



Gemeinsam 1

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Frühling 2016



Teil
2

SPORT oder wie man

sonst noch in Bewegung bleiben kann

Haben Sie Lust, zuhause das Training mit einem Arm-Ergometer auszuprobieren? In diesem Heft erfahren Sie mehr über eine neue Studie am UKE, die die Wirksamkeit eines solchen Trainings nachweisen will. Außerdem erfahren Sie, wie man sich selbst zu sportlichen Aktivitäten motivieren kann und wie therapeutisches Segeln funktioniert.

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig 2

Editorial 3

SCHWERPUNKTTHEMA

Noch mehr Sport! – Projekte, Studien und weitere Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben

Studie:

Arm-Ergometertraining 4

Sportorientierte Kompaktschulung 7

! Futsal-Turnier zugunsten der DMSG Hamburg 7

Segeln als Therapie 8

Aikido-Sportgruppe 9

Sportmotivation – mit diesen Tipps aktiv werden und bleiben 10

DMSG in Hamburg
Vincent Holzweiß,
Bundesfreiwilliger
bei der DMSG Hamburg 13

Aufruf
Ernährung 13

DMSG in Hamburg
Kinder brauchen Ferien 14

Schwerpunktthema



Termine 2016 zum Vormerken

- **Mitgliederversammlung und Wahl von zwei neuen Vorstandsmitgliedern**
Samstag, 23. April 2016
von 11 bis ca. 14 Uhr
im Tabea Wohn- und Pflegeheim (Festsaal)
Am Isfeld 19
Hamburg-Osdorf
- **Sommerausflüge**
2. Mai und 20. Juni 2016
- **Welt MS Tag**
25. Mai 2016
Von den Aktivitäten unserer Selbsthilfegruppen zum Welt MS Tag erfahren Sie rechtzeitig auf unserer Homepage.
- **15. Hamburger MS Forum**
28. Mai 2016

Die GEMEINSAM
2/2016 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Montag,
der 18. April 2016



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.boothe@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 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

MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr
Treffen um 14.30 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle,
Elisabeth-Flügge-Straße 8
Kontakt: Christina Göpfert
Tel. 040 - 50 77 35 59
Mail: c.goepfert@alsterdorf.de
Anmeldung erforderlich!

Fahrradgruppe

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

Rollstuhlsportgruppe

Freitags, 17 - 18.30 Uhr
(nicht in den Hamburger Schulferien)
Ort: Gewerbeschule 8, Sorbenstr. 13 -15
Kontakt: Dieter Schwarz,
Tel. 040 - 55 89 08 15 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 Leserinnen und Leser!

Unsere aktuelle *Gemeinsam* beschäftigt sich noch einmal mit dem **Schwerpunkt Sport**, da das Thema sich aktuell als zu umfassend für nur eine Ausgabe erwiesen hat. In diesem Heft können Sie sich unter anderem über eine neue Arm-ergometer-Studie am UKE, eine Sportkompaktschulung in Hamburg und über die Möglichkeiten des therapeutischen Segelns informieren.

An unsere Tür hat zwar noch kein **Flüchtling mit der Diagnose Multiple Sklerose** geklopft und wir werden auch in absehbarer Zeit nicht die personellen Ressourcen haben, um uns selbst ein Bild von der Lage in den Flüchtlingsunterkünften zu machen. Wir sind jederzeit bereit zu helfen, sobald diese Aufgabe an uns herangetragen wird. **Es ist ein Netzwerk für Flüchtlinge mit Behinderung entstanden** – unterstützt durch die Senatskoordinatorin für die Gleichstellung behinderter Menschen – das die Mitarbeit weiterer Menschen und Institutionen benötigt. Die Situation von behinderten Menschen aus den Kriegsgebieten muss dringend verbessert werden, denn in den Unterkünften fehlt es an dem Nötigsten: Rollstühle, Rollatoren und andere Hilfsmittel, aber auch an Kontakt mit Menschen mit derselben



Erkrankung. Auch hier können wir als Selbsthilfeorganisation begleiten und unterstützen. Wir von der DMSG Hamburg sind an dem Netzwerk für Flüchtlinge mit Behinderung beteiligt und werden Sie an dieser Stelle weiter informieren.

Herzlichst, Ihre Andrea Holz
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg



15. Hamburger Multiple Sklerose Forum

**Samstag, 28. Mai 2016
von 9.45 - 16.15 Uhr**

Themen:

- **Schwangerschaft und MS**
Dr. Kerstin Hellwig, Bochum
- **Sport und Physiotherapie bei MS**
Sabine Lamprecht, Konstanz
- **Sexualität und MS**
Wiebke Hendeß, Oldenburg
- **Immuntherapie – wohin geht der Weg?**
Jan-Patrick Stellmann, Hamburg

Veranstaltungsort:

Albertinen-Haus,
Sellhopsweg 18 - 22,
Hamburg-Schnelsen
Weitere Informationen
finden Sie rechtzeitig
im Flyer und unter
www.dmsg-hamburg.de



Unsere Veranstaltung zum
Welt-MS-Tag 2016
„Selbstbestimmt leben mit MS“



Noch mehr Sport!

Projekte, Studien
und weitere
Möglichkeiten,
in Bewegung zu
bleiben

Sport macht nicht nur Spaß und verbessert das Allgemeinbefinden, spezielles Training kann auch gegen verschiedene Symptome der MS helfen. Dies will auch die von der DMSG Hamburg unterstützte Studie am UKE, die dieses Jahr startet, beweisen. Gegenstand der Studie ist ein Training mit Arm-Ergometern. Es werden dafür noch Teilnehmer gesucht, das benötigte Armergometer wird Ihnen kostenlos nach Hause geliefert. Wie so eine Sportstudie in etwa abläuft, berichtet ein Teilnehmer einer anderen UKE-Studie in diesem Heft. Doch was tun, wenn man sich gar nicht erst zu einer sportlichen Aktivität aufrufen kann? Hilfreiche Motivations-tips haben wissenschaftliche Mitarbeiter des Sportinstituts an der Universität Erlangen für Sie zusammengestellt. Außerdem erfahren Sie mehr über Aikido für Menschen mit MS, therapeutisches Segeln und ein Futsal-Benefizturnier zugunsten der DMSG in Hamburg.

TEILNEHMER
GESUCHT!

Arm-Ergometertraining zur Verbesserung der Mobilität bei chronischer Multipler Sklerose

**Eine Studie der Uniklinik Eppendorf
in Kooperation mit der DMSG Hamburg**



Dank der NDR Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ 2014 kann die DMSG Hamburg die Studie zum Arm-Ergometertraining am UKE mit 57.000 Euro unterstützen.

— **Die chronische MS stellt nach wie vor eine große therapeutische Herausforderung dar.** Die zugelassenen Therapien bei der sekundär chronischen MS sind umstritten wirksam und im Falle von Mitoxantron auch mit erheblichen Risiken behaftet. Es gibt bisher keine wirklich schlüssige Phase-3-Studie, auch die neu vorliegenden Ergebnisse zu Ocrelizumab sind nur mäßig überzeugend. Vermut-

lich liegt die Schwierigkeit der Therapie an dem führend degenerativen Prozess bei chronischer MS. Diese Situation ist angesichts der zunehmenden Einschränkungen für MS-Betroffene sehr belastend.

— **Sport und körperliche Aktivität sind vermutlich mit die besten „Medikamente“, um das Nervensystem zu schützen,** und entwicklungsgeschichtlich hoch bewährt. Seit den 90er Jahren ist tierexperimentell gut belegt, dass Bewegungstherapie Nervenwachstum im Gehirn fördert. Die Befunde beim Menschen weisen in dieselbe Richtung. Bewegungstherapie fördert nicht nur Ausdauer und Mobi-

lität, sondern verbessert auch die Hirnleistungen. Neuere Untersuchungen zeigen darüber hinaus ein Wachstum bestimmter Hirnregionen in Kernspin-Untersuchungen. Wir haben kürzlich zusammen mit einer Forschergruppe aus Dänemark um Ulrik Dalgas zeigen können, dass Krafttraining bei schubförmigen MS-Patienten die Dicke bestimmter Hirnrindenregionen positiv beeinflusst. Ob dies ein bedeutsamer Befund ist, müssen weitere Untersuchungen zeigen.

Menschen mit MS wurde lange empfohlen, körperliche Aktivität zu meiden, weil dadurch eine Zunahme der Beschwerden befürchtet wurde. Seit den 90er Jahren besteht hier ein Umbruch. Neuere Studien zeigen die positiven Effekte von Sport und Bewegungstherapie auf verschiedene körperliche Funktionen wie aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit. Diese wiederum sind relevant für die Mobilität sowie die Fähigkeit, Aktivitätsanforderungen

●●● Neuere Studien zeigen die positiven Effekte von Sport und Bewegungstherapie auf verschiedene körperliche Funktionen wie aerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit. ●●●

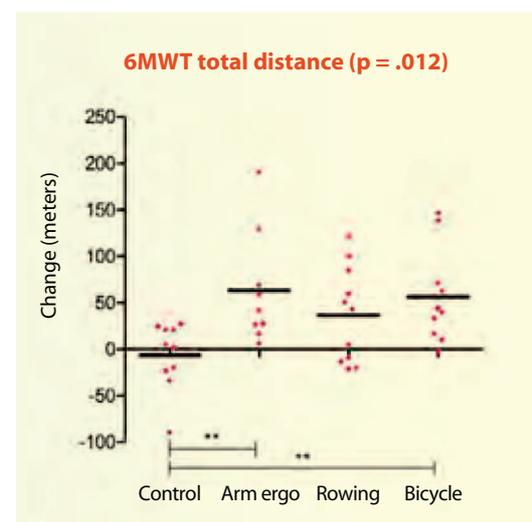
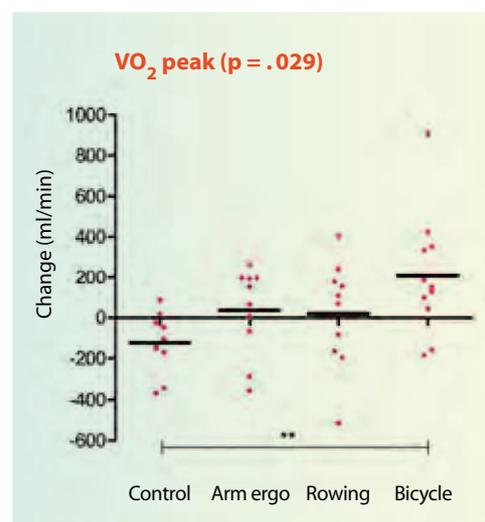
des täglichen Lebens wie Gehen oder Treppensteigen zu bewältigen. Aber auch die Linderung von Müdigkeit bzw. Fatigue und eine allgemeine Besserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität konnte bei Patienten mit MS gezeigt werden. Eine im Juni 2015 veröffentlichte Meta-Analyse zeigte darüber hinaus, dass verhaltenstherapeutisch orientierte Interventionen geeignet sind, die körperliche Aktivität bei Menschen mit MS zu steigern. Allerdings zeigt sich, dass die meisten Patienten es nach Abschluss der Studien-Intervention nicht schaffen, diese Aktivität fortzusetzen. Dabei steht außer Frage, dass nur ein nachhaltiges Training langfristig das Potenzial hat, den Verlauf der Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Trotz der Fülle an kleinen Studien bei schubförmiger MS haben sich wenig Untersuchungen der chronischen MS gewidmet oder auch der Nachhaltigkeit des Trainings über mehr als 3–6 Monate. Wir haben kürzlich in einer Pilotstudie bei ca. 40 Patienten mit chronischer MS mit Gehstrecken von 100m bis 500m (also mäßig beeinträchtigt) zeigen können, dass neben Fahrradfahren auch Rudern und ein Training

mit Arm-Ergometern die Mobilitätsmaße, wie einen 6-Minuten-Gehtest, aber auch allgemeine Fitness verbessern können (siehe Abbildung). Sogar Hirnleistungsfunktionen verbesserten sich.

— Angesichts des erstaunlichen Befundes, dass Armarbeit die Balance und das Laufen verbessern können, will ein neues Projekt – in Zusammenarbeit mit und final angestoßen durch eine zweckgebundene Spende der DMSG Hamburg – der Frage nachgehen, wie Armergometrie Neuroplastizität induziert und ob sich die Pilotdaten reproduzieren lassen. Dabei werden wieder Patienten mit chronischer MS behandelt. Allerdings wird die Möglichkeit eines häuslichen Trainings angestrebt, da unsere Vorstudie gezeigt hat, dass eine mehrmalige Anfahrt in der Woche für zahlreiche Patienten schwer zumutbar ist.

— Geplant ist die Studie als **Warte-Kontrollstudie, d.h. eine Gruppe trainiert, die andere Gruppe wartet und trainiert dann.** Dabei ist das Konzept, dass das Training 3–7mal/Woche über einen Zeitraum von drei Monaten zuhause stattfindet. Zu Beginn des dreimonatigen Trainings, in dem etwa 24 Trainingseinheiten (TE) absolviert werden sollen, wird ein diagnostisches Verfahren durchgeführt, bei dem die Atemgase während körperlicher Belastung sowie die Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselreaktionen untersucht werden. Daraus kann die sogenannte „kardiopulmonale Leistungsfähigkeit“ ermittelt werden. Dieses Untersuchungsverfahren wird „Spiroergometrie“ genannt, die Stoffwechselreaktionen werden über die parallel stattfindenden Laktatmessungen ermittelt. Anhand der Ergebnisse dieser Tests und verschie- ▶▶▶



Maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂peak) und Gehstrecke im 6-Minuten-Gehtest (6MWT) in der Untersuchung bei 40 Patienten mit chronischer MS in Hamburg. Dargestellt ist die Veränderung (change) je Patient von der Eingangs- bis zur Verlaufsuntersuchung nach dem Training. Man sieht für alle Gruppen außer der Kontrollgruppe im Mittelwert (Strich durch rote Punktwolke) eine Verbesserung.



●●● Sollte die Untersuchung die Ergebnisse der Vorstudie bestätigen, so könnte Armergometrie als feste Trainingsform bei chronischer MS etabliert werden. ●●●

dener Messwerte wie z.B. Herzfrequenz, Laktatwerte, Sauerstoffaufnahme und Selbsteinschätzung der Belastung wird die Anfangsintensität für das folgende Training bestimmt. Aus der Anfangsintensität wird eine Trainingsmatrix erstellt. Diese besteht aus Trainingseinheiten mit linear ansteigender Trainingsarbeit. Bei welcher Trainingseinheit der Proband in diese Matrix einsteigt, wird durch seine auf das Körpergewicht bezogene Maximalleistung bei der Spiroergometrie bestimmt. Die Trainingseinheiten umfassen eine unterschiedliche Anzahl von Intervallen, die nach ihrer Dauer und der Belastung gestuft sind. Die individuelle Progression des Trainingsplanes wird nach dem Anstrengungsempfinden festgelegt: Jedes Trainingsintervall wird von minimal 1 bis maximal 10 eingeschätzt. Der Mittelwert über alle absolvierten Intervalle ergibt die Gesamtbeurteilung der Einheit. Bei einem Wert von 6 wird beim nächsten Training die nächst folgende TE der Matrix gewählt. Bei einem Wert von 7 wird die TE wiederholt, bei einem Wert von 8 wird eine TE zurückgegangen usw. Im Idealfall ergibt sich aus

dem Training in dieser Matrix ein Anstieg der Trainingsarbeit bei gleichbleibender subjektiver Belastung und einem im Mittel gleich bleibenden Puls.

— Für die Studie werden Geräte zur Verfügung gestellt und den Betroffenen nach Hause geliefert. Hier folgen dann eine Geräteeinweisung und ein Beispieltraining nach einem individuell auf Basis der Leistungsdiagnostik erstellten Plan. Im Verlauf wird das Training wöchentlich telefonisch und per E-Mail begleitet, alle 4 Wochen findet ein Besuch durch einen Trainer statt. Hauptziel-Messpunkt der Untersuchung ist die maximale Strecke im 6-Minuten-Gehtest. Aber auch andere Größen, wie Hirnleistung und Anzahl der Schritte im Alltag werden gemessen. Schließlich soll auch der Wirkeffekt auf das MRT überprüft werden. Dabei vermuten wir, dass es zu einer Verlangsamung der Hirnatrophie und möglicherweise zu einem Zuwachs in bestimmten Hirnregionen kommen kann. Neben der strukturellen Untersuchung führen wir auch eine funktionelle Kernspintomographie durch, wo die Hirnaktivität bei einer motorischen Aufgabe, aber auch bei einer Merkfähigkeitsaufgabe untersucht wird. Schließlich untersuchen wir mit der Magnetstimulation die Nervenfunktion im motorischen System. Alle diese parallelen Verfahren sollen helfen, besser zu verstehen, wie die positiven Effekte des Trainings auf das Gehirn zustande kommen.

— Wer kann mitmachen?

MS-Betroffene mit einer Gehstreckenminderung auf 400 - 100m und nur minimal gestörter Handfunktion, die nicht herzkrank sind. Da zu Beginn und Ende der Trainingsphase ein Besuch in der Uniklinik erforderlich ist und die Trainer im Raum Hamburg wohnen, muss der Wohnort der Teilnehmer ebenfalls in der Metropolregion liegen, damit die Studie durchführbar ist. Starten wird die Studie im Mai/Juni 2016. Sollte die Untersuchung die Ergebnisse der Vorstudie bestätigen, so könnte Armergometrie als feste Trainingsform bei chronischer MS etabliert werden. Hier müsste dann weiter an häuslichen Trainingsformen inkl. Betreuung durch z.B. Physiotherapiepraxen oder Fitnessstudios gearbeitet werden. Training in ambulanten und stationären Rehakliniken würde helfen, dieses Therapieangebot in der Versorgung zu implementieren. ●

*Prof. Dr. Christoph Heesen,
Vorsitzender
des Ärztlichen Beirats
der DMSG Hamburg*



**Kontakt bei Interesse:
multiplerose@uke.de
oder per Fax 040 - 7410 56973**

Sportorientierte Kompaktschulung in Hamburg

In der letzten Gemeinsam hatten wir Ihnen das von der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung geförderte Projekt „Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS“, vorgestellt. Die Kompaktschulung kombiniert praktisches Training mit einem theoretischen Teil. Der Verlauf des Trainings wird durch verschiedene Tests erfasst und bewertet. Das Training besteht vor allem aus Koordinationstraining, Gang- und Laufübungen sowie allgemeinen Kraft- und Ausdauerseinheiten. Ziel der Schulung ist es, die Kompetenzen zu erwerben, um Trainingsmaßnahmen je nach eigener Konstitution und eigenem Leistungsvermögen bewerten, planen und durchführen zu können. Damit soll allgemein der Zugang zu sportlichen Aktivitäten erleichtert werden.

Leitung: Mitarbeiter der Hochschule Fresenius

Teilnehmer: Es können 10 Menschen mit MS und 10 Menschen ohne MS teilnehmen. Sie können also auch Partner oder Freunde mit anmelden.

