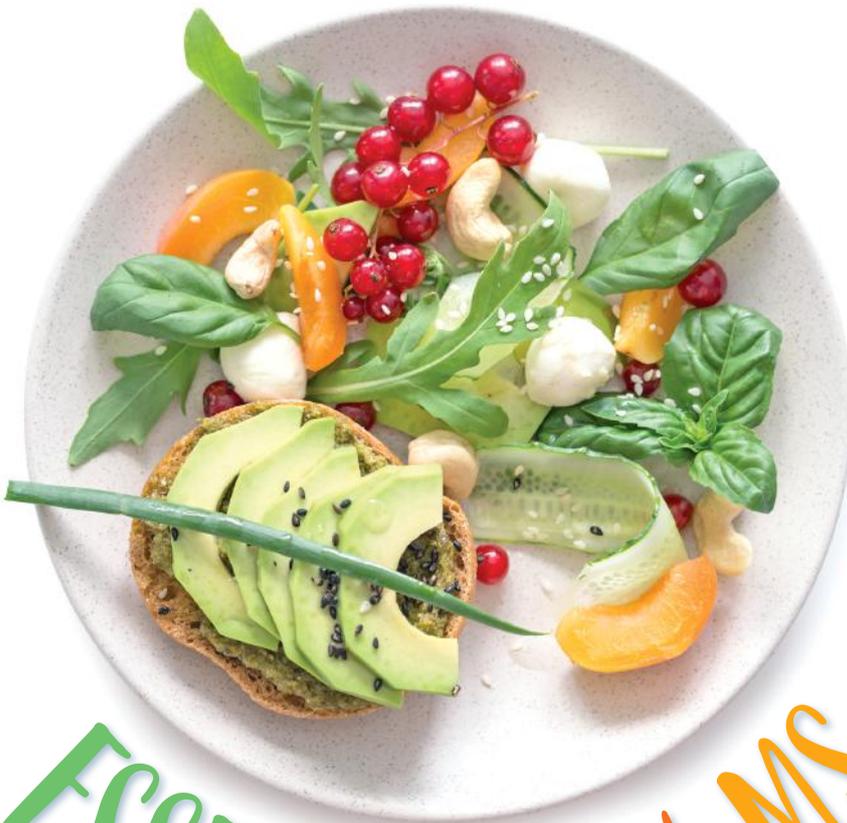


Gemeinsam 1

DMSG Hamburg | Unabhängige Interessenvertretung | Frühling 2020



ESSEN GEGEN MS

ERNÄHRUNG Teil 2

In der Fortsetzung unseres Schwerpunkts zum Thema „Ernährung“ geht es um Nahrungsergänzungsmittel wie Propionsäure, Biotin und Curcumin.

Doch auch Vitamin D kommt noch einmal „auf den Tisch“, kontrovers diskutiert von zwei Ärzten. Ketogen und köstlich – Sie glauben nicht, dass das zusammenpasst? Nachdem Sie den Bericht von Kerstin Günther-Bauer gelesen und ihre Rezepte ausprobiert haben, sehen Sie das bestimmt anders! | **Lesen Sie mehr ab Seite 4**

INHALTSVERZEICHNIS

Regelmäßig	2
Editorial	
19. Hamburger MS-Forum	3
Titelthema:	
Ernährung und MS Teil 2	
<i>Dr. Wolfgang-G. Elias: Nahrungsergänzungsmittel und Diäten: Empfehlungen aus schulmedizinischer Sicht</i>	4
<i>Leserbrief und Stellungnahme zum Thema „Vitamin D“</i>	6
<i>„Ich lebe und liebe Keto“</i>	7
<i>Ketogene Rezepte</i>	8
Aktuelles / DMSG in Hamburg	
<i>Betroffene beraten Betroffene</i>	10
<i>Steckbrief: Betroffenenberaterin Lydia Boothe</i>	11
<i>Wie barrierefrei sind Hamburgs Krankenhäuser? Das Israelitische Krankenhaus</i>	12
Aufruf	
<i>„Schubtherapie und Nebenwirkungen“</i>	13
Impressum	14
DMSG in Hamburg	15
Kontakt	16

Termine 2020 zum Vormerken

MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

9. Mai 2020

Von 10.30 bis ca. 14 Uhr
im Tabea Wohn- und
Pflegeheim (Festsaal)
Am Isfeld 19
Hamburg-Osdorf

WELT MS TAG

30. Mai 2020

Mehr Informationen zum
Welt MS Tag 2020
finden Sie rechtzeitig auf
www.dmsg-hamburg.de.

19. HAMBURGER MS-FORUM

13. Juni 2020

Albertinen Haus
Sellhopsweg 18-22
Hamburg-Schnelsen

**Die Gemeinsam
2/2020 erscheint
Ende Juni:
Redaktionsschluss
ist Donnerstag,
der 23. April 2020**

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

Für Fußgänger:
Montags, 19 - 20 Uhr,
ETV Bundesstraße 96, Judo Dojo 1

Für Rollstuhlfahrer:
Mittwochs, 9 - 10 Uhr,
Hamburg-Haus, Doormannsweg 12

Kontakt: Ronald Kügler
Tel. 0152 - 53 76 79 43
E-Mail: ronald.kuegler@gmx.de

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
Orte und Termine können Sie auf
www.dmsg-hamburg.de unter
„Betroffene beraten Betroffene“
finden oder über unsere Geschäfts-
stelle erfragen.

Vergünstigte Theaterkarten für das Ernst Deutsch Theater

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



Liebe Leserinnen und Leser!



Unsere aktuelle Gemeinsam beschäftigt sich wegen des umfangreichen Themas schwerpunktmäßig nochmals mit Ernährung.

