Düsseldorfer
ms-post
News
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.
November 2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die digitale Welt hat auch in der OV Einzug gehalten: an Stelle der gedruckten MS Post haben Sie bereits dreimal einen Newsletter erhalten. Somit erreichen Sie Neuigkeiten und unsere zahlreichen Veranstaltungen einfacher und schneller.

Ein Highlight war das diesjährige Sommerfest. Erstmals in einer neuen Location auf Anregung von Annelie Hempel, im Saal des Düsseldorfer Wohnparks (Im Dahlacker).

Mehr als 50 Mitglieder nutzten die Gelegenheit zum persönlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen. In Fortführung der beliebten Tradition von Familie Juretzki gab es wieder eine Tombola. Die vielen, vielen Preise – Dank dafür gilt Heidi Schäfer – verloste humorvoll und professionell Ralf Bunn, mit Assistenz unseres tatkräftigen Teams.

Mit raschen Schritten neigt sich das ereignisreiche Jahr 2025 dem Ende zu. Die Vorbereitungen für unser 41. Benefizkonzert mit dem Ausbildungsmusikkorps laufen auf Hochtouren: Am 1. Advent, dem 30. November um 11:00 Uhr, laden wir Sie wieder herzlich in die Rheinterrassen ein!

Kommen Sie gern mit vielen Familienmitgliedern und Freunden, um den Soldatinnen und Soldaten erneut eine große Zuhörerschaft zu bieten. Karten können Sie ganz einfach über Westticket kaufen oder vorab bei uns reservieren und am Konzerttag an der Tageskasse abholen und bezahlen. Senden Sie dazu einfach eine E-Mail an: info@dmsg-duesseldorf.de.

Versäumen möchte ich nicht, Ihnen die Grüße des gesamten Vorstandes zu übermitteln, verbunden mit dem Dank an alle helfenden Hände in der OV und ganz besonders an das Büro-Team. Wir hoffen sehr, dass wir Ihnen ausreichend Unterstützung bieten können und Sie das Gefühl haben, dass wir auf Ihre Wünsche mit sinnvollen und erprobten Veranstaltungen eingehen.

Bereits heute wünsche ich allen Lesern ein gutes Jahresende mit einem positiven Ausblick für 2026. Liebe und Hoffnung brauchen alle Menschen um so mehr, je bedrohter der Frieden ist.

In der Hoffnung, Sie am 1. Advent begrüßen zu können, verbleibe ich

Ihre

Gisa Berghof

Gern geben wir Ihnen nun einen Ausblick auf die kommenden Monate: Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt und würden uns freuen, viele von Ihnen bei unseren Workshops, Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ihr Team der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf und Umgebung e.V.

Veranstaltungen

Am Sonntag, den 30. November 2025 findet unser großes Benefizkonzert in der Rheinterrasse Düsseldorf statt!

Wir freuen uns sehr, Ihnen auch in diesem Jahr erneut am ersten Advent um 11:00 Uhr unser traditionelles Benefizkonzert präsentieren zu können!

Das Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr wird uns ein weiteres Mal auf eine musikalische Reise entführen und die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren.

🗓️ **Termin:** Sonntag, 30. November 2025 um 11:00 Uhr

📍 **Ort:** Rheinterrasse Düsseldorf, Joseph-Beuys-Ufer 33, 40479 Düsseldorf
Parkplätze befinden sich unmittelbar am Rheinufer unterhalb der Rheinterrasse.

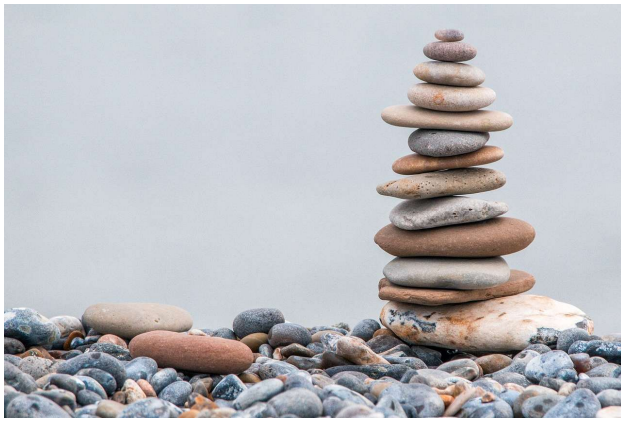
💰 **Preise:** Regulärer Eintrittspreis 20 €, für MS-Betroffene 10 €

🎫 **Karten:** Können vorab reserviert und am Konzerttag an der Tageskasse abgeholt und bezahlt werden. Senden Sie dazu einfach eine E-Mail an: info@dmsg-duesseldorf.de.

Alternativ erhalten Sie Karten auch online über Westticket:
https://www.westticket.de/eventseries/41-benefizkonzert-ausbildungsmusikkorps-der-bundeswehr-4007821/?affiliate=5WT

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

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



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.

Inhalte im Überblick

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

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger- und Wiederholer*innen. Er versteht sich als Angebot, erstmals in das Thema reinzuschnuppern oder die Übungen aus dem letzten Workshop aufzufrischen, zu verinnerlichen und vertiefen.

📝 Du brauchst:
✅ Hocker oder Stuhl
❗ Niveau: niedrigschwellig (im Sitzen/Stehen)

📅 **Termin:** Samstag, 22. November 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr
👩‍💼 **Leitung:** Tanja Eisentraut
📍 **Ort:** Online über Zoom
💰 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**
❗ **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
🔗 **Anmeldung bis:** 11. November 2025 im OV-Büro
Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Online - Workshop: „Inneren Frieden finden – Weihnachtsstress adé! Achtsamkeitsübungen und kurze Meditationen für mehr Glück und weniger Stress im Alltag“

In diesem 2-stündigen Onlinekurs laden wir Sie ein, durch spezielle Achtsamkeitsübungen und kurze Meditationen Ihren inneren Frieden zu stärken.

Besonders für MS-Betroffene ist es von großer Bedeutung, Stress zu reduzieren, da wissenschaftliche Studien gezeigt haben, dass es weniger auf äußere Stressoren ankommt, sondern vielmehr darauf, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen.

Wenn wir in uns ruhen, uns selbst mögen und lieben, können wir besser mit Stress, Erkrankungen und Herausforderungen umgehen. Dieser Kurs unterstützt die Teilnehmenden dabei, genau diese innere Balance zu finden und zu pflegen.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

Sanfte Meditationen: Übungen, die das Herz öffnen, innere Ruhe fördern und Selbstmitgefühl stärken.

Atemübungen, die das physische und spirituelle Herz ansprechen: Diese helfen, das Nervensystem zu beruhigen, Stress abzubauen und das Gefühl von Geborgenheit zu verstärken.

Wissenschaftlich belegte Techniken: Übungen, die Selbstliebe, Selbstmitgefühl und Resilienz fördern. Also alle jene Eigenschaften, die essenziell, um in Zeiten von Krankheit und Belastung stabil zu bleiben.

Praktische Tipps für den Alltag: Übungen, die leicht in den Tagesablauf integriert werden können, um dauerhaft mehr Gelassenheit, inneren Frieden und Zuversicht zu erleben.

Über unsere Kursleitung, Doris Iding:
„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.“ Doris Iding ist international tätig als Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, erfolgreiche Autorin zahlreicher spiritueller Bücher, von denen 18 Bücher in andere Sprachen übersetzt wurden und Redaktionsmitglied bei Yoga aktuell.

🗓️ **Termin:** Samstag, 06. Dezember 2025 von 10:00 bis 12:00 Uhr
👩‍💼 **Leitung:** Doris Iding
📍 **Ort:** Online über Zoom
💰 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**
❗ **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
🔗 **Anmeldung bis:** 24. November 2025 im OV-Büro
Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Kletterworkshop in der „Bergstation“ in Hilden

Nach dem großen Erfolg der bereits durchgeführten Termine freuen wir uns sehr, diese Workshop-Reihe für Sie fortsetzen zu können!
In diesen Workshops habe Sie die Gelegenheit, in einer entspannten, motivierenden Atmosphäre das Klettern auszuprobieren. Natürlich unter professioneller Anleitung und mit der nötigen Unterstützung. Sie werden überrascht sein, was alles möglich ist!

Klettern ist ein Ganzkörpertraining, das nicht nur Kraft und Ausdauer fördert, sondern auch Motorik, Koordination und Gleichgewicht verbessert. Viele erleben beim Klettern mehr Vertrauen in den eigenen Körper – auch mit MS und ganz gleich, welche Fähigkeiten im Moment im Vordergrund stehen.
Was Sie erwartet:

- 2 Stunden Einführung / Schnupperkurs in das Klettern
- Begleitung durch kompetente Trainer
- Sie werden von Ihrem Trainer mit Gurt und Schuhen versorgt und beim Klettern gesichert

Voraussetzung: Sie sollten in der Lage sein, kurze Strecken mit Unterstützung – z. B. mit Rollator – zurückzulegen. Eine gewisse Kraft in Armen und Beinen sollte vorhanden sein, um sich an der Wand festhalten und abstoßen zu können. Freies Stehen ist nicht erforderlich.

Termine (alle separat buchbar):

- Mittwoch, den 14.01.2026 von 14:00 – 16:00 Uhr
- Mittwoch, den 11.02.2026 von 14:00 – 16:00 Uhr
- Mittwoch, den 11.03.2026 von 14:00 – 16:00 Uhr

Organisatorisches:

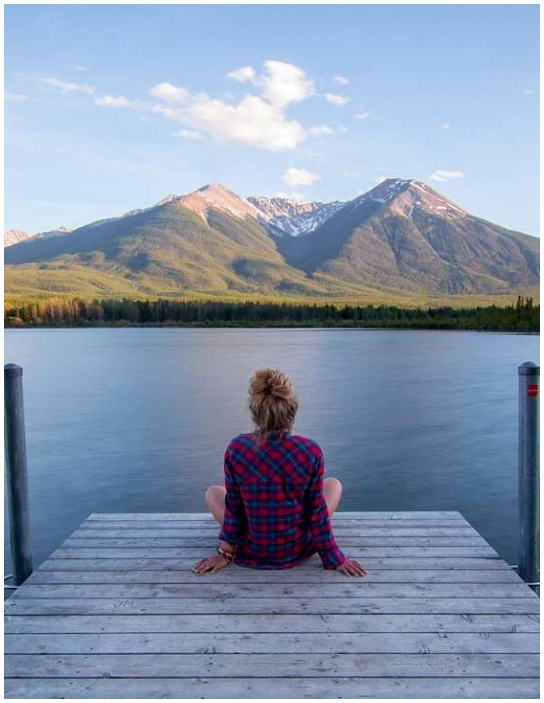
- Der Zugang ist barrierefrei und der Workshop findet im Erdgeschoss statt
- Behindertengerechte Toiletten sind vorhanden
- Bitte kommen Sie 15 Minuten vor Kursbeginn in die Bergstation, damit Sie sich stressfrei umziehen und mit Material (Gurte/Schuhe) versorgt werden können.
- Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

1️⃣ **Termine:** Mittwoch, 14.01.2026, 11.02.2026 und 11.03.2026 von 14:00 - 16:00 Uhr
📍 **Ort:** Bergstation Hilden, Bahnhofsallee 34, 40721 Hilden
💰 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**
❗ **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
🔗 **Anmeldung bis:** 05.01. / 26.01. bzw. 23.02.2026 im OV-Büro
Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75
Ansprechpartnerin für Rückfragen: Heidi Schäfer im OV-Büro

Online - Workshop: „ Das Gedankenkarussell stoppen – Einfache Meditationen für mehr Gelassenheit und inneren Frieden “

Dieser Kurs eignet sich besonders für MS-Betroffene und deren Angehörige, die sich manchmal von ihren eigenen Gedanken überwältigt fühlen. Besonders dann, wenn Stress, Angst und negative Gedanken sehr belastend sind, gibt es Möglichkeiten, die Stopptaste des Gedankenkarussells zu drücken.

Warum ist das besonders für MS-Betroffene wichtig?
Stressreduktion ist bei MS entscheidend, um das seelische Wohlbefinden zu fördern, das Zentrale Nervensystem und den eigenen Geist beruhigen, um mehr innere Ruhe zu finden – bequem von zu Hause aus. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie sich gut in den stressigen Alltag und die zunehmenden individuellen und gesellschaftlichen Herausforderungen integrieren lassen.



Was Sie erwartet:

Basierend auf einer kurzen theoretischen Einführung gibt es zahlreiche praktische Techniken und leicht umsetzbare Tipps.
Achtsamkeit: Die Teilnehmer lernen, wertfrei und offen mit dem umzugehen, was sich im eigenen Geist zeigt. Vermittelt werden Atem- und Körperübungen.
Nervensystem regulieren: Sie erfahren, wie sie durch Meditationen das Nervensystem beruhigen und ausgleichen können, was bei MS besonders unterstützend ist.
Selbstermächtigung: Teilnehmer lernen, Herr oder Herrin in ihrem eigenen Kopf zu werden und den Verstand als wertvolles Werkzeug zu nutzen, anstatt sich von den Gedanken beherrschen zu lassen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Offenheit und Bereitschaft, neue Wege zu erkunden.

🗓️ **Termin:** Samstag, 07. März 2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr
👩‍💼 **Leitung:** Doris Iding
📍 **Ort:** Online über Zoom
💰 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**
❗ **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
🔗 **Anmeldung bis:** 17. Februar 2026 im OV-Büro
Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Regelmäßige Angebote

Malgruppe „Lebensspur“

Bilder sind Spuren, Ausdruck unseres Lebens, unserer Entwicklung. Unter der Leitung von Petra Rodewald entstehen in der Malgruppe „Lebensspur“ vielseitige künstlerische Arbeiten, geben Stimmungen wieder und ermutigen zum gemeinsamen Tun – mit und trotz MS.

Kommende Termine **jeweils donnerstags von 10:00 bis 13:00 Uhr**:
20. November und 04. Dezember **2025**, 15. Januar, 29. Januar, 05. Februar, 19. Februar, 05. März, 19. März, 16. April, 07. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 11. Juni **2026**

📍 **Ort:** Stadtmuseum Düsseldorf, Berger Allee 2, 40213 Düsseldorf

Online-Kurs „Yoga - Kraft für Körper und Seele“

Meditationen, Yoga- und Atemübungen, verbunden mit einer Prise Achtsamkeit sind eine wunderbare Möglichkeit, um uns mit uns selbst in Kontakt zu bringen. Doris Iding leitet uns hierzu an und es kann jeder teilnehmen, es sind keine Vorkenntnisse oder eine besondere Beweglichkeit erforderlich.

Wir treffen uns regelmäßig virtuell über Zoom, sodass Sie einfach und bequem von zuhause aus teilnehmen können

Kommende Termine **jeweils freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr**:
31. Oktober, 14. November, 28. November und 12. Dezember **2025,** 16. Januar, 30. Januar, 13. Februar, 27. Februar, 13. März, 27. März, 10. April, 24. April, 08. Mai, 05. Juni, 16. Juni **2026**

Online-Kurs „Entspannung genießen - neue Energie spüren“

In unserem Entspannungskurs gönnen wir uns eine kleine Auszeit, lernen verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Körper- und Phantasiereisen und Meditation kennen und wenden diese unter der fachkundigen Leitung von Julia Rentsch (Sport- und Bewegungstherapeutin) gemeinsam an.

Wir treffen uns alle 14 Tage virtuell über Zoom, sodass Sie einfach und bequem von zuhause aus teilnehmen können.

Kommende Termine **jeweils montags von 19:00 bis 19:50 Uhr**:
27. Oktober, 10. November, 24. November und 08. Dezember **2025,** 12. Januar, 26. Januar, 09. Februar, 23. Februar, 09. März, 23. März, 20. April, 04. Mai, 18. Mai, 01. Juni, 15. Juni, 29. Juni **2026**

Die Kosten für unsere regelmäßigen Veranstaltungen übernimmt die DMSG OV Düsseldorf für ihre Mitglieder. Wenn Sie Interesse haben teilzunehmen, melden Sie sich bitte in unserem OV-Büro per E-Mail (info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75 an.

Wir trauern um unsere langjährigen Mitglieder

Abschied von Michaela Mewes 13.10.1954 – 26.08.2025

Viele von uns haben Michaela ganz vergnügt beim Sommerfest der OV am 23. August 2025 erlebt. Wenige Tage später erreichte uns die traurige Nachricht, sie sei verstorben.

„Wie eine Blume, die durch den Stein wächst, fandest Du immer wieder Deinen Weg aus der Dunkelheit ins Licht."

Dieser Satz aus ihrer Todesanzeige verweist auf ihre kultivierte Kämpfer-Natur. So zeichneten auch bei der Trauerfeier ihre drei Söhne in ihren berührenden Würdigungen ein Bild ihrer Mutter, die sie liebevoll gefordert, gefördert und gestärkt habe.

Michaela habe ich als authentisch und erfrischend offen im Gespräch erlebt. Das werden auch andere an ihr geschätzt haben. Kulturell interessiert und kritisch, machte sie sich durch Wind und Wetter häufig auf den Weg zu unseren Kunst-Terminen. Sie wird nun fehlen….

Anna Schlüter

Abschied von Beate Simon-Firat 09.01.1951 – 28.09.2025

Leise, bescheiden, ebenso aufmerksam und selbstbewusst habe ich Beate und ihren Mann Seran in Erinnerung, wenn sie zu unseren Kunstterminen kamen. Schon länger aber fehlten die beiden, da es Beate gesundheitlich nicht mehr möglich war teilzunehmen. Nun ist sie am 28. September gestorben. Bei der Trauerfeier erfuhr ich manches über sie, was mich erstaunte und erfreute.

Der Leitsatz der Traueranzeige „Ich verlasse dich nicht, nun und nimmermehr." erfuhr emotionale Verstärkung, als die Ballade „Der König von Thule" eingespielt wurde mit dem Vermerk, dass Beate diese ihren Kindern abends vor dem Zu-Bett-Gehen gesungen habe. Die Ballade kreist um unbedingte Treue, emotionale Tiefe und Loslassen können… Wer kann schon von seiner Mutter sagen, sie habe eine Goethe-Ballade als Schlaflied ausgewählt?! - Eine Collage von Beate ziert die Traueranzeige, in die sie ganz frei und gekonnt Motive der Kunstgeschichte eingebettet hat.

Anna Schlüter