Düsseldorfer
ms-post
Herbst
2020
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

unter dem Motto „Miteinander Stark“ stand der diesjährige Welt MS Tag – in Zeiten der herausfordernden Corona Pandemie sicher ein gut gewähltes.
Nunmehr sind es über 6 Monate, in denen wir uns an Regeln, Vorschriften und Einschränkungen halten müssen und ein Ende ist noch nicht absehbar. Einige Dinge mussten wir im Laufe dieser Zeit absagen, wie auch unser für den 3. August geplantes Sommerfest. Dennoch wollen wir den Versuch starten - trotz der sich nach wie vor alltäglich ändernden Gesamtlage – vorsichtig unsere Aktivitäten wieder aufzunehmen. Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu einiges Altbewährte aber auch Neues, so erstmals einen Yoga Kurs, von einer MS Betroffenen für MS Betroffene. Auch die Neurowerkstatt soll - in angepasster – Form wieder stattfinden und anderes mehr.

Doch angesichts aller unzuverlässigen Voraussagen seitens der Politik bis zum Ende des Jahres - haben wir schweren Herzens unser wichtiges und allseits beliebtes Benefizkonzert, das am 1. Advent zum 38. Mal stattgefunden hätte, nunmehr abgesagt. Leider und unter großem Bedauern, auch seitens des Ausbildungsmusikkorps mit dessen Leiter Oberstleutnant Michael Euler. Vielleicht haben wir die Chance, es im Frühjahr 2021 nachzuholen! Bei allen Unwägbarkeiten, Lockdown, Shutdown und allen anderen Beschränkungen haben wir viel über Hygiene-Maßnahmen gelernt, die Hoffnung geben, uns persönlich wieder zu begegnen.

Unserem OV- Team danke ich herzlich, sie waren immer da! Melden sie sich weiterhin bei Kirsten Oidtmann oder Katrin Schimmelpfennig, die Sie immer gerne unterstützen, vor allem auch mit unserem neu geschaffenen „Extrafond“ – siehe dazu den Artikel auf Seite 3.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre
Gisa Berghof

Gisa Berghof erhält das Bundesverdienstkreuz

Am 26. Juni 2020 war es endlich soweit. Unsere Vorsitzende bekam in einer würdigen Zeremonie im Düsseldorfer Rathaus das „Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland“ von Oberbürgermeister Thomas Geisel verliehen. Die Ehrung war Frau Berghof bereits im Januar angekündigt worden, aber die Verleihung konnte leider erst später stattfinden.

Corona-bedingt war die Zeremonie nur in kleiner Runde möglich. Anwesend waren neben den wichtigsten Sponsoren auch die Schirmherrin der DMSG Ortsvereinigung und Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse Düsseldorf, Frau Karin-Brigitte Göbel, und einige wichtige Weggefährten von Frau Berghof.

Oberbürgermeister Thomas Geisel, geschmückt mit der goldenen Amtskette, ehrte sie im Jan-Wellem-Saal für ihre umfangreiche ehrenamtliche Arbeit. Besonders engagiert sie sich für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft-Ortsvereinigung Düsseldorf. Hier ist sie bereits seit 2002 aktiv, seit 2004 als Vorstandsvorsitzende. Aber auch im Vorstand des Vereins zur Förderung der Augenheilkunde in Düsseldorf war sie von 2004 bis 2015 als stellvertretende Vorsitzende ehrenamtlich tätig.

Herr Geisel verlas ein Schreiben des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, in dem dieser die zahlreichen Aktivitäten von Frau Berghof würdigte.

Im Anschluss bedankte sich Frau Berghof in einer wunderbaren Rede bei jedem der Anwesenden persönlich für die Unterstützung, ohne die sie diese Ehrung nicht verdient habe. Ein besonderer Dank ging an ihren Mann, Herrn Dr. Michael Tilmann, und ihren Sohn Jasper, der aber leider Corona-bedingt nicht anwesend sein konnte, weil er in Miami lebt.

Maike Jannott

Radiobeitrag WDR 5: Erlebte Geschichten – Mariella von Klenck – MS-Gesellschaft

"Man soll aufhören, wenn die Leute es noch bedauern und nicht erst, wenn gesagt wird: Wann geht die Alte endlich!" Mit diesen Worten verabschiedete sich Mariella von Klenck 2003 von ihren Ämtern in den nationalen und internationalen Organisationen der Multiples-Sklerose-Gesellschaften.

