



Gemeinsam

www.dmsg-hamburg.de

DMSG HAMBURG
UNABHÄNGIGE
INTERESSENVERTRETUNG
FÜR MENSCHEN MIT
MULTIPLER SKLEROSE

FRÜHJAHR 2026

SCHWER
PUNKT
THEMA

Verbunden bleiben



MS, Partnerschaft und Sexualität

5

**Sexuelle
Funktionsstörungen**

*Ursachen
und Therapien*

8

**Kommunikation
ohne Tabus**

*Einen gemeinsamen
Weg finden*

12

**Fahr- und
Besuchsdienst**

*Unser neuer
Bundesfreiwilliger*

dmsg

■ Deutsche
■ Multiple Sklerose
■ Gesellschaft
■ Landesverband

Hamburg e.V.

INHALT

Editorial 3

Titelthema: Verbunden bleiben – MS, Partnerschaft und Sexualität

Interview: „Wir waren „Crazy in Love““ 4

Fachartikel:
Beeinträchtigungen sexueller Funktionen 5

Miteinander stark:
Partnerschaft, Intimität und Lebensqualität mit MS 8

Neues Angebot für unsere schwerbetroffenen Mitglieder:
Besuchs- und Begleitsdienst mit unserem Bundesfreiwilligen 12

Festakt des Bundesverbandes 13

Barancik-Preis 2025 13

Aufruf

Ausflugsziele in Hamburg 13

Inklusive Reha- und Mobilitätsmesse IRMA in Hamburg 14

Regelmäßige Aktivitäten 15

Impressum 15

Kontakt 16

Der Redaktionschluss für die Gemeinsam Ausgabe Sommer 2026 ist der 5. Mai 2026

Hamburger Multiple Sklerose Forum

Samstag, 13. Juni 2026 | 9:45 bis 16 Uhr



Kostenfrei
und ohne
Anmeldung

WeltMSstag
30. Mai 2026

THEMEN

Blasenstörungen – wie gewinne ich Kontrolle und Freiheit?

Prof. Dr. med. Arndt van Ophoven,
leitender Arzt der Abteilung für
Neuro-Urologie, Marien Hospital
Herne

Unsichtbare Symptome – Keiner sieht sie, einer merkt sie

Prof. Dr. med. Thomas Henze,
Neurologe, Lappersdorf / Regensburg

Was Sport und Bewegung im Alltag mit MS leisten können

Marie Kupjetz, MSc., TU Dortmund

Immuntherapie 2026 – was gibt es Neues?

Dr. med. Insa Schiffmann, Assistenz-
ärztin, Kopf- und Neurozentrum/
Klinik und Poliklinik für Neurologie,
UKE Hamburg

Veranstaltungsort
Albertinen Haus

Sellhopsweg 18-22
Hamburg-Schnelsen

Unsere Veranstaltung
zum Welt-MS-Tag 2026
„MS – jetzt erst recht!“



Ankündigung Mitgliederversammlung 2026

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 26. September von 14-16 Uhr in der Christuskirche in Hamburg-Othmarschen statt. Sie werden rechtzeitig eine Einladung erhalten.

Partnerschaft und Sexualität mit MS – mehr Erfüllung finden

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der DMSG Hamburg!

Partnerschaft mit MS bedeutet oft, Rollen neu auszuloten. Aus spontanen Begegnungen werden geplante Momente, Liebende werden mitunter zu Helfenden oder Pflegenden. Das kann belasten, aber es kann auch eine Chance für mehr Offenheit sein. In der Sexualität kann die MS Unsicherheiten auslösen: Fatigue, Spastiken, Sensibilitätsstörungen, Inkontinenz, Schmerzen oder Nebenwirkungen von Medikamenten können Lust und körperliche Reaktionen verändern. Hinzu kommen Ängste, Scham oder das Gefühl, „nicht mehr zu genügen“. Was dabei hilft, ist vor allem Kommunikation. Wünsche, Sorgen und Grenzen auszusprechen, braucht Mut, aber viele Paare berichten, dass Gespräche über Partnerschaft und Sexualität zwar zunächst ungewohnt sind, letztlich aber entlasten und verbinden.

Dieses Heft mit dem Schwerpunkt Partnerschaft und Sexualität möchte Ihnen Informationen und Anregungen geben und Wege aufzeigen, in Partnerschaft und Sexualität trotz und mit chronischer Erkrankung Erfüllung zu finden. Informieren Sie sich in Herrn Professor Thomas Henzes Fachartikel über medizinische Möglichkeiten mit sexuellen Schwierigkeiten umzugehen und lassen Sie sich inspirieren von Frau Dr. Sabine Schippers und Herrn Dr. Dieter Pöhlaus Anregungen, die helfen, „ein liebendes Paar zu bleiben“. Wir danken allen sehr dafür, dass sie diese Ausgabe unserer Gemeinsam mit ihren Texten bereichert haben, genau wie der Angehörigen eines Mitglieds für ihren offenen Erfahrungsbericht.

Und bitte vergessen Sie nicht: Sie sind nicht allein! Unser Beratungsteam, unsere Selbsthilfegruppen, Ärztinnen, Therapeuten und Sexualberater können Sie in Ihren Fragen unterstützen – sachlich, diskret und wertfrei.

Wir freuen uns sehr, dass im Januar unser neuer Bundesfreiwilliger Yafet Mesfin Ghidey bei uns begonnen hat, der Hartmut Dignas und Peter Kühnel im Fahrdienst unterstützt und sich Ihnen auf Seite 12 vorstellt. Auch wenn Sie keine Fahrt unternehmen möchten, sich aber Besuch zu Hause oder im Pflegeheim wünschen, können Sie mit Yafet einen Termin vereinbaren. Melden Sie sich gern bei ihm in der neuen Sprechstunde: Donnerstag von 14 bis 17 Uhr.

So langsam beginnt bei uns bereits die Vorfreude auf das Hamburger MS-Forum am 13. Juni, auf dem namhafte Referentinnen und Referenten Sie über Kernthemen der MS wie Blasenstörungen, Immuntherapie, MS und Sport und unsichtbare Symptome informieren werden. Näheres zum Programm finden Sie auf Seite 2.



*Ich wünsche Ihnen eine
farbenfrohe nächste
Jahreszeit mit vielen
Frühlingsgefühlen!*

Ihre

Andrea Holz

Andrea Holz

Geschäftsführerin der DMSG Hamburg

„Wir waren ‚Crazy in Love‘“

Kurz bevor das Paar sich kennenlernte, erhielt Birgits Mann die Diagnose MS. Im Interview erzählt die 53-Jährige von den Herausforderungen, die die Krankheit mit sich bringt, aber auch von den vielen schönen Seiten ihrer Beziehung.



Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie von der MS-Diagnose Ihres Mannes erfuhren?

Guido und ich lernten uns 2011 auf einer Demo vom FC St. Pauli gegen Fußball-Kommerzialisierung kennen. Als Krankenschwester war mir an ihm gleich eine leichte Gangunsicherheit aufgefallen. Selbst wollte ich das Thema nicht ansprechen, war aber froh, dass Guido mir noch am selben Tag von der MS erzählte. Ich kannte von meiner Arbeit im Krankenhaus Patienten mit einem schweren MS-Verlauf, hatte aber auch einen Freund mit einem leichten Verlauf. Dass mein neuer Freund eine chronische Erkrankung hatte, beeinflusste mich in meiner Verliebtheit überhaupt nicht. Wir waren „crazy in love“.

Wie ging es mit Ihrer Partnerschaft weiter?

Direkt ein halbes Jahr nach unserem Kennenlernen haben wir geheiratet. Wir haben schnell versucht, Kinder zu bekommen. Als ich nicht schwanger wurde, hat man bei beiden von uns medizinische Ursachen festgestellt, die nicht in einem Zusammenhang mit der MS standen. Der unerfüllte Kinderwunsch belastete vor allem mich zusehends und wir haben uns nach einer Weile davon verabschiedet. In dieser Zeit führten wir regelmäßig „Montagsgespräche“ und nahmen uns zum Wochenanfang

bewusst eine Stunde Zeit, um über unsere Beziehung zu sprechen. Wir hatten tolle, leidenschaftliche Jahre und haben viel zusammen unternommen.

Wie beeinflusst die MS Ihren Alltag?

Guidos MS verlief anfangs schubförmig und ging nach einigen Jahren in einen chronisch-progredienten Verlauf über. 2017 ging er in die Berufsunfähigkeit. Er nutzt einen Rollstuhl, in der Wohnung kommt er mit einem Rollator zurecht. Ich empfinde es als ständigen Spagat, einerseits helfen zu wollen und andererseits das Nein meines Partners zu akzeptieren, wenn er keine Hilfe möchte. Manchmal drehe ich mich bewusst um und mache etwas anderes, wenn mein Hilfsangebot nicht angenommen wird. Das fällt mir schwer, aber ich finde, dass es die Entscheidung meines Mannes ist und bleibt, ob und wieviel Hilfe er möchte. Mein Mann ist für den Haushalt zuständig und ich arbeite mit einer dreiviertel Stelle. Wir kommen gut zurecht, dennoch empfinde ich Druck dabei, die Hauptverdienerin sein zu müssen. Deshalb springe ich bei der Arbeit gern ein und übernehme gelegentlich zusätzliche Schichten. Es ist herausfordernd sowohl in meiner Arbeit als Krankenschwester als auch zu Hause in der Rolle der Helferin zu agieren.

Welche Wege haben Sie gefunden, mit der Situation umzugehen?

Kurz bevor Guidos Einschränkungen gravierender wurden, sind wir vom Kiez in eine barrierefreie Wohnung in Bahrenfeld gezogen. Dort fühlen wir uns sehr wohl. Vor zwei Jahren haben wir uns Hazel, einen Dackel, angeschafft. Es hat uns total gutgetan, den Fokus von der Erkrankung hin zu einem Tier zu lenken. Mit unserem Hund unternehmen wir viele gemeinsame Spaziergänge. Für Radtouren nutzt Guido ein Handbike. Wir haben uns gut aufgestellt und sind mit unserem Leben zufrieden. Wir machen weiterhin viele schöne Dinge zusammen, z.B. Theaterbesuche und regelmäßige Urlaube. Unser liebstes Reiseziel ist Italien. Die Menschen dort haben eine unglaublich feinfühligkeit Art mit Guidos Behinderung umzugehen. Neben den gemeinsamen Unternehmungen verfolgen wir beide auch eigene Hobbys und pflegen eigene Freundschaften.

„Wir sind uns körperlich oft nah. Wir kuscheln, halten Händchen und nehmen uns in den Arm. Das ist schön ...“

Wie sprechen Sie als Paar über die Erkrankung?

Die „Montagsgespräche“ haben wir irgendwann eingestellt, mittlerweile sprechen wir Probleme zeitnah an. Insgesamt reden wir nicht viel über die Erkrankung. Mein Mann ist ein Kämpfer, er jammert nicht. Er geht regelmäßig zu einer Psychotherapeutin. Manchmal wünsche ich mir, er würde mehr Dinge mit mir besprechen als nur mit ihr.

Welche Unterstützung erfahren Sie von außen?

Wir erfahren viel Unterstützung durch unseren Freundeskreis, unsere Familie und in der Nachbarschaft. Alle Freundinnen und Freunde von früher sind geblieben. Sie helfen ohne übergriffig zu sein. Da haben wir großes Glück. Im letzten Jahr wurde mir bewusst, dass ich zusätzlich eine andere Art von Unterstützung benötige und habe mich einer Angehörigengruppe bei der DMSG Hamburg angeschlossen. Die Gruppe ist sehr hilfreich für mich. Den Austausch auf Augenhöhe und die Akzeptanz, die ich dort erfahre, möchte ich nicht mehr missen.

Wie erleben Sie körperliche Nähe?

Unser Sexualleben ist irgendwann

eingeschlafen, aber wir sind uns körperlich oft nah. Wir kuscheln, halten Händchen und nehmen uns in den Arm. Das ist schön, dennoch fehlt mir die gemeinsame Sexualität.

Wie gehen Sie mit Zukunftssorgen um?

Die Sorge, dass mehr Einschränkungen dazukommen, beschäftigt mich natürlich, aber ich verliere nie die Hoffnung. Ich schiebe Ängste und negative Gedanken weg und versuche, im Hier und Jetzt zu leben. Mit dem, was morgen kommt, beschäftigen wir uns, wenn es soweit ist. Ich versuche jeden einzelnen Tag ganz bewusst wahrzunehmen, kleine Abenteuer zuzulassen und neue ungewöhnliche Dinge auszuprobieren. Im Sommer fahre ich manchmal

mit dem Rad von unserem Wochenend-Stelzenhaus in Ochsenwerder zur Frühschicht – in den Sonnenaufgang hinein. Ich versuche, mir immer wieder solche schönen Momente zu schaffen.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft?

Gut gemeinte, ungefragte Hilfe z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln empfinden wir manchmal als übergriffig. Da würde ich mir mehr Einfühlungsvermögen wünschen. Grundsätzlich sollte es nichts Besonderes sein, eine Behinderung – egal welcher Art – zu haben, sondern einfach ganz normal, dass die Menschen verschieden sind. ■

Das Interview führte Daniela Listing.

Beeinträchtigungen sexueller Funktionen



Von Prof. Dr. med.
Thomas Henze,
Neurologe, Lappersdorf / Regensburg

Sexualität hat in unserem Leben während vieler Lebensphasen eine große Bedeutung, ganz besonders natürlich im jungen Erwachsenenalter. Leider ist diese Lebensphase aber auch genau diejenige, in der oftmals eine Multiple Sklerose (MS) beginnt, also genau dann, wenn wir sexuell immer aktiver werden, wenn wir beginnen, Partnerschaften zu entwickeln und wenn wir vielleicht auch eine eigene Familie gründen wollen. Eine intakte Sexualität ist in dieser Phase eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit und gute Lebensqualität.

