



# MS-KONTAKT

Dezember 2017

von MS-Betroffenen  
für MS-Betroffene



- 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  
Bankhaus Neelmeyer AG  
Konto Nr.: 499 · BLZ: 290 200 00  
IBAN: DE48 2902 0000 0000 0004 99  
S.W.I.F.T. / BIC: NEELDE22

### Schirmherr:

Willi Lemke

### Ehrenamtlicher Vorstand

#### 1. Vorsitzender:

Peter Henckel

#### 2. Vorsitzender:

Günther Lochner

#### Schatzmeister:

Günter Block

#### weitere

#### Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange

Claudia Zetzmann

Angelika Güttner

Claudia Elges-Meyer

### Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Katrin Stuhr

Peter Einig

Mahboobeh Tadayyon

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 Texterfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

### Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

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

### Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 108) ist der 30.04.2018. 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 2018 halbjährlich

## Inhalt

|    |   |
|----|---|
| 02 | Impressum                                     |
| 03 | Grußwort                                      |
| 04 | Aus dem Landesverband                         |
| 07 | Mobilität                                     |
| 11 | Ernährung                                     |
| 14 | was sonst noch                                |
| 18 | Schwarzes Brett                               |
| 19 | Seminare / Veranstaltungen – 1. Halbjahr 2018 |
| 23 | Gruppentreffen der MS-Gruppen                 |

### Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,  
PIXELIO: momosu, manfred walker, Petra Bork,  
freepik.com

## Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

längst haben wir den Sommer hinter uns gelassen und bereiten uns zum Zeitpunkt des Erscheinens der MS Kontakt auf das Weihnachtsfest und den Jahreswechsel vor.

In den letzten beiden Ausgaben der MS Kontakt mussten wir über personelle Veränderungen bei der Beratung in unserer Geschäftsstelle in der Brucknerstraße berichten. Leider sind wir noch nicht „am Ende der Fahnenstange“ angekommen. Wir hoffen, dass wir im neuen Jahr wieder komplett sein werden. Seit dem 1.7.2017 unterstützt Herr Bange als ehrenamtlicher Leiter der Geschäftsstelle der DMSG LV Bremen e.V. die Teams in Bremen und Bremerhaven. Unsere angekündigte Vorstandsklausur, in der wir unsere Vereinsarbeit einmal auf den Prüfstand stellen wollen, haben wir verschieben müssen, denn selbstverständlich müssen alle Mitarbeiterinnen in einen Erneuerungsprozess eingebunden werden.

Der Vorstand hatte wiederholt gebeten, dass sich Mitglieder für ehrenamtliche Unterstützungsarbeiten in den verschiedensten Tätigkeitsfeldern des Vereins melden. Mit dem Ergebnis sind wir leider noch nicht ganz zufrieden – um es einmal vorsichtig zu sagen. Also noch einmal die Bitte: wer sich in der Lage fühlt, in der Vereinsarbeit zu unterstützen, möge sich bitte bei Herrn Bange per Email unter kus.bange@gmx.de melden. Einzelheiten (was, wann, wo) können dann mit dem Vorstand besprochen werden. Der

Vorstand würde es aber auch sehr begrüßen, wenn sich mobile Mitglieder bereitfinden würden, andere Mitglieder, die Hilfe benötigen, zu unterstützen. Sei es bei Spaziergängen, sei es bei Behördengängen. Die Möglichkeiten der Unterstützung sind sehr vielfältig.

Wir bedanken uns bei unseren Mitarbeiterinnen und denjenigen Mitgliedern, die uns bei unserer Vereinsarbeit bereits jetzt tatkräftig unterstützen.



**Wir wünschen Ihnen allen ein gesegnetes  
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in  
das neue Jahr 2018.**

**Der Vorstand**

## Wir sind auf Kurs

So lautet das Motto des neuen Flyers der DMSG-Bremen zu Kontaktgruppen in Bremen und Bremerhaven

**Multiple Sklerose**  
**Kontaktgruppen Bremen**  
WIR SIND AUF KURS



gemeinsaMStark

**dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband Bremen e.V.

**Kontakt Bremen**  
D M S G Landesverband Bremen e. V.  
Brucknerstraße 13  
28359 Bremen



**Die DMSG-Beratungsstelle  
erreichen Sie unter**

Telefon: 0421-32 66 19  
Telefax: 0421-32 40 92

Sprechzeiten:  
nach telefonischer Vereinbarung oder  
per Mail:  
dmsg-bremen@dmsg.de  
www.dmsg-bremen.de

**dmsg** ■ Deutsche  
■ Multiple Sklerose  
■ Gesellschaft  
■ Landesverband Bremen e.V.

## Unterstützung MS-Betroffener

Vor ein paar Jahren erhielt ich die MS-Diagnose. Anschließend wurde ich mit verschiedenen Problemen des Alltags, dem Umgang mit Behörden, dem Ausfüllen von Formularen usw. konfrontiert. Daher suchte ich nach Möglichkeiten der Unterstützung. Wenn ich ein derartiges Angebot fand, war dieses häufig nicht hilfreich bzw. zielführend. Am Ende war ich meist auf meine eigenen Kenntnisse bzw. Fähigkeiten angewiesen. Lediglich Kurt Bange gab mir wertvolle Tipps, für die ich mich nachträglich noch einmal herzlich bedanken möchte.

Damals kam mir der Gedanke, nach Erledigung meiner Probleme ANDEREN Betroffenen im Rahmen der DMSG Unterstützung anzubieten. Seit einigen Monaten bietet die DMSG

mit meiner Hilfe immer am 2. Donnerstag des Monats in der Geschäftsstelle Bremen, Brucknerstraße, Hilfestellung an.

Dieses Angebot wird zum Teil rege, zum anderen Teil leider noch zurückhaltend in Anspruch genommen. Die bisherigen Fragen waren inhaltlich spannend, nicht in jedem Fall war es mir möglich, dem Wunsch zum Erfolg zu verhelfen. Manchmal sind die Wünsche nicht gesetzeskonform. Ich hoffe jedoch, dass ich den Betroffenen ein besseres Gefühl geben konnte.

Sollten Sie Fragen zu bürokratischen Abläufen bezüglich Ihrer MS-Erkrankung haben, bin ich gern für Sie da.

*Hans Dierks*



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband Bremen e. V.



## EURO-Schlüssel für behindertengerechte Toiletten

Im Dezember 2013 wurde in dieser Zeitschrift vom „Euro-Schlüssel“ berichtet und wie man ihn beziehen kann. Das ist jetzt noch einfacher: Auf Initiative von Kurt Bange (Vorstand) wurden für die MS-Beratungsstellen Bremen und Bremerhaven einige Schlüssel besorgt, die von MS-Betroffenen erworben werden können.

### Bestellformular: Euro-WC-Schlüssel für öffentliche Behindertentoiletten

hiermit bestelle ich kostenpflichtig: **20,00 €**

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Name:</b>         |  |
| <b>Vorname:</b>      |  |
| <b>Geb.-Datum:</b>   |  |
| <b>Straße:</b>       |  |
| <b>PLZ, Wohnort:</b> |  |

### Bezugsberechtigung

Der CBF ist darauf bedacht, dass der Schlüssel ausschließlich an Menschen ausgehändigt wird, die auf behindertengerechte Toiletten angewiesen sind.

Der deutsche Schwerbehindertenausweis gilt als Berechtigung, wenn

- das Merkzeichen: a G, B, H, oder BL
- oder das Merkzeichen G und ab 70% und aufwärts enthalten ist.

### Bezugsberechtigt sind weiterhin:

- schwer/ außergewöhnlich Gehbehinderte;
- Rollstuhlfahrer;
- Stomaträger;
- Blinde;
- Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind und gegebenenfalls eine Hilfsperson brauchen;
- an Multipler Sklerose,
- Morbus Crohn,
- Colitis ulcerosa Erkrankte und
- Menschen mit chronischer Blasen-/Darmerkrankung.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Schlüssel erhalten: \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname

## Neuro-Messe am 09.09.2017

Kurz vor 10 Uhr: Lange Schlangen vor den Kassen. Meine innere Spannung steigt. Hoffentlich komme ich rechtzeitig. Mein persönliches Hauptinteresse gilt nämlich dem Thema von Prof. Dr. Heesen: Neue Therapieformen bei Multipler Sklerose, Beginn 10 Uhr!

Während der große Saal beim Fach-Vortrag über neue Therapieformen bei Multipler Sklerose noch genügend freie Plätze aufweist, herrscht bei dem inhaltlich vergleichbaren Vortrag für Betroffene und Angehörige, ca. eine Stunde später, eine engere Fülle von Zuhörenden. Der für beide Publikumsgruppen inhaltlich komplexe Vortrag ist für mich in der Laienversion sehr verständlich. Nach meiner Wahrnehmung ist das Fazit: Zum Erhalt der Gesundheit ist Stressvermeidung und Bewegung unerlässlich. Bei Medikamenten bzw. Therapieformen der Multiplen Sklerose sind zahlreiche Faktoren zu berücksichtigen. Aufgrund der individuellen Krankengeschichte ist dies stets eine Einzelfall-Entscheidung fachkundiger Spezialisten.

Zum ersten Mal ist die Neuro in Bremen. Dies mag auch der Grund sein, weshalb der DMSG-Stand recht unscheinbar

wirkt. Bei einem Rundgang erblicke ich viele Stände der Pharmaindustrie und Dienstleistungsanbieter aus Bremen. Mich interessiert jedoch der DMSG-Stand, bei dem ich anregende Unterhaltung finde.

Zur Mittagzeit erheitert Herr Mathias Prehm mit seiner Humor-Sitzung viele Zuhörer. Mit seiner unkomplizierten Art im Umgang mit Menschen und seinem Talent als Alleinunterhalter bringt „die Humorpille“ seine Botschaft unter die Anwesenden: Mit Humor lebt es sich besser und gesünder. Der Einsatz von Cannabis zu therapeutischen Zwecken ist Endpunkt des tagesfüllenden Programmes. Mit der Gegenüberstellung der medizinischen Meinungen ergeben sich für mich einige neue Erkenntnisse. Diese Veranstaltung verdeutlichte mir leider auch die verharrende und versteinernde Position klassischer Medizin und Politik. So endet der lange Tag dort mit allgemeiner Erschöpfung.

*Name der Redaktion bekannt*



Foto: MESSE BREMEN/Jan Rathke

## Wir haben eine Bibliothek!



In einem Dornröschenschlaf befindet sich der, mit mehr als 130 Büchern ausgestattete, Bestand der DMSG Landesverband Bremen. Die Büchersammlung bietet die Möglichkeit, sich umfassend zum Thema MS zu informieren. Bis vor gut 8 Jahren führte Brigitte Wöhler ehrenamtlich die Bibliothek, die auch zu damaligen Zeiten leider selten genutzt wurde. An dieser Stelle möchte ich Frau Wöhler für die gute Arbeit danken, die sie mit dem Aufbau und der Leitung der Bibliothek geleistet hat!

Die Hauptkategorien der Bibliothek reichen von Erfahrungsberichten, Medizin und Patientenliteratur bis zu Therapien. Einige Werke haben den Umzug aus dem Fedelhöfen 44 „miterlebt“, das älteste Buch ist aus dem Jahr 1980. Doch sind ca. 30% des Bestandes im neuen Jahrtausend gedruckt. Ungefähr 1/3 der Bücher sind, laut Einträgen in die Karteikarten, noch nie entliehen worden. Der optische Zustand der Bücher bezeugt dies. Schade! Schade, dass gute und hilfreiche Literatur so ungenutzt bleibt!

Mit Karteikasten und Signatur an den Büchern funktioniert die Bibliothek seit ‚Wöhler-Zeiten‘ so, wie die Meisten eine Leihbibliothek kennen. Das Ausleih-Procedere ist vor Ort nachzulesen.

Jeden Donnerstag hat die Bibliothek in der Zeit zwischen 14:30 und 15:30 Uhr personelle Unterstützung.

Und: „Gesucht wird ein Bücherwurm“ zur weiteren Unterstützung!

*Name der Redaktion bekannt*



## NUR FLIEGEN IST SCHÖNER!

Ihr erinnert Euch sicher noch an meinem Bericht von meiner Begegnung der dritten Art mit der Firma Lifta. Ich wohne in einem 112 Jahre alten Haus mit einem Stockwerk. So lebte ich friedlich mit einem Treppenlift, der mich unverdrossen ins obere Stockwerk brachte, bis er eines Tages technisch vor sich hin zu Kränkeln begann und die Frage zur Anschaffung eines Neuen zur Sprache kam.

Dieser Treppenlift hatte nun 19 Jahre tapfer gedient und entsprach nicht mehr meinen Anforderungen. Das Umsetzen hinein, dann das Erneute im oberen Stockwerk und dann oben noch einmal ins Bett, erforderte von mir eine stetige Aufwendung von Kraft, Angst und Logistik.

Ich bin mehrmals beim Umsetzen gestürzt oder entdeckte, wenn ich morgens nach unten gefahren war (typisch Frau): Oh, je – ich habe nicht das Richtige zum Anziehen mitgebracht. So behalf ich mich, im Erdgeschoss, meine Kleidung irgendwie in irgendwelchen Ecken unterzubrin-



gen. Auch nachmittags mal die Beine auszustrecken und zu ruhen, war ein nicht zu erfüllender Wunsch. Da wies mich mein Treppenlift-Engel (der mich bei der Liftpanne gerettet hatte) auf einen Senkrechtlift hin. Der ist von der englischen Firma WESSEX. Ein Fahrstuhl in dem ich mit meinem Rollstuhl nach oben fahren kann. Das bemerkenswerte an ihm ist: er kommt ohne einen sperrigen Schacht aus. Gesagt getan, unser Fachmann beriet mich ausgiebig, beantwortete meine Fragen, half mir bei der Kostenbeantragung bei der Pflegekasse. Und das Gerät wurde in Auftrag gegeben. Da ich in unserem Haus Holzdecken habe, waren die Vorbereitungen etwas intensiver, als bei Betondecken (Statik usw.), jedoch auch diese Hürde haben wir mit Bravour geschafft.

Der Einbau dauerte 2 Tage – und DANN – die erste Fahrt: Leute! die Fahrstuhltür öffnet sich elektrisch, ich fahre hinein, sie schließt sich auf mein Signal und dann schwebte ich ganz sanft nach oben.

Nur Fliegen ist schöner. Jetzt ist mein Haus endlich wieder mein Haus. Ich komme wieder überall hin. Kann mich hinlegen und ausruhen wann ich möchte, meine Kleidung ist wieder dort, wo ich sie haben möchte.

Das Leben ist schön.

Und das Tollste ist, der Lift nimmt keinen Platz weg. Mein Treppenhaus / Diele ist frei. Tagsüber ist er oben und wartet auf mich, wenn ich ihn brauche. Er wird mit Öldruck betrieben und ist somit ganz leise.

Wenn Ihr etwas über diesen Senkrechtlift wissen möchtet, im Internet unter „Senkrechtlift Wessex“ gibt es ein anschauliches Video.

Und mein Angebot: wenn Ihr Interesse habt, ruft mich an. Wir machen einen Klönschnacktermin, und der Lift kann dann in Ruhe ausprobiert werden.

Ich bin dann mal Wech – fliegende Grüße

*Brigitte Wöhler-Timm*



## Zu Besuch bei IRMA

Dabei handelt es sich nicht um eine Tante oder frühere Arbeitskolle-gin, sondern um die „Internationale Reha- und Mobilitätsmesse“, die vom 22. bis 24. Juni 2017 in Bremen stattfand. Sie findet abwechselnd mal in Bremen und mal in Hamburg statt. Mobilität ist allgemein für Menschen mit MS ein wichtiges Thema und speziell war für mich interessant, ob es etwas Neues im Bereich Rollator oder Elektro-Fahrrad gibt.

Der erste Eindruck war, dass der Schwerpunkt auf Rollstühlen lag – vor allem elektrisch betriebene. Rollatoren fand ich keine. Da ich nicht in der Form war, mit meinem Rollator von Stand zu Stand zu gehen, bat ich meine Begleitpersonen sich um-zusehen, ob sie etwas Interessantes

für meine Fragestellung finden. In der Zwischenzeit beobachtete ich das lebhafteste Treiben. Neben der normalen Messehektik beobachtete ich fast Skurriles, z. B. ein rasant anhaltender E-Rollstuhl, aus dem die Fahrerin schwungvoll ausstieg – früh übt sich, dachte ich mir.

Meine Begleitung kam dann mit der Nachricht, dass ich mir das unbedingt ansehen sollte: Ein Zwischending zwischen Rollator und Rollstuhl. Genau das hätte ich heute gut gebrauchen können.

Am Stand wurde mir der „Wheellator“ vorgestellt: Eine finnische Innovation. Neben einigen technischen Details wie die sehr guten Trommelbremsen, Sitzbeschaffenheit oder Bereifung interessierte mich, wie ich den „Wheellator“ in einem Auto verstauen kann: Die Laufräder sind mit einem Handgriff abnehmbar und der Rest zusammenklappbar, so dass sogar ein kleinerer Kofferraum genügt. Ein erster Betriebstest zeigte, dass sowohl als Rollator als auch als Rollstuhl Abstriche akzeptiert werden müssen, aber das steht explizit in der Informationsbroschüre, nämlich, dass es sich um keinen Ersatz für einen Rollstuhl handelt. Auf jeden Fall



war mein Interesse geweckt und nach einigen Tagen Nachdenken entschloss ich, das Projekt „Wheellator“ anzugehen, obwohl die Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen oder sich beteiligen.

In Bremen vertreibt das Sanitätshaus Martens in Kattenturm den Wheellator. Nach genauerer Inspektion und einigen Probestritten stellte sich die Frage nach dem Gehstockhalter. Der Hersteller hat dafür keine Vorrichtung vorgesehen – ein deutlicher Mangel. Nach einigen Versuchen konnten die Mitarbeiter des Sanitätshauses eine Lösung anbieten – leider nur behelfsmäßig. Trotzdem entschloss ich mich den Wheellator anzuschaffen.

Vier Einsatzmöglichkeiten schwebten mir vor.

Eine erste Erfahrung gewann ich anlässlich einer Autofahrt: Einladen in einen Kleinwa-

gen war mit Hilfe unproblematisch. Räder mit einem Handgriff abmontieren und Rahmen zusammenklappen.

Eine Familienfeier versprach Stress. Der Wheellator verschaffte mir die Sicherheit, wenn es zu anstrengend wird, gibt es einen Notausgang. Das war ein beruhigendes Gefühl.

Eine weitere Erfahrung war bei einer Fahrt nach Berlin. Im ICE konnte ich das Gefährt im Rollstuhlbereich abstellen. Für zukünftige Fahrten werde ich einen dieser Plätze reservieren. Der Einstieg in den Zug war mit Begleitperson gut möglich. Erschwerend bei dieser Fahrt kam hinzu, dass wegen eines Brandanschlages auf die Gleisanlagen der Bahn die Fahrt nicht drei, sondern mehr als sechs Stunden dauerte. Das war Pech.

Als letztes stellte ich mir die Frage: Wie komme ich allein im ICE ohne Begleitperson zurecht? Das probierte ich bei einer Fahrt nach München.

Reserviert hatte ich im Rollstuhlbereich. Einsteigen im Rückwärtsgang war kein Problem. Die zahlreichen Hilfsangebote lehnte ich mit Hinweis auf meinen Versuch, es

alleine zu schaffen, ab. Beim Aussteigen war wieder der „Rückwärtsgang“ angesagt. Ein Besuch im Tierpark Hellabrunn war vor Jahren mit Rollator sehr anstrengend. Diesmal schob mich meine Begleitperson den ganzen Rundgang. Zwischendurch stand ich auf, lockerte mich und merkte gar nicht, dass ich fast drei Stunden unterwegs war. Das High-



light war dann das neue Elefantenhaus- der Hauptgrund für den Besuch: die Glaskuppel und die Besuchergalerie und der barrierefreie Zugang mit Aufzug. Leider ohne Elefanten, weil die alle in Freien waren.

Meine Begleitung hatte einige Anmerkungen zum Wheellator: Er lässt sich schwer schieben, läuft nicht gut gerade aus und die Schienbeine bekommen beim schneller Gehen schmerzhaften Kontakt mit dem Korb. Auch ist die Montage der Fußstützen nicht so einfach und die Haltegriffe könnten weicher sein.

Auf der Rückfahrt im ICE hatte ich schon Routine.

Wie lautet mein Resümee?

Für den „Normalfall“ komme ich mit meinem Rollator besser klar. Er ist wesentlich leichter und hat die bessere Roll-eigenschaft. Die Schrittfreiheit beim Wheellator ist beengt und wenn die Fußstützen montiert sind, ist die Nutzung als Rollator eingeschränkt, weil bei engen Kurven und meinem Tempo die Knöchel anschlagen. Die Körperhaltung ist auch weniger aufrecht. Als Rollstuhl für längere Strecken kaum geeignet – wegen der Sitzposition des Gefahrenen als auch für die Begleitperson, weil das Gefährt schwer zu schieben ist. Sich im „Rollstuhlmodus“ selbst vorwärts zu bewegen, ist sehr mühsam, weil man sich weit nach vorne beugen muss und der Wheellator leicht vom geraden Weg abweicht. Aber vielleicht müsste ich das noch mehr üben. Einsatzmöglichkeiten sehe ich für mich schon, allerdings nur mit Begleitperson und wenn es sich abzeichnet, dass es anstrengend wird. Da ich meine Leistungsfähigkeit nach vielen Jahren ganz gut einschätzen kann – wenigstens meistens –, werde ich den Wheellator selten, dann aber sinnvoll einsetzen.

PE

## „Die Heilung der Mitte“

Ein Vortrag über die Ernährung nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Wie bei der „Säftelehre“, dachte ich während des Vortrags von Frau Hausen am 16.10 2017 im Hause der DMSG. Diese ‚Seelenverwandtschaft‘ der alten medizinischen Theorien kommt sicher nicht von irgendwo her.

Jedem der Fünf Elemente wird u. a. Geschmack, Organ, Farbe und Temperatur spezifisch zugeordnet. Diese Auffassung weckte in mir, die mit der klassischen Schulmedizin groß geworden ist, innere Widerstände. Doch war ich zum Vortrag gekommen, um über die fremdartig wirkende Sichtweise zu hören, zu lernen und zu verstehen.

Hören und lernen konnten wir, zwei Männer und vier Frauen, sehr viel in der einen Stunde. Anfangs haben wir von dem Gleichgewichts-Zusammenspiel ‚Yin und Yang‘ erfahren, dass in der TCM-Ernährung eine große Rolle spielt. Diese Symbolik wirkt auf mich angenehm harmonisch. Auch gab Frau Hauser gute Ernährungsratschläge, wie z. B. morgens feingemahlenes Vollkorn zu essen, damit die Nährstoffe schnell für den Körper verfügbar sind. Ferner gab sie den Hinweis langsam zu essen und gut zu kauen.



Zum besseren Verständnis erhielten alle Teilnehmer eine Übersichtstabelle der Ernährung nach den Fünf Elementen. Die vielen Fragen, die Frau Hausen verständlich beantworten konnte, zeugten von echtem Interesse.

*Name der Redaktion bekannt*



## Chiasamen

Chiasamen (*Salvia Hispanica L.*) werden hauptsächlich in Lateinamerika angebaut, wo die Pflanzen wegen der klimatischen Bedingungen am Besten gedeihen. Durch die weltweit gestiegene Nachfrage kommen aber stetig neue Anbaugeländer hinzu, wie beispielsweise in China, Indien und Australien.

Chiasamen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin den höchsten Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm). Diese glutenfreien Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat. Weiterhin sind in den Chiasamen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institutes (Massachusetts, USA) haben Chiasamen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt. Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und diesen regulieren können. Diese Samen regulieren die Funktion der Schilddrüse und unterstützen eine Darmsanierung und Entgiftung – alles Schritte, die die Nährstoffaufnahme des Körpers verbessern, Entzündungsprozesse aufhalten und den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

Diese Powersamen helfen durch ihren hohen Eiweißanteil nachweislich beim Aufbau von Muskel- und Bindegewebe. Chiasamen sind kalorienarm und helfen wegen der oben genannten Eigenschaften beim Abnehmen. Chiasamen nehmen selbst sehr viel Flüssigkeit auf. Sie unterstützen zudem wirksam alle Maßnahmen zur Gewichtsreduktion und Entwässerung.



### Anwendung von Chiasamen

Chiasamen sollten grundsätzlich immer roh gegessen werden, denn wie bei anderen Lebensmitteln auch, wird ein großer Teil der wichtigen Vitalstoffe beim Kochen zerstört oder es bilden sich Stoffe, die der Gesundheit nicht besonders zuträglich sind. Nur die Einnahme von rohen Chiasamen garantiert also den positiven Effekt der Superkörner. Weil Chiasamen geruchs- und geschmacksneutral sind, lassen sie sich praktisch überall beimischen, beispielsweise in Power-Drinks, Smoothies, Joghurt oder Dessert. Die Verwendung als Topping ist eine weitere Einsatzmöglichkeit und die einfachste Art überhaupt, Chiasamen zu sich zu nehmen. Über Salat, Müsli, Suppe, Gemüse oder Eintopf gestreut, bringen die kleinen Samenkörnchen nicht nur die extra Portion vitale Energie ins Essen, sondern auch einen knackigen Biss. Die empfohlene tägliche Dosierung liegt derzeit bei 15 Gramm und entspricht ca. 1 EL.

Quelle: <http://www.chia-samen.info>

## Gesund genießen



### Chia Getränk für ein starkes Immunsystem

#### Zutaten:

- 3 unbehandelte Zitronen oder
- 6 Limetten
- 1 Glas flüssiger Honig (Bio)
- 40 g frischer Ingwer
- 50 g Chiasamen

#### Zubereitung:

Klassische Vorbereitung von Chia Gel:  
Chia-Samen lässt man im Wasser quellen (1:3) und hat so schon das Basis-Rezept. Man lässt die Mischung beliebig lange (Minuten, Stunden oder über Nacht) quellen. Die so entstehende Masse mit gelartiger Konsistenz ist im Kühlschrank durch die enthaltenen Antioxidantien lange haltbar (mindestens eine Woche).

#### Ansetzen der Mischung:

Zitronen abspülen, gut trocknen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und grob reiben. Beides in ein Glas mit Verschluss schichten und mit Honig auffüllen. Glas verschließen und über Nacht bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Dann das Glas in den Kühlschrank stellen. Diese Mischung ist einige Monate im Kühlschrank haltbar. Mit der Zeit wird der Honig noch flüssiger, bekommt eine sirupartige Konsistenz. Man nimmt zwei Esslöffel von der Mischung, ein oder zwei Stückchen Zitrone und Ingwer aus dem Glas mit dazu und übergießt das Ganze mit warmem oder kaltem Wasser. Schließlich gibt man zwei volle Esslöffel Chia-Gel dazu. Dieses Getränk kann man warm oder kalt genießen.

*M. Tadayyon*

## U30 Camp 2018

Hessen goes Bodensee! Zum ersten Mal strandet der Landesverband Hessen mit einem Camp für junge MS Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren am Ufer des Bodensees bei Radolfzell. Das Naturfreundehaus in Markelfingen liegt direkt am See und bietet mit dem direkt angrenzenden Strand mit vielen schattenspendenden Bäumen beste Voraussetzungen für eine gelungene Auszeit. Die Unterbringung erfolgt in Gruppenstudios, die Belegung bestimmen die Teilnehmer vor Ort gemeinsam.

Drei Tage lang habt ihr dann die Gelegenheit andere junge MS Betroffene kennenzulernen, euch auszutauschen und gepflegt die Seele baumeln zu lassen. Ihr könnt außerdem einen Freund oder eine Freundin mitbringen – und das kostenlos! Wir möchten euch Raum für eure Themen geben und Anregungen für den Austausch bieten. Am Freitag ist geplant, das Thema „Umgang mit MS und Stressbewälti-

gung“ näher zu betrachten und euch dazu die Methode der „Achtsamkeit“ vorzustellen, für eure Fragen rund um die MS stehen außerdem am Samstag Experten bereit.

**Termin: 07. bis 09.06.2018**

**Anmeldeschluss: 16.05.2018**

Diese Ankündigung vom DMSG-Landesverband Hessen hört sich sehr interessant an. Da möchte man noch mal unter 30 sein. Das Angebot gilt für alle DMSG-Mitglieder. Wer Interesse hat, kann sich über <http://www.dmsg-hessen.de/> informieren, auch über Anmeldeformalitäten. Ein Erfahrungsbericht zum Camp 2017 findet sich unter [www.amsel.de/u30-camp/home](http://www.amsel.de/u30-camp/home).

PE

## Klangschalen

Mit einer Vielfalt an wohltuenden Klängen entführte Frau Astrid Prehn am 23.09.2017 eine Gruppe von 7 Teilnehmenden in tiefe Entspannung. Nach der Vorstellungsrunde und einer kurzen Einführung in die Klangschalen-Kunde war sich die Gruppe intuitiv einig. Alle wollten entspannen. Um das Herzstück, die Klangschalen, bildete sich ein Kreis aus weichen Matten. Die Ruhenden wurden nicht nur mit einem Orchester von Klängen genussvoll verwöhnt, sondern auch mit einer Geschichte auf Phantasiereise geschickt.

Im Anschluss daran konnte etwas Tuchführung mit dem Element Klangschale aufgenommen werden, indem der zarte Klang durch unmittelbare Nähe und die feinen Vibrationen der Schale über die Hände erlebbar waren.

Das waren zwei wohltuende Stunden der besonderen Art!

*Name der Redaktion bekannt*



### Der Tag beginnt

Ich stehe auf, wanke ins Bad, spüre. Kommt der Schwindel? Es herrscht ein wenig Druck im Kopf. Vielleicht wird es ein guter Tag. Ich fahre zur Arbeit, die Konzentration lässt nach einer Stunde vor dem Bildschirm nach und der Druck im Kopf steigt, mache Pause. Den Kollegen habe ich von der MS erzählt mit Schilderungen meiner speziellen Probleme. Das schafft Verständnis für die kleinen Pausen zwischendurch. Auch an schlechten Tagen geht es mir gut an meinem Arbeitsplatz. Nach Feierabend gehe ich nah an Hauswände entlang, habe Gangunsicherheiten. Vielleicht denken die Leute auf der Straße, ich wäre betrunken? Am Wochenende packt mich die Müdigkeit, wenig Motivation. Die Hausarbeit wird langsam bewältigt, die Familie hilft. Der Garten muss wieder mal warten. Angst, dass die MS fortschreitet, habe ich selten. Bin mit Tabletten medikamentös gut eingestellt und vertraue der Medizin. Ich habe lange keine Schübe mehr gehabt.

### Meine Energiequelle-Hatha Yoga

Konzentrationsschwäche, Fatigue, innere Unruhe sind meine Symptome der MS seit Jahren. Es ist eine Bereicherung meines Lebens Hatha-Yoga entdeckt zu haben und bei einer einfühlsamen Kursleiterin durchführen zu können. Eine Matte aus Natur-Schurwolle, bequeme Kleidung und ein ruhiger, angenehmer Raum sind zum Vorteil. Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Ich konzentriere mich auf meinen Körper. Es werden fühlbar die Kanäle meines Körpers geöffnet, die Energie kann frei fließen. Meine Gleichgewichtsstörungen nehmen etwas ab, die Konzentration auf den Moment ver-

seit 18 Jahren sind die Symptome ein Teil von mir, werden sie heftiger, trete ich kürzer und gönne mir Ruhe. Mit der MS ist das Körpergefühl ein anderes.

Die Hobbys habe ich verändert. Statt Tanzen – Yoga, statt Schießsport – Aquarellmalerei. Beides tut mir gut, der Druck im Kopf lässt dadurch nach, leider nicht die Fatigue. Echte Freundschaften sind enger geworden, oberflächliche Freunde brauche ich nicht.

Gute Ernährung ist mir wichtig, aber auch Schokolade für die Seele.

Ich liebe das Leben, trotz MS!

U.E.

bessert sich. Ich spüre eine kleine Leistungsverbesserung, gehe gelassener mit Problemen um. Meine Beweglichkeit hat zugenommen. Die Bewegungen beim Yoga sind leicht durchzuführen, aber ich habe bei manchen Übungen Schwierigkeiten, da reicht mein Gleichgewichtssinn nicht aus. Ich mache das, was ich kann oder halte mich an der Wand fest. Die Fatigue hat sich nicht durch Yoga verbessert.

Atemübungen lösen Spannungen im Kopf, das Schönste kommt zum Schluss:

Die Meditation auf der Yoga-Matte im Schneidersitz oder im Liegen bei entspannender Musik und einer Traumreise. Eine wunderbare Yoga Stunde geht leider zu Ende.

U. E.

## Buchbesprechung

### „So lange ich tanzen kann“ von Sylvia Sassonov

In der Bremer DMSG-Büchersammlung weckte der Titel des Buches „So lange ich tanzen kann“ von Sylvia Sassonov meine Aufmerksamkeit. Als Langsamleserin verschlang ich es innerhalb einer Woche. Leider ist das Exemplar ein Fehldruck, so dass die Seiten 143 bis 146 fehlten. Jedoch liegen diese dem Buch nun als Kopien bei.

Ich vermute, dass eher Frauen dieses Buch gerne lesen. Es ist von einer bekennenden Lesbe mit ihrer speziellen Sicht auf die Dinge des Lebens geschrieben.

In flüssig erzählter Schreibweise berichtet Sylvia Sassonov über das Auftreten der ersten wahrnehmbaren Symptome ihrer MS, eingebettet in Lebensereignisse, die der Autorin für den Ausbruch der MS bedeutend erscheinen.

Ich habe dieses Buch gerne gelesen, da ich viele meiner stillen Gedanken zur Entstehung der Krankheit dort lesen konnte und ich mich mit meinen Gedanken und Ideen nicht so absonderlich und allein fühlte.

Mich begeisterte speziell die Sichtweise, dass die MS Ausdruck des Körpers und der Seele, auf die Begebenheiten und die Verarbeitung des Lebens ist. So schreibt sie auf Seite 147 „Krankheiten fallen nicht vom Himmel“ und „Es ist der Geist, der sich den Körper schafft“.

Gewöhnungsbedürftig, aber auch durchaus interessant und des Nachdenkens wert, empfand ich die astrologischen Erklärungen.

Leider macht das Buch auf mich in den letzten Seiten einen unglaublichen Eindruck, als hätte die Autorin beim Schreiben ihrer MS-Geschichte einen Wunschtraum lebendig werden lassen.

Auch ihre Sichtweise zu Gesundheit und Krankheit missfiel mir. Sie hält Gesundheit für den natürlichen Zustand, „Krankheit ist ein Irrtum“ (S.188). Ich unterstütze die gesundheitswissenschaftliche Vorstellung, – definiert von Aaron Antonovsky – dass Gesundheit und Krankheit als ein Kontinuum zu verstehen ist, mit mehr oder weniger gesunden bzw. kranken Anteilen.

Nachhaltig bleibt, auch lange Zeit nachdem ich das Buch gelesen habe, die Frage wie es der Autorin wohl jetzt ergeht.

Auf der DMSG-Online-Literaturseite und im Internet existieren übrigens unzählige Rezensionen zu diesem Buch. Am besten: Selber lesen!

*Name der Redaktion bekannt*



designed by freepik.com



## Selbstkatheterisierung

Früher oder später kann die Auseinandersetzung mit diesem ‚Pipi-Thema‘ zur Pflichtkür werden.

Herr Bange informierte am 11.10. 2017, mit seinem durch Power Point unterstützten Vortrag, sechs Frauen und drei Männer über das Thema Blasenfunktionsstörungen und Selbstkatheterisierung. Eine Sammlung von Einmalkathetern diente als Anschauungsmaterial und machte

das theoretische Thema begreifbar. Frau Stöver verteilte im Anschluss die im Hause erhältliche DMSG-Broschüre zu Blasen- und Darmstörungen. Beendet wurde die Zusammenkunft durch ein Büfett und kleinen Tischrunden, an denen bei Speis und Trank Informationen ausgetauscht wurden.

*Name der Redaktion bekannt*



## Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. 2016 ist erschienen: „Mein letztes Selfie – Behinderte Cartoons 6“ (Lappan Verlag Oldenburg) und 2018 gibt es wieder einen Kalender „Handy-caps“. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](https://www.instagram.com/hubbe-cartoons.de)

## Wer hat auch PPMS? Suche Gleichgesinnte zum Erfahrungsaustausch

### Anders als die anderen mit MS

Ohne Schübe und ohne die Option auf ein Medikament. Einzig die eigene Zuversicht hemmt das Unerwünschte.  
Wie hilfst du dir?

Kontaktaufnahme:

E-Mail: [redaktion@dmsg-bremen.de](mailto:redaktion@dmsg-bremen.de)



**Filme in der Brucknerstraße, jeweils um 16 Uhr:**

**21.01. Gandhi**

**11.02. Multiple Schicksale**

**15.04. Die fabelhafte Welt der Amelie**

**27.05. Das Leben der Anderen**

**17.06. Kings Speech**

**Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: [mhalim@web.de](mailto:mhalim@web.de)**

**Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben**

## Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 1. Halbjahr 2018

### Offenes Beratungsangebot der DMSG

An jedem zweiten Donnerstag im Monat bieten wir Ihnen eine offene Beratung an, um individuelle Anliegen zu thematisieren. Eine Beratung bei Widerspruchsverfahren ist möglich, ebenso eine Terminvereinbarung zu einer Sozialberatung.

**Termin:** jeweils der zweite Donnerstag im Monat, jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr.

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Herr Dierks, Vorsitzender Richter am Landgericht Bremen a.D.  
Mitarbeiter des DMSG Teams

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** telefonische Anmeldung oder per Email erforderlich

### Aus Pflegestufen werden Pflegegrade

Nachdem die Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige sich mit dem Pflegestärkungsgesetz verändert haben, möchte der Vortrag einen Überblick über die Leistungen der Pflegekassen und dem Begutachtungsverfahren geben.

**Termin:** 15.02.2018 von 17.00 – 18.30 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Pflegestützpunkt Bremen

**Teilnehmer:** 30

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** bis zum 08.02.2018

### Vortrag: Jeder Mensch kann tanzen

Ein getanzt Vortrag, um die Lust an freier Bewegung und Tanz zu wecken. Was ist überhaupt Tanzimprovisation? Wir kennen Paartanz, vielleicht klassisches Ballett und Hiphop, aber was ist zeitgenössischer Tanz? In diesem Vortrag geht es darum, Berührungsängste zum Medium Tanz abzubauen. Tanz ist Bewegung des ganzen Menschen so wie er ist. Tanz ist Ausdruck des jeweiligen Körpers. Und Tanz ist die wunderbarste Art und Weise, Körper, Geist und Seele zu pflegen. Bei diesem Vortrag dürfen Sie einfach sitzen bleiben.

**Termin:** 27.02.2018 um 17.30 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Anne-Katrin Ortman, Tanzpädagogin und Choreografin in Kooperation mit  
tanzwerk bremen – Zentrum für zeitgenössischen Tanz im Kulturzentrum Lagerhaus

**Teilnehmer:** 18

**Kosten:** keine Kosten

**Anmeldung:** bis zum 08.02.2018

### Wer hat Lust in einem Chor mitzusingen?

Wir möchten einen Chor gründen, um einmal monatlich gemeinsam zu singen. Der Spaß soll dabei im Vordergrund stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei unserem ersten Treffen werden wir alles Weitere besprechen.

**Termin:** 07.03.2018 um 17.30 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnehmer:** mindestens 10

**Kosten:** keine Kosten

**Anmeldung:** bis zum 18.01.2018

# Seminarleitung 1. Halbjahr 2018

## Klangschalen und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele

Die Klangschalen schaffen mit ihren obertonreichen Klängen eine einladende Atmosphäre. So können die eigenen Gedanken neu geordnet, Ruhe gefunden und aufgenommen werden oder auch der mitgebrachte Stress sortiert und abgelegt werden.

