



Gemeinsam 4

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Winter 2019

ESSEN GEGEN MS



ERNÄHRUNG

Fasten, ketogene Diät, ungesättigte Fettsäuren – Kann man durch seine Ernährung den Verlauf der MS beeinflussen?

Was konnte durch Studien nachgewiesen werden, wo gibt es erste Erkenntnisse, aber noch weiteren Forschungsbedarf? In dieser Ausgabe nimmt sich ein Neurologe des Themas „Ernährung“ aus schulmedizinischer Sicht an, eine selbst an MS erkrankte Ernährungsberaterin legt Ihnen einige grundsätzliche Empfehlungen ans Herz und ein weiteres DMSG-Mitglied berichtet über seine Erfahrungen bei einer ayurvedischen Fastenkur. >>> **Lesen Sie mehr ab Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig	2
Editorial	3
Titelthema: Ernährung und MS	
„Am besten überprüfen Sie die Wirkung selbst!“	4
„Noch großer Forschungsbedarf vorhanden“	5
Fasten und Multiple Sklerose – eine Selbsterfahrung	7
Aufruf „Ernährung – Teil 2“	8
Aktuelles / DMSG in Hamburg Unser Dank an Gudrun und Wolfgang Kahl	8
Besuch von Christian Wulff im RehaCentrum Hamburg	9
„Es macht mir Spaß, Demokratie mitzugestalten!“	13
Erlebnisbericht Segelfreizeit in der dänischen Südsee	10
Impressum	14
DMSG in Hamburg	15
Kontakt	16



Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran, dass die Mitgliedsbeiträge zum 31. März 2020 fällig sind!

Unsere Geschäftsstelle ist vom 24. bis zum 31. Dezember 2019 geschlossen. Ab dem 2. Januar 2020 sind wir wieder für Sie da.

Die GEMEINSAM 1/2020 erscheint Ende März: Redaktionsschluss ist Donnerstag, der 23. Januar 2020



Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Twitter!

Regelmäßige Aktivitäten

Gesangsgruppe

- Atem und Stimme

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

Pilates

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Dienstags, 16.45 - 18 Uhr
Bitte vorher Rücksprache mit
Inga Steinmüller: 0172 - 453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
Mittwochs, 18 - 19 Uhr
Kontakt: Felicia Ewe
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

Aikido-Sportgruppe

Montags, 19 - 20 Uhr,
ETV Bundesstraße 96, Judo Dojo 1
Mittwochs, 9 - 10 Uhr,
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12
Kontakt: Ronald Kügler
Tel. 0152 - 53 76 79 43
E-Mail: ronald.kuegler@gmx.de
Es wird überwiegend im Sitzen trainiert.

Lauftreff

Donnerstags, 19.30 Uhr
Treffpunkt:
Kennedybrücke Außenalster
Kontakt: Sophie Berenzen
E-Mail: sophie.berenzen@web.de

MS-Sportgruppe in Alsterdorf

Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr
Ort: Barakiel-Sporthalle
Elisabeth-Flügge-Straße 8
Kontakt: Linda Bull
Tel. 040 - 50 77 35 59
E-Mail: sport-inklusion@alsterdorf.de
Anmeldung erforderlich!

MS-Sportgruppe in Eimsbüttel

Freitags, 17 - 18 Uhr
Ort: GWE-Sportzentrum
Lutterothstraße 43
Kontakt: Doris Hollnagel-Malik
Tel. 040 - 44 49 85

Offener Treff

für junge Betroffene

An jedem letzten Dienstag im Monat von 18 - 20 Uhr
Ort: Bolero Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 78

Betroffene beraten Betroffene

Einzelberatung ohne Anmeldung jeden 3. Dienstag im Monat, 14 - 16 Uhr
Ort: UKE, Räume der MS-Sprechstunde
Martinistraße 52, Haus W 34
E-Mail: ms-peers-hh@web.de

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

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

Liebe Mitglieder und Förderer der DMSG Hamburg!



Schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Und was für ein Jahr! Die notwendige Sanierung des Abwassersystems unter dem ganzen Gebäude hat die komplette Räumung des linken Drittels unseres Büros erzwungen. Das hat die Arbeit für unser Team am Eppendorfer Weg sehr erschwert. Trotzdem haben wir uns darum

bemüht, alle unsere Aufgaben weiter so zu erfüllen, als wäre nichts geschehen. Wenn wir für das Eine oder Andere etwas länger brauchten und in der nächsten Zeit noch brauchen werden, so bitten wir um Ihre Nachsicht.

Vor allem aber: **Wir freuen uns schon jetzt darauf, Ihnen im Laufe des kommenden Jahres an gewohntem Ort eine freundlichere, hellere, modernere und funktionalere Geschäftsstelle für Ihre Gruppentreffen, Seminare und für Besprechungen untereinander und mit dem Team zu präsentieren und zur Verfügung zu stellen.** Neue Tische und Stühle sind schon eingelagert, der neue Bodenbelag im linken Büro-Drittel ist verlegt, am kompletten Umbau des Behinderten-WCs wird gearbeitet.

Alles ist solide finanziert durch die Mittel, die wir aus der NDR-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ dafür zurückgelegt haben und durch zusätzliche Mittel, die uns dankenswerterweise unser Förderkreis und zwei Stiftungen zugesagt haben.

Bis dahin begleiten Sie unsere herzlichen Wünsche für ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches, zufriedenes neues Jahr. Wir danken Ihnen wieder sehr für Ihr Vertrauen wie auch den Förderern für Ihre unentbehrliche Unterstützung. Wir werden auch in 2020 an der Seite unserer betroffenen Mitglieder stehen. Zuverlässig und teilnehmend.

Ludwig Linder

Ihr Dr. Ludwig Linder

Vorstandsvorsitzender der DMSG Hamburg

Unser neuer Bundesfreiwilliger: Henry Lippeck

Wir freuen uns sehr, dass wir seit 1. November wieder einen Bundesfreiwilligen für unseren Fahrdienst haben: Henry Lippeck ist 18 Jahre alt und bis Ende Juli 2020 für uns im Einsatz. Warum er sich für den Freiwilligendienst bei der DMSG Hamburg entschieden hat? „Zwischen Fach-Abi und der Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker wollte ich Einblicke in für mich nicht alltägliche Bereiche bekommen. Außerdem freut es mich,



anderen Menschen die Möglichkeit geben zu können, ein wenig mehr mobil zu sein.“

Herzlich Willkommen, Henry, wir wünschen Dir und unseren Mitgliedern viele schöne Begegnungen!

Termine 2020 zum Vormerken

Mitgliederversammlung

- 9. Mai 2020

Welt MS Tag

- 30. Mai 2020

19. Hamburger MS Forum

- 13. Juni 2020

Ernährung und MS

Ernährungsempfehlungen bei MS: „Am besten überprüfen Sie die Wirkung selbst!“

Christina Witte, Mitglied der DMSG Hamburg, MS seit ca. 1999

Es gibt nicht die eine und perfekte Ernährungsempfehlung für Menschen, bei denen MS diagnostiziert wurde. Eine Ernährungsempfehlung muss auch immer die Krankheitsgeschichte, die geschmacklichen Vorlieben und Abneigungen, das Temperament und die individuellen Lebensumstände im Blick haben, um nachhaltig wirkungsvoll sein zu können.

ES GIBT allerdings einige grundsätzliche Empfehlungen, die ich Ihnen ans Herz legen kann, ohne Sie persönlich zu kennen: Verzichten Sie auf Milch und Milchprodukte und reduzieren Sie Gluten. Gluten und das Milcheiweiß Kasein, welches in Milch und Milchprodukten enthalten ist, können Entzündungen fördern. Probieren Sie es einfach mal aus – wahrscheinlich werden Sie überrascht sein! Streichen Sie raffinierten Zucker. Probieren Sie doch als Alternative mal kleine Mengen Ahornsirup, Honig, Kokosblütenzucker, Xylit oder Stevia. Verzichten Sie auf Fertiggerichte und Fleischaufschnitt. Durch die Verarbeitung gehen viele wertvolle Nährstoffe verloren und gerade bei Fleischaufschnitt werden die Produkte mit großen Mengen von Nitraten und Nitriten haltbar ge-

macht. Reduzieren Sie Ihren Salzkonsum. Studien haben gezeigt, dass es bei MS förderlich ist, den Darm so gut wie möglich zu unterstützen und daher speziell Salz nur sparsam zu verwenden.

GREIFEN SIE großzügig bei frischem und vor allem verschiedenfarbigem Obst und Gemüse zu. Die Farbe des Obstes oder Gemüses ist ein Zeichen für die enthaltenen Antioxidantien. Diese können vor Entzündungen, Krebs und Demenz schützen. Essen Sie ein bis zwei Mal pro Woche Kaltwasserfisch. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Nutzen Sie die großartige Unterstützung von Kräutern und Gewürzen. Viele Kräuter haben entzündungshemmende Eigenschaften und unterstützen unsere Abwehrkräfte. Verwenden Sie hochwertige Öle. Die Öle sollten so wenige Omega-6-Fettsäuren wie möglich beinhalten und gerne viele Omega-3-Fettsäuren

aufweisen. Streichen Sie daher Sonnenblumen-, Distel- und Sojaöl von Ihrem Speiseplan und nutzen Sie stattdessen Oliven-, Kokos- und Leinöl (für kalte Speisen).

EIN RATSCHLAG, der häufig bei MS gegeben wird, ist die Reduzierung von Kohlenhydraten. Viele Betroffene profitieren von einer entsprechenden Ernährung. Wenn Sie sich für hierfür entscheiden, dann sollten Sie darauf achten, nicht zu viel tierisches Eiweiß (Fleisch, Eier ...) zu verzehren. Die kleinen Mengen Kohlenhydrate, die Sie zu sich nehmen, sollten dann aus komplexen Kohlenhydraten wie z. B. aus Gemüse bestehen.

EINE LETZTE EMPFEHLUNG noch zum Schluss: Glauben Sie keiner noch so logisch klingenden Erklärung, sondern testen Sie, ob für Sie persönlich ein Mehrwert spürbar ist. Probieren Sie die oben aufgeführten Empfehlungen getrennt voneinander, um die jeweilige Wirkung für Sie zu überprüfen. In der Regel sollten Sie einen ersten Unterschied schon nach zwei bis drei Wochen bemerken. Stellt sich eine positive Wirkung ein, so verfolgen Sie diese weiter. ●



... Glauben Sie keiner noch so logisch klingenden Erklärung, sondern testen Sie, ob für Sie persönlich ein Mehrwert spürbar ist.

Kontakt:

Christina Witte, 0173 - 38 04 764
kontakt@christinawitte.de
www.christinawitte.de



„Noch großer Forschungsbedarf vorhanden“

**Dr. Wolfgang-G. Elias,
Ehrenmitglied des Ärztlichen
Beirats der DMSG Hamburg**

Seit Jahren beschäftigt uns mit unverminderter Aktualität die Frage, welchen Einfluss die Ernährung auf den Verlauf der Multiplen Sklerose haben kann. Ernährung und auch Bewegung sind ja die einzigen Möglichkeiten eines Betroffenen, auf den Verlauf einer Krankheit selbst Einfluss nehmen zu können. Und auf keinem anderen Gebiet prallen naturwissenschaftliche Skepsis und subjektive Heilsbotschaften derart aufeinander!

Schon vor 80 Jahren nahm Dr. Joseph Evers für sich in Anspruch, mit seiner naturbelas-



senen Diät in vielen Fällen die MS sogar heilen zu können. Diesen Anspruch erhob auch Fratzer – später auch Heberner als sein Nachfolger – mit dem Ansatz, durch eine drastisch reduzierte Zufuhr von Linolsäure (diese existiert zumeist in Form von tierischem Fett) die Bildung der entzündungsfördernden Arachidonsäure und damit die Entzündungsaktivität zu vermindern oder aufzuheben. In Amerika konnte Swank in einer Studie mit 150 Patienten die Schubaktivität über 35 (-50) Jahre durch eine radikale Minderung der Zufuhr gesättigter Fettsäuren aus tierischen Produkten und dem Ersatz durch pflanzliche Öle und Fisch deutlich vermindern – allerdings ohne Kontrollgruppe. Bei allen anderen Diäten muss zweifelsfrei festgestellt werden, dass diese in der Theorie durchaus nachvollziehbaren Überlegungen ihre Wirksamkeit nie durch größere, kontrollierte Studien (Schubaktivität, Zunahme der Behinde-

rung) nachgewiesen haben oder nachweisen konnten. Als gesichert gilt jedoch, dass Diät nie eine adäquat eingesetzte und indizierte krankheitsmodifizierende medikamentöse Therapie ersetzen kann!



Durch die zunehmende Erkenntnis, dass der Darm als größtes immunologisches Organ des Körpers mit seiner differenzierten Bakterienbesiedlung (Mikrobiom) eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Autoimmunkrankheiten, also auch der MS, spielt, gewann die Ernährung eine zusätzliche Bedeutung. Eine verminderte Zufuhr oder Produktion von Arachidonsäure hat sicherlich einen Einfluss auf die Entzündungsaktivität. Dies gilt beim Rheumasyndrom als ausschließlicher Autoimmunerkrankung als nachgewiesen. Bei MS, bei der der autoimmunologische Prozess eine wichtige, jedoch nicht die ausschließliche Rolle zu spielen scheint, dürfte die Bedeutung etwas geringer ausfallen. In kleineren Studi-

en konnte auch gezeigt werden, dass eine hohe Zufuhr langkettiger, gesättigter Fettsäuren das Schubrisiko verdreifachen kann, während mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) anti-entzündliche Prozesse verstärken, die Entmarkung von Nervenfasern vermindern und die Regeneration der Markscheidern (Remyelinisierung) fördern können. Durch Diäten kann nachhaltig die Zusammensetzung des Mikrobioms verändert werden, nur gibt es noch keine studiengesicherten Erkenntnisse über gezielte Eingriffsmöglichkeiten (z.B. durch Probiotika) und anzustrebende Ziele, da die Artenvielfalt des Mikrobioms doch sehr große individuelle Unterschiede aufweist. Hier ist vor Abgabe von Empfehlungen noch großer Forschungsbedarf gegeben.

... Durch die zunehmende Erkenntnis, dass der Darm (...) eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Autoimmunkrankheiten, also auch der MS, spielt, gewann die Ernährung eine zusätzliche Bedeutung.

Welche Überlegungen spielen aktuell eine Rolle?

Bei der ketogenen Diät wird versucht, durch eine sehr fettreiche, weitestgehend kohlenhydratfreie und eiweißbegrenzte Ernährung dem Körper eine Änderung des Energiestoffwechsels aufzuzwingen, indem statt Glucose aus Fettsäuren gewonnene Ketonkörper als Energielieferanten genutzt werden. Diese Diätform erweist sich als sehr effizient bei der Behandlung the- ▶▶▶



rapieresistenter Epileptiker. Bei einer kleineren MS-Studie war eine anhaltende Verbesserung der Lebensqualität vor allem durch eine Minderung der Fatigue-Symptomatik festzustellen. Durch eine verringerte Radikalbildung wird auch ein verbesserter Schutz der Nervenzellen angenommen. Ähnliche Auswirkungen werden beim therapeutischen Kurzzeitfasten (7-10 Tage) angenommen und auch beobachtet. Hier stehen noch immer angekündigte Forschungsergebnisse der Charité Berlin aus. Trotz anderslautenden Informationen im Internet gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse über das Intervallfasten, dem ähnliche Wirkungen wie dem Kurzzeitfasten zugeschrieben werden.



Fettsäuren spielen bei den Entzündungsprozessen eine relevante Rolle. So lässt sich beobachten, dass eine verstärkte Zufuhr von Linolsäure (Omega-6-Fettsäuren) über die Bildung von Arachidonsäure eine Reaktionskette von entzündungsfördernden Botenstoffen auslöst, während mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFA) wie Alpha-Linolensäure (ALA) und Eicosapentaensäure (EPA) als Omega-3-Fettsäuren über Prostaglandine entzündungshemmend wirken. Die daraus abzuleitende erhöhte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren kann durch Lein-, Raps-, Soja-, Walnuss- und Hanföl erreicht werden, während Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel- und Erdnussöl weniger empfehlenswert sind. Olivenöl ist als neutral einzuordnen. Auch hier bestehen allerdings widersprüchliche Studienaussagen. Nur bei einigen, jedoch

nicht bei allen Studien konnte ein positiver Einfluss von Omega-3-Fettsäuren auf die Krankheitsaktivität beobachtet werden.



Auch die Kontroverse über die Bedeutung von Vitamin D bei Multipler Sklerose hält weiter an. Bekannt ist, dass MS-Betroffene niedrigere Vitamin-D-Spiegel im Vergleich zur Gesamtpopulation aufweisen, auch dass ein Vitamin-D-Mangel während der Schwangerschaft den Ausbruch einer MS fördern kann. Weniger eindeutig sind die Ergebnisse einer Vitamin-D-Substitution bei MS. So konnte bislang nur eine tendenzielle Minderung der Schubrate, jedoch ohne eindeutige statistische Signifikanz beobachtet werden. Aus schulmedizinischer Sicht gilt hier weiterhin,

... Aus schulmedizinischer Sicht gilt hier weiterhin, dass eine Substitution mit Vitamin D bei MS-Betroffenen nur bei einem nachgewiesenen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel angebracht und sinnvoll ist.

dass eine Substitution mit Vitamin D bei MS-Betroffenen nur bei einem nachgewiesenen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel angebracht und sinnvoll ist. Dieser Grundsatz gilt auch bei der Bewertung des sog. Coimbra-Protokolls. Dr. Coim-

bra geht von einer – nie nachgewiesenen – Vitamin-D-Resistenz bei MS-Betroffenen aus und propagiert eine Hochdosistherapie (30.000-100.000 I. E. pro Tag!), allerdings auch begleitet von kalziumarmer, Milchprodukte vermeidender Diät, erhöhter Flüssigkeitszufuhr und regelmäßiger Sportaktivität. Heilsbotschaften sind weit verbreitet, es fehlt bisher ein einigermaßen seriöser Wirkungsnachweis.



Ähnliches gilt auch bei der oben erwähnten Fratzer-Hebener-Diät.

Eine Reduzierung der Linolsäure als Omega-6-Fettsäure erscheint zunächst sinnvoll und logisch, um dadurch die körpereigene Produktion der entzündungsfördernden Arachidonsäure zu verringern. Es wird allerdings nicht berücksichtigt, dass die körpereigene Umwandlung von Linolsäure in Arachidonsäure in nur sehr geringem Ausmaß stattfindet. Die Zufuhr von Vitamin E und Selen als Radikalfänger ist eine wahrscheinlich sinnvolle Substitution, da Radikale als hochaggressive kleine Atome eine schädigende Rolle bei der Zerstörung des Myelins spielen. ●

In der nächsten Ausgabe der Gemeinsam informiert Sie Dr. Wolfgang-G. Elias über die Studienlage und schulmedizinische Einschätzung unter anderem in Bezug auf Propionsäure, Biotin und Milchprodukte.

Fasten und Multiple Sklerose – eine Selbsterfahrung

Sina Burchardt, Mitglied der DMSG Hamburg,
MS seit 2001

Als Schmerzpatientin kenne ich die Ohnmacht bei therapieresistenten Symptomen. Durch Fasten habe ich einen Weg gefunden, meine MS und ihre Erscheinungen zu begleiten.

