



# MS-KONTAKT

Juni 2021

von MS-Betroffenen  
für MS-Betroffene

**dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband

Bremen e.V.

## Impressum

### Herausgeber:

DMSG-Landesverband Bremen e.V.  
Brucknerstr. 13  
28359 Bremen  
Telefon 0421/326619  
Telefax 0421/324092  
www.dmsg-bremen.de

### Bankverbindung:

Dt. Multiple Sklerose LV Bremen  
Oldenburgische Landesbank AG  
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

### Schirmherr:

Willi Lemke

### Ehrenamtlicher Vorstand

#### 1. Vorsitzender:

Peter Henckel

#### 2. Vorsitzender:

Günther Lochner

#### Schatzmeister:

Günter Block

#### weitere

#### Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange,

Claudia Zetzmann

Angelika Güttner

### Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinnes des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Katrin Stuhr

Peter Einig

Stefan Franzen

Matthias Rast

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung jeglicher Art, bedürfen der Zustimmung der Redaktion. Für die Veröffentlichung von Fotos bitten wir aus drucktechnischen Gründen um die Zusendung von digitalen Aufnahmen oder um das Original-Foto (zurück).

Die Redaktion verzichtet aus Gründen der besseren Lesbarkeit und einfacher Textfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

### Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19,  
redaktion@dmsg-bremen.de

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 115) ist der 31.10.2021. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2021 halbjährlich

## Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 08 Corona
- 10 Mobilität
- 13 was sonst noch
- 16 Rätselecke
- 18 Schwarzes Brett
- 19 Seminare / Veranstaltungen – 2. Halbjahr 2021
- 22 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,  
kjpargeter / Freepik, Harryarts

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

seit über einem Jahr bestimmt das Coronavirus unser Denken und Handeln. Die Pandemie hat unser Leben in vielen Bereichen verändert. Es gilt eine schwere Bewährungsprobe zu bestehen.

Langfristige Planungen sind in dieser Zeit kaum möglich. Das Infektionsgeschehen führt von Tag zu Tag zu Änderungen. So konnten geplante Kinoveranstaltungen, Seminare, Gruppentreffen und Sitzungen des Vorstandes nicht wie angedacht stattfinden. Auch die angekündigte Mitgliederversammlung musste immer wieder verschoben werden.

Dafür werden neue Wege, wie digitale Treffen über Zoom oder Webinare genutzt. Lassen Sie sich hier anregen, um die Isolationszeit für schöne Dinge zu nutzen, wie bei-

spielsweise ein neues Kochrezept auszuprobieren oder ein neues Buch zu lesen.

Schauen Sie bei allen Störfaktoren optimistisch nach vorne und lassen Sie uns hoffen, dass die Impfkampagne eine positive Trendwende bei der Zahl der Neuinfektionen nach sich ziehen wird.

Auch wenn unsere Geduld langsam genug strapaziert wurde, halten Sie durch. Nehmen Sie bei allem mit, dass mehr Fürsorge und Rücksicht spürbar sind. Das ist ein gutes Gefühl.

Blieben Sie zuversichtlich, und guter Dinge!

*Der Vorstand*

**Positiv zu denken bedeutet nicht,  
dass man immer glücklich sein muss.  
Es bedeutet, dass man auch an schweren  
Tagen weiß, dass es wieder bessere Tage geben wird.  
(unbekannt)**

**Ulf Blohm ist Ansprechpartner der Bremerhavener Selbsthilfegruppe „Mut zur MS“ und Mitglied im Bundesbeirat MS-Erkrankter (BBMSE). In diesem Zusammenhang folgen zwei Texte von ihm.**

## Kontaktgruppensprecherbeiratssitzung am 18.03.21

Im März fand diese Beiratssitzung als Videokonferenz statt. Frau Stöwer, Frau Kurt und Frau Bücking haben es möglich gemacht dieses Format für den wichtigen Austausch zwischen den Gruppen zu nutzen.

An Frau Stöwers letztem Tag in der Geschäftsstelle war es soweit. Abends wurde sich aus den verschiedensten Ecken von Bremen und Bremerhaven eingewählt. Wir konnten unsere aktuellen Erfahrungen von Selbsthilfegruppe und Pandemie austauschen. Wir sind größtenteils noch immer im Corona-Winterschlaf und warten darauf, bis wir wieder starten können. Telefonie- oder Videokonferenzen sind nicht weit verbreitet. Ein großes Thema der Gruppenmit-

glieder ist das Impfen. Wann bekomme ich einen Termin oder welche Möglichkeiten habe ich zeitnah einen zu bekommen?

Auch wurde durch Frau Güttner von der Vorstandsarbeit berichtet, sodass wir Gruppensprecher auf dem aktuellen Stand sind.

Für mich aus Bremerhaven darf dieses Format weiterbestehen oder in eine Hybrid-Veranstaltung umgewandelt werden.

Vielen Dank an Fr. Stöwer für ihren Fleiß, Sorgfalt und Wertschätzung in diesem Gremium.

## Frühjahrssitzung des BBMSE vom 16.04. bis 18.04.21

Nachdem die Frühjahrssitzung vor einem Jahr entfallen ist, wurde im Oktober 2020 die Sitzung als Online-Sitzung abgehalten. Dieses Jahr natürlich wieder. Aus 16 Bundesländern schalteten wir uns zusammen. Gestartet sind wir am Freitagnachmittag mit dem Bericht aus dem Bundesvorstand von Herrn Temmes. Am Samstag wurden die aktuellen Berichte der Arbeitsgruppen vorgestellt. Heute am Sonntag folgt ein Vortrag zum Thema: „Aktuelles aus dem Sozialrecht“ von Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer.

Die verschiedenen Arbeitsgruppen haben sich gebildet, damit nicht in der großen Runde über diese Themen diskutiert werden muss, und im kleineren Kreis durch zusätzliche Videokonferenzen das jeweilige Thema intensiver bearbeitet werden kann.

Bisher war ich in einer Arbeitsgruppe aktiv und zwei weitere folgen. Das Format der Videokonferenzen ermöglicht uns hierbei einen regen Austausch untereinander und eine erhöhte Produktivität. So viele Treffen der Arbeitsgruppe: „Diagnoseübermittlung“, an der ich mich beteilige, wären sicher nicht als Präsenzveranstaltung abgehalten worden.

Für die verschiedenen Arbeitsgruppen soll dieses Format beibehalten werden, da die gemeinsame Arbeit in diesem Umfang ansonsten nicht möglich wäre.

Derzeit vermisse ich in diesem Gremium keine Präsenzveranstaltung, da es diese seit über einem Jahr nicht mehr gab, und ich die Videokonferenzen als Verbesserung empfinde.

Außerdem beteilige ich mich gern an Anfragen, welche über den Bundesverband an den BBMSE herangetragen werden. So habe ich mich in diesem und im letzten Jahr an Befragungen durch Studenten zum Thema MS beteiligt und an zwei Interviews durch das Institut IQWIG habe ich teilgenommen.

Auf deren Website: [www.Gesundheitsinformation.de](http://www.Gesundheitsinformation.de) ist geplant, für die Erkrankung Multiple Sklerose unabhängige Informationen zur Verfügung zu stellen.

Das Thema Impfung beschäftigt auch hier die Gespräche zwischendurch. Wer ist bereits geimpft, wer wartet noch und welcher Impfstoff wurde verwendet.

