
NEWSLETTER DMSG LV Bremen e.V.

04/2020

21.12.2020

Geschrieben von Simone Bücking

Liebe Newsletter AbonnentInnen,

auch wir möchten das Jahr 2020 verabschieden und Ihnen auf diesem Wege noch ein paar Informationen mit in die Ferien geben. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien trotz aller Einschränkungen besinnliche und zauberhafte Feiertage und einen fröhlichen Rutsch in das Jahr 2021! Bitte bleiben Sie gesund und frohen Mutes!



UPDATE DER EMPFEHLUNGEN ZUM CORONA-VIRUS FÜR MS-ERKRANKTE VOM BUNDESVERBAND DER DMSG: IMPFUNGEN, THERAPIEOPTIONEN UND FFP2-MASKEN

Unter dem Eindruck noch immer höher, exponentiell steigender Infektionszahlen in Deutschland haben sich Bund und Länder darauf geeinigt, einen harten „Shut down“ vom 16. 12.2020 bis 10. 1.2021 Januar zu beschließen. Dies beinhaltet sehr schmerzhaft Kontaktbeschränkungen. Auch die Entscheidung, an wen FFP 2-Masken kostengünstig abzugeben sind, ist gefallen.

Mehr über Therapiemöglichkeiten für Covid-19, Impfungen und Schutzmaßnahmen erfahren Sie in den regelmäßig überprüften Empfehlungen der MS-Experten Prof. Dr. med. Ralf Gold und Prof. Dr. med. Judith Haas aus dem Vorstand des Ärztlichen Beirates der Deutschen *Multiple Sklerose* Gesellschaft, Bundesverband e.V. Zudem informiert das Update darüber, unter welchen Therapien möglicherweise ein erhöhtes Risiko für eine Infektion mit dem Corona-Virus bzw. eines schweren Verlaufes besteht. Diese Informationen werden kurzfristig an den aktuellen Stand angepasst. [Unter diesem Link finden Sie das Update.](#)

Quelle: Homepage DMSG Bundesverband e.V.

PODCAST ZU MS



Dr. Elvira Steidl von der Bad Homburger Neurologie-, Psychiatrie- und Psychotherapiepraxis „Dr. Schöll, Dr. Steidl & Kollegen“ hat Podcasts zu MS konzipiert und diese jetzt veröffentlicht. Damit möchte sie über das Krankheitsbild aufklären und Betroffenen die Möglichkeit geben, sich ohne den Druck und Stress einer Sprechstunde zu informieren. Interessierte können die Online-Vorträge unter folgendem Link kostenlos aufrufen:

<https://www.dmsg-hessen.de/podcasts-zu-ms-von-bad-homburger-neurologin/>

Quelle: DMSG Landesverband Hessen e.V.

REGELMÄßIGE BEWEGUNG HILFT, DAS HIRNGEWEBE BEI MS ZU ERHALTEN

In einer Studie der Universität von Tel Aviv, an der 153 Personen mit MS teilnahmen, wurde belegt, dass das Hirngewebe von MS Erkrankten mit regelmäßiger körperlicher Betätigung konstant blieb, während es bei Personen, die sich nicht regelmäßig bewegten, eher abnahm.

Die TeilnehmerInnen der Studie wurden mithilfe bildgebender Scans verschiedener Hirnregionen untersucht. Zudem wurden sie über die Häufigkeit und Intensität der körperlichen Aktivitäten befragt.

Es werden nun durch Expertenteams (beauftragt von der National Multiple Sclerosis Society) Empfehlungen für Gesundheitsdienstleister ausgearbeitet.

Quelle: Befund MS, Ausgabe 03/2020

WER SINGT -MIT ABSTAND- AM BESTEN? HAPPY HOLIDAYS: DER MUT-MACH-SONG ZUM MITMACHEN



Die Corona-Pandemie verändert in diesem Jahr auch die Weihnachtszeit. Die Deutsche *Multiple Sklerose* Gesellschaft (DMSG) lädt zu einer Aktion ein, bei der auch mit Distanz der Spaß nicht zu kurz kommt. Wer singt – mit Abstand – am besten? Diese Frage stellt sich in der weihnachtlichen Challenge. Happy Holidays heißt der Song, der von einem Team aus ehrenamtlichen und professionellen Musikern, Künstlern, Filmern und Studenten in Zusammenarbeit mit der DMSG produziert worden ist.

Happy Holidays: Was bedeutet Weihnachten in Corona-Zeiten für Sie?

Machen Sie mit! Singen, sprechen und filmen Sie Ihre Botschaft. Teilen Sie Ihre Erfahrungen aus 2020 und Wünsche für 2021.

Senden sie uns Ihren Beitrag per Mail oder wetransfer an referat-medien@dmsg.de. Oder nehmen Sie ihre eigene Karaoke-Version von Happy Holidays auf.

Weitere Informationen unter:

https://www.dmsg.de/multiple-sklerose-news/dmsg-aktuell/news-article/News/detail/wer-singt-mit-abstand-am-besten-happy-holidays-der-mut-mach-song-zum-mitmachen/?no_cache=1&cHash=a9a9e50c76220f0be16bf551d8f37012

Quelle: Homepage DMSG Bundesverband e.V.

SCHLIEßZEIT BERATUNGSSTELLE DMSG LV BREMEN E.V.

Wir verabschieden uns am 23.12.2020 in die Weihnachtsferien und sind ab dem 04.01.2021 wieder für Sie da. **Blieben Sie gesund!**