Im realen Leben kann eine MS bekanntlich viele, sehr unterschiedliche Symptome auslösen, die unsere sexuellen Aktivitäten z.T. erheblich einschränken oder manchmal auch weitgehend unmöglich machen. Hierüber möchte ich Ihnen in diesem Artikel gern einiges Wissenswertes berichten, vor allem Informationen zu den Ursachen sexueller Funktionsstörungen, zu deren Häufigkeit bei den Erkrankten, zu wichtigen körperlichen Abläufen, den zu erwartenden Symptomen, den Untersuchungsmethoden und – natürlich – zu den Behandlungsmöglichkeiten. Neben diesen vor allem biologischen Fakten spielen bei der Sexualität aber auch viele und unterschiedliche psychologische

Gesichtspunkte und Ansätze eine ebenso große Rolle. Daher finden Sie in diesem Heft einen weiteren Artikel, der Ihnen hierzu viele weitere Informationen gibt.

Aus biologischer bzw. medizinischer Sicht sind für einen Geschlechtsakt 3 Phasen wichtig: (1) das Verlangen nach Sexualität, also die Libido, (2) die Erregungsphase und (3) der Höhepunkt bzw. Orgasmus. In Phase 1 vermitteln unsere Sinnesorgane, wenn sie durch Umgebungsreize oder die Nähe des Partners stimuliert werden, diese Informationen an das Gehirn. In Phase 2 laufen in den Genitalorganen mehrere körperliche (biologische) Reaktionen ab: Bei der Frau kommt es zum Anschwellen der Schamlippen und der



Beeinträchtigungen sexueller Funktionen

Klitoris und zur Absonderung von Flüssigkeit (Lubrikation), beim Mann schwillt der Penis an und verhärtet sich (Erektion). In Phase 3, also dem Orgasmus, treten bei der Frau rhythmische Muskelanspannungen an Beckenboden- und Scheidenmuskulatur auf, beim Mann erfolgt der Samenerguss (Ejakulation).

An der Steuerung dieser 3 Phasen sind mehrere Teile des zentralen Nervensystems beteiligt, nämlich der Hypothalamus und die Hypophyse, zwei kleine, zentral im Gehirn gelegene komplexe Organe, sowie Teile der Hirnrinde, außerdem natürlich das Rückenmark zur Weiterleitung der im Gehirn entstehenden Informationen an die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane.

MS und sexuelle Beeinträchtigungen: Häufigkeit

Sexuelle Funktionsstörungen kommen bei der MS häufig vor, sie sind vor allem von Schweregrad und Krankheitsdauer der MS abhängig. Fragen Neurologen gezielt nach und führen genaue Untersuchungen durch, stellen sie fest, dass die Beeinträchtigungen im Verlauf der MS bei 40-50% der betroffenen Frauen und bei 70-80% der betroffenen Männer auftreten. Im Deutschen MS-Register 2024 nannten nur etwa 7% der Frauen und 14% der Männer auf die Frage nach ihren aktuellen MS-Symptomen sexuelle Beeinträchtigungen.

Ursachen sexueller Funktionsstörungen

Diese Ursachen teilt man in (1) primäre, (2) sekundäre und (3) tertiäre Ursachen ein. Mit den primären Stö-

rungen sind MS-bedingte Entmarkungsherde in Hirngebieten und Regelkreisen gemeint, die für die biologischen Abläufe der Sexualität wichtig sind.

Sekundäre Störungen sind solche, die als Folge anderer, bereits bestehender MS-Symptome auftreten, z. B. durch Einschränkungen der Beweglichkeit, eine störende Spastik und/oder Muskelschwäche, vorzeitige Ermüdbarkeit (Fatigue), durch Störungen der Blasen- und Darmfunktionen, der Bewegungskoordination (Ataxie, Tremor) oder Schmerzen, aber auch durch eingeschränkte Aufmerksamkeit und Konzentration sowie bei depressiven Störungen. Außerdem können einige Medikamente, die Sie evtl. zur Behandlung anderer MS-Symptome oder MS-unabhängiger Erkrankungen benötigen, die sexuellen Funktionen beeinträchtigen. Hierzu gehören u. a. solche gegen Spastik oder Blasenfunktionsstörungen, ebenso Antidepressiva, Schlafmittel sowie blutdrucksenkende oder entwässernde Medikamente. Auch ein zu starker Alkoholgenuß kann ähnliche Folgen haben.

Die tertiären Sexualstörungen sind Folge vielfältiger psychischer Reaktionen auf die Erkrankung und daher oft sehr komplex: Depressive Symptome auf Grund der eigenen MS, Unsicherheit bezüglich des weiteren Lebensverlaufs hinsichtlich Partnerschaft, Freundeskreis und Berufsleben, Partnerschaftskonflikte, Ängste, negative Einstellungen zum eigenen Körper, verringerters Selbstwertgefühl und fehlendes Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Symptome

Bei Frauen sind dies eine geringere Feuchtigkeit der Vagina, eine geringere sensible Stimulierbarkeit der Klitoris, eine unangenehme, z. T. schmerzhaftige Trockenheit der Scheidenregion, verringerte Libido oder ein unbefriedigender Orgasmus. Männer klagen ganz überwiegend über eine eingeschränkte Erektionsfähigkeit (Steifigkeit und Dauer; erektile Dysfunktion), einen nachlassenden Samenerguss (Ejakulation), verringerte Libido und ebenfalls einen unbefriedigenden Orgasmus.

Diagnostik

Hier ist der wichtigste Punkt, dass Sie Ihrem Arzt über die Beeinträchtigungen Ihrer Sexualität überhaupt berichten, auch wenn Sie diese aus Scham gern verschweigen würden. Aber: Nur das offene Sprechen hierüber, mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, mit anderen Vertrauenspersonen, mit Ihrem Hausarzt oder Neurologen, führt zu der notwendigen Diagnostik und – vor allem – zu einer daraus folgenden Behandlung. Haben Sie Ihren Neurologen informiert, wird Sie dieser ausführlicher befragen und eine neurologische Untersuchung durchführen. Ebenso wichtig ist darüber hinaus eine ausführliche Sexualanamnese mit Einbeziehung Ihrer Partnerin/Ihres Partners.

Ergänzend werden zumeist einige Blutuntersuchungen durchgeführt (z. B. spezielle Hormonanalysen), während apparative Untersuchungen zumeist nicht erforderlich sind. Anschließend sollte – Ihrer geschlechtlichen Identität folgend –



eine gynäkologische (Frauenärztin/-arzt) oder eine urologische (möglichst mit Schwerpunkt Andrologie/ Männerheilkunde) Untersuchung erfolgen. So können Erkrankungen des jeweiligen Fachgebiets als Ursache erkannt oder ausgeschlossen werden. Liegt die Vermutung nahe, dass die Beeinträchtigungen am ehesten eine seelische Ursache haben, wird die Vorstellung bei einem Psychotherapeuten oder Psychiater sinnvoll sein. Selbstverständlich sollte der behandelnde Arzt auch nach anderen Erkrankungen fragen, die mit sexuellen Funktionsstörungen einhergehen können (z. B. Diabetes mellitus, Bluthochdruck), ebenso nach den aktuell verschriebenen Medikamenten.

Therapiemöglichkeiten

Ziel jeder Behandlung ist es, allen Menschen mit MS trotz ihrer Erkrankung ein erfülltes Sexualleben zu ermöglichen. Werden bei Ihnen seelische/psychische Ursachen Ihrer sexuellen Beeinträchtigungen vermutet bzw. festgestellt, sollte frühzeitig eine sexualmedizinische Beratung unter Einbezug Ihrer Partnerin bzw. Ihres Partners erfolgen. Hieran sollte sich bei Bedarf eine sexualmedizinische Therapie und/oder eine Psychotherapie oder Partnertherapie anschließen (siehe hierzu den nachfolgenden Artikel).

Bestehen vor allem biologische bzw. organische Ursachen seitens der MS, kann eine medikamentöse Therapie oft Besserung bringen; dies gilt vor allem für Männer. Ergänzend können Sie auch zusammen mit einer Sexualtherapeutin oder einem

Sexualtherapeuten überlegen, ob und – wenn ja – welche Arten zur Verbesserung des Sexuallebens in Betracht kommen können. Hierzu gehören z. B. eine Änderung Ihrer sexuellen Praktiken oder die Verwendung sinnvoller Hilfsmittel wie Vibratoren zur zusätzlichen Stimulation vor allem des weiblichen äußeren Geschlechtsorgans oder auch chemische Gleitmittel bei fehlender oder unzureichender Sekretion von Vaginalfeuchtigkeit bei sexueller Erregung. Da sich zusätzliche MS-Symptome wie eine ausgeprägte Spastik der Beckenboden- und Beinmuskulatur, Harndrang und Inkontinenz oft negativ auf das Einhalten der Intimhygiene und sexuelle Beeinträchtigungen auswirken, sollten diese Symptome unbedingt mitbehandelt werden.

Behandlung mit Medikamenten

Bei einer Erektionsstörung des Mannes (erektile Dysfunktion) besteht derzeit die beste medikamentöse Behandlungsmöglichkeit, nämlich in Form des Sildenafil, das als erstes Präparat dieser Art seit 1998 unter seinem Handelsnamen Viagra® schnell weltweit bekannt wurde. Es führt zu einer verstärkten Durchblutung des Penis und damit Vergrößerung der Schwellkörper. Gleichzeitig erschwert es den Abfluss des Venenblutes aus dem Penis, was dann zu einer anhaltenden Erektion führt. In mehreren Studien mit männlichen MS-Patienten konnte die positive Wirkung von Sildenafil nachgewiesen werden. Es kam – im Gegensatz zur Placebo-Gruppe – zu einer

deutlich verbesserten Erektion. Eine Besserung sexueller Funktionsstörungen bei MS-betroffenen Frauen durch Sildenafil wurde hingegen bislang nicht gefunden.

„Ziel jeder Behandlung ist es, allen Menschen mit MS trotz ihrer Erkrankung ein erfülltes Sexualleben zu ermöglichen.“

Wirksame Dosierungen des Sildenafil liegen zwischen 25-100 mg pro Tablette. Ihre Wirkung setzt nach 30-60 Minuten ein, erfordert aber immer eine gleichzeitige sexuelle Stimulation. Die Wirkung hält bis zu 6 Stunden an. Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, Trockenheit der Nasenschleimhaut, Farbsehstörungen, Schwindel oder Verdauungsstörungen. Es ist daher sinnvoll, zunächst eine kleinere Dosis einzunehmen, damit diese Nebenwirkungen nicht in den Vordergrund treten.

Beachten Sie unbedingt, dass das Medikament auf keinen Fall bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße, frischen Herz- und Hirninfarkten (Schlaganfall) oder einer Vormedikation mit bestimmten „Herzmitteln“ (vor allem Nitraten oder Molsidomin) eingenommen werden darf. Dann nämlich können lebensbedrohliche Komplikationen auftreten! Nehmen Sie Sildenafil daher nur nach ausführlicher Rücksprache mit Ihrem Hausarzt oder Internisten ein.



Beeinträchtigungen sexueller Funktionen

Neben Sildenafil gibt es einige weitere Medikamente mit sehr ähnlichen Wirkstoffen, die sich in Dosis, Wirksamkeit, Zeitpunkt des Wirkungseintritts sowie der Dauer ihrer Wirkung voneinander unterscheiden.

Zur Behandlung einer ungenügenden Erektion gibt es als weitere Möglichkeit noch die sog. Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie (SKAT) mit Prostaglandinen (Alprostadil). Hierbei müssen Sie sich vor einer geplanten sexuellen Aktivität ein Medikament direkt in den Schwellkörper des Penis injizieren. Eine Alternative hierzu ist die selbstständige Einführung des Medikaments in die Harnröhre mit Hilfe eines kleinen Geräts. Beide Therapien werden allerdings kaum mehr genutzt. Wenn eine Therapie mit Sildenafil und ähnlichen Medikamenten aufgrund von Kontraindikationen jedoch nicht möglich ist, wären sie eine Alternative.

Zu Sildenafil noch 2 Hinweise: (1) Die Kosten für Arzneimittel zur Behandlung der erektilen Dysfunktion werden in Deutschland von gesetzlichen Krankenkassen schon seit Jahren nicht mehr übernommen; (2) Sildenafil ist mittlerweile sehr preiswert in jeder Apotheke auf Rezept erhältlich. Demgegenüber enthalten Tabletten, die Sie über das Internet bestellen, oft nicht den gewünschten Wirkstoff oder nicht die auf der Packung angegebene Dosis, sie sind daher nicht berechenbar, eventuell sogar gefährlich. Weitere, ebenfalls im Internet oder in Illustrierten angebotene Mittel zur Verbesserung

sexueller Funktionen bleiben in der Regel den wissenschaftlichen Nachweis einer Wirkung schuldig.

Frauen können bei mangelndem Feuchtwerden der Genitalregion und nachfolgend auftretenden Missempfindungen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, der sog. Dyspareunie, sowie bei nachlassender Libido ggf. Hormonpräparate wie Tibolon oder östrogenhaltige Salben verwenden. Besprechen Sie dies aber immer mit Ihrer Frauenärztin, u.a. auch auf Grund möglicher Nebenwirkungen wie Thrombosen und Embolien, vaginalen Blutungen oder vermehrter Körperbehaarung. Bei Brustkrebsverdacht oder bei geplanter oder bestehender Schwangerschaft dürfen diese Hormonpräparate nicht eingenommen werden.

FAZIT

Überwinden Sie Ihre Zurückhaltung oder Scham und sprechen Sie mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin und mit Ihrem Arzt oder einem Sexualtherapeuten über Ihre sexuellen Beeinträchtigungen. Anschließend erfolgt eine genaue Untersuchung bei Ihrem Neurologen und ggf. weiteren Fachärzten. Ist danach der Grund für Ihre Probleme klar, ist fast immer auch eine gezielte Behandlung möglich. ■

Miteinander stark: Partnerschaft, Intimität und Lebensqualität mit MS



Von Dr. rer. medic. Sabine Schipper, Diplom-Psychologin und Geschäftsführerin der DMSG NRW, Dr. med. Dieter Pöhlau, Neurologe und Vorstandsmitglied der DMSG NRW

Die Sehnsucht nach einer erfüllten Partnerschaft ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Umfragen belegen immer wieder: Über 90 Prozent der Menschen in Deutschland zählen eine stabile, liebevolle Beziehung zu ihren größten Wünschen. Doch die Realität der Partnerschaften im 21. Jahrhundert ist oft komplex oder gar fragil. In Deutschland wird statistisch gesehen jede vierte Ehe geschieden – bei Paaren ohne Tauschein liegt die Trennungsrate oft noch höher. Wenn in dieses ohnehin anspruchsvolle Gefüge die Diagnose Multiple Sklerose tritt, verändert sich die Statik der Beziehung oft noch einmal grundlegend.

Als DMSG-Landesverband wissen wir aus tausenden Beratungsgesprächen: Die MS ist nicht nur eine Erkrankung des Einzelnen, son-

dern betrifft auch die Beziehungen der Erkrankten. Und hier natürlich ganz besonders die engsten Beziehungen. Natürlich leiden wir mit, wenn es meinem Liebsten/meiner Liebsten nicht gut geht! Neben diesem allzu verständlichen Mitgefühl hält die MS aber oft auch ganz faktisch Einzug in das gemeinsame Leben: Durch manche Symptome beeinflusst sie von der Alltags- über die Urlaubsplanung bis hin zur Zukunftsgestaltung das Paar- und Familienleben mit. Doch wie gelingt es, trotz dieser Belastung nicht nur zu funktionieren, sondern ein liebendes Paar zu bleiben?

Warum die MS Beziehungen fordert

Eine chronische Erkrankung wie die MS bringt Belastungen mit sich, bei denen gerade Leichtigkeit und Unbeschwertheit verloren gehen. Zu den zentralen Herausforderungen gehören:

Der Verlust der Leichtigkeit: Spontaneität wird oft durch Organisation ersetzt. Ein Ausflug oder ein Stadtbummel muss plötzlich auf Barrierefreiheit, Toilettenverfügbarkeit und Erschöpfungsphasen (Fatigue) geprüft werden.

Rollenveränderungen: Wenn ein Partner plötzlich Aufgaben des anderen übernehmen muss – sei es im Haushalt, bei der Kindererziehung oder in der finanziellen Absicherung – gerät das bis dahin bestehende Gleichgewicht von Geben und Nehmen möglicherweise ins Wanken.

Die Unberechenbarkeit: Die MS ist die „Erkrankung der tausend Gesichter“. Diese Ungewissheit, wie sich

die Erkrankung entwickelt, aber auch tagesformabhängig unterschiedliche Kraftreserven oder Fähigkeiten erzeugen einen gewissen Grundstress, der den Erkrankten und auch ihren Partnern wiederum weitere Energie abverlangt.

In unseren Beratungen hören wir oft die ausgesprochenen Sorgen: „Ich fühle mich für alles verantwortlich“ oder aber „Ich habe Angst, meinen Partner zu überfordern“. Noch bedrückender erscheinen aber oft auch die unausgesprochenen Gefühle: Der Neid auf gesunde Paare, die Wut auf das Schicksal, Schuldgefühle wegen Ungeduld oder die Scham darüber, dass man Hilfe benötigt.

Kommunikation als Anker

Die Gottman-Methode

– Das Fundament einer stabilen Beziehung

Die Paarforschung, insbesondere die Arbeiten von Experten wie dem Psychologen John Gottman, zeigt deutlich, was Beziehungen scheitern lässt. Die von John Gottman entwickelte Methode basiert auf jahrzehntelanger Forschung mit tausenden Paaren. Sie zielt darauf ab, die Freundschaft und Intimität zu stärken sowie konstruktives Konfliktmanagement zu erlernen.

Das Haus der stabilen Beziehung:

Laut Gottman besteht eine gesunde Beziehung aus sieben Ebenen. Das Fundament bilden die „Landkarten der Liebe“ (das Wissen über die Innenwelt, Träume und Sorgen des Partners). Darauf bauen „Zuneigung und Bewunderung“ sowie das „Aufeinander-Zugehen“ im Alltag auf.

„Das Wichtigste ist, den Dialog niemals abreißen zu lassen.“

Die „Apokalyptischen Reiter“

vermeiden: Gottman identifizierte vier Kommunikationsstile, die Beziehungen massiv gefährden:

- *Kritik: Schuldzuweisungen und Verallgemeinerungen („Immer machst du ...“).*
- *Verachtung: Herablassung, Zynismus oder Augenrollen (das gefährlichste Anzeichen).*
- *Rechtfertigung: Abwehr von Verantwortung und Einnehmen der Opferrolle.*
- *Mauern: Emotionaler Rückzug und Schweigen, um dem Konflikt zu entgehen.*

Die „5-zu-1-Regel“: In stabilen Beziehungen kommen auf eine negative Interaktion mindestens fünf positive Momente. Besonders bei chronischem Stress durch die MS ist es wichtig, bewusst kleine Gesten der Zuneigung zu setzen, um das „Beziehungskonto“ im Plus zu halten.

Akzeptanz und Trauer

Ein zentraler Aspekt unserer Arbeit im Landesverband ist die Förderung der Resilienz. Dazu gehört auch die Fähigkeit zur Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet nicht Resignation. Es bedeutet, die MS als Teil der Lebensrealität anzuerkennen, ohne den Kampf gegen das Schicksal zur alleinigen Lebensaufgabe zu machen. Das heißt nicht, dass beide Partner nicht trauern dürfen! Das Trauern um die tatsächlichen – oder auch



**Miteinander stark:
Partnerschaft, Intimität
und Lebensqualität mit MS**

TITELTHEMA

nur befürchteten – Verluste braucht Raum. Wenn wir versuchen, den Schmerz wegzudrücken, bricht er sich oft anderweitig Bahn: Nicht verarbeitete Trauer kann zu psychischen und auch körperlichen Folgen führen. Es ist vollkommen legitim, um verlorene Fähigkeiten und Möglichkeiten zu weinen – denn nur wer den Verlust betrauert, kann irgendwann neue, angepasste Ziele definieren. Und ganz wichtig: Es sollte nicht Thema sein, wer den schweren Verlust erlebt. Beide Partner haben an den Folgen der MS zu tragen!

Tipps für den Beziehungsalltag

Kleine Übungen können helfen, die Verbindung auch in Krisenzeiten zu halten:

Tägliche Rituale: Nehmen Sie sich bewusst 10 Minuten Zeit für einen Austausch, der nichts mit Organisation oder der Krankheit zu tun hat.

Wertschätzung verbalisieren: Sprechen Sie täglich aus, was Sie am anderen bewundern oder wofür Sie dankbar sind.

Zuhören lernen: Versuchen Sie, die Perspektive des Partners zu verstehen, ohne sofort Lösungen anzubieten oder sich zu verteidigen.

Gemeinsames Wachstum: Finden Sie Ziele oder Projekte, die Sie als Team zusammenschweißen.

Sexualität und Intimität: Ein Tabu brechen

Sexualität ist ein wesentlicher Teil der Paardynamik, über den in der

Arztpraxis oft zu wenig gesprochen wird. Bei der MS unterteilen wir sexuelle Störungen in drei Ebenen, die wir hier ein wenig genauer betrachten wollen:

1. Primäre Störungen (direkte neurologische Folgen)

Die MS kann die Nervenbahnen schädigen, die für die sexuelle Reaktion zuständig sind. Dies äußert sich in:

- *Gefühlsstörungen (Taubheit oder Überempfindlichkeit) im Genitalbereich.*
- *Erektionsstörungen oder Problemen beim Samenerguss.*
- *Verminderter Gleitfähigkeit der Scheide oder Orgasmusstörungen.*

2. Sekundäre Störungen (indirekte Folgen von MS-Symptomen)

Oft ist es nicht die Libido selbst, die fehlt, sondern die Begleitumstände machen Intimität schwierig:

- *Fatigue:* Wenn sich jemand erschöpft fühlt, fehlt auch oft die Energie für Sex.
- *Spastik:* Schmerzhafte Muskelverkrampfungen können bestimmte Positionen unmöglich machen.
- *Blasen- und Darmprobleme:* Die Angst vor Inkontinenz während der Intimität ist nicht lustfördernd.
- *Nebenwirkungen:* Manche Medikamente (z.B. Antidepressiva oder Spasmolytika) dämpfen das sexuelle Verlangen.

3. Tertiäre Störungen (psychosoziale Faktoren)

Hier spielen das „Kopfkino“ und Vorstellungen darüber, wie Sex zu sein hat, eine große Rolle. Das veränderte Körperbild („Ich fühle mich nicht

mehr attraktiv“), die Angst vor Versagen oder die Rollenveränderung (z. B. der Partner als pflegende Person oder andersherum als hilfsbedürftige Person) führen dazu, dass Intimität vermieden wird.

Unsere Tipps für mehr Lust

Sexualität ist kein „Leistungssport“, sondern es geht ganz wesentlich um Nähe, Geborgenheit und Zärtlichkeit.

- *Planung hilft:* Es klingt unromantisch, aber „Sex-Dates“ zu Zeiten, in denen die Fatigue am geringsten ist (oft morgens), können den Druck nehmen.
- *Hilfsmittel nutzen:* Gleitmittel, Hilfen zur Lagerung bei Spastik oder medizinische Unterstützung bei Erektionsstörungen (nach Rücksprache mit dem Neurologen) sind kein Zeichen von Schwäche, sondern von Lebensqualität.
- *Reden:* Der Partner kann nicht hellsehen, wo Berührungen gerade unangenehm sind oder was sich gut anfühlt.

Es gilt also: Let's talk about sex!

Und: Sollten Sie beim Arztbesuch nicht explizit im Rahmen der Anamnese zur Sexualität befragt werden, fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie die diesbezüglichen Schwierigkeiten selbst aktiv an. Nur was bekannt ist, kann behandelt werden!

Selbstfürsorge: Kraftquelle auch für Angehörige

Ein besonderes Anliegen der DMSG sind auch die Angehörigen MS-Erkrankter. Wir erleben oft, dass Partner von MS-Erkrankten aus Liebe



und Pflichtgefühl die eigenen Bedürfnisse leugnen. Doch es ist naheliegend, dass ein ausgebrannter Partner keine Stütze sein kann. Wir ermutigen Angehörige explizit zur Selbstfürsorge. Das bedeutet:

- *Eigene Hobbys pflegen, ohne weiteres auch ohne den erkrankten Partner. Nicht alles muss gemeinsam stattfinden!*
- *Sich soziale Kontakte außerhalb der „MS-Welt“ bewahren.*
- *Hilfe annehmen – sei es durch Pflegedienste, Haushaltshilfen oder die Angebote unseres Verbandes.*
- *Einen „Energiecheck“ machen: Wo stehe ich heute? Was brauche ich, um meine Batterien zu füllen?*

Unterstützung durch die DMSG: Sie sind nicht allein!

Die DMSG bietet ein weitreichendes Netzwerk, um Paare in diesen Prozessen zu begleiten. Unsere Angebote sind vielfältig und auf die speziellen Bedürfnisse der Erkrankten und Angehörigen zugeschnitten.

Sozialrechtliche Beratung: Oft belastet der Kampf mit Behörden oder Versicherungen die Beziehung massiv. Wir nehmen Ihnen diesen Druck ab und beraten zu Pflegegraden, Schwerbehindertenausweisen und Erwerbsminderungsrenten.

Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung: In unseren Beratungsstellen bieten wir auch Gespräche mit Angehörigen oder für Paare an. Manchmal hilft ein neutraler Dritter, um festgefahrene Kommunikationsmuster aufzubrechen.

Seminare und Workshops: Wir organisieren Angebote für Angehörige, bei denen der Austausch mit Gleichgesinnten im Vordergrund steht. Zu sehen, dass andere vor den gleichen Hürden stehen, wirkt oft schon enorm entlastend.

Selbsthilfegruppen: Die DMSG-Gruppen bieten einen geschützten Raum auf Augenhöhe, in dem über alles gesprochen werden kann – auch über die Themen, die man im Freundeskreis vielleicht lieber ausspart.

Fazit: Den gemeinsamen Weg gehen

Eine Partnerschaft mit MS ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es wird Tage geben, an denen die Krankheit dominiert, und Tage, an denen die Liebe im Vordergrund steht. Das Wichtigste ist, den Dialog niemals abreißen zu lassen.

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihrem Partner. Es gibt per se kein „richtig“ oder „falsch“ im Umgang mit der MS, es gibt aber Ihren gemeinsamen Weg, der für Sie als Paar passen muss. Nutzen Sie die Angebote der DMSG, suchen Sie sich Unterstützung und vergessen Sie trotz aller Herausforderungen nicht, dass wir Leichtigkeit und Freude auch ein ganzes Stück weit mitbestimmen können.

Wir vom Team der DMSG stehen fest an Ihrer Seite. Gemeinsam schaffen wir Lebensqualität – trotz und mit MS und ohne Tabus. Rufen Sie uns in unseren Sprechstunden unter der Tel. 040 4224433 an. Wir sind für Sie da!

„Beide Partner haben an den Folgen der MS zu tragen!“

Ein paar Denkanstöße

Transparenz schaffen: Machen Sie Ihr eigenes Erleben für Ihren Partner sichtbar. Nur wenn Sie sich mitteilen, kann der andere verstehen, was in Ihnen vorgeht.

Wertschätzung zeigen: Geizen Sie nicht mit Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Davon kann es in einer Beziehung niemals zu viel geben!

Realistisch bleiben: Denken Sie daran, dass auch der „Traumpartner“ eine individuelle Mischung aus Stärken und Schwächen ist.

Krisen als Teil des Weges: Schwierige Phasen bedeuten nicht automatisch das Ende. Sie gehören zu jeder Beziehung dazu.

Konstruktive Lösungen: Suchen Sie gemeinsam so lange nach Absprachen, bis ein Kompromiss gefunden wurde, der im Alltag für beide Seiten auch wirklich umsetzbar ist.

Fair streiten: Zielen Sie im Streit niemals auf die Schwachstellen des anderen ab. Solche Verletzungen heilen oft nur sehr langsam, ähnlich wie körperliche Wunden.

Aktiv bleiben: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Bleiben Sie initiativ, geben Sie Anregungen und pflegen Sie bewusst die Zärtlichkeit.

Selbst den ersten Schritt machen: Warten Sie nicht darauf, dass der andere etwas unternimmt, sondern werden Sie selbst für die Beziehung aktiv. ■

Neues Angebot für unsere schwerbetroffenen Mitglieder: **Besuchs- und Begleitsdienst mit unserem Bundesfreiwilligen Yafet Mesfin Ghidey**



Fühlen Sie sich aufgrund Ihrer Einschränkungen manchmal allein und wünschen sich mehr soziale Kontakte? Unser Bundesfreiwilliger **Yafet Mesfin Ghidey** besucht Sie nach Absprache bei Ihnen zu Hause oder im Pflegeheim und verbringt etwas Zeit mit Ihnen. Das kann bedeuten: Plaudern, gemeinsam Zeitung lesen, Musik hören, Spiele spielen, aber auch kleinere Ausflüge oder Spaziergänge sind möglich. Es geht dabei ausschließlich um den sozialen Kontakt, nicht um pflegerische Tätigkeiten oder Hilfe im Haushalt.

**Um einen Besuchstermin
zu vereinbaren, melden**

Sie sich bei Interesse gern bei:
Yafet Mesfin Ghidey

Bundesfreiwilliger: Fahrdienst,

Besuchs- und Begleitsdienst

Telefonische Sprechstunde:

donnerstags 14-17 Uhr

Tel: 040 4224433

E-Mail: [fahrdienst@](mailto:fahrdienst@dmsg-hamburg.de)

dmsg-hamburg.de

Das Angebot gilt vorerst bis 30.9.2026, da Yafets Bundesfreiwilligendienst bei uns dann endet.

*Liebe Mitglieder,
mein Name ist Yafet Mesfin Ghidey, ich bin 25 Jahre alt, und seit Anfang Januar bei der DMSG Hamburg als Bundesfreiwilliger im Fahrdienst tätig. Nach meinem Abitur habe ich Wirtschaftsingenieurwesen studiert und nach Beendigung letzten Jahres beschlossen, meine bisherige Laufbahn in eine andere Richtung zu lenken und in einen Bereich reinzuschuppen, in den ich die letzten Jahre kaum Einblick gefunden habe: nämlich in den sozialen Bereich. Aus diesem Grund habe ich mich dafür entschieden, einen Bundesfreiwilligendienst zu absolvieren, wo ich Hilfe leisten und mich gleichzeitig beruflich orientieren kann, weil ich diese Punkte als sehr wichtig empfinde. Nach Kontaktaufnahme*

mit dem Elsa Brändström Haus habe ich anschließend durch eine glückliche Fügung von der DMSG Hamburg erfahren und mich auch sofort für die Einsatzstelle interessiert. Mittlerweile bin ich Teil des DMSG-Teams, fühle mich super-wohl hier, freue mich auf die Zusammenarbeit und darauf, Sie alle kennenlernen zu dürfen! Liebe Grüße, Yafet ■

Gemeinsam mit Hartmut Dignas und Peter Kühnel ist Yafet ebenfalls im **Fahrdienst** tätig und fährt Sie mit unserem rollstuhlgerechten VW Caddy zu Arztterminen, Einkäufen oder unternimmt kleinere Touren und Ausflüge. Melden Sie sich dafür gern wie gewohnt bei Herrn Dignas in der Fahrdienst-Sprechstunde:

dienstags 9-12 Uhr

Tel: 040 4224433

E-Mail: [fahrdienst@](mailto:fahrdienst@dmsg-hamburg.de)

dmsg-hamburg.de

dmsg Hamburg e.V.

- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
- Landesverband

Leben mit Multipler Sklerose – Ihre Spende hilft!

Tel. 040 4224433
www.dmsg-hamburg.de

Festakt des Bundesverbandes Silberne Ehrennadel für Lydia Boothe



Beim DMSG-Festakt im November 2025 wurden langjährig aktive Ehrenamtliche des Bundesverbandes und der Landesverbände von Bundespräsident a.D. Christian Wulff in Hannover geehrt. **Lydia Boothe, seit 1994 Mitglied der DMSG Hamburg, erhielt eine Silberne Ehrennadel für den Landesverband Hamburg** – als sichtbares Zeichen der Anerkennung und des Respekts ihrer Leistungen. Mit viel Initiative und Engagement bietet sie anderen Betroffenen in unserem Landesverband vielfältige Hilfestellung an. Lydia Boothe begann 1997 eine Selbsthilfegruppe zu leiten. Sie hat eine Gesangsgruppe und eine Spielegruppen ins Leben gerufen. Als eine der ersten Betroffenenberaterinnen in Hamburg hat sie für die Anliegen der Menschen mit MS seit über 20 Jahren ein offenes Ohr. Von 2006 bis 2025 war sie zudem stellvertretende Vorsitzende des Selbsthilfebeirats der DMSG Hamburg. ■

Wir sind sehr dankbar, dass Frau Boothe sich mit so viel Engagement für unsere Mitglieder einsetzt!

Barancik-Preis 2025 für Innovation in der MS-Forschung für Professor Dr. Manuel A. Frieze

Die National Multiple Sclerosis Society verleiht Professor Dr. Manuel A. Frieze aus dem Ärztlichen Beirat der DMSG Hamburg den Barancik-Preis 2025 für Innovation in der MS-Forschung.

Professor Dr. Manuel A. Frieze, klinischer Wissenschaftler am Institut für Neuroimmunologie und Multipler Sklerose am UKE und Mitglied des Ärztlichen Beirats der DMSG Hamburg, wurde mit dem Barancik-Preis 2025 für Innovation in der MS-Forschung für seine wegweisende Arbeit zur Erforschung der Wechselwirkung zwischen Entzündungen und Nervenzellsterben (auch Neurodegeneration genannt) ausgezeichnet. Seine Forschung hat das Potenzial, neue therapeutische Ansätze für MS zu erschließen und rückt das Ziel näher, das Fortschreiten der Krankheit zu stoppen – ein zentrales Ziel der Forschungsroadmap „Pathways to Cures“ (Wege zur Heilung). Dies ist ein globaler Plan zur Förderung der Forschung, um MS zu stoppen, verlorene Funktionen wiederherzustellen und MS durch Prävention zu beenden. ■



Weitere Informationen:

[www.nationalmssociety.org/
understanding-ms/ms-research/
pathways-to-cures/stop-ms-in-its-
tracks](http://www.nationalmssociety.org/understanding-ms/ms-research/pathways-to-cures/stop-ms-in-its-tracks)

Ausflugsziele in Hamburg

Hamburg bietet viele attraktive Ausflugsziele. Doch ungeahnte Hindernisse können die Freude am Unterwegssein trüben. Darüber hinaus sind nicht alle Ziele gut erreichbar und einige kosten viel Eintritt. Für die Sommerausgabe möchten wir gemeinsam mit Ihnen Ausflugsziele in und um Hamburg sammeln. Das können Museen, Cafés, Restaurants, Sehenswürdigkeiten, Parks, Naherholungsgebiete, Schwimmbäder und Sportstätten und alle anderen schönen Orte, die Ihnen gefallen, sein. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Tipps schicken:

- Welche (barrierefreien) Ausflugsziele können Sie empfehlen?
- Wie gehen Sie bei Ihrer Planung mit Fatigue oder anderen Beeinträchtigungen um?
- Wo kann man mit wenig Geld, bzw. bestenfalls kostenlos, eine schöne Zeit verbringen?

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

Kontaktieren Sie uns gern bis zum 5. Mai 2026, 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

BUCHVORSTELLUNG

All the Little Masks



Sie dachte, sie hätte alles. Doch das Leben hat andere Pläne. Eve ist 18, schön, klug – und auf dem besten Weg nach Oxford. In Windmere Hollow kennt man sie, liebt sie, beneidet sie. Doch als ihre beste Freundin sich plötzlich abwendet und die Diagnose MS alles ins Wanken bringt, beginnt Eve zu zweifeln: an sich, an ihrer Zukunft, an dem Bild, das sie so mühsam aufgebaut hat. Zwischen sarkastischen Kommentaren, heimlichen Tränen und einem Lächeln, das nicht immer echt ist, begegnet sie Will, dem Verkäufer im Frozenjoghurt-Shop, der unerwartet mehr sieht als nur das perfekte Außen. Was, wenn genau der Mensch, der nicht in den Plan passt, ihr zeigt, wer sie wirklich ist? Ein gefühlvoller Coming-of-Age-Roman über den Mut, sich selbst zu begegnen – und die Liebe, die dort beginnt, wo alles zerbricht.



Die Autorin

Luise Eggers lebt seit 2011 mit der Diagnose MS. Es brauchte für sie ein ganzes Buch, um wirklich Frieden damit zu schließen. Sie wollte ihre Erfahrungen nicht biografisch, sondern in erzählerischer Form teilen. So ist ein Roman entstanden, der viel von ihrer eigenen Geschichte in sich trägt. „All the Little Masks“ ist eine Liebesgeschichte, aber auch eine Geschichte

darüber, dass das Leben selten nach Plan verläuft und dass manchmal erst eine Krankheit zeigt, was wirklich zählt. Das Buch beleuchtet die emotionalen und sozialen Aspekte des Lebens mit MS, ohne medizinische Ratschläge zu geben, stattdessen steht der Fokus auf Mut, Identität und Selbstwirksamkeit. Luise Eggers lebt mit ihrem Mann in der Nähe von Hamburg. ■

E-Book (Amazon Kindle) 5,99 €
Taschenbuch (epubli) 12,99 €

IRMA Hamburg vom 18.– 20. Juni – besuchen Sie uns auf der führenden Fachmesse für Reha- und Mobilitätshilfsmittel

Die DMSG Hamburg wird unter der Federführung von Thomas Schrader aus unserem Selbsthilfebeirat mit einem Stand auf der IRMA Hamburg vertreten sein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderung und pflegende Angehörige sowie Fachleute aus Therapie, Pflege und dem Sanitätsfachhandel finden auf der IRMA Hamburg vom 18. bis 20. Juni 2026 zahlreiche Hilfsmittel und spezifische Beratungsangebote, die Selbstständigkeit fördern und die Pflege und Versorgung verbessern. Auf 8.000 Quadratmetern präsentieren rund 150 Ausstellende auf dem Gelände der Hamburg Messe ihre Produkte und Dienstleistungen. Darüber hinaus sind vielfältige Selbsthilfegruppen und Institutionen vor Ort. Die IRMA Hamburg

ermöglicht Besuchenden, sich eingehend beraten zu lassen und sich zugleich einen umfangreichen Überblick über Hilfsmittel-Lösungen zu verschaffen, die den Alltag unterstützen und mehr Unabhängigkeit ermöglichen. ■

Weitere Informationen

www.irma-messe.de

DMSG-Mitglieder haben freien Eintritt.

Gutscheincode: DMSG_IRMA2026

Digitaler Gutscheinlink

https://www.messe-ticket.de/KMK_SHOP/IRMA/Register?vouchercode=DMSG_IRMA2026

Inklusive Reha- und Mobilitätsmesse für Alle

DMSG-Mitglieder erhalten mit dem Gutscheincode **DMSG_IRMA2026** freien Eintritt!

irma-messe.de

18. – 20. Juni 2026
Hamburg Messe + Congress

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

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

Christiane Felzmann (Vorsitzende)
Geschäftsführung Andrea Holz M. A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Daniela Listing M. A.

Spendenkonto

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft – 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.

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 UND LAYOUT** www.adamek-design.de
BILDNACHWEIS Titel: Valeria Boltneva / Pexels; S. 3: H. Günther; S. 12: DMSG Hamburg
S.13 (li.): DMSG Bundesverband; alle weiteren privat | **ERSCHEINUNGSWEISE** Vierteljährlich
AUFLAGE 1.700 | **DRUCK** Druckzentrum Neumünster



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 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,
Yafet Mesfin Ghidey (Bundesfreiwilliger)

Begleitdienst

Donnerstag 14 - 17 Uhr (Terminvereinbarung)
Yafet Mesfin Ghidey (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/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:



Deutsche
Rentenversicherung
Bund