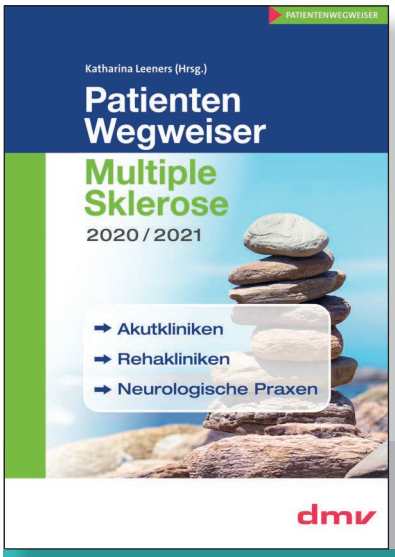
Fast 25 Jahre lang engagierte sich die heute 92jährige für MS-Betroffene und ihre Familien und erhielt zahlreiche Auszeichnungen von gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen. 2004 wurde Mariella von Klenck das Bundesverdienstkreuz 1.Klasse für ihr Lebenswerk verliehen.

Ihrem Einsatz ist es zu verdanken, dass mit der Gründung des Landesverbandes NRW am 24.Mai 1980, MS-Patienten vor Ort Hilfe und Unterstützung erhalten. Heute, 40 Jahre später, ist der Landesverband mit seinen Selbsthilfegruppen und bis zu 7000 Beratungen jährlich eine gefragte Anlaufstelle für MS-Betroffene und ihre Familien.

Von Almut Horstmann

Redaktion: Hildegard Schulte, WDR 5, Beitrag vom 24.05.2020

Neuer Patienten Wegweiser Multiple Sklerose 2020 / 2021



Der Patienten Wegweiser Multiple Sklerose ist ein aktualisiertes Verzeichnis von Akutkliniken, Rehakliniken und neurologischen Praxen im gesamten Bundesgebiet, die besonders für die Behandlung von MS-Patienten qualifiziert sind. Er gibt einen umfassenden Überblick über die professionelle medizinische MS-Versorgung, die sich den vielseitigen Anforderungen dieser chronischen Erkrankung und den Bedürfnissen der Patienten widmet.

Zahlreiche Kliniken stellen ihr Diagnostik- und Therapiespektrum im Rahmen von ausführlichen Klinikporträts vor. Zudem sind wichtige Informationen zu Ansprechpartnern, MS-Sprechstundenzeiten und zusätzlichen Qualifizierungen hinterlegt.

Auch in diesem Jahr war der Verlag wieder so freundlich und hat uns einige kostenlose Exemplare zur Verfügung gestellt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne in unserem OV-Beratungsbüro

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

CoronaPLUS

Der Vorstand hat in seiner letzten Sitzung beschlossen, einen „Extrafond" einzurichten, um Mitgliedern zu helfen, die durch Corona in finanzielle Engpässe geraten sind. Wenden Sie sich bei Bedarf bitte an unser Büro. Wir versuchen dann, unbürokratisch zu helfen.

Im Büro erreichen Sie unter 0211/34 34 75
dienstags von 10-13 Uhr Frau Katrin Schimmelpfennig und
mittwochs und donnerstags von 15-18 Uhr Frau Kirsten Oidtmann.

Gern rufen wir auch zurück, wenn Sie uns eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Neurodegeneration bei Multipler Sklerose: Sind die Auslöser in unserem Genom verankert?

Ein Forscherteam um Prof. Dr. Patrick Küry von der Klinik für Neurologie der Universität Düsseldorf untersucht bei Multipler Sklerose (MS) einen neuartigen Schädigungsmechanismus, der von einem sogenannten endogenen Retrovirus abhängt. Die Ergebnisse veröffentlichten die Wissenschaftler kürzlich in der renommierten Fachzeitschrift Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).

Seit langem ist bekannt, dass in den frühen Krankheitsstadien der Multiplen Sklerose (MS) periphere Immunzellen das zentrale Nervensystem (ZNS) im Rahmen von Krankheitsschüben angreifen und Schäden verursachen. Die Mechanismen, die für die fortschreitende Verschlechterung bei Patienten mit progredienter MS verantwortlich sind, blieben bislang jedoch weitgehend im Dunkeln. Entsprechend stehen zahlreiche und zunehmend wirksamere Medikamente zur Verfügung, die den entzündlichen Aspekt der MS wirksam behandeln, indem sie Immunzellen daran hindern, das Nervensystem zu infiltrieren und zu schädigen. Bei Fortschreiten der Krankheit dominiert jedoch der Zerfall des Nervengewebes, die sogenannte Neurodegeneration. Die dadurch entstehenden Schäden, die zu anhaltenden und fortschreitenden Behinderungen führen, lassen sich aktuell leider noch nicht effektiv behandeln. So gibt es bislang keine Therapien, die verletzte Nervenfortsätze (Axone) reparieren können.