Meine Vorgeschichte

Meinem ersten MS-Schub 2001 folgten fünf weitere, die mit Kortison-Stoßtherapien behandelt wurden. Ich bin außerdem Hashimoto- und Fibromyalgie-Patientin und hatte drei Bandscheibenvorfälle. Abgesehen von Kortison bekam ich starke Schmerzmittel, Angstlöser, Antidepressiva und Thyroxin (für die Schilddrüse), dazu Physio- und Psychotherapien. Erfolge waren, wenn überhaupt vorhanden, nur von kürzester Dauer, Rollstuhl oder Rollator alltäglich. Neue Medikamente brachten neue Symptome (Herzrhythmusstörungen, Schwindel, drastische Gewichtszunahme u. v. m.) und neue Symptome wiederum neue Medikamente. Lange setzte ich Hoffnung auf den konventionellen Weg. Dann traf ich die Entscheidung, es radikal anders zu versuchen, basierend auf der wissenschaftlichen Studienlage zum Thema Fasten.

Die Fastenkur

Meine 14-tägige, ayurvedische Kur (sechs Tage Heilfasten, anschließend Panchakarma-Kur) absolvierte ich bei einem Ayurveda-Arzt, der auch Homöopath und Neurologe ist. Sie begann mit einem mehrstündigen Anamnesegespräch und einem genauen Plan der Vorgehensweise.

Der vollständige Nahrungsentzug beim Heilfasten stellte für mich die größte Herausforderung dar. Durch das Absetzen meiner Medikamente im Vorfeld hatte ich eine ausgeprägte Entzugs- und Schmerzsymptomatik. Ich war auf Erstverschlimmerungen vorbereitet worden, die auch erfolgten. Ayurvedisches Ghee, Kräuterpräparate, Mikromineralien und die engmaschige ärztliche Betreuung reduzierten die Erscheinungen der anfänglichen Fastenkrise. Jeden Tag wurde es leichter.

Ab dem 7. Tag begann die Panchakarma-Kur. Auf dem Speiseplan standen nun Wildkräuter und grüne Smoothies, ergänzt durch flüssige Mikromineralien. Von außen wurde der Körper mit klassischen ayurvedischen Öl-Behandlungen begleitet. Zusätzlich erfolgten regelmäßige Kaffee-Einläufe und Gespräche. War die Heilfasten-Vorwoche noch anstrengend gewesen, durfte ich während der Hauptkur bereits die Früchte ernten: mehr Energie, drastische Schmerzreduktion und neue körperliche Beweglichkeit. Dass ich 10 (!) Kilo verlor, war da fast nebensächlich.

Mein Ausblick

Ich habe kaum noch Schmerzen, bin fitter, klarer und konzentrierter, selbst Fahrradfahren ist wieder möglich. Zuhause habe ich aus der Fastenerfahrung heraus mein eigenes Programm entwickelt und weitere Fastenkuren für mich selbst absolviert, wenn Sym-



... Ich habe kaum noch Schmerzen, bin fitter, klarer und konzentrierter, selbst Fahrradfahren ist wieder möglich.

ptome aufflammten. Jede wurde leichter und ließ die Symptome wieder verschwinden.

Inzwischen habe ich zwei feste Fastentage pro Woche. Sie stabilisieren mich. Meine Ernährung ist dauerhaft umgestellt. Sie besteht aus einer Mischung von Rohkost, ketogener-, und Paleo-Ernährung. Grüne Smoothies und mineralstoffreiche Kost sind köstlicher Alltag – vor allem aber meine neue Lebensfreude. ●

Kontakt:
Sina Burchardt,
0152 - 01769565

Aufruf zum nächsten
Schwerpunkt:

„Ernährung Teil 2“

Für die Gemeinsam Nr. 1/2020 ist ein weiteres Mal der Schwerpunkt „Ernährung“ geplant. Auch dafür freuen wir uns wieder über Ihre Beiträge.

- Haben Sie gute Erfahrungen mit einer bestimmten Ernährungsform gemacht?
- Haben Sie schon mal gefastet?
- Haben Sie Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Vitamin D, Biotin oder Propionsäure ausprobiert?

Dann schreiben Sie bitte bis zum 23. Januar 2020 an:

Deutsche

Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.

Stefanie Bethge

Eppendorfer Weg 154 - 156

20253 Hamburg

oder per Mail:

bethge@dmsg-hamburg.de

Unser Dank an Gudrun und Wolfgang Kahl

Unser großer Dank gebührt dem Ehepaar Kahl (Wolfgang Kahl, geboren am 5. August 1948, gestorben am 19. März 2010, Gudrun Kahl, geboren am 7. Dezember 1947, gestorben am 8. Januar 2019).

Bereits in den ersten Versionen ihres Testaments aus den Jahren 2003 und 2004 hatte uns das Ehepaar als Miterben eingesetzt und danach nichts mehr daran geändert. Wolfgang Kahl ist bereits 2010 verstorben. Von der Erbschaft erfahren haben wir nach dem Tod seiner Frau im Januar 2019. Herr Kahl war selbst seit 1980 an MS erkrankt und ist unserem Landesverband im September 1984 beigetreten. Durch regelmäßige Besuche bei dem Ehepaar zuhause waren uns beide gut bekannt. Herr Kahl wurde von uns dabei als äußerst liebenswürdig und aufgeschlossen erlebt.

Wir danken den beiden sehr für die Wertschätzung unserer Arbeit, die sie durch die Erbeinsetzung zum Ausdruck gebracht haben. Wir werden den uns vermachten Betrag selbstverständlich ausschließlich im Sinne der Verstorbenen verwenden. ●



Testamentsspende

Wir hoffen darauf, dass auch künftig viele Menschen, gleichgültig ob Mitglieder, Angehörige oder alle anderen, die unsere Arbeit nachhaltig unterstützen wollen, dem Beispiel von Gudrun und Wolfgang Kahl folgen. Wir sind darauf sehr angewiesen. Für ein unverbindliches Gespräch dazu stehen Ihnen Frau Holz und Herr Dr. Linder gerne und kurzfristig zur Verfügung, rufen Sie einfach an oder schreiben Sie uns: Telefon 040 - 422 44 33, Mail: info@dmsg-hamburg.de.

Mehr Informationen zu den Themen „gemeinnütziges Vererben“ und „Testamentsgestaltung“ finden Sie in unserer neu aufgelegten Erbschaftsbroschüre, die Sie gerne über unsere Geschäftsstelle anfordern können.