*Ulf Blohm*

### Startschuss für das neue Projekt „Musik für die Seele“

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und die Psyche. All dies durfte ich erfahren, als meine Tochter und ich uns im November letzten Jahres dazu entschieden haben, einen langersehnten Traum zu erfüllen. Wir haben uns ein gebrauchtes Klavier gekauft und mit Klavierunterricht begonnen. Und all dies innerhalb einer Woche, denn wir hatten das Glück auf den Klavierpädagogen und Pianisten Johannes Dehning aus Worpswede zu stoßen, der sofort einen Platz für uns frei hatte. Augenblicklich waren wir mit dem Virus „Klavier spielen“ infiziert. Ich kann immer noch nicht richtig in Worte fassen, was die Musik, das Spielen an sich und der Klang dieses Instrumentes mit mir macht, aber ziemlich schnell war für mich klar: Was mir selbst so guttut, kann für unsere Mitglieder nur ebenso wohltuend sein. Somit war die Idee für das Projekt geboren, hieraus ein langfristiges Angebot für die DMSG zu schaffen. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an den Vorstand, der mich sofort bei der Umsetzung meiner Idee unterstützt hat.

Mir ist es nun ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der Auseinandersetzung mit den Konsequenzen dieser Krankheit. Zugleich sehen wir unser Haus in der Brucknerstraße als eine Begegnungsstätte für alle Menschen im Stadtteil und möchten hiermit unsere Türen auch für alle Interessierten öffnen. Insbesondere Menschen in finanziell engeren Situationen sollen so die Möglichkeit bekommen, kulturelle und musikalische Angebote nutzen zu können.

Schon Norman Doidge und Eckart Altenmüller beschreiben die Förderung der Selbstheilungskräfte des Gehirns aber auch der Psyche durch Hören und Spielen von klassischer Musik. Die Musiktherapie nutzt dies im präventiven als auch im klinischen und rehabilitativen Bereich. Sie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Durch unsere geplanten Angebote möchten wir Ihnen all die möglichen Vorteile zugutekommen lassen.

Starten werden wir mit einer Eröffnungsfeier am Samstag, den 09.10.2021. Schauen Sie sich hierzu das Programm im Veranstaltungsteil an. Neben einem Konzert von Herrn Dehning am Klavier haben Sie die Möglichkeit, sich einen Vortrag zum Einstieg in das Thema der Musiktherapie anzuhören. Neben einem weiteren Konzert beim Adventskaffee laufen nun die Vorbereitungen für das Jahr 2022. Geplant sind u.a. Angebote, wie

- weitere Konzerte
- die Gründung einer Chorgruppe
- Schnupperstunden mit Johannes Dehning als Klavierpädagoge
- Musiktherapeutische Veranstaltungen
- ein Offenes Musik-Café
- die Nutzung bzw. Buchung des Klaviers zum Proben, Üben oder Spielen

Hierfür werden wir Stiftungs- und Spendengelder beantragen und sind dankbar über jeden gespendeten Euro, der 1:1 den TeilnehmerInnen dieses Projektes zu Gute kommen wird. Haben Sie weitere Ideen, sprechen Sie mich gerne an!



## Aus dem Landesverband

Ich freue mich, mit Johannes Dehning einen engagierten und erfahrenen Kooperationspartner an der Seite zu haben. Herr Dehning, von Hause aus Klavierpädagoge und Pianist, konnte durch seine inzwischen 20-jährige Unterrichtstätigkeit die verschiedensten Facetten des Berufes kennenlernen ([www.klavier-dehning.de](http://www.klavier-dehning.de)). Im April besuchten wir gemeinsam das Klavierhaus Helmich in Verden, um ein Klavier für die DMSG zu finden. Dank seines tatkräftigen Probespielens verschiedenster Klaviere konnten wir das perfekte Exemplar für den Saal in der Brucknerstraße finden. Vielen Dank für die unverzichtbare und

hilfreiche Unterstützung an dieser Stelle, aber auch schon bei den Planungen und Vorbereitungen zu diesem Projekt. Mein Dank gilt außerdem dem Klavierhaus Helmich, das uns als gemeinnützigen Verein finanziell bei dem Erwerb des Klaviers unterstützt hat, der Privatspende von Ulrike Habben sowie der Spende der Firma ArcelorMittal.

Wir freuen uns auf viele zauberhafte, berührende und fröhliche Momente mit unserem neuen Begleiter in der Brucknerstraße!

*Simone Bücking*



Foto: Projektleitung Simone Bücking und Klavierpädagoge und Pianist Johannes Dehning

## Neues aus der Beratungsstelle Bremen zum hauptamtlichen Beratungsangebot

In der letzten MS Kontakt Ausgabe haben wir Ihnen unser ehrenamtliches Beratungsangebot vorgestellt. Auch unser hauptamtliches Beratungsangebot haben wir neu aufgestellt, welches wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen möchten. Hierbei stehen die Stärkung und Wahrung von

Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Fokus unserer Beratung. Somit unterstützen wir Sie gerne bei der Entscheidungsfindung, welche Optionen für Ihre jetzige Lebenssituation wichtig und passend sind.

## Allgemeine Sozialberatung

Bei persönlichen und familiären Fragen und Problemen steht Ihnen unsere ganzheitliche Beratung zur Verfügung. Dort erhalten Sie nicht nur MS-Informationen und -Aufklärung, sondern auch Beratung und Unterstützung bei persönlichen Problemen oder familiären Fragen. Ein

weiteres Angebot sind Auskünfte zu MS-Kliniken, Neurologen, Hilfsmitteln, Pflege und Wohnen. Sind unsere Möglichkeiten erschöpft, schauen wir gemeinsam, welche Anlaufstelle Ihnen weiterhelfen kann.

## Alltagsbegleitung

Menschen mit Multipler Sklerose in der eigenen Lebensführung zu begleiten und zu unterstützen, ist uns ein besonderes Anliegen. Unsere Alltagsbegleitung ist Ihre

Anlaufstelle, um Entlastungsgespräche zu führen oder gemeinsam Hilfsstrategien zu erarbeiten.

## Beratung zu ganzheitlichen Behandlungsmethoden

In diesem Beratungsangebot geben wir Ihnen einen Überblick über komplementäre und alternative Behandlungsmethoden, welche die Grundregulation und die Selbst-

heilungskräfte des Körpers aktivieren können. Hierbei begleiten wir Sie ressourcen- und lösungsorientiert mit Blick auf zukünftige Entwicklungsmöglichkeiten.

## Plan Baby

Kinderwunsch, Schwangerschaft, Entbindung, Stillzeit und Elternschaft: Wenn Familienplanung für Sie ein Thema ist, dann beschäftigen Sie im Zusammenhang mit Ihrer MS-Erkrankung sicherlich ein Menge Fragen. Bundesweite Hil-

fe in diesem Kontext bietet das Projekt „Plan Baby“, das zusammen mit der gemeinnützigen Hertie-Stiftung ins Leben gerufen wurde. Im Landesverband Bremen beraten wir Sie hierzu vertraulich, ausführlich und individuell.

*Simone Bücking*

## Multiple Sklerose und die Corona Schutzimpfung

Seit Beginn der Pandemie beschäftigt das SARS-CoV-2-Virus viele MS Patienten. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) mit dem Krankheitsbezogenen Kompetenznetz (KKNMS) empfehlen Patienten mit Multiples Sklerose, sich grundsätzlich impfen zu lassen.

„Impfungen lösen keine MS aus und eine Auswirkung auf die Krankheitsaktivität ist unwahrscheinlich“, heißt es aus den Verbänden. Durch Impfungen vermeidbare Infektionen könnten einerseits schwerwiegende Krankheiten verursachen, andererseits bei MS-Erkrankten Schübe auslösen und zur Krankheitsverschlechterung beitragen. Dieses Risiko ist höher einzuschätzen als eventuelle Risiken durch Impfungen. Grundsätzlich sollte man sich nur impfen lassen, wenn man sich selbst wohlfühlt und nicht erste Symptome einer Erkältung bemerkt.

Da COVID-19 in zehn Prozent der Fälle einen schweren Verlauf nehmen kann, wird empfohlen, sich und andere durch die Impfung zu schützen. Zudem können auch nach einer mild verlaufenden Infektion langanhaltende Symptome (Long COVID) wie Geschmacksstörungen, chronische Müdigkeit und Depressionen bestehen.

Es gilt, dass für eine Impfung eine MS Therapie nicht unterbrochen werden sollte, da die Auswirkungen der Unterbrechung auf die MS höher einzuschätzen sind als eine geminderte Immunantwort durch die MS Therapie.

Konkrete Daten zur Abschätzung des Risiko-Nutzen-Verhältnisses der einzelnen Corona-Impfstoffe liegen aktuell noch nicht vor, da die Impfungen erst im Dezember 2020 mit den ersten verfügbaren Impfstoffen begonnen haben. Mit hoher Wahrscheinlichkeit kann dennoch der Impferfolg, aufgrund der bisherigen Erfahrungen mit anderen Impfstoffen (z.B. der Grippeimpfstoffe), auf die Corona-Impfstoffe übertragen werden.

Aktuelle Erfahrungen aus Israel mit mehr als 500 MS-Patienten, die den Impfstoff von BioNtech erhalten haben, zum Teil auch schon die zweite Impfung, haben bisher keine unerwarteten Nebenwirkungen oder Aktivierung der MS gezeigt. Erste Erfahrungen aus England mit über 300 MS-Erkrankten, die mit dem Impfstoff von AstraZeneca geimpft wurden, zeigten keine besonderen Auffälligkeiten in Bezug auf die Verträglichkeit.

Ausführliche Informationen zu dem Thema erhalten Sie unter [www.dmsg.de](http://www.dmsg.de) unter dem Stichwort „Impfungen und Multiple Sklerose“.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen in Bremen und Bremerhaven stehen Ihnen auch weiterhin telefonisch zur Verfügung.

*Monika Lünsmann-Mittelstädt*

## Einblick

### in eine Gedankenwelt im Frühjahr 2021

Schon zu Beginn unseres neuen Zeitabschnittes, im Frühling 2020, hatte ich das Bedürfnis, meine dazu aufkommenden Gedanken mitzuteilen.

Nun sind schon einige Monate vergangen. Routinen haben sich entwickelt, Erfahrungen sind gewachsen. Meine Gedanken dazu gewinnen für mich an Klarheit.

Es geht nun um meine Coronageschichte:

Diese ist völlig unspektakulär. Und genau das ist es. Es ist eine Allegorie meines neuen Lebens. Des Lebens mit MS.

Herrlich diese Ruhe!

Ausflüge? Zu anstrengend.

Shoppen gehen? Das wäre kräftezehrend, läuft derzeit eh nicht.

Kino und Theater? Wäre stets mit viel Mühe verbunden, fällt ohnehin aus.

Besuch empfangen? Es kommt sowieso selten jemand.

Zum Sport gehen? Gut, dass es nun Zoom gibt, das erspart den Weg.

Ich vermisse während des Lockdown nichts, da ich seit Jahren ganz, ganz langsam und unbemerkt in diese Lebensumstände hineingewachsen bin. Und nun, in dieser reduzierten Zeit, sind endlich viele Gegebenheiten so, wie es für mich wieder erträglicher ist.

Also: Jetzt genießen!

Andere Menschen treffen diese veränderten Corona-Lebensumstände im Gegensatz zu mir vor allem urplötzlich mit teilweise schockierender Härte, existenzbedrohend und dem finanziellen Ruin nahe. Dort sind die Katastrophen. Anders bei mir – Glückspilz! Entschleunigung und für mich die Chance, anderen deutlich zu machen, in welchen Ausmaßen ich seit langer Zeit und für immer leben muss.

*C.G.*

## Erfahrungsbericht Coronaimpfung

„Wenn ich dran bin, lasse ich mich impfen“. So waren seit Anbeginn der Impfstoffdiskussion mein Gedanke und meine Aussage.

Mich hat nichts zu einer schnellen Impfung gedrängt. Weder bin ich gesundheitlich besonders schutzbedürftig, noch hatte ich das Gefühl, schnell eine Impfung haben zu müssen. Grundsätzlich dränge ich mich nie zu den Ersten zu gehören. Schon gar nicht bei einer Impfung, bei der die Langzeitfolgen völlig unbekannt sind.

Da mein Arbeitgeber sehr zeitig seiner Sorgfaltspflicht nachgekommen ist, geriet ich sehr früh auf die Empfängerliste.

Der Termin wurde wegen Impfstoffmangels um mehrere Wochen verschoben. Doch Mitte März war es dann soweit. Statt BioNtech gab es AstraZeneca; statt 3 Wochen deshalb 12 Wochen zwischen den beiden Impfungen.

Einen Vorteil hatte das spätere Impfen auf jeden Fall: Die STIKO (Ständige Impfkommision des Robert Koch Institutes) gab Anfang Februar eine Empfehlung heraus (siehe Epidemiologisches Bulletin 5/2021), um mögliche Nebenwirkungen beim AstraZeneca-Impfstoff mithilfe von Paracetamol (PCM) zu reduzieren. Nur zu gern kam ich dieser Empfehlung nach, denn ich habe größte Furcht vor Fieber. Zum Impftermin erschien ich pünktlich mit Personalausweis, Impfausweis und unterschriebener ärztlicher Aufklärung, ausgefülltem Fragebogen sowie unterschriebener Einwilligungserklärung im zuständigen Impfzentrum. Vorher hatte ich - wie empfohlen - ein Gramm PCM mit viel Wasser eingenommen.

Nach kurzem Warten war ich beim ersten Etappenziel. Identitätsprüfung und Abgabe meiner Formulare. Weiter zur nächsten Station.

Ungefähr 1 Minute sitzen und warten mit diversen Papieren und meinem Impfausweis.

Zweite Etappe: Vorbei am Arzt, den ich links sitzen ließ, da ich keine Fragen zur Impfung hatte. Nun der Höhepunkt der ganzen Aktion - der Impfung. Die Frage nach Impfallergien wurde von mir wahrheitsgemäß verneint. Beim Entkleiden wurde mir versichert, dass genügend Zeit wäre, ich bräuchte nicht zu hetzen. Im Sitzen sollte ich den von mir gewählten Arm locker und entspannt hängen lassen. Hautdesinfektion, Injektion, Tupfer auf die Einstichstelle,

gleich danach kam ein kleines Pflaster drauf. Während ich mich anzog, desinfizierte sich die Pflegekraft die Hände.

Nun erhielt ich den Hinweis, wo sich der letzte Verweilort befindet. Insgesamt waren bisher seit der Ankunft 3 Minuten vergangen.

Im Wartebereich waren die neuen Papiere abzugeben. Ich suchte mir einen freien Sitzplatz und wartete auf meinen Aufruf, der nach 15 Minuten erfolgte. Während ich wartete, hatte ich nicht viel mehr zu tun, als in mich hineinzufühlen. Außer dem Gefühl, dass sich um die Einstichstelle das Gewebe aufgeplustert anfühlte, war alles beim Alten. Am Ende der Wartezeit wurde ich gefragt, wie ich mich fühle und bekam meinen nächsten Termin auf einer Karte mitgeteilt.

Zuhause war erst einmal alles wie immer. Ich nahm regelmäßig alle 6 Stunden 1g PCM und versorgte mich mit ausreichender, gesunder Ernährung, reichlich zu trinken sowie Ruhe und Schlaf wann immer ich wollte. Den Drang, relativ zeitig zu Bett zu gehen, schreibe ich der Impfung zu. Ebenso das Gefühl der Erschöpfung am darauffolgenden Vormittag. Beim Aufstehen wunderte ich mich nicht über die Zunahme von Schwächegefühl und verstärkten Gleichgewichtsstörungen.

Nachträglich empfinde ich den Zeitraum von ca. 20 Stunden nach der Impfung am Heftigsten. Ein nicht zu bändigendes Bedürfnis nach Ruhe kam über mich. Meine Körpertemperatur betrug 37 Grad. Alles klar - eigentlich hätte ich schädigendes Fieber gehabt. Ich fiel für eine Stunde in tiefen Schlaf.

Der weitere Verlauf des Tages verlief wie er auch begonnen hatte. Verstärkte Kraftlosigkeit, Müdigkeit und Gleichgewichtsstörung bestimmten mein Tun.

Mit Druckgefühl auf den Nieren und den schon genannten Begleiterscheinungen begann der zweite Tag. Zum Glück hielt das Druckgefühl nicht allzu lang an. Gegen Mittag klarte das Leben plötzlich auf. Ganz langsam kehrte der Alltag zurück.

Ob die erhöhte Erschöpfbarkeit am 7. und 8. Tag nach der Impfung eine Impfnebenwirkung war oder der MS zugeschrieben werden kann, ist mir unklar.

C.G.

## Ablauf und was mir bei der Auswahl eines Rollstuhls wichtig war - ein Erfahrungsbericht -

Ein Rollstuhl ist ein Hilfsmittel, das viele Menschen zwar kennen, aber kaum jemand setzt sich damit auseinander. Warum auch? Man beschäftigt sich erst dann damit, wenn die eigene Gehstrecke durch eine Krankheit oder durch einen Unfall deutlich eingeschränkt oder gar nicht mehr vorhanden ist.

Die richtige Wahl des Rollstuhls gestaltet sich im ersten Moment schwierig. Wichtig ist, dass man seine Bedürfnisse kennt und sich informiert.

### Hier einige Fragen, die bei der Entscheidungsfindung helfen:

1. Wofür brauchst du den Rollstuhl? Soll der Rollstuhl innerhalb der Wohnung oder auch außerhalb genutzt werden?
2. Wie viel Kraft kannst du noch aufbringen? Reicht die Muskelkraft deiner Arme oder brauchst du Unterstützung durch einen Motor?
3. Welche Zusatzausstattungen, z. B. ein druckentlastendes Kissen, brauchst du?
4. Muss der Rollstuhl handlich und transportabel sein?
5. Welche Sicherheitseinrichtungen (z. B. Stabilität, Bremsen) braucht der Rollstuhl?

Eine Beratung in einem Sanitätshaus ist sehr zu empfehlen. Man erhält außerdem auf Messen zahlreiche Informationen. Hier ist z. B. die IRMA (Internationale Reha- und Mobilitätsmesse) zu nennen. Es ist eine Messe für Menschen mit Behinderung, Rollstuhlfahrer, Pflegebedürftige und deren Angehörige.

### Jetzt zu mir und zur Ausgangslage:

Ich, Matthias, habe bereits seit einigen Jahren den sekundär progredienten Krankheitsverlauf, meine Gehstrecke hatte sich in den letzten Jahren stetig weiter verkürzt, und ich musste dann irgendwann feststellen, dass ich den Alltag mit Gehstock und Rollator nicht mehr meistern kann. Ich spürte, dass ich den nächsten Schritt gehen muss und machte mir erste Gedanken um einen Rollstuhl. Das war im Sommer 2019. Es war für mich alles neu. Ich hatte viele, sehr viele Fragen und – ehrlich gesagt – keine Antworten darauf. Ich stand wie ein Ochse vorm Berg. Ich wusste nur, dass ich einen Rolli für draußen und längere Strecken suche. Er muss außerdem im Alltag praktisch und leicht zu händeln sein. Was das alles bedeutet, musste ich für mich noch herausfinden.

Meine erste Anlaufstelle war ein Sanitätshaus. Hierher begleiteten mich meine Frau und eine Freundin. Letztere nutzt schon etwas länger einen „Rolli“, hat Erfahrung damit und weiß, worauf es ankommt. Sie war im Nachhinein eine wertvolle Hilfe. Zurück zum Sanitätshaus: Hier wurden mir drei Rollstühle vorgestellt. Der erste war eher einer für Sportler und aktive Menschen, der zweite hatte einen Joystick, einen Akku und war ausgestattet mit einem elektrischen Zusatzantrieb. Last but not least an den dritten kann ich mich kaum noch erinnern. Ich saß aber in allen drin, probierte sie aus, mir wurde vieles erklärt, mir wurden viele Fragen beantwortet, aber trotzdem fuhr ich mit vielen Gedanken im Gepäck wieder nach Hause.

Kurz darauf sprachen meine Neurologin und ich über meine gesundheitliche Situation und über einen Rollstuhl. Sie befürwortete diesen Schritt und informierte mich grob über den weiteren Ablauf.

Im Juli 2019 war die IRMA wieder zu Gast in Bremen. Hier waren wir auch, um uns a) weiter zu informieren, b) Gespräche mit Anbietern und MS-Betroffenen zu führen und c) natürlich auch, um weitere Rollstühle auszuprobieren. Jetzt kristallisierte sich die Entscheidung für ein Modell heraus, das meinen Bedürfnissen entsprach. Tage später stand ein weiterer Termin im Sanitätshaus an. Ich teilte den Verantwortlichen mit, dass ich mich für das Modell e-fix entschieden hatte. Ich bekam alles genannt, was auf dem Rezept stehen muss und gab diese Informationen an meine Neurologin weiter. Sie stellte mir ein Rezept darüber aus, das ich gleich am nächsten Tag im Sanitätshaus abgab. Hier wurden noch meine Maße (Körpergröße und -gewicht) aufgenommen und die „Mission Rollstuhl“ nahm Form an. An dieser Stelle noch ein Hinweis: Der behandelnde Arzt muss die Notwendigkeit für einen elektrischen Rollstuhl gegenüber der Krankenkasse begründen. Je detaillierter die Begründung ist, umso besser.

Lange Rede kurzer Sinn. Die Bestätigung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse lag inzwischen vor und damit waren auch alle Formalitäten erledigt. Zwei oder drei Wochen später brachte ein Mitarbeiter des Sanitätshauses mir den Rolli nach Hause und erklärte nochmal die wichtigsten Handgriffe. Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits von den Zuzahlungen zu Medikamenten und Hilfsmitteln befreit, sodass ich nichts zuzahlen musste.

Die Krankenkasse ist Eigentümer des Rollstuhls, aber ich kann ihn uneingeschränkt und unbefristet nutzen.

In den ersten Tagen stand der Rolli im Wohnzimmer, aber da soll „Bodo“ nicht stehen bleiben. Meine Hilfsmittel heißen alle Bodo. Ein Vorname ist deshalb wichtig, um ein gu-

tes Verhältnis zu ihnen aufzubauen. Das aber nur am Rande... Im Kellerraum kann er auch nicht stehen, weil man Treppen überwinden müsste. Bodo steht nun zusammengeklappt und mit einer Schutzhülle überdeckt im Schlafzimmer. Wichtig ist auch, dass er platzsparend untergebracht ist. Er steht außerdem griffbereit zur Verfügung.



Jetzt noch ein Wort zu den Reifen. Es gibt welche aus Vollgummi und mit Luft. Vollgummi macht Räder zwar panzersicher, aber sie sind auch schwerer beweglich und rollen steif über Unebenheiten. Luftbereifung ist komfortabel und bietet einen geringeren Rollwiderstand. Der Nachteil ist hier, dass man auch mal schnell einen „Platten“ haben kann.

Wenn etwas am Rollstuhl defekt ist, meldet man sich beim Sanitätshaus. Das Sanitätshaus übernimmt die Reparatur und stellt gegebenenfalls auch einen Ersatzrolli für den Zeitraum der Reparatur zur Verfügung. Die Kosten werden von der Krankenkasse getragen.

Weiteres Zubehör (Gehstockhalter, Speichenschutz etc.) gibt es im Sanitätshaus, beim Hersteller und im Internet. Wichtig ist, dass man sich vorher über die anfallenden Kosten informiert und wer diese trägt.

Wer einen elektrischen Rollstuhl nutzt, kann sich einen Teil der Stromkosten ersetzen lassen. Viele Krankenkassen bieten eine so genannte Stromkostenpauschale an. Die Abrechnung erfolgt rückwirkend und in der Regel zum Jahresanfang. Das Mitglied bzw. der Rollifahrer muss aber einen formlosen Antrag bei seiner Krankenkasse auf Kostenübernahme stellen.

Und zum Schluss nochmal eine wichtige Botschaft: Ein Rollstuhl muss den eigenen Bedürfnissen entsprechen und soll dem Betroffenen helfen, den Alltag zu erleichtern und soll für mehr Lebensqualität sorgen.

MR

## Immobilität und Ödeme

Wir kennen uns alle mehr oder weniger gut mit Multipler Sklerose (MS) aus. Es ist die Erkrankung mit den 1.000 Gesichtern. So weit, so gut. Aber was sind Ödeme und was haben diese mit MS zu tun? Es handelt sich dabei um Wassereinlagerungen im Gewebe. Es ist ein Symptom, das bei vielen unterschiedlichen Grunderkrankungen (Probleme mit dem Herz, den Nieren, der Schilddrüse etc.), aber auch bei Bewegungsmangel auftreten kann. Letzteres ist jetzt unser Thema.

Die MS geht im Laufe der Zeit mit zunehmenden Bewegungseinschränkungen einher. Die Gehstrecke verkürzt sich von Jahr zu Jahr und bei vielen unter uns. Hinzu kommt, dass die so genannte Muskelpumpe in den Beinen nur noch eingeschränkt arbeitet oder ganz ausfällt. Bei der Muskelpumpe handelt es sich um nichts anderes als die Unterstützung des Blutkreislaufes durch Bewegung der Muskeln. Wenn die Muskeln ihren Dienst versagen, können Ödeme entstehen. Die Knöchel, Füße oder Waden schwellen an, spannen unangenehm und fühlen sich schwer wie Blei an. Das Gehen fällt schwer und kostet Kraft.

Auch Wärme (warme Temperaturen und drückende Schwüle im Sommer), das Geschlecht (Frauen sind stärker betroffen als Männer) und Übergewicht begünstigen außerdem die Bildung von Ödemen.

Es gibt einen einfachen Test, um zu prüfen, ob es sich wirklich um ein Ödem handelt oder nicht. Was ist zu tun? Man drückt mit dem Zeigefinger auf eine geschwollene Hautstelle. Wenn sich eine Delle bildet, die einige Sekunden sichtbar bleibt, handelt es sich um ein Ödem.

### **Jetzt stellt sich die Frage, was man gegen Ödeme (Wassereinlagerungen) tun kann?**

1. Das A und O ist die Bewegung, um die Muskelpumpe zu aktivieren. Spaziergänge, Fahrradfahren, schwimmen und einfache Übungen im Liegen, Sitzen oder Stehen sind hilfreich. Wenn man auf dem Rücken liegt, werden die nach oben gerichteten Fußspitzen abwechselnd gebeugt und gestreckt. Sitzt man z. B. auf einem Stuhl,

werden die Füße hüftbreit auf den Boden gestellt. Ferse und Fußspitze werden im Wechsel über den Boden gerollt. Gleiches gilt, wenn man diese Übung im Stehen macht. Diese Bewegungsmuster lassen sich auch sehr gut in den Alltag integrieren. Man guckt TV oder putzt sich die Zähne und nebenbei tut man etwas für seinen Körper. Jede Bewegung zählt!

2. Lymphdrainage. Hier wird das überschüssige Wasser von den unteren Extremitäten in die Körpermitte massiert. Man kann sich ein Rezept ausstellen lassen. Alle Physiopraxen bieten Lymphdrainage an.
3. Kompressionsstrümpfe tragen. Zwei Paar werden pro Jahr auf Rezept von der Krankenkasse übernommen. Es sind die hautfarbenen Strümpfe, die weniger „sexy“ sind. Heutzutage gibt es ein riesengroßes Angebot in unterschiedlichen Farben, sodass es kaum auffällt, dass man „Strapse“ trägt. Hier muss man allerdings aus eigener Tasche draufzahlen. Ansprechpartner ist das Sanitätshaus.
4. Viel trinken: Obwohl es im ersten Moment vielleicht paradox klingt, aber wer mit Wassereinlagerungen zu kämpfen hat, sollte auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Diese wird u. a. dafür gebraucht, um Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.
5. Wechselduschen mit warmem und kaltem Wasser.
6. Beine hochlegen! Bei Wassereinlagerungen folgt das Wasser der Schwerkraft, und es fällt den Gefäßen schwer, es nach oben zu pumpen. Legt man die Beine hoch, verhilft man dem Wasser und dem Blut (gemäß der Schwerkraft) in die Körpermitte abzulaufen. Man muss die Beine aber schon über eine längere Zeit hochlegen, um eine Wirkung zu erzielen.
7. Grüner Tee und Brennnesseltee wirken entwässernd. Letzteres gilt auch für bestimmte Lebensmittel: Kartoffeln, Sellerie, Fenchel, Wassermelonen, Erdbeeren und vieles mehr.
8. Sparsam salzen! Salzreiches Essen fördert Wassereinlagerungen im Körper.

MR

### Matthias Rast

Ich bin ein alter Hase (Diagnose im Jahr 2001) auf dem Gebiet der MS, aber ein Frischling in der Redaktion der MS-Kontakt. Hier bin ich erst seit Januar 2021 dabei. Es macht mir Freude, Artikel zu schreiben und mit anderen im Team etwas zu gestalten. Wir lesen uns.



### Meine Erfahrungen mit Sativex

Seit mehr als meinem halben Leben habe ich MS. Ich weiß natürlich, dass es andere Patienten mit dieser Diagnose gibt, denen es deutlich schlechter geht als mir. Aber ganz ohne Symptome bin ich natürlich auch nicht. Ein häufiges Ärgernis bei mir sind Spastiken.

Als diese mal besonders schlimm waren, bin ich letztes Jahr im Krankenhaus gelandet (erst Bremen-Ost, dann zur Reha in Wilhelmshaven).

Dort ist mir jeweils Sativex als Möglichkeit für meinen Fall genannt worden. Allerdings wollten die Chefärzte es mir nicht verschreiben.

Also habe ich nach der Klinik mit meinem Neurologen gesprochen und konnte ihn überzeugen, mir ein Rezept zu geben.

Was ist Sativex nun eigentlich? „Sativex ist ein Mundspray, das Cannabisextrakte enthält, welche Delta-9-Tetrahydrocannabinol und Cannabidiol enthalten.“

(Zitat Beipackzettel)

Es sei gesagt, dass es ziemlich ekelhaft schmeckt – aber nur für einige Sekunden. Und es ist natürlich kein Wundermittel gegen die MS. Das hatte mir aber auch keiner versprochen. Meine Erfahrung ist, dass es gegen die Spastiken hilft, wenn diese auch nicht vollständig verschwunden sind. Und die Nebenwirkungen? Gemäß „Bedienungsanleitung“ soll man am Anfang der Behandlung die Dosis langsam so lange erhöhen, bis man merkt, dass es zu viel war, und dann zukünftig unter dieser Dosis bleiben.

Ich bleibe jetzt unter 10 Pumpstößen pro Tag und habe keine Nebenwirkungen.