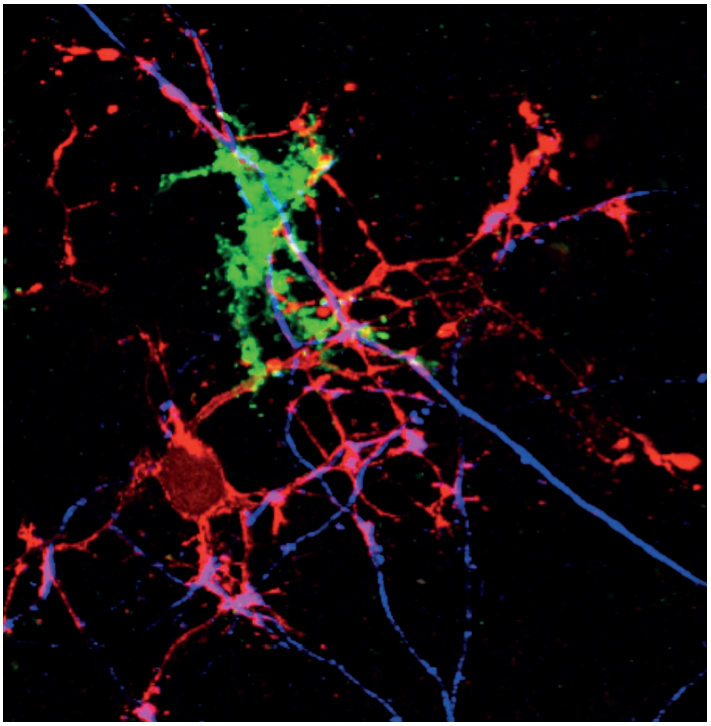
Das Team um den Schweizer Neurowissenschaftler Patrick Küry von der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Düsseldorf hat nun einen neuartigen Schädigungsmechanismus identifiziert, der den bei MS auftretenden axonalen Schaden betrifft und somit möglicherweise für Patienten mit progredienter MS therapeutisch von Bedeutung sein könnte sein.

Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass das Hüllprotein (Envelope) des humanen endogenen Retrovirus Typ W (abgekürzt HERV-W) an der Neurodegeneration bei MS beteiligt ist. Privatdozent Dr. David Kremer, Oberarzt der Klinik für Neurologie und Erstautor der Studie beschreibt die Befunde wie folgt: „Das Envelope-Protein bringt Mikrogliazellen auch und vor allem bei progredienter MS im Gehirn und Rückenmark dazu, die Nervenfortsätze fortlaufend anzugreifen und zu beschädigen."

Bei endogenen Retroviren handelt es sich um „prähistorische Relikte" in unserem Genom, also um Gensequenzen, die in Folge einer Infektion unserer Vorfahren mit Retroviren in unsere Chromosomen integriert wurden. Beim HERV-W geht man davon aus, dass dies bereits vor über 20 Millionen Jahre geschah.

Für die betroffenen Patienten ist von Interesse, dass parallel zur wissenschaftlichen Aufklärung dieses neuen Mechanismus bereits auch an einer klinischen Umsetzung gearbeitet wird, deren Ziel es ist, das Envelope-Protein bei MS Patienten zu neutralisieren. Zu diesem Zweck wurde der neutralisierende Antikörper Temelimab bereits in zwei klinischen Studien unter Leitung von Prof. Hans-Peter Hartung (Direktor der Klinik für Neurologie) erfolgreich getestet. Die Klinik für Neurologie arbeitet in diesem Rahmen schon seit langem mit der Firma Geneuro zusammen, die durch den Entdecker des HERV-W, Dr. Hervé Perron, gegründet wurde. Den zur Zeit noch unveröffentlichten Daten zu Folge, zeigen Schädel-MRT-Aufnahmen der mit dem Antikörper behandelten Studienteilnehmer eine deutlich reduzierte Schädigung des Nervengewebes. Andererseits untersucht das Düsseldorfer Team auch die Wirkung von kleinen pharmakologischen Molekülen, die es in Zukunft erlauben sollen, gezielt die mikrogliale Aktivierung durch das Envelope Protein zu unterdrücken. Im Vergleich zu Temelimab befinden sich diese Studien jedoch noch in einem sehr frühen Stadium.

Die aktuellen Untersuchungen im Team von Prof. Küry werden u.a. durch eine großzügige Spende durch die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf u.U. e.V. gefördert.



Ein Zellkulturmodell wurde entwickelt, um dem mikroglialen Schadensprozess auf Nervenfortsätze (blau), und auf Oligodendrozyten mit ihren Myelinscheiden (rot) in Abhängigkeit von HERV-W zu untersuchen. In grün ist eine Mikrogliazelle dargestellt, die durch HERV-W Envelope Protein aktiviert wurde.

Blüten, Blumen und gute Laune – Ein Nachmittag bei der Frauengruppe in Düsseldorf

Körbe voll Material wurden in die Räume der DMSG Ortsvereinigung im TAZ gebracht - Scheren, Schürzen, Blumen und Unmengen an Zweigen. Floras Töchter waren von der Frauengruppe eingeladen. Der kleine, feine Laden in der Lindenstraße hatte mit seiner Dekoration und seinem Charme Sanna Meinke überzeugt," Ja, so was passt zu uns", dachte sie und somit entstand die Idee für einen gemeinsamen Workshop beim Frauentreffen.

Gelb, rosa, lila und weiß – es strahlte und leuchtete nur so von den in Papier eingeschlagenen Blumen. Die Frauen hatten sich in dem Seminarraum an die Tische gesetzt. „Ohhh, ist das alles für uns?", rief da schon die Erste, „Das wird schön!", schloss sich die Nächste an und es ging dann auch gleich los. Zuerst gab es viele Informationen über den richtigen Schnitt, die Verwendung von Steckmaterial und wie Gestecke arrangiert werden können. Alle wollten schnell anfangen, die mitgebrachten Blumen und die Materialien zu einem persönlichen Gesteck zu formen.

Am Ende waren Gestecke mit vielen Blumen oder ganz reduzierte, mit wenigen Blumen, fertig. Bei den nebeneinandergestellten Gestecken stellten alle Teilnehmerinnen fest: So unterschiedlich und jedes auf seine Weise schön und einzigartig! Eine bunte Mischung, wie die Gruppe es auch ist. Die Gestecke gefielen allen und wurden strahlend und lachend mit nach Hause genommen.

Es war ein rundum schöner Nachmittag, meinten alle.

Hildegard Bertus

Hippotherapie für MS-Betroffene

Der Reitverein Biegerhof befindet sich im Duisburger Süden und bietet, neben dem üblichen Reitunterricht, auch therapeutisches Reiten für Menschen mit Behinderungen an. 3 Therapiepferde wurden speziell für die Hippotherapie ausgebildet und auch das Gelände wurde an die Bedürfnisse behinderter Menschen angepasst: es gibt eine Rolli-Rampe, Aufstiegshilfen und selbst an eine barrierefreie Toilette wurde gedacht!

Mit Unterstützung von Helfern und unter Anleitung von Nicole Hocks, ausgebildete Fachkraft für therapeutisches Reiten, geht es raus an die frische Luft – soweit es das Wetter zulässt, findet das Reiten in der angrenzenden Parkanlage statt.

Die Therapiepferde stehen dienstags, donnerstags und freitags von 15.30 – 18.00 Uhr sowie samstags von 09.00 – 11.00 Uhr zur Verfügung. Eine „Therapiestunde" dauert etwa 20 Minuten auf dem Pferd.

Für DMSG-Mitglieder gibt es folgende Angebote:

- Einzel-Schnupper-Karte für 15,- € (Reithelm kann kostenlos ausgeliehen werden)
- Bei regelmäßiger Teilnahme kann eine 10er-Karte zum Preis von 100,- € erworben werden. Zusätzlich ist ein eigener Reithelm notwendig (bei Bedarf bietet der Reitverein Helme zum Kauf für 35,- € an)

Der Preis für Nicht-Mitglieder beträgt 25,- € und 18,-€ bei einer Mitgliedschaft im Duisburger Reitverein.

Die U79 der Rheinbahn hält direkt gegenüber vom Reitstall. Ausreichende Parkmöglichkeiten für Autofahrer.
Anschrift: Biegerhof, Düsseldorfer Landstraße 188, 47259 Duisburg (Navi-Adresse)
Anmeldung und Ansprechpartnerin: Nicole Hocks, Telefonnummer: 0171 / 988 70 77

Online-Kurs: „Multiple Sklerose – mit Freude bewegen“

Wir machen den November zum gemeinsamen Bewegungsmonat im „Düsseldorfer Selbsthilfe-Team“!

Dr. Mareike Schwed (neurowerkstatt) kommt seit mehreren Jahren zu uns nach Düsseldorf gereist und hat mit uns wunderbare Workshops zum Thema „MS und Bewegung“ durchgeführt. Sie zeichnet aus: kreative Bewegungsideen die leicht fallen, weil Spaßgarantie; das Abholen jedes Einzelnen, von da wo er/sie steht, auch Emotional; das richtige Maß an Forderung, Entspannung und Pause – sympathisch mit Fachkompetenz und Fingerspitzengefühl.

Unter den unsicheren Zeiten mit Corona hat Mareike Schwed etwas Besonderes und garantiert Virenfreies für uns erdacht: **Einen Online-Bewegungs-Kurs**.

Wir bringen die „bewegte Selbsthilfe“ online? Wie soll das gehen?

„Ich habe im Mai 2020, als ich meine neurowerkstatt Räume aufgrund der Corona-Bestimmungen vorübergehend schließen musste, umgehend einen Online-Kurs für Menschen mit Parkinson erstellt. Ich bin damit wirklich ins kalte Wasser gesprungen, so wie 15 mutige Teilnehmer mit mir. Und für alle war die Erfahrung durchweg positiv. Die Technikhürde war lösbar, die richtigen Bewegungsimpulse für jeden machbar, die gemeinsamen Gespräche mit Bild und Ton über das Internet tiefgehend, empathisch und zielführend. Damit wurden alle und meine Erwartungen absolut übertroffen!“ so Dr. Mareike Schwed.

Dieses neue Format soll nun auch für die Mitglieder der DMSG OV Düsseldorf angeboten werden und ermöglicht gleich mehrere Aspekte der uns bekannten neurowerkstatt:

1. Flexibilität: du kannst trainieren wann und so viel du möchtest;
2. Zeit: der Kurs geht über 4 Wochen, so dass du angeleitet an deinen Symptomen arbeiten kannst;
3. Barrierefreie Gemeinschaft: du kommst von zu Hause mit deinem PC, Smartphone oder Tablet in die Gruppe und wir besprechen gemeinsam unsere Erfahrungen und bekommst deine persönlichen Tipps;
4. Einfach bewegen ohne Ansteckungsrisiko.

In diesem **4-wöchigen Kurs** lernst Du, wie Du Dein eigenes Bewegungsprogramm motiviert und mental gestärkt zu Hause durchführen kannst.

Im Modul **Sicherheit** lernst Du, wie Du effektive Gang- und Gleichgewichtsübungen richtig anwendest und lernst Techniken, die ein inneres Wohlbefinden erzeugen.

Online-Kurs: „Multiple Sklerose – mit Freude bewegen“

Im Modul **Wirkkraft** lernst Du, wie Du mit 5 Trainingsprinzipien MS-Symptome umgehend verbesserst und den Krankheitsverlauf abmildern kannst. Du lernst Entspannungstechniken, die Dir helfen, die Trainingswirkung voll zu entfalten.

Im Modul **Stärkung** lernst Du ein spezielles Kraftprogramm für eine verbesserte Haltung und Beweglichkeit sowie um Schmerzen zu reduzieren. Deine innere Haltung zu Dir selbst und zu MS sind dabei wichtige Begleiter, die Du zu nutzen lernst.

Im Modul **Nachhaltigkeit** lernst Du, wie Du Dein Nervensystem durch gezieltes Bewegungstraining schützen und wie Du Deine Stimmung regulieren kannst. Du lernst, wie Dein neues Körpergefühl und eine veränderte Haltung zur Routine im Lebensalltag werden können.

Organisatorisches

- Start des Online-Kurses ist der 2. November, Ende ist der 30. November 2020.
- Jede Woche wird 1 Modul freigeschaltet, das du dir auf deinem internetfähigen Gerät anschaust.
- Du bekommst Hausaufgaben und solltest jeden Tag mindestens 15 Minuten für den Kurs einplanen.
- 1 x wöchentlich findet über Zoom ein live Gruppentreffen statt - der Termin wird noch festgelegt.
- 30.11. Abschlussparty Online

Was ist noch wichtig?

Im Vorfeld bekommst du einen Anamnese-Fragebogen zugesandt. Fragen zur Teilnahmefähigkeit bitte an: info@neurowerkstatt.de

Termin: 02. November – 30. November 2020

Veranstaltungsort: Online-Kurs

Leitung: Dr. Mareike Schwed, Neurowerkstatt Pfungstadt

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

Bitte melden Sie sich bis zum 19. Oktober 2020 im OV-Beratungsbüro an!

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

Yoga mit MS

Wer – wie die meisten von Ihnen – unsere Arbeit schon seit längerer Zeit verfolgt, weiß, dass wir versuchen, immer wieder neue Aktivitäten zu finden und anzubieten, die besonders den unmittelbar an MS Betroffenen auch neue Impulse geben, mit den Folgen der Krankheit fertig zu werden.

Dabei ist es ein unschätzbarer Vorteil, dass wir in unserem Umkreis so viele MS Betroffene haben, die sich aktiv und mit bewundernswertem Einsatz gegen die heimtückischen Folgen zur Wehr setzen und durch eigenes Beispiel vielen von Ihnen Mut machen können.

So ist es uns heute eine besondere Freude, Ihnen Britta Uhing vorzustellen. Die ausgebildete Architektin bekam vor 30 Jahren die Diagnose MS. In der Folgezeit hatte sie die Möglichkeit, in New York bei Laughing Lotus (bekannt für Vinyasa-Yoga - ein fließender und dynamischer Stil) eine Ausbildung als Yoga Lehrerin zu absolvieren.

Inzwischen arbeitet sie seit über zehn Jahren als Yoga-Lehrerin und berichtet regelmäßig auf einem eigenen Blog unter www.yoga-ms.de über ihre Erfahrungen und die Reaktionen ihrer Patienten.

Wir konnten Frau Uhing dafür gewinnen, für unsere Mitglieder einen Schnupper-Workshop anzubieten, um ihnen einen weiteren Baustein möglicher Aktivitäten anzubieten. Bei Interesse würden wir das Angebot sehr gerne auf einen regelmäßig stattfindenden Yoga-Kurs ausweiten.

Termin: Samstag, den 17.10.2020 von 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Rundum Yoga, Kronenstraße 4, 40217 Düsseldorf
Leitung: Britta Uhing
Kosten: 10,- € – alle übrigen Kosten übernimmt die OV. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 12. Oktober 2020 im OV-Beratungsbüro an!
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln U71, U72, U73 und U83: Haltestelle „Kirchplatz".
Von dort aus ist das Yoga-Studio ca. 5 Gehminuten entfernt.

Mit dem Auto: direkt gegenüber des Studios befindet sich der öffentliche, gebührenpflichte Parkplatz P2 des Evangelischen Krankenhauses

Wichtige Hinweise für die Teilnehmer:
- **Bitte kommen Sie schon in bequemer Kleidung zum Workshop (im Erdgeschoss keine Umkleiden)**
- **Bitte einen Kopfkissenbezug (80 x 80 cm) und eine Decke mitbringen.**
- **Bitte eigene Getränke mitbringen**

Corona und „Ich“ Anfang April 2020

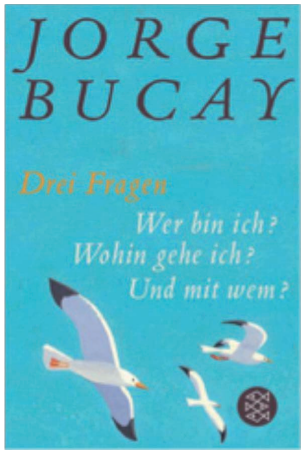
In dieser so unwirklichen Zeit voller Fragen, blühender Anfang April luftholender Natur, äußeren Schranken, auftauchen von eigenen Themen, die ich mit Corona assoziiere, derer erleben und loslassen, fegen manchmal die kollektiven Empfindungen in Form von sozialen Medien, Berichterstattungen wie ein Sturm über mich hinweg und lassen mich taumeln. Kurz und intensiv. Ein Ein- und Auftauchen, ein Fließen mitten hinein in die Liebe, mit der Entscheidung zur Distanz. Einfach betrachten ...

... und in der Betrachtung spüre ich Traurigkeit. Ich kann plötzlich die Enge und die Gefangenschaft von Flüchtlingen spüren, die nicht wie ich in einer Komfortzone leben, sondern dem Virus mit 1,5 m Abstand keinen Platz machen können. Die ohnehin keinen Abstand nehmen können von ihren traumatischen Erfahrungen, weil niemand da ist, der ihnen dabei helfen könnte ...

... und in dem alltäglichem Erleben erfahre ich Unterstützung, wenn ich in die Augen eines anderen schaue und darin Mut und Zuversicht sehe.

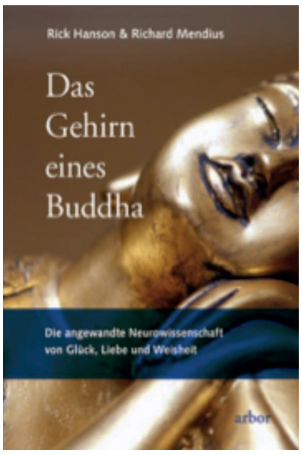
„Die Grundidee von Gestalttherapie ist, dass sich Papiermenschen zu wirklichen Menschen entwickeln, dass sie lebendig werden und Zugriff auf ihr angeborenes Potenzial bekommen, dass sie Herr im eigenen Hause werden, ohne einen Rebellen in sich, dass sie ein Zentrum haben, statt aus dem Gleichgewicht zu sein.“ Fritz Perls, Mitbegründer der Gestalttherapie (1893 - 1970).

Ich habe 2 Buchvorschläge, die aus Gestaltsicht sehr zu empfehlen und im Eigengebrauch gut zu verinnerlichen und umzusetzen sind.



Jorge Bucay
Drei Fragen -
Wer bin ich?
Wohin gehe ich?
Und mit wem?

Fischer Verlag
ISBN 978-3-596-18954-0
€ 12,00



Rick Hanson & Richard Mendius
Das Gehirn eines Buddha

Arbor Verlag
ISBN 978-3-86781-025-8
€ 19,90

Im Januar 2003 habe ich meinen ersten Workshop für die OV gegeben, Das Thema war: „Was brauchst du? Sag es!“ Während der letzten 17 Jahre, wow, während ich dies schreibe, kann ich diesen Zeitraum nicht fassen, blieb dieser rote Faden und versteckte sich in den unterschiedlichsten Themen, die von den Teilnehmern erfahrungs- und erlebnisreich umgesetzt wurde. In Paar und Gruppenübungen, mit kreativen Medien, wie Karten, Puppen, Klangschalen und anderen Gegenständen, etc., die in die gestaltorientierte Gruppenarbeit einfließen müssen - und eben genau diese sind aufgrund der Corona Hygienemaßnahmen nicht im vollen Umfang erlaubt, sodass ein Präsenzworkshop zur Zeit nicht stattfinden kann. Ich freue mich euch nach der Corona Pandemie gesund wiederzusehen, um den roten Faden wieder aufzugreifen!

Bleibt munter und zuversichtlich!

Patricia Kronberg, Gestalttherapeutin (DVG)

MS-Sprechstunde im Marien Hospital Düsseldorf – Änderungen bei der Terminvergabe

Frau Esther Bülow, examinierte Krankenschwester und MS-Nurse, hat ab sofort die Terminkoordination für die MS-Sprechstunde im Marien Hospital Düsseldorf übernommen.

Interessenten möchten sich bitte bei Frau Bülow telefonisch melden. Beachten Sie bitte auch, dass Sie für den Besuch der MS-Sprechstunde eine direkte Überweisung Ihres Neurologen benötigen.

Sie erreichen Frau Bülow:
Montag – Donnerstag von 9:00 bis 15:00 Uhr
Freitag von 9:00 bis 14:30 Uhr
Telefon: 0211 / 44 00 67 21
Die MS-Sprechstunde wird aktuell montags, dienstags und donnerstags durch Frau Dr. Kalyani Bondre-Kempen abgehalten.

Förderung eines Forschungsvorhabens

an der Universitäts-Augenklinik der Heinrich Heine Universität Düsseldorf

Seit vielen Jahren arbeiten wir eng mit der Neurologischen Klinik des hiesigen Universitäts-Klinikums zusammen, u.a. indem wir für unsere MS Betroffenen wichtige Forschungen unterstützen.

Im Rahmen der Behandlung von MS-Patienten mit Fingolimod ist die Frage aufgetaucht, ob im Verlauf dieser Behandlung möglicherweise die Entstehung eines sogenannten Makulaödems, d.h. einer Ansammlung extrazellulärer Flüssigkeit (Ödem) im Bereich des Gelben Flecks (Macula lutea) des menschlichen Auges feststellbar ist. Die Veränderung äußert sich durch Unschärfe des Gesichtsfeldes im Bereich der Zone des schärfsten Sehens. Sie ist grundsätzlich reversibel, d.h. kann rückgängig gemacht werden.

Um diese Fragen genauer zu untersuchen und möglicherweise daraus Schlussfolgerungen für die Behandlung von MS Patienten mit Fingolimod ziehen zu können, haben die Neurologen gemeinsam mit der Universitäts-Augenklinik ein Projekt konzipiert, das wir mit einem nennenswerten Betrag finanziell unterstützen, um möglichst bald Antworten zu finden.

Die genaue Projektbeschreibung und die Erwartungen der Forscher finden Sie nachstehend. Sobald Ergebnisse zur Verfügung stehen, werden wir Sie wieder unterrichten.

Projektbeschreibung:

„Makulaödem unter Fingolimod bei multipler Sklerose
Der Einfluss von Fingolimod auf das Kapillargefäßsystem der Makula bei multipler Sklerose
S. Kaya, O. Aktas, R. Guthoff

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf

Forschungsvorhaben:
Fingolimod ist ein orales immunmodulierendes Medikament zur Behandlung der schubförmig verlaufenden rezidivierenden multiplen Sklerose. Über die modulierende Wirkung auf Sphingosin-1-Phosphat (S1P) -Rezeptoren hemmt Fingolimod die Infiltration autoreaktiver Lymphozyten in das zentrale Nervensystem und reduziert die bei multipler Sklerose im Vordergrund stehende Neurodegeneration und Entzündungsreaktion. Im Rahmen einer klinischen Studie zeigte sich, dass Fingolimod mit einer Inzidenz von 1,5% mit der Entstehung eines Makulaödems assoziiert ist. Bei der Pathogenese des Makulaödems unter Fingolimod spielt der S1P-Rezeptor vermutlich eine wesentliche Rolle, da darüber auch die Gefäßintegrität und Permeabilität des Kapillargefäßsystems der Makula beeinflusst wird. Inwieweit sich die Einnahme von Fingolimod nachteilig auf die avaskuläre foveale Zone bzw. die foveale Gefäßdichte auswirkt, wurde bisher noch nicht systematisch untersucht. Innovative Bildgebungsverfahren wie die Kohärenztomographie (OCT) und die OCT-Angiographie (OCTA) eignen sich zur nicht-invasiven Analyse

Förderung eines Forschungsvorhabens

an der Universitäts-Augenklinik der Heinrich Heine Universität Düsseldorf

der Struktur und Integrität des retinalen und choroidalen Gefäßsystems. Ziel dieses Projekts ist es, Frühzeichen der mikrovaskulären Veränderungen und ihren Verlauf sowie mögliche sekundäre neurodegenerative Veränderungen zu evaluieren.

Methode:

Prospektiv sollen Probanden mit einer diagnostizierten schubförmig remittierenden Multiplen Sklerose in einem Zeitrahmen von 12 Monaten beobachtet werden, die mit Fingolimod bzw., als Kontrollgruppe, mit Interferon ß-Behandlung behandelt oder nur beobachtet werden. Die ophthalmologischen Untersuchungen umfassen:
Anamnese, Visusprüfung, Kontrastempfindlichkeit, Ophthalmoskopie mit Fotodokumentation, optische Kohärenztomographie (OCT) von Papille und Makula, OCTA, Mikroperimetrie, ggf. Fluoreszeinangiographie und multifokale Elekroretinographie (ERG).
Untersucht wird vor Therapiebeginn und anschließend 3-monatlich. Zusätzlich wird bei jedem Besuch ein Differentialblutbild gemacht.

Erwartung:

Aufgrund der Beeinträchtigung der Gefäßintegrität vermuten wir, dass die Einnahme von Fingolimod frühzeitig zu (häufig aber nur subklinischen, jedoch permanenten) kapillaren Gefäßveränderungen im Bereich der Fovea führt und sekundäre neurodegenerative Veränderungen der Netzhaut begünstigt."

Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

17.10. / 15-17 Uhr / Yoga mit MS, Rundum Yoga, Kronenstraße 4, 40217 Düsseldorf
02. - 30.11. / 4-wöchiger Kurs "Mit Freude bewegen", Online-Kurs

Malgruppe Lebensspur: Leitung Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de
Stadtmuseum Düsseldorf, **freitags** jeweils von 10-12 Uhr
Termine: 06.11. / 13.11. / 11.12.

Leider muss sich der Singkreis noch ein wenig gedulden und auch die Workshops im Tanzhaus NRW, die Museumsbesuche mit Frau Schlüter sowie die Workshops mit Frau Kronberg sind bedauerlicherweise immer noch nicht möglich.

Wir hoffen aber sehr, dass wir in den nächsten Monaten unsere gewohnten Aktivitäten langsam wieder aufnehmen können!

Bitte schauen Sie daher gerne regelmäßig auf unsere Webseite: www.dmsg-duesseldorf.de
Dort finden Sie immer alle aktuellen Veranstaltungsangebote und Termine.

Die nächste MS-Post erscheint im Frühjahr 2021

Impressum Düsseldorfer MS-Post (Erscheinungsweise: 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, Internet: www.dmsg-duesseldorf.de
Redaktion: Kirsten Oidtmann (verantwortlich), Gisa Berghof
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, sinnwahrende Kürzungen vorzunehmen.
Umsetzung: www.seuss.de, Bilder Copyright: dmsg und shutterstock

Aktuelle Termine, Änderungen und Vorschau finden Sie auf unserer Website: dmsg-duesseldorf.de

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband NRW e.V.
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

Neue Öffnungszeiten!
Bitte beachten Sie, dass sich seit Februar 2020 unsere Büro-Öffnungszeiten geändert haben.

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:
dienstags von 10.00 – 13.00 Uhr sowie
mittwochs und donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr.

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

Spendenkonto:
Stadtsparkasse Düsseldorf
IBAN: DE84 3005 0110 1008 4026 51
BIC: DUSSDEDD
Spenden sind steuerbegünstigt