Dass es wichtig ist, dem Körper über eine ausgewogene Ernährung alle notwendigen Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe zu liefern, ist hinlänglich bekannt. Wer dies

ignoriert, riskiert seine Gesundheit. Aber welche Symptome man vielleicht lindern oder ganz abwenden und wie man sein Immunsystem stärken kann, wenn man unter einer chronischen Erkrankung wie Multiple Sklerose leidet, ist noch nicht in Gänze erforscht. Es gibt jedoch Erfahrungen unserer Mitglieder mit bestimmten Ernährungsformen und erste schulmedizinische Erkenntnisse bzgl. Nahrungsergänzungsmitteln, über die wir auch in dieser Ausgabe wieder berichten möchten.

Unser Dank gilt hier besonders Herrn Dr. Wolfgang-G. Elias, der sich dem Thema „Vitamin D“ angenommen hat. Herr Dr. Elias ist Ehrenmitglied unseres Ärztlichen Beirates und langjähriges Mitglied des Vorstandes der DMSG Hamburg.

Zu Beginn des Jahres möchte ich Sie nochmals auf die Möglichkeit hinweisen, über unseren Landesverband eine für Sie dringend notwendige Hilfe zu erhalten. Wenn es bei Ihnen finanziell kneift und eine lebensnotwendige Anschaffung ins Haus steht, zum Beispiel eine Waschmaschine, eine Lesebrille oder ein notwendiger Zahnersatz, dann sprechen Sie uns bitte an. Die Mitarbeiter unseres Beratungsteams werden mit Ihnen das Procedere genau besprechen und einen entsprechenden Antrag bei einer Stiftung stellen. Alle Anfragen werden absolut vertraulich behandelt. Bitte beachten Sie, dass ein Stiftungsantrag nur im Vorwege, also vor dem Kauf, gestellt werden kann.

Die internationale MS-Gesellschaft (MSIF) hat das Motto für den diesjährigen Welt MS Tag am 30. Mai 2020 bekanntgegeben: „Connections / Verbindungen“. Das Motto in Deutschland lautet „Miteinander Stark“. Eine Übersicht der bundesweiten Aktionen finden Sie auf www.dmsg.de.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling und hoffe, Sie bald auf einer unserer zahlreichen Veranstaltungen zu treffen!

Herzlichst, Ihre Andrea Holz
Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

19. Hamburger Multiple Sklerose Forum

Samstag, 13. Juni 2020
von 9.45 bis 16 Uhr

THEMEN

- **Sport bei MS**
– warum jeder in Bewegung kommen sollte!
Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer, Dortmund
- **Schmerzen bei MS**
– was ist typisch und was hilft?
Prof. Dr. Thomas Henze, Regensburg
- **Immuntherapie 2020**
– wohin geht der Weg?
Dr. Sina Rosenkranz, Hamburg
- **Partnerschaft mit MS**
– eine Beziehung zu dritt?
Dr. Sabine Schipper, Düsseldorf

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 2020 „Miteinander Stark“



Nahrungsergänzungsmittel und Diäten: Empfehlungen aus schulmedizinischer Sicht

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



Die Frage, inwieweit **Propionsäure** (Propionat) als kurzkettige Fettsäure einen positiven Einfluss auf die Entwicklung und Befindlichkeit bei Multiple Sklerose ausüben kann, wird seit 2016 vorwiegend aus der Neurologie der Universität Bochum positiv beantwortet. Diese kurzkettige Fettsäure wird vor allem im Mikrobiom des Dickdarmes produziert. Sowohl Hinweise bei Mäusen wie auch einzelne kleinere Studien bei Menschen scheinen einen positiven Einfluss zumindest auf die Befindlichkeit zu zeigen. Propionat, das wohl auch als bakterielles Produkt aus dem Dickdarm für den Menschen essenziell ist, kann ohne Probleme – und ohne Nebenwirkungen – als Nahrungsergänzung (2 x 500mg pro Tag) zugeführt werden. Größere Studien, vor allem im Hinblick auf den Einfluss auf die Krankheitsaktivität, stehen noch aus.



Dies gilt auch für **Biotin** (Vitamin B7 oder H). Hier laufen umfangreichere Studien, die eine eventuelle Wirkung auf primär und sekundär progrediente Verläufe nachweisen sollen. Biotin soll durch eine verstärkte Energieproduktion in den Mitochon-

drien vor Neurodegeneration schützen, auch soll eine verstärkte Synthese von Fettsäuren eine Remyelinisierung unterstützen. Ein grundsätzliches Problem bei der Einnahme von Biotin ist allerdings eine Verfälschung von vielen grundlegenden Laboruntersuchungen, insbesondere bei Schilddrüsenhormonen. Schon allein aufgrund der Veränderungen dieser häufigen Basisuntersuchungen sollte auf eine eigenmächtige Einnahme zunächst verzichtet und das Ergebnis der Studien abgewartet werden.

... Kurkuma (...) scheint Botenstoffe im Sinne einer Entzündungshemmung zu beeinflussen und hat damit möglicherweise auch einen Einfluss auf das Krankheitsgeschehen bei MS.



Curcumin (Kurkuma) wird als Pulver/Kapseln oder als Bestandteil von Currymischungen angeboten. Es scheint Botenstoffe (IL-1, IL-6, IL-12)

im Sinne einer Entzündungshemmung zu beeinflussen und hat damit möglicherweise auch einen Einfluss auf das Krankheitsgeschehen bei MS. Es gibt bislang nur spärliche, schwache Studien, sodass derzeit die Verwendung als Gewürz, nicht jedoch in hoher Dosis oder als Nahrungsergänzungsmittel, sinnvoll erscheint.



Ähnliches gilt für den **Grünen Tee**, dessen wichtigster Inhaltsstoff Epigallocatechingallat (EGCG) aktuell an der Berliner Charité untersucht wird. Vor dem Vorliegen der Ergebnisse sollte auf eine Selbstmedikation verzichtet und grüner Tee lediglich als Genussmittel eingesetzt werden.



In präklinischen Studien wurde beobachtet, dass entzündungsfördernde Lymphozyten (TH17) durch hohe **Kochsalzzufuhr (NaCl)** verstärkt gebildet werden und in Tierversuchen zur Verschlechterung einer EAE (Entzündungsmodell bei Mäusen für eine Multiple Sklerose) führen. Klinische Studien bei Patienten lieferten aber höchst widersprüchliche Resultate. Daher müssen weitere Untersu-

chungen abgewartet werden, bevor eine Empfehlung über eine eventuelle Verringerung der Kochsalzzufuhr ausgesprochen werden sollte.



Ähnliches gilt für **Milchprodukte**, insbesondere **Casein**. Einerseits zeigte eine große amerikanische Langzeitstudie, dass ein erhöhter Milchverbrauch während der Adoleszenz ein höheres Erkrankungsrisiko an MS zur Folge hatte, während eine andere, auch umfangreiche Untersuchung ein günstiges Verhältnis zwischen der höheren Zufuhr von Milchprodukten und einer geringeren krankheitsbedingten Behinderung als Ergebnis hatte. Bei verschiedenen Autoimmunkrankheiten, wie Diabetes 1 oder Zöliakie, werden vermehrt Antikörper gegen Casein und Gliadin im Darm beobachtet, möglicherweise auch bei MS. Aber auch hier sind weitere Untersuchungen erforderlich, bevor Schlussfolgerungen gezogen werden dürfen.

... Auch die Paleo-Diät gewinnt bei MS-Betroffenen Anhänger. Sie bevorzugt Innereien, Fisch, mageres Fleisch, Gemüse und Früchte und verbietet den Konsum von Milchprodukten oder Cerealien.



Gegen eine **vegetarische Diät** bestehen keine Bedenken, insoweit auf eine geringe Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren zugunsten von Omega-3-Fettsäuren (Öle!) geachtet wird. Bei einer **veganen Diät** muss – wie bei Nicht-Betroffenen – auf eine Substitution von zu wenig enthaltenen Spurenelementen und Vitaminen (B12) geachtet werden. Auch die **Paleo-Diät** gewinnt bei MS-Betroffenen Anhänger. Sie bevorzugt Innereien, Fisch, mageres Fleisch, Gemüse und Früchte und verbietet den Konsum von Milchprodukten oder Cerealien. Kleine Untersuchungen scheinen auf eine Besserung der Fatigue-Symptomatik hinzuweisen. Umfangreichere Studien sind im Gange.

Welche Empfehlungen bleiben aus schulmedizinischer (!) Sicht bestehen?

Iss, was Dir schmeckt und was Du genießen möchtest! Das Essen, auch als gemeinschaftliches Ereignis, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Lebensqualität! Dein Essen soll ausgewogen sein mit Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten, ausreichend versehen mit Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Die verminderte Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) zugunsten von Omega-3-Fettsäuren (ALA, EPA) durch mehr Fisch und geeignete Öle bei Reduzierung tierischer Fette erscheint plausibel und umsetzbar.

Zu Milchprodukten, Salz und anderen Zusatzstoffen als Nahrungsergänzungsmittel können zurzeit noch keine Empfehlungen ausgesprochen werden.

... Das Essen, auch als gemeinschaftliches Ereignis, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Lebensqualität! Dein Essen soll ausgewogen sein mit Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten, (...) Ballaststoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

Vitamine sollten bislang nur bei nachweisbaren Mangelzuständen zusätzlich zugeführt werden.



Bei Diäten sollte auf eine ausreichende Zufuhr essenzieller, d. h. lebensnotwendiger und nicht durch den Körper produzierbarer Bestandteile, wie Vitamin B12, Spurenelemente (Selen, Zink) und Aminosäuren geachtet werden. Notfalls Substitution! Diäten haben bisher, trotz der Hoffnung machenden Anpreisungen ihrer Schöpfer und zahlreichen positiven Fallgeschichten im Internet, keine ausreichende Wirksamkeit nachvollziehbar nachweisen können, die an die seit 1995 eingeführten krankheitsbeeinflussenden Medikamente herankommt. Sie können keine Medikation ersetzen! ●

Leserbrief und Stellungnahme zum Thema „Vitamin D“



In der Gemeinsam Nr. 4/2019 haben wir einen Beitrag von Dr. Wolfgang-G. Elias veröffentlicht, in dem er sich unter anderem mit der Bedeutung von Vitamin D bei Multipler Sklerose beschäftigt hat. Als Reaktion darauf hat uns ein Leserbrief erreicht, den wir hier zusammen mit einer von Dr. Elias verfassten Stellungnahme veröffentlichen.

Leserbrief von Dr. Claudia Schubert

„Ich möchte mich gerne zu dem Artikel von Dr. Elias äußern:

1 Dr. Elias behauptet:
Eine Substitution mit Vitamin D bei MS-Patienten ist nur bei einem nachgewiesenen niedrigen Vitamin-D-Spiegel angebracht.

Fakt ist:

Die DGE empfiehlt seit Jahrzehnten viel zu niedrige Dosierungen für die erwachsene Bevölkerung und niemand, (das heißt, einige wenige schon, z. B. die „Akademie für menschliche Medizin“ (Anmerkung der Redaktion: Eine Informationsplattform für Prävention und ganzheitliche Medizin mit Dienstleistungs- und Produktangebot)), ist in der Lage, diese Empfehlungen nach oben zu korrigieren. Dabei gibt es schon etliche Studien, die belegen, dass die Vitamin-D-Dosierungsempfehlungen pro Tag deutlich angehoben werden müssten! In Deutschland synthetisiert die Haut zwischen Ende September und März kein Vitamin D (ein Hormon)!

Nachgewiesenermaßen sind 90 % der Deutschen im Januar mit ihren Spiegeln im absoluten Tief, was auch gut am Anstieg von Infektionskrankheiten in dieser Zeit zu erkennen ist. Das Immunsystem kann nicht mehr richtig funktionieren! Vitamin D bedient ca. 2000 „Genschalter“ und Vitamin-D-Rezeptoren sitzen auf jeder (!) Zelle im Körper. Jeder Mensch, der in den nördlichen Breiten lebt, sollte sich daher in den Wintermonaten mit Vitamin D (60 - 80 IE/kg Körpergewicht) versorgen und nicht warten, bis der Spiegel zu niedrig ist! Insbesondere vor dem Hintergrund einer Vitamin-D-Resistenz wäre es dazu noch ein grober Fehler.

2 Dr. Elias behauptet:
Dr. Coimbra geht von einer nie nachgewiesenen Vitamin-D-Resistenz aus.

Fakt ist:

Es ist richtig, dass es bisher keine Studie zum hochdosierten Vitamin D bei MS von Dr. Coimbra gibt, jedoch über den erfolgreichen Einsatz bei Vitiligo und Schuppenflechte (1). Dort haben die Patienten ein halbes Jahr lang 35.000 IE erhalten, mussten eine calciumarme

Diät einhalten und mindestens 2,5 Liter pro Tag trinken. Die Therapie war effektiv und sicher.

2018 hat Prof. Dr. Carsten Carlberg aus Finnland publiziert, dass jeder eine individuelle Vitamin-D-Sensitivität (2) besitzt, und untermauert damit wissenschaftlich die Beobachtungen von Dr. Coimbra!

Es ist gerade für MS-Patienten wichtig, kontinuierlich, am besten täglich, eine adäquate Dosis Vitamin D zu substituieren, um eine mögliche Resistenz auszugleichen! Des Weiteren propagiert Dr. Coimbra gar nichts, er teilt allenfalls seine Beobachtungen mit.

Glücklicherweise wurde kürzlich angekündigt, dass 2020 eine Studie zum Coimbra-Protokoll bei MS starten wird. Die Charité Berlin unter Prof. F. Paul wird die Untersuchungen leiten.“ ●

(1) A pilot study assessing the effect of prolonged administration of high daily doses of vitamin D on the clinical course of vitiligo and psoriasis. Danilo C Finamor, [...], Antonio C. Lopes & Cicero Galli Coimbra, Dermato-Endocrinology 2013

(2) The concept of the personal vitamin D response index. Review article Carlberg C, et al. J Steroid Biochem Mol Biol. 2018.

Stellungnahme von Dr. Wolfgang-G. Elias

Zu diesem Leserbrief erlauben Sie mir eine kurze Stellungnahme:

Ich finde es sehr erfreulich, dass die Diskussion um die Bedeutung des Vitamin D allgemein und speziell für die MS weiter vorangetrieben wird. Warnen müssen wir aber vor einseitigen Festlegungen und Deutungen, insbesondere verbunden mit nicht seriös nachgewiesenen Versprechen auf Besserung oder Freiheit von Entzündungsaktivität.

Es ist eben kein „Fakt“,

> dass die Empfehlungen der DGE falsch und zu niedrig seien, dafür die „Akademie für menschliche Medizin“ die wahren Sollwerte für Vit-D-Dosierungsempfehlungen erkannt und verbreitet hat

- > dass Coimbra lediglich seine Beobachtungen mitgeteilt hat. Die Aktivitäten der von ihm zertifizierten Ärzte in Deutschland (kein Neurologe darunter) im Rahmen des Coimbra-Protokoll-Netzwerks sprechen klar dagegen.
- > dass Aussagen über angebliche Wirksamkeit von hohen Vit-D-Dosierungen Rückschlüsse auf andere Krankheiten zulassen
- > dass der Erkrankungsgipfel für Erkältungen im Winter allein vom Vit-D-Spiegel abhängt. Dies ist eine unzulässige und nicht nachvollziehbare Einengung auf eine einzige Ursache.

Die Beurteilung der Wirksamkeit einer Therapie darf glücklicherweise nicht von Fallberichten ohne Möglichkeit einer Überprüfung abhängig gemacht

werden, sondern nur von nüchternen, neutralen und vergleichenden Therapiestudien, wie sie Coimbra und seine Schüler schon mehrfach angekündigt, bislang aber noch nicht veröffentlicht haben. Ich hoffe sehr, dass es zu der angekündigten Studie der Charité in Berlin kommen wird, und dass diese uns Klarheit verschaffen kann.

Bis dahin verweise ich auf eine Veröffentlichung der bayerischen DMSG, in der Befürworter und Skeptiker der hochdosierten Vit.-D-Therapie sich abgewogen und kooperativ geäußert haben. ●

Anmerkung der Redaktion:

Bei der erwähnten Veröffentlichung handelt es sich um die Mitgliederschrift „kontakt“ Nr. 2/2019 der DMSG Bayern. Ein PDF der entsprechenden Seiten können Sie über unsere Geschäftsstelle anfordern.

„Ich lebe und liebe Keto“ Kerstin Günther-Bauer, DMSG-Mitglied



Vor etwas mehr als 20 Jahren wurde bei mir MS diagnostiziert. Aber erst in den letzten Jahren intensiviere ich meine Ernährungsausrichtung, nämlich als sich meine MS deutlicher im Vordergrund platzierte.

ICH WAR AUF DER SUCHE nach allem, was mir möglicherweise helfen könnte – nach irgendetwas womit ich meine gesundheitlichen Rahmenbedingungen, zusätzlich zur klassischen Medizin, „pimpen“ könnte. Auf dieser Suche bin ich auf die ketogene Ernährung gestoßen. Mein Weg zu Keto begann also mit der Vision, durch eine gezielte Ernährung meine Gesundheit maßgeblich zu verbessern. Dafür setzte ich alles auf eine Karte. Ich stellte von heute auf morgen mein komplettes Leben um.

SELBSTVERSTÄNDLICH bin ich durch alle tiefen Täler der Keto-Küche gewan-

dert. Der Zuckerentzug war besonders knackig. Ich hatte gerade am Anfang so viele Fragen und keine Antworten. Es gibt enorm viele Augenblicke, in denen man nicht weiß, was man noch essen kann, wenn man sich aus der typischen Küche ausklinkt. Mal eben nicht einen Teller voll Pasta zu verschlingen oder sich ein belegtes Brötchen an der nächsten Ecke zu kaufen. Orientierungslosigkeit beim Lebensmitteleinkauf. Planlosigkeit, wenn der kleine Hunger anklopft ...

WENN MEINE FESTE ENTSCLOSSENHEIT mich nicht getragen hätte, ich wäre wahrscheinlich schon vor dem ersten Fischbrötchen oder einer Portion Pommes bei meiner Lieblingsbude eingeknickt. Auch prägende Erlebnisse ►►►

- in der Anfangszeit blieben nicht aus. Wie zum Beispiel die ersten Brotexperimente, die eher an einen Haufen Pamppe oder an den Inhalt von Rettungsringen erinnerten ...

... Selbstverständlich bin ich durch alle tiefen Täler der Keto-Küche gewandert. Der Zuckerentzug war besonders knackig. (...) Es gibt enorm viele Augenblicke, in denen man nicht weiß, was man noch essen kann, wenn man sich aus der typischen Küche ausklinkt.

Durchhalten war aber meine Devise, denn ich wollte ja wissen, ob mir die Ernährungsform guttut.

SCHLUSSENDLICH ist es für mich schwer zu sagen, ob alleine die Umstellung auf die ketogene Ernährung eine Besserung bzw. Stabilisierung meiner Gesundheit bewirkt hat (ich bin seit meinem Ketostart schubfrei). Ein ganzheitliches Wohlbefinden (zu dem bestimmt auch gutes, gesundes und leckeres Essen gehört) wird sicherlich von vielen Faktoren beeinflusst. Fazit ist aber, dass ich mich seit 2015 so ernähre und dass es mir sehr gut dabei geht.

ICH LEBE UND LIEBE KETO. Mittlerweile habe ich einen Blog (www.kerstins-keto.de) ins Leben gerufen und teile meine Genussfreude mit allen Interessierten, die auch sehen und schmecken wollen, wie lecker und genussvoll ein ketogenes Leben sein kann. Es macht mir Spaß Rezepte zu entwickeln und mich mit meinen Followern per Mail auszutauschen.

Im Laufe der Jahre habe ich noch mit Yin Yoga, regelmäßigem Sport, der Einnahme von hochdosiertem Vitamin D und Propionsäure sehr gute Erfahrungen gemacht. Alles zusammen ist für mich „mein“ perfektes Paket für mein Leben mit meiner MS. ●

Ketogene Rezepte

Brokkoli-Avocado-Gurken Salat mit Ziegenkäse und frischer Minze

Grün und knackig! Einfach gut! Das ist ein wunderbarer frischer Salat mit hohem Suchtpotential. Den Brokkoli habe ich bissfest im Dampfgarer gegart. Das geht aber auch gut mit den handelsüblichen Dingen wie Kochtopf und Herd. In der Zwischenzeit schnibble ich die Salatgurke und den Ziegenkäse klein. Die Avocado kommt selbstverständlich auch klein gewürfelt dazu. Griechischer Joghurt ist die Basis für das frische Dressing.



ZUTATEN

**Als Beilage für 4-6 Personen,
als Hauptgericht für 2 Personen**

500 g Brokkoli, 1 Salatgurke
1 reife Avocado
200 g Ziegenkäse in Salzlake
150 g griechischer Joghurt
1,5 EL Apfelessig
3 EL fruchtiges Olivenöl
frischer Pfeffer, Salz
2-4 Stiele frische Minze

ZUBEREITUNG

- 1 Brokkoliröschen vom Strunk entfernen und mit einem Dampfgarer oder in einem Kochtopf mit Wasser bissfest garen.
- 2 Währenddessen in einer großen Salatschüssel griechischen Joghurt, Apfelessig, Olivenöl mit Pfeffer und Salz verrühren.

- ③ Salatgurke unter fließend Wasser abwaschen, Enden abschneiden, der Länge nach vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.
- ④ Avocado aus der Schale und vom Kern befreien und ebenfalls in Stücke schneiden.
- ⑤ Ziegenkäse würfeln.
- ⑥ Alles zusammen mit den lauwarmen Brokkoliröschen zum Joghurtdressing geben und gut umrühren.
- ⑦ Minze vom Stiel zupfen, fein hacken und anschließend dazu geben.
- ⑧ Gegebenenfalls noch mal mit Pfeffer und Salz abschmecken. ●



Zucchini-Ricotta-Päckchen

Zucchini sind einfach ein Traum. Man kann lauter schöne, leckere Dinge aus diesem grünen und sooo gesunden Gemüse zaubern. Für die Päckchen brauche ich nur die schönsten Scheiben. Der Rest kommt natürlich nicht weg. Ich schnibble ihn gleich klein, portioniere ihn und ab in die Gefriertruhe damit. So habe ich ein paar leckere Zucchini-scheiben für ein Omelette morgens. 4 Zucchinischeiben ergeben ein Päckchen. Das Falten ist ganz einfach! Das sieht man gut auf den Bildern. Bleibt etwas von der Ricottacreme übrig, verteile ich sie abschließend noch auf den Tomaten in der Auflaufform.

ZUTATEN für 2 Personen

2 Zucchini (ca. 600 g)
 250 g Ricotta
 2 Hände frische Kräuter
 (Thymian, Oregano, Basilikum, ...)
 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
 125 g Tomaten
 125 g Mozzarella (gerieben)
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 Meersalz, Olivenöl



ZUBEREITUNG

- ① Backofen auf 195 °C 'Ober- und Unterhitze' vorheizen.
- ② Zucchini waschen und Enden abschneiden.
- ③ Mit einem Käsehobel die Zucchini in Scheiben schneiden (das sollte 24-32 Scheiben ergeben).
- ④ Frische Kräuter zupfen und klein hacken.
- ⑤ Ricotta in eine Schüssel geben, gehackte Kräuter und Zitronensaft unterrühren.
- ⑥ Mit frischem Pfeffer und Meersalz sehr gut würzen.
- ⑦ Aus jeweils 4 Zucchinischeiben eine Päckchenvorlage legen (siehe Bilder).
- ⑧ Jeweils 1-2 TL Ricottacreme in die Mitte setzen und die Zucchinischeiben zusammenfalten.
- ⑨ Die Päckchen in eine feuerfeste Auflaufform legen und mit etwas Olivenöl übergießen.
- ⑩ Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Päckchen verteilen.
- ⑪ Nochmals etwas pfeffern und salzen.
- ⑫ Zum Abschluss den geriebenen Mozzarella darüber streuen.
- ⑬ Für ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene im Backofen garen lassen.
- ⑭ Kurz abkühlen lassen und auf einem Teller anrichten. ●

Mehr Rezepte:
www.kerstins-keto.de

Ihr habt Fragen? Es schmeckt euch super? Schreibt mir gerne eine persönliche Nachricht an: post@kerstins-keto.de.

Kochen für Freunde

von Kerstin Günther-Bauer



Exklusive Rezepte aus der Keto & Low Carb Küche, ohne Zucker & ohne Gluten. Ein Buch voller Gaumenschmaus mit köstlichen Rezepten.

Inhalt: Alles was man für einen gelungenen Abend mit Freunden und Familie braucht. Brotrezepte, Suppen & Snacks, Keto Basics, Pasta, Quiches & Co, Pommes herzhaft Rezept, Süße Sünden und Drinks (z.B. fluffiges Chiabatta, selbstgemachte Pasta wie Ravioli & Lasagne und vieles mehr ...) ●

Paperback, 128 Seiten, 19,90 Euro, ISBN 978-3-00-063967-8

Das Buch kann auch über www.kerstins-ketokontor.de bestellt werden.

Veranstaltung: Ernährung und MS



„Haben Sie von der neuen Wunderdiät gehört?“ Täglich sind wir mit zahlreichen Diätvorschlügen und Versprechungen ohne wissenschaftliche Grundlage konfrontiert. In dieser Vortragsveranstaltung werden die aktuell gültigen Ernährungsempfehlungen bei Multipler Sklerose auf Grundlage der neuen Richtlinien* vorgestellt.

Unter anderem werden folgende Fragestellungen erläutert:

• Welche Ernährungskonzepte gibt es?

• Haben bestimmte Lebensmittel einen Einfluss auf Entzündungsprozesse im Körper?

• Welche besondere Rolle spielen Fette und Antioxidantien?

Sie sind herzlich willkommen, die Vorteile einer entzündlichen Ernährung kennenzulernen und praktische Tipps für den Alltag mit nach Hause zu nehmen.

Leitung: Agnes Fröhlich
BSc.-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin/DGE

Termin: Samstag,
21. November 2020 von 15 - 17 Uhr

Ort: Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg

Teilnehmerbeitrag: 20,- Euro

Teilnehmerzahl: 15

Anmeldeschluss:

Freitag, 9. Oktober 2020

Anmeldung per Mail an
info@dmsg-hamburg.de oder
Tel. 040 - 422 44 33

* Prof. Dr. med Olaf Adam und Dr. Silke Lichtenstein: Die neuen Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose, Deutscher Medizin Verlag 2019, 104 Seiten, 19,90 Euro. Das Buch ist in unserer Geschäftsstelle bereits vergriffen und nur noch im Buchhandel erhältlich.

Betroffene beraten Betroffene



Seit Januar 2020 läuft unser ausweitetes Angebot „Betroffene beraten Betroffene“ (früher: Peer Counseling) mit einigen tollen Neuerungen.

Von der Erfahrung anderer Menschen mit Multipler Sklerose zu profitieren – das ist das Prinzip hinter „Betroffene beraten Betroffene“. Die geschulten Berater können den Ratsuchenden auf Augenhöhe begegnen und bei vielen Fragen auf ihren Erfahrungsschatz im jahrelangen Umgang mit der Erkrankung zurückgreifen.

Im Oktober 2019 konnten 14 neu gewonnene Interessenten eine weitere Ausbildungsreihe abschließen. Dadurch konnten wir das Betroffenenberater-Team deutlich vergrößern. So sind Beratungen im gesamten Stadtgebiet zu unterschiedlichen Terminen und daneben auch per Telefon und E-Mail möglich. Zusätzlich findet eine wöchentliche Telefonberatung durch Betroffene über unsere Geschäftsstelle statt. Alle Betroffenenberater sind ehrenamtlich tätig. Das kostenlose Angebot steht auch Nicht-Mitgliedern offen.

Die Kontaktdaten der Berater und Termine für die Beratung vor Ort finden Sie im Flyer, erhältlich über unsere Geschäftsstelle oder auf www.dmsg-hamburg.de unter „Betroffene beraten Betroffene“. ●

➔ **Wir stellen Ihnen hier und in den nächsten Ausgaben der Gemeinsam die einzelnen Berater in loser Reihenfolge vor.**



Lydia Boothe

**Geboren 1954
in Hamburg-Eimsbüttel
MS seit 1987**

Lydia Boothe gehört zum Beraterteam an der Uniklinik Eppendorf. Die persönliche Beratung findet jeden dritten Dienstag von 14-16 Uhr in den Räumen der MS-Sprechstunde statt, Martinstraße 52, Haus W 34, 20251 Hamburg. Sie können Frau Boothe Ihre Fragen auch per Mail stellen: boothe@dmsg-hamburg.de.

Welche Ausbildung haben Sie gemacht und welchen Beruf üben Sie aus oder haben Sie früher ausgeübt?

Ich bin gelernte Bauzeichnerin (heute CAD-Konstrukteurin).

Haben Sie Familie?

Ich bin verwitwet und habe eine Tochter und ein Enkelkind.

Wie gehen Sie mit Ihrer Erkrankung um, hat sich dies über die Jahre verändert?

Seit den 90er Jahren habe ich meinen Weg gefunden, eine Mischung aus Schulmedizin und alternativen Heilmethoden. Seitdem ist mein Krankheitsverlauf recht stabil.

Welche Erfahrungen in der Selbsthilfe, zum Beispiel Selbsthilfegruppe oder Ehrenamt, haben Sie gemacht?

Ich bin seit den 90er Jahren in einer Selbsthilfegruppe und bin im zweiten Jahr zur Gruppensprecherin ernannt worden. Die Gruppe hat mir über die Jahre viel Halt gegeben.

Warum haben Sie sich für die Ausbildung und den Einsatz als Betroffenen-Beraterin entschieden?

Ich möchte ein bisschen von dem, was mir die Selbsthilfegruppe, aber auch die Veranstaltungen der DMSG gegeben haben, zurückgeben und andere Menschen, die noch auf der Suche nach ihrem Weg sind, unterstützen.

Haben Sie ein Thema, mit dem Sie sich besonders gut auskennen?

Ich bin immer noch berufstätig, so dass ich Fragen dazu gut nachvollziehen kann. Aber auch das Thema Familie ist mir sehr nah.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Spazieren gehen, lesen, Qigong.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Immer positiv denken und alles gut hinterfragen. ●

Gefördert durch:



*Betroffene beraten Betroffene
ehrenamtlich
unabhängig
kostenfrei*

Das neu aufgestellte Team
„Betroffene beraten Betroffene“

Wie barrierefrei sind Hamburgs Krankenhäuser? Das Israelitische Krankenhaus

Ein Erfahrungsbericht

Ich möchte meine Eindrücke vom Israelitischen Krankenhaus schildern, wo ich im September 2019 zur Durchführung einer Darm- und Magenspiegelung stationär untergebracht war.

Alle Mitarbeiter, von den Gesundheits- und Krankenpflegern bis zum Leitenden Oberarzt, waren außerordentlich freundlich und menschlich zugewandt. Auch die ganze Atmosphäre des Hauses ist sehr angenehm und die Gestaltung des Gebäudes ist sehr hell, freundlich, modern und sauber.

Meine Kritik bezieht sich auf die eingeschränkte Barrierefreiheit des Hauses. Das einzige (!) rollstuhlgerechte WC befindet sich in der Aufnahme im Erdgeschoss. Die Patienten-Zimmer sind, soweit ich es sehen konnte, überwiegend (sehr kleine) Zweibettzimmer. Da wir mit zwei Rollstuhlfahrern im Zimmer untergebracht waren, war es sehr eng. Mein Bettnachbar war allerdings,

im Unterschied zu mir, noch etwas gehfähig, so dass sein Rollstuhl im Vorraum „geparkt“ werden konnte.

Wir waren als Rollstuhlfahrer in einem der wenigen „Isolationszimmer“ untergebracht, weil dort die Badezimmer etwas größer sind als in den anderen Zimmern. Allerdings gibt es an der Toilette nur einen Haltegriff rechts neben der Toilette, was für mich persönlich nicht ausreichend ist, um den Transfer vom Rollstuhl auf das WC und zurück alleine zu bewältigen. Hier könnte man für relativ wenig Geld jeweils links und rechts neben dem WC-Becken sogenannte Klapp-Bügelgriffe anbringen, wie sie in einem DIN-gerechten Behinderten-WC üblich sind. Die schwellenlose Dusche war geräumig und groß genug, um dort auf einem Toilettenstuhl sitzend zu duschen. Sie verfügte auch über einen langen waagerechten Haltegriff.

Der einzige (!) Fahrstuhl für Patienten und Besucher ist so klein, dass ich es nur mit großer Mühe geschafft habe, mit meinem kleinen Aktiv-Rollstuhl da-

rin zu fahren. Ich habe daraufhin nur noch den größeren „Betten-Fahrstuhl“ genutzt. Auf dem Flur der Station gibt es eine kleine Sitzecke mit Getränken (Wasser, Tee, Kaffee) und einem kleinen Balkon. Leider ist die Schwelle zum Balkon für Rollstuhlfahrer unüberwindbar.

Mein Fazit: Ich würde das Israelitische Krankenhaus aufgrund der oben beschriebenen pflegerischen Versorgung sowie der sehr fürsorglichen Einstellung sämtlicher Mitarbeiter jederzeit weiterempfehlen. Als Mensch mit Behinderung muss man allerdings bereit sein, sich mit der mangelhaften Barrierefreiheit zu arrangieren und Kompromisse zu machen. ●

Anonym

Wir würden gerne weitere Erfahrungsberichte zu diesem Thema veröffentlichen. Haben Sie auch positive oder negative Erfahrungen mit der Barrierefreiheit in Hamburger Krankenhäusern gemacht? Dann schreiben Sie bitte eine Mail an Stefanie Bethge, bethge@dmsg-hamburg.de.

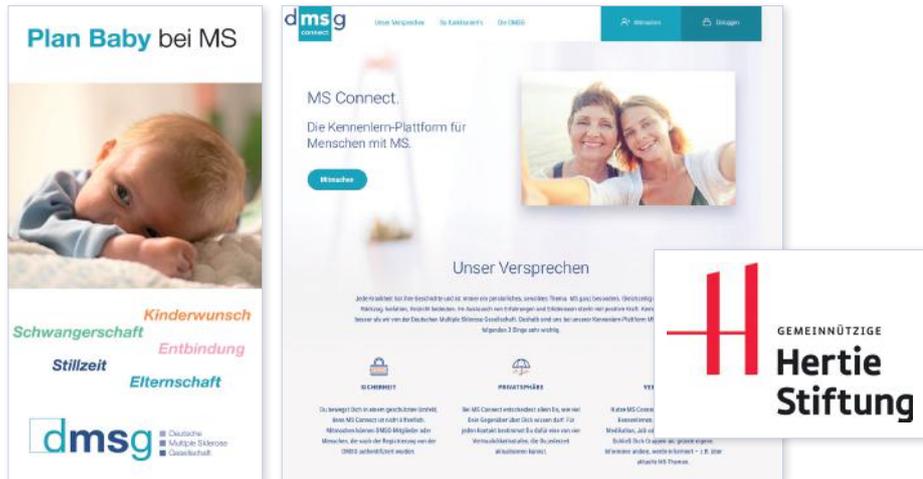


Barriere-Scouts unterwegs in Hamburger Krankenhäusern

Die Patienten-Initiative e.V. schickt Barriere-Scouts in Krankenhäuser, um dort Daten zur Barrierefreiheit zu erheben. Bedingung dafür ist allerdings ein Auftrag bzw. eine Einladung durch das entsprechende Krankenhaus. Mehr Infos über das Projekt: www.patienteninitiative.de unter „Dabei sein lohnt sich“.

Ein verlässlicher Partner an unserer Seite: Die Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Neben zahlreichen anderen Stiftungen unterstützt uns vor allem die Gemeinnützige Hertie-Stiftung besonders kontinuierlich und großzügig.



In den vergangenen Jahren konnten durch diese Förderung Projekte wie zum Beispiel die Online-Plattform MS Connect und die Beratung „Plan Baby bei MS“ umgesetzt werden.

2020 fördert die Gemeinnützige Hertie-Stiftung eine Fortbildung für die Sozialpädagogen der DMSG: „Die vergessenen Kranken“ widmet sich den Anliegen und Bedürfnissen von Menschen mit einem schweren Verlauf der MS und den besonderen Fragen und Herausforderungen, die in der Beratung von Schwerbetroffenen und ihren Angehörigen auftreten können. Zusätzlich können wir dank der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung unseren bedürftigen Mitgliedern Einzelfallhilfe anbieten, die über die Caritas verteilt wird. Seit dem Jahr 2001 besteht ein Vertrag zwischen der Hertie-Stiftung und der DMSG, der die finanzielle Un-

terstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des DMSG-Bundesverbandes und aller DMSG-Landesverbände regelt.

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich bei der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung für das große Engagement und die verlässliche Hilfe im vergangenen Jahr. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit in 2020! ●

Erinnerung: Fälligkeit der Mitgliedsbeiträge

Bitte denken Sie daran: Die Mitgliedsbeiträge sind zum 15. März fällig. Falls Sie uns keine Einzugsermächtigung erteilt haben, überweisen Sie Ihren Beitrag bitte spätestens jetzt.

Ihr Team der DMSG Hamburg

Aufruf zum nächsten Schwerpunkt:

„Schubtherapie und Nebenwirkungen“

Für die Gemeinsam Nr. 2/2020 ist der Schwerpunkt „Schubtherapie und Nebenwirkungen“ geplant.

- Haben Sie eine MS mit schubförmigem Verlauf?
- Wie äußern sich die Schübe bei Ihnen und wie gehen Sie damit um?
- Nehmen Sie in der Schubphase Medikamente?
- Was hilft Ihnen dabei, die Nebenwirkungen der Schubtherapie in den Griff zu bekommen?

Wir freuen uns über Ihre Beiträge! Schreiben Sie bitte bis zum 23. April 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

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 über-

weisen 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**

Gemeinsam zum Hören!



Sie lesen nicht gerne oder können nicht gut sehen? Dann hören Sie sich die **Gemeinsam** doch einfach an! Alle Zeitschriften der Landesverbände werden von Ehrenamtlichen der DMSG Rheinland-Pfalz auf CD gelesen. Falls Sie zukünftig statt der Schriftversion die Hörversion erhalten wollen, geben Sie uns einfach Bescheid:

per Mail an info@dmsg-hamburg.de oder Tel. 040 - 422 44 33.
Dieser Service ist für Mitglieder der DMSG kostenlos!

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/LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: ©tan4ikk/123RF.COM
S.3: Mauricio Bustamante; S.5: Heike Günther
S.7: Chris Bauer; S.8/9: Kerstin Günther-Bauer
S.11 unten: DMSG Hamburg
S.15: ©rachaphak-Fotolia.com; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | Druckzentrum Neumünster

Nur gemeinsam sind wir stark!

Als DMSG in Hamburg arbeiten wir daran, die Interessen von Menschen mit Multipler Sklerose zu vertreten und durchzusetzen.



Je mehr Menschen hinter uns stehen, desto schlagkräftiger können wir argumentieren und handeln. Daher sind wir auf jedes einzelne Mitglied angewiesen und zwar gleichgültig, ob zahlend oder nicht. Wer den Mitgliedsbeitrag von 50 Euro im Jahr nicht aufbringen kann, hat die Möglichkeit, sich freustellen zu lassen. **Als Mitglied stärken Sie natürlich nicht nur die Gemeinschaft der Menschen mit MS, sondern können auch von unseren vielfältigen Angeboten profitieren.**

Dazu gehören unter anderem:

- Individuelle Beratung zu allen Fragen rund um Multiple Sklerose durch unser qualifiziertes Beratungsteam
- Hilfe bei der Antragsstellung und bei Widersprüchen, z. B. bei der Kranken- und Pflegekasse und der Deutschen Rentenversicherung
- Seminare für Neubetroffene

- Angebote speziell für Schwerbetroffene
- Beratung von Angehörigen
- Psychologische Beratungsstelle
- Beratung „Plan Baby bei MS“
- Jobcoaching
- Arbeitsrechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt
- Fahrdienst für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Kostenlose Informationsmaterialien z. B. zu Therapieoptionen, Ernährung, Sport, Beruf, Alltagsbewältigung
- Fachzeitschrift „aktiv“ mit unserer Länderbeilage „Gemeinsam“ (vierteljährlich)
- Umfangreiches kostengünstiges Angebot an Seminaren, Workshops, Vorträgen, Ausflügen und Freizeiten
- Regelmäßige Entspannungs- und Kreativkurse in unserer Geschäftsstelle (Yoga, Pilates, Qi Gong, Malen, Singen)
- Verschiedene Selbsthilfegruppen in Hamburg und Umland
- Finanzielle Nothilfe durch Stiftungen
- Besuchsdienst: Wir vermitteln Ehrenamtliche
- Interessenvertretung: Wir treten für Sie und alle anderen MS-Betroffenen (in Hamburg) ein



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.