Es liegt mir fern, irgendwelche Medikamente zu empfehlen. Wenn Ihr auch unter Spastiken leidet und Baclofen nicht ausreichend hilft, würde ich Euch empfehlen, auch mit Eurem Neurologen über Sativex zu reden.

*Malte Halim*

### Ziemlich beste Freunde

Die Multiple Sklerose (MS) löst nicht nur körperliche Beschwerden aus, sondern geht oft mit einer großen psychischen Belastung sowie negativen Gefühlen wie Hilflosigkeit und Zukunftsangst einher. Das seelische Gleichgewicht gerät durcheinander. Tiere können helfen, die Gefühlswelt wieder ins Lot zu bringen. Schwierige Zeiten sind weniger hart, wenn uns Menschen ein treuer Freund zur Seite steht. Es können Menschen sein, aber es können auch Tiere sein. Es kann ein Hund sein, der einen nach einem kurzen Einkauf so freudig begrüßt, als würde man von einer langen Reise zurückkehren. Hunde sind treue Wegbegleiter im Leben eines Menschen.

Oder ein Pferd, auf dessen breitem Rücken man den Alltagsorgen davongaloppieren kann.

Wir, meine Frau und ich, haben zwei Katzen: Misirlou und Mishia. Wir hatten sie im Juli 2020 von einer so genannten Pflegestelle adoptiert und ihnen damit ein neues Zuhause geschenkt. Die beiden Samtpfoten fühlen sich pudelwohl und allein das beschert uns schon viele schöne Momente. Wir sitzen auf der Couch und streicheln die beiden. Sie schnurren und zeigen uns ihre Liebe, die Freude am Leben und geben uns Zuversicht. Das gibt uns ein tolles Gefühl und hilft Stimmungsschwankungen, schlechte Phasen und Hiobsbotschaften besser zu verkraften.

Man kann Tieren Geschichten aus dem Leben erzählen, kann ihnen auch Probleme mitteilen und kann alles rauslassen, was einen belastet. Tiere haben immer ein offenes Ohr und allein das nimmt schon einen Teil der Last. Katzen können auch stundenlang in der Sonne sitzen, können die warmen Sonnenstrahlen genießen und beobachten



alles, was in der Natur passiert. Diese Ruhe schafft eine Wohlfühlatmosphäre. Es ist toll!

Hinzu kommt, dass man mit der Versorgung eines oder mehrerer Tiere eine Aufgabe und Verantwortung übernommen hat. Sie müssen etwas zu fressen und trinken haben, die Katzentoiletten müssen täglich gereinigt werden und vieles mehr.

Im Krankheitsfall oder wenn der jährliche Gesundheitscheck einschließlich Vorsorgeimpfung ansteht, muss man mit ihnen zum Tierarzt fahren. Es gibt halt immer etwas zu tun, aber das machen wir gerne.

Und dann gehen wir zum gemütlichen Teil des Tages über. Abends greift man regelmäßig in die Spielkiste und holt eine Katzenangel oder anderes Spielzeug heraus und spielt mit ihnen. Misirlou und Mishia rennen und haben Spaß, aber auch Frauchen und Herrchen haben Freude und bewegen sich dabei noch etwas. So kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Wir haben immer sehr viel Freude mit unseren beiden Stubentigern. Schön, dass es Tiere gibt.

MR

### Nachtisch

Kurz vor Heiligabend folgte ich einer inneren Eingebung erfolgreich und entwickelte ein Rezept. Nach einigen Testreihen hat die unten stehende Rezeptur Bestand.

Obwohl es eine Süßspeise ist, habe ich kein sündig-schlechtes Gewissen. Der Gehalt an tierischen Fetten ist eher reduziert. Süßungsmittel ist Ahornsirup. Es heißt, es ist etwas gesünder als Zucker. Abhängig von der Milchmenge wird die Speise mehr oder weniger cremig. Die Obstsorte variiert nach eigenem Geschmack und Jahreszeit. Geeignet ist z.B. filetierte Apfelsine (Achtung, fummelig, da Schale und ebenso die Haut entfernt werden muss), Heidelbeeren oder andere Beeren sowie Banane.

Experimentierfreudigen empfehle ich, zusätzlich oder statt Obst, kleingehackte Nüsse und/oder Kakao-Nibs (zerkrümelte Kakaobohnen).

Vorsicht! Die sich drehenden Quirle sollten stets in der Masse sein, sonst spritzt die Leckerei herum.

Grundrezept: für 1 Nimmersatt / 2 Personen

250 g Magerquark  
1/2 Packung Frischkäse (natur)  
40 ml halbfette Milch (1,5%)

2 EL Ahornsirup  
1 TL Zitronenschale (muss nicht, kann)  
Obst: (b.B. nach Belieben mundgerecht geschnitten)  
z.B. 1 kleine Banane oder 1 kleine Orange,  
50 - 100 g Heidelbeeren

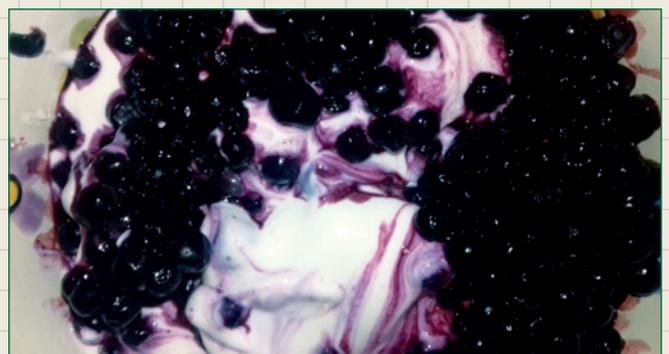
Erst Milch, dann Magerquark, Frischkäse, Ahornsirup und eventuell Zitronenschale in eine hohe Rührschüssel geben.

Mit einem elektrischen Handmixer erst langsam, dann bei hoher Geschwindigkeit aufschlagen.

Vorbereitetes, mundgerecht zerkleinertes Obst mit Löffel o.ä. unterheben. In Speiseschalen füllen.

Guten Appetit!

C.G.



## Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](http://@hubbe-cartoons.de). Es gibt auch ein neues Buch:



## Rätsecke

**Bilderrätsel:**  
Was ist auf dem Foto zu sehen?

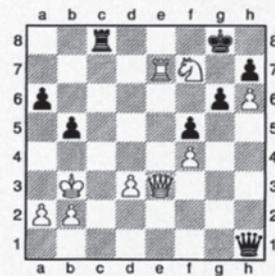


## Schachaufgaben

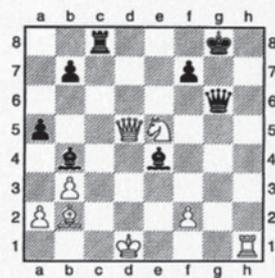
*Schachserien*

### Taktik Matt in 2 Zügen

Nach der Methode von Paul Gaffron



13. Schwarz am Zug



14. Schwarz am Zug

Titeldiagramm



15. Schwarz am Zug

## Wortgitterrätsel

Finde die zwölf versteckten Wörter aus dem Kulturbereich

Q	E	G	U	B	R	I	N	G	C	U	X	A	S	R
I	M	X	C	O	F	R	H	Z	A	D	J	B	Q	N
T	H	U	T	V	N	C	L	K	P	F	R	A	D	T
B	H	C	S	V	N	O	A	C	K	O	Z	P	J	T
B	R	E	M	I	N	A	L	E	P	A	Z	K	K	E
B	C	V	A	V	K	I	N	O	W	F	T	H	O	T
W	Q	M	T	T	E	F	G	W	D	G	U	B	N	S
C	O	G	F	W	E	N	E	H	J	I	Y	U	Z	M
X	L	Z	A	W	L	R	A	S	X	B	H	C	E	U
R	E	S	T	A	U	R	A	N	T	S	V	H	R	S
K	S	Z	J	K	A	R	N	E	V	A	L	M	T	E
S	S	G	A	S	T	R	O	N	O	M	I	E	E	U
W	E	L	G	B	N	E	S	N	H	J	M	S	U	M
H	N	I	B	K	T	R	I	N	K	E	N	S	Y	U
D	E	L	M	V	M	S	Q	Z	S	P	V	E	Q	Z