**Termin:** 18.03.2018 um 15.00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Frau Prehn, Dipl. Sozialpädagogin  
**Kosten:** € 8,- / 16,-\*  
**Anmeldung:** 01.03.2018

## Schnupperkurs Hippotherapie

Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Therapieform zur Aktivierung der Becken- und Rumpfmuskulatur, zur positiven Wirkung auf Gleichgewicht und Koordination, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Verminderung von Schmerzen. Das Wohlbefinden soll gesteigert werden.

**Termin:** vorgemerkte Termine voraussichtlich im April 2018, die im Januar mitgeteilt werden.  
**Ort:** Roschenhof, Lilienthal  
**Leitung:** Frau Feise  
**Teilnehmer:** maximal 8  
**Kosten:** € 15,-  
**Anmeldung:** bis zum 1. März 2018

Angehörige, Freunde oder Bekannte sind herzlich zu Ihrer Begleitung eingeladen, denn es werden auch helfende Hände benötigt.

## Neues aus der Neuropsychologie:

### Die unsichtbaren Symptome der MS – Fatigue und kognitive Störungen

#### Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten

Ist eine positive Beeinflussung der Müdigkeit, Aufmerksamkeit und der Gedächtnisleistung möglich?

**Termin:** 18.04.2018 um 17:00 Uhr  
**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen  
**Leitung:** Prof. Dr. phil. Hildebrandt  
**Teilnehmer:** 30  
**Kosten:** keine  
**Anmeldung** bis zum 05.04.2018

**Mitgliederversammlung**  
**16.05.2018 um 17.00 Uhr**  
**MS-Beratungsstelle**  
**Brucknerstraße 13, 28359 Bremen**

**Welt MS – Tag**  
**30.05.2018**  
**Bremen und Bremerhaven**  
**Verschiedene Veranstaltungen**

## Bewegung-Tanz-Improvisation

### Kurzworkshop

Kontakt zum eigenen Körper bekommen, ihn spüren, seine Möglichkeiten ausschöpfen und neu kennen lernen. In diesem Kurzworkshop geht es um das Ausprobieren: wie komme ich in Bewegung und was bewegt mich? Die Freude an der Bewegung entdecken, mit allen Sinnen dabei sein, in Kontakt zu anderen kommen und spielerisch die eigenen Ausdrucksformen entdecken.

Jeder Mensch kann tanzen!

**Termin:** 12.06.2018 um 17.30 Uhr

**Ort:** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Leitung:** Anne-Katrin Ortman, Tanzpädagogin und Choreografin  
In Kooperation mit tanzwerk bremen – Zentrum für zeitgenössischen Tanz  
im Kulturzentrum Lagerhaus

**Teilnehmer:** 18

**Kosten:** € 8,- / 16,-\*

**Anmeldung:** bis zum 29.05.2018

\*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 NachrückerInnen 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 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

### **Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19**

#### **Bunte Mischung**

Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener  
jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Uwe Schlönvoigt Tel: 378 06 13  
Thomas Meyer Tel: 276 80 00

#### **Angehörigengruppe**

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen  
jeweils zweiter Montag im Monat um 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Claudia Elges-Meyer Tel: 276 80 00  
Angelika Güttner Tel: 649 26 51

#### **Kunterbunt**

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche  
jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Brigitte Eggers Tel: 4 09 85 73  
Dr. Pia Marks Tel: 2 44 93 37

#### **Regenbogen**

Erfahrungsaustausch, Gespräche für Frauen  
jeweils zweiter Montag im Monat 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Monika Bahr Tel: 0157/35 84 14 24  
Jana Boswang Tel: 0176 47 65 16 63

#### **Die Realisten**

Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde  
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Gisela Böckling Tel: 34 99 319  
Malte Halim Tel: 57 84 925

### **Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26**

#### **Falstaff**

Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnitzplatz  
jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner: Günther Lochner Tel: 0 42 02/7 50 01  
Marianne Lassack Tel: 59 66 584

### **Bremen-Kattenturm – Bürgerhaus Obervieland, 28279 Bremen, Alfred Faust Str. 4**

#### **AHA**

jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Lydia Schwarting Tel: 0 42 03/80 48 60

## **Bremen-Nord – Selbsthilfe-Sozialzentrum Bremen-Nord e.V., 28755 Bremen, Blumenhorster Str. 20**

### **Gruppentreffen**

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Carmen Mazur Tel: 62 47 66  
Ulrike Streithorst Tel: 04292/81 02 01

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

### **Im Fluss**

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch  
jeweils Ietzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner/in: Michael Paul Tel: 27 28 98  
Regina Liebs Tel: 60 31 58

## **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  
Dr.-Franz-Mertens-Straße 5

Ansprechpartner: Ulf Blohm Tel: 0471/50 40 40 64  
Beanca Schlude Tel: 04744/82 16 53

**Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch  
Kontakt zum Ansprechpartner 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)

Dienstag, und Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,  
Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr  
und 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Terminvereinbarung

Bremen-Nord

z. Zt. leider keine Sprechstunde möglich.

## MS-Beratungsstelle Bremerhaven

Wurster Straße 106  
27580 Bremerhaven  
Telefon: 0471 806-1692  
e-mail: [bremmerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de](mailto:bremmerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de)

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

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse, 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. Zugesandte Spenden bitten wir auf das Konto

Bankhaus Neelmeyer AG, Bremen  
BLZ: 290 200 00  
Konto-Nr.: 4 99  
IBAN: DE48 2902 0000 0000 0004 99  
S.W.I.F.T. / BIC: NEELDE22

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:  
Kurt Bange  
Prof. em. Dr. Cornelia Bormann

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