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Eigenständige Geh- und Stehfähigkeit (Hilfsmittel sind erlaubt)
- Medizinisch abgeklärte Sporttauglichkeit
- Teilnahme an allen Terminen, da diese aufeinander aufbauen

TERMINE

Erster Block:

Samstag, 4. Juni 2016, 10 - 17 Uhr und
Sonntag, 5. Juni 2016, 10 - 13 Uhr

Zweiter Block:

Samstag, 2. Juli 2016, 10 - 17 Uhr und
Sonntag, 3. Juli 2016, 10 - 13 Uhr

Dritter Block:

Samstag, 27. August 2016, 10 - 13 Uhr

Ort: T. H.-Eilbeck e.V.,
Ritterstraße 9, 22089 Hamburg
(U-Bahn: Ritterstraße)

Die Schulungen finden in der „Großen Halle“ statt. Es gibt einen barrierefreien Eingang zu der Halle und barrierefreie Toiletten. Die Teilnahme an der Schulung ist kostenfrei. Allerdings müssen Sie sich verbindlich für alle drei Blöcke anmelden, da die Ergebnisse der Tests sonst nicht ausgewertet werden können. ●

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Tanja Hoehl,
Mail: hoehl@dmsg-hamburg.de
Tel. 040 - 422 44 33**

Futsal-Turnier zugunsten der DMSG in Hamburg

Futsal ist die offizielle Hallen- und Kleinfeldfußballvariante der Fifa und des DFB. Das Spiel ist durch bestimmte Regeln schneller und impulsiver als der klassische Hallenfußball.

Initiator des Benefiz-Turniers zugunsten der DMSG Hamburg, bei dem namhafte Futsalmannschaften gegeneinander antreten, ist unser Mitglied Boris Martens. Während der Spiele findet eine Tombola mit über 1200 Artikeln (handsignierte Trikots, Bälle, Gutscheine, Eintrittskarten etc.), Kinderschminken und ein Dartspiel mit dem Profi-Dartspieler Thomas „Shorty“ Seyler statt. Als prominenter Gast ist der frühere HSV-Chef Holger Hieronymus dabei. Zum Abschluss des Turniers tritt eine Auswahl ganz besonderer Spieler gegeneinander an und NDR-Moderator Carlo von Tiedemann versteigert als weiteres Highlight limitierte Trikots. Der gesamte Erlös der Veranstaltung wird der DMSG Hamburg gespendet.

Termin: Samstag, 2. April 2016

Einlass ab 12.30 Uhr, Ende ca. 21 Uhr

Die Veranstaltung kann während dieses Zeitraums nach Lust und Laune besucht und wieder verlassen werden.

Eintritt: kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende.

Ort: Sporthalle Wandsbek, Rüterstraße 75, 22041 Hamburg





Alles geht immer, nur anders – SEGELN ALS THERAPIE

Im Juli letzten Jahres machte ich mich auf den Weg von Hamburg nach Münster. Mein Ziel war der Aasee. Ich hatte einen einwöchigen Segelkompaktkurs gebucht. Segeln kenne ich praktisch von Geburt an. Leider kann ich heute nur noch mitsegeln, also nicht mehr selbsttätig, sondern passiv bei schönem Wetter. Ich habe seit einigen Jahren MS und die Krankheit schreitet voran. Für Strecken ab über 50 Meter benutze ich einen Rollstuhl (elektrisch restkraftverstärkt).

Der Segelkurs bei physiosail versprach jedoch mehr als Segeln, nämlich eine Verbesserung meiner körperlichen Verfassung insbesondere meines Ganges durch das selbstständige Segeln mit begleitender intensiver Physiotherapie. Ich hatte noch nie von einem therapeutischen Aspekt des Segelns gehört und war neugierig. Mit ziemlich angegriffenem Selbstbewusstsein (seit Jahren wird alles immer nur weniger, meinen Beruf musste ich vor 3 Jahren aufgeben ...) klingelte ich am Montagmorgen an der Praxis-

tür von Christina Groll (Master of Science in Physiotherapy), physiosail-Therapeutin. Eine ausführliche Anamnese folgte, sowie verschiedenste Testungen und eine Videoaufnahme meines Ganges über mehrere Meter. Christina Groll ist Bobath-Therapeutin und zeigte mir u.a. Übungen für zuhause, die ich heute in meinen Alltag eingebaut habe (wie z.B. seitwärts gehen oder mein Becken seitwärts kippen auf der Treppe).

Am Nachmittag waren wir verabredet an der Segelschule Overschmidt. Als

ich die Jollen sah, war ich sehr gespannt darauf, wie Christina Groll mir nun wohl helfen würde, eines dieser kleinen Boote zu segeln!

Ich schlüpfte in eine geliebte Ölhoose und bekam die Schwimmweste umgebunden. Ausgestattet mit Walkie-Talkie und Headset zur weiter uneingeschränkten Kommunikation begann sie mir zu zeigen, wie ich mein Boot segelfertig machen und mit ihrer Hilfe sehr elegant Platz nehmen konnte. Den Steuerknüppel zwischen den Knien rollten wir das Vor- und Großsegel vollständig aus. Noch ein paar Instruktionen zu Trimm und tückisch drehenden Winden eines Stadtsees und los ging's! Schoten dicht und am Wind langsam dahingleiten übers Wasser auf den See hinaus ...

Wenn das kleine Boot anfang, sich durch eine Böe auf die Seite zu legen, verlagerte ich meinen Oberkörper in die entgegen gesetzte Richtung. Das war einfach. Nur als die Böe einmal etwas stärker ausfiel, fiel es mir schwer, die Großschot aus der Klemme zu lösen, um das Segel zu öffnen und das Boot sich wieder aufrichten zu lassen. Sofort hörte ich neben mir ein Motorengeräusch. Christina Groll hatte mich ununterbrochen beobachtet und noch bevor sie helfend eingreifen musste, ließ die Böe wieder nach und das Boot richtete sich von allein wieder auf. Ich fuhr die Großschot in Zukunft aus der Hand, was anstrengender war, aber auch aus therapeutischer Sicht sinnvoll.



... Selbstvertrauen und eine große Portion Selbstachtung kehrten zurück. ...

Viel zu schnell vergingen die zwei Segelstunden auf dem Aasee. Am Steg zurück bemerkte ich jedoch, wie wenig Kraft ich noch hatte. Wie um alles in der Welt sollte ich denn jemals aus diesem gemütlichen Boot wieder an Land kommen ...? Das gelang Christina Groll mit wenigen Handgriffen. Kein Wunder, denn sie ist Sportphysiotherapeutin des deutschen paralympischen Segelkaders. Neben den umfassenden Erfahrungen mit physiosail sammelte sie auch Erfahrungen in einer Rehaklinik in Stockholm, wo Segeltherapie integrativer Bestandteil der neurologischen Rehabilitation ist (übrigens unabhängig davon, ob die Patienten segeln können oder nicht!), sowie mit verschiedenen Formen des Segelns für Menschen mit Behinderung in Australien.

So therapierte mich Christina jeden Vormittag in Ihrer Praxis und nachmittags auf dem Wasser. Während der Therapiestunden wurden u.a. meine Unterschenkelmuskeln „geweckt“ (faszilliert) und ich trainierte unter ihrer Anleitung den physiologischen Gang, was sich zunächst fremd, aber sehr gut anfühlte. Christinas Segelinstruktionen brachten Spaß, Spannung und waren körperlich anstrengend. Schon am Mittwochabend hatte ich Muskelkater in Bauch, Rücken, Armen und Beinen und war so müde, dass ich lei-

der die Regatta auf dem Zimmer meines gepflegten Hostels verschief ...!

Mich beeindruckte neben dem tollen, schwer zu beschreibenden Segelerlebnis, welches Gefühle von Freiheit, Grenzenlosigkeit, Unbeschwertheit und Autonomie aufkommen ließ, die Kompetenz und Sensibilität, mit der meine Therapeutin mich wahrnahm, behandelte und in nur einer Woche mein Selbstbild zurecht rückte. Selbstvertrauen und eine große Portion Selbstachtung kehrten zurück. So fuhr ich Freitagabend müde und glücklich nach Hause. Die Ergebnisse der physiotherapeutischen Abschlusstests zeigten im Vergleich zu den Einganguntersuchungen eine deutliche Verbesserung. Ich hatte also auch noch an Rumpfstabilität, Gangsicherheit und Gleichgewicht gewonnen.

Also: Segeln ist toll! Und das kann bei physiosail wirklich jeder! Egal, ob Segelerfahrung oder nicht, leicht oder schwer behindert, Erwachsener oder Kind. Und meine Lektion habe ich gelernt: Alles geht immer, nur anders! ●

Dr. Bettina Hennings

Mehr Informationen:
physiosail
Christina Groll (MSc physioth.)
Hüfferstraße 22
48149 Münster
Tel. 0251 - 39 47 82 68
E-Mail: info@physiosail.de

Aikido-Sportgruppe

Die japanische Kampfkunst Aikido zeichnet sich dadurch aus,

- dass sie die Entwicklung der eigenen geistigen und körperlichen Energien in den Mittelpunkt stellt
- dass es nicht um die körperliche Überlegenheit, sondern um die Kontrolle von Situationen geht
- dass sie nicht den Vergleich über Wettkämpfe (= Konkurrenz) als Ziel hat

Aus diesen Gründen ist es möglich, in jedem Alter Aikido in einer Sportgruppe so zu üben, wie es der individuellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer entspricht. In dieser Gruppe werden nur Aikido-Techniken und -Prinzipien geübt, die im Sitzen (Hocker) oder Stehen durchgeführt werden können. Übungen auf dem Boden finden nicht statt. Geübt wird mit einem Partner. Der Partner ist dabei Spiegel, Widerstand und Hilfe. Voraussetzung für die Teilnahme:

- Interesse an Aikido
- Bewegungsfreude
- selbständiges, langsames Gehen und selbständiger Wechsel des Sitzplatzes

Ort: Hamburg-Haus, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg
Zeit: Mittwochs, 9 - 10 Uhr
Leitung: Ronald Kügler, 5. Dan Aikikai
Mail: ronald.kuegler@gmx.de
Telefon: 0152 - 53767943
Hinweis: Wichtig für die Gruppeneinteilung ist eine ähnliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer; deshalb bittet Ronald Kügler darum, dass sich Interessierte zu einem Vorgespräch bei ihm melden.



Sportmotivation – mit diesen Tipps aktiv werden und bleiben

Die positiven Wirkungen von körperlicher Aktivität und Sport auf die MS-Symptomatik sind mittlerweile gut belegt: Die Verbesserung von Kraft und Ausdauer, Fatigue, Gehfähigkeit, Gleichgewicht sowie der Lebensqualität werden berichtet. Studien am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) zeigten ebenfalls einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Lebensqualität. Es gibt also viele gute Gründe, um sportlich aktiv zu sein oder zu werden.

* **Passende sportliche Aktivität finden und Flexibilität**

Wählen Sie die Aktivitäten aus, die zu Ihren Bedürfnissen passen. Was sind Gründe für mich, sportlich aktiv zu sein oder zu werden? Was würde mich motivieren? Überlegen Sie, welche Sportarten Ihnen schon immer Freude bereitet haben und ob Sie sie ggf. auch mit möglichen Einschränkungen ausüben können bzw. probieren Sie Alternativen aus. Wenn Joggen nicht Ihr Sport ist, dann vielleicht Klettern, Yoga oder Fitnesstraining? Passen Sie den Schwierigkeitsgrad der gewählten Bewegungsform Ihrem Gesundheitszustand, Ihren sportlichen Vorerfahrungen und Ihrem Fitnesslevel an. Vermeiden Sie Überforderung, diese führt schnell zur Demotivation.

* **Konkrete Ziele**

Formulieren Sie konkrete Ziele. Legen Sie genau fest, was Sie wann (Tag und Zeit), wo und ggf. auch mit wem machen wollen und was Sie dafür benötigen. Anstatt also zu sagen „Ich möchte gern walken“, seien Sie konkret: „Mein Ziel ist, jede Woche montags von 16–17 Uhr (wann) mit meiner Freundin (mit wem) in den Stadtpark (wo) zum Nordic-Walking-Treff (was) zu gehen.“

Dafür benötige ich meine Stöcke, Handschuhe, eine Hose und ein Sportshirt (Material).“ Erfahrungen zeigen, dass je konkreter Pläne formuliert werden, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass diese auch umgesetzt werden.

* **Realistische Ziele**

Als Neu- und Wiedereinsteiger planen Sie zunächst ein bis zwei Mal Sport die Woche ein, anstatt jeden Tag: „Mein Ziel ist es, an 3 Tagen (oder noch besser: Montag, Mittwoch, Freitag) in der Woche 10.000 Schritte zu gehen. Dafür brauche ich meinen Schrittzähler.“ Langfristige Ziele wie das Abnehmen oder die Erweiterung der Gehstrecke können Sie in kleinere, kurzfristig zu erreichende Zwischenziele aufteilen. Und auch, wenn Sie Ihre Pläne mal nicht zu 100% erreicht haben, ist das noch lange kein Grund, die Flinte ins Korn zu werfen. Passen Sie Ihre Ziele so an, wie es zu Ihrer Lebenssituation passt oder identifizieren sie die Barrieren, die Sie davon abhalten (siehe „Mit Barrieren umgehen“).

* **Selbstbeobachtung**

Analysieren Sie Ihr aktuelles Bewegungsverhalten, um Ihre Ziele besser zu planen und zu überprüfen. Hierfür können Sie z.B. ein Bewegungstage-

buch anlegen oder Schrittzähler einsetzen. Legen Sie einen konkreten Termin in der Zukunft fest, an dem Sie überprüfen, ob Sie Ihre Ziele auch erreicht haben (vgl. „konkrete und realistische Ziele“).

