auf ausreichende Regeneration.

### **Was haben Sie für sportliche Pläne für die Zukunft?**

Bei der Ruder WM Anfang September in Frankreich habe ich die Qualifikation für die Paralympics in Rio knapp verpasst. Aber es gibt eine zweite Chance sich zu qualifizieren, nächstes Jahr im April in Gavirate/Italien. Darauf arbeite ich im Moment mit Hochdruck hin. Eine Teilnahme an olympischen bzw. paralympischen Spielen ist mit Sicherheit das Größte, was man als Sportler erleben kann. Dass diese Möglichkeit für mich jetzt in greifbare Nähe gerückt ist, motiviert mich unglaublich.

### **Wieso sollten auch andere Menschen mit MS das Rudern ausprobieren?**

Wie vorhin schon erwähnt, trainiert Rudern Arm- und Beinmuskeln und stellt somit ein ideales Ganzkörpertraining dar. Durch die sanfte Ruderbewegung besteht kaum Verletzungsgefahr und man kann es sowohl als Einzel- wie auch als Mannschaftssport ausüben. Gerade bei einer fortschreitenden Erkrankung wie MS ist es wichtig, dass man das Sportgerät entsprechend der Behinderung anpassen kann. Beim Ruderboot ist das möglich: Solange Arme und Beine funktionsfähig sind, kann man ein normales Boot mit Rollsitze benutzen. Für Menschen mit Einschränkungen in den Beinen gibt es Boote mit fester Sitzplatte. Bei zusätzlich eingeschränkter Rumpfstabilität empfiehlt sich ein Boot mit Festsitz und Rückenlehne einschließlich Fixierungen im Bein-, Becken- und Brustbereich. Ein solches Boot benutze ich jetzt.

### **Was raten Sie anderen Menschen mit MS, die aufgrund ihrer Erkrankung nicht mehr ihrem gewohnten Sport nachgehen können?**

Zunächst sollte man sich überlegen, was einem an seinem gewohnten Sport am meisten gefällt: Mache ich lieber Sport in der freien Natur? Bin ich eher ein Mannschafts- oder Individualsportler? Dann kann man sich die Frage stellen, ob man seinen gewohnten Sport vielleicht mit einem anderen Sportgerät ausüben kann. Wenn z. B. das Radfahren nicht mehr geht, ist vielleicht ein Dreirad oder Handbike eine Alternative. Inzwischen gibt es so viele Sportgeräte für Menschen mit Einschränkungen, dass sich viele Sportarten in etwas anderer Form ausführen lassen.

### **Haben Sie einen Rat für Menschen, die sich aufgrund der MS von ihrem Körper im Stich gelassen fühlen?**

Man sollte niemals aufgeben, irgend etwas geht (fast) immer. Ich habe schon Menschen mit sehr schweren körperlichen Beeinträchtigungen gesehen, die immer noch aktiv sind. Sehr beeindruckt hat mich z.B. ein junger Mann, der trotz Querschnittslähmung im Halswirbelbereich immer noch rudert. Natürlich darf man nichts erzwingen wollen. Sport soll in erster Linie Spaß machen und einem guttun. Gerade bei einer chronischen Erkrankung muss man sehr darauf achten, dass man sich nicht überfordert. Auch kleine sportliche Betätigungen können schon viel bewirken.

**Sie haben den Hamburg-Marathon dieses Jahr noch einmal bestritten – mit dem Handbike. Wie war das für Sie?**

Ein bisschen habe ich schon überlegt, wie es sich wohl anfühlt, den Marathon auf andere Art zu bestreiten. Aber ich habe es nicht bereut, die Stimmung an der Strecke war einfach super. Egal, ob als Läufer oder Handbiker, das tolle Hamburger Publikum feuert jeden gebührend an. Es hat genauso viel Spaß gemacht wie früher und ich war wieder dabei. Das war ein schönes Gefühl!

**Liebe Frau Pille-Steppat, vielen Dank für das Interview. Wir drücken Ihnen die Daumen für die Qualifikation! ●**

Das Interview führte Stefanie Bethge

#### **Anmerkung der Redaktion:**

Kurz nach dem Interview ist Sylvia Pille-Steppat beim 102. Deutschen Meisterschaftsrudern am 10./11. Oktober in Schierstein Deutsche Meisterin im Pararudern geworden.

Sie ist Mitglied der DMSG in Hamburg.

Wer im selben Verein wie Sylvia Pille-Steppat rudern möchte: Der Wilhelmsburger Ruder Club (WRC) ist offen für alle Ruderer und Ruderinnen und solche, die es werden möchten.

#### **Wilhelmsburger Ruder Club von 1895 e.V.**

Vogelhüttendeich 120  
21107 Hamburg

Tel. 040-752 80 88

E-Mail: [info@wrc1895.de](mailto:info@wrc1895.de)

Internet: [www.wrc1895.de](http://www.wrc1895.de)

## Ein Wochenende mit Zumba

Das Zumba-Seminar der DMSG vom 12. bis 13. September im Elsa-Brändström-Haus war ganz schön anstrengend, hat aber einen Riesenspaß gemacht. Nicht nur die Unterbringung und das „Drumherum“ waren schon toll, auch das Seminar selbst war ein Highlight. Anna-Maria und Polina haben alle 13 Teilnehmer sehr individuell mit einbinden können, so dass jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten mitmachen konnte. Auch für die beiden Rollstuhlfahrer war es dank jeweils zwei vorgezeigten Varianten gut machbar, den Bewegungen zu peppiger Musik zu folgen. Abschließend bekamen alle Teilnehmer noch Musik und Übungsmaterial (DVD) mit auf den Weg. „DANKE“ für diese gelungenen zwei Tage! ● *Torsten W.*

**Hinweis:** Auch 2016 wird es wieder ein ZUMBA-Wochenende im Elsa-Brändström-Haus geben, sofern wir die Kosten durch Zuschüsse decken können. Mehr Informationen finden Sie im Seminarplan auf Seite 24.



## Personal Trainer auf Rezept

**Sport kannte ich mein Leben lang nur in Form von regelmäßigem Tanzen (durchaus schnelles, sehr sportliches Tanzen wie z.B. Salsa), später dann noch als Nordic Walking, bis meine Füße auch das nicht mehr mitmachten (ab Ende 2007).**

Bei meiner ersten Reha 2008 lernte ich dann Gerätetraining kennen. Dass etwas von außen so langweilig aussehendes mir einmal Spaß machen würde, hätte ich nie erwartet. Aber es ist wie mit dem Rollstuhl: Ist er erstmal da, wird er nicht mehr als Einschränkung (wie vorher „von außen“), sondern als Befreiung erlebt, da verloren gegangene Mobilität wieder zurückerobert werden kann. So ging es mir auch mit den Geräten: Meine Fußschmerzen konnte ich erstmal vergessen, ich konnte alle Bewegungen im

Sitzen machen und außer der Beinpresse („Funktionsstemme“) auch alle Geräte nutzen. Zurück in Hamburg fand ich in einer Physiotherapiepraxis mit Geräteraum dann meinen „Personal Trainer auf Rezept“. 2011 nahm ich an der Studie „Better MS“ in der ambulanten Physiotherapie des UKE teil, danach bin ich dann gleich dort und bisher dabei geblieben. Ich kannte die Leiterin schon vom MS-Netz her und die Trainer dort gefallen mir ausnahmslos gut – fachlich wie menschlich. ▶▶▶

► **Eines meiner Hauptprobleme** sind die chronischen neuropathischen Schmerzen in den Fußsohlen, so dass jede Bewegung „von A nach B“ für mich im Rollstuhl stattfindet. Meine sonstige Beweglichkeit ist nicht eingeschränkt,

... „Schon nach einigen Monaten Training habe ich hier eine deutliche Verbesserung bemerkt und eine erhebliche, dauerhaft positive Wirkung erlebe ich nun schon im mittlerweile siebten Jahr.“ ...



allerdings wären die Defizite durch meine geringe Bewegung im Alltag sicher mittlerweile erheblich. Um dem vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken, habe ich mit dem Gerätetraining angefangen. Mein anderes, schon sehr viel älteres Hauptproblem (ich habe die primär chronisch-progrediente Form) war die extreme Fatigue, die sich bei jeder körperlichen Belastung bemerkbar machte und mein Leben sehr stark einschränkte. Schon nach einigen Monaten Training habe ich hier eine deutliche Verbesserung bemerkt und eine erhebliche, dauerhaft positive Wirkung erlebe ich nun schon im mittlerweile siebten Jahr.

**Superwichtig** sind natürlich erstmal die Physiotherapeuten, meine „Personal Trainer“ – für das Wissen, was man warum wie macht, für die Motivation und für den Spaß. Ohne sie wäre diese Erfolgsgeschichte undenkbar. Generell am Gerätetraining mag ich gerade die Wiederholungsabfolgen immer gleicher Bewegungen – ich kann mich währenddessen ganz auf meine ruhige Atmung und meine Körperwahrnehmung konzentrieren. Konzentration ist wichtig, weil das Training anstrengend sein soll, damit es etwas bringt, aber nicht zu anstrengend; besonders wichtig auch hier die Einhaltung der (mindestens) einminütigen Pausen – denn es sind die Pausen,

in denen der Muskel „lernt“! Neben der subjektiven Wahrnehmung hat aber auch die objektive Messbarkeit der eigenen Fortschritte für mich ihren Reiz.

**Die 50-minütige Trainingszeit** enthielt von Beginn an auch Dehnungs- und Entspannungsübungen auf der Matte sowie Gleichgewichtsübungen. Nachdem es an den Geräten immer mehr von selbst lief, haben wir das Training auch durch andere Übungen am Boden mit Ball, Hanteln und diversen anderen Hilfsmitteln immer stärker erweitert, dadurch wird es niemals langweilig. Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance – es wird alles trainiert, und bei in Abständen mal auftretenden Schmerzen durch Verspannungen (wenn ich z.B. den Handrollstuhl benutzen musste) hilft manuelle Therapie.

**Vor zwei Jahren** habe ich zusätzlich als „Übungspatientin“ im Rahmen einer Physiotherapeuten-Fortbildung intensiv die Bobath-Methode kennengelernt. Sie spricht insbesondere die kurzen Muskelfasern an, die bei anderen Methoden kaum trainiert werden, aber z.B. für die gesamte Rumpfstabilisation immens wichtig sind. Man lernt vor allem durch Halteübungen „auf unsicherem Grund“ (d.h. flexiblen Unterlagen). Seit 10 Monaten habe ich auch im UKE, im Wechsel mit dem anderen Training, einen Bobath-Trainer – das ist das für mich im Moment optimal abwechslungsreiche und anspruchsvolle Programm, auf das ich mich nach wie vor jedes Mal freue! ●

Simone S.



## Wunschtraum Paragliding

**Meine Frau Meike (primär progrediente Verlaufsform) hat sich im Sommerurlaub in Tirol den Wunschtraum erfüllt, einen Tandem-Gleitschirmflug zu machen. Wir haben im August zwei Wochen im Hotel Bräuwirt in Kirchberg/Tirol gewohnt. Dieses Hotel hat 13 behindertengerechte Zimmer, das Personal ist sehr zuvorkommend und der Aufenthalt ist, trotz bis zu 38°C in der ersten Woche, sehr erholsam gewesen. Der Hotelchef ist selbst passionierter und semi-professioneller Gleitschirmflieger und bietet für seine Gäste, seien sie gesund oder behindert, Tandemsprünge an.**

Der Hotelchef rief am 10. August, zwei Tage nach unserer Ankunft, morgens auf dem Berg „Hahnenkamm“ bei Kitzbühel an und erkundigte sich nach der Thermik. Die war gut, und so habe ich meine Frau gegen Mittag „eingeladen“ und wir sind nach Kitzbühel zur Talstation der Hahnenkamm-Bahn gefahren. Dort wurde sie in einen „gondeltauglichen“ Rolli umgesetzt und hoch ging's bis auf 1.670 Meter.

Meine Frau hatte aber gar keinen Blick für die Schönheit der Kitzbüheler Alpen, sie war VIEL zu nervös ob des Erlebnisses, das ihr „bevorstand“.

Oben angekommen, musste ich sie nur noch etwa 50 Meter bis zum Startplatz der Paraglider schieben. Man muss es sich so vorstellen: Man steht am Weg, rechts davon eine Wiese mit etwa 50 % Gefälle. Meine Frau wurde

von zwei starken Tirolern (einer davon der Hotelchef) aus dem Rolli gehoben und mit vereinten Kräften in eine Art Schlupfsack gesetzt und arretiert. Dann haben die beiden Herren sie links und rechts hochgehoben und sind mit dem Piloten, der hinter meiner Frau lief, drei bis vier Schritte gelaufen, dann öffnete sich der Schirm und schon waren beide in der Luft ... Der Pilot hatte ein Action-Cam mit Teleskopstange und hat das Ganze in Selfie-Form fotografiert und gefilmt.

Die Zuschauer am Weg (in diesem Falle blieben etwa 20–25 Besucher stehen) applaudierten, dass ich nur noch heulen konnte ... Meine Frau hat das gar nicht mehr mitbekommen. So also schwebten die beiden knapp 30 Minuten zwischen Himmel und Erde, unter sich Kitzbühel, drum herum die Berge, allen voran der „Wilde Kaiser“. Ich habe das Ganze noch etwa fünf bis zehn Minuten gefilmt und bin dann runtergefahren, um meine Frau von der Landwiese nahe der Talstation „aufzulesen“.

Der Flug war traumhaft schön. Die Message ist, dass wirklich JEDER sich seine Träume ein Stückweit erfüllen kann, wenn er es wirklich will und man ihn dabei nach Kräften unterstützt. Wir hoffen, dieser Reisebericht ist Ansporn und Motivation für andere Betroffene, die eigenen Wünsche und Träume NIE aufzugeben ... ●

Michael K.

**Für Interessenten des Hotels, eines der barrierefreiesten der Alpen:**  
[www.hotel-braeuwirt.at](http://www.hotel-braeuwirt.at)

## Sportwoche im barrierefreien Hotel „Haus Rheinsberg“

Die Sportwoche wurde von der DMSG Hamburg im Seminarplan 2015 angeboten und fand vom 4. bis 11. Oktober im Haus Rheinsberg am Grienericksee in Brandenburg, 80 km von Berlin entfernt, statt.

**Die Anfahrt** von Niedersachsen mit dem PKW stellte sich als sehr mühsam heraus, aber ich wollte unbedingt alle meine Hilfsmittel (Rollstuhl u. Rollator) mitnehmen. Endlich angekommen, bekam ich ein riesengroßes Zimmer mit wunderschönem Blick direkt auf den See und den Bootsanleger. Wie ich später erfuhr, haben alle Zimmer zumindest seitlichen Seeblick. Insgesamt waren wir eine Gruppe von 30 Personen, wovon eine Hälfte der Gruppe gehbehindert (Rollstuhlfahrer u. Rollator-Nutzer) und die andere Hälfte gut zu Fuß war. Wir hatten bei Qigong, Kegeln und einer Bootsfahrt sehr viel Spaß. Den Rest des Tages haben wir alleine oder in Gruppen unsere Zeit beim Schwimmen, in der Sauna, beim Spielen oder bei Ausflügen nach Rheinsberg, Vorträgen und Konzerten verbracht.

**Das Haus Rheinsberg** verfügt über sechs eigene Scooter, die an Hotelgäste verliehen werden. Darüber hinaus kann der Kontakt zu einem ortsansässigen Sanitätshaus hergestellt werden, bei dem man sich alle Hilfsmittel leihen kann. Ich hätte also durchaus mit schmalerm Gepäck anreisen können.



**Alles in allem** habe ich die Woche in Rheinsberg sehr genossen, zumal wir überwiegend gutes Wetter hatten. Das Zimmer war toll, das Essen war gut. Das Schwimmen und das Qigong haben mir sehr gut getan. Zwei Tage lang habe ich mir einen Scooter geliehen und die Gegend erkundet: Schloss Rheinsberg, den Schlossgarten, den Ort und das Hafendorf. Die Umgebung von Rheinsberg ist einfach wunderschön. So weit wäre ich zu Fuß und auch mit meinem E-Motion-Rollstuhl definitiv nicht mehr gekommen. Kegeln mit Kegelhilfe war eine witzige Erfahrung. Ich hätte nicht gedacht, dass ich noch einmal Kegeln gehe. Und nicht zuletzt habe ich in der Gruppe und im Hotel viele nette Leute kennen gelernt, so dass ich beschlossen habe, mich nächstes Jahr wieder anzumelden. ●

Christina W.

### Rückmeldungen von weiteren Teilnehmern

„Mir hat besonders gut gefallen, dass alles absolut behindertenfreundlich ist. Ohne großen Aufwand schwimmen zu dürfen, da sich das Bad im Haus befindet und spezielle Schwimmrollstühle vorhanden sind. Ich habe Qi

Gong und Yoga kennengelernt. Für mich nehme ich aus dieser Woche mit, dass ich mir ein behindertengerechtes Schwimmbad in meiner Nähe suchen und Qi Gong und Yoga weitermachen werde.“

„Mir hat besonders gut das morgendliche Schwimmen im Schwimmbad gefallen. Es war so unkompliziert. Außerdem die Bootsfahrt mit den tollen Erklärungen.“

„Ich fand gut, dass ich Yoga kennenlernen durfte und möchte versuchen, es in Hamburg zu intensivieren. Das Essen war wie immer gut und der Service im Restaurant exzellent.“

Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“ und der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

**Hinweis:** Auch 2016 wird es wieder eine Sportwoche in Rheinsberg geben. Außerdem bieten wir nächstes Jahr erstmalig einen Kurzurlaub für Schwerbetreffene und ihre Angehörigen in Rheinsberg an. Mehr Informationen finden Sie im Seminarplan auf den Seiten 26 und 29.

## Schnuppertauchen für Menschen mit MS

Am 15. November 2015 konnten dank eines Angebots der IAHD (International Association for Handicapped Divers) Menschen mit MS in der Holstentherme in Kaltenkirchen den Tauchsport ausprobieren. Möchten Sie auch einmal testen, ob Tauchen für Sie der richtige Weg ist und fast ohne Kraftaufwand durch das Wasser schweben? Wenn genügend Interessenten zusammenkommen, wird Elke Steil vom IAHD das Schnuppertauchen auch 2016 noch einmal anbieten.

Das Programm läuft wie folgt ab: Zunächst gibt es eine kurzweilige Einweisung in das Tauchequipment. Unter anderem übt man, mit dem Atemregler durch den Mund zu atmen oder eine Tariierweste zu nutzen. Aber auch so entscheidende Fragen wie „Wie komme ich nach unten? Und wie wieder hoch? Welchen Einfluss hat das Wasser auf meinen Körper?“ werden natürlich erklärt. Dann geht es los, das Equipment wird angelegt. Die Tauch-

lehrer besprechen noch einmal die Tauchzeichen und es heißt abtauchen. Schon nach ein paar Minuten können Sie die Schwerelosigkeit genießen, eine nie gekannte Bewegungsfreiheit verbunden mit einem neuen Körpergefühl. Jeder Teilnehmer hat ca. 15 bis 20 Minuten Zeit zum Tauchen. Das Tauchequipment (Jackets, Atemregler, Blei, Maske und Flossen) und Luft in Flaschen wird vom Veranstalter gestellt. Mitzubringen sind ein weißes T-Shirt und Badebekleidung.

**Kosten:** 25 Euro pro Teilnehmer für Luft und Leihgebühr zzgl. Eintritt ins Hallenbad.

**Wo:** Holsten-Therme Kaltenkirchen, Norderstraße 8, 24568 Kaltenkirchen  
Bei Interesse und für weitere Informationen melden Sie sich bei Elke Steil,  
Tel. 04151 - 8979285,  
E-Mail: [info@steil-hv.de](mailto:info@steil-hv.de)

## MS-Sportgruppe Alsterdorf

Am 14. Januar 2016 startet eine neue MS-Sportgruppe in Hamburg-Alsterdorf! Hier werden leichte Spiele mit Funktions- und Fitnessstraining sowie Koordinationstraining kombiniert. Eingeladen sind alle Menschen mit MS sowie deren Angehörigen, auch Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen.

*Das Training findet in der neuen und umfassend barrierefreien Barakiel-Sporthalle der Ev. Stiftung Alsterdorf statt. Kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung und es besteht eine gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln.*

**Adresse:**

Elisabeth-Flügge-Straße 8,  
22337 Hamburg

**Termine:**

jeweils Donnerstag, 17 - 18 Uhr,  
Treffen um 16:45 Uhr  
Start am 14. Januar 2016

**Kosten:** 20 Euro pro Monat.

**Teilnehmer:** min. 10

**Kontakt:** Christina Göpfert,  
Tel. 040 - 5077 3559,

E-Mail: [c.goepfert@alsterdorf.de](mailto:c.goepfert@alsterdorf.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Anmeldung bei Christina Göpfert ist dringend erforderlich!



## NDR 90,3 berichtet über unseren neuen Caddy

Am 21. Oktober 2015 hat uns NDR 90,3 besucht, um über unseren neuen rollstuhlgerechten Caddy zu berichten. 30.000 Euro aus der NDR-Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ haben wir für die Anschaffung des zweiten Caddys für unseren Fahrdienst verwendet. So kann zukünftig eine größere Zahl unserer mobilitätseingeschränkten Mitglieder ihr Wunschziel erreichen und die Wartezeiten auf einen Fahrtermin verkürzen sich. Wir danken den großzügigen Spendern von „Hand in Hand für Norddeutschland“! Der Sendetermin des Beitrags stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Wir werden ihn auf unserer Homepage [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) veröffentlichen, sobald er uns bekannt ist. ●

Stefanie Bethge



Hartmut Dignas vom Fahrdienst im Gespräch mit NDR-Redakteurin Anna Mundt

## DMSG-Sportbroschüren

Der Bundesverband hat Broschüren zu verschiedenen Sportarten herausgegeben. Sie erhalten sie als Mitglied kostenfrei in unserer Geschäftsstelle oder über den Online-Shop des Bundesverbandes ([dmsg.de/shop](http://dmsg.de/shop)). Zu den Themen gehören unter anderem: Gerätetraining und Klettern, Aquasport- und Therapie, Outdoor-Sport und -Therapie und als neuestes Home Fitness, Körpertraining und Tanzen.



## Sportangebote der DMSG

In unserer Geschäftsstelle im Eppendorfer Weg 154-156 bieten wir aktuell **Pilates, Qi Gong und Yoga** an. Außerdem haben wir eine **Fahrradgruppe**, die regelmäßig Ausflüge unternimmt. Die Termine und weitere Informationen finden Sie auf Seite 2 der Gemeinsam.

Die Angebote im gemeinsamen Seminarplan von Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein stehen allen Mitgliedern offen. 2016 können Sie sich unter anderem für ein Zumba- und ein Yogawochenende und für eine Segelfreizeit anmelden.

## Rollstuhltraining

am 26. September im Unfallkrankenhaus Boberg

Nach einigem Suchen der Sporthalle auf dem großen Gelände der Klinik fanden wir Übungsleiter Henning Hahn und seinen Helfer dann doch ... und dann ging es auch schon los. In der Halle wurde die Technik des Fahrens noch einmal gezeigt und geübt, vorwärts und rückwärts, sowie Hütchen und Seile um- und überwunden. Nach einer kleinen Pause mussten dann Matten als „Bordsteinkanten“ herhalten und wurden mit zunehmender Sicherheit bewältigt. Nicht nur Betroffene mit und ohne Rollstuhl konnten sich hier ausprobieren, auch die Begleitpersonen haben einen Einblick bekommen und sich selbst in Rollstühle setzen dürfen. Und immer war kompetente Hilfe an der Seite. So haben wir nicht nur viel gelernt und ausprobiert – auch der Spaß kam nicht zu kurz. Außerdem bekamen die Begleiter wertvolle Hilfen, wie sie einem Rollstuhlfahrer im Alltag hilfreich zur Seite stehen können.

Nach der Mittagspause in der hauseigenen Kantine gab es noch eine kleine Theorieeinheit zu den Hilfsmitteln und konkrete, individuelle Tipps zur Rollstuhlversorgung und -anpassung. Da-

nach wurden wir in die „Wildnis“ gelassen ... der Weg zum hauseigenen Rollstuhl-Parcours bei strahlender Herbstsonne war schon eine Herausforderung: Die steile Straße und den davon abgehenden schrägen Kantstein nahmen wir dank vorheriger Übung mit zum Teil hohem Adrenalinpiegel – aber mit Bravour! **Auf dem Rollstuhl-Parcours übten wir dann das Fahren über unebenen Boden, über tiefe Rillen, über verschiedene Kanten und Stufen und abschließend über eine Rampe.** Henning Hahn zeigte uns noch andere Techniken, wie beispielsweise das „Befahren“ von Treppen und hohen Bordsteinkanten. Doch dies selbst auszuprobieren, dafür reichte dann schlussendlich die Zeit nicht. Der Wunsch nach einem „Aufbaukurs“ wurde schnell unter den Teilnehmern laut.

*Der Tag hat uns allen großen Spaß gemacht und viele hilfreiche Tipps gebracht. Danke an Henning Hahn dafür – wir sind gerne mal wieder dabei. ●*

Torsten W.



Aufruf • Aufruf • Aufruf • Aufruf

Aufruf zum  
nächsten  
Schwerpunkt:

Noch mehr  
Sport!

In der Gemeinsam Nr. 1/2016  
erfahren Sie mehr über:

- Segeln als Therapie
  - unsere Studie zum Training mit Arm-Ergometern am UKE
  - Ablauf und Termine der Sport-Kompaktschulungen
  - ein Futsal-Turnier zugunsten der DMMSG in Hamburg
- Termin zum Vormerken:**  
2. April 2016, Sporthalle Wandsbek (Futsal = eine Variante des Hallenfußballs)

Gerne können Sie sich auch an der nächsten Ausgabe beteiligen und uns von Ihren sportlichen Aktivitäten berichten:

- Betreiben Sie regelmäßig oder in den Ferien eine Sportart?
- Haben Sie an sportlichen Seminarangeboten der DMMSG teilgenommen?
- Bemerkten Sie Verbesserungen bezüglich Ihrer MS durch den Sport?

Schreiben Sie bitte  
bis zum 15. Januar 2016 an:

Deutsche  
Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hamburg e.V.  
**Stefanie Bethge**  
Eppendorfer Weg 154 - 156  
20253 Hamburg  
oder per Mail:  
bethge@dmsg-hamburg.de

## Familientag im Tierpark Hagenbeck

Am Freitag, den 7. August 2015, fand der Familientag bei Hagenbeck statt. Trotz Hamburger Regenwetter fanden sich alle Teilnehmer gut gelaunt um 10 Uhr morgens am Haupteingang ein. Nach der Begrüßung erhielten die Familien, zusammen mit den Eintrittskarten für den Tierpark und das Tropenaquarium, den Altersstufen der Kinder angepasste Rallye-Bögen, die spielerisch Informationen zu den verschiedenen Tieren vermittelten. Abgerundet wurde der Ausflug mit einem Snack nach Wahl im Spielplatz-Restaurant. „Trotz Regen, Blitz und Donner haben wir über acht Stunden im Tierpark und Tropenaquarium unseren Spaß gehabt“ (Rückmeldung von zwei der teilnehmenden Familien).

*Wir möchten uns im Namen der Teilnehmer für die freundliche Unterstützung des Förderkreises der DMSG in Hamburg e.V. bedanken, der dieses Angebot ermöglicht hat. ●*

*Johannes Wiggers*



## Ausflug an den südlichsten Punkt Hamburgs

Am 9. September 2015 haben 16 unserer Mitglieder, die in verschiedenen Hamburger Pflegeheimen leben, gemeinsam mit ihren Betreuern und zwei Sozialpädagogen der DMSG Hamburg einen Ausflug zum Zollenspieker Fähr-

haus am südlichsten Punkt Hamburgs gemacht. Im Anschluss an ein Mittagessen im eleganten Ambiente des Restaurants genossen die Teilnehmer bei bestem Wetter einen Spaziergang am Deich und den tollen Blick über die Elbe. Eine Fähre brachte die Gruppe auf die andere Seite, wo kurz niedersächsische Luft geschnuppert werden konnte, und wieder zurück ans Hamburger Ufer. Auf der großen Terrasse des Zollenspieker Fährhauses gab es anschließend Kaffee und Kuchen oder wahlweise Rote Grütze mit Vanilleeis. Am Ende des Tages wurden alle Teilnehmer wieder mit Bus und Fahrdienst nach Hause gebracht.

*Wir bedanken uns beim Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V. für die freundliche Unterstützung! ●*

*Tanja Hoehl*



## MS-Treff Harburg

Einige Menschen mit Multipler Sklerose in Harburg treffen sich künftig zu einem „MS-Stammtisch“ – Themen sind (nicht nur) medizinische Fragen, Medikamente und Behandlungsmethoden, sondern das Leben mit Multipler Sklerose und was uns sonst noch interessiert ...

Herzlichst eingeladen dazuzukommen sind: an Multipler Sklerose erkrankte Menschen, auch indirekt Betroffene wie Partner, Lebensgefährten, Freunde, Bekannte und bei Interesse vielleicht auch Kollegen oder Arbeitgeber ... Wir wollen künftig öfter zusammen klönen, etwas trinken oder essen, miteinander sprechen, lachen und manchmal auch Probleme wälzen. Wir bieten einen Anlaufpunkt, um Informationen über die Krankheit zu teilen, und die Möglichkeit, andere Menschen mit MS im Bezirk Harburg kennenzulernen und zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch zusammen zu kommen.

Ohne Anmeldung, ohne festgelegtes Thema, „Wer Lust hat kommt!“.

### Termin:

*Wir treffen uns monatlich, immer um 17 Uhr am 3. Mittwoch eines Monats: also das nächste Mal am 20. Januar und am 17. Februar 2016.*

**Ort:** *Helms-Lounge (im Helms-Museum, vom rückwärtigen Eingang stufenlos erreichbar), Museumsplatz 2 (an der Knoopstraße), 21073 Hamburg-Harburg*

### Kontakt:

*Roswitha Kiers, Peer Counselerin der DMSG Hamburg, Mitglied des MS-Netz-Hamburg, des MS-Gruppen-Forums und der BAG Harburg e.V:*  
*Tel. 040 - 767 952-0 (mit AB)*  
*E-Mail: orga-buero@bag-harburg.de, oder roswitha.kiers@ms-netz-hamburg.de*

Die **Gemeinsam** liegt der **aktiv!** bei. Namentlich gekennzeichnete Beiträge sind von den Autoren selbst zu verantworten. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Die **Gemeinsam** ist auch im Internet als PDF-Datei abrufbar. Personen, die ihren Namen bzw. andere Angaben hier nicht veröffentlicht sehen wollen, wenden sich bitte an die Redaktion.

### IMPRESSUM

**Herausgeber** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. Eppendorfer Weg 154 - 156 | 20253 Hamburg | Tel 040 - 422 44 33 | Fax 040 - 422 44 40 www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de | **V.i.S.d.P.** Andrea Holz M. A., Geschäftsführerin | **Redaktion** Stefanie Bethge M. A. | **Gestaltung und Layout** Susanne Adamek | **Bildnachweis** DRV / Seyb (Titel, S. 5, 6), Stefanie Bethge (S. 12), alle weiteren privat | **Erscheinungsweise** Vierteljährlich | **Auflage** 1.700 | **Druck** SCHOTTdruck, Kiel

### Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

**Vorstand** Dr. Dierk Mattik (Vorsitzender), Dr. Ludwig Linder (stellv. Vorsitzender), Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender), Uwe Bär (Schatzmeister), Siegfried Bahr, Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz, Gisela Gerlach, Minou Hansen, Prof. Dr. Christoph Heesen, Jürgen Krüger, Markus van de Loo

### Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

### MS-Gruppen-Forum

Markus van de Loo (Vorsitzender)

**Geschäftsführung** Andrea Holz M. A.

**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Stefanie Bethge M. A.

### Spendenkonto

DMSG

Landesverband Hamburg e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN:

DE41 2512 0510 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33HAN

### Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse

IBAN:

DE63 2005 0550 1011 2461 11

BIC: HASPDEHHXXX

### Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns

Ihre Meinung, Anregungen,

Kommentare:

Deutsche Multiple

Sklerose Gesellschaft

Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

(Veröffentlichung und Kürzung der Briefe behalten wir uns vor.)



## DMSG in Hamburg

# Tel. 040-422 44 33

### Geschäftsstelle

Eppendorfer Weg 154 – 156  
20253 Hamburg  
Telefon 040 – 4 22 44 33  
Telefax 040 – 4 22 44 40  
info@dmsg-hamburg.de  
www.dmsg-hamburg.de

### Telefonische Beratung

Montag 9 – 12 Uhr

Kerstin Knapwerth, Heilpädagogin  
und Pflegeberaterin

Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,  
Dipl.-Sozialpädagoge

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Tanja Hoehl,  
Erziehungswissenschaftlerin B. A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene  
Silke Bathke und Helmut Neubacher  
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr

Tanja Hoehl und Johannes Wiggers  
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und  
Hausbesuche nach vorheriger  
Terminabsprache

### Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der  
DMSG Hamburg?

Dann stellen Sie diese per Mail an:  
aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

### Arbeitsrechtliche Beratung (telefonisch)

Minou Hansen, Rechtsanwältin

Nur für Mitglieder!

Termine erfahren Sie in unserer Sprechstunde  
oder auf [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

### Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können  
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf  
[www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de) eingesehen werden.

### Fahrdienst

Terminvereinbarung Dienstag 9 – 12 Uhr

Dr. Harry Aßmann, Hartmut Dignas  
Vincent Holzweiß (Bundesfreiwilliger)

### Psychologische Beratungsstelle

Universitätsklinikum Eppendorf  
MS-Sprechstunde Gebäude W 34  
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Mittwoch 18 – 20 Uhr

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle  
erforderlich!

### Telefonseelsorge

**0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222**

Sie können uns gerade telefonisch nicht erreichen,  
befinden sich aber in einer Krise oder haben wegen  
persönlicher Probleme dringenden Gesprächsbedarf?  
Die Telefonseelsorge ist rund um  
die Uhr kostenfrei erreichbar.

