

Gemeinsam



www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

SOMMER 2025



SCHWER
PUNKT
THEMA

Gesund essen bei MS:

Wege zu mehr
Wohlbefinden

4 | **Ernährungsberatung**
Auf den Krank-
heitsverlauf
Einfluss nehmen

6 | **Interviews mit
Mitgliedern**
Inspiration und
Rezepte

10 | **Partizipation**
Unsere Vertretung
im Inklusionsbeirat
Wandsbek

dmsg
■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband
Hamburg e.V.

INHALT

Editorial	3
Titelthema: Gesund essen bei MS: Wege zu mehr Wohlbefinden	
Interviews:	
„Eine antientzündliche, nährstoffreiche und überwiegend pflanzenbasierte Ernährung ist empfehlenswert“	4
„Ich fühle mich freier und unabhängiger“	6
„Auch der Genuss kommt nicht zu kurz“	7
„Ich merke, dass ich mehr Energie habe“	8
Mein Ernährungsplan	9
Buchtipps	
DIE NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose	10
Gesund essen bei Multipler Sklerose	10
„Ich kann Inklusion mitgestalten“	10
Ein Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen	12
Aufruf: Sport und Bewegung bei MS	13
Welt-MS-Tag 2025	14
Impressum	14
Regelmäßige Aktivitäten	15
Kontakt	16

Der Redaktionsschluss für die Gemeinsam Ausgabe Herbst 2025 ist der 14. Juli 2025

VERANSTALTUNG

Unsere Mitgliederversammlung 2025

Samstag, 11. Oktober 2025 | 11 bis ca. 13 Uhr

Was erwartet Sie?

- die Tätigkeits- und Finanzberichte des Selbsthilfebeirats, des Vorstandes und der Kassenprüfer
- ein medizinischer Vortrag – den Titel und Referenten, bzw. Referentin teilen wir Ihnen in der Einladung mit
- die Gelegenheit für Ihre Fragen an den Referenten, bzw. die Referentin
- ein kleiner Imbiss
- die Möglichkeit den Verein mitzustalten und sich untereinander auszutauschen

Christuskirche Othmarschen | Hamburg-Othmarschen

Roosens Weg 28 | 22605 Hamburg



Einladung zum Mitgliederausflug in den Inselpark in Wilhelmsburg am 5. September 2025

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Spaziergang mit anschließendem Kaffee und Kuchen. Die Einladung mit Anmeldemöglichkeit liegt dieser Ausgabe bei.



Ernährung bei MS – ein wichtiger Baustein für mehr Lebensqualität



**Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen und
Freunde der
DMSG Hamburg!**

Viele Menschen, die mit Multipler Sklerose leben, stellen sich immer wieder die Frage: **Was kann ich selbst tun, um den Verlauf der Krankheit und mein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen?**

Neben medizinischer Therapie, Bewegung und Stressbewältigung steht ein Thema dabei auch im Fokus: die Ernährung. Als erstes vorweg: Die eine MS-Diät gibt es nicht. Kein Nahrungsmittel kann die Krankheit heilen, kein Ernährungskonzept garantiert weniger Symptome. Und doch: Eine ausgewogene, antientzündliche Ernährung kann das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Besonders profitieren viele Betroffene von einer ballaststoffreichen Ernährung mit viel Gemüse, Vollkorn und gesunden Ölen. Der Verzicht auf zuckerreiche oder stark verarbeitete Lebensmittel kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren – ein Ziel, das auch die medikamentöse Therapie verfolgt.

Ernährung gibt uns immer auch ein Stück Kontrolle zurück – die Möglichkeit, aktiv etwas für den eigenen Körper zu tun. Und sie ist Genuss, bringt Gemeinschaft und Lebensqualität. Essen soll guttun – dem Körper und der Seele. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen im Interview mit der Ernährungsberaterin Merrit Arndt praktische Tipps sowie Rezepte und Erfahrungsberichte unserer Mitglieder rund um das Thema Ernährung und MS an die Hand geben. Lassen Sie sich inspirieren – nicht mit dem Anspruch, perfekt zu sein, sondern mit der Ermutigung, kleine

Schritte zu gehen. Einige Kolleginnen haben die Rezepte schon fleißig getestet. Und das Team hat probiert und war begeistert! Aber über Geschmack lässt ja bekanntlich nicht streiten.

Lesen Sie auch, was es Neues in unserem Landesverband gibt. Wir freuen uns sehr, dass Barbara Reindl uns für weitere fünf Jahre im Inklusionsbeirat Wandsbek vertritt. Im Interview berichtet sie, wie sie mit ihrer Arbeit Inklusion selbst aktiv mitgestalten kann.

Ich möchte Sie besonders auf die dieser Gemeinsam beiliegenden Einladung zu unserem diesjährigen **Mitgliederausflug** aufmerksam machen. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie Zeit und Lust haben, am 5. September mit dabei zu sein. Wir wollen uns im Inselpark in Wilhelmsburg bei Kaffee und Kuchen treffen.

Ebenso möchte ich Ihnen die Teilnahme an unserer **Mitgliederversammlung** ans Herz legen. Sie findet am 11. Oktober im Gemeindesaal der Christuskirche in Hamburg-Othmarschen statt. Eine Einladung geht Ihnen zu gegebener Zeit noch zu. Die Mitgliederversammlung lädt zum Austausch ein und ist eine gute Gelegenheit den Verein aktiv mitzugehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen erholsamen Sommer und hoffe, Sie auf einer unserer Veranstaltungen zu treffen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre

Andrea Holz

Andrea Holz, Geschäftsführerin der DMSG Hamburg



„Eine antientzündliche, nährstoffreiche und überwiegend pflanzenbasierte Ernährung ist empfehlenswert“

Merrit Arndt ist zertifizierte Oecotrophologin/DGE und seit über zehn Jahren in der Ernährungsberatung, derzeit im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik, tätig. Seit ihre beste Freundin 2016 an MS erkrankte, hat sie sich intensiv mit der Erkrankung und einer gesunden Ernährung für Betroffene beschäftigt. Für die DMSG Hamburg hält sie regelmäßig Online-Seminare zum Thema „Ernährung bei MS“.

Kann Ernährung den Verlauf einer MS positiv beeinflussen?

Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um auf den Krankheitsverlauf und vor allem auf das eigene Wohlbefinden Einfluss zu nehmen. Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus. Für MS-Betroffene ist eine antientzündliche, nährstoffreiche und überwiegend pflanzenbasierte Ernährung empfehlenswert. Essen soll aber immer auch Spaß machen. Genuss ist ganz wichtig. Jeder hat einen anderen Weg und einen anderen Lebensstil.

Welche Auswirkungen hat die Ernährung auf Körper und Psyche?

Du bist, was du isst. Wer auf nährstoffarme Lebensmittel wie Pommes oder viel Fast Food setzt, fühlt sich häufig müde und matt. Eine ausgewogene Ernährung macht fitter und leistungsstärker, sorgt für besseren Schlaf und stärkt das Immunsystem. Auch die psychische Gesundheit profitiert. Das haben viele Studien be-

legt. Eine zuckerreiche, einseitige Ernährung hingegen sorgt für viele Insulinspitzen, die schädliche Entzündungen im Körper begünstigen. Eine schlechte Ernährung wirkt sich negativ auf die Darmflora aus, schwächt das Immunsystem, lässt die Cholesterin- und Triglyceridwerte steigen und begünstigt eine Fettleber.

„Die Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um auf den Krankheitsverlauf und vor allem auf das eigene Wohlbefinden Einfluss zu nehmen.“

Welche Ernährungsempfehlungen gelten für MS-Betroffene?

Ganz pauschal lässt sich das nicht sagen. Ernährung ist immer individuell. Bei manchen kommen mehrere Diagnosen zusammen, die in Einklang gebracht werden müssen. Generell sollte Übergewicht vermieden, beziehungsweise reduziert werden. Wer mag, kann zum Beispiel immer

wieder einzelne Basentage einlegen, an denen säurebildende Lebensmittel wie Zucker, Kaffee, Alkohol, Fleisch und Fertigprodukte wegge lassen werden und stattdessen basische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Hirse, Mandeln, Trockenfrüchte (nicht zu viel!) und Samen auf dem Speiseplan stehen. Für eine gesunde Darmflora sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Flohsamenschalen und Haferkleie sowie probiotische Lebensmittel wie z.B. Brottrunk, Kombucha und fermentierte Lebensmittel förderlich. Bitte achten Sie darauf, viel zu trinken, wenn Sie diese essen.

Gibt es bestimmte Lebensmittel, die MS-Betroffene meiden, bzw. häufig essen sollten?

Fleisch, insbesondere Schweinefleisch, Wurst und Innereien enthalten viel Arachidonsäure und sind deshalb kritisch zu sehen. Aber nicht jeder möchte und muss Vegetarier werden. Ersetzen Sie Omega-6-haltige Lebensmittel wie Sonnenblumen- und Distelöl oder Erdnüsse lieber durch Omega-3-haltige wie zum Beispiel Lein- oder Rapsöl, fetten Fisch wie Lachs oder Hering, Hanfsamen und Walnüsse. Nährstoffarme Lebensmittel wie Fast Food, Weißmehlprodukte, zu denen auch helle Nudeln gehören, sowie zuckerhaltige Spei-

„Für eine gesunde Darmflora sind ballaststoffreiche Lebensmittel wie Flohsamenschalen und Haferkleie sowie probiotische Lebensmittel wie z.B. Brottrunk, Kombucha und fermentierte Lebensmittel förderlich.“

sen sind entzündungsfördernd. Verwenden Sie stattdessen lieber Vollkornprodukte, Hirse, Buchweizen, Kartoffeln, gedünstetes Gemüse und fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut, Brottrunk oder Kefir. Trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Tee. Ich empfehle auch im Drogeriemarkt erhältliche Basenteemischungen. Achten Sie darauf, farbenfroh einzukaufen: Broccoli, Beeren, Möhren sind sehr gut. Verwenden Sie nicht nur Pfeffer und Salz, wie in der deutschen Küche üblich, sondern zusätzlich Kräuter und Gewürze wie Chili, Vanilleschote, Kurkuma oder Petersilie.

Sind bestimmte Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert?

Eine Einnahme sollte immer zielgerichtet und individuell erfolgen. Viele Nährstoffe können mit einer ausgewogenen Ernährung aufgenommen werden. Für Menschen, die gar keinen Fisch mögen, können Omega-3-Kapseln eine Alternative sein. Eine Ausnahme ist Vitamin D. Hier

sind wir besonders in Norddeutschland alle unversorgt und eine Einnahme unter regelmäßiger Kontrolle der Blutwerte ist empfehlenswert.

Gibt es bestimmte Ernährungsmythen rund um MS, die sie gern ausräumen würden?

Es gibt bei MS immer wieder Diskussionen darüber, Milchprodukte ganz wegzulassen oder sich vegan zu ernähren. Da bin ich etwas vorsichtig. Auf jeden Fall muss auf eine ausreichende Eiweißzufuhr geachtet werden. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte neben dem Vitamin-D-Wert auch Vitamin B12 und Eisen kontrollieren lassen.

Was hilft dabei, Ernährungsgewohnheiten langfristig und nachhaltig zu verändern?

Viele versuchen, nur über Verzicht eine Veränderung herbeizuführen. Solche Versuche scheitern häufig. Kleine Schritte helfen meist weiter, damit eine langfristige Umstellung im Alltag funktioniert. Der Blick von außen in einer professionellen Ernährungsberatung kann sehr hilfreich sein. Ein Ernährungstagebuch, in dem für eine Woche genau notiert wird, was und wieviel gegessen wird, ist eine gute Unterstützung für die Beratung. Ein Infogespräch ist bei uns im Facharztzentrum kostenlos. Bei Vorlage einer Notwendigkeitsbescheinigung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes kann Ernährungsberatung bis zu 100 % von der Krankenkasse bezuschusst werden. Achten Sie darauf, dass die Ernährungsberater zertifiziert sind, z.B. von der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder dem Berufsverband Oecotrophologie (VDOE), und Erfahrung mit MS haben. ■



Gewürz(trink)schokolade



Zutaten

- 1 Glas Milch
- 2 – 3 TL reines Kakaopulver
- 2 TL Honig
- 1 Prise Chilipulver und Pfeffer
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung

- ① Die Milch erhitzen
- ② Kakao, Honig, eine Prise Chilipulver und Pfeffer, Zimt und Kurkuma beigeben
- ③ Das Ganze gut umrühren, bis sich alles aufgelöst hat

Tipp: Wer keine Milch verträgt, kann die Gewürzschokolade auch mit Wasser und 1 TL Speiseleinöl, Reis- oder Hafermilch anrühren.

„Ich fühle mich freier und unabhängiger“ Ein weibliches Mitglied, 25 Jahre alt, das gern anonym bleiben möchte

Wann haben Sie die Diagnose MS erhalten und wie geht es Ihnen heute?

Das war Ende 2024 im Alter von 24 Jahren. Zu dem Zeitpunkt hatte ich bereits seit elf Jahren Symptome wie z.B. Schmerzen. Die Diagnose MS hat mich erleichtert, weil es endlich eine Erklärung und bessere Behandlungsmöglichkeiten gegen meine Schmerzen gab. Im vergangenen halben Jahr hatte ich mehrere Schübe hintereinander und war häufig im Krankenhaus. Mein gesundheitlicher Zustand ist weiter fragil, aber momentan geht es mir verhältnismäßig gut.

Wie wichtig ist Ihnen das Thema Ernährung im Umgang mit der MS?

Das Thema war mir immer schon sehr wichtig. Ich ernähre mich seit elf Jahren aus Überzeugung vegetarisch und seit neun Jahren vegan. Zwischendurch habe ich immer wieder vegetarisch gegessen, weil es in bestimmten Lebensphasen einfacher und praktischer für mich war.

Welche Ernährungsformen haben Sie ausprobiert?

Seit September ernähre ich mich konsequent vegan und zuckerfrei. Schon vor der MS-Diagnose hat eine Ärztin mir eine antientzündliche Ernährung empfohlen. Ich achte darauf, mich ausgewogen und vollwertig zu ernähren, verzichte auf Industriezucker und so weit wie möglich auf verarbeitete Lebensmittel. Ich ko-

che jeden Tag und backe mein Brot selbst. Für unterwegs bereite ich Meal-Prep-Mahlzeiten vor, z.B. Salate, Currys, Suppen oder schnell zubereitete Brownies mit Haferflocken und Kidneybohnen.

Wie haben sich unterschiedliche Ernährungsformen auf Ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

Durch die ausgewogene und vollwertige Ernährungsweise mit überwiegend unverarbeiteten Lebensmitteln geht es mir viel besser. Ich arbeite körperlich und merke auch im Job, dass ich mehr Energie habe. Meine Verdauung und mein Menstruationszyklus sind ausgeglichener und ich habe weniger Stimmungsschwankungen. Das Mittagstief fällt weg und ohne Heißhungerattacken fühle ich mich freier und unabhängiger.

Gibt es Lebensmittel, auf die Sie bewusst verzichten, oder andere, die häufig auf dem Speiseplan stehen?

Bei mir stehen Gemüse und Obst, Reisnudeln, Reis und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen auf dem Speiseplan. Ich trinke keinen Alkohol und konsumiere keine Drogen. Nüsse vertrage ich aufgrund meiner Nesselsucht leider nicht mehr gut und esse sie daher selten. Ich mag gern Salate. Morgens mache ich mir oft einen Shot mit Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Datteln, Pfeffer und etwas Leinöl sowie einem Spritzer Zitrone, Limette oder Orange. Ich trinke Kaf-

fee und viel Wasser. Seit einiger Zeit lasse ich Industriezucker, Weizen, Dinkel und Sonnenblumenöl weg, wobei ich hier Ausnahmen mache und z.B. hin und wieder Sojasauce esse. Für mich ist meine Ernährung kein Verzicht, denn es gibt so viele leckere Alternativen wie z. B. eine rein pflanzliche Bio-Schokolade mit Kokosblütenzucker statt herkömmlicher Schokolade.

Was hilft Ihnen im Alltag an einer bewussten Ernährung dranzubleiben?

Meine Überzeugung und die Erkenntnis, dass die Ernährung für mich gut funktioniert und sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt. Mich ausgewogen und vollwertig zu ernähren, fällt mir nicht besonders schwer. Aber ich finde, dass niemand sich zu etwas zwingen sollte. Ernährung soll guttun und keinen Stress verursachen. Wir sollten nachsichtig mit uns sein und uns fragen, ob es realistisch ist, bestimmte Ernährungsvorhaben zu einem bestimmten Zeitpunkt umzusetzen. In kleinen Schritten geht das meist viel besser. Ernährung findet immer im Hier und Jetzt statt.

Wo informieren Sie sich?

Im Internet, im Freundeskreis und bei Ärztinnen und Ärzten. Ich prüfe meine Quellen und ihren Kontext immer sorgfältig auf Seriosität. ■

→ **Unser Mitglied würde sich über einen Erfahrungsaustausch freuen.** Wer mit ihr in Kontakt treten möchte, kann sich gern an die Geschäftsstelle wenden. Wir vermitteln den Kontakt.



Fermentiertes Buchweizenbrot



Zutaten

500 g Buchweizen
400 ml Wasser
1 EL Salz

Zubereitung

- 1 Buchweizen waschen und über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen.
- 2 Am nächsten Tag gründlich abspülen.
- 3 Danach alle Zutaten zusammengeben und pürieren. Ein großer Messbecher eignet sich am besten, um Spritzer zu vermeiden. Die homogene Masse 24 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur zum Fermentieren stehen lassen.
- 4 Die Backform der Wahl bemehlen oder mit Backpapier auslegen und den Teig hineinkippen. Wer mag, kann Nüsse und Saaten untermischen oder oben drauf streuen.
- 5 Das Brot für ca. 70 Minuten bei 170 Grad Umluft oder 190 Grad Ober-/Unterhitze backen und schmecken lassen.

„Auch der Genuss kommt nicht zu kurz“ Ein weibliches Mitglied, 33 Jahre alt, das gern anonym bleiben möchte

Wann haben Sie die Diagnose MS erhalten und wie geht es Ihnen heute?

Die Diagnose habe ich im April 2021 erhalten. Im Januar habe ich plötzlich auf dem linken Auge verschwommen gesehen. Der Augenarzt überwies mich an einen Neurologen, der mich ins Krankenhaus schickte. Dort stand die Diagnose schnell fest: MS. Ich war 29 Jahre alt. Aktuell ist mein Verlauf stabil, jedoch spüre ich eine schnelle Ermüdbarkeit und Hitzeempfindlichkeit.

Wie wichtig ist Ihnen das Thema Ernährung im Umgang mit der MS?

Mir ist das Thema Ernährung wichtig. Schon bevor ich von der MS wusste, habe ich mich viel mit Ernährung beschäftigt und zum Beispiel festgestellt, dass ich von Brötchen immer müde wurde. Ich habe zucker- und glutenarm gegessen und keinen Alkohol getrunken. Ich denke, dass Ernährung einen großen Einfluss auf das körperliche und psychische Wohlbefinden hat und habe viel dazu gelesen und mir bei YouTube angesehen.

Welche Erfahrungen haben Sie mit bestimmten Ernährungsformen gemacht?

Ich versuche mich möglichst ausgeglichen und mit Lebensmitteln, die nicht verarbeitet sind, zu ernähren. Mittlerweile esse ich glutenfrei und zuckerfrei, dafür häufig Datteln und

Honig, Nüsse, Obst, Gemüse oder Salat. Fleisch und Fisch stehen bei mir auch auf dem Speiseplan genauso wie fermentierte Speisen wie Kimchi. Ich versuche, jeden Tag zu kochen und mir für den nächsten Tag etwas vorzubereiten, schaffe es aber nicht immer. Meine Ernährung ist kohlenhydratarm und mediterran.

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel?

Ja, ich nehme Vitamin D, Omega 3, Magnesium und Kreatin.

Haben Sie Erfahrungen mit Fasten?

Als Teenager habe ich einmal gefastet, aber momentan ist Fasten für mich persönlich zu streng. Ich trainiere sehr viel und esse lieber regelmäßig.

Wie schaffen Sie es, im Alltag an einer bewussten Ernährung dranzubleiben?

Meine Ernährung fällt mir nicht schwer, auch der Genuss kommt nicht zu kurz. Kochen macht mir Spaß, mir gefällt auch der kreative Aspekt daran. Jeder sollte für sich schauen, was ihm guttut und sich gut in den Alltag integrieren lässt. Ich finde es wichtig, nicht ins Extreme abzurutschen und darauf zu achten, dass es einem gutgeht, auch mental. Essen sollte keinen zusätzlichen Stress verursachen.

In meinem Leben spielt Sport eine große Rolle. Ich laufe sehr viel, mache Workouts und regelmäßig Kraft-

► training im Fitnessstudio. Mein Sport und die bewusste Ernährung tun mir sehr gut und ich kann mit Problemen wie Erschöpfung oder Stimmungsveränderungen besser umgehen. Sport und Ernährung helfen mir auch eine Tagesstruktur aufrechtzuerhalten, die für mich auch unter Stress ausschlaggebend für meine psychische Stabilität ist. ■



Mandel-Zitronen Kuchen

ohne Gluten und Raffiniezucker



Zutaten und Zubereitung

4 Eier

150 g Datteln (10 Min. in heißem Wasser einweichen und pürieren)

Saft einer Zitrone

Abrieb einer Zitrone

Die flüssigen Zutaten verrühren und schaumig schlagen.

100 g Haferflocken gemahlen

150 g gemahlene Mandeln

1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Die trockenen Zutaten dazugeben.

Die Form gut einfetten und bei 175 Grad Umluft 35 - 40 Minuten backen. Wer möchte, kann aus eingeweichten Datteln und eingeweichten Cashews (Menge 1:1) noch eine Kuvertüre machen. Ich habe den Kuchen für meine Familie als Osterlamm gebacken.

„Ich merke, dass ich mehr Energie habe“ Katharina Thorn, 36 Jahre alt, hat ihre MS-Diagnose 2014 erhalten



Wie ernähren Sie sich?

Ich ernähre mich überwiegend basisch mit Elementen aus dem Ayurveda. Dabei halte ich mich an die 80-20-Regel, d.h. ich esse zu ca. 20 Prozent Soul Food wie Pasta, Fisch, Fleisch oder belegte Brötchen vom Bäcker, wenn ich beispielsweise unterwegs bin. Zu ca. 80 Prozent ist meine Ernährung pflanzlich/basisch und ich verzichte auf Weißmehl, Zucker und Milchprodukte. Ich kuche meistens für zwei Tage. Nach dem Aufstehen trinke ich auf nüchternen Magen warmes Zitronenwasser, kurze Zeit später einen grünen (ungerösteten) Kaffee. Morgens esse ich ein Porridge aus Hirse oder Hafer mit Obst und mit Zimt oder Kurkuma gewürzt. Ich bin ein Fan von schneller Küche und einfachen Rezepten.

Wie sind Sie dazu gekommen, sich mit Ayurveda zu beschäftigen?

Vor sieben Jahren war ich an einem körperlichen und psychischen Tiefpunkt in meinem Leben angekommen. In dieser schwierigen Situation war eine Ayurveda-Kur auf Sri Lanka der absolute Wendepunkt für mich. Ich bin mit viel Energie zurückgekommen und habe u.a. Stück für Stück meine Ernährung umgestellt. Seitdem ist diese Kur ein festes Lebensritual für mich geworden, das mich immer wieder Kraft tanken lässt. Ich wende außerdem regelmäßig ayurvedische Praktiken wie Öl ziehen und Darmreinigungen an.

„Eine ausgewogene Ernährung ist für mich Teil der Selbstfürsorge und ein wichtiger Hebel zum eigenen Wohlbefinden.“

Was hat die Ernährungsumstellung bei Ihnen bewirkt?

In der ayurvedischen Küche werden alle sechs Geschmacksrichtungen bei einer Mahlzeit angesprochen, d.h. süß, salzig, sauer, bitter, scharf und herb. Die meisten Mahlzeiten sind warm, Salate und Rohkost gibt es eigentlich nicht. Es tut mir gut, mich an diese Empfehlungen kombiniert mit einer basischen Ernährungsweise zu halten. Ich merke, dass ich

mehr Energie habe, weniger müde bin und meine Verdauung besser ist. Eine ausgewogene Ernährung ist für mich Teil der Selbstfürsorge und ein wichtiger Hebel zum eigenen Wohlbefinden. Das Thema „Angewandte Selbstfürsorge“ habe ich als freiberufliche Beraterin zu meinem Beruf gemacht und gebe meine Erfahrungen gern an andere weiter. Jeder hat seinen eigenen Weg. Ernährung sollte kein Zwang sein. Ich motiviere gern dazu, Neues auszuprobieren und zu schauen, was die Änderungen individuell bewirken. ■



Kitchari

Grundrezept für 1 Portion

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

3 EL Mung Dal oder rote Linsen (gewaschen)

1 kleine Zimtstange

3 EL Basmati Reis (gewaschen)

1 Handvoll klein geschnittenes Gemüse, z.B. Karotten, Paprika, Mangold, Süßkartoffeln, Karfiol

Saft von 1/2 Zitrone

1/2 – 1 TL Steinsalz

frisch gemahlener Pfeffer

frische Kräuter (grob gehackt),

z.B. Koriander, Petersilie,

Schnittlauch

Masala

(Gewürzmischung)

1 TL Ghee (oder Kokosöl)

1/2 TL Kreuzkümmel-Samen

1/2 TL Kurkuma-Pulver

1/2 TL Koriander-Pulver

1 Prise Asafötida

1 TL frisch geriebener Ingwer

Zubereitung

1 *Einen Kochtopf ca. 3 cm hoch mit Wasser füllen und die Linsen darin aufkochen. Die Zimtstange dazugeben. Für 10 Minuten köcheln lassen und den entstehenden grauen Schaum immer wieder abschöpfen.*

2 *Den Basmati Reis und das geschnittene Gemüse dazugeben und alles für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Wenn nötig, noch etwas Wasser hinzugeben, sodass alles gut bedeckt ist.*

3 *In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und die Kreuzkümmel-Samen darin für ca. 1 Minute anrösten. Die Samen sind fertig geröstet, sobald sie sich dunkel färben und von selbst im heißen Öl bewegen. Nun die restlichen Gewürze dazugeben und kurz weiterrösten. Dann den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Die fertige Gewürzmischung sofort in den Eintopf geben, gut umrühren und nochmal aufkochen.*

4 *Das Kitchari mit Steinsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und vor dem Servieren mit gehackten Kräutern bestreuen.*

Mein Ernährungsplan

Lydia Boothe,

70 Jahre alt, hat ihre MS-Diagnose 1987 erhalten



Seit den 1990er Jahren ernähre ich mich vorwiegend vegetarisch. Morgens esse ich ein selbst zusammengestelltes Müsli. Dafür weiche ich abends Haferflocken in Milch ein und stelle sie in den Kühlschrank. Morgens kommen zwei Walnüsse, einige Sonnenblumenkerne und ein halber klein geschnittener Apfel hinzu. Mittags esse ich zwei Scheiben Vollkornbrot mit Margarine, Käse und Tomate oder anderem vegetarischen Belag. Nachmittags gibt es eine Hand voll Obst, vorzugsweise Beerenfrüchte. Zum Abend kuche oder brate ich mir Gemüse, manchmal mit Tofu, manchmal mit Fisch. Dazu esse ich gerne Hirse, Vollkornreis oder Quinoa. Ganz weit oben steht bei mir Ofengemüse. Manchmal mache ich mir mittags oder abends einen Salat.

Ich versuche tierische Fette, Weißmehl, Zucker und zu viel Salz zu umgehen.

Ich trinke 1,5 Liter Wasser jeden Tag. Manchmal kommt ein Saft oder ein Proteinshake dazu. Ich kuche viel mit Kurkuma. Das soll gegen Entzündungen wirken. Wenn ich Lust auf etwas zum Knabbern habe, kommen Nüsse, Datteln oder Ähnliches auf den Tisch. ■

BÜCHER ZUM THEMA

DIE NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose – Ein Leitfaden

Prof. Dr. med. Olaf Adam und Dr. med. Silke Lichtenstein formulieren die Zusammenhänge zwischen Multipler Sklerose und Ernährung. Das Buch bietet mit gesicherten Informationen und gut strukturierten Hinweisen für eine „gute Ernährung“ bei Multiple Sklerose Hilfe, um sich zu informieren und anhand praktischer Tipps die eigene Ernährung umzustellen.

Prof. Dr. med. Olaf Adam,
Dr. med. Silke Lichtenstein
DIE NEUEN Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose – Ein Leitfaden
2019, 19,90 Euro
DMV Deutscher Medizin Verlag

Gesund essen bei Multipler Sklerose

Dieses Buch bietet über 70 Koch- und Backideen, die sich positiv auf den Verlauf der MS auswirken können.



Dieter Pöhlau,
Anne Iburg
**Gesund essen
Multiple Sklerose –
Über 110 Rezepte,
die Ihre Therapie unterstützen –
Aus der Reihe Köstlich essen**
2020, 25 Euro, Trias Verlag

„Ich kann Inklusion mitgestalten und anderen ein Vorbild sein“

Barbara Reindl, 62 Jahre alt, ist seit 2015 als Vertreterin der DMSG Hamburg im Inklusionsbeirat Wandsbek tätig.

Im März 2025 wurde sie für die Amtsperiode 2024 bis 2029 erneut berufen. Im Interview berichtet sie von Ihrer Arbeit im Inklusionsbeirat und welche Herausforderungen noch zu meistern sind.

Möchten Sie sich kurz vorstellen und erzählen, wie Sie zum Inklusionsbeirat gekommen sind?



2008 bin ich an MS erkrankt. Mein gesundheitlicher Zustand verschlechterte sich leider schnell und ich konnte nicht mehr arbeiten. Als es mir wieder besser ging, wurde mir von einer Firma ein Arbeitsplatz angeboten. Aufgrund unklarer Zuständigkeiten bei den Behörden war es mir dennoch nicht möglich, eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt ausüben zu können. Mittlerweile habe ich im Rahmen meiner Erwerbsminderungsrente eine Kleinselfständigkeit. Ich fertige Übersetzungen in Leichter und Einfacher Sprache an und gebe zu diesen Themen Seminare. Um meine Fatigue und Schmerzsymptomatik gut zu managen, ist es für mich wichtig, ständig auf einen Ausgleich von Belastung und Ruhezeiten zu achten. Das klappt mittlerweile recht gut.

Kurz nach der MS-Diagnose bin ich Mitglied in der DMSG Hamburg geworden, die mich 2014 gefragt hat, ob ich dem Inklusionsbeirat Wandsbek für den Landesverband beitreten möchte. Als Rollstuhlnutzerin hatte ich mich bereits intensiv mit dem Thema Barrieren auseinandergesetzt. Ich war (und bin) politisch sehr interessiert und motiviert, einen Platz im öffentlichen Raum einzunehmen und mich für die Themen Partizipation und Teilhabe einzusetzen.

„Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir gegenüber der Politik noch lauter und unbequemer werden.“

Welche Aufgaben hat der Inklusionsbeirat Wandsbek und wie arbeitet er?

Der Inklusionsbeirat Wandsbek berät den Bezirk Wandsbek zu Fragen der Inklusion und Barrierefreiheit. Er ist eine öffentliche Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger mit Behinderungen und für ihre Angehörigen. Die Kontaktpflege zu Einrichtungen und Organisationen für Menschen mit Behinderung im Bezirk gehört ebenfalls zu seinen Aufgaben. Der Inklusionsbeirat Wandsbek trifft sich vier- bis fünfmal im Jahr und tauscht sich zweimal im Jahr mit dem Be-

zirksamtsleiter aus. Wir werden beispielsweise zu baulichen Vorhaben informiert und geben Empfehlungen dazu, wie Barrierefreiheit umgesetzt werden kann. Mitglieder des Inklusionsbeirats können an Ausschusssitzungen als Gäste teilnehmen. Wir erhalten regelmäßig einen Statusbericht über den Stand der Barrierefreiheit zu laufenden Projekten im Bezirksamt. Außerdem machen wir unter dem Aspekt Barrierefreiheit Befahrungen von Neu- und Bestandsbauten vor Ort. Unsere Sitzungen sind öffentlich und alle Interessierten sind eingeladen teilzunehmen.

Wie gelingt die Zusammenarbeit mit den politischen Entscheidungsträgern?

Die Zusammenarbeit gelingt immer besser. Es ist spürbar, dass in der Politik ein Umdenken stattfindet und dass das Bewusstsein darüber, wie vielfältig Behinderung ausfallen kann und was Betroffene brauchen, wächst. Unser langfristiges Ziel ist es, irgendwann dem Seniorenbeirat gleichgestellt zu sein und ein Mitspracherecht in der Bezirksversammlung zu haben, das über die jetzige beratende Funktion hinausgeht.

Wie inklusiv arbeiten Sie selbst im Inklusionsbeirat?

Der Inklusionsbeirat hat im Bezirksamt verschiedene bauliche Veränderungen angestoßen - wie beispielsweise höhenverstellbare Tische mit Tischmikrofonen, größere Räume, elektrische Türöffner und Eurozylindereschlösser für barrierearme Toiletten. Bei Bedarf stehen Gebärdendolmetscher*innen zur Verfügung. Tagesordnungen und Protokolle sind in Leichter Sprache verfasst. Gerade in der Kommunikation besteht aber weiterhin Verbesserungsbedarf. Wir verwenden noch zu oft schwere Sprache, und die Zusammenarbeit mit der Politik sollte noch enger werden. Aber auch diese Themen gehen wir an. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir gegenüber der Politik noch lauter und unbequemer werden.

sprach- und Schriftdolmetscher*innen zur Verfügung. Tagesordnungen und Protokolle sind in Leichter Sprache verfasst. Gerade in der Kommunikation besteht aber weiterhin Verbesserungsbedarf. Wir verwenden noch zu oft schwere Sprache, und die Zusammenarbeit mit der Politik sollte noch enger werden. Aber auch diese Themen gehen wir an. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass wir gegenüber der Politik noch lauter und unbequemer werden.

„Unsere Sitzungen sind öffentlich und alle Interessierten sind eingeladen teilzunehmen.“

Wie ist der Inklusionsbeirat Wandsbek mit den anderen Bezirken vernetzt?

Die Bezirke Eimsbüttel und Hamburg-Nord haben mittlerweile ebenfalls einen Inklusionsbeirat. In Altona gab es im März eine Neugründung. Die BAG Harburg setzt sich in Harburg für Inklusion und Barrierefreiheit ein. Wir wünschen uns eine stärkere Vernetzung untereinander, die zur Zeit noch ausbaufähig ist. Unser Ziel ist eine gemeinschaftliche Geschäftsordnung. Wandsbek hat 2012 als erster Hamburger Bezirk einen Inklusionsbeirat eingerichtet und damit gewissermaßen eine Vorreiterrolle. Wir hoffen, dass noch mehr Bezirke nachziehen, damit Menschen mit Behinderungen in jedem Bezirk politisch gut vertreten sind.

Was sind Ihre Aufgaben im Beirat?

Ich bin Protokollführerin und lade Gastredner*innen ein. Als Vertreterin des Inklusionsbeirats habe ich die Möglichkeit Ausschusssitzungen zu besuchen. Es geht um eine aktive Mitarbeit im Beirat. Das kann einfach meine Anwesenheit sein, eine Wortmeldung oder die Mitarbeit an einer Arbeitsgruppe zu einem bestimmten Thema. In der letzten Wahlperiode haben wir zum Beispiel die Geschäftsordnung des Inklusionsbeirats überarbeitet.

Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?

Ich bin Literatur- und Sprachwissenschaftlerin. Deshalb setze ich mich besonders für barrierefreie Kommunikation ein. Wie kann Kommunikation unter erschwerten Bedingungen gelingen und was ist dafür nötig? Hamburg betitelt sich als inklusive Stadt, aber es gibt noch großen Verbesserungsbedarf, auch und gerade in der Politik. Behörden müssten in ihren Medien noch viel häufiger Leichte Sprache anbieten, Webseiten noch besser barrierefrei gestalten. Einfach Menschen mit Behinderungen mehr mitdenken. Bei räumlicher Barrierefreiheit hat sich schon viel getan, aber es ist weiter viel zu tun.

Was motiviert Sie, sich aktiv für Inklusion in Hamburg einzusetzen?

Mit meiner Behinderung kann ich gut leben, muss mich aber zwangsläufig immer wieder mit ihr auseinandersetzen. Im Beirat kann ich Inklusion mitgestalten und anderen ein Vorbild sein. Ich lerne viel über andere Behinderungen und damit ►

► einhergehende Grenzen und Stärken. Das Engagement im Inklusionsbeirat ist eine gute Form, um selbstwirksam etwas zu erreichen und der Gesellschaft etwas zurückzugeben. ■

Die nächsten Sitzungstermine des Inklusionsbeirats Wandsbek:

Dienstag, den 2. September,
17 bis 19 Uhr

Dienstag, den 18. November,
17 bis 19 Uhr

Ort: Bürgersaal Wandsbek
Am Alten Posthaus 4
22041 Hamburg
4. Obergeschoss



Die Sitzungen sind grundsätzlich öffentlich. Interessierte Gäste sind immer willkommen.

www.hamburg.de/politik-und-verwaltung/inklusionsbeirat-77280

Kontakt für Fragen und Anregungen für den Bezirk Wandsbek:
inklusion@wandsbek.hamburg.de

In Bergedorf hat sich im Mai unter dem Vorsitz unseres Mitglieds Thomas Schrader ein Inklusionsbeirat neu gegründet. Die nächste öffentliche Sitzung findet am 23.7.2025 um 17:30 Uhr im Körberhaus Bergedorf (Raum 207) statt.

Ein Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen

Als kleines Zeichen unserer Wertschätzung haben wir unsere Ehrenamtlichen im April zu Kaffee, Torte und Kuchen in unsere Geschäftsstelle am Eppendorfer Weg eingeladen. Es war ein schöner Nachmittag mit vielen wertvollen Gesprächen und Gelegenheiten zum Austausch. Wir sind von Herzen dankbar für unseren engagierten Kreis an Ehrenamtlichen – für all die Zeit, Energie und Hingabe, mit der sie unseren Landesverband und unsere Mitglieder unterstützen. **Ihr seid großartig!**



Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

Sport und Bewegung bei MS

Stark alleine. Stärker gemeinsam

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



Sport und Bewegung haben einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf bei MS und verbessern das Wohlbefinden. Doch nicht immer fällt es leicht, den richtigen Sport für sich zu finden und sich zu motivieren. Die Herbstausgabe der Gemeinsam wird sich dem Thema in einem Schwerpunkt widmen. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit den anderen Mitgliedern teilen möchten. Diese oder ähnliche Fragestellungen können hierbei eine Orientierung sein:

- Treiben Sie Sport und wenn ja welchen?
- Welche Auswirkungen hat das Training auf Ihren Krankheitsverlauf?
- Wie motivieren Sie sich?

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir eingesandte Artikel aus Platzgründen nicht immer veröffentlichen können.

Kontaktieren Sie uns gern bis zum 14. Juli 2025, wenn Sie einen Artikel schreiben oder von Daniela Listing interviewt werden möchten.

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V. / Daniela Listing
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg / E-Mail:
listing@dmsg-hamburg.de

Welt-MS-Tag 2025: Unser Vorstandsmitglied Markus van de Loo bei Hamburg 1



Der Welt-MS-Tag am 30. Mai 2025 stand unter dem Motto „TAUSEND GESICHTER und DEINS: Leben mit Multipler Sklerose“ und lenkte die Aufmerksamkeit auf Fragen und Hilfen nach der Diagnose MS. Unser Vorstandsmitglied Markus van de Loo war zu Gast im Frühcafé beim Fernsehsender Hamburg 1, um über Multiple Sklerose und die Arbeit der DMSG aufzuklären. Im Interview ging es u.a. um den Umgang mit der Diagnose und unser diesjähriges MS-Forum.

Vielen Dank an Herrn van de Loo für den kompetenten und sympathischen Einsatz für mehr Sichtbarkeit für MS!



Nachbarschafts- und Haushaltshilfen – Die Registrierung wird einfacher

Nachbarschafts- und Haushaltshilfen können Menschen mit Pflegebedarf (ab Pflegegrad 1) im Alltag unterstützen. Der Entlastungsbetrag aus der Pflegeversicherung (bis zu 131 € im Monat) kann genutzt werden, um ehrenamtliche Nachbarschaftshilfen mit bis zu 5 € pro Stunde für ihren Aufwand zu entschädigen bzw. um die Kosten zu bezuschussen. Die Registrierung kann über einen Online-Service erfolgen. Liegen die Voraussetzungen vor, erhält die Nachbarschafts- bzw. Haushaltshilfe eine Registrierungsbestätigung zur Weitergabe an die pflegebedürftige Person. Mit dieser Bestätigung kann bei der Pflegekasse eine Erstattung von getätigten Auslagen beantragt werden. Registrierte Nachbarschaftshilfen sind versichert und ihre Aufwandsentschädigung ist steuerfrei.

https://serviceportal.hamburg.de/HamburgGateway/Service/Entry?id=AFM_NachHi&location=020000000000
www.hamburg.de/service/info/111151905/

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 Daniela Listing M. A. | GESTALTUNG UND LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: Pexels ©Shameel Mukkath; S. 2: S. Holzweiß; S. 3: H. Günther
S. 5: Pexels ©Vovkapanda; S. 7: Pexels ©Kestutis; S. 9 (li.): Pexels ©T. Nahar; S.12: DMSG Hamburg
S.13: freepik; alle weiteren privat | ERSCHENUNGSWEISE Vierteljährlich | AUFLAGE 1.700
DRUCK Druckzentrum Neumünster

Regelmäßige Aktivitäten

Selbsthilfegruppen

Die Gruppen treffen sich in der Geschäftsstelle, anderen Räumlichkeiten oder online.

Kontakt:

In der DMSG-Geschäftsstelle oder direkt bei den Gruppen:
www.dmsg-hamburg.de/selbsthilfegruppen

Offener Treff für junge Menschen mit MS

Präsenz oder online
an jedem **letzten Dienstag**
im Monat von 18-20 Uhr.
Moderation (im Wechsel):
Hanna Gandt, Katja Rieffel,
Johannes Wiggers,
www.dmsg-hamburg.de

Offener Angehörigen-Treff

Alle drei Monate nach Absprache mit Hanna Gandt,
Ansprechpartnerin für schwerbetroffene Mitglieder und deren Angehörige
www.dmsg-hamburg.de

Aikido-Kurs

Montags 19-20 Uhr
In der Geschäftsstelle
Nur Im Sitzen:
Mittwochs 9-10 Uhr online
Ansprechpartner:
Ronald Kügler, Tel. 0152-53 76 79 43
ronald.kuegler@gmx.de

In der Rubrik Termine auf unserer Website finden Sie weitere Sportangebote:
www.dmsg-hamburg.de/termine

Pilates

Kraft und Beweglichkeit, Rumpf-stabilisierung, Stretching, Faszien, Beckenboden, Gleichgewicht / Balance, Koordination, Atmung.

Dienstags 17:30-18:30 Uhr
im Sitzen, z. B. für Rollstuhlfahrer
18:30-19:30 Uhr auf der Matte
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

In der Geschäftsstelle

Ansprechpartnerin:

Inga Steinmüller
Tel. 0172-453 75 22
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Montags 18-19 Uhr online,
Ansprechpartnerin:
Felicia Ewe, Tel. 0176-72 71 84 46
feligroh@web.de

Gesangsgruppe „Atem und Stimme“

Spüren, wie gesundes Atmen und Singen den ganzen Körper positiv beeinflusst. Anleitung durch eine Gesangspädagogin und Chorleiterin.
Alle zwei Wochen **freitags**,
17 - ca. 18 Uhr in der Geschäftsstelle

Ansprechpartnerin:
Lydia Boothe, Tel. 0176-707 705 41
l.boothe@alice-dsl.net

Ermäßigte Theater Karten

für das Ernst-Deutsch-Theater erhalten Sie über Regina Fischer:
Tel. 040-65 72 67 20

Schirmherrschaft: N.N.

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender)
Dr. Wolfgang-G. Elias (stellv. Vorsitzender)
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender)
Dr. Christof Domröss (Schatzmeister)
Thomas Austermann, Siegfried Bahr
Prof. Dr. Christoph Heesen
Markus van de Loo

Dr. Thomas de la Motte
Jutta Reincke, Sabrina Scheyda

Ärztlicher Beirat

Prof. Dr. Christoph Heesen (Vorsitzender)
Selbsthilfebeirat
Markus van de Loo (Vorsitzender)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Daniela Listing M. A.

Spendenkonto

DMSG Landesverband Hamburg e.V.
Sozialbank
IBAN: DE24 3702 0500 0009 4669 00
BIC: BFSWDE33XXX
Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Geschäftskonto (für Mitgliedsbeiträge)

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE63 2005 0550 1011 2461 11
BIC: HASPDEHHXXX
Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Leserbriefe

Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Anregungen, Kommentare:
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hamburg e.V.
Daniela Listing
Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
oder per Mail: listing@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 **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.

Die in der **Gemeinsam** in den meisten Fällen gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wird in der Regel zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet. Die Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und ist wertfrei.



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
Katja Rieffel,
Diplom-Pädagogin

Dienstag 14 – 17 Uhr

Johannes Wiggers,
Dipl.-Sozialpädagoge/Sozialarbeiter

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Hanna Gandt,
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin B.A.

Freitag 9 – 12 Uhr

Betroffene beraten Betroffene
Helmut Neubacher, Sigrid Woidelko

Freitag 13 – 16 Uhr

Johannes Wiggers und Hanna Gandt
im wöchentlichen Wechsel

**Persönliche Beratung und
Hausbesuche nach vorheriger
Terminabsprache****Betroffene beraten Betroffene**

Jeden dritten Dienstag
des Monats 14 – 16 Uhr
UKE, MS-Sprechstunde, Gebäude W34
Martinistraße 52, 20251 Hamburg

Angebote nur für Mitglieder**Fahrdienst**

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas, Peter Kühnel,
Julius Vincent Rick (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: aerztlicher.beirat@dmsg-hamburg.de

Selbsthilfegruppen

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



Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsche
Rentenversicherung
Bund