Besuch von Christian Wulff im RehaCentrum Hamburg

Christian Wulff, Bundespräsident a.D. und Schirmherr der DMSG, hat dem RehaCentrum Hamburg am UKE im September 2019 einen Besuch abgestattet. Anlass war die Zertifizierung des RehaCentrums als „MS-Rehabilitationszentrum“ nach den Kriterien der DMSG. Damit ist es die erste Klinik in Hamburg, die von der DMSG eine Zertifizierung als MS-spezialisierte Klinik erhalten hat.

DR. GABRIELE BENDER ist seit 2011 als Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Neurologischen Abteilung im RehaCentrum Hamburg tätig und Mitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg. Vor acht Jahren hat sie gemeinsam mit der Neurologie des UKE ein spezielles Rehabilitationskonzept für Menschen mit MS entwickelt und dieses im RehaCentrum Hamburg eingeführt. Neben einem spezialisierten Therapeuten-Team und einer MS-Schwester werden Seminare zum Thema Multiple Sklerose sowie umfangreiche Untersuchungen einschließlich Blasenuntersuchungen angeboten. Ein besonderes Highlight sind regelmäßige „MS-Visiten“, die gemeinsam mit Prof. Christoph Heesen, Leiter der MS-Tagesklinik und Vorsitzender des Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg, durchgeführt werden. In diesen Visiten werden Patienten bei Bedarf von einem Expertenteam, bestehend aus Ärzten und Psychologen, ausführlich zu ihrer Erkrankung beraten.

CHRISTIAN WULFF ist seit 2001 Schirmherr des Bundesverbandes der DMSG. Durch die Erkrankung seiner Mutter hat er selbst intensive Erfahrungen mit MS gemacht. Er hat sie schon als Jugendlicher bei ihrem Krankheitsverlauf begleitet, insgesamt über 20 Jahre lang.

Nach einem einstündigen Gespräch zwischen Christian Wulff und Dr. Gabriele Bender erfolgte eine Führung durch das RehaCentrum. Gemeinsam besuchten sie alle Therapieabteilungen. Während des Rundgangs traf Christian Wulff auch auf viele Patienten. Eine 54-jährige Patientin aus dem Iran, die schon seit 2002 an Multipler Sklerose leidet, konnte anhand einer video-gestützten Bewegungsanalyse zeigen und berichten, welche Störungen in ihrem Gangbild vorliegen. Umfangreiche Hilfsmittel bzw. verschiedene Modelle von Orthesen wurden Herrn Wulff vorgeführt.

Appell von Dr. Bender: Mehr Reha-Maßnahmen für Betroffene mit Multipler Sklerose!



Christian Wulff erhält ausführliche Informationen bei seinem Rundgang durch die Therapieabteilungen mit Dr. Gabriele Bender.

Dr. Gabriele Bender setzt sich seit langem dafür ein, dass mehr MS-Patienten eine Rehabilitations-Maßnahme in Anspruch nehmen können. Viele berufstätige Patienten hätten aufgrund ihres Krankheitsverlaufs und zum Erhalt ihrer Erwerbsfähigkeit die Möglichkeit, alle ein bis zwei Jahre eine Reha-Maßnahme über die Rentenversicherung durchzuführen. Dieses ist leider bei den Betroffenen und auch bei vielen niedergelassenen Ärzten viel zu wenig bekannt.

Nur ein Prozent aller neurologischen Reha-Maßnahmen werden bei Patienten mit Multipler Sklerose durchgeführt. Im Bereich der Rentenversicherung werden nur knapp 7.000 Rehabilitations-Maßnahmen pro Jahr für Menschen mit MS genehmigt. Das sei bei einer Anzahl von ca. 240.000 Betroffenen deutlich zu wenig, so Dr. Bender. Dr. Bender erklärte Herrn Wulff, dass MS-Patienten sehr von Reha-Maßnahmen profitieren würden und verwies auf ihre Reha-Sprechstunde, in der sie seit vielen Jahren zahlreiche Anträge für Patienten mit MS in die Wege leite. Auch im Bereich von Widersprüchen bei Kostenablehnungen sei sie sehr versiert und arbeite bei Bedarf mit Anwälten mit dem Schwerpunkt Sozialrecht zusammen. ●

RehaCentrum Hamburg
Dr. med. Gabriele Bender
Chefärztin Neurologische Abteilung
Ärztliche Direktorin
Martinistraße 66
Tel. 040-253063-305
Mail: neurologie@reha-hamburg.de
www.reha-hamburg.de

Segelfreizeit in der dänischen Südsee – Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft vom 8. bis 15. Juni 2019

„Fortuna“ ist der Name des Traditionssegelschiffes, ein Friesischer Maatkast und über 100 Jahre alt, das die DMSG Hamburg für eine Woche Segelfreizeit vom Verein Mignon Segelschiffahrt e.V. gebucht hat.

Ich bin angemeldet für einen einwöchigen Segeltörn über Pfingsten in der dänischen Südsee. Für mich ist es die erste Fahrt mit der Fortuna und Segelerfahrung habe ich auch fast gar nicht. Und wo genau ist überhaupt die dänische Südsee? Ich bin einigermaßen gespannt und sehe das Schiff Anfang Mai zum ersten Mal beim Hafengeburtstag in Hamburg. Es gefällt mir und ich versuche mir vorzustellen, wie man auf so engem Raum mit ca. 20 Mitsegelern auf diesem Schiff lebt. So gut wie keine Privatsphäre, mit Unbekannten die Enge der Kajüten teilen und wie

sind die überhaupt drauf? Vier Wochen später komme ich samt Schlafsack und möglichst wenig Gepäck mit einer mir bisher unbekanntem Fahrgemeinschaft in Kappeln, dem Sommerhafen der Fortuna, an.

Die DMSG hat uns schon mit einem Kombüsen-Rezeptbuch für den Törn versorgt, denn wir als Mitsegel-Crew sind für das Kochen zuständig und die dazugehörigen Zutaten werden gerade im Schiff verstaut. Mit dabei auch mehrere Klappkisten mit frischen Kräutertöpfen, die draußen neben dem „Eisenschwein“, dem Beiboot, ihren Platz finden. Ich freue mich, dass wir einen kleinen Garten an Bord haben.