## Rätselauf Lösung

### Lösung Bilderrätsel



### Lösung Schachaufgaben:

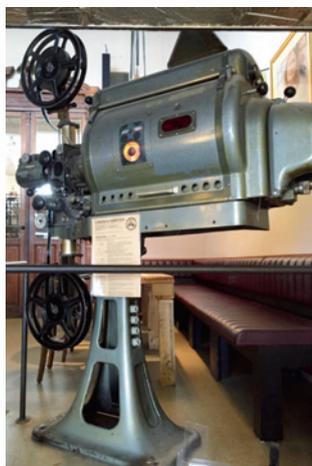
13 Mit Te8+ könnte Weiß nach Turmtausch zum Matt kommen. Pech nur, dass auch Schwarz eine solche Möglichkeit hat:  
1. - Dd1+ 2. Ka3 [Kb4] 2. - Da4#

14 Die Stellung ist kompliziert, beide Seiten haben taktische Möglichkeiten. 1. - Lxd5 würde Schwarz in Vorteil bringen, 2.Th8+ (2.Sxg6? Lf3#) 2. - Kxh8 (- Kg7? 3. Sxg6+ Kxg6 4. Txc8) 3. Sxg6+ usw.] einfacher ist da schon 1.- Lf3+ Ein Räumungsoffer, das den Weg für die Dame frei macht. 2.Dxf3 [Sxf3 ändert nichts] 2. - Dc2#

15 1. - g5+ opfert den Springer, um den König noch tiefer in den Sumpf zu locken: 2. Kxe5 [Wer sich mit en passant schlagen retten will, wird nach 2. fxc6 Sxc6# enttäuscht sein.] 2. - f6# oder 2. -Lg3#

### Versteckte Wörter im Wörterrätsel:

Musikfest, Theater, Breminale, Kino, Konzerte, Museum, Buchmesse, Trinken, Essen, Restaurant, Karneval, Gastronomie



Das Kinoprogramm in der Brucknerstr. **ENTFÄLLT** bis auf Weiteres wegen Corona. Wenn wieder Filme gezeigt werden können, wird Malte die Gruppensprecher der Bremer MS-Selbsthilfegruppen und alle Newsletter-Abonnenten per E-Mail darüber informieren.

Wer noch keinen Newsletter bekommt, kann diesen kostenlos bei Malte Halim bestellen: [mhalim@web.de](mailto:mhalim@web.de)

## Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 2. Halbjahr 2021

### Vortrag: Ganzheitlich gesund durch Ayurveda

Ayurveda heißt „das (ewige) Wissen vom langen, gesunden Leben“ und ist eines der ältesten uns überlieferten ganzheitlichen Heilsysteme. Es betrachtet den Menschen schon immer als eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda bietet unterschiedliche Elemente, um die Lebensenergie eines Menschen zu stärken und dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Ziel ist es, den idealen Gleichklang zu erhalten oder sogar wieder her zu stellen.

Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Tipps für den Alltag.

**Termine:** 01.09.2021 von 17.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Kosten:** keine

**Anmeldung bis zum 18.08.2021**

Sollte der Vortrag aufgrund der Pandemie nicht in Präsenz stattfinden können, wird dieser als Online-Veranstaltung angeboten. Bitte geben Sie bei Interesse an einer Online-Veranstaltung bei der Anmeldung Ihre Mailadresse an.

### Ayurveda Kochkurs

Bringen Sie mit der Farbenpracht und dem Geschmacks-Reichtum der vegetarischen regionalen, saisonalen Ayurveda-Küche Sonne in Ihren Herbst. Der Herbst ist die Zeit für wärmende Speisen und Suppen. Die Vielfalt der Gewürz-Variationen im Ayurveda stimuliert all unsere Sinne, bringt unsere Körpersäfte ins Fließen und stärkt uns für den Winter. Genießen Sie die Vielfältigkeit der Speisen-Kombinationen an diesem Tag, die den Energie- und Stoffwechsel-Haushalt entlasten, stärken und harmonisieren und erleben Sie einen vergnüglichen Sonnabend.

Das Koch-Event eignet sich für EinsteigerInnen und Ayurveda-Kundige gleichermaßen.

**Termine:** 18.09.2021 von 10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

**Teilnehmer:** max. 10 TeilnehmerInnen

**Kosten:** € 30,- Mitglieder / € 40,- Nichtmitglieder + jeweils € 5,- Lebensmittelkosten

**Anmeldung bis zum 30.08.2021**

### Workshop: Gedächtnistraining

Sie knobeln und rätseln gerne, möchten Ihre Konzentrationsfähigkeit stärken, neue Merkstrategien kennenlernen und in der Gruppe kreativ sein? Beim Gedächtnistraining sind alle richtig, die ihr Hirn auf spielerische Art herausfordern wollen. Spaß und gemeinsame Aha-Erlebnisse sind garantiert in diesem Workshop!

Offen für Neueinsteiger!

**Termine:** 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.

04.10., 11.10., 18.10., 25.10.

jeweils von 17.30 – 18.30. Uhr

**Ort:** DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Gabi von Alemann, BVGT-Gedächtnistraining

**Teilnehmer:** max. 10 TeilnehmerInnen

**Kosten:** € 35,- Mitglieder / € 45,- Nichtmitglieder

**Anmeldung bis zum 18.08.2021 und nur als Block buchbar!**

## Eröffnung vom Projekt „Musik für die Seele“

### Konzert mit Sektempfang und Vortrag

In dieser Ausgabe haben wir Ihnen unser neues Projekt „Musik für die Seele“ vorgestellt. Um dieses gebührend zu starten und unser Piano einzuweihen, möchten wir Sie herzlich zu einem Eröffnungskonzert mit Sekt- und Saftempfang einladen. Johannes Dehning, unser Klavierpädagoge und Pianist wird uns an diesem Nachmittag ein Potpourri aus Werken von W. A. Mozart, Johannes Brahms und anderen Hörgenüssen präsentieren.

Wer außerdem Interesse an einem Vortrag zum Thema „**Musiktherapie bei neurologischen Erkrankungen: Möglichkeiten und Wirkungen**“ hat, meldet sich bitte hierfür zusätzlich an.

**Termin: Samstag, den 09.10.2021**

**Ort: DMSG LV Bremen e.V., Brucknerstr. 13, 28359 Bremen**

## Vortrag „Musiktherapie bei neurologischen Erkrankungen: Möglichkeiten und Wirkungen“

Musiktherapie ist im medizinischen und psychotherapeutischen Alltag noch immer wenig bekannt, hat aber sowohl im präventiven als auch im klinischen und rehabilitativen Bereich eine große Bedeutung. Sie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit. Genau dies möchten wir zukünftig im Rahmen unseres Projektes nutzen. Frau Julia Rettig vom Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V. stellt Ihnen in diesem Vortrag theoretisch und praktisch die Möglichkeiten und Wirkungen dieser Therapieform vor.

**Uhrzeit: 14.30-15.30 Uhr**

**Leitung: Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG)**

**Teilnehmer: max. 12 TeilnehmerInnen**

## Eröffnung mit Sektempfang

**Uhrzeit: 15.30-16.00 Uhr**

## Klavierkonzert mit Johannes Dehning

**Uhrzeit: 16.00 Uhr**

Aufgrund einer begrenzten Besucherzahl nur mit Anmeldung (bis zum 18.09.2021) und anschließender Einladung!!!

## Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung

Herr Prof. Kastrup wird in seinem Vortrag einen Überblick über den aktuellen Stand in der MS-Therapie geben und dabei auf spezielle Fragen eingehen, die bis spätestens 01.11.2021 über die Sprecher der Kontaktgruppen oder direkt an die MS-Beratungsstelle Bremen weitergegeben wurden. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Prof. Kastrup für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin:** 12.11.2021 von 17:00 – 18.00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 12, 28359 Bremen  
**Leitung:** Prof. Dr. med. Kastrup  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung** bis zum 01.11.2021

Sollte der Vortrag aufgrund der Pandemie nicht in Präsenz stattfinden können, wird dieser als Online-Veranstaltung angeboten. Bitte geben Sie bei Interesse an einer Online-Veranstaltung bei der Anmeldung Ihre Mailadresse an.

## Adventskaffee mit Klaviermusik

In diesem Jahr laden wir Sie zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 28.11.2020 um 15:00 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend wird Herr Dehning uns auf eine winterliche und weihnachtliche Reise am Klavier mitnehmen. Erklingen wird besinnliche, aber auch heitere Musik von J. S. Bach, W. A. Mozart und anderen. Rechtzeitig werden wir Sie mit einem kleinen Aushang daran erinnern und Sie bitten, sich in der Beratungsstelle anzumelden, damit wir besser planen können. Wir freuen uns auf Sie!

Angelika Güttner  
Hanna Stöwer

\*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder  
**Alle Termine sind einzeln buchbar**

## Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

Bitte benutzen Sie unser Anmeldeformular, welches Sie auf unserer Website vorfinden und ausdrucken können. Bitte beachten Sie auch unsere Anmeldefristen. Auch nach Anmeldeschluss ist Ihre Anfrage für uns von Bedeutung, um freigewordene Plätze an Nachrücker-Innen vergeben zu können.

## Hilfe während des Seminars

Geben Sie bitte an, wenn Sie Hilfe benötigen. Bei Bedarf werden wir eine HelferIn organisieren.

## Rücktrittsregelung

Wird die Teilnahme an einem Seminar/Kurs kurzfristig (weniger als 4 Wochen vorher) abgesagt und kann der Platz nicht anderweitig vergeben werden, so ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei plötzlicher Krankheit (Nachweispflicht) wird keine Ausfallgebühr erhoben.

**Wir danken der Gemeinnützigen Hertie Stiftung und der Carl und Grete Schröder Stiftung sowie den Krankenkassen für ihre Unterstützung!**

## Anmeldungen richten Sie bitte an:

DMSG, Landesverband Bremen e.V.,  
Brucknerstr. 13, 28359 Bremen  
Tel: 0421 - 32 66 19  
Fax: 0421 - 32 40 92  
E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de

## Veranstaltungen in Bremerhaven

MS-Beratungsstelle  
Wurster Str. 106  
27580 Bremerhaven  
Tel: 0471 - 8 06 16 92  
E-Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

## Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

<b>Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19</b>		
<b>Bunte Mischung</b>	Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Uwe Schlönvoigt Thomas Meyer	Tel: 378 06 13 Tel: 276 80 00
<b>Angehörigengruppe</b>	Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen jeweils zweiter Montag im Monat um 19:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Claudia Elges-Meyer Angelika Güttner	Tel: 276 80 00 Tel: 649 26 51
<b>Kunterbunt</b>	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Brigitte Eggers Dr. Pia Marks	Tel: 4 09 85 73 Tel: 2 44 93 37
<b>Junge Gruppe</b>	Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Pascal Höptner Nancy Schikore	Tel: 0172 / 424 34 47 Tel: 0176 / 38 38 36 34
<b>Die Realisten</b>	Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Gisela Böckling Malte Halim	Tel: 34 99 319 Tel: 57 84 925
<b>Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26</b>		
<b>Falstaff</b>	Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnizplatz jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Günther Lochner Marianne Lassack	Tel: 0 42 02 / 7 50 01 Tel: 0173 / 99 666 08
<b>Bremen-Kattenturm – Bürgerhaus Obervieland, 28279 Bremen, Alfred Faust Str. 4</b>		
<b>AHA</b>	jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr Ansprechpartner/-in: Lydia Schwarting	Tel: 0 42 03 / 80 48 60
<b>Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50</b>		
<b>M*iteinander S*tark</b>	Gesprächskreis, Informationen Bremen-Huchting – Café Panorama im Roland Center, 28259 Bremen jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr Ansprechpartner/-in: Sabine Burmeister	Tel.. 0160 / 99 41 31 00

## Bremen-Oslebshausen – Café Schnack, Oslebshauser Landstraße 18, 28239 Bremen

### Hoffnungsvolle Alternativen

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten  
Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.00 Uhr  
Ansprechpartner/-in: Katrin Willimzig Tel.: 6 43 65 80

## Bremen-Nord – CONVIVO ambulanz, EG links, 28755 Bremen, Blumenhorster Str. 20

### Gruppentreffen

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr  
Ansprechpartner/-in: Carmen Mazur Tel: 62 47 66  
Ulrike Streithorst Tel: 04292 / 81 02 01

## Bremen-Nord – Haus Blumenkamp-Anna-Stiegler, 28759 Bremen, Billungstr. 21

### Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch  
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr  
Ansprechpartner/in: Michael Paul Tel: 27 28 98

## Bremerhaven

### Treffpunkt MS

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde  
jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr  
im Treffpunkt der Albert-Schweizer-Wohnstätten, Fährstr. 1  
Ansprechpartner/in: Christa Kürschner-Busch Tel: 0471 / 3 09 34 88  
Brunhilde Noe Tel: 0 47 49 / 89 20  
für Angehörige: z. Zt. unter Tel: 0471 / 3 09 78 29

### Mut zur MS

jeden zweiten Montag im Monat um 19:00 Uhr  
Wurster Str. 106, Villa Schocken  
Ansprechpartner/-in: Ulf Blohm Tel: 0471 / 50 40 40 64  
Beanca Schlude Tel: 04743 / 3 73 47 47

**Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch Kontakt zum/zur Ansprechpartner/in in oder der Beratungsstelle in Bremen bzw. Bremerhaven auf.**

## MS-Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13

28359 Bremen

Telefon: 0421 326619

Telefax : 0421 324092

e-mail : [dmsg-bremen@dmsg.de](mailto:dmsg-bremen@dmsg.de)

[www.dmsg-bremen.de](http://www.dmsg-bremen.de)

Montag bis Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,  
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Terminvereinbarung

## MS-Beratungsstelle Bremerhaven

Wurster Straße 106

27580 Bremerhaven

Telefon: 0471 806-1692

e-mail: [bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de](mailto:bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de)

Montag 16.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

### Juristische Informationen

Henning Wessels

Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

Mo., Die., Do. 9.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 18.00 Uhr  
Mi. und Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse der Hertie-Stiftung, Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.



Unterstützen Sie die Arbeit der DMSG durch Ihre Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 36,00 EURO) oder durch Ihre Spende. Sie helfen den MS-Erkrankten, Hilfestellung bei der Bewältigung ihrer noch nicht heilbaren Krankheit und dem damit verbundenen Schicksal zu geben. Zugesagte Spenden bitten wir auf das Konto

Oldenburgische Landesbank AG  
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

zu überweisen. Sie erhalten gerne eine Spendenbescheinigung. Das Finanzamt hat dem Landesverband Bremen e.V. die Gemeinnützigkeit zuerkannt.

Vorsitzender des Landesverbandes:  
Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:  
Ulf Blohm

Medizinischer/Ärztlicher Beirat:  
Prof. Dr. med. Andreas Kastrup