

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Sommerausgabe hält wieder Einiges an Überraschungen für Sie bereit: lesen Sie auf den folgenden Seiten was, wie, wo.

Altgewohntes, aber immer wieder neu, und Angebote, die wir erstmalig in unser Veranstaltungsprogramm aufnehmen können. Lesen sie bitte auf den nächsten Seiten über die Neurowerkstatt, den Ausstellungsbesuch im Kunstpalast und nicht zu vergessen unser diesjähriges Sommerfest.

Da fliegen uns Anregungen ins Haus wie zum Beispiel die von Kathrin Weise, in ihrem Oberkasseler Kosmetik-Institut für uns einen kostenlosen Tag „Rund um die Schönheit“ anzubieten (s. Seite 08) Herzlichen Dank dafür schon einmal an dieser Stelle für diese tolle Idee!

Auch der Impulsvortrag von Jutta Fuhrmann „Selbstwirksamkeit ... was sonst noch hilft ... außer Medizin und Ernährung“ ist neu. Sie ist selbst seit 20 Jahren an MS erkrankt, weiß wovon sie spricht, und kam nach dem letzten Patientenseminar mit diesem Vorschlag auf uns zu. Bitte merken Sie sich das Thema vor – im Herbst dazu dann mehr!

Unser Patientenseminar am 15. April im Industrieclub war wieder sehr gut besucht mit mehr als 220 Teilnehmern. Besonders herausragend war der Vortrag von Prof. Dr. Tjalf Ziemssen, Facharzt für Neurologie, den Herr Prof. Steinke, unser medizinisches Vorstandsmitglied der OV, für uns hatte gewinnen können. Dass wir damit einen der derzeit führenden Wissenschaftler für den Bereich MS erleben konnten, wird zum Beispiel daran deutlich, dass er es ist, der als Wissenschaftlicher Leiter verantwortlich zeichnet für einen neuen Master Studiengang, der an der Dresden International University DIU ab Anfang 2020 mit dem Titel „Multiple Sklerose Manage-



ment“ starten wird. Fachübergreifend werden interessierte Ärzte, Apotheker, Therapeuten, Wis-

senschaftler und auch Pflegepersonal zu MS Spezialisten ausgebildet. Als Dozenten konnten zahlreiche namhafte Experten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gewonnen werden. Die Schirmherrschaft über den neuen Studiengang übernimmt die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft DMSG – Bundesvereinigung. Wir hoffen sehr, dass sich dadurch neueste Erkenntnisse in Diagnose und Therapie von MS Patienten rascher und sehr viel umfassender als bisher verbreiten werden. Wir werden diesen Studiengang mit Interesse verfolgen und zu passender Zeit berichten, ob und wie vielleicht auch für unsere Mitglieder neue Ansatzpunkte gefunden werden können.

Last but not least noch Neuigkeiten aus unserem Büro im TAZ: wir begrüßen sehr herzlich Frau Ute Walddörfer, die seit Anfang Mai nun immer montags Frau Heina Fischer in der Arbeit unterstützen wird.

So macht auch dieser Mai einiges wieder NEU.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen Sommer mit schönen Begegnungen bei gutem Wetter ...

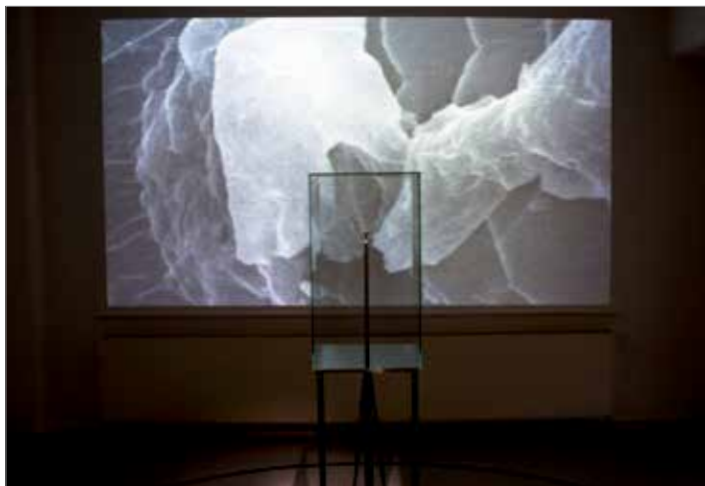
Ihre
Gisa Berghof

Kunst und Kultur

Rückblick: Am 7. April 2019 haben wir im Kunstpalast die Ausstellung „Zu schön, um wahr zu sein – Das Junge Rheinland“ besucht. Eine sehr interessante Führung sensibilisierte uns für diese vielseitige und in sich spannungsreiche Bewegung, an der Johanna Ey zentral mitgewirkt hatte.



Unser nächster Termin führt uns ins Atelier eines spannenden jungen Künstler-Duos: Evelyn Möcking und Daniel Nehring. Wir erfahren, warum das mit Gold bedampfte Schamhaar der 68er Ikone Rainer Langhans weder skurriler Gagsuche noch einem Reliquienkult zuzuord-



Im Anschluss saßen wir bei Kaffee und Kuchen im Museumscafé auf Einladung der OV zusammen.



Anlass war der Abschied von Matthias Schneider, der sich von der Organisation zurückgezogen hat.

Lieber Matthias, wir danken dir für dein Engagement und freuen uns, wenn Du in Zukunft doch zu unseren Terminen kommst. Und dir, liebe OV, danken wir herzlich für Kaffee und Kuchen!

nen ist, sondern wie Mythos, aktuelle Wissenschaft und Kunstfertigkeit eine Symbiose eingehen und die Jury des Kunstvereins Ahlen zur Preisverleihung für Searching for the revolution von 2018 überzeugen konnten.



Inwiefern die Wahrnehmung, Konservierung, Sichtbarmachung und ästhetische Inszenierung von menschlichem, tierischem und pflanzlichem Leben die gemeinsame Achse der beiden Künstlerpersönlichkeiten ist, wollen wir gemeinsam herausfinden.

Ich verrate noch nicht, was auf den Fotos zu sehen ist!

Fotos: Evelyn Möcking

Termin: Sonntag, 07. Juli 2019

Treffpunkt: 11:45 Uhr pünktlich auf dem Lidl-Parkplatz, Stephanstraße 10, 40599 Düsseldorf (Reisholz).

Leitung: Anna Schlüter

Teilnehmerzahl: Maximal 16 Personen.

Bitte melden Sie sich bis Montag, 01. Juli 2019 im OV-Beratungsbüro an

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

Wer sich nach dem Atelierbesuch im Eiscafé Europa (100 m entfernt vom Atelier) stärken möchte, melde sich hierzu bitte auch im OV-Büro an.

Unser diesjähriges Sommerfest

MACHEN SIE MIT!

Sommerfest 2019

Wir laden Sie und Ihre Familien ganz herzlich zu unserem diesjährigen Sommerfest ein:

Bitte beachten:
Neuer Termin!

Samstag, 3. August 2019
15.00 - 18.00 Uhr

Bei Kaffee, Kuchen, Tombola und Sonnenschein freuen wir uns auf einen netten gemeinsamen Nachmittag!

Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim (Gustav-Adolf-Kirche)
Heyestraße 95, 40625 Düsseldorf

Sie erreichen den Gemeindesaal über den Gemeindegarten, Eingang Hardenbergstraße 3



Bitte melden Sie sich bis zum 22. Juli 2019 in unserem OV-Beratungsbüro an.
Telefonisch unter 0211 - 34 34 75 oder per E-Mail unter info@dmsg-duesseldorf.de

Die **Haltestelle Hardenbergstraße** erreichen Sie mit der Stadtbahnlinie U73 oder mit dem Bus 737. Von dort aus sind es ca. 300 Meter Fußweg bis zum Gemeindegarten, über welchen Sie den Gemeindesaal erreichen.

Parkmöglichkeiten finden Sie am besten in der Hardenbergstraße und in den von dort aus abzweigenden Seitenstraßen.

Die Kosten für den **Fahrdienst** werden von der OV übernommen. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels), Telefon 0211-50 30 90

Wirkungsvoll Bewegen mit MS – 11 Mitglieder bringen den Stein ins Rollen!

„Diese drei Pinguine auf dem Eis watscheln da lustig entlang, da denke ich an gemeinsam Spaß haben!“ begann einer der Teilnehmer, die sich freitags morgens zusammen in den Räumen des TAZ eingefunden hatten, um zu lernen und erfahren, wie und welche Bewegung im Alltag mit der MS geübt und gelebt werden kann. Zur Einstimmung wurden von Frau Dr. Mareike Schwed, Sportwissenschaftlerin und Inhaberin der neurowerkstatt, verschiedene Tierpostkarten an die Teilnehmer versandt, um diesen die Möglichkeit zu geben, sich gedanklich auf den Workshop einzustimmen. „Es ist immer wieder überraschend, welche Assoziationen die Teilnehmer zu den verschiedenen Abbildungen und dem Thema Bewegung und MS mitbrin-

gen und so erfahren wir schon in der ersten Vorstellungsrunde viele persönliche Dinge über jeden Einzelnen. Das schafft Verbundenheit und Vertrauen.“ Und mit dieser Einstimmung fand sich die Gruppe, ob mit Rollator, etwas wackelig oder recht fit in einem Kreis wieder und spielten das *Ballspiel ohne Ball*. „Ein motivierendes Spiel, denn den unsichtbare Ball kann jeder fangen und man kann so tun, als würde man den imaginären Ball kraftvoll dem nächsten zupassen.“ bemerkte Christoph. „Erstaunlich fand ich, was wir können. Wir haben bei diesem und allen anderen Spielen vergessen, übermäßig auf unser Gleichgewicht zu achten – Raus aus der Schonhaltung war das Prinzip von Mareike – es hat funktioniert!“ war ein Fazit von Kirsten.



Erwartungsvoll hörten die Teilnehmer die Begrüßungsmelodie der Ratesendung *Wer wird Millionär* und typisch für eine der interaktiven neurowerkstatt Schulungen wurden die 11 zur Jury der Ratesendung ernannt, die Fachfragen zur nächsten Sondersendung zum Thema „Optimales Training bei Multiple Sklerose-Symptome verbessern, Krankheitsverlauf ausbremsen“ ausdenken sollten. Streng und unerbittlich führte dann Elke als Günter Jauch durch die Sendung, die neuste Erkenntnisse und kompakt Antworten erbrachte. „Diese Art der Wissensvermittlung holt uns da ab, wo wir stehen und ist lebendig und alltagstauglich“ lobt Ellen.

Highlight war das Ausdauertraining draußen: „Was kommt da auf mich zu“, fragte sich der ein oder andere „wird das nicht zu viel?“ Ein kleiner Rundweg direkt am TAZ war die Trainingsstrecke, die auch Sitzgelegenheiten bereithielt. Jeder so gut er konnte lief eine bis fünf Runden um ein benachbartes Gebäude über Wiese, Stock und Stein, mit Rollator oder rennend. Alle waren sich einig: das hätten wir uns nicht zugetraut. Gut fühlt es sich an. „Erst mal geht es darum, die Freude und den Spaß an der Bewegung wiederzuentdecken und dann zu merken, Mensch das geht ja. Es ist immer wieder ein Erlebnis, diesen Prozess anzuleiten und zu beobachten, mit wieviel Freude die Bewegungsaufgaben durchgeführt werden. Gemeinsam ist es leichter“, so Mareike Schwed.



Mit einer übergroßen Karnevalsbrille stand Frau Schwed dann neben ihrem kreativen Flipchart: „Wir wollen nachhaltig denken und dazu setzen wir die Nachhaltigkeitsbrille auf und schauen uns gemeinsam den Alltag an. Es ist schwierig, Bewegung, Training und Sport in den laufenden Alltag einzubinden.“ Und in Zweiergesprächen hatten die Teilnehmer dann Zeit, über die eigenen Pläne und Ziele und die Zeiträume zu reden, in denen das Gelernte umgesetzt werden kann.

„Mareike Schwed hat uns gezeigt, dass die körperlichen Grenzen weiter weg sind, als wir meinen. Und dass es sich lohnt diese zu herauszufordern“. „Gut fand ich, dass wir am Ende Zeit hatten, uns zu überlegen, wie wir auch

gemeinsam als Gruppe spielen und üben wollen, es war sicherlich schwierig, alle Bedenken die ein MSler so mitbringt unter einen Hut zu bekommen, aber am Ende haben wir einige Ideen zusammengetragen. Das steht und fällt natürlich mit der Initiative Einzelner, aber darum geht es ja: die Verantwortung für sich in die Hand nehmen und für uns als Selbsthilfegruppe!“

Ein weiterer Workshop ist für diesen Herbst angedacht.

Neue Workshoptermine 2019: Tanzen mit MS

Unabhängig von der Art der Behinderung, ob Fußgänger, mit Rollator oder Rollstuhl – wir hatten bisher sehr viel Spaß gemeinsam auszuprobieren, was mit MS möglich ist!

Daher freuen wir uns, auch in den nächsten Monaten weitere Tanz-Workshops anbieten zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und ein Einstieg ist jederzeit möglich.



tanz
haus
nrw
düsseldorf

Termine: Sonntags, 23. Juni, 15. September und 27. Oktober jeweils von 12.00 - 14.00 Uhr im Studio 2

Ort: Tanzhaus NRW, Erkrather Straße 30, 40233 Düsseldorf

Wir treffen uns 15 Minuten vor Workshop-Beginn im Tanzstudio. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Parkplätze sind im Hof, hinter dem Tanzhaus, vorhanden.

Die Teilnahme an den Tanzworkshops ist für unsere Mitglieder kostenlos!

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an

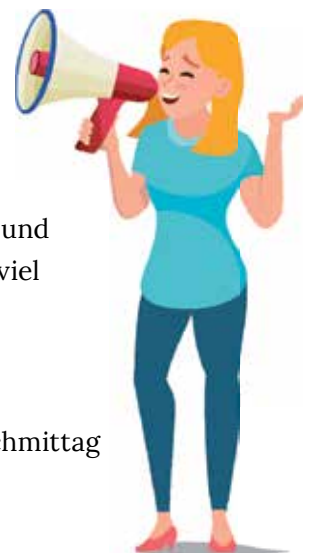
Telefon: 0211-34 34 75, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de

Workshop: Wer laut sein will, muss nicht leiden – Ohne Anstrengung zur kräftigen Stimme

Sie werden im Alltag häufig gebeten Gesagtes zu wiederholen, weil man Sie nicht verstanden hat? Wenn Sie lauter sprechen, macht sich ein starkes Anstrengungsgefühl im Halsbereich bemerkbar, Ihre Atmung wird angestrengt, die Stimme klingt gepresst oder bricht sogar weg? Sie haben Lust dazu Ihre Stimme kräftig werden zu lassen, ohne sie zu überlasten? Sie glauben dies wäre unmöglich? Dann lassen Sie uns zusammen erkennen, wozu ihr Stimmorgan in der Lage ist.

Sie werden sehen, dass man durch kleine Übungseinheiten und eine bewusste Wahrnehmung viel erreichen kann.

Ich freue mich auf einen „Stimm(ungs)vollen“ Nachmittag mit Ihnen.



Termin: Freitag 05. Juli 2019 von 14.30 - 17.00 Uhr

Ort: DMSG OV Düsseldorf u.U. e.V., Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf, Gebäude 14.99, Raum 0096

Leitung: Clarissa Heimann Trosien

Kosten: Die Teilnahmegebühr beträgt 5 € und wird beim Workshop eingesammelt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 28. Juni im OV-Beratungsbüro an

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

„Treibe den Fluss nicht, sondern lasse dich mit ihm treiben.“

Das eigene Tempo verlangsamen, die Energie nach innen wenden und in die Mitte zurückfinden, um dich ganz bewusst dir selbst zuzuwenden – Lebenskraft neu entdecken.

Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam in der Gruppe den Anstoß für ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln, jenseits von Ansprüchen und Anforderungen anderer, um unserer eigenen Lebensspur zu folgen.



Termin: Samstag, 28. September 2019 von 11.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Praxis für Ergotherapie, Bilker Allee 57, 40219 Düsseldorf. Es befindet sich 1 Stufe im Hauseingang, die Praxis selbst ist per Aufzug erreichbar und barrierefrei. Keine Behindertentoilette vorhanden!

Leitung: Patricia Kronberg

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

Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor dem Workshop-Termin im OV-Beratungsbüro an

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

MS Malgruppe LebensSpur

„Wenn die Biografie zum Kunstwerk wird“ ist ein Thema der Malgruppe LebensSpur. Bilder sind Spuren, Ausdruck des Lebens, der Entwicklung. Die vielseitigen Arbeiten hinterlassen Spuren im Leben jedes Einzelnen, geben Stimmungen wieder und ermutigen zum gemeinsamen Tun – mit und trotz MS.

Die Malgruppe stellt an vielen Orten ihre Bilder aus und gestaltet Jahreskalender.

Neue Maltermine:

6. Juni / 27. Juni / 4. Juli 2019



Über den Tellerrand hinaus

Im April 2010 gründet sich aus der Malgruppe LebensSpur zusätzlich die Kunstgruppe „Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen“, die sich später „Über den Tellerrand hinaus“ nennt. Sie findet ihre Heimat bei den Keyworkern im Stadtmuseum.

Neue Maltermine:

11. Juni / 19. Juni / 25. Juni / 1. Juli / 22. Juli / 29. Juli 2019

Im Januar 2015 zieht die Malgruppe LebensSpur ebenfalls in das Stadtmuseum ein.

Beide Gruppen nehmen an vielen Ausstellungen der Keyworker im Stadtmuseum teil. Für das Jahr 2020 planen beide Gruppen sich an der Ausstellung „Farben in der Stadt“ zu beteiligen. Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos. **Sie sind herzlich willkommen!**



It's a beautiful day... Verwöhn- und Beauty-Tag für Männer und Frauen mit MS

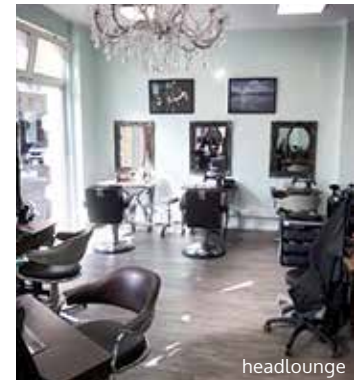
Die Idee hatte Kathrin Weise-Walhöfer, Inhaberin des Kosmetikstudios *Kathrin Walhöfer Kosmetik* in Oberkassel, nach einem Treffen mit Barbara Schwarzer und Gisa Berghof. Ein Beauty-Tag für MS-Erkrankte! Mit Jessica Becker und Janett Hoppmann von *headlounge Frisuren & mehr* aus der Filiale in Pempelfort waren sofort Unterstützerinnen für den Bereich Haare gefunden.



Gemeinsam bieten sie am Montag, den 9. September von 11-18 Uhr an beiden Standorten einen Verwöhn-Tag von Kopf bis Fuß für Männer und Frauen mit MS an. Ihre Motivation? „Wir beherrschen unser Handwerk, Körper und Seele richtig zu verwöhnen und ihnen etwas Gutes zu tun. Dabei gehen wir individuell auf die Bedürfnisse unserer Kunden ein“, erklärt Kathrin Weise-Walhöfer, die in ihrem Studio auch regelmäßig Kunden mit MS behandelt. „Daher weiß ich, dass MS-Kranke genau die gleichen Ansprüche wie alle anderen Kunden haben. Durch ihre teilweise eingeschränkte Mobilität und Motorik fällt ihnen aber beispielsweise die Hand- und Fußpflege schwer oder Nebenwirkungen von Medikamenten belasten die Haut. Da können wir wunderbar helfen“. Außerdem möchten die Initiatorinnen den Beauty-Tag einmal im Jahr etablieren und so etwas dazu beitragen, MS in der Öffentlichkeit präsenter zu machen. Jessica Becker meint dazu, „Jeder hat das Recht darauf, sich gut und schön zu fühlen. Wir wissen, dass viele noch Wochen nachher von so einem Tag bei uns zehren, weil es einfach guttut, sich mal fallen und verwöhnen zu lassen.“

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle betroffenen Mitglieder der DMSG-Ortsvereinigung Düsseldorf, vor allen Dingen an die, die sich bisher nicht in ein Kosmetikstudio getraut haben. Hier gibt es keine Hemmschwelle, alle sind willkommen! Bei den Behandlungsterminen am 9.9. haben Sie die Möglichkeit und reichlich Zeit, über persönliche Pflegetipps zu sprechen oder spezielle Produkte kennenzulernen, die die tägliche Haut- und Haarpflege vereinfachen. In der *headlounge* bieten Jessica Becker und Janett Hoppmann auch eine Frisurenberatung an, denn eine neue, unkomplizierte Frisur kann den Aufwand beim Stylen und Föhnen reduzieren.

Das Kosmetikstudio *Kathrin Walhöfer* ist klimatisiert, es gibt **eine Stufe** vor dem Studio. Die *headlounge* in Pempelfort hat **fünf Stufen** im Eingangsbereich.



Wenn Sie am Beauty-Tag am 9. September dabei sein möchten, melden Sie sich bitte im DMSG Büro an.

E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de
Telefon: 0211 343475

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Behandlung im Kosmetikstudio, im Friseursalon oder beides wünschen. Bitte geben Sie auch an, welche Zeiten zwischen 11 und 18 Uhr für Sie in Frage kommen, ob wir Sie beim Transport unterstützen sollen und wie wir Sie für eine Rücksprache erreichen können (Telefon). Anfahrt:

Kosmetikstudio Kathrin Walhöfer

Markgrafenstraße 27, Parkplätze findet man in der Straße recht gut, U-Bahn Luegplatz

headlounge

Franklinstraße 26, Parksituation angespannt, Straßenbahn-Haltestelle Stockkampstraße oder S-Bahn Zoo.

Wer Zeit hat, ist herzlich eingeladen, zu Beginn des Aktionstags am 9. September um 11 Uhr für ein gemeinsames Foto vor dem Kosmetikstudio Walhöfer in die Markgrafenstraße 27 in Oberkassel zu kommen. Das Foto möchten wir gerne für unsere Öffentlichkeitsarbeit nutzen.

Mehr Infos zum Angebot:

www.kosmetik-walhoefer.de
www.headlounge.com

Winston Churchill sagte einmal, „Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Das gilt ganz besonders für Menschen, die an MS erkrankt sind. Nutzen Sie das tolle und kostenlose Angebot für die Mitglieder unserer DMSG Ortsvereinigung von *Kathrin Walhöfer Kosmetik* und *headlounge Frisuren & mehr*.

Bei „Gut versorgt in ...“ geht es um SIE!

Ob wir persönliche Schicksale vor Augen haben oder durch die Medien davon erfahren: Wie sich das Leben im Alter, durch Krankheit oder durch den Tod nahestehender Menschen verändert, beschäftigt uns mehr oder weniger täglich. Trotzdem treffen uns diese Situationen oft unvorbereitet, das bisherige Leben wird nicht selten auf den Kopf gestellt und Betroffene wie Angehörige fragen sich, wie sie diese Herausforderung bewältigen sollen. Dann gilt es, möglichst schnell und umfassend Informationen zu sammeln.

Verlässlicher Rat dringend benötigt

Wer, nach Hilfe suchend, schon einmal etwa zum Stichwort „Pflegedienst“ recherchiert hat, weiß: Es gibt allein im Internet tausende Seiten und Empfehlungen dazu. So können Wochen und Tage vergehen, bis ein „Fahrplan“ für die spezifischen Lebensumstände steht und die passenden Ansprechpartner für einen bestimmten Ort ermittelt sind.

Pflegen, versorgen, verstehen – wie praktisch wäre da eine einzige Quelle? Eine, die Rat weiß, die wie ein guter Freund Trost spendet und vor allem rund um die Uhr verfügbar ist.

Das fragte sich das Gut versorgt in ...-Team aus Herford und fand, nach fünfjähriger Entwicklungszeit, 2018 mit ihrer gleichnamigen App eine perfekte Lösung.

Lokal. Nah. Da.

Entstanden ist ein ständiger Begleiter für die Hosentasche: Jeder Nutzer eines Smartphones kann die Anwendung „Gut versorgt in ...“ über seinen App-Store kostenlos herunterladen und hat dann alle wichtigen Ansprechpartner in seiner Stadt immer dabei. Notrufnummern sind sofort zur Hand, wenn sie gebraucht werden, Dienstleister in der

Umgebung sind jederzeit abrufbar und auch Angebote zum Zeitvertreib werden tagesaktuell gelistet. Mühsames „googeln“ erübrigt sich.

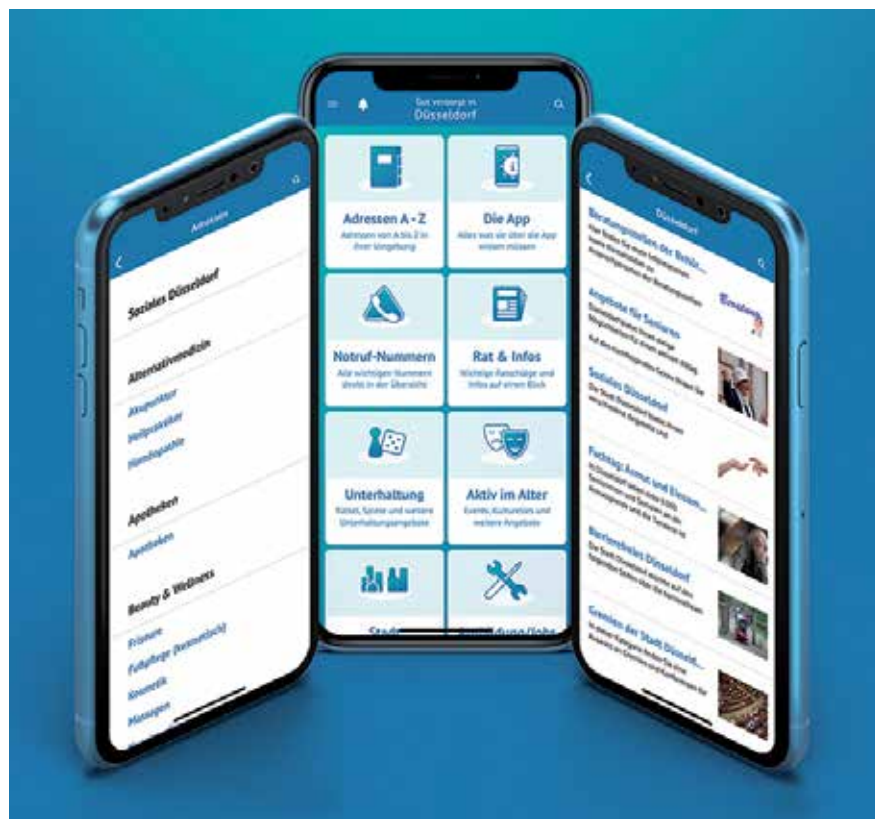
Das Herzstück von „Gut versorgt in ...“ sind informative, werbefreie(!) Beiträge zu wichtigen Themen im Alltag. Für die ganze Familie, für Senioren und deren Angehörige, für Betroffene und für Rat suchende. Die Nutzer der App werden per Sofortnachricht regelmäßig über neue Inhalte informiert – und finden dank einer komfortablen Suchfunktion immer wieder die zum gewünschten Stichwort passende Inspiration. Denn das ist das Ziel des jungen Unternehmens: Menschen in ihrer individuellen Lebenssituation positive Lösungsansätze und konkrete Kontaktadressen in jeder deutschen Stadt zu bieten.

NEU: Gut versorgt in Düsseldorf!

Nach bereits 12 Städten in NRW ist zuletzt die Landeshauptstadt mit „Gut versorgt in ...“ an den Start gegangen. Mit einem riesigen Angebot an aktuellen Informationen der Stadt, Empfehlungen zu Gesundheit und Tipps für ein aktives Leben in und um Düsseldorf.

Mit Respekt vor dem Alter, vor seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen und vor der Vielfalt der Umgebungsmöglichkeiten damit.

Testen Sie es: Laden Sie „Gut versorgt in ...“ kostenlos auf Ihr Handy und lassen Sie sich von den Vorteilen der App überzeugen!



Aus unserem Bücherregal

Buchempfehlungen
von Patricia Kronberg,
Kirsten Oidtmann und
Camilla Altvater



Heike Fink Mein Jahr mit dem Tod
Gütersloher Verlagshaus, ISBN 9783579073101, € 20

Mein Jahr mit dem Tod – anders als der Titel vermuten lässt, ist es voller Lebendigkeit, Umweltbewusstsein und Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens – wir vergessen halt zu oft, dass wir alle ein Teil der Umwelt sind und nicht die Umwelt außerhalb unserer Existenz existiert, nicht wahr? Es hat mich tief berührt.

Daneben erfährt man von einem Physiker, der eine Nahtoderfahrung hatte, wie ein Regenbogen entsteht. So ganz anders, als gedacht. Oder, von Menschen, die auf Friedhöfen leben, wohlgerichtet auf den Gräbern ihrer Vorfahren und wie ein Tänzer, Martin Schläpfer, und Choreograph des Ensembles Ballett am Rhein, über die Veränderungen des Alters reflektiert. Das sind nur drei von 12 Interviews ... (pk)



T.C. Boyle Die Terranauten
dtv Verlagsgesellschaft, ISBN 9783423146463, € 13,90

Vier Frauen, Vier Männer – zwei Jahre lang sollen Sie zusammen in einem überdimensionalen Gebäudekomplex aus Glas erproben, ob ein eigenständiges Leben in einem geschlossenen Ökosystem möglich ist. Das oberste Gebot: Nichts rein und nichts raus! Bis ins kleinste Detail geplant, vermarktet und dennoch folgt das Leben seinen eigenen Regeln.

Das Experiment einer künstlichen Biosphäre – spannend, eindrucksvoll und basierend auf einer wahren Geschichte erzählt. (koi)

Michelle Obama „Becoming – Meine Geschichte“
Goldmann Verlag, ISBN 9783442314874, € 26

In ihrer spannenden Autobiografie (Becoming) schildert Michelle Obama ihre außergewöhnliche Lebensgeschichte. Die ehemalige First Lady der USA kam aus bescheidenen Verhältnissen. Mit viel Fleiß, Disziplin und Ehrgeiz hat sie sich nach oben gearbeitet. Unterstützt wurde sie vorbehaltlos von ihren Eltern, die alles taten, dass sie eine gute Ausbildung bekam.

Für mich war besonders die Rolle von Michelle Obamas Vater – Fraser Robinson III – interessant, denn bei ihm wurde MS diagnostiziert, als er Mitte 30 und Michelle ein kleines Mädchen war. Das muss Ende der 60er/Anfang der 70er Jahre gewesen sein. Nach der Diagnose machten die Eltern jedoch weiter wie bisher.

Ich habe recherchiert, wie der Stand der MS-Forschung zu dem Zeitpunkt war. In dieser Dekade wurden die ersten diagnostischen Verfahren, wie ein spezieller Liquortest, entwickelt. An gezielte Therapien war damals noch nicht zu denken! Auch der Informationsstand war gering. Es gab kein Internet zum Recherchieren, keinen Austausch über Netzwerke. Wahrscheinlich waren viele MS-Erkrankte auf sich allein gestellt.

Michelle erinnert sich, noch in der Vorschule, „Mein Vater bewegte sich langsamer als die anderen Väter. Manchmal verharrte er kurz, bevor er eine Treppe hinaufstieg, als müsse er das Manöver erst kurz durchdenken, um sich dann der Herausforderung zu stellen.“ Vater Robin-



son lässt sich die fortschreitende MS nicht anmerken, fehlt nicht einen einzigen Tag bei der Arbeit (er arbeitet im Wasserwerk und wartet Kessel) und engagiert sich als Wahlkreisbeauftragter bei der Demokratischen Partei. 1981, im Jahr von Michelles High-School-Abschluss, gelingt mit der Kernspintomographie (MRT) eine genaue Darstellung von MS, die eine exaktere Verlaufsbeurteilung ermöglicht. Als Michelle bereits in Princeton studiert, trägt sie Informationen über MS für ihren Vater zusammen und will ihn überreden, zu einem Spezialisten zu gehen oder Physiotherapie zu machen. Stets antwortete er auf die Frage, wie es ihm geht, mit „Es geht mir gut“. Nach dem Studium kehrt Michelle zurück nach Chicago und zieht in das Haus ihrer Eltern, die inzwischen im Erdgeschoss wohnen. Der Zustand ihres Vaters verschlechtert sich sichtlich, doch mit eiserner Disziplin geht er täglich zur Arbeit. Endlich gelingt es der Familie, ihn zu einem Arztbesuch zu bewegen. Doch „sich auszuruhen bedeutet für ihn, quasi aufzugeben.“ Als Michelle Robinson 27 Jahre alt ist und bereits Barack Obama kennengelernt hat, wird bei ihrem Vater das Cushing-Syndrom diagnostiziert. Mit 55 Jahren stirbt er 1991 im Krankenhaus, wo er behandelt wird, an den Folgen eines Herzinfarkts. Erst in den 90er Jahren gelingt mit den Beta-Interferonen ein Durchbruch in der MS-Therapie.

Die Erkrankung ihres Vaters hat Michelle Obamas Kindheit stark geprägt. Sie schildert in vielen, berührenden Situationen den Alltag mit ihrem erkrankten Vater. Vielen von uns dürfte das vertraut vorkommen. Bei der Recherche wurde mir erst bewusst, in welchen Kinderschuhen die MS-Therapie eigentlich noch steckt und wie wichtig und wertvoll das Internet ist, um Wissen auszutauschen oder sich zu informieren. In den letzten 30 Jahren hat sich zum Glück viel getan – medizinisch und auch was das Bewusstsein für MS angeht. Doch liegt noch ein langer Weg vor uns, auf dem hoffentlich viele Entdeckungen gemacht werden, um die Krankheit mit den 1.000 Gesichtern unter Kontrolle zu bekommen. (ca)



Kühlprodukte zum Testen

Viele MS-Patienten leiden bei hohen Temperaturen unter dem sogenannten Uhthoff-Phänomen. Kühlwesten, Tücher oder Kissen können für eine Linderung der Symptome sorgen. Wenn Sie ein Kühlprodukt testen möchten, können Sie sich gerne an den DMSG Landesverband NRW wenden. Mitglieder haben dort die Möglichkeit, verschiedene Produkte kostenlos auszuleihen.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse
an Frau Elke Ackermann
Telefon: 0211 93304-13
E-Mail: ackermann@dmsg-nrw.de



Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

15.6. / 11-17 Uhr / Workshop mit Patricia Kronberg: „Mut zur Wut ...“ / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

23.6. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

5.7. / 14.30-17 Uhr / Workshop: „Ohne Anstrengung zur kräftigen Stimme“ / TAZ, Raum 0096, Düsseldorf

7.7. / 11.45 Uhr / Atelierbesuch bei Evelyn Möcking und Daniel Nehring / Düsseldorf-Reisholz

3.8. / 15-18 Uhr / Sommerfest / Düsseldorf, Gerresheim

9.9. / 11-18 Uhr / Verwöhn- und Beauty Tag / Düsseldorf, Oberkassel und Pempelfort

15.9. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

28.9. / 11-17 Uhr / Workshop mit P. Kronberg: „Treibe den Fluss nicht ...“ / Praxis für Ergotherapie, Düsseldorf

27.10. / 12-14 Uhr / Workshop: „Tanzen mit MS“ / Tanzhaus NRW, Düsseldorf

Malgruppe Lebensspur: Ltg. Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de
Stadtmuseum Düsseldorf, **Donnerstags** jeweils von 10-12 Uhr, **Termine:** 6. + 27. Juni / 4. Juli 2019

Malgruppe Über den Tellerrand hinaus Kreatives Gestalten für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen: Leitung Petra Rodewald, Tel. 0162-56 16 699, petrarodewald@begleitendesmalen.de und Jutta Brozies, DMSG Selbsthilfegruppe Fatigue, Tel. 02131-16 73 75, Stadtmuseum Düsseldorf, jeweils von 11-13 Uhr, **Termine:** 11., 19. + 25. Juni / 1., 22. + 29. Juli 2019

Singkreis: Leitung Sanna Meinke, Tel. 0163-2 59 44 18, E-Mail: sanna.meinke@yahoo.de
OV-Beratungsbüro Düsseldorf, jeweils von 15-16.30 Uhr

Termine: 14. + 28. Juni / 12. Juli / 30. August / 13. September / 11. + 25. Oktober 2019

Vorschau

Herbst 2019 / Mitgliederversammlung

Herbst 2019 / Impulsvortrag mit Frau Jutta Fuhrmann

Oktober 2019 / 3. Sport-Workshop mit Dr. Mareike Schwed

1. Dezember 2019 / Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorp der Bundeswehr

Die nächste MS-Post erscheint im September 2019

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

Herausgeber: DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V., Gebäude 14.99 (TAZ), Christophstraße 3, 40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 - 34 34 75, Fax: 0211 - 317 95 67, E-Mail: info@dmsg-duesseldorf.de, Internet: www.dmsg-duesseldorf.de

Redaktion: Kirsten Oidtmann (verantwortlich), Gisa Berghof **Gestaltung:** Joachim Oszinda, www.grafikkonzept.de

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.

Aktuelle Termine,
Änderungen und
Vorschau finden Sie
auch im Netz:
dmsg-duesseldorf.de



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

Sie erreichen uns zu den folgenden Bürozeiten:
Montag von 10.00 bis 13.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag von 15.00 bis 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:
Bankhaus Lampe KG, Bielefeld
IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88
BIC: LAMPDEDD
Spenden sind steuerbegünstigt