Meine Mitsegler und ich haben uns auf dem Schiff halbwegs eingerichtet, da läutet Käpt'n Carsten die Schiffsglocke. Das bedeutet, dass wir uns im

Laderaum am großen Tisch versammeln sollen. Nach einer lustigen Kennenlern-Runde werden wir in drei Segel-Teams eingeteilt (Besan-Team, Großsegel-Team und Vorsegel-Team). Ich bin beim Großsegel und sehr froh, dass die anderen in meinem Team schon teils mehrmals mitgesegelt sind und sich hoffentlich damit auskennen. Jeweils ein Stamm-Crew-Mitglied ist für ein Segel-Team zuständig. Zur Stamm-Crew gehört auch Floris. Er ist Bufdi und lebt für ein Jahr ständig auf dem Schiff. Zu seinen Aufgaben gehört auch das Brotbacken.

Ich bin ziemlich müde und angestrengt von der fünfstündigen Anreise nach Kappeln und den vielen neuen Eindrücken. Es hilft nix, der Käpt'n erklärt uns die wichtigsten Sicherheitsvorschriften und die Zuständigkeiten für einen Notfall werden verteilt. Ich erkundige mich, wie oft schon ein Mann über Bord gegangen ist. Nein, das wäre tatsächlich noch nie vorgekommen. Danach folgt noch die praktische Sicherheitseinweisung oben an Deck. Wir probieren die Sicherheitswesten an und



üben schon mal ein paar wichtige Knoten. Jetzt gehören wir alle zur Crew! Zum Abendessen gibt es Pellkartoffeln mit Kräuterquark. Weil nur kaltes Wasser an Bord ist, dauert das Kartoffelkochen für 20 Personen im sehr großen Topf auf dem Gasherd schon mal ein- einhalb Stunden. Wider Erwarten schlafe ich auf dem Schiff sehr gut, obwohl es wegen eines Sturms in der ersten Nacht sehr laut ist. Die drei Segel-Teams haben abwechselnd Schiffsdienste: Frühstück und Mittagsimbiss, Abendessen kochen und „Schiffklar“. Zum „Schiffklar“ gehört auch das Mehlmalen für das Brot.

Auch die Ankerwache wird eingeteilt. Jeweils zwei Personen sind für zwei Stunden von 23 Uhr bis 7 Uhr dafür zuständig, die Schiffsposition zu überwachen. Zum Glück melden sich genug Mitsegler freiwillig für diesen Dienst. Gute Gespräche hätten sie gehabt, zwei Stunden zu zweit und leckere Kekse.

Jeden Morgen nach dem Frühstück informiert uns Käpt'n Carsten über die Windvorhersage und wie es weitergeht. Montagfrüh segeln wir weiter Richtung Norden und erreichen am Abend den Hafen von Marstal. Dabei ist besonders die Hafenanfahrt zu beachten. Käpt'n Carsten erklärt uns unterhaltsam mindestens einmal am Tag ein Manöver oder andere seemännische Dinge, indem er mit Kreide auf der Tafel im Laderaum oder auf der Plane über dem Laderaum oder direkt auf dem Schiffsboden einfach verständliche Zeichnungen skizziert. Vor dem Hafen von Marstal gibt es viele Untiefen und man muss sich genau an die Markierungen der Fahrinne halten, damit man auch im Hafen ankommt. Dort liegt schon seit Tagen wegen Motorschadens das große Traditionssegelschiff „Eye of the Wind“, an dem wir längsseits festmachen und so mit diesem Schiff im sogenannten „Päckchen liegen“. Eine besondere Herausforderung stellt für uns jetzt der Übergang von Schiff zu Schiff und weiter zum Hafen dar. Der Käpt'n entscheidet, dass

die einfache Stufentreppe nicht reicht, da manche von uns sich auch unbedingt festhalten müssen und die komfortablere Gangway wird installiert. Die Crew der „Eye of the Wind“ reicht hin und wieder auch schon mal helfend eine Hand beim Übergang.

... Käpt'n Carsten erklärt uns unterhaltsam mindestens einmal am Tag ein Manöver oder andere seemännische Dinge.

Am nächsten Morgen ist der Wind immer noch enorm. Wir bleiben deshalb erstmal bis mittags im Hafen und wollen dann weitersehen. Marstal ist ein netter kleiner Ort, gut zum Bummeln, und es gibt auch ein interessantes maritimes Schiffahrtsmuseum. Mittags ist das Meer dann glatt und wir legen ab. Ungefähr nach 45 Minuten kommt langsam Nebel auf. Michael installiert die Nebelleuchte und das Nebelhorn kommt mehrfach zum Einsatz. Unser Radar wird angeschmissen und ▶▶▶



► ...Alle sehen sich als Team, helfen sich und springen füreinander ein.

auf dem Radar-Bildschirm nach entgegenkommenden Schiffen geguckt. Zusätzlich werden noch Britta und Floris von der Stamm-Crew mit Funkgeräten nach ganz vorne geschickt, um in dem Nebel nach plötzlichen Gefahren Ausschau zu halten. Irgendwann hellt es sich wieder auf und der Nebel ist weg. Wir segeln gemütlich an kleinen Inseln vorbei, kreuzen den Weg von großen Fährn und kommen abends im Hafen auf Skarø an.

Am Mittwoch fahren wir weiter nach Nordosten durch den Svendborgsund Richtung Langeland. Dabei fahren wir sehr küstennah und können gut die Strände, Orte und Häfen beobachten. Manche von uns sind nicht so fit. Die Kraft fehlt, um an den Seilen zu ziehen; die Kraft fehlt, um länger stehen zu können. Nicht schlimm! Alle sehen sich als

Team, helfen sich und springen füreinander ein. Unsere Krankheit ist natürlich auch immer wieder Gesprächsthema. Nicht nur, aber auch. Erfahrungen werden ausgetauscht und Tipps gegeben. Wir sprechen über Medikamente, Symptome und alternative Methoden.

Als nächstes legen wir im Hafen von Strynø an. Während des Abendessens unter Deck tost draußen ein Gewitter und wir müssen das Schiff gut festmachen wegen des hohen Wellengangs. Am nächsten Morgen ist vom Unwetter nichts mehr zu sehen und wir können sogar im Laderaum bei offenem Verdeck mit Sonne im Gesicht frühstücken. Zuletzt ankern wir nochmal an der Westseite von Langeland. Am nächsten Morgen ist der Käpt'n früh auf und verkündet, dass sehr wenig Wind angesagt ist. Deshalb wollen wir noch vor dem Frühstück lossegeln. Heute Abend müssen wir wieder in Kappeln angekommen. Kurz bevor wir an der Schleimündung ankommen, bin ich hinten auf dem Schiff und gucke (umgekehrt von oben) auf den Kompass.

