



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

HERBST 2025

SCHWER
PUNKT
THEMA

MS und Sport:

In Bewegung
kommen
und bleiben

4 | **Sportwissenschaft**
Mit individuellem
Training aktiv werden

8 | **Von Mitgliedern**
Erfahrungen
aus der Praxis

13 | **Auf einen Blick**
Das Team der
DMSG Hamburg

dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

Der Redaktions-
schluss für die
Gemeinsam Ausgabe
Winter 2025 ist der
13. Oktober 2025

INHALT

Regelmäßige Aktivitäten ...	2
Editorial	3
Schwerpunktthema: MS und Sport – In Bewegung kommen und bleiben	
Fachartikel: Wie individu- elles Training bei MS den Alltag erleichtert	4
Interviews: „Ein positiver gemeinsamer Ansporn“	8
Regelmäßiges Training? Auch für „Sportmuffel“ gut zu schaffen	9
„Tischtennis ist für mich die beste Therapie“	10
Sportangebote für MS-Betroffene	11
Förderkreis der Deutschen Multiple Sklerose Gesell- schaft in Hamburg e.V.	12
Aufruf: Sport und Bewegung bei MS, Teil 2	12
Unser Team vom Eppendorfer Weg	13
Impressum	14
Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!	15
Kontakt	16

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 53767943
ronald.kuegler@gmx.de

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

Pilates

Kraft und Beweglichkeit, Rumpfstabilisierung, 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 4537522
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga – Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Montags 18-19 Uhr online
Ansprechpartnerin:
Felicia Ewe, Tel. 0176 72718446
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 70770541
l.boothe@alice-dsl.net

Ermäßigte Theater Karten

für das Ernst-Deutsch-Theater erhalten Sie über Regina Fischer:
Tel. 040 65726720



Sport mit MS: Probieren Sie Neues aus und hören Sie auf Ihren Körper!



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

In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema Sport mit MS – mit all seinen Herausforderungen, aber vor allem mit seinen Möglichkeiten. Denn auch wenn der Körper Grenzen setzt, bleibt Bewegung in vielfältiger Form möglich und wichtig: für die Muskulatur, für das Gleichgewicht, für die Stimmung und für das Selbstvertrauen.

Die Sportwissenschaftlerin Marie Kupjetz, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der TU Dortmund, erklärt ganz systematisch, wie es gut gelingen kann, in Bewegung zu kommen. Vielen Dank an Frau Kupjetz und an den Landesverband NRW, dass wir diesen Artikel veröffentlichen dürfen.

Mit Erfahrungsberichten unserer Mitglieder möchten wir Sie ermutigen und inspirieren, neue Sportarten und Bewegungsformen für sich auszuprobieren: Egal, wofür Sie sich entscheiden – es kommt in großem Maße auf die Regelmäßigkeit und die Freude daran an. Auch in unserer Geschäftsstelle finden regelmäßig sportliche Aktivitäten wie Pilates oder Aikido statt. In unserem Seminarprogramm, das wir gemeinsam mit den anderen DMSG-Nordverbänden anbieten, finden Sie jedes Jahr viele sportliche Angebote.

Wir freuen uns sehr, dass der Vorstand unseres Förderkreises am 03. Juli 2025 von der Mitgliederversammlung in seinen Ämtern für weitere drei Jahre bestätigt wurde. Zum einen, weil Caren von der Heydt, Stephan Dahrendorf und Sven Kirkerup sich weiterhin für unsere Mitglieder ehrenamtlich engagieren werden, zum anderen, **weil der Förderkreis in besonderem Maße unsere Angebote unterstützt und damit einen wichtigen Anteil zum Fortbestand unseres Verbandes beiträgt.** Sollten Sie Interesse haben, sich im Förderkreis als aktives oder auch passives Mitglied zu engagieren, sprechen Sie mich gerne an.

Auf Seite 13 stellen wir Ihnen unser engagiertes hauptamtliches Team aus dem Eppendorfer Weg vor. Hinter jeder Beratung, jeder Veranstaltung und jeder Veröffentlichung stehen Menschen mit viel Herz, Fachwissen und dem gemeinsamen Ziel, Ihnen, den MS-Betroffenen in Hamburg und ihren Angehörigen, Orientierung und Unterstützung zu bieten. Gemeinsam bringen unsere Teammitglieder langjährige Erfahrung und frische Ideen in unsere Angebote ein.

Sprechen Sie uns gern an – wir alle freuen uns jederzeit auf den Austausch mit Ihnen!

Herzlichst,
Ihre

Andrea Holz

Andrea Holz, Geschäftsführerin
der DMSG Hamburg

Wie individuelles Training bei MS den Alltag erleichtert *Von Marie Kupjetz, MSc., Institut für Sport und Sportwissenschaft TU Dortmund*

Durch regelmäßige körperliche Aktivität und sportliches Training kann das Wohlbefinden sowie die körperliche und mentale Leistungs- und Widerstandsfähigkeit des Körpers erhöht werden. Gleichzeitig wird das Risiko für die Entstehung von zahlreichen Herz-Kreislauf-erkrankungen, Schlaganfällen, Stoffwechselerkrankungen, wie dem Typ 2 Diabetes, sowie von Brust- und Darmkrebserkrankungen deutlich reduziert.

Zu den allgemeinen gesundheitsförderlichen Effekten addiert sich der positive Einfluss auf zahlreiche Symptome der MS, wie z. B. die Einschränkungen in der Mobilität oder die Fatigue. Für viele von Ihnen mag das ein alter Hut sein. Trotzdem stellt die körperliche Inaktivität nach wie vor ein globales und vor allem stetig wachsendes Problem der heutigen Gesellschaft dar, das laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) über die Landesgrenzen und Kontinente hinweg und von jung bis alt omnipräsent ist. Personen mit chronischen Erkrankungen, wie der MS, scheinen von der körperlichen Inaktivität besonders häufig betroffen zu sein.

Dieser Artikel vereint einige sportwissenschaftliche und sportmedizinische Grundlagen mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Wirksamkeit von Sport bei MS. Vielleicht kann er als Inspiration dienen, auch trotz und gerade wegen der MS aktiv zu bleiben ... oder es zu werden!



Sie selbst sind Expert*in für ihre Erkrankung.

Sie kennen Ihre Defizite, aber auch Ihre Ressourcen. In gewisser Weise können Sie damit auch zu Expertinnen und Experten für die Gestaltung Ihres eigenen Trainingsprogramms werden. Da-

für lohnt sich ein Blick auf die Begrifflichkeiten und die grundlegenden Prinzipien des Trainings. Die Steigerung von Leistung ist nur eins der vielfältigen Ziele von Training. Im Allgemeinen bezeichnet sportliches Training nämlich lediglich die strukturierte Herangehensweise zur Erreichung eines persönlich relevanten Ziels durch Bewegung und Sport. Ziele können damit völlig unterschiedlicher Natur sein.

Beginnen Sie mit dem Training des Faktors, der Sie am meisten einschränkt.

Holen Sie sich in der Zielformulierung gerne Unterstützung von Personen, die Sie gut kennen. Das können Freunde, Familienangehörige oder Fachpersonen wie Trainer*in-

nen oder Physiotherapeut*innen sein. Gestalten Sie das Ziel SMART. Das heißt spezifisch (Specific), messbar (Measurable), erreichbar (Attainable), realistisch (Realistic) und auf eine definierte Zeitspanne begrenzt (Timely). Am obengenannten Beispiel könnte ein SMART-Ziel folgendermaßen aussehen: „Innerhalb von drei Monaten möchte ich es schaffen, einen etwa fünf Kilogramm schweren Einkauf in einer Tasche über der rechten Schulter vom Supermarkt nach Hause zu tragen und mich währenddessen mit meinem Partner unterhalten zu können.“

Vom Ziel zum Plan

Im nächsten Schritt wird es nun konkret. Es müssen geeignete Trainingsinhalte und Trainingsmethoden ausgewählt und einige trainingswissenschaftliche Grundprinzipien beachtet werden, die den Erfolg Ihres Trainingsprogramms sicherstellen. Zwei wichtige Trainingsprinzipien sind bereits durch das SMART-Ziel erfüllt: das Prinzip der Individualisierung (Orientierung an den eigenen Bedürfnissen und der eigenen Leistungsfähigkeit) und das Prinzip der Spezifität (Ausrichtung der Trainingsinhalte entsprechend der spezifischen Einschränkungen durch die MS und des persönlichen Ziels). Dazu gibt es noch ein weiteres zentrales Prinzip: das Prinzip des trainingswirksamen Reizes. Es besagt, dass eine Verbesserung – oder eben das Entgegenwirken einer Verschlechterung – nur dann gelingen kann, wenn ausreichend intensive Trainingsreize die körperlichen Gleichgewichtszustände (sogenannte Ho-

moostase) vorübergehend stören. Die Intensität ist also ein Schlüsselfaktor. Nicht selten kommt es aber vor, dass wir im Klinikalltag zunächst auf starke Skepsis stoßen, wenn wir das Hoch-intensive Intervalltraining (HIIT) als geeignete Trainingsoption für Personen mit MS vorschlagen. Auf einen zweiten Blick wird klar: Sofern keine Herzkreislaufprobleme vorliegen, kann jede und jeder auch hoch-intensiv trainieren.

Wie das Training aussieht? Ganz verschieden! Die Intensität, erlebt oder anhand von Körpersignalen wie der Herzfrequenz gemessen, folgt einer total individuellen Skala der Anstrengung, die von zahlreichen Faktoren wie beispielsweise dem Alter, dem Geschlecht und dem Schweregrad der MS abhängt. Als praktikable und für jeden zugängliche Lösung zur Einschätzung von Intensität definiert die WHO mittlere Intensität als solche, die das Herz schneller schlagen lässt und die Atmung beschleunigt. Hohe Intensität ist durch eine vertiefte und schnelle Atmung zu erkennen.

Aktiver werden

Um das anfangs beschriebene Problem der körperlichen Inaktivität zu reduzieren, empfiehlt die WHO allen erwachsenen Personen mit chronischen Erkrankungen einen Gesamtumfang von mindestens 150 - 300 aktiven Minuten pro Woche. Für den ein oder anderen mag sich das zunächst sehr viel anhören. Aber aufgepasst! Körperliche Aktivitäten umfassen neben dem Sport auch alle anderen Bewegungen in der Freizeit, im Haushalt oder am Arbeitsplatz.

Alternativ kann das wöchentliche Aktivitätsziel durch zwei bis drei Einheiten hoher Intensität mit einer wöchentlichen Gesamtdauer von 75 - 150 aktiven Minuten erreicht werden. So viel zu den allgemeinen Trainingsempfehlungen. In fortgeschrittenen Erkrankungsstadien der MS ist das Erreichen ausreichender Intensität durch klassische unterkörperfokussierte Bewegungsformen, wie das Laufen oder das Radfahren, durch eine zunehmende Schwäche oder Spastizität eines oder beider Beine oft nur begrenzt möglich. Trotzdem bleibt


Aktiver werden heißt insbesondere die inaktive Zeit zu reduzieren. Jede noch so kleine zusätzliche Bewegung zählt!

ein breites Spektrum an Rumpf- und Oberkörperbewegungen, die von Haushaltsaktivitäten, wie z. B. der Essenszubereitung oder dem Fensterputzen bis hin zur Outdoor-Tour mit dem (E-)Handbike reichen. So eine Handbike-Tour füllt das Konto aktiv verbrachter Zeit mit einem Mal enorm. Genauso gut können Sie die aktiven Minuten aber auch in kleine Bewegungshäppchen mit kurzer Dauer aufteilen. Dafür gibt es tatsächlich sogar einen Namen – die Exercise Snacks. Denken Sie daran: Aktiver werden heißt insbesondere die inaktive Zeit zu reduzieren. Jede noch so kleine zusätzliche Bewegung zählt! In gewisser Weise wird ein Mehr an Aktivität ebenfalls Ihre Aus-

dauer und Kraft erhöhen. Um Ihr Ziel zu erreichen, ist aber ein fokussiertes und gut strukturiertes Training unabdingbar. Bei der Planung Ihres Trainingsprogramms können Sie sich an den Trainingsempfehlungen für Personen mit MS orientieren, die von der US-amerikanischen National MS Society ausgesprochen worden sind.

Die Ausdauer verbessern

Zur Verbesserung der Ausdauer empfiehlt es sich allgemein zwei- bis dreimal pro Woche für eine Dauer von 10 - 30 Minuten bei moderater Intensität zu trainieren. Falls Sie über eine Sportuhr oder einen Aktivitätstracker mit Herzfrequenzmessung verfügen, umso besser! In diesem Fall können Sie die Zielintensität des Trainings anhand der Herzfrequenz berechnen: Dazu nähern Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (HRmax) mithilfe der Faustformel $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$ für Geh- und Laufaktivitäten bzw. $200 - \text{Lebensalter in Jahren}$ für das Radfahren an. Im nächsten Schritt berechnen Sie die Zielintensität des Trainings als 40 - 60 % der zuvor bestimmten HRmax.

Eine der zwei wöchentlichen Ausdauereinheiten kann als HIIT erfolgen. Eine HIIT-Einheit ist durch etwa drei bis fünf kurze Intervalle mit sehr hoher Intensität (90 - 100 % der HRmax) gekennzeichnet, zwischen denen Sie kurze aktive Verschnaufpausen von bis zu drei Minuten einlegen sollten. HIIT ist anstrengend. Insbesondere die ersten Einheiten können Sie stark fordern. Dennoch wird das HIIT von Personen mit MS 



▶ als abwechslungsreiche Alternative zum klassischen Ausdauertraining geschätzt und scheint Studien zufolge besonders effektiv in der Verbesserung der Fitness, der Denkleistung und des Entzündungsmarkerprofils zu sein. Zudem ist das HIIT mit keinen höheren Gesundheitsrisiken verbunden, sofern keine Herzkreislafprobleme vorliegen. Bei Unsicherheiten oder bei fortgeschrittenem Alter ist ein medizinischer Check der Herzkreislaufgesundheit vorab sinnvoll und empfehlenswert. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten für einen solchen Check sogar.

Die Kraft steigern

Besteht Ihr Ziel in der Steigerung der Kraft, so wird ein zwei- bis dreimal wöchentliches Krafttraining empfohlen. Die WHO empfiehlt ein gezieltes Training der vier großen Muskelgruppen (Big four), einschließlich der Beinmuskulatur, der Rückenmuskulatur, der Bauchmuskulatur und der Brustmuskulatur. Die Trainingsempfehlungen der National MS Society sehen fünf bis zehn Übungen vor, die so gestaltet sind, dass sie das Muskelwachstum (sogenannte Hypertrophie) fordern. Dementsprechend werden ein bis drei Sätze mit jeweils acht bis fünfzehn Wiederholungen einer Übung empfohlen. Und die Intensität? Die richtige Intensität der Krafttrainingsübungen erkennen Sie daran, dass die Muskulatur nach mindestens acht und höchstens zwölf Wiederholungen, also nach einem Satz, vorerst erschöpft ist und keine weitere Wiederholung mit guter Quali-

tät möglich ist. Legen Sie dann eine Pause ein. Die Pause zwischen den Sätzen sollte etwa zwei bis drei Minuten lang sein. Setzen Sie allerdings auch im Krafttraining individuelle Schwerpunkte, indem Sie sich an Ihrem Ziel orientieren. Trainieren Sie die Muskulatur bestenfalls durch möglichst alltagsnahe, funktionelle Übungen. Funktionelle Übungen für die Gesäß- und Beinmuskulatur sind z.B. Kniebeugen, Ausfallschritte und Treppensteigen sowie das Aufstehen von und das Absitzen auf einen Stuhl. In fortgeschrittenen Erkrankungsstadien der MS, wenn eine reduzierte Kraft und Balance das Training im Stehen erschweren, sind Krafttrainingsmaschinen wie die Beinpresse eine gute Alternative. Sie nehmen den erschwerenden Einfluss der Schwerkraft ab und reduzieren die Stabilitätsanforderungen an die Rumpfmuskulatur.

An Balance gewinnen

Die Gestaltung des Balancetrainings ist im Vergleich zum Ausdauer- und Krafttraining in Dauer und Intensität sehr variabel. Suchen Sie sich Balanceübungen, die zugleich heraus-

Balanceübungen: Ein Beispiel ist das Zähneputzen auf einem Bein.

fordernd, aber nicht überfordernd sind. Wenn Sie die richtige Auswahl getroffen haben, ist die Anforderung an das Nervensystem, die Balance zu halten und wiederzugewinnen, hoch und die Kapazitäten nach wenigen Sekunden bis Minuten er-

... das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung.

schöpft. Die Balanceaufgabe kann dann nicht mehr erfüllt werden – eine kurze Pause ist nötig.

Balanceübungen können Sie so oft Sie mögen wiederholen und zahlreich in den Alltag einbauen. Ein Beispiel ist das Zähneputzen auf einem Bein. Um eine ausreichende Sicherheit zu gewährleisten, sollte sich eine Möglichkeit zum Abstützen in Griffweite befinden, auf die Sie beim Verlust der Balance zurückgreifen können. Ist ihr Ziel gefasst und das Trainingsprogramm erstellt, geht es an die Umsetzung. Auch für die Umsetzung gibt es einige Dinge zu beachten, die in weiteren sportwissenschaftlichen Trainingsprinzipien verankert sind. Dazu zählt z. B. das Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung. Gönnen Sie sich zwischen den Kraft- oder Ausdauertrainingseinheiten mindestens einen Tag Pause. Diese Pausen sind wichtig, um Überlastungserscheinungen zu vermeiden und Verletzungen vorzubeugen. Außerdem finden genau in diesen Pausen die Trainingsanpassungen statt. Länger als eine Woche sollten die Pausen jedoch nicht dauern. Denn: So schnell die ersten Anpassungen erreicht worden sind, so schnell gehen sie auch wieder verloren (Prinzip der Reversibilität). Das zu vermeiden erfordert Kontinuität ... und eine ganze Menge Geduld.

Am Ball bleiben

Vermutlich werden Sie merken, dass erste Erfolge des Ausdauer-, Kraft- oder Balancetrainings nicht lange auf sich warten lassen. Das Nervensystem reagiert sehr schnell mit einer verbesserten Steuerung der Herzkreislauffunktion und einer verbesserten Ansteuerung der Muskulatur. Einige Übungen mögen Ihnen dann vielleicht nach kurzer Zeit schon leichtfallen. Dann ist eine Steigerung der Belastung notwendig, um die Trainingsintensität zu erhalten (Prinzip der progressiven Belastungssteigerung). Steigerungsmöglichkeiten können z. B. die Erhöhung der Ausdauertrainingszeit oder die Hinzunahme eines kleinen Zusatzgewichts im Krafttraining sein. Lassen

Bis der erste Muskelzuwachs nachzuweisen ist, vergehen mindestens drei Wochen.

Sie sich von Ihren Trainer*innen oder Physiotherapeut*innen mit der Zeit auch hinsichtlich Abwandlungsmöglichkeiten Ihres Trainings beraten, damit sich keine Monotonie oder Langeweile einschleichen. Zudem sollte das Trainingsprogramm nach etwa drei bis sechs Monaten etwas variiert werden, um den Trainingsreiz zu erhalten (Prinzip der wechselnden und variierenden Belastung). Nach den anfänglichen Trainingserfolgen kann es allerdings auch vorkommen, dass weitere spur- oder sichtbare Verbesserungen vorerst ausbleiben. Davon sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Verbesserungen

Balance- und Ausdauertraining sind äußerst effektiv, um das Ausmaß der Fatigue langfristig zu reduzieren.

in einigen Körpersystemen benötigen mitunter etwas Zeit. Bis beispielsweise der erste Muskelzuwachs nachzuweisen ist, vergehen mindestens drei Wochen. Bis Verbesserungen in der Knochenqualität im Röntgenbild sichtbar sind, kann es sechs bis neun Monate dauern. Zudem ist es möglich, dass Sie auf dem Weg zur Zielerreichung durch MS-Schübe zurückgeworfen werden und das Ziel sowie das Trainingsprogramm dem neuen Funktionsniveau entsprechend angepasst werden müssen. Auf solchen Durststrecken können Zweifel, Frustration und Ungeduld aufkommen und die Motivation für das Training kann vorübergehend abhandenkommen. Gut und hilfreich ist es dann, wenn das Training bereits Teil der täglichen Routine geworden ist. Um die Durchführung des Trainingsprogramms zur Gewohnheit werden zu lassen, ist es ratsam, das Training an eine bestimmte Situation am Tag, wie z. B. das Frühstück, zu knüpfen. Wie lange es dann dauert, bis das Training tatsächlich zur Gewohnheit geworden ist, ist äußerst variabel. Einer englischen Studie zufolge kann die Verinnerlichung einer neuen (Trainings-)Gewohnheit zwischen 18 und 254 Tage dauern und beträgt im Mittel 66 Tage. Eine regelmäßige Durchführung zu Beginn eines neuen Trainingspro-

gramms sowie die Dokumentation erfolgreicher absolvierter Trainingseinheiten im Kalender oder im Smartphone unterstützen den Prozess der Gewohnheitsbildung.

Der Fatigue den Kampf ansagen

Fatigue kann die größte Hürde für die Kontinuität des Trainings darstellen. Sport bei ohnehin schon großer Erschöpfung? Das klingt zunächst paradox. Unbestritten kann das Gefühl der Erschöpfung im Anschluss an das Trainingsprogramm vorübergehend zunehmen. Langfristig ist aber der umgekehrte Effekt zu beobachten. Tatsächlich gibt es mittlerweile stichhaltige wissenschaftliche Beweise dafür, dass insbesondere Balance- und Ausdauertraining äußerst effektiv sind, um das Ausmaß der Fatigue langfristig zu reduzieren.

Wir unterstützen Sie gerne!

Sie haben noch offene Fragen oder wünschen sich etwas Unterstützung? Dann lassen Sie uns die individuelle Zielsetzung und Trainingsplanung gemeinsam angehen! Mit dem von der DMSG-NRW-geförderten Angebot der kostenfreien Online-Sport-Sprechstunde stehen wir Ihnen zur Seite. ■

<https://dmsg-nrw.de/sport-sprechstunde/>

E-Mail: ms-sprechstunde.sport.fk16@tu-dortmund.de

Wir danken Frau Kupjetz und der DMSG NRW für die freundliche Genehmigung den Text abzdrukken.



„Ein positiver gemeinsamer Ansporn“

Interview mit Silke Plotz, 60 Jahre alt,
und Sarah Könies, 53 Jahre alt



Sarah Könies: Neben dem Klettern gehören auch Schwimmen und Fahrradfahren zu meinen Sportarten. Zusätzlich gehe ich regelmäßig zur Physiotherapie.

kulatur und gerade die Beinkraft stark trainiert werden. Ich merke, dass ich beim Schwimmen langsamer werde und dass meine Gehstrecke kürzer wird. Es motiviert mich, dass ich beim Klettern Fortschritte mache. Die Gemeinschaft in der inklusiven Gruppe ist sehr schön. Wir sind altersmäßig von Mitte 20 bis Anfang 60 bunt gemischt. Die Behinderung ist in der Gruppe kein Thema, sondern eher ein positiver gemeinsamer Ansporn.

Meine Neurologin hat mir klargemacht, dass Sport genauso wichtig ist wie Medikamente.

Sarah Könies: Ich hatte den Wunsch mich mehr zu bewegen. Der Kurs macht viel Spaß. Am Ende bin ich immer „fröhlich kaputt“. Ich kann es immer noch nicht richtig glauben, dass der Sport für mich funktioniert. Wir gehen beide sehr regelmäßig hin, nur als es diesen Sommer sehr heiß war, habe ich einmal ausgesetzt.

Was hat sich durch den Sport für Sie verändert?

Silke Plotz: Ich kann sehr gut abschalten und Sorgen komplett ausblenden. Nach dem Sport sind die Sorgen zwar wieder da, aber nicht mehr so präsent. Ich kann sie besser

Welche Sportarten üben Sie aus?



Silke Plotz: Seit über 30 Jahren gehe ich einmal in der Woche schwimmen und einmal tanzen. Seit der MS-

Diagnose 2020 gehört noch regelmäßige Physiotherapie dazu. In der Inklusionsgruppe neuwege vom Deutschen Alpenverein (DAV) bin ich seit anderthalb Jahren Mitglied. Sarah ist etwas später dazu gekommen. Wir klettern einmal in der Woche am Seil, immer gesichert durch eine Partnerin oder einen Partner, an einer 16 bis 18 Meter hohen Kletterwand. Die Farbe der Griffe zeigt den Schwierigkeitsgrad an, sodass wir selbst entscheiden können, ob wir eine leichtere oder eine herausfordernde Route wählen möchten. Vor kurzem habe ich eine Prüfung abgelegt, die es mir erlaubt, andere beim Klettern zu sichern.

Wie sind Sie zu Ihrem Sport gekommen?

Sarah Könies: Die DMSG Hamburg hat über ihren Seminarplan einen Schnupperkurs Klettern angeboten. Den haben wir beide an unterschiedlichen Terminen besucht und uns später in der Gruppe kennengelernt. Mittlerweile sind wir auch in derselben Selbsthilfegruppe aktiv. Die Kursbeschreibung im Seminarplan hat mich damals total angesprochen und ich wollte es ausprobieren. Da es sich um ein Angebot der DMSG handelte, waren meine Berührungsängste nicht ganz so groß. Trotzdem war ich vor dem Schnupperkurs total aufgeregt. In unserer inklusiven Gruppe, in der viele Teilnehmende stärkere Einschränkungen haben als wir, fühle ich mich jetzt sehr wohl.

Was motiviert Sie, mit der MS sportlich aktiv zu sein und dranzubleiben?

Silke Plotz: Meine Neurologin hat mir klargemacht, dass Sport genauso wichtig ist wie Medikamente. Sie hat – genau wie meine Physiotherapeutin – meine Anmeldung zum Klettern sehr befürwortet, da die Mus-

einordnen und nach Lösungen suchen. In der Gruppe habe ich neue Kontakte geknüpft und eine tolle Gemeinschaft gefunden.

Gibt es weitere Sportarten oder Bewegungsformen, die Sie gern ausprobieren würden?

Sarah Könies: Paartanz und einen Tandemfallschirmsprung würde ich gern einmal machen.

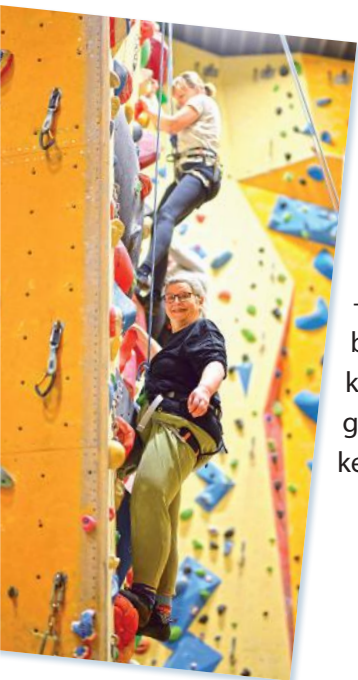
Silke Plotz: Ich habe schon einiges ausprobiert und dabei festgestellt, was mir liegt und was nicht. Yoga ist z. B. gar nicht mein Fall. Für den Herbst habe ich mir ein sportliches Ziel gesetzt: Ich möchte die 544 Stufen auf die Aussichtsplattform der Petrikirche schaffen.

Gibt es etwas, das Sie anderen MS-Betroffenen zum Thema Sport mitgeben möchten?

Silke Plotz: Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren – und vor allem: Der Sport sollte Freude machen.

Sarah Könies: Probieren Sie etwas Neues aus, wenn Sie etwas anspricht.

Bleiben Sie am Ball, bis Sie etwas Passendes finden. Sport kann wirklich viel bewirken – und hilft dabei, dem Muskelabbau entgegenzuwirken. ■



Regelmäßiges Training? Auch für „Sportmuffel“ gut zu schaffen – Interview mit Julia Stuckenschneider, 45 Jahre alt

Treiben sie Sport, wenn ja welchen?

Ich mache seit 15 Jahren Krafttraining an Geräten und fahre viel Fahrrad. Ich bin damals zum Krafttraining gekommen, da ich mir beruflich eine „Hexe“ eingefangen hatte. Diese hatte mich sehr arg über Wochen im Griff. Da war ich gerade mal 32 Jahre und wollte diese Schmerzen nicht hinnehmen. Da es aber nicht besser wurde und ich unbedingt aus diesem Schmerzlevel rauswollte, bin ich per Zufall auf das Krafttrainingsstudio gestoßen. Zu diesem Zeitpunkt war erstmal nur der Verdacht auf MS gestellt worden. Da ich am Anfang eh nichts mit dieser Krankheit zu tun habe wollte, hatte die MS zu diesem Zeitpunkt noch keinen Einfluss auf meine sportliche Motivation.

... ich merke einfach, dass es mir NACH dem Sport besser geht, und ich meine Muskeln auf eine angenehme Weise spüre!

Wie motivieren Sie sich?

Das war an Anfang schwer! Sport ist Mord, war immer meine Ansicht. Doch ich merke einfach, dass es mir NACH dem Sport einfach besser geht, ich kognitiv freier bin und meine Muskeln auf eine angenehme Weise spüre! Ich gehe immer dienstags vor der Arbeit zum Sport und

bin dann ausgeglichener und am Sonntagmorgen gehe ich auch. Motivieren tue ich mich sonntags besonders damit, dass ich Brötchen kaufe, Sport mache und danach dann ein leckeres Frühstück habe.

Gab es ein Schlüsselerlebnis, das Ihnen gezeigt hat: Bewegung tut mir gut?

Als ich die MS-Diagnose erhielt und ich mich in Scheidung befand, spürte ich, dass mich der Sport und die Bewegung hielt. Es war gut, selbst im Griff zu haben, wie weit ich gehe, und meine Muskeln zu spüren. Das tat mir damals sehr gut, so konnte ich selbst aktiv werden und sein! Hier konnte ich Selbstbestimmung ausüben.

Welche Auswirkungen hat das Training auf ihren Krankheitsverlauf?

Ich habe einen ziemlich stressigen Job als Erzieherin in Vollzeit. Festgestellt habe ich, wenn ich es in der Woche nicht zum Sport schaffe, dass ich kognitiv „benebelt“ bin. Auch dass sich der Arbeitsstress bei meinem von zwei Sehnerventzündungen geplagten Auge mehr bemerkbar macht. Ich habe auch das Gefühl, dass es meinem Körper bei alltäglichen Bewegungsabläufen mehr unterstützt, wenn ich zum Sport gehe. ▶

► **Wie passen Sie Ihr Training an mögliche Symptome wie Fatigue, o. ä. an?**

Zum Glück habe ich wenig Symptome. Doch wenn ich mal müder bin oder mein Auge nicht so richtig mitspielt, schalte ich bei den Gewichten etwas runter und mache langsamer. Wenn es Tage gibt, an denen ich spüre, dass mein Körper streikt, bleibe ich ohne schlechtes Gewissen zu Hause. Auch das braucht der Körper mal: Ruhe, um dann wieder aktiv zu sein.

Welche Sportarten oder Bewegungsformen würden Sie gern ausprobieren?

Ausprobiert habe ich schon einiges. Ich würde aber gerne wieder einen Schwimmkurs besuchen oder auf dem Laufband trainieren. Doch dazu fehlt mir die Zeit und Mitstreiter.

Gibt es etwas, das Sie anderen MS-Betroffenen zum Thema Sport mitgeben möchten?



Anderen MS-Mitstreitern kann ich nur mitgeben, dass jeder selber in sich hineinhört und schaut was er leisten möchte/kann. Nicht jeder muss joggen, nicht für jeden ist Schwimmen gut, nicht jede mag Yoga ... es dauert manchmal etwas um herauszufinden, wem was liegt. Doch ich bin wirklich der Meinung, auch wenn der innere Sauhund noch so groß sein könnte: Wer rastet der rostet. Sport muss auch nicht jeden Tag sein. Ich persönlich gehe zweimal die Woche für ca. 40 Minuten. Das ist auch für Sportmuffel, wie ich es eigentlich bin, gut zu schaffen. ■



„Tischtennis ist für mich die beste Therapie“

Heike Anders, 82 Jahre alt

Ich bin mittlerweile sehr eingeschränkt und habe Pflegegrad 2. In meiner Jugend war ich sehr sportlich und habe geturnt. Als ich aufgrund der MS nicht mehr turnen konnte, bin ich über einen freundschaftlichen Kontakt zu einer Tischtennis-Hobbygruppe gekommen, die ich seit 25 Jahren besuche. Wir spielen im Doppel mit wechselnden Partnern und mit Punkten. Das ist mehr als ein bisschen Ping-Pong. Tischtennis ist für mich die beste Therapie.

... Ich denke, dass das Tischtennis einen großen Teil dazu beigetragen hat, dass es mir immer noch so gut geht, wie es eben geht.

Zweimal die Woche gehe ich hin und zwar fast immer, auch wenn ich mich nicht so gut fühle. Der Termin ist für mich sehr, sehr wichtig. Wenn ich eine Pause brauche, nehme ich sie mir und setze mich an den Rand. Die anderen kennen das und akzeptieren, dass ich mir eine Auszeit nehme. Mein Gang ist sehr holprig, aber ich kann sehr gut fallen. Das habe ich durch das Turnen erlernt. Nach dem Tischtennis nehme ich mir häufig ein Taxi, um nach Hau-

se zu fahren oder jemand aus der Gruppe fährt mich. Da ich Pflegegeld erhalte, kann ich mir die Taxifahrt leisten.

Ich habe einen E-Rollstuhl und einen Rollator, aber nutze beides selten. Ich fühle mich ohne Hilfsmittel sicherer, weil ich mich so am besten auf meine Füße konzentrieren kann. Bewegung ist für mich sehr wichtig, ich hatte immer ein Faible für sportliche Betätigung. Es macht mir viel Spaß und ich bin gern in der Gemeinschaft. Ich denke, dass das Tischtennis einen großen Teil dazu beigetragen hat, dass es mir immer noch so gut geht, wie es eben geht. Ich war bis 60 berufstätig und alleinerziehend.

Mit diesem Beitrag möchte ich anderen Mut machen, sich auszuprobieren und ein aktives Leben zu führen. ■

Sportangebote für MS-Betroffene

Bei der DMSG Hamburg

Aikido-Kurs

Wann: Montags 19 - 20 Uhr

Wo: In der Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg 154 - 156

Nur im Sitzen:

Wann: Mittwochs 9 - 10 Uhr online

Ansprechpartner:

Ronald Kügler, Tel. 0152 53767943
ronald.kuegler@gmx.de

Pilates

Kraft und Beweglichkeit, Rumpfstabilisierung, Stretching, Faszien, Beckenboden, Gleichgewicht / Balance, Koordination, Atmung

Wann: 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.

Wo: In der Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg 154 - 156

Ansprechpartnerin:

Inga Steinmüller
Tel. 0172 4537522
inga.steinmueller@googlemail.com

Yoga

Für Rollstuhlfahrer und Fußgänger

Wann: Montags 18 - 19 Uhr online

Ansprechpartnerin:

Felicia Ewe, Tel. 0176 72718446

Schauen Sie auch auf unserer

Homepage:

www.dmsg-hamburg.de/termine
<https://www.dmsg-hamburg.de/sportangebote/>

Reha-Sportangebote

MS Sportgruppe in Eimsbüttel

Wann: Freitags 17 - 18 Uhr

Wo: Sportzentrum Grün-Weiss
Eimsbüttel, Lutterothstraße 43

Kontakt: Tel. 040 41424700

MS-Rehasport bei der TSG Bergedorf

Bewegung stärkt! Jetzt gemeinsam aktiv mit Multiple Sklerose
Ziel des Trainings ist es, die Mobilität, Koordination und Ausdauer zu fördern sowie das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dabei stehen Spaß an der Bewegung und der Austausch untereinander im Vordergrund.

Wann: Montags 16 Uhr

Wo: In den barrierefreien Sportstätten der TSG Bergedorf
Billwerder Billdeich 607

Was erwartet Sie?

- Spezifische Gymnastik- und Bewegungsübungen
- Individuelle Anpassung je nach Fähigkeit
- Rücksichtnahme auf unterschiedliche Verläufe der MS
- Qualifizierte Übungsleitung

Wer kann mitmachen?

Alle Menschen mit MS – mit oder ohne ärztliche Rehasport-Verordnung (Verordnung 56). Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt & Anmeldung:

Geschäftsstelle der TSG Bergedorf
Tel. 040 401136361
info@tsg-bergedorf.de

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Hamburg e. V.

Hier finden Sie eine Übersicht über die von den Krankenkassen anerkannten Rehasportangebote und die Behindertensportangebote in Hamburg. Hierzu gehören viele Angebote aus dem Leistungssport, dem Wettkampfsport sowie dem Breiten- und Integrationssport.

<https://brs-hamburg.de/sportangebote/>

Weitere Sportangebote

MS Tango-Gruppe

Wann: Mittwochs 17 - 18 Uhr

Wo: Kastanienallee 9
20359 Hamburg – St. Pauli

Ansprechpartnerin:

Inga Steinmüller
Tel. 0172 4537522, inga.bewegungsfreude.hh@gmail.com

Tanzgruppe in Niendorf für Menschen mit MS oder Parkinson

Übungen und Anregungen zur Bewegung und Improvisation. Für Rollstuhlfahrer*innen und Menschen mit Gehbeeinträchtigung geeignet.

Leitung: Malena Ortiz Pizarro, Tanzpädagogin, Soi Anifantis-Scherb, Choreografin und Tanzvermittlerin

Wo: Tanzschule Heiko Stender
Tibarg 40, 22459 Hamburg

Wann: Einmal im Monat samstags
jeweils 12 - 13 Uhr

Die nächsten Termine:

18.10.2025, 15.11.2025, 13.12.2025

Anmeldung:

malena.tanzt@gmail.com



Förderkreis der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e.V.

Der Vorstand des Förderkreises der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e. V. wurde am 3. Juli 2025 für weitere drei Jahre wiedergewählt und zugleich für seine Tätigkeit in den vergangenen drei Jahren entlastet.

Auch Sie können einen Beitrag leisten! Wir freuen uns, Sie als neues Mitglied im Förderkreis willkommen zu heißen. Selbstverständlich sind auch Spenden jederzeit herzlich willkommen – jede Form der Unterstützung ist für uns wertvoll.

Wenn Sie Interesse an der Arbeit des Förderkreises haben, wenden Sie sich gern an unsere Geschäftsführerin Andrea Holz,
holz@dmsg-hamburg.de
Tel. 040 4224433



Der Vorstand des Förderkreises der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft in Hamburg e. V.

- Stephan Dahrendorf, Vorsitzender
- Caren von der Heydt, stellv. Vorsitzende
- Sven Kirkerup, Schatzmeister

Aufruf zum
nächsten Schwerpunkt:

Sport und
Bewegung
bei MS

Teil 2

Zum Thema Sport und Bewegung haben uns viele Zuschriften erreicht. Das freut uns sehr und zeigt, wie wichtig Ihnen dieses Thema ist. Wir werden deshalb den nächsten Schwerpunkt ebenfalls dem Sport widmen. Melden Sie sich gern, wenn Sie Ihre Erfahrungen teilen möchten:

- *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 13. Oktober 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*

▶ Präventionssportkurse der Krankenkassen

Die Präventionssportkurse der Krankenkassen bieten ein umfangreiches Angebot (z. B. Yoga, Aqua-Fitness, Rückenschule). Die Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme ca. 80-100% der Kurskosten. Passende Kurse finden Sie über Ihre Krankenkasse oder über die Kursuche der Volkshochschule.

Hamburger Sportbund

Der Hamburger Sportbund fördert bereits seit längerem im Rahmen eines Aktionsplans die Inklusion im Sport und berät Vereine bei der konkreten Umsetzung, z. B. der Gründung von Inklusions-Sportgruppen.

Kontakt: Andreas Karras
a.karras@hamburger-sportbund.de
Tel. 040 41908133

*Eine Liste der Hamburger Inklusions-Sportgruppen finden Sie unter:
www.hamburger-sportbund.de/
themen/inklusion/inklusive-sportangebote*

Funktionstraining

Online-Funktionstraining Gruppe Hamburg

Funktionstraining ist ein Training mit bewegungstherapeutischen Übungen, das speziell für Menschen mit MS entwickelt wurde.

Leitung: Dustin Homann

Wann: Freitags um 13:45 Uhr online

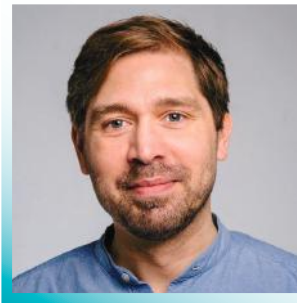
Weitere Informationen und Anmeldung:

www.dmsg.de/funktionstraining

Unser Team vom Eppendorfer Weg | Telefon: 040 4224433



Andrea Holz M.A.
Geschäftsführung
holz@dmsg-hamburg.de



Johannes Wiggers
Dipl.-Sozialpädagoge/
Sozialarbeiter
Stellv. Geschäftsführer
Jobcoaching
Tel. Sprechstunde:
Dienstag 14-17
Jeden 2. Freitag 13-16 Uhr
wiggers@dmsg-hamburg.de



Daniela Listing M.A.
Öffentlichkeitsarbeit
listing@dmsg-hamburg.de



Nancy Riesenhuber
Veranstaltungsorganisation
riesenhuber@dmsg-hamburg.de



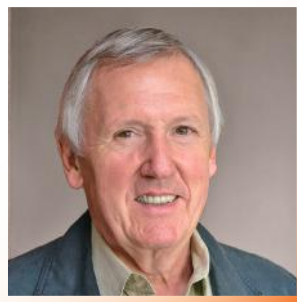
Meike Gräff
Sozialpädagogin/
Sozialarbeiterin B.A.
Koordination Besuchs-
dienst für Schwerbe-
troffene und Ehrenamt
graeff@dmsg-hamburg.de



Hanna Gandt
Sozialpädagogin/Sozial-
arbeiterin B.A.
Ansprechpartnerin für
Schwerbetroffene
und ihre Angehörigen
Tel. Sprechstunde:
Donnerstag 9-12 Uhr
Jeden 2. Freitag 13-16 Uhr
gandt@dmsg-hamburg.de



Katja Rieffel
Diplom-Pädagogin
Ansprechpartnerin für
Neu- und Geringbe-
troffene, Plan Baby
und Selbsthilfegruppen
Tel. Sprechstunde:
Montag 9-12 Uhr
rieffel@dmsg-hamburg.de



Hartmut Dignas und Peter Kühnel
Fahrdienst, Tel. Sprechstunde: Dienstag 9-12 Uhr
fahrdienst@dmsg-hamburg.de

MS-Forum 2025

Unsere Veranstaltung zum Welt-MS-Tag 2025: Bei sommerlichen Temperaturen kamen 145 Interessierte zum 23. Hamburger MS-Forum am 21. Juni 2025 in das Albertinen Haus in Hamburg-Schnelsen. Mit hervorragenden Vorträgen, guter Stimmung und anregenden Gesprächen ein toller Tag!

Die Themen:

- Immuntherapie – Update
- Fatigue – neue Wege aus der Erschöpfung
- Mit Zukunftssorgen umgehen – Strategien für mehr Zuversicht
- Trigeminusneuralgie und andere Schmerzen bei MS – welche Therapien helfen?



Ahoi! Segelfreizeit 2025

Unsere Segelreise auf dem Traditionsegler Fortuna in der dänischen Südsee: Die erlebnisreichen Tage in der Gemeinschaft mit körperlichem Einsatz beim Segelsetzen, in der Küche, der Arbeit an Deck werden unvergessen bleiben!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hamburg e.V.
Eppendorfer Weg 154-156 | 20253 Hamburg
Tel 040 4224433 | Fax 040 4224440
www.dmsg-hamburg.de | info@dmsg-hamburg.de
V.i.S.D.P. Andrea Holz M.A., Geschäftsführerin
REDAKTION Daniela Listing M.A.
GESTALTUNG/LAYOUT www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: Witters GmbH
S. 3, 13: H. Günther; S. 4: J. Dreilich; S. 8 (oben),
S. 9 (li.): Witters GmbH; S. 14 (li.): S. Holzweiß,
DMSG Hamburg; alle weiteren privat
ERSCHEINUNGSWEISE Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | Druckzentrum Neumünster



Spenden Sie für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose!

Unsere Arbeit ist ohne regelmäßige Spenden von Privatpersonen, Unternehmen und Stiftungen nicht möglich. Wir erhalten keine öffentlichen Mittel der Stadt Hamburg, der Bundesregierung oder der EU und finanzieren uns ausschließlich über Spenden, Zuwendungen von Rentenversicherung und Krankenkassen sowie Mitgliedsbeiträge. Darüber hinaus sind vor allem uns zugedachte Erbschaften und Vermächtnisse ein Eckpfeiler für eine stabile Finanzierung unserer Angebote. Wenn auch Sie einen Beitrag dazu leisten wollen, dass wir unsere Angebote für Menschen mit MS wie gewohnt fortführen, für die Zukunft absichern und im besten Fall weiter ausbauen können, dann freuen wir uns sehr über Ihre Zuwendung.

Unser Spendenkonto

SozialBank

IBAN:

DE24 3702 0500 0009 4669 00

BIC: BFSWDE33XXX

Online-Spende

www.dmsg-hamburg.de/spenden-und-helfen/

Anlass-Spende

Die verschiedensten Anlässe eignen sich dazu, um gemeinsam mit Freunden und Verwandten Spenden zu sammeln, z. B. eine Hochzeit, ein Firmenjubiläum oder ein runder Geburtstag. Aber auch ein trauriger Anlass wie ein Todesfall kann dazu bei-

tragen, Menschen mit MS zu helfen. Geben Sie doch bitte auf der Traueranzeige und -karte unser Spendenkonto und ein Stichwort an, das Sie vorab mit uns vereinbaren.

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 300 Euro ein Bareinzahlungsbeleg oder eine Buchungsbestätigung Ihrer Bank. Bei größeren Beträgen stellen wir gern eine Spendenbescheinigung aus.

*Gerne können Sie sich auch telefonisch über unsere Geschäftsstelle mit uns in Verbindung setzen: **Telefon 040 4224433***

Schirmherrschaft: N.N.

Vorstand

Dr. Ludwig Linder (Vorsitzender)
Dr. Wolfgang-G. Elias (stellv. Vorsitzender)
Dirk-Andreas Tullius (stellv. Vorsitzender)
Dr. Christof Domrös (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 4224433**

Geschäftsstelle

Eppendorfer Weg 154 - 156
20253 Hamburg
Telefon 040 4224433
Telefax 040 4224440
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, 20246 Hamburg

Jeden zweiten Montag
des Monats 17 – 18:30 Uhr
RehaCentrum am UKE
Martinistraße 66, 20246 Hamburg

Angebote nur für Mitglieder

Fahrdienst

Dienstag 9 – 12 Uhr (Terminvereinbarung)
Hartmut Dignas, Peter Kühnel

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/selbsthilfegruppen
eingesehen werden.

Telefonseelsorge

0800 1110111 oder **0800 1110222**

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.



TelefonSeelsorge
Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Mit freundlicher Unterstützung von: