

## Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich sollten in der ersten Ausgabe der diesjährigen MS Post freudige und hoffnungsfrohe Grüße gepaart mit den besten Wünschen für ein gutes Jahr 2022 stehen.

Stattdessen brechen nun beim Schreiben des Vorwortes die unheilsamen Nachrichten über uns herein. Und so möchte ich an dieser Stelle allen Menschen in der Ukraine und den angrenzenden Staaten unser Mitgefühl aussprechen, die von einem Tag auf den anderen in die brutale Realität eines grundlosen Angriffskrieges geworfen wurden, den niemand aus der zivilisierten Welt noch vor einem Monat für vorstellbar gehalten hätte.

Corona und seine Folgen treten angesichts dessen schon fast in den Hintergrund, obwohl seine Bedrohungen gewiss noch lange nicht überwunden sind und worauf wir noch tagtäglich in unserer Arbeit treffen. Sei es keine Veranstaltungen in Präsenz zu erleben, sei es per Zoom zwar teilnehmen zu können, aber der persönliche Austausch fehlt uns doch sehr!

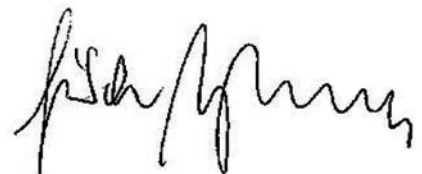
Nun, wir jedenfalls sind hoffnungsvoll in den ersten drei Monaten an unsere Arbeit gegangen und haben das Ein oder Andere arrangieren können, wie Sie im Veranstaltungskalender auf Seite 12 lesen können. Insbesondere

möchte ich hinweisen auf unser Patientenseminar, das in diesem Jahr am 30. Mai - passenderweise zum Welt MS Tag - wiederum im Industrieclub stattfinden wird und so hoffentlich in Präsenz.

Ob ein Sommerfest, das für August geplant wird, realisierbar ist, werden Sie rechtzeitig erfahren. Wir hoffen jedenfalls, uns endlich einmal wieder in größerer Runde im Saal der evangelischen Kirchengemeinde in Düsseldorf-Gerresheim wiedersehen zu können, auch dann wie stets jedes Jahr, mit einigen Überraschungspunkten. Denn schöne Momente, geschenkte Augenblicke und unerwartete Freude - das sind die kleinen Wunder mitten im Alltag, die wir uns wünschen.

Gleichwohl möchte ich Ihnen und Ihren Familien im Namen des gesamten Vorstandes der OV Düsseldorf und Umgebung e.V. unsere Grüße und Wünsche für hoffentlich positivere Monate im laufenden Jahr übermitteln, in dem das ganze Team der OV weiterhin gerne für Ihre großen und kleinen Sorgen da ist!

Ihre  
Gisa Berghof



## Martina Rebel – unsere neue Schatzmeisterin stellt sich vor

Seit Gründung der Ortsvereinigung im Jahre 1984 wird das Amt des Schatzmeisters von leitenden Mitarbeitern des Bankhauses Lampe wahrgenommen. Nun hat sich zwar der Name der Bank geändert – unser Haus heißt jetzt Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG – aber an dem Geschäftsmodell, den Ansprechpartnern und einigen lieb gewonnenen Traditionen hat sich nichts geändert.

So hat mein Kollege Johannes Harbig, der das Amt sechs Jahre innehatte, diesen „Stafelstab“ auch wieder an eine „Lampianerin“ übergeben, die seit über 20 Jahren als Kundenbetreuerin in dem Haus tätig ist.

Ich bedanke mich sehr bei den Mitgliedern, die mir durch ihre einstimmige Wahl in der Mitgliederversammlung großes Vertrauen entgegengebracht haben.



Auf die Aufgaben, die nun auf mich zukommen, freue ich mich sehr und werde mich in Zukunft mit aller Kraft im Sinne des Wohles der Ortsvereinigung, vor allem aber ihrer Mitglieder einsetzen. Ich bin sicher, dass im gemeinsamen Miteinander aller Vorstandsmitglieder die finanziellen Grundlagen der Ortsvereinigung gut weitergeführt werden können.