Die Kursnadel zeigt auf „MS“ ... Wie? ... Wirklich? Ja, ich gucke nochmal, wir fahren tatsächlich „Kurs MS“. Wie passend. Das ist unser Kurs. Kurs MS, den haben wir uns nicht ausgesucht, aber auf dem werden wir wohl bleiben ... und das Beste daraus machen! ... und diesen Segeltörn kann man wohl als echten „Krankheitsgewinn“ bezeichnen. Allen hat es gut gefallen, die Gruppe hat gut zusammengepasst und gerne fahren wir wieder mit!

Im Namen aller Mitsegler möchte ich mich ganz herzlich bedanken bei der DMSG Hamburg und der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung sowie dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e. V.“, dass sie uns diese tolle Segelfreizeit möglich gemacht haben und natürlich auch Käpt'n Carsten und der Stammcrew für das schöne Erlebnis! ●

Susanne aus Niedersachsen



„Es macht mir Spaß, Demokratie mitzugestalten!“

**Interview mit Barbara Reindl
zu ihrer Arbeit im Inklusionsbeirat Wandsbek**



Barbara Reindl ist 57 Jahre alt und hat seit 2008 MS. Seit 2009 ist sie Mitglied der DMSG Hamburg. 2015 wurde sie als Vertreterin der DMSG Hamburg in den Inklusionsbeirat Wandsbek gewählt, seit 2019 ist sie dort Vorstandsmitglied.

Wofür ist der Inklusionsbeirat da?

Zunächst einmal bezieht sich Inklusion hier auf Menschen mit körperlichen, seelischen und geistigen Behinderungen. Der Beirat berät das Bezirksamt Wandsbek in allen Fragen rund um Inklusion. Dabei hat er drei Hauptaufgaben: Er bringt sich aktiv in die kommunale Behindertenpolitik ein, er betreibt Kontaktpflege mit den verschiedenen Behindertenorganisationen und er soll im Bezirk Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen sein, sowie für alle Menschen, die Fragen zu Inklusion und Behinderung haben. Alle Mitglieder des Inklusionsbeirats sind ehrenamtlich tätig. Eine Legislaturperiode dauert fünf Jahre. Die regelmäßigen Sitzungen des Inklusionsbeirats sind öffentlich, jeder Interessierte kann daran teilnehmen oder sein Anliegen mit einbringen.

Und was macht er konkret in Wandsbek?

Er mischt sich ganz konkret in die Politik ein. Je nachdem, was gerade aktuell ist, verfolgt er verschiedene Schwerpunkte und Aufgabenfelder. Gerade geht es um die Barrierefreiheit in den Kundenzentren, wie zum Beispiel Sprechansagen für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen, längere Schließzeiten der Aufzugstüren usw. Dafür werden Ortsbegehungen mit Fachleuten durchgeführt, zum Beispiel zusammen mit Barrierefrei Leben e.V. In den letzten Jahren ist einiges davon umgesetzt worden. Oft ist dies aber auch schwierig, unter anderem wegen des Denkmal- und Gebäudeschutzes.

Aktuell werden wir in die Planung des Neubaus der Behörde für Grundsicherung und Eingliederungshilfe in Wandsbek einbezogen. Die Behörde wird für ganz Hamburg zuständig sein.

Gibt es in anderen Hamburger Bezirken auch Inklusionsbeiräte?

Mittlerweile gibt es auch einen in Eimsbüttel und in Altona. Der Inklusionsbeirat Wandsbek hatte hier Vorbildcharakter. Für die neue Legislaturperiode soll eine Vernetzung der drei Inklusionsbeiräte angeregt werden.

Profitieren andere Bezirke von der Arbeit des Inklusionsbeirats Wandsbek?

Ja, dadurch, dass wir mit anderen Organisationen für Inklusion, z. B. dem

Inklusionsbüro im Austausch sind, sind viele Themen bezirksübergreifend. Zum Beispiel Mobilität: Hier machen wir den HVV auf die Probleme im ÖPNV aufmerksam, die wir feststellen oder die an uns herangetragen werden.

Wie kamen Sie selbst zu Ihrer Tätigkeit beim Inklusionsbeirat?

Ich bekam einen Anruf von der DMSG Hamburg, ob ich als Vertreterin der DMSG dort mitarbeiten möchte. Ich habe mich im Internet über den Inklusionsbeirat informiert und ziemlich schnell ja gesagt. Erstens befindet sich der Inklusionsbeirat in meinem Bezirk und zweitens bin ich grundsätzlich dafür, aktiv zu sein.

... Der Beirat (...) hat drei Hauptaufgaben: Er bringt sich aktiv in die kommunale Behindertenpolitik ein, er betreibt Kontaktpflege mit den verschiedenen Behindertenorganisationen und er soll im Bezirk Anlaufstelle für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen sein.

Was sind Ihre Aufgaben?

Für diese Legislaturperiode bin ich als stellvertretende Protokollantin in den Vorstand gewählt worden. Zusätzlich übertrage ich alle Protokolle in Leichte Sprache. Dies sind meine ganz persönlichen Aufgaben, über die beratende Funktion hinaus. ▶▶▶

► **Wie kann man im Inklusionsbeirat mitarbeiten?**

Man muss sich von einer im Behindertenbereich tätigen Organisation vorschlagen lassen und selbst beeinträchtigt sein. Außerdem muss man eine Kurzbewerbung schreiben und begründen, warum man für die Position geeignet ist. So kann man stimmberechtigtes Mitglied werden. Nicht stimmberechtigte Mitglieder kommen vom Bezirksamt bzw. aus der Politik, von den Fraktionen in der Wandsbeker Bezirksversammlung sowie den Leistungsanbietern.

Was hat der Inklusionsbeirat Wandsbek bisher schon bewirkt?

Vor allem, dass die Politik in Wandsbek den Inklusionsbeirat als Organ ernst nimmt. Wir werden informiert, es findet ein Austausch statt und unsere Fachexpertise wird in Bezug auf Barrierefreiheit nachgefragt. Das alles hat sich in der letzten Legislaturperiode stark entwickelt. Außerdem werden wir von der Öffentlichkeit wahrgenommen. Wir haben regelmäßig Gäste in den Sitzungen, deren Anliegen wir an die Politik weiterleiten.

Was sind die Pläne des Inklusionsbeirats für die nächsten Jahre?

Wir wollen uns vor allem und ganz konkret um die Barrierefreiheit in den öffentlichen Gebäuden kümmern. Wir wollen uns mit den anderen beiden Inklusionsbeiräten vernetzen und die Vernetzung mit dem Bezirksamt verstärken.

Was macht Ihnen besonders viel Spaß?

Verantwortung zu übernehmen, indem ich zum Beispiel in die Fachausschuss-sitzungen des Bezirksamts gehe und die Sichtweise des Inklusionsbeirats bei Themen rund um Inklusion und Barrierefreiheit einbringe. Und mir gefällt es, Kontroversen mit den anderen Mitgliedern zu diskutieren und Demokratie mitzugestalten.

Welche Bedeutung hat Ihre Mitarbeit im Inklusionsbeirat für Sie?

Etwas zu tun, nicht nur zu reden. Die Gesellschaft mitzugestalten. Meine Behinderung bekommt dadurch einen Sinn, ich bin als Fachfrau gefragt.

Würden Sie sich für die nächste Wahl wieder zur Verfügung stellen?

(Lacht) Diese Frage können Sie mir in fünf Jahren nochmal stellen. ●

Das Interview führte Stefanie Bethge

In Harburg für die DMSG Hamburg im Einsatz: Roswitha Kiers

Unser engagiertes Mitglied Roswitha Kiers, Mitglied des Selbsthilfebeirats und Betroffenenberaterin, hat die DMSG Hamburg in diesem Jahr bei gleich zwei Veranstaltungen in Harburg vertreten.

Bereits zum achten Mal hat sie ein Grußwort auf dem MS-Tag der Asklepios Klinik Harburg gesprochen und über die Arbeit der DMSG Hamburg informiert. Auch unseren Info-Stand hat sie dort betreut und die Fragen der interessierten Gäste beantwortet. Zusätzlich ist Frau Kiers bei der Delegiertenversammlung



der Bezirkssenioren aufgetreten, um über Multiple Sklerose, die Bedeutung der Selbsthilfe und die Projekte der DMSG Hamburg zu berichten. Auch hier stand sie zu allen Fragen Rede und Antwort.

Wir möchten Roswitha Kiers an dieser Stelle für ihren Einsatz als Repräsentantin der DMSG Hamburg „auf der anderen Seite der Elbe“ ganz herzlich danken! ●

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 www.adamek-design.de BILDNACHWEIS Titel: © Алексей Бутенков/123RF.COM; Mauricio Bustamante (S.3 oben) Heike Günther (S.3 rechts, S.5); RehaCentrum Hamburg (S.9); alle weiteren privat | ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700 | DRUCK SCHOTTdruck, Kiel

Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!

Unsere Arbeit ist ohne regelmäßige Spenden von Privatpersonen und Firmen nicht möglich, denn wir erhalten keine öffentlichen Zuschüsse. Wenn auch Sie helfen wollen, dass wir unsere Angebote für Menschen mit Multipler Sklerose aufrechterhalten können, dann freuen wir uns über Ihre Zuwendung.

Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE41 2512 0510 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33HAN

Online-Spende

Nutzen Sie dafür das Spendenformular auf unserer Website:
www.dmsg-hamburg.de/spenden

Anlass-Spende

Die verschiedensten Anlässe eignen sich dazu, um gemeinsam mit Freunden und Verwandten Spenden für Menschen mit MS zu sammeln, z. B. eine Hochzeit, ein Jubiläum oder ein runder Geburtstag. Aber auch ein trauriger Anlass wie eine Beerdigung kann dazu beitragen, Menschen mit MS zu helfen. Geben Sie auf der Traueranzeige oder Karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren. Freunde und Angehörige überweisen ihre Spende direkt an die DMSG Hamburg und geben das Stichwort in der Überweisung an. Eine Zuwendungsbestätigung erhalten alle Spender, wenn auf dem Überweisungsträger die postalische Adresse angegeben ist. Sie können auch Angehörige und Freunde

direkt um Spenden bitten, die Sie dann gesammelt an die DMSG Hamburg überweisen. In diesem Fall erhalten Sie eine Zuwendungsbestätigung von uns.

Testamentsspende

Sollten Sie – wofür wir mit Blick auf eine langfristige finanzielle Absicherung unserer Arbeit besonders dankbar wären – in Erwägung ziehen, uns in Ihrem Testament mit einem Vermächtnis oder als (Mit-)Erbe zu bedenken, dann senden wir Ihnen gerne unsere Broschüre zu diesem Thema zu. Darüber hinaus können Sie sich jederzeit vertrauensvoll und völlig unverbindlich an unseren Vorsitzenden Dr. jur. Ludwig Linder oder unsere Geschäftsführerin Andrea Holz wenden, um Fragen zu diesem Thema zu klären oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren:

Dr. jur. Ludwig Linder:
linder@dmsg-hamburg.de
Andrea Holz:
holz@dmsg-hamburg.de

Zuwendungen sind steuerbegünstigt. Um eine Spende steuerlich abzusetzen, reicht bei einem Betrag bis 200 Euro ein Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung Ihrer Bank. Auf Wunsch bescheinigen wir Ihnen natürlich auch geringere Spendenbeträge.

**Gerne können Sie sich auch telefonisch über unsere Geschäftsstelle mit uns in Verbindung setzen:
Tel. 040 - 422 44 33**

Schirmherrschaft

Prof. Dr. h. c. Jürgen Flimm

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender),
Michaela Beier (stellv. Vorsitzende),
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender),
Dr. Jörg Schlüter (Schatzmeister),
Thomas Austermann, Siegfried Bahr,
Dr. Wolfgang-G. Elias, Holger Eschholz,
Gisela Gerlach, Prof. Dr. Christoph Heesen,
Markus van de Loo

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)

Selbsthilfebeirat

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

Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

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.

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.



Kontakt **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/Sozialarbeiter

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Nadja Philipp,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Silke Bathke, Tabea Fiebig und
Helmut Neubacher
im wöchentlichen Wechsel

Freitag 13 – 16 Uhr

Nadja Philipp und Johannes Wiggers
im wöchentlichen Wechsel

Persönliche Beratung und Hausbesuche nach vorheriger Terminabsprache

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas,
Henry Lippeck (Bundesfreiwilliger)

Psychologische Beratungsstelle

Terminvereinbarung über
unsere Geschäftsstelle erforderlich.
Ort: Universitätsklinikum Eppendorf
MS-Sprechstunde Gebäude W 34
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Arbeitsrechtliche Beratung

Haben Sie krankheitsbezogene arbeitsrechtliche
Fragen? Dann stellen Sie diese per Mail an
unseren Rechtsanwalt: info@dmsg-hamburg.de

Ärztlicher Beirat

Haben Sie Fragen an den Ärztlichen Beirat der
DMSG Hamburg? Dann stellen Sie diese
per Mail an: aertzlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

Die Kontaktdaten unserer Gruppen können
in der Geschäftsstelle erfragt oder auf
www.dmsg-hamburg.de eingesehen werden.

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.