* **Belohnungen**

Ein kleiner, aber effektiver Trick: Planen Sie schon im Vorfeld eine Belohnung für sich ein, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben. Das können ein gutes Essen, eine kulturelle Veranstaltung, neue Sportschuhe und vieles mehr sein.

* **Mit Barrieren umgehen**

Müdigkeit, das Wetter oder andere Verpflichtungen können davon abhalten, seinen geplanten sportlichen Aktivitäten nachzugehen. Versuchen Sie dennoch, Ihr Ziel im Blick zu behalten. Wenn Sie nach einem langen Arbeitstag nach Hause kommen und sich nicht mehr zum Walkingtreff aufrufen können, dann wäre eine Alternative,

... Vermeiden Sie Überforderung, diese führt schnell zur Demotivation. ...

direkt von der Arbeit aus zum vereinbarten Treffpunkt zu fahren. Oder lassen Sie sich von Ihren Sportpartnern abholen oder kündigen Sie an, dass sie kommen werden. Es gibt zahllose Strategien: Überlegen Sie, welches Ihre persönlichen Hindernisse sind und welche Gegenstrategien helfen könnten. Überprüfen Sie in ein paar Tagen oder

Wochen, welche der Gegenstrategien für Sie funktioniert haben und welche eher nicht.

* Soziale Unterstützung

Suchen Sie nach Bewegungspartnern, einer Rehabilitations- oder Freizeitgruppe in Ihrer Nähe oder treffen Sie Vereinbarungen mit anderen. Unterstützung kann auch heißen, dass andere Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Pläne behilflich sind (z.B. Fahrdienste).

Seit Anfang September 2015 ist das erste soziale Netzwerk www.sport-und-ms.de online, das im Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit (Leitung: Prof. Dr. K. Pfeifer) vom Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt wurde (siehe Spalte rechts). MS-Betroffene und Anbieter von Bewegungsangeboten sollen in Zukunft auf dieser Plattform Gleichgesinnte, Bewegungsangebote und aktuelle Veranstaltungen finden. Sportlich interessierte und aktive Betroffene können dort ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Fragen einbringen. ●

René Streber, Dr. Alexander Tallner und Dr. Wolfgang Geidl

Alle drei Autoren sind wissenschaftliche Mitarbeiter im Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU). Dieser Artikel ist 2015 in ähnlicher Form in der Mitgliederzeitschrift der DMSG Baden-Württemberg (AMSEL) erschienen.

„Sport und MS“

Neue Plattform für Menschen mit Multipler Sklerose

Das Thema Bewegung hat in den letzten Jahren eine immer stärkere Bedeutung als therapeutisches Mittel in der Behandlung der Symptomatik der Multiplen Sklerose bekommen. In Gesprächen mit Betroffenen zeigte sich aber häufig, dass ein hoher Informationsbedarf bezüglich der Ausführung von körperlich-sportlicher Aktivität und Training existiert. Vor allem aber können meist kaum passende Angebote, Ansprechpartner oder Gleichgesinnte (Trainingspartnerschaften, Sport-Treffs etc.) für körperlich-sportliche Aktivität gefunden werden. Mit dieser Plattform bekommen Menschen mit MS, aber auch Anbieter von verschiedenen Bewegungsangeboten die Möglichkeit, sich auszutauschen und ihre Fragen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in eine deutschlandweite Gemeinschaft einzubringen. Entwickelt wurde www.sport-und-ms.de von René Streber und Dr. Alexander Tallner, wissenschaftliche Mitarbeiter des Arbeitsbereichs Bewegung und Gesundheit des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg. Die Umsetzung der Plattform wurde durch die Gemeinnützige Hertie-Stiftung im Rahmen des Förderprogramms mitMiSsion [mitmischen] gefördert.

Für Menschen mit Multipler Sklerose

Menschen mit Multipler Sklerose sollen in Zukunft auf der Plattform www.sport-und-ms.de Gleichgesinnte, Sport-

gruppen, Bewegungsangebote, aktuelle Veranstaltungen sowie qualitativ hochwertige und aktuelle bewegungsbezogene Gesundheitsinformationen zur Wirkung und Umsetzung von sportlicher Aktivität und Bewegung von Experten der Sportwissenschaft finden.

Für Bewegungsanbieter

www.sport-und-ms.de richtet sich nicht nur an Menschen mit Multipler Sklerose, sondern ist auch eine Plattform für Anbieter von regelmäßig stattfindenden Sportkursen, Lauftreffs, Kletterkursen, Ausflügen, Vorträgen, Seminaren, Workshops oder bewegungsbezogenen Schnupperkursen für Menschen mit MS.

Soziales Netzwerk

Auf www.sport-und-ms.de kann man sich kostenfrei registrieren und mit nur wenigen Klicks sein eigenes Profil erstellen. Menschen mit Multipler Sklerose soll die Möglichkeit gegeben werden, in Gemeinschaft und Austausch zu kommen, ihre Fragen und ihr Wissen mit einzubringen und passende Bewegungsangebote zu finden. Anbieter haben die Möglichkeit, ihre Angebote und ihr Team detailliert zu beschreiben, ihr Know-How in die Community einzubringen und sich mit anderen Anbietern in diesem Feld zu vernetzen. ●

Mehr Informationen:

www.sport-und-ms.de

Kontakt per Mail:

kontakt@sport-und-ms.de

Wer gekonnt radelt, ist besser zu Fuß und schneller im Kopf?

Teilnehmerbericht über die Aerconn-Studie an der Uniklinik Eppendorf

Aerconn steht für „Aerobic Training and Connectivity in MS“ – zu Deutsch „Untersuchung zu Effekten von Sport auf die Netzwerkarbeit des Gehirns bei Multipler Sklerose“. Die Studie unter der Leitung von Prof. A. Engel und Prof. C. Heesen beschäftigt sich mit dem positiven Einfluss von Ausdauertraining auf das Gehirn von Menschen mit MS.

Der Studienablauf beginnt mit der ersten von drei Testphasen. Diese wird nach drei Monaten und noch einmal nach weiteren drei Monaten wiederholt. Jede Testphase besteht aus vier Terminen. Zunächst finden an einem Tag eine rund dreistündige neurologische Untersuchung sowie neuropsychologische Tests statt. Hier wird unter anderem die verbale Lern- und Merkfähigkeit getestet. Es wird die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit gemessen sowie die Motorik der Hände bestimmt. Darüber hinaus sind Fragebögen auszufüllen und es wird eine Blutprobe genommen. Ebenso erfolgt eine Gehstreckenmessung. Zu guter Letzt wird dem Probanden ein Schrittmesser in Form eines Gürtels ausgehändigt. Dieser ist eine Woche lang tagsüber durchgehend zu tragen. Hierbei wird die Schrittzahl, Gehgeschwindigkeit sowie Gangsymmetrie gemessen. Am zweiten Tag sitzt der Teilnehmer für etwa vierzig Minuten (mit Pausen) möglichst still im MEG und rechnet in Gedanken Zahlen zusammen während er mit den Augen einen Punkt auf der Wand fixiert. Am dritten Tag wird im MRT für die ersten fünf von rund 50 Minuten erneut ein Punkt mit den Augen fixiert. Am vierten Tag wird es für den Probanden

zum ersten Mal richtig sportlich. In der sportmedizinischen Untersuchung werden zunächst noch die Größe und das Gewicht gemessen, dann erfolgen eine Blutabnahme sowie eine Körperfettbestimmung. Im Anschluss ist ein Fahrradergometer zu treten, dessen Trittwiderstand immer weiter erhöht wird. Währenddessen erfolgen Puls- und Blutdruckmessungen, außerdem wird die Atemluft analysiert sowie zur Lactatwertbestimmung Blut am Ohrfläppchen abgenommen. Der Getestete gibt alle paar Minuten seine Verfassung anhand eines Skalenwertes an, bis das Ende nach vielleicht 15 bis 30 Minuten erreicht ist. Nach einer Erholungspause werden noch Gleichgewichtstest und Muskelkraftmessungen durchgeführt.

Nach diesem Untersuchungsblock entscheidet das Los, ob ein Proband mit dem zwölfwöchigen Sporttraining beginnt oder erst einmal warten muss. Das Sporttraining wird anhand der Ergebnisse aus der sportmedizinischen Untersuchung speziell auf den Probanden zugeschnitten und beginnt entsprechend der eigenen bisherigen Leistungsfähigkeit. Mit der ambulanten Physiotherapie werden zunächst die zwei- bis dreimal die Woche

stattfindenden Trainingszeiten vereinbart. Dann bekommt der Teilnehmer einen Pulsmesser, setzt sich auf ein Fahrradergometer und tritt los. Es ist eine feste Dauer und Intensität pro Intervall vorgegeben. Der Proband nennt zudem, wie auch in der sportmedizinischen Untersuchung, seine Verfassung anhand eines Skalenwertes. Nach vier bis fünf Intervallen ist ein Tagestraining auch schon beendet, der Schweiß rinnt und die Dusche steht bereit.

Anhand der dokumentierten Werte wird der nächste Tagestrainingsplan erstellt. Je nachdem wie leicht es für einen selbst und wie stabil der Puls war, desto mehr Leistung wird beim nächsten Mal vorgegeben. Auf diese Weise wird langsam aber stetig ein Trainingszuwachs erzielt. Genau diesen verspürt der Proband auch selbst sehr schnell. Er bekommt immer mehr ein Gefühl für die eigene Verfassung und Leistungsfähigkeit.

Der eigene Trainingserfolg ist dadurch gekennzeichnet, dass der Proband sich weder unter- noch überfordert. Im Rahmen der eigenen Entwicklung verspürt jeder für sich selbst die Wirkung seines Trainings und kann diese schnell reflektieren. Später während der neuropsychologischen Untersuchungen lässt sich ebenfalls selbst feststellen, in welchen Tests sich die Leistung plötzlich erfreulicherweise verändert. Der positive Einfluss des Ausdauertrainings auf das Gehirn scheint zumindest für den Probanden bereits ersichtlich zu sein, auch wenn die Ergebnisse der gesamten Studie noch ausstehen mögen. ●

Jan U.



Vincent Holzweiß

Bundesfreiwilliger bei der DMSG Hamburg

Alter: 19

Schulabschluss: Abitur

Einsatzgebiet: Fahrdienst

Dauer: August 2015
bis August 2016

Warum hast Du Dich für den Fahrdienst bei der DMSG entschieden?

Ich hatte mich für eine Ausbildung beworben und eine Absage bekommen. Meine Mutter hatte die Idee für ein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr), um die Zeit zu überbrücken. Ich fahre gerne Auto, daher hat mich ein Einsatz im Bereich Fahrdienst besonders interessiert. Über das Elsa-Brändström-Haus habe ich dann die Nummer von der DMSG in Hamburg bekommen.

Wie sieht ein typischer Tag bei der DMSG für Dich aus?

Die Tage laufen sehr unterschiedlich ab. Manchmal habe ich den ganzen Tag Fahrten, manchmal helfe ich im Büro aus. Meistens ist es eine Mischung aus beidem. Morgens verschaffe ich mir erstmal am PC einen Überblick und fahre dann entweder zur Tour los oder überbrücke die Zeit bis zur nächsten Tour durch Büroarbeit.

Was wird Dir von dieser Zeit vor allem in Erinnerung bleiben?

Die netten Kollegen, allgemein die Erfahrung eines ersten, richtigen Berufsalltags, die unterschiedlichen Typen von Klienten. Ich habe viele verschiedene und ganz viele nette Menschen kennengelernt.

Was macht Dir am meisten Spaß?

Das Autofahren, die Freude meiner Fahrgäste zu sehen und deren Dankbarkeit zu erleben.

Worauf hättest Du lieber verzichtet?

Auf die Wartezeiten, wenn ich die Leute zu Terminen fahre und dann dort warten muss, bis der Termin vorbei ist. Briefe eintüten finde ich nervig.

Hat sich Dein Bild von behinderten Menschen und Menschen mit MS verändert?

Eigentlich nicht. Ein nahes Familienmitglied von mir hat MS, daher kannte ich diese Krankheit schon.

Was kommt als nächstes?

Eventuell verlängere ich meinen Bundesfreiwilligendienst noch um ein halbes Jahr. Danach möchte ich eine Ausbildung im Bereich KFZ machen, zum Beispiel KFZ-Mechatroniker oder Automobilkaufmann. Chauffeur könnte ich mir auch vorstellen.

Warum sollten auch andere Menschen einen BFD machen?

Es kann einem bei späteren Bewerbungen hilfreich sein. Und um die Zeit sinnvoller zu nutzen als Pizza auszuliefern oder im Supermarkt an der Kasse zu sitzen, weil man so auch noch anderen Menschen hilft.

Herzlichen Dank für dieses Gespräch. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

Aufruf
zum nächsten
Schwerpunkt:

Ernährung



Für die Gemeinsam Nr. 2/2016 ist der Schwerpunkt „Ernährung“ geplant.

- Haben Sie gute Erfahrungen mit einer bestimmten Ernährungsform gemacht, vor allem in Bezug auf die MS?
- Helfen Ihnen bestimmte Nahrungsergänzungs- oder Lebensmittel, wie z.B. grüner Tee?
- Haben Sie schon einmal eine Ernährungsberaterin konsultiert?

Dann würden wir uns freuen, wenn Sie uns und den anderen Lesern davon berichten.

Schreiben Sie bitte bis zum 18. April 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



Kinder brauchen Ferien



Kinder freuen sich meistens (es soll Ausnahmen geben) sehr auf die Schulferien, besonders auf die Sommerferien. Sechs Wochen schulfreie Zeit gekoppelt mit gutem Wetter lassen der Fantasie bei der Freizeitgestaltung freien Lauf. Aber auch der räumliche Abstand vom Alltagsgeschehen ist für Kinder und Jugendliche sehr wichtig und kann zu einer besseren Erholung beitragen. Die so genannte „Luftveränderung“ wirkt oftmals Wunder. Kinder, deren Eltern an Multipler Sklerose erkrankt sind, tragen noch eine andere Last. Sie bemerken die Sorgen der Eltern und fühlen mit ihnen, auch wenn es aufgrund ihres geringen Alters oft nicht den Anschein hat.

Verschiedene Landesverbände der DMSG bieten Kinderfreizeiten an. Auch andere soziale oder kirchliche Träger haben z.B. Zeltlager, Segelwoche, Bauernhofferien oder Fußballcamp in ihrem Programm. Sollten Sie nicht in der Lage sein, den Teilnehmerbeitrag für eine Ferienfreizeit Ihres Kindes aufzubringen, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen unserer Geschäftsstelle. Selbstverständlich werden wir Ihre Anfrage vertraulich behandeln. ●

Andrea Holz,
Geschäftsführerin
der DMSG Hamburg

Kinderfreizeiten der DMSG 2016

Unter anderem für diese DMSG-Freizeiten können Sie Ihre Kinder noch anmelden:

 **Ferien ohne Eltern – Kinderfreizeit in Glücksburg an der Ostsee**
vom 29. Juli bis zum 5. August 2016.
Mehr Infos im Seminarplan der norddeutschen DMSG-Landesverbände, S. 14.

 **Ab in den Wald! Sommerfreizeit der DMSG Rheinland-Pfalz für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren**

2016 geht es in die Jugendherberge Grävenwiesbach im Taunus. Es warten spannende Angebote auf Euch: Klettern im Hochseilgarten, Bogenschießen, eine GPS-Rallye, Geländespiele und Wanderungen im Wald ... Kurz: Erfahrt den Wald mit allen Sinnen! Am Abend könnt Ihr es Euch beim Grillen am Lagerfeuer gemütlich machen oder, wenn das Wetter nicht ganz so gut mitspielt, Euch auch ins Tipi zurückziehen. Wird es allzu heiß, lockt das Schwimmbad. Also: Natur und Erholung pur! Wie immer könnt Ihr mit eigenen Wünschen das Programm mitgestalten. Das Team von „Natur be-

wegt e.V.“ freut sich auf Euch! Die Freizeit finden in Kooperation mit dem DMSG-Landesverband Hessen statt.

Termin: von Montag, 1. August bis Donnerstag, 11. August 2016
Ort: Grävenwiesbach, Jugendherberge
Teilnahmegebühr:
Kinder von DMSG-Mitgliedern: 90,- €
Kinder von Nichtmitgliedern: 180,- €
Anmeldeschluss: 27. Mai 2016
DMSG Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.
Hindenburgstraße 32,
55118 Mainz
Telefon: 06131 – 604704
E-Mail: info@dmsg-rlp.de

Anmerkung der Redaktion:
Auch hier gilt: Der Teilnehmerbeitrag kann bei kleinem Familieneinkommen von einer Stiftung übernommen werden. Die Anreise muss selbst organisiert werden. Die Teilnahme an dieser Freizeit soll nicht an den Kosten für eine Bahnfahrkarte scheitern. Bitte sprechen Sie uns gerne an. Evtl. können wir Ihnen auch unseren Fahrdienst zur Verfügung stellen.

Eine neue Art von „Nothelfern“ für Rollstuhlfahrer – Vorgetäushtes Mitleid als Trick!

In der Gemeinsam Nr. 4/2013 hatte ich unter der Überschrift „Fünf Nothelfer in einer Stunde“ über meine Erfahrungen mit guten Menschen berichtet: Zwei junge Mädchen, die mir nach einem Sturz aufhelfen, ein älterer Herr, der die Steuerung meines Rollstuhls wieder richtete, ein junges Paar, das mich wegen der verzogenen Bremsen bis zum Frisör begleitete.

Jetzt habe ich vor zwei Wochen noch eine andere, besondere Form der „Hilfe in der Not“ erlebt. Auf dem Weg mit dem Rolli zum nahegelegenen Einkaufszentrum verklemmten sich die kleinen Vorderräder, so dass ich nur mit Mühe vorankam. Auf dem Gehweg stand ein junger Mann. Er kam mir entgegen und fragte: „Kann ich Ihnen helfen?“ und griff auf mein Nicken gleich zu. Ich dankte ihm erleichtert und lobte ihn als den ersten Jugendlichen, der mir in solcher Lage spontan helfen wollte. Seine Worte waren: „Die armen alten Leute tun mir immer so leid, wenn sie sich so anstrengen und quälen müssen.“ So schob er mich fast bis ans Ziel.

An einem Seitenweg meinte er: „Die letzten Meter kommen Sie ja nun allein weiter“, was ich bejahte. Da fragte er überraschend, ohne jede Begründung: „Haben Sie wohl mal sechzig Cent für mich?“ Ich erwiderte: „Nein, Geld habe ich nicht dabei“ (obwohl ich für teure Medikamente mehrere hundert Euro bei mir trug). Darauf verschwand mein „Helfer“ sehr schnell über den Seitenweg.

Zuhause erzählte ich meiner Frau davon. Sie, kritischer als ich, fragte: „Warum hat der Mann nicht einfach um einen Euro oder fünfzig Cent gebeten, wie man sie eher griffbereit bei sich hat? War es nicht ein Trick, nur gerade sechzig Cent zu verlangen, die man nicht passend in der Tasche hat? Du müsstest zum Abzählen erst dein Portemonnaie herausholen. Dann hätte er es dir mit schnellem Griff entreißen können.“ Sie hatte leider Recht, wie ein Anruf bei der Polizei bestätigte. **Eine Warnung: Das „vorgetäuschte Mitleid“ ist ein übler Trick! ●**

*Dr. Hans de la Motte, Vorsitzender
der DMSG Hamburg bis 2009*

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** Titel: ©andreaobzerova-Fotolia.com, S. 3: Heike Günther, S. 4: ©mexitographer/AlexMaster - Fotolia.com, S. 7: ©mt7-Fotolia.com, S. 13: Stefanie Bethge, S. 14: ©Sergey Novitov/©Dmitry Naumov/©Kzenon/©Stephan Dinges - Fotolia.com, 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

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
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.