Bei den Aufgaben als Schatzmeisterin werde ich unterstützt von Frau Petra Kohlhase, ebenfalls langjährige Mitarbeiterin des Hauses und Assistentin des Vorstandes Oliver Plaack.

Das traditionelle Benefizkonzert wäre eine schöne Gelegenheit gewesen, mich Ihnen persönlich vorzustellen, was nun leider wiederholt nicht stattfinden konnte. Nun hoffen wir wohl alle darauf, dass diese wunderschöne Veranstaltung am 1. Advent dieses Jahr nachgeholt wird.

Vorab ein kurzer Steckbrief über mich persönlich: Ich bin 51 Jahre alt, wohne mit meinem Mann und unserer 16-jährigen Tochter in Neuss und interessiere mich für Kunst und Sport und unternehme gerne etwas mit meinen Freunden.

Bis hoffentlich bald grüße ich Sie von Herzen und wünsche einen guten weiteren Jahresverlauf.

Ihre Martina Rebel

## Patientenseminar im Düsseldorfer Industrie-Club

Das diesjährige Patientenseminar findet zum ersten Mal unter der verantwortlichen Leitung von Herrn Prof. Dr. med. Sebastian Jander statt, der seit dem 01.10.2020 Chefarzt der Neurologie am Marien Hospital Düsseldorf ist.

Als Referentinnen sind hierzu eingeladen:

- **Frau Dr. med. Kalyani Bondre-Kempen**, Oberärztin der Klinik für Neurologie und Multiple Sklerose-Ambulanz am Marien Hospital
- **Frau Dr. med. Dipl. oec. med. Verena-Isabell Leussink**, niedergelassene Neurologin aus Meerbusch

Die Vorträge werden einen Überblick über neue Aspekte der immunologischen Therapien und Leitlinienempfehlungen einerseits und nichtimmunologische Therapien, Ernährungs- und Lebensstilfaktoren andererseits geben.

Im Anschluss an die Veranstaltung sind die Besucher herzlich zu einem kleinen Imbiss in der 1. Etage eingeladen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der vorhandene Aufzug mit Aktivrollstühlen gut nutzbar, für breite E-Rollstühle jedoch sehr eng bemessen ist!

**Termin: Montag, 30. Mai 2022 um 18:00 Uhr**

**Ort: Industrie-Club Düsseldorf, Elberfelder Straße 6, 40213 Düsseldorf**

**Anmeldung erbeten bis zum 23.05.2022 per Telefon, Fax oder E-Mail an:**

**Doris Maaß**, Chefarztsekretariat

Telefon: 0211-44 00 24 41, Telefax: 0211-44 00 23 91, E-Mail: neurologie@marien-hospital.de

Die Veranstaltung findet unter Vorbehalt der aktuellen Corona-Bestimmungen statt, ggf. begrenzte Teilnehmeranzahl. Ein 2G-Nachweis muss bei Einlass vorgelegt werden.

**Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die OV. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels), Tel: 0211-50 30 90.**

