

## Liebe Leserinnen, lieber Leser,

üblicherweise erwartet Sie hier ein Vorwort von Frau Berghof zur neuesten MS-Post. Dieses Mal wird mir diese Ehre zuteil, und ich darf Sie begrüßen. Ich bin seit mehr als fünf Jahren die Stellvertretende Vorsitzende unserer DMSG OV Düsseldorf und darf Frau Berghof bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen.

Ich möchte diese Gelegenheit dazu nutzen, Frau Berghof einmal „Danke“ zu sagen. Sie arbeitet seit Jahrzehnten unermüdlich für den Verein und ist nur kurzzeitig zu bremsen, wenn sie auf Reisen oder gesundheitlich einmal nicht ganz auf der Höhe ist. Aber auch dann sendet sie noch Anregungen, Bitten und Aufträge an unser Büro und unseren Vorstand. Frau Berghof hat den Vorstandsvorsitz von Frau von Rintelen vor 22 Jahren übernommen und füllt ihn seitdem mit ganz viel Herzblut und Freude aus. Unser Verein hat ihr sehr viel zu verdanken! Ihre Fußstapfen sind so groß, dass es schwierig ist, eine Nachfolgerin zu finden.

Im letzten Jahr haben wir ein wunderbares Sommerfest in der Kirchengemeinde Gerresheim gefeiert mit einer lustigen Tombola, einem tollen Kuchenbuffet und fröhlichem Wiedersehen. Leider war es ja so heiß, dass es Einigen zu beschwerlich war und wir so in recht kleiner Runde gefeiert haben. Deshalb laden wir Sie herzlich zu einem **herbstlichen Kino-Nachmittag nach Monheim ein; und zwar am 12. Oktober um 15:00 Uhr in das neu erbaute Kino EMOTION.**



Monheimer Tor/Einkaufszentrum,  
Ingeborg Friebe Platz in Monheim

Im Anschluss an den Film können wir noch bei Kaffee und Kuchen ein wenig klönen. Wir freuen uns auf Ihre Zusage bis zum 30. September per Mail [info@dmsg-duesseldorf.de](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211 34 34 75.

In diesem Jahr, am 30. November, wird unser Verein 40 Jahre alt. Ein tolles, besonderes Jubiläum, auf das wir auf jeden Fall beim diesjährigen Benefizkonzert anstoßen möchten. Auch das Konzert jährt sich zum 40. Mal, und ich möchte Sie alle herzlich dazu einladen. Es wird, ebenfalls zum 40. Mal (zwei Corona-Ausnahmen vergessen wir einfach) am ersten Advent stattfinden. Die ausführliche Einladung finden Sie auf den Seiten 8/9.

In unserer MS Post können Sie wieder Berichte über vergangene Veranstaltungen finden ebenso den Veranstaltungskalender mit geplanten Workshops und Kursen. Wir freuen uns, wenn Sie diese Angebote nutzen. Für unsere Mitglieder übernehmen wir als OV in der Regel die Kosten.

Wir freuen uns, dass in diesem Jahr neben den zahlreichen Online Kursen auch wieder Veranstaltungen in Präsenz stattfinden können und diese auch gern besucht werden.

Einen weiteren Dank möchte ich zum Schluss noch loswerden. Und dieser gilt unseren Damen im Büro, die ebenso zuverlässig, fleißig und freundlich ihre Arbeit machen. Seit März erhalten Frau Kirsten Oidtmann und Frau Katrin Schimmelpfennig Unterstützung von Frau Ulrike Binder, die in der Regel am Mittwochnachmittag im Büro ist. Die Drei sind ein tolles Team, an das Sie sich jederzeit mit Fragen und Bitten wenden können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser Sommer-Herbstaussgabe der MS-Post und grüße Sie herzlich,

Ihre

Maike Jannott

## Verstärkung im OV-Büro



Liebe Mitglieder der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Ich möchte mich kurz vorstellen als neue Mitarbeiterin im OV-Büro. Ich heiße Ulrike Binder, bin 55 Jahre alt und lebe mit meinem Mann in Düsseldorf.

Die Diagnose MS ist bei mir im Januar 2003 gestellt worden.

Jeden Mittwoch bin ich für Sie im Büro der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf von 13:45 - 15:45 Uhr erreichbar.

Ich freu mich auf Sie  
Ulrike Binder

## Eine Selbsthilfegruppe (SHG) stellt sich vor: Wir sind die Düsseldorfer DMSG SHG „Fatigue“

Hallo DU,

anhaltende Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit sind charakteristisch für die Fatigue. Sie ist eines der häufigsten Symptome bei Multipler Sklerose. Lass Dich davon nicht unterkriegen und finde Deine Strategien, um Dein Leben trotz Fatigue zu bewältigen.

In der Selbsthilfegruppe (SHG) „Fatigue“ versuchen wir uns gegenseitig auf unterschiedliche Weise zu unterstützen und schaffen so ein Gefühl von Verbundenheit und Solidarität. Das gemeinsame Erleben, ob digital und besonders jetzt wieder in Präsenzform, hilft uns unsere manchmal sehr herausfordernden Lebenssituationen besser bewältigen zu können.

„Hallo DU“ ist unser Motto seit über 15 Jahren. Gerade in Zeiten wie heute ist es wichtig miteinander in Verbindung zu bleiben, sich zu begleiten und zu stützen, um all die Ungewissheiten zu meistern.

Natürlich sprechen wir nicht nur über unsere Gesundheit, sondern wir sind auch eine Gruppe, die Spaß miteinander hat. Zum Beispiel Eis essen gehen, Ausflüge tätigen usw. gehören auch dazu, denn Lebensqualität ist uns wichtig.

Wir freuen uns herzlich über jede Person, die bei uns mal vorbeischauchen möchte um uns kennenzulernen.



Wir treffen uns einmal im Monat online und einmal in Präsenz.

Dies sind unsere Kontaktdaten:

- **Jutta Brozies** E-Mail: shgf-d@t-online.de
- **Ralf Bunn** E-Mail: bunn@dmsg-duesseldorf.de

Es grüßt die Düsseldorfer DMSG SHG „Fatigue“

## Für junge MS-Betroffene – Gründung eines neuen Stammtisches

Der Stammtisch richtet sich an junge Betroffene im Alter zwischen ~ 18 und 35 Jahren, welche sich gerne mit anderen gleichaltrigen Betroffenen über ihre Erkrankung und alles was dazugehört, austauschen möchten. Der Austausch soll in einer lockeren und geselligen Atmosphäre stattfinden.

Hierfür treffen wir uns jeweils am zweiten Donnerstag im Monat - um 18 Uhr im Tigges in Bilk. Du möchtest auch dabei sein? Dann melde dich gerne über unsere Mailadresse zum Stammtisch an. Wir freuen uns auf dich!

**Ansprechpartnerin:** Katharina P.

**Mailadresse:** jungemsler.duesseldorf@outlook.de

**Treffpunkt:** Tigges, Brunnenstraße 1, 40223 Düsseldorf

**Erreichbarkeit:** Haltestelle Bilk S-Bahnhof

**Regelmäßiger Termin:** jeden 2. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr





## Kunst und Kultur

### Rückblick auf den Besuch im Kunstpalast

Unser vorletzter Termin fand am Samstag, 23. März 2024 im Kunstpalast in kleiner Gruppe statt, wo wir unter kompetenter Führung die erfrischende und teils kühne Neupräsentation der umfangreichen Sammlung genießen konnten. Leider hatte der Termin an einem Regentag zu zwei Dritteln sehr kurzfristigen Abmeldungen geführt.



Fotos: Anna Schlüter

### Rückblick auf die Führung durch das Düsseldorfer Citadellviertel

Beeindruckender Starkregen, Gewitter und stark gesunkene Temperaturen ließen mich nach den vorausgegangenen heißen Tagen bangen, dass unsere vereinbarte Führung mit Klaus Siepmann durch das Citadellviertel, Altstadt Düsseldorf, am Freitag, 12. Juli 2024 sprichwörtlich ins Wasser fallen würde ...



Foto: Anna Schlüter

Doch: Alle angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren pünktlich am Bistro Zicke in der Bäckerstraße, wo wir starteten. Die Sonne hat uns nicht verwöhnt, aber wir haben trockenen Fußes anderthalb Stunden der sehr lebendigen und detailreichen Führung gelauscht. Vom Stadtmuseum ging es über den Speeschen Graben zur Poststraße, zur Bastionstraße und über die Bilker Straße zum Carlsplatz. Ein Blick in die Hinterhöfe mit Galerien und Ateliers, mit dem Schumann-Haus, dem Palais Wittgenstein oder dem Max-Haus wurde jeweils mit vielen interessanten Hinweisen gespickt. Man spürte, dass Klaus Siepmann aus einem vollen Leben in der Altstadt schöpfte, wo Handwerk und Kunst seit Jahrhunderten Hand in Hand gingen. Es hatte sich absolut gelohnt, den inneren Schweinehund zum Schweigen zu bringen und sich zur Führung aufzumachen. Nachher ist man immer schlauer!

Anna Schlüter

### Unser nächster Termin

lautet „Willkommen bei den Schumanns“, wie es schon Anfang Dezember 2023 am Eröffnungswochenende des Schumann-Hauses hieß.

Am 05. Oktober 2024 wollen wir das Schumann-Haus unter kundiger Führung besichtigen. Es war 1852 bis 1855 das letzte gemeinsame Wohnhaus von Robert (1810 - 1856) und Clara Schumann (1819 - 1896).

In Düsseldorf wimmelt es ja geradezu von Hinweisen auf die Schumanns: die Clara-Schumann-Musikschule, die Robert-Schumann-Hochschule, der Robert-Schumann-Saal am Kunstpalast usw.. Und nicht zuletzt sei die Skulptur von Markus Lüpertz am Ratinger Tor aus dem Jahr 2022 genannt, die die Schumanns im Paartanz auf zerbrochenem Stuhl darstellt ...

Es geht bei unserem Termin nicht allein um die Musik, sondern ebenso um die menschlichen Facetten der beiden Schumanns, die ein Kennenlernen dieses Hauses so interessant machen. Nach der Führung besteht Gelegenheit, im Hotel DAS CARLS am Carlsplatz einen Kaffee zu trinken und sich auszutauschen. Wer dann noch Lust und Kraft hat, macht sich mit mir auf, die Lüpertz-Skulptur am Ratinger Tor zu betrachten.

Anna Schlüter



Schumann-Haus, Foto ©: G. Köster

**Termin:** Samstag, 05.10.2024 um 13:00 Uhr

**Leitung:** Anna Schlüter

**Ort:** Schumann-Haus, Bilker Str. 15 und anschließende Kaffeepause im Hotel DAS CARLS, Benrather Str. 7a, 40213 Düsseldorf

**Kosten:** Die Kosten der Führung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 27.09.2024 an.**

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



## Besuchen Sie zusammen mit uns den Landtag NRW!

Seien Sie dabei, wenn wir uns am Dienstag, den 12. November 2024 den nordrhein-westfälischen Landtag genauer anschauen. Die Besichtigung ist barrierefrei und jedes teilnehmende Mitglied kann gern eine Begleitperson mitbringen.

Unser Programm startet um 12:15 Uhr mit dem Treffen aller Teilnehmer vor dem Eingang des Landtagsgebäudes. Pünktlichkeit ist hierbei wichtig, da die Regularien des Landtages streng sind. Nach der Sicherheitskontrolle werden wir den Plenarsaal besichtigen und vielfältige Informationen über den Landtag erhalten. Anschließend können wir alles über die parlamentarische Arbeit und den Alltag im Landtag und in den Ausschüssen in unserem persönlichen Gespräch mit dem Abgeordneten und Sprecher des Ausschusses für Arbeit, Gesundheit und Soziales, Herrn Marco Schmitz, erfahren. Wir haben Zeit unsere Fragen zu stellen und natürlich auch unsere Sicht als Bürger und Wähler darzulegen.

Zum Abschluss lassen wir unseren Besuch in der Kantine des Landtages bei Kaffee und Kuchen gemeinsam ausklingen. Das Ende des Programms ist für 15:30 Uhr geplant.

**Termin:** Dienstag, **12.11.2024** von 12:15 bis 15:30 Uhr

**Leitung:** Katrin Schimmelpfennig

**Ort:** Landtag Nordrhein-Westfalen,  
Platz des Landtags 1, 40221 Düsseldorf

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos,  
die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 07.10.2024 an.**

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

Noch ein paar organisatorische Dinge:

- Bedingt durch die Sicherheitsvorgaben des Landtags müssen wir alle Teilnehmer, also auch die Begleitpersonen, mit Vor- und Nachnamen und Adresse im Vorfeld schriftlich ankündigen.
- Besucher die nach 12:30 h eintreffen können leider nicht eingelassen werden, da die Sicherheitskontrolle zeitlich terminiert ist.
- Taschen, die ein größeres Format als DIN A 4 haben, müssen aus Sicherheitsgründen an der Garderobe deponiert werden.
- Während des Programms finden ggf. Film-, Ton- oder Fotoaufnahmen statt. Mit der Anmeldung erklären wir uns einverstanden, dass wir ggf. auf Aufnahmen zu sehen sind, die im Rahmen der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Landtags verwendet werden.
- Sofern Sie auf den Fahrdienst angewiesen sind, werden die Kosten des Fahrdienstes „Mobile Hilfe“ (Weßels) von der OV übernommen. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin unter der Telefonnummer 0211 / 50 30 90.

Foto: © Landtag NRW/Bernd Schälte



Foto: © Landtag NRW/Bernd Schälte



## Kennen Sie schon den Blog und den Video-Podcast „Reine Nervensache“?

PD Dr. med. M. Pawlitzki, aus der Klinik für Neurologie am UKD Düsseldorf, berichtet uns folgendes dazu:

Als Multiple Sklerose (MS)-Ambulanz in Düsseldorf haben wir uns dazu verpflichtet, unseren Patienten nicht nur vor Ort, sondern auch digital zur Seite zu stehen. Innovative Wege der Information, wie Podcasts, Instagram und unser eigener Blog, ermöglichen es uns, unsere MS-Community auf vielseitige Weise zu unterstützen.

Bereits seit Ende 2021 informieren wir auf Instagram über Neuigkeiten rund um unsere Klinik. Neben den Kategorien „Wissen“ und „Termine“ liefern wir auch Rückblicke zu vergangenen Aktionen oder kommentieren aktuelle

Themen. Wer mehr über unsere Forschung erfahren möchte, wird auf unserem Blog „Reine-Nervensache.de“ fündig. Hier legen wir besonderen Wert darauf, wissenschaftliche Themen eingehend zu erläutern und unseren Lesern einen fundierten Einblick in aktuelle Forschungsfelder rund um die MS, aber auch andere Themen aus der Neurologie zu bieten.

In unseren Video-Podcasts interviewt unser Klinikdirektor Professor Sven Meuth jeden Monat Kolleginnen und Kollegen aus der Neurologie oder anderen Fachdisziplinen. Durch die Nutzung moderner Informationskanäle schaffen wir nicht nur Transparenz und Aufklärung, sondern möchten auch den Zusammenhalt in unserer MS-Community fördern.

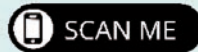


## REINE NERVENsache

Professor Sven Meuth

Unsere Kanäle erreicht ihr wie folgt:

**Instagram:**



**Blog:**

[www.reine-nervensache.de](http://www.reine-nervensache.de)

PD Dr. med. M. Pawlitzki,  
UKD Düsseldorf –  
Klinik für Neurologie

## Dank an die Ortsvereinigung

### Für die Förderung für das Projekt „Nitrosative Stressmoleküle als neuartige Diagnose-Biomarker für Multiple Sklerose“

Die Klinik für Neurologie am Hospital zum Heiligen Geist in Kempen, einem akademischen Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität (HHU) Düsseldorf, freut sich über eine Förderung durch die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf für ein Projekt zu sogenannten Biomarkern bei Multipler Sklerose (MS). Aktuell ist MS, an der in Deutschland circa 280.000 Menschen leiden, zwar noch nicht heilbar, jedoch mit sogenannten immunmodulatorischen Basistherapeutika gut therapier- und einstellbar.

Damit jedoch ein(e) Patient(in) behandelt werden kann, muss er/sie zunächst richtig diagnostiziert werden, was oft eine Herausforderung darstellt. Aus diesem Grund haben sich Wissenschaftler und Ärzte in den vergangenen Jahren vermehrt auf die Suche nach sogenannten „Biomarkern“ begeben – Molekülen im Blut von Menschen mit MS, die eine einfachere Diagnose ermöglichen sollen. Unsere Forschungsgruppe hat in vorangegangenen Studien diesbezüglich bereits die nitrosativen Stressmoleküle Nitrat (NO<sub>3</sub><sup>-</sup>) und Nitrit (NO<sub>2</sub><sup>-</sup>) als vielversprechende Kandidaten identifiziert, die vermehrt bei MS-Patienten und -Patientinnen gefunden werden konnten. Um nun den Wert dieses Werkzeuges in der klinischen Realität zu bestätigen, werden wir bei neuen Patientinnen und Patienten die Konzentrationen von Nitrat und Nitrit beim ersten Auftreten von Symptomen messen.

Unsere Ergebnisse sollen perspektivisch eine frühere Behandlung ermöglichen, die bekanntermaßen zu einem günstigeren Krankheitsverlauf führt.

Kontakt:

PD Dr. David Kremer, Klinik für Neurologie, Hospital Zum Heiligen Geist,  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, 47906 Kempen



## Rückblick: Mit der DMSG OV im Botanischen Garten Düsseldorf

Das Wetter hat es uns in der Woche vor unserem Besuch im Botanischen Garten am 4. Mai wirklich nicht leicht gemacht: erst unangenehm warme Temperaturen, gefolgt von Unwettern mit Hagelschauern.

Bis zuletzt mussten wir die Daumen drücken, dass unsere Veranstaltung überhaupt stattfinden kann.

Zum Glück hat es geholfen: genau zu der Zeit in der uns Katrin Saran durch den Botanischen Garten der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf geführt hat, konnten wir entspannt bei heiteren Wetterbedingungen ihren Ausführungen lauschen.

Wie auch schon im Herbst letzten Jahres erwarteten uns viele neue interessante Geschichten und Fakten aus der Welt der Pflanzen. Diese stammen im Botanischen Garten aus fast allen Regionen der Erde, aber auch über unsere heimischen Arten kann Katrin Saran stets viel berichten.

Oder wussten Sie, dass die Blume des Gänseblümchens keine einzelne Blüte ist, wie es den Anschein hat, sondern dass jede Blume einen Blütenstand mit über 100 Einzelblüten darstellt?

Ein toller Nachmittag im Botanischen Garten, an den wir gern mit diesen Schnappschüssen erinnern.

Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen den Botanischen Garten auf eigene Faust zu besuchen, der Eintritt ist kostenlos und die Hauptwege sind barrierefrei. Eine behindertengerechte Toilette ist montags bis freitags von 8:00 bis 16:00 Uhr im Bürogebäude neben der Kuppel geöffnet, eine normale Toilette ist während der Öffnungszeiten des Gartens in der Gewächshauskuppel zugänglich.

Katrin Schimmelpfennig



### Öffnungszeiten des Botanischen Gartens:

#### APRIL – SEPTEMBER

Montag bis Freitag	08:00 - 19:00 Uhr
Samstag	13:00 - 19:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	10:00 - 19:00 Uhr

#### MÄRZ & OKTOBER

Montag bis Freitag	08:00 - 18:00 Uhr
Samstag	13:00 - 18:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	10:00 - 18:00 Uhr

#### NOVEMBER – FEBRUAR

Montag bis Freitag	08:00 - 16:00 Uhr
--------------------	-------------------





## Unglaubliche Behörden

Im Mai 2005 wurde bei mir MS diagnostiziert und ich habe seither erhebliche Einschränkungen beim Gehen und Greifen.

Nach vielen Jahren des Kampfes um den Erhalt eines blauen Behindertenparkausweises möchte ich Ihnen einmal den letztendlich errungenen Weg des Triumphes erzählen.

Zwei vorherige Anträge wurden abgelehnt, da bei mir keine Beinamputation vorlag und ich schließlich mit einer Gehhilfe immerhin noch 100 Meter laufen könne.

Durch Zufall habe ich Frau Berghof kennengelernt und sie hat sich der Sache mit unglaublich viel Einsatz angenommen.

Bei nüchterner Betrachtung war der Vorgang an Lächerlichkeit seitens des Versorgungsamtes nicht zu übertreffen!

Natürlich wurde der erneute Antrag wieder abgelehnt und erst mit Einschalten eines Rechtsanwaltes kam richtig Bewegung in den Vorgang.

Ich sollte zu einem Vertrauensarzt des Versorgungsamtes, einem in Rente befindlichen ehemaligen Chirurgen. Der vereinbarte Termin wurde seitens des Arztes äußerst kurzfristig abgesagt und es sollte mir vom Amt ein neuer Termin zugestellt werden.

Damit war ich nun absolut nicht einverstanden, denn ich hatte meine beruflichen Termine alle optimal um den Arztbesuch platziert. Die von uns gestellte Frage, was denn einen ehemaligen Chirurgen zur Beurteilung einer neurologischen Angelegenheit qualifiziere, wurde selbstverständlich nicht beantwortet.

Der Termin wurde letztendlich eingehalten, nachdem Frau Berghof sich beim Amt beschwert hatte. Jedoch wurde ein anderer Arzt damit beauftragt, was die Sache aber auch nicht viel besser machte. Er war nämlich ein Betriebsarzt und immer noch kein Neurologe.

Allein der Weg in seinen Praxisraum in der ersten Etage ohne Aufzug war für mich sehr beschwerlich. Die Untersuchung und das Gespräch glichen einer absoluten Farce. Mit der Zeit bekommt man ja als MS Patient genug Wissen über seine Erkrankung und spürt, ob der Arzt „was drauf hat“ (Ironie).

Der gute Mann erklärte uns dann, dass er jetzt ein Gutachten erstelle und dies in ca. 3 Wochen dem Versorgungsamt vorliegen werde. Auf unsere Nachfrage, warum dies 3 Wochen dauere, kam die Antwort, dass er jetzt erst einmal in Urlaub fahre. Dann müsse „seine Vorgesetzte sein Gutachten begutachten“ (wirkliches Zitat), erst danach bekäme ich das Ergebnis. Wir haben uns mit dem Hinweis verabschiedet, dass das Gutachten uns nach 3 Wochen unaufgefordert mit einem positiven Bescheid zugestellt werden möge, ansonsten würden wir klagen und den Vorgang veröffentlichen.

Die 3 Wochen waren um und natürlich haben uns kein Gutachten und kein Bescheid erreicht!

Daraufhin wurde erneut der Rechtsanwalt aktiv und hat ziemlichen Druck ausgeübt.

Dann der absolute Hammer: Meine Akte war auf einmal verschwunden!!

Nach Ankündigung der Einreichung einer Klage vor Gericht wurde mündlich vom Leiter des Versorgungsamtes die Zusage gegeben, dass ich einen blauen Ausweis für den Behindertenparkplatz unverzüglich erhalte und mein Behindertenausweis wieder unbefristet auf 100 GdB ausgestellt werde.

2 Tage später habe ich alles erhalten und weitere 2 Tage später erhielt ich sogar einen reservierten Behindertenparkplatz bei mir zu Hause.

Ohne die DMSG, hier in Person von Frau Berghof, hätte ich wohl bis heute noch keinen Ausweis. Es zeigt doch, dass man als Bürger oftmals der Willkür der Behörden ausgesetzt ist und man froh sein muss, dass es Menschen wie Frau Berghof gibt, die sich ehrenamtlich(!) und mit unglaublich viel Einsatz für einen engagieren.

Ich kann Frau Berghof nicht oft genug für Ihre Hilfe danken!!!

Heiko Küsters/Krefeld



## Sommerausflug der Malgruppe Lebensspur

Diesmal ohne Papier und Farben, aber mit viel Spaß und gutem Wetter im Café Südpark.

Wir sitzen und genießen unter rotem Sonnenschirm ein gemeinsames Frühstück. Dabei sammeln wir Inspirationen, finden neue Ideen für die zukünftigen Malstunden.

Es wird im Herbst wieder einen Kalender der Malgruppe Lebensspur für das Jahr 2025 geben, den Sie gerne erwerben können.



# Einladung in die Rheinterrasse Düsseldorf

am 1. Advent zum  
**40.**  
**Benefizkonzert**  
mit dem Ausbildungsmusikkorps  
der Bundeswehr!



**01. Dezember 2024 um 11:00 Uhr**  
**Rheinterrasse Düsseldorf – Radschlägersaal**

Joseph-Beuys-Ufer 33, 40479 Düsseldorf

Der Vorverkauf wird im Herbst starten.

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



# Einladung in die Rheinterrasse Düsseldorf

## 40 Mal !

Immer jedes Jahr!  
Immer am 1. Advent!  
Immer das gleiche Orchester!  
Immer der gleiche Zweck!  
Fast Immer der gleiche Ort!

Welche Organisation kann eine solche Tradition aufweisen?

Wir sind stolz darauf, wenn am 1. Adventssonntag dieses Jahres wieder das Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr in den Rheinterrassen für uns auftritt!

Seit mehr als 40 Jahren studieren die Soldatinnen und Soldaten jeweils parallel an der Düsseldorfer Robert Schumann Musikhochschule.

Immer war es unser Anliegen, für MS Betroffene in Düsseldorf und Umgebung Öffentlichkeit zu erreichen, Menschen zu motivieren, sich für MS Betroffene einzusetzen und den zahlreichen Spendern zu danken, die unsere Arbeit seit Jahren unterstützen.

Das stets ansprechende und abwechslungsreiche Programm des Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr zieht viele Zuhörer an, die mit ihrem Besuch durch Ticketkauf und Spenden für unsere Arbeit unentbehrlich sind.

Nur zwei Mal mussten wir – wegen Corona – pausieren – nur zweimal konnten wir nicht in die Rheinterrassen einladen.

Die Fotos zeigen die besondere Atmosphäre bei Konzerten der letzten Jahre.

Merken Sie sich den Termin vor und überzeugen Sie Familie und Freunde, Sie zu begleiten! Lassen Sie uns diese erfolgreiche Tradition gemeinsam feiern! Wir hoffen, Sie am 1. Dezember 2024 in der Rheinterrasse wiederzusehen!





## Offener Austausch: Antientzündliche Ernährung

Gemeinsam mit Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld laden wir euch herzlich zu einem offenen Austausch über die Herausforderungen und Hindernisse bei der Umsetzung einer antientzündlichen Ernährung ein.

Eine antientzündliche Ernährung kann einen großen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben, doch der Weg dahin ist nicht immer einfach. In diesem offenen Austausch wollen wir gemeinsam über die Stolpersteine sprechen und uns gegenseitig unterstützen. Egal, ob ihr gerade erst anfangt oder schon länger dabei seid – eure Erfahrungen sind wertvoll!

### Was erwartet euch?

- Offene Gesprächsrunde über persönliche Erfahrungen und Schwierigkeiten
- Tipps und Strategien zur Überwindung von Umsetzungshürden
- Unterstützung und Inspiration durch den Austausch in der Gruppe

Zur Vorbereitung auf diesen Abend, sendet uns bitte nach der Anmeldung eure Fragen und Herausforderungen, die immer wieder bei der Umsetzung im Alltag auftreten. Egal ob ihr Fragen zur Auswahl der richtigen Fette oder Verständnisschwierigkeiten von Zutatenlisten habt, wie der Umgang mit Zucker oder wie eine antientzündliche Ernährung im Alltag aussehen kann – wir werden euch in diesem Rahmen mit praktischen und alltagsnahen Tipps unterstützen.



**Termin:** Dienstag, 24.09.2024 von 18:00 – 19:30 Uhr

**Leitung:** Julia Bierenfeld

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 11.09.2025 an.**

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

## Online-Workshop: Fettschlaue Ernährung



**Termin:** Samstag, 01.02.2025 von 10:00 – 12:30 Uhr

**Leitung:** Julia Bierenfeld

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 22.01.2025 an.**

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

Ein viel diskutiertes Thema in der Ernährung bei Multipler Sklerose sind Milch, Milchprodukte und Fleisch. Gerade tierische Produkte enthalten viele entzündungsfördernde Omega-6 Fettsäuren. Ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6 ist wichtig für einen gesunden Körper. Leider nehmen wir täglich wesentlich mehr Omega-6 zu uns. Dieser Überschuss wirkt sich nachteilig auf unsere Gesundheit aus.

Die Fettschlaue Ernährung ist DER Grundbaustein einer antientzündlichen Ernährung. Mit der Auswahl der richtigen Fette und dem Einfluss auf die Omega-Balance kann das Entzündungsgeschehen maßgeblich beeinflusst werden. Hinzu kommen die vielen positiven Wirkungen von Omega-3 auf unsere Gesundheit und auch auf viele Begleitscheinungen von chronischen Erkrankungen, wie beispielsweise Fatigue und Depressionen.

In diesem Workshop mit Ernährungsexpertin Julia Bierenfeld, tauchen wir tief in die Welt der gesunden Fette ein und lernen, wie wir sie clever in unseren Alltag integrieren können.

### Was erwartet euch?

- Spannende Einblicke in die Bedeutung gesunder Fette für unser Wohlbefinden
- Praktische Tipps, wie ihr fettreiche, aber gesunde Lebensmittel in eure Ernährung einbauen könnt
- Interaktive Übungen und Austausch in der Gruppe

### Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

Ideal ist eine Internetverbindung über einen PC / Laptop **mit Webcam und Mikrofon** oder ein Tablet. Sollten diese nicht zur Verfügung stehen, könnte ggf. auch per Smartphone teilgenommen werden.

**Beide Online-Veranstaltungen** 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.



## Workshops zur Selbsterfahrung & Selbstwirksamkeit

"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

### Zwischendrin - und wo bleibe ich?

Zeit für dich finden und gemeinsam innehalten, entspannen und Zeit haben um Bilanz zu ziehen. Wo stehst du gerade im Leben? Was liegt hinter dir? Was ist bis jetzt zu kurz gekommen? Und wo möchtest du neue Wege gehen? Wohlfühlen, auftanken, Perspektiven entwickeln – zwischendrin!

**Termin:** Samstag, 14.09.2024 von 12:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Patricia Kronberg,

**Ort:** Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 03.09.2024 an.**

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



### Leben aus der Mitte

In unserer Zeit, die geprägt ist von Höchstgeschwindigkeit, Reizüberflutung, wirbelnder Vielfalt und dem Streben nach immer mehr, wird das Verlangen nach dem notwendigen Gegenpol immer stärker. Es ist das Verlangen nach Rückzug, Innehalten, Sammlung, zu sich selbst kommen. Es geht darum den Wert der Stille zurückzugewinnen.

Leben aus der Mitte ist eine Metapher, eine psychologische Qualität, der wir uns über Geistes-, Herzens- und Körperarbeit annähern wollen. Die Verbindung zum Boden, die Arbeit am Schwerpunkt in der Leibmitte, die Bewusstwerdung und Öffnung der Atemräume sind von zentraler Bedeutung.



**Termin:** Samstag, 09.11.2024 von 12:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Patricia Kronberg,

**Ort:** Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 28.10.2024 an.**

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

### Umgang mit Forderungen - oder: mache ich wirklich was ich will?

Fällt es dir schwer einfache Wünsche und Forderungen klar und deutlich zum Ausdruck zu bringen bzw. dich ebenso klar und deutlich zu äußern, ob du einer fremden Forderung entsprechen willst oder nicht?

In diesem Workshop sollen Impulse gesetzt werden stärker mit sich selbst in Kontakt zu treten, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Potenziale besser wahrzunehmen und auf sie zu reagieren.

**Termin:** Samstag, 18.01.2025 von 12:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Patricia Kronberg,

**Ort:** Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 06.01.2025 an.**

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



**Organisatorisches:** Die U-Bahn-Haltestelle „Ickerswarder-Str.“ befindet sich direkt gegenüber der Praxis und Parkplätze finden Sie in den umliegenden Seitenstraßen.

**Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei und nur über eine Treppe zu erreichen.**

## Krisen als Chance

Die Stützen unserer Identität sind normalerweise für uns selbstverständlich, so dass wir kaum über sie nachdenken. Das ändert sich in Krisensituationen oder wenn einige dieser Stützen wegbrechen. In diesem Workshop betrachten wir Sicherheiten und Unsicherheiten in unserem Leben und wie sie unser Selbstwertgefühl beeinflussen.

Krisenzeiten kennt jeder in seinem Leben – der Austausch von persönlichen Erfahrungen im Gespräch unterstützt durch Gestaltung und kreative Medien, zeigt die unterschiedlichen Wege aus der Krise, um uns gegenseitig in unserer Selbstsicherheit zu stärken.

**Termin:** Samstag, 29.03.2025 von 12:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Patricia Kronberg,

**Ort:** Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 17.03.2025 an.**

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



**Organisatorisches:** Die U-Bahn-Haltestelle „Ickerswarder-Str.“ befindet sich direkt gegenüber der Praxis und Parkplätze finden Sie in den umliegenden Seitenstraßen.

**Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei und nur über eine Treppe zu erreichen.**

**„Alles was ist, darf sein – auch der innere Kritiker, die Angst, eine Krankheit und all das, was wir an uns nicht mögen!“**



Das ist für mich eine der wichtigsten Leitsätze der Achtsamkeitspraxis, der Meditation, des Yoga und überhaupt auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Wenn wir all dem was ist, offen, neugierig und wohlwollend begegnen, kann sich das, was ist, auch ändern. Ohne Dogma und Imperativ versuche ich meinen Kursteilnehmern und LeserInnen Yoga und Achtsamkeit näher zu bringen. Wunderschöne Erfahrungen entstehen dabei. Oftmals die Erfahrung der Stille und dem Wissen, dass wir so wie wir sind vollkommen sind und es gleichzeitig immer noch etwas zu tun gibt.

Doris Iding

Doris Iding ist Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Autorin zahlreicher spiritueller Bücher, von denen 18 Bücher in andere Sprachen übersetzt wurden und Redaktionsmitglied bei Yoga aktuell. Sie bildet Menschen aus und fort und leitet weltweit Seminare. Seit Mai 2024 unterrichtet sie regelmäßig Yoga für die DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf. Weitere Informationen zu den verschiedenen Angeboten und den Büchern von Doris Iding finden Sie auf der Homepage: [www.glueckundachtsamkeit.de](http://www.glueckundachtsamkeit.de)

## Regelmäßiger Online-Kurs: Yoga - Kraft für Körper und Seele

**„Du kannst inneren Frieden und Gelassenheit finden – aber nur du selbst kannst ihn dir schenken.“**

Meditationen, Yoga- und Atemübungen, verbunden mit einer Prise Achtsamkeit sind eine wunderbare Möglichkeit, um uns mit uns selbst in Kontakt zu bringen.

Sie ermöglichen uns, Kraft zu schöpfen um mit den zunehmenden Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen. Sie können uns auch dabei helfen, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen, gut und entspannt im Körper anzukommen und zu sein.

In unserem Online-Kurs lernen Sie, durch verschiedene Yogaübungen, Meditationen und Atemübungen, Stress zu reduzieren. Es sind geführte Übungen in Stille und andere wiederum im Stehen, Sitzen oder in Bewegung. Es sind kurze Übungen, die Sie in stressigen Situationen wieder in Ihre Mitte führen werden.

Wir treffen uns regelmäßig freitags online über Zoom zur gemeinsamen Praxis. Auch freuen wir uns immer über neue Teilnehmer:innen – ein Einstieg ist jederzeit möglich und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termine:** 26.07./09.08./ 23.08./ 06.09./20.09./  
04.10./ 01.11./ 15.11./29.11./13.12.2024

14.02./28.02./14.03./28.03.2025

jeweils von 17:00 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Doris Iding

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

**Bei Interesse bitte im DMSG OV-Büro anmelden.**

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



## Online-Workshop: „Einführung in die Praxis der Achtsamkeit“

Achtsamkeit ist eine Technik, mit der wir Meditationen, Yoga- und Atemübungen durchführen. Es ist aber auch eine Lebenshaltung, mit der wir schwierigen Situationen im Alltag gelassener begegnen können.

Achtsamkeitsübungen ermöglichen uns, Kraft zu schöpfen, um mit den zunehmenden Anforderungen des Lebens gelassener umzugehen. Sie können uns auch dabei helfen, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen und mit körperlichen Problemen entspannter umzugehen.

In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen – und hoffentlich auch lieben.

Gemeinsam machen wir kurze Übungen, die Sie auf dem Stuhl, stehend oder liegend ausführen können. Sie werden darüber hinaus kleine Praktiken kennenlernen, die Ihnen helfen werden, in stressigen Alltagssituationen wieder in Ihre Mitte zu kommen.

Am Ende des Einführungskurses haben Sie einen kleinen Handwerkskoffer, der Ihnen hilft, durch Achtsamkeit mehr inneren Frieden und Gelassenheit zu finden.



**Termin:** Samstag, 23.11.2024 von 10:00 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Doris Iding

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 13.11.2024 an.**

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

## Online-Workshop: „Einführung in die Praxis des Selbstmitgefühl – Gut zu sich selbst sein“

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit sind zwei wunderbare Techniken, die das Leben grundlegend verändern und erleichtern können. Das zeigen neuste Forschungen. Sie belegen die positive Wirkung eines mitfühlenden Herzens. Indem wir Mitgefühl für uns selbst entwickeln, schaffen wir eine gute Voraussetzung, um besser mit Stress, Krankheiten, Herausforderungen und belastenden Gefühlen umzugehen.

In diesem Einführungskurs vermittelt die Achtsamkeitslehrerin Doris Iding erste praktische Übungen, die Ihnen zeigen, wie Sie lernen, liebevoller und mitfühlender mit

sich selbst umzugehen. Einfache und wirksame Meditationen zeigen Ihnen, wie Sie ein liebevolles Verhältnis zu sich selbst entwickeln und kultivieren können.

**Termin:** Samstag, 15.02.2025 von 10:00 – 12:00 Uhr

**Leitung:** Doris Iding

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Bitte melden Sie sich bis zum 05.02.2025 an.**

Tel.: 0211-34 34 75 / E-Mail: 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.



## Neue Online-Workshops

### „Achtsame Bewegung“ - für Anfänger- und Wiederholer\*innen (online-live)

Nachdem das „zeitlich streng“ zweigeteilte Konzept wenig genutzt wurde, kehren wir zum ursprünglichen zurück. Dies ermöglicht eine flexiblere Zeitgestaltung innerhalb des Workshops.

Erhalten bleibt die Trennung zwischen einem Theorie- und Praxisteil. Sollte jemand aus besonderen Gründen erst zur Praxis dazustoßen wollen, kann dies in individueller Absprache erfolgen.

#### Workshop 1 (Online-Live):

„Mobiler und  
stärker durch  
Faszientraining“



#### Workshop 2 (Online-Live):

„Mobilisiere und  
stärke Deine  
Wirbelsäule -  
mit speziellen  
Qigong-Übungen“



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.

Dieser Workshop baut auf den bisherigen Faszienworkshops auf und bedient sich aller bisherigen vorgestellten Methoden des Faszientrainings: Kräftigung, Dehnung und Rollen. Im Rahmen des Workshops kannst Du exemplarisch eine umfassende Faszientrainingseinheit für Dich erproben und diese direkt zuhause in die Praxis umsetzen.

**Zielgruppe:** Wiederholer\*innen und Menschen mit ersten Erfahrungen im Faszientraining

**Anforderungsniveau:** mittelgradig (im Sitzen, Stehen, Liegen)

#### Inhalte im Überblick

- **Teil 1:** – Das System der Faszien, Besonderheiten des Faszientrainings
- **Teil 2:** – Wiederholung und Vertiefung der Faszientrainingsbereiche: Kräftigung, Dehnung und Release (Lockerung des Bindegewebes mittels ausrollen)

#### Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o. ä., Matte, evtl. Decke, kleines Kopfkissen
- Tennis- oder/und Faszienball, kleine u. große Faszienrolle oder Wasserflasche aus Glas/Nudelholz o. ä.

**Termin:** Samstag 31.08.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

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

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 20.08.2024 an!

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

Probleme mit der (Hals-)Wirbelsäule kennen die meisten Menschen. Meist sind sie auf einen Mangel an Beweglichkeit und Kraft in den umliegenden Geweben zurückzuführen. Bewegungseinschränkungen und Schmerzen sind häufige Folgen.

Das (Hals-)Wirbelsäulen-Qigong ist eine wunderbare Möglichkeit diesen Problemen entgegenzuwirken bzw. ihnen vorzubeugen. Neben speziellen Übungen für die Halswirbelsäule bietet es auch Übungen, welche die Funktionen der gesamten Wirbelsäule im Zusammenspiel trainieren. Die Übungen sind in sich abgeschlossen und können im Alltag nach dem jeweiligen Befinden gezielt eingesetzt werden. Sie bestechen durch ihre Einfachheit und Harmonie der Bewegungsführung.

**Zielgruppe:** Anfänger- und Wiederholer\*innen

**Anforderungsniveau:** niedrigschwellig (im Sitzen/Stehen)

#### Inhalte im Überblick

- **Kurze Einführung ins Thema**
  - Was ist (Wirbelsäulen-)Qigong?
  - Welche Möglichkeiten ergeben sich für MS-Erkrankte?
- **Übungssequenzen im Sitzen und Stehen**

#### Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o. ä.

**Termin:** Samstag 26.10.2024 von 10:00 – 12:30 Uhr

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

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich bis zum 14.10.2024 an!

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



## Neue Online-Workshops

„Achtsame Bewegung“ –  
für Anfänger- und  
Wiederholer\*innen (online-live)



Weitere Infos zu den vielfältigen Angeboten von Tanja Eisentraut finden Sie auf der Homepage:  
[www.tanja-eisentraut.de](http://www.tanja-eisentraut.de)

### Workshop 3 (Online-Live):

„Sanfte Mobilisation  
mit Übungen nach  
Feldenkrais – im  
Sitzen und Liegen“



Mit den fließenden Übungen wird der Körper auf sanfte und effektive Weise trainiert. Die langsame und achtsame Bewegungsausführung verhindert nicht nur Überanstrengungen, sondern führt den Körper auch langsam und sicher in die Bewegung zurück. Die Teilnehmenden können erfahren, wie Ihr Körper geschmeidiger wird und sich mehr Wohlbefinden einstellt.

Im Zentrum des Workshops steht die Mobilisation verschiedener Körperbereiche wie Rumpf, Hüften, Schultern und Nacken. Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt.

**Zielgruppe:** Anfänger- und Wiederholer\*innen

**Anforderungsniveau:** niedrighschwellig (im Sitzen/Liegen)

#### Inhalte im Überblick

- **Kurze Einführung ins Thema**
  - Das System Feldenkrais
  - Besonderheiten für MS-Erkrankte
- **Übungssequenzen im Sitzen und Liegen**

#### Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o. ä., Matte, evtl. Decke, kleines Kopfkissen (alternativ: großes Handtuch)

**Termin:** Samstag 25.01.2025 von 10:00 – 12:30 Uhr

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

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 13.01.2025 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.

### Workshop 4 (Online-Live):

„Mehr Kraft  
aufbauen mit  
Übungen nach der  
Spiraldynamik III“



Die Spirale ist ein Grundbaustein in der Natur und unseres Körpers. 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.

In diesem Aufbauworkshop trainieren wir erneut die Funktion von Bewegungsabläufen und kräftigen den gesamten Körper durch entsprechende Übungen aus der Spiraldynamik – ohne und mit Kleingeräten. Im Fokus stehen Übungen zur Stärkung der Arme und Beine sowie großräumige Spiralbewegungen, die ganze Muskel-/ Fasziennetze ansprechen, die wir für die Bewältigung unseres Alltags benötigen. Die bisherigen Übungen werden wiederholt und vertieft sowie durch weitere, komplexere ergänzt.

**Zielgruppe:** Wiederholer\*innen oder Menschen mit Bewegungserfahrung

**Anforderungsniveau:** mittelgradig (im Sitzen/Stehen)

#### Inhalte im Überblick

- **Kurze Einführung ins Thema**
  - Was ist Spiraldynamik?
  - Kräftigung mit der Spiraldynamik
  - Besonderheiten für MS-Erkrankte
- **Übungssequenzen (Funktion, Kräftigung) im Sitzen und Stehen**

#### Was Du für den Workshop brauchst:

- Hocker o. ä., Matte, Gymnastikband, alternativ Hantel (Wasserflasche)

**Termin:** Samstag 08.03.2025 von 10:00 – 12:30 Uhr

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

**Kosten:** Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bitte melden Sie sich bis zum 24.02.2025 an!**

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

## Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

31.08.2024	10:00 - 12:30	Mobiler und stärker durch Faszientraining	Online-Workshop
14.09.2024	12:00 - 17:00	Zwischendrin - und wo bleibe ich?	Praxis Kronberg, Düsseldorf
24.09.2024	18:00 - 19:30	Offener Austausch: Antientzündliche Ernährung	Online
05.10.2024	13:00	Willkommen bei den Schumanns	Schumann-Haus, Düsseldorf
12.10.2024	15:00	Herbstlicher Kino-Nachmittag im neuen Kino EMOTION	Monheimer Tor, Monheim
26.10.2024	10:00 - 12:30	Mobilisiere und stärke Deine Wirbelsäule mit Qigong-Übungen	Online-Workshop
09.11.2024	12:00 - 17:00	Leben aus der Mitte	Praxis Kronberg, Düsseldorf
12.11.2024	12:15 - 15:30	Besuch des Landtags NRW	Landtag NRW, Düsseldorf
23.11.2024	10:00 - 12:00	Einführung in die Praxis der Achtsamkeit	Online-Workshop
01.12.2024	11:00	40. Benefizkonzert mit d. Ausbildungs-Musikkorps d. Bundeswehr	Rheinterrasse, Düsseldorf
18.01.2025	12:00 - 17:00	Umgang mit Forderungen - oder: mache ich wirklich was ich will	Praxis Kronberg, Düsseldorf
25.01.2025	10:00 - 12:30	Sanfte Mobilisation mit Übungen nach Feldenkrais	Online-Workshop
01.02.2025	10:00 - 12:30	Fettschlaue Ernährung	Online-Workshop
15.02.2025	10:00 - 12:00	Einführung in die Praxis des Selbstmitgefühl – Gut zu sich selbst sein	Online-Workshop
08.03.2025	10:00 - 12:30	Mehr Kraft aufbauen mit Übungen nach der Spiraldynamik III	Online-Workshop
29.03.2025	12:00 - 17:00	Krisen als Chance	Praxis Kronberg, Düsseldorf

### Entspannungs-Kurs "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:** 22.07./ 05.08./ 19.08./ 02.09./ 16.09./ 30.09. / 14.10./ 28.10./ 11.11./ 25.11./ 09.12.2024  
06.01./ 20.01./ 03.02./ 17.02/ 17.03./ 31.03./ 14.04./ 28.04.2025

### Yoga-Gruppe "Kraft für Körper & Seele": Leitung Doris Iding,

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 17:00 - 18:00 Uhr

**Termine:** 26.07./ 09.08./ 23.08./ 06.09./ 20.09./ 04.10./ 01.11./ 15.11./ 29.11./ 13.12.2024  
14.02./ 28.02./ 14.03./ 28.03.2025

**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:** 29.08./ 12.09./ 10.10./24.10./ 07.11./ 21.11./ 12.12.2024

**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:** OV-Team, Gisa Berghof (verantwortlich), Umsetzung: [www.seuss.de](http://www.seuss.de), Fotos: Fotolia, 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.

**DMSG Ortsvereinigung u. Umgebung 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)

Unser Büro befindet sich in der LVR-Klinik/  
Tagesambulanzzentrum (TAZ) Raum 0.132 und 0.154

Sie erreichen uns zu folgenden Bürozeiten:

**mittwochs von 13:15 – 15.45 Uhr**  
**donnerstags von 14:30 – 18.00 Uhr**  
**sowie nach Vereinbarung**

Unser Büro ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln  
erreichbar. Die Haltestelle **Uni Nord / Christophstraße**  
erreichen Sie mit folgenden Stadtbahnlinien  
U72, U73 sowie der Straßenbahnlinie 704.

**Spendenkonto:**

**Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG**  
**IBAN: DE50 4802 0151 0000 2407 88**  
**BIC: LAMPDE33XXX**

Spenden sind steuerbegünstigt