



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

es ist nun an der Zeit, mit dieser Ausgabe den Herbst einzuläuten.

Zu unserem umfangreichen Programm mit Kunst und Kultur, Seminaren und Informationen zu unserem traditionellen Benefizkonzert finden Sie Hinweise auf den nächsten Seiten.

Zum Sommerfest, das am 8. Juli 2023 endlich wieder einmal stattfinden konnte – im bewährten Saal der evangelischen Kirchengemeinde in Gerresheim – kamen trotz hoher Außentemperaturen rund 50 Teilnehmer. Die bewährte Tombola, die in alter Form von Joachim und Barbara Juretzki zum großen Teil vorbereitet wurde, wurde von unseren bewährten Sponsoren Porzellanhaus Franzen und Konditorei Heinemann mit schönen Gewinnen ergänzt. Diesmal von Ralf Bunn launig und unterhaltsam moderiert, konnten viele kleine und große Preise verteilt werden – wenn auch vielleicht ein wenig zuviel Shampoo!

Besondere Überraschungen erwarteten uns allerdings in den letzten Tagen bei der Vorbereitung unseres traditionellen Benefizkonzertes. Nachdem die Stadthalle uns erst sehr spät Vertragskonditionen präsentierte, die in keiner Weise tragbar gewesen wären, ist es mir dann doch noch gelungen, mit dem neuen Management der Rheinterrassen zu vereinbaren, dass wir mit

unserem traditionellen Konzert zum 1. Advent am 3. Dezember 2023 um 11:00 Uhr mit dem Ausbildungsmusikkorps an den Ort zurückkehren können, an dem wir bis 2018 unser Konzert sehr stimmungsvoll erleben konnten, das für uns alle miteinander, aber vor allem auch für die Öffentlichkeitsarbeit unserer Ortsvereinigung so wichtig ist.

Der Chef des Ausbildungsmusikkorps, Oberstleutnant Professor Michael Euler, hat mir schon anlässlich des Sommerfestes im Juli in der Waldkaserne in Hilden versprochen: diesmal wird es ein ganz besonderes Konzert mit einer fantastischen Solistin! Also: bitte den Termin notieren, viele Familienmitglieder und Freunde mitbringen, denn der Radschlägersaal will gut gefüllt werden! Und damit die jungen Musiker die DMSG immer in besonders guter Erinnerung haben, hatte ich diesmal für das Fest der Bundeswehr eine doppelte Ration Bier spendiert. Sie können sich also auf besonderes musikalisches Engagement der Soldatinnen und Soldaten freuen!

Und wir freuen uns auf Sie!

In diesem Sinne grüße ich Sie

Ihre  
Gisa Berghof

**Wir kehren wieder zurück in die Rheinterrasse ...**

**... und freuen uns auf viele Besucher**

am 1. Advent zum  
**39. Benefizkonzert**  
mit dem Ausbildungsmusikkorps  
der Bundeswehr!



**Am 03. Dezember 2023 um 11:00 Uhr**  
**Rheinterrasse Düsseldorf – Radschlägersaal**

**Karten 20,- EURO · für MS Betroffene ermäßigt 10,- EURO**

**Vorverkauf:**

**Hollmann Schadow Arkaden Düsseldorf · Westticket.de · im OV-Büro und an der Tageskasse**

**Parken: unmittelbar am Rheinufer unterhalb der Rheinterrasse**  
Rheinterrasse Düsseldorf - Radschlägersaal  
Joseph-Beuys-Ufer 33, 40479 Düsseldorf

**Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die OV.**

Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem  
Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels), Telefon: 0211 / 50 30 90

## Führung im Botanischen Garten Düsseldorf: Die ganze Schönheit des Herbstes erleben!

Die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. möchte Sie, gern auch zusammen mit Ihren Familienangehörigen und Freunden, zu einer speziell für uns organisierten Führung durch den Botanischen Garten der Heinrich Heine Universität Düsseldorf einladen.

Gemeinsam mit Katrin Saran, Designerin und Pflanzenillustratorin, wollen wir die Schönheit des Herbstes erleben und auf ebenen Wegen, die auch mit Rollator oder Rollstuhl befahren werden können, diesen besonderen Ort in Düsseldorf entdecken.

Wir hoffen auf perfektes Wetter, sollte dem jedoch nicht so sein, werden wir kurzfristig die Führung absagen. Sie können sich also ganz beruhigt anmelden, ohne Sorge, dass Sie eventuell im strömenden Regen unterwegs sein müssen. Bitte nennen Sie uns bei Ihrer Anmeldung Ihre Mobiltelefon-Nummer, damit wir Sie im Fall des Falles kurz vor dem Termin anrufen können.

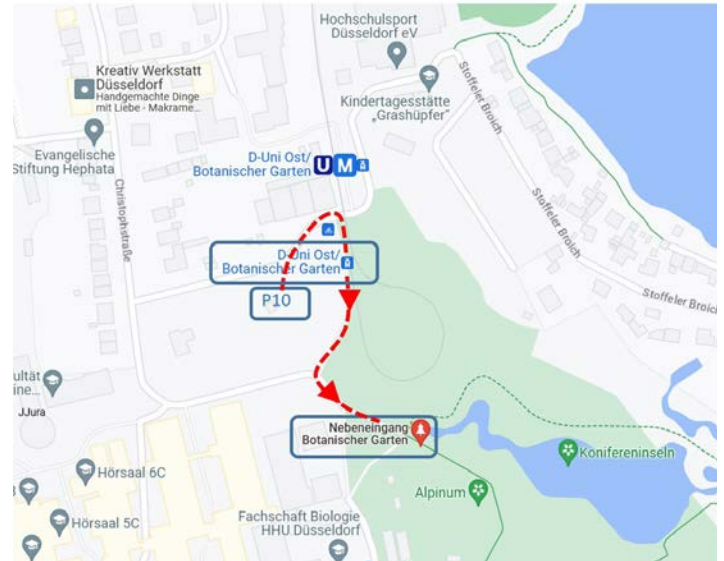
Für eine möglichst einfache Anfahrt starten wir unsere Führung am Nebeneingang des Botanischen Gartens. Dieser ist nur ca. 200 m von der U-Bahn-Station „D-Uni Ost/Botanischer Garten“ (Linien U73, U79 und 704) und vom Parkplatz P10 der Universität entfernt.

Eine behindertengerechte Toilette ist im Rahmen der Führung zugänglich.

Fotos: Katrin Schimmelpfennig



### Wegbeschreibung zum Nebeneingang Botanischer Garten



**Termin:** Samstag, 14.10.2023 um 15:00 Uhr

**Ort:** Botanischer Garten Düsseldorf,  
Treffpunkt Nebeneingang

**Leitung:** Katrin Saran

**Kosten:** Die Teilnahme ist für Mitglieder der OV und deren Angehörige kostenlos

**Bitte melden Sie sich bis zum 09.10.2023 im OV-Beratungsbüro für diese Führung an und nennen Sie uns Ihre Mobiltelefon-Nummer, damit wir Sie kurzfristig erreichen können falls es zu organisatorischen Änderungen kommen sollte.**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

## **SAVE THE DATE: Patientenseminar im Düsseldorfer Industrie-Club am 11. März 2024**

Das nächste Patientenseminar findet am 11. März 2024 erneut unter Leitung von Prof. Dr. med. Sebastian Jander, Chefarzt der Klinik für Neurologie am Marien Hospital Düsseldorf, im Düsseldorfer Industrieclub statt.

Als Referenten haben wir mit Prof. Dr. med. Clemens Warnke, Oberarzt der Klinik für Neurologie und Leiter der MS-Spezialsprechstunde an der Universitätsklinik Köln und Frau Dr. med. Angelika Derksen, niedergelassene Neurologin in Düsseldorf, zwei ausgewiesene MS-Experten eingeladen. Wir verfolgen damit das bei der letzten Veranstaltung erfolgreiche Konzept weiter, uns von Ärzt\*innen aus Klinik und Praxis auf den neuesten Stand der MS-Versorgung bringen zu lassen.

Prof. Warnke wird zu „**Chancen und Risiken moderner MS-Therapie**“ sprechen, während Frau Dr. Derksen das wichtige Thema „**MS und Schmerz**“ beleuchten wird.

**Die offizielle Einladung zur Veranstaltung erhalten Sie mit der nächsten MS-Post im Frühjahr 2024.**

## Kunst und Kultur

**Rückblick:** Auf Wunsch aus der eigenen Reihe sahen wir uns am Freitag, 5. Mai, die Ausstellung „Mehr Licht“ im Kunstpalast an. Wieder hatten wir eine lebendige, aufmerksame Führung und waren überrascht, wie sehr uns die vielen kleinen Gemälde von Landschaften wunderbar unterhielten. Im Anschluss tauschten wir uns im Museumscafé aus. Das Angebot, am 17. Juni unter Anleitung der Illusionsmalerin Lydia Hitzfeld im Uniklinikgelände selbst malerisch aktiv zu werden, wurde leider nicht angenommen.



**Fotolegende:**

Cornelius Völker  
Ikon-Salbe, 2015  
Öl auf Leinwand  
120 x 150 cm  
Im Besitz des Künstlers  
© Cornelius Völker/  
VG Bild-Kunst  
Bonn 2023



**Fotolegende:**

Cornelius Völker  
Lippen, 2005  
Ölfarbe auf Papier  
80 x 65 cm  
Privatsammlung  
© Cornelius Völker/  
VG Bild-Kunst  
Bonn 2023

**Ein weiterer Termin ist für Samstag, den 9. Dezember geplant:** Wir besuchen die Ausstellung Chaïm Soutine. Gegen den Strom, die vom 2. September an in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen K20 zu sehen ist.



**Fotolegende:**

Chaïm Soutine  
Le Petit Pâtissier  
(Der kleine Konditor)  
1922/23  
Öl auf Leinwand  
73 x 54 cm  
Musée de l'Orangerie  
Paris  
Foto © RMN  
Grand Palais/  
Thierry Le Mage

**Unser nächster Termin: Am Sonntag, 1. Oktober** besuchen wir um 11.30 Uhr im Kunstpalast die Ausstellung des Düsseldorfer Malers Cornelius Völker. Er nutzt Farben sehr temperamentvoll und üppig, wenn er Dinge aus der Alltagswelt ins Bild setzt. Ob Meerschweinchen, Tube oder rot geschminkte Lippen ... Cornelius Völker macht die einzelnen Dinge zu bildnerischen Ereignissen und belebt auf ganz neue, erfrischende Weise die Tradition der Stillebenmalerei.



**Termin: Sonntag, 01. Oktober 2023, 11:30 Uhr**

**Treffpunkt: Foyer Kunstpalast um 11:00 Uhr, Kunstpalast, Ehrenhof 4, 40213 Düsseldorf**

**Leitung: Anna Schlüter**

**Kosten:** Ermäßigter Eintritt: 8,- EURO  
Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Die Kosten für die Führung übernimmt die OV.

**Anmeldung erbeten bis Dienstag, 26.09.2023 im OV-Beratungsbüro**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

Chaïm Soutine (1893 – 1943) stammte aus Weißrussland. Als er 1913 als jüdischer Emigrant nach Paris kam, erfuhr er wie schon in seiner Heimat Armut und Diskrimination. Flucht, Entwurzelung, Migration sind Themen seiner und unserer heutigen Zeit. Soutine malte Pagen, Zimmermädchen, Köche, Messdiener oder Chorknaben ebenso wie geschlachtete Tiere oder Landschaften und feierte die Faszination für das Leben in wahren Farbexplosionen, die sich zwischen Abstraktion und Figuration bewegen.

**Termin: Samstag, 09. Dezember 2023, 14:00 Uhr**

**Treffpunkt: Foyer K20 um 13:30 Uhr, K20 Kunstsammlung NRW, Grabbeplatz 4, 40213 Düsseldorf**

**Leitung: Anna Schlüter**

**Kosten:** Ermäßigter Eintritt: 9,- EURO  
Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen  
Die Kosten für die Führung übernimmt die OV.

**Anmeldung erbeten bis Montag, 04.12.2023 im OV-Beratungsbüro**

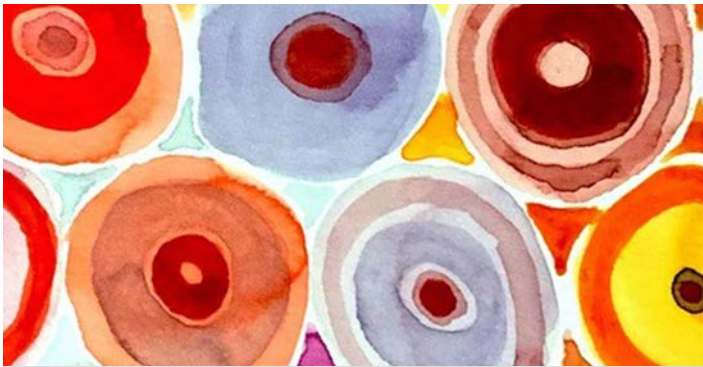
Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

## Kreativ-Workshops mit Katrin Saran

Neu in unser Programm haben wir drei Workshops mit Katrin Saran, Designerin und Pflanzenillustratorin, aufgenommen. Freuen Sie sich auf entspannte und kreative Momente, hier dreht sich alles um die Freude am Gestalten. Jede und jeder Einzelne wird bei seinen Ideen und Fähigkeiten abgeholt, betreut und unterstützt, sodass die kleinen Kunstwerke in viele Richtungen gehen können. Ein paar Beispiele haben wir Ihnen hier zusammengestellt, aber Ihrer eigenen Phantasie und Kreativität sollen keine Grenzen gesetzt werden. Einfach losmalen und genießen! Die benötigten Materialien werden Ihnen zur Verfügung gestellt und es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Selbstverständlich können Sie eigene Utensilien, wie z.B. ein besonders schönes Papier, das Sie gerne verwenden möchten, sehr gern mitbringen.

### Aquarellieren zum Loslassen

Aquarellfarbe besteht aus den am feinsten gemalenen Pigmenten der Kunstwelt und ist berauschend in ihrer Farbpracht. Dieser Faszination werden wir nachspüren (und dabei einiges über Farben und die Kunstgeschichte lernen) mit konkreten Übungen, die für absolut jeden ohne Vorkenntnis und Begabung zu bewerkstelligen sind. Und wahrscheinlich wird dabei das eine oder andere Werk entstehen, das so schön ist, dass es gerahmt und aufgehängt wird!



**Termin:** Freitag, 17. November 2023 von 15:00 - 17:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Tagesambulanzzentrum (TAZ), Raum 0.046, Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

**Leitung:** Katrin Saran

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 03. November 2023 an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

### Kalligraphie mit Feder und Tusche

Auch das Schreiben hat sehr hohes, meditativ entspannendes und befreiendes Potential, wenn man es von der Funktion, lesbar sein zu müssen, entkoppelt. Wir werden einiges über Schrifttypen und die Geschichte des Schreibens erfahren, aber auch unserem eigenen Schreibgefühl expressionistisch hinterherspüren. Eine schöne Möglichkeit, seinen Füller einmal wieder zu benutzen.



**Termin:** Freitag, 12. Januar 2024 von 15:00 - 17:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Tagesambulanzzentrum (TAZ), Raum 0.046, Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

**Leitung:** Katrin Saran

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 10. Dezember 2023 an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

### Blumen und Früchte malen

Die klassische Beschäftigung der Menschen aus gut situierten, gebildeten Kreisen in fast allen Kulturen: Die Auseinandersetzung mit dem Schönen stärkt und beruhigt die Seele. Dazu gibt es Techniken und Tricks, die helfen, das Ergebnis trotz nicht vorhandener Übung und Begabung schön werden zu lassen und wir erfahren ganz nebenbei immer wieder Interessantes aus der Kunstgeschichte.



**Termin:** Freitag, 23. Februar 2024 von 15:00 - 17:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Tagesambulanzzentrum (TAZ), Raum 0.046, Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

**Leitung:** Katrin Saran

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 09. Februar 2024 an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de



**tania  
eisentraut**  
GESUND UND VITAL DURCH  
BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Auf Wunsch der Teilnehmenden passen wir das Workshopkonzept testweise ein wenig an – die Workshops werden kürzer und die Teilnahme wird flexibilisiert. Die Teilnehmenden haben die Wahl, am gesamten Workshop oder nur an einem der Teile teilzunehmen:

- **Teil 1:** Einführung ins Thema: 45 Minuten (30 Min.: Vortrag + 15 Min.: Fragen)
- **Teil 2:** Praktische Übungen: 1,5 Stunden

Zwischen den Teilen gibt es eine Pause von 15 Minuten, an deren Ende sich diejenigen einloggen können, die erst zum zweiten Teil dazustoßen.

Weitere Infos zu den vielfältigen Angeboten von Tanja Eisentraut finden Sie auf der Homepage:

[www.tanja-eisentraut.de](http://www.tanja-eisentraut.de)

#### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Benötigt wird eine Internetverbindung über einen PC, Laptop oder Tablet **mit Webcam und Mikrophon**. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

Die Online-Workshops finden über die Plattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen einige Tage vor dem Termin per E-Mail zugesendet. Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

## Neue Online-Workshops

„Achtsame Bewegung“  
für Anfänger- und Wiederholer\*innen



**Workshop 1:**  
„Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik“

Die Spirale ist ein Grundbaustein in der Natur und unseres Körpers. Sie garantiert Stabilität in der Ruhe und Bewegung. In der Natur zeigt sie sich beispielsweise in einem Schneckenhaus oder Wirbelsturm. Bewegen wir unseren Körper gemäß den Prinzipien der Spirale, verbinden sich die einzelnen Körperbereiche in einer **dynamischen Stabilität**, die mit nur geringem Kraftaufwand aufrechterhalten werden kann – auch in der aktiven Bewegung.

In diesem Workshop führe ich Dich Schritt für Schritt an dieses Bewegungsprinzip heran und zeige Dir **spezielle Kräftigungsübungen** aus der Spiraldynamik für den gesamten Körper. Dieses Mal beschäftigen wir uns überwiegend mit großräumigen Bewegungen: Sie sprechen ganze Muskel-/Faszienketten an und sind wichtig für die erfolgreiche Bewältigung unseres Alltags.

Da für funktionierende Bewegung der Dialog mit dem eigenen Körper von erheblicher Bedeutung ist, widmen wir uns auch Übungen zur **Körperwahrnehmung**.

Die Bewegungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

#### Inhalte kurz & knapp

- Einführung ins Thema: Was ist Spiraldynamik(training)?
- Kräftigungsübungen aus der Spiraldynamik (mit & ohne Kleingeräten), Wahrnehmungsübungen

#### Das benötigst Du:

- Stuhl, Matte
- Gymnastikband, Hanteln/Wasserflaschen

**Termin:** Samstag 21.10.2023 von 10:00 – 12:30 Uhr

**Leitung:** Tanja Eisentraut, M.A.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 11.10.2023 an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

# Neue Online-Workshops

## „Achtsame Bewegung“ für Anfänger- und Wiederholer\*innen



### Workshop 2 „Elastische und entspannte Faszien durch Rollen“

Wie gut wir unseren Alltag mit all seinen körperlichen Herausforderungen meistern, hängt unter anderem vom Zustand unseres „**Faszienkleides**“ ab: Bei guter Qualität ist unser Körper stark und flexibel zugleich.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem **Ausrollen der Faszienlinien** mit Hilfe von Bällen, Rollen etc. Diese Technik entspannt die Faszien und macht sie elastischer. Je nach individueller Ausprägung können MS-Betroffene mit Spastik hiervon besonders profitieren, weil die Neigung zu spastischen Zuständen und ihre Intensität häufig positiv beeinflusst werden können.

Gutes Faszientraining beinhaltet idealerweise auch das Training der **Körperwahrnehmung**. Denn: Unsere Faszien bilden ein komplexes System im Körper, das auf kleinste äußere (Bewegung, Stöße) und innere Reize (Stress) reagiert. Dies führt zu Anpassungsreaktionen im gesamten Körper und zu einem veränderten Körpergefühl. Im Workshop kannst Du nachspüren, wie sich die Übungen auf Dein „Faszienkleid“ auswirken.

#### Inhalte kurz & knapp

- Einführung ins Thema: Was ist das „Faszienkleid“?, Worauf musst Du beim Rollen achten?
- Übungen mit der Rolle & Co.

#### Das benötigst Du:

- Hocker/Stuhl, Matte, evtl. Decke/kleines Kopfkissen
- Tennis-/Igelball, Faszienball (optional), kleine Faszienrolle/Nudelholz o.ä.

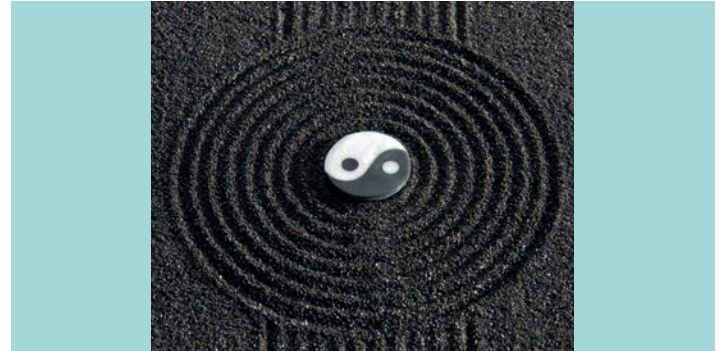
**Termin:** Samstag 27.01.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

**Leitung:** Tanja Eisentraut, M.A.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 17.01.2024 an!

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de



### Workshop 3 „Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte – mit einfachen Qigong-Übungen und Selbstmassage“

Qigong und Selbstmassage zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte haben ihren Ursprung in der daoistischen Tradition. Sie ermöglichen es uns, aktiv und eigenverantwortlich einen Beitrag zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zu leisten. Nicht umsonst verweist der Begriff Qigong auf unsere Beständigkeit beim **Üben mit unserer Lebenskraft Qi**, sprich: auf unsere Selbstfürsorge.

Und damit ist eigentlich auch schon alles Wesentliche gesagt: Es geht um die Aktivierung, den Aufbau und die Bewahrung Deiner Lebensenergie. Durch die Übungen werden wichtige Energiezentren und Akupunkturbahnen sowie der Blut- und Lymphfluss Deines Körpers aktiviert.

Im **Qigong** geschieht dies durch die Prinzipien: Bewegung/Haltung, Atmung und Vorstellungskraft.

Die **Massage** wird durch Streichen, massierende Techniken, Klopfen oder über die Vorstellungskraft ausgeführt. Letzteres ist bei körperlichen Einschränkungen hilfreich.

Die Übungen sind einfach zu erlernen und im Sitzen oder Stehen ausführbar.

#### Inhalte kurz & knapp

- Einführung ins Thema (Begriffsklärung: Qigong, Selbstmassage, Energieleitbahnen und -zentren)
- Einfache Qigong- und Selbstmassage-Übungen (u.a. Beine, Augen, Gehirn).

#### Das benötigst Du:

- Hocker, Matte

**Termin:** Samstag 02.03.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

**Leitung:** Tanja Eisentraut, M.A.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 15.02.2023 an!

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

## Workshops mit Patricia Kronberg

Selbsterfahrung ermutigt Menschen die eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln, um verändert daraus hervor zu gehen und die Fähigkeit wieder zu erlangen, sich selbst helfen zu können. Diese Hilfe zur Selbsthilfe gefällt mir besonders daran.

Patricia Kronberg

### Glücklich sein ist eine Frage der Balance, oder?



Herbst, kaum eine andere Jahreszeit bietet sich mehr an um einen Rückblick zu halten und sich die Frage zu stellen: Wie habe ich es geschafft im alltäglichen Leben mit seinen Anforderungen und Belastungen, Angenehmes zu erleben? Und, was hat mich daran gehindert?

Vor diesem Hintergrund wollen wir gemeinsam dein persönliches Gespür für Signale der Erholungsbedürftigkeit entwickeln, Erfahrungen austauschen und praktische Übungen des Genießens und Erholens erleben.

### Ich vertraue mir und gehe meinen Weg – ich traue mich was

Zu Beginn des neuen Jahres erfüllt uns oft der Wunsch nach Aufbruch und Erneuerung. Daneben, ganz still und leise, oft unbewusst, gesellen sich Normen und Strukturen, die uns in unserer Entwicklung blockieren. Wir vermeiden Neues auszuprobieren. Das Resultat zeigt sich oftmals in Niedergeschlagenheit. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Selbstzweifeln – wir leben mit angezogener Handbremse. In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam inspirieren um in die Kraft der Veränderung zu kommen. So kann das Feuer in uns entfacht werden und wir bekommen Mut uns von einschränkenden Vorstellungen und Lebensmustern zu befreien.



**Termin: Samstag, 04. November 2023 von 12:00 - 17:00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Praxis Kronberg,  
Kölner Landstraße 259, 40519 Düsseldorf**

**Leitung:** Patricia Kronberg

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 25. Oktober 2023 im OV-Beratungsbüro an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

**Termin: Samstag, 13. Januar 2024 von 12:00 - 17:00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Praxis Kronberg,  
Kölner Landstraße 259, 40519 Düsseldorf**

**Leitung:** Patricia Kronberg

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 03. Januar 2024 im OV-Beratungsbüro an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

### Schau was ich dir sage – Körpersprache mehr als Worte?!

Neugierig wollen wir in diesem Workshop unsere Aufmerksamkeit auf unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung richten, um bewusste und unbewusste Körpersignale zu beobachten und emotionale Einflüsse auf unsere Körpersprache zu hinterfragen – dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihren Ohren oft mehr Glauben schenken als ihren Augen und ihrem Bauchgefühl, und auf kreative und spielerische Art und Weise daran etwas ändern wollen, um die Kommunikation im Alltag zu erleichtern.



**Termin: Samstag, 23. März 2024 von 12:00 - 17:00 Uhr**

**Veranstaltungsort: Praxis Kronberg,  
Kölner Landstraße 259, 40519 Düsseldorf**

**Leitung:** Patricia Kronberg

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 13. März 2023 im OV-Beratungsbüro an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

#### Organisatorisches:

Die S-Bahn-Haltestelle „Ickerswarder-Str.“ befindet sich direkt gegenüber der Praxis. Die Workshops finden im Erdgeschoss statt, die Praxis ist jedoch nur eingeschränkt barrierefrei. Bitte bringen Sie sich für die Mittagspause eine Kleinigkeit zu essen mit.



## Interaktiver Online-Workshop: Fit durch den Winter

In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung und einem starken Immunsystem gesund durch die kalte Jahreszeit kommen.

Gerade unter einer medikamentösen Therapie kann es vorkommen, dass Sie anfälliger sind für Infekte. Das Immunsystem braucht dadurch einen kleinen Schubs und die passenden Nährstoffe, um richtig funktionieren zu können.

Haben Sie außerdem mit Verdauungsproblemen zu tun, ist der Darm zusätzlich geschwächt und macht den Weg frei für Infekte. Neben Stress und Fehlernährung können auch Medikamente und chronische Erkrankungen die Darmbarriere schwächen. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie genau Bescheid wissen, was Sie tun können, um die Darmbarriere aufzubauen und zu stärken.

In diesem Workshop bekommen Sie hilfreiche Tipps zu Nährstoffen und anderen Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Immunsystem unterstützen können.

### Schwerpunkte des Workshops:

- Darm & Immunsystem
- Vitamin D & wichtige Nährstoffe für das Immunsystem
- SOS-Tipps bei Erkältungen



Weitere Infos zu den verschiedenen Angeboten von Julia Bierenfeld finden Sie auf der Homepage:

[www.jb-healthconcepts.de](http://www.jb-healthconcepts.de)



**Termin: Samstag, 18. November 2023 von 10:00 - 12:30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Online-Kurs**

**Leitung: Julia Bierenfeld**

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 08. November 2023 im OV-Beratungsbüro an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

## Interaktiver Online-Workshop: MEAL PREP – Antientzündliche Ernährung gut organisiert

Wir laden Sie herzlich zu einem inspirierenden und interaktiven Workshop ein, der Ihre Sinne begeistern und Ihr Wissen erweitern wird. Am 03.02.2024 bieten wir Ihnen die Gelegenheit, sich mit Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld über die Ernährung bei Multipler Sklerose auszutauschen und einen Vormittag voller interessanter Erkenntnisse zu erleben.

Mit einem einführenden Vortrag "Ernährung bei Multipler Sklerose und Meal Prep" erfahren Sie, wie Ernährung und Lebensstil einen wichtigen Einfluss auf den Verlauf von Multipler Sklerose haben können. Stellen Sie Ihre Fragen an die Expertin und tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmern über Ihre Erfahrungen aus.

Für den anschließenden praktischen Teil "Meal Prep für ein gesundes Leben" nimmt uns Julia Bierenfeld mit in ihre eigene Küche. Sie werden viele Tipps und Anregungen bekommen, wie Sie sich gut in der Küche organisieren können, welche Alltagshilfen Ihnen das Zubereiten der Speisen erleichtern und wie Sie Mahlzeiten vorbereiten können, die nicht nur nahrhaft sind, sondern auch den Anforderungen des modernen Lebens gerecht werden. Entdecken Sie zeitsparende Techniken und cleveres Vorausplanen für eine unkomplizierte Ernährung.



**Termin: Samstag, 03. Februar 2024 von 10:00 - 12:30 Uhr**

**Veranstaltungsort: Online-Kurs**

**Leitung: Julia Bierenfeld**

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 24. Januar 2024 im OV-Beratungsbüro an!**

Tel.: 0211-34 34 75, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Benötigt wird eine Internetverbindung über einen PC, Laptop oder Tablet **mit Webcam und Mikrofon**. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden. Die Online-Workshops finden über die Plattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen einige Tage vor dem Termin per E-Mail zugesendet. Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

## EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

am Donnerstag, 26.10.2023 um 15:30 Uhr ins TAZ, 1. Etage Gemeinschaftsraum  
Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf

### TAGESORDNUNG

**TOP 1:** Begrüßung, Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung und Beschlussfähigkeit

**TOP 2:** Genehmigung der Tagesordnung und des Protokolls der letzten MV

**TOP 3:** Bericht des Vorstandes und Genehmigung durch die MV

**TOP 4:** Rechenschaftsbericht der Schatzmeisterin und Genehmigung durch die MV

**TOP 5:** Entlastung des Vorstandes

**TOP 6:** Neuwahl der Vorstandsmitglieder

**TOP 7:** Verschiedenes

**Anmeldungen dringend erforderlich – bitte bis zum Donnerstag, 19.10.2023 unter Telefon: 0211 - 34 34 75.**

Fahrdienstanmeldungen bitte direkt an Firma Wessels unter Tel: 0211 - 50 30 90.

Wir laden Sie herzlich zu Kaffee und Kuchen ein.

Mit freundlichen Grüßen

Gisa Berghof

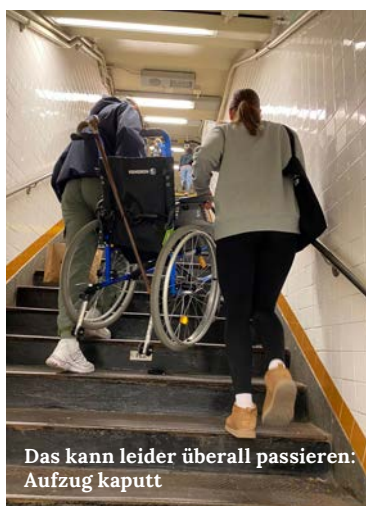
Vorsitzende der DMSG

Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.



## Reisen mit Einschränkungen

„Wir machen alles, was möglich ist“, ist unser Credo, seit mein Mann vor 20 Jahren seine MS-Diagnose bekam. Die Einschränkungen kommen von ganz alleine. Strand- und Badeurlaub? Inzwischen schwierig. Berge und Wandern? Unmöglich. Also Städtereisen. Die sind zwar nicht unbedingt erholsam, aber wenn man sie gut plant und ausreichend spontan und flexibel ist, eine gute Option. So waren wir 2019 mit den Kindern in Shanghai alte Schulfreunde besuchen. In den 2 Wochen in China haben wir nicht einen behinderten Menschen gesehen – niemanden mit Stock, Rollator oder Rollstuhl. Dafür sind alle Bürgersteige in Shanghai mit einem Blindenleitstreifen für Sehbehinderte ausgestattet, gesehen haben wir allerdings auch keine. Der öffentliche Nahverkehr ist vorbildlich mit Rolltreppen oder Aufzügen ausgestattet. Insofern war alles sehr entspannt. Im Gegensatz zu Paris. Dort ist man als Gehbehinderter von der U-Bahn (Metro und RER) ausgeschlossen. Stationen mit Rolltreppen oder Aufzügen sucht man meist vergeblich. Bleibt der Bus - eine Wissenschaft für sich. Insofern ist Paris in unserem Reise-Ranking stark abgefallen. Im Herbst haben wir mit den Kindern eine New York Reise gemacht (man sollte im Leben nichts aufschieben!!), das erste Mal war ein Rollstuhl mit dabei. Die New Yorker Bordsteinkanten waren allerdings nicht ohne, sodass die Fußstützen ziemlich verbogen wurden. Dank einer speziellen App konnten wir in Manhattan überall Taxen ordern, die auch Rollstühle mitnehmen. Dafür haben wir zwar deutlich mehr ausgegeben als mit dem Wochenticket für die subway, hatten aber keinen Stress (Accessible Dispatch NYC powered by Medical Transportation Management). Das AirBnb-Apartment (Erdgeschoss in Chelsea) haben wir in Nähe einer U-Bahn-Station mit Aufzug gewählt. Wenn wir doch die U-Bahn nahmen, konnten wir die Fahrten mit Hilfe eines Verzeichnisses planen, in dem alle Stationen mit Aufzug aufgeführt waren. Eine Webseite für behindertengerechtes Reisen hat uns sehr geholfen ([www.newyorkcity.de/tipps-fuer-menschen-mit-behinderung-in-new-york](http://www.newyorkcity.de/tipps-fuer-menschen-mit-behinderung-in-new-york)). Das schönste aber waren die entspannten, rücksichtsvollen Menschen in New York, die aufmerksam Platz machten und immer sehr hilfsbereit waren.



Davon ist in Deutschland wenig zu spüren. Sommerurlaub am Bodensee ... mit dem Rollstuhl eine Tortur, überall stehen Handyglotzer oder Gruppen mit agilen E-Bikern im Weg herum und nehmen ihr Umfeld kaum wahr. Die übervollen Städte mit wenigen Parkplätzen für Schwerbehinderte, Begleitpersonen müssen bei Bötchentouren voll zahlen („Ist ja schließlich eine Vergnügungsfahrt“). Dazu das Kopfsteinpflaster. Überhaupt Kopfsteinpflaster, das macht leider viele Städte mit male-ri-schen Altstädten zu einem „no-go“. Stockholm zum Beispiel, da hat man schon als gesunder Mensch in der Altstadt Schwierigkeiten, nicht umzuknicken und sich die Bänder zu reißen. Die Amalfiküste werden wir wegen ihrer Topografie auch nicht mehr besuchen oder Lissabon und Porto.

Es bleiben aber viele andere schöne Orte zu entdecken. Allerdings muss jede Reise sorgfältig geplant werden, dank Internet kann man vieles im Vorfeld abklopfen. Reisen mit dem Flugzeug sind unkompliziert, vor allem mit Begleitservice, aber man soll ja nicht mehr so viel fliegen. Die Bahn stellt einen da vor ganz andere Herausforderungen: plötzlicher Gleiswechsel, Wagenreihung spontan geändert, kaputte Türen und Aufzüge, Zugausfall oder Verspätungen. Da wird jede Fahrt - insbesondere mit Umsteigen - zum Abenteuer. Reisen mit dem Auto scheint auch wegen des Gepäcks das einzig Vernünftige. Denn ist man zu zweit mit Rollstuhl mit Bahn oder Flugzeug unterwegs, ist ja immer noch das Gepäck dabei, das irgendwie auch transportiert werden muss. Vor allem bei Reisen ohne unsere Kinder als Helferlein müssen wir uns da noch optimieren.

# SOMMERFEST 2023

Wir sagen DANKE SCHÖN für Ihr zahlreiches Erscheinen zu unserem diesjährigen Sommerfest am Samstag, 08. Juli 2023, in der Evangelischen Kirchengemeinde Gerresheim. Bei Kaffee, Kuchen, Tombola und netten Gesprächen hatten wir einen wunderbaren und sehr schönen gemeinsamen Nachmittag.



## Farben der Stadt – Düsseldorf zeigt Vielfalt

Wie wir schon in der Frühjahrsausgabe der MS-Post berichtet haben, war vom 13.01 – 26.02.2023 im Stadtmuseum der Stadt Düsseldorf die Ausstellung **"Farben der Stadt"** zu sehen. Dieses Thema hat auch die MS Malgruppe LebensSpur bearbeitet und deren Bilder wurden im Rahmen dieser Ausstellung gezeigt.

Nun hat eine Gruppe der Keyworker des Stadtmuseums die ganze Ausstellung in einem Buch festhalten. Wer Interesse hat, kann das Buch bei uns im OV-Büro zum Preis von **12,- EUR** erwerben.

## Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

### 2023

01.10.	11:00	Austellungsbesuch Cornelius Völker	Kunstpalastr, Düsseldorf
14.10.	15:00	Führung im Botanischen Garten	Düsseldorf
21.10.	10:00 - 12:30	Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik	Online-Workshop
26.10.	15:30	Mitgliederversammlung	TAZ, 1. Etage, Düsseldorf
04.11.	12:00 - 17:00	Glücklich sein ist eine Frage der Balance, oder?	Praxis Kronberg, Düsseldorf
17.11.	15:00 - 17:30	Aquarellieren zum Loslassen	TAZ, Raum 0.046, Düsseldorf
18.11.	10:00 - 12:30	Fit durch den Winter	Online-Workshop
03.12.	11:00	39. Benefizkonzert m. d. Ausbildungs-Musikkorps der Bundeswehr	Rheinterrasse, Düsseldorf
09.12.	14:00	Austellungsbesuch Chaïm Soutine "Gegen den Strom"	K20, Düsseldorf

### 2024

12.01.	15:00 - 17:30	Kalligraphie mit Feder und Tusche	TAZ, Raum 0.046, Düsseldorf
13.01.	12:00 - 17:00	Ich vertraue mir und gehe meinen Weg – ich traue mich was	Praxis Kronberg, Düsseldorf
27.01.	10:00 - 12:30	Elastische und entspannte Faszien durch Rollen	Online-Workshop
03.02.	10:00 - 12:30	MEAL PREP – Antientzündliche Ernährung gut organisiert	Online-Workshop
23.02.	15:00 - 17:30	Blumen und Früchte malen	TAZ, Raum 0.046, Düsseldorf
02.03.	10:00 - 12:30	Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte – mit Qigong & Selbstmassage	Online-Workshop
11.03.	18:00	Patientenseminar: Chancen & Risiken moderner MS-Therapie, MS & Schmerz	Industrie-Club, Düsseldorf
23.03.	12:00 - 17:00	Schau was ich dir sage – Körpersprache mehr als Worte!	Praxis Kronberg, Düsseldorf

**Entspannung genießen – neue Energie spüren:** Leitung Julia Rentsch, Anmeldung über das OV-Büro, Tel: 0211 / 34 34 75 oder [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de), regelmäßiger Online-Kurs, alle 14 Tage montags von 19:00 - 19:50 Uhr

**Termine:** 09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12.2023 // 08.01. / 22.01. / 05.02. / 19.02. / 04.03. / 18.03.2024

**Yoga mit MS:** Leitung Britta Uhing, Anmeldung über das OV-Büro, Tel. 0211-34 34 75 oder [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de) regelmäßiger Online-Kurs, alle 14 Tage freitags von 16:30 - 18:00 Uhr

**Termine:** 23.09. / 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11. // 08.12.2023 / 05.01. / 19.01. / 02.02. / 16.02. / 01.03. / 15.03.2024

**Malgruppe Lebensspur:** Leitung Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, [petrarodewald@begleitendesmalen.de](mailto:petrarodewald@begleitendesmalen.de) Stadtmuseum Düsseldorf, jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

**Termine:** 19.10. / 23.11. / 07.12.2023 // 11.01. / 22.02. / 14.03. / 18.04.2024

## Die nächste MS-Post erscheint im Frühjahr 2024

**Impressum** Düsseldorfer MS-Post (Erscheinungsweise: 2-3 Ausgaben im Jahr)

*Herausgeber:* DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.,

Gebäude 14.99 (TAZ), Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße), 40225 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 34 34 75, Fax: 0211 - 3 17 95 67, E-Mail: [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de), Internet: [www.dmsg-duesseldorf.de](http://www.dmsg-duesseldorf.de)

*Redaktion:* Kirsten Oidtmann (verantwortlich), Gisa Berghof, *Umsetzung:* [www.seuss.de](http://www.seuss.de), Fotos Pixabay

Beiträge dieser Ausgabe: Vorstand und Mitarbeiter der DMSG-OV Düsseldorf u.U.e.V. Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser allein die Verantwortung. Die Redaktion behält sich vor, sinnwährende Kürzungen vorzunehmen.

**Bitte schauen Sie regelmäßig auf unsere Webseite: [www.dmsg-duesseldorf.de](http://www.dmsg-duesseldorf.de)  
Dort finden Sie immer alle aktuellen Veranstaltungsangebote, Termine und Änderungen.**



Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V.

Moorenstraße 5 (Eingang Christophstraße)

Gebäude 14.99, 40225 Düsseldorf

Telefon 0211 - 34 34 75

Fax 0211 - 317 95 67

E-Mail [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:  
**mittwochs und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung**

Unser Büro im TAZ ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die Haltestelle **Christophstraße** erreichen Sie mit folgenden Stadtbahnlinien:  
U71 – U73 – U83 sowie 704.

### Spendenkonto:

**Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG**

**IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88**

**BIC: LAMPDEDDXXX**

Spenden sind steuerbegünstigt