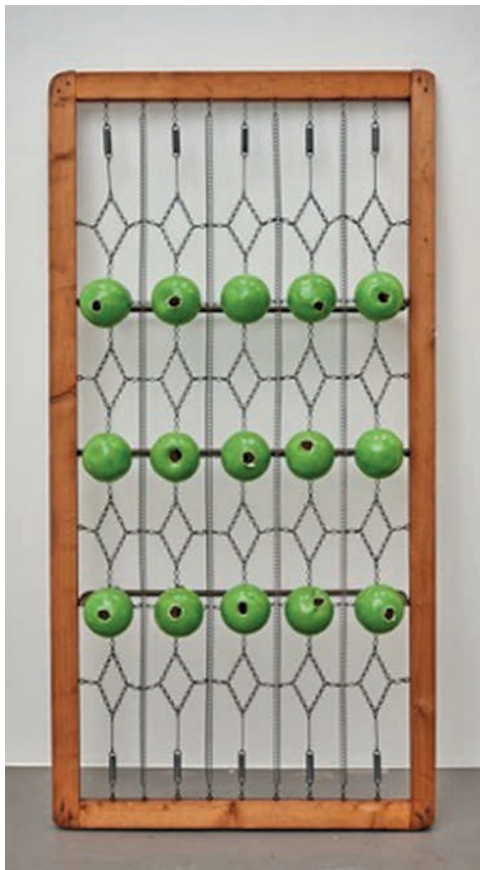
## Kunst und Kultur

Mit dem Frühjahr erhoffe ich eine weitgehende Rückkehr zu unseren Kunst-Ausflügen. So freue ich mich, dass wir die Künstlerin Corinna Bernshaus in ihrem Atelier besuchen dürfen. Sie arbeitet vor allem mit Porzellan und auch mit Holz.

Wer ihre Website aufsucht, liest zunächst „Die Poesie der Zerbrechlichkeit“. Klar und direkt konfrontiert uns die Künstlerin mit der Verletzlichkeit ihres Selbst und des Porzellans. Skurril, überraschend, auch humorvoll oder bizarr muten ihre Arbeiten auf den ersten Blick hin an. Auf den zweiten Blick hin entfalten sie ihren subtilen Ernst, offenbaren ihre Kenntnis vom Menschsein, und meist legt sich ganz automatisch ein leises Lächeln der Erkenntnis auf das Gesicht des Betrachters.



© Jörg Stirnberg



„sleepless nights –  
I must be a princess“  
2020  
© Corinna Bernshaus



Detail „sleepless nights – I must be a princess“, 2020 “ © Corinna Bernshaus

**Termin: Samstag, 14. Mai 2022 um 15:30 Uhr**

**Ort: Atelier Corinna Bernshaus, Behrenstr. 33, 40233 Düsseldorf**

**Leitung: Anna Schlüter**

**Teilnehmerzahl: Maximal 8 Personen**

**Bitte melden Sie sich bis Montag, 09. Mai 2022 im OV-Beratungsbüro an**

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

Vor dem Atelier / im Innenhof können einige Autos parken. Das Atelier ist auch mit Rollstuhl erreichbar. Bei trockenem Wetter halte ich im Innenhof eine kleine Kaffeestärkung mit Gebäck ab 15.00 Uhr bereit.



## Online-Kurs „Entspannen und zur Ruhe kommen“

Auch dieses Jahr möchten wir unseren Mitgliedern einen umfangreichen Entspannungskurs anbieten. Seien Sie dabei und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und Erholung.

Unser Leben ist anspruchsvoll und fordernd, die Pandemie-Situation mit ihren Auswirkungen hat vieles zusätzlich verändert und erschwert. Der Stress, den wir durch die täglichen Aufgaben und Anforderungen spüren und den wir uns oft auch selbst machen, stellt auf Dauer ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar. So zählt die WHO Stress zu den größten Gefahren des 21. Jahrhunderts.

Manchmal kreisen die Gedanken und wir wünschen uns eine kleine Auszeit, einen Moment der Entspannung, nur für uns. Abschalten und zur Ruhe kommen ist so wichtig, aber wie können wir dies erreichen?

In unserer Online-Kursserie „Entspannen und zur Ruhe kommen“ können Sie verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen und unter Anleitung unserer versierten Kursleiterin Julia Rentsch anwenden. So können Sie für sich entdecken, was Ihnen guttut und Ruhe und Entspannung genießen.

Wir haben zwei Terminserien mit jeweils fünf Entspannungseinheiten für Sie vorbereitet.

**Sie können sich für eine oder beide Serien anmelden, oder auch nur für einzelne Termine, je nachdem wie es Ihre Terminplanung zulässt.**

### Erste Terminserie:

**Jeweils montags von 18:30 Uhr bis ca. 19:15 Uhr**

04. April 2022: Progressive Muskelrelaxation

11. April 2022: Autogenes Training

25. April 2022: Körperreise

02. Mai 2022: Phantasiereise

09. Mai 2022: Meditation

### Zweite Terminserie:

**Jeweils mittwochs von 19:00 Uhr bis ca. 19:45 Uhr**

08. Juni 2022: Progressive Muskelrelaxation

15. Juni 2022: Autogenes Training

22. Juni 2022: Körperreise

29. Juni 2022: Phantasiereise

06. Juli 2022: Meditation

**Leitung:** Julia Rentsch

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

**Bitte melden Sie sich bis 7 Tage vor den Kurs-Terminen im OV-Beratungsbüro an.**

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



Idealerweise entspannen wir im Liegen (z.B. auf einer Gymnastikmatte) und meditieren im Sitzen (z.B. auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl). Wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen, wenn für Sie eine andere Position bequemer ist, so wählen Sie diese für sich aus.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Anmeldung und auf eine entspannte Zeit mit Ihnen!

**Das Angebot richtet sich an alle unsere Mitglieder, MS-Betroffene und auch Angehörige.**

### 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.

Der Online-Kurs findet über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink zum jeweiligen Termin erhalten Sie per E-Mail kurz vor dem Kurs. Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

## Online-Vortrag: Darm gesund, Mensch gesund!

Der Darm besitzt eine Vielzahl von Mikroorganismen, die ganz entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Die Hauptaufgaben des Darms bestehen in der Verdauung und der Immunfunktion. Das Immun- und Abwehrsystem schützt uns vor Angriffen von Krankheitserregern und Allergenen. Ein aktives und intaktes Immunsystem im Darm verbessert die Abwehrkräfte des ganzen Organismus. Daher ist es besonders wichtig auf seine Darmgesundheit zu achten.

In unserem Darm finden sich 100 Billionen von Bakterien. Bei einem gesunden Menschen befinden sich diese Bakterien im Gleichgewicht. Verschiedene Störfaktoren, wie Medikamente und ungesunde und einseitige Ernährung zerstören diese Vielfalt.



Forscher sehen in diesem Ungleichgewicht Auslöser für verschiedene Zivilisationskrankheiten. Auch bei Multiple Sklerose, Rheuma und anderen chronischen Erkrankungen könnte die Schädigung der Darmflora eine Rolle spielen.

Folglich lässt sich darauf schließen, dass je vielfältiger unser Mikrobiom ist, desto vorteilhafter ist dies für unser Immunsystem. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung mit vielen Ballaststoffen kann diese Vielfalt gefördert werden.

In unserem Online-Vortrag „Darm gesund, Mensch gesund!“ vermittelt Julia Bierenfeld praktische Tipps für eine darmgesunde Ernährung und wie du im Alltag deinem Darm etwas Gutes tun kannst.

**Termin:** Dienstag, 24. Mai 2022 von 18:00 – 19:00 Uhr

**Leitung:** Julia Bierenfeld

**Kosten:** Die Teilnahme ist für OV-Mitglieder kostenlos

**Bitte melden Sie sich bis Dienstag, 17.05.2022 im OV-Beratungsbüro an!**

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

Weitere Infos zu den verschiedenen Angeboten, dem Blog und dem Buch von Julia Bierenfeld finden Sie auf der Homepage: [www.jb-healthconcepts.de](http://www.jb-healthconcepts.de)



### 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.

Der Online-Vortrag findet über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie per E-Mail einige Tage vorher. Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

## Buchtip: Antientzündliche Ernährung leicht gemacht

Autorin: Julia Bierenfeld

Stille Entzündungen erhöhen das Risiko für rheumatische und Autoimmunerkrankungen. Zudem können sie sich ungünstig auf den Verlauf von chronischen Erkrankungen auswirken. Die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthalten viele gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz und Konservierungsstoffe. Sie liefern kaum Antioxidantien und so werden Entzündungen immer weiter angefeuert. Bekommt unser Organismus jedoch ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, hochwertige ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe, können wir unseren Körper bei der Abwehr von Erregern und schädlichen Substanzen unterstützen und zudem stille Entzündungen minimieren. Aber auch Übergewicht, Umweltfaktoren und eine ungesunde Lebensweise wirken



sich negativ auf das Entzündungsgeschehen aus. Eine antientzündliche Ernährung hilft dabei, Entzündungen zu reduzieren und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. Aber nicht nur eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, sondern vielmehr die Kombination mit einem darauf basierenden Lebensstil, ist von besonderer Bedeutung.

Der Ratgeber „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“ befasst sich im Wesentlichen mit der Frage, welche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten Entzündungen in unserem Körper entfachen und welche dazu beitragen diese Prozesse zu reduzieren. Mit einer Ernährungsumstellung und einer Änderung des Lebensstils kann positiv auf das Entzündungsgeschehen eingewirkt werden. Dieses Buch gibt einen Einblick in die Ernährungsgrundlagen und hilft dabei, die Darmgesundheit und den Schlaf zu verbessern. Außerdem gibt es Tipps zur Stressreduktion mit praktischen Anleitungen und ergänzend über 40 einfache, pflanzenbasierte und entzündungshemmende Rezepte.

Erhältlich als Softcover (19,95 €) oder eBook (9,95 €) über: [www.jb-healthconcepts.de/shop](http://www.jb-healthconcepts.de/shop)



# tanja eisentraut

GESUND UND VITAL DURCH  
BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

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

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



**Workshop 1 (Online-Live):**  
„Geschmeidig und beweglich wie eine Katze - mit Übungen nach Feldenkrais“

Mit diesen fließenden Übungen trainieren Sie Ihren Körper auf sanfte und effektive Weise. Die langsame und achtsame Bewegungsausführung verhindert nicht nur Überanstrengungen. Sie führt Ihren Körper auch langsam und sicher in die Bewegung zurück. Von Mal zu Mal werden Sie geschmeidiger und fühlen sich immer wohler in Ihrem Körper.

Dieser Workshop ist für alle Menschen geeignet, die ihrem Körper achtsam und wertschätzend begegnen möchten. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Bei stärkeren Bewegungseinschränkungen können die Übungen auch nur in der Vorstellung ausgeführt werden.

### 7 gute Gründe für Übungen nach Feldenkrais:

Mit diesen Übungen:

- werden Sie **mobiler** und **beweglicher**
- verbessern Sie Ihre **Körperwahrnehmung**
- entwickeln Sie ein **ganzheitliches Körpergefühl**
- **reaktivieren** Sie **alte Bewegungsmuster**
- **entwickeln** Sie **neue Bewegungsmuster**
- erleben Sie **Bewegung ohne Schmerz**
- **entspannen** Sie **Körper und Geist**

**Termin:** Samstag 23.04.2022 von 10:30 – 13:00 Uhr

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

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

**Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 13.04.2022 an!**

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

## Online-Workshops

Ganzheitliche und achtsame Bewegung/  
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Nach der guten Resonanz auf das Workshop- und Kursangebot „Ganzheitlich bewegen – achtsam Leben“ im letzten Herbst/Winter folgen nun weitere Workshops zum Thema „Ganzheitliche und achtsame Bewegung“ sowie ein Workshop zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Qigong und Selbstmassage.

**Die Workshops können unabhängig voneinander besucht werden oder als Reihe.**



**Workshop 2 (Online-Live):**  
„Stabilität in der Bewegung - mit Übungen nach der Spiraldynamik“

Die Spirale ist ein Grundbaustein in der Natur und unseres Körpers. Sie repräsentiert Stabilität in der Bewegung. In der Natur zeigt sie sich beispielsweise in einem Schneckenhaus oder Wirbelsturm. In einem Wirbelsturm bauen sich enorme Kräfte auf und bleiben auch während der Bewegung stabil. In unserem Körper findet sich die spiralförmige Verschraubung in unserer DNS, unserer Gehörschnecke und in unserer Muskulatur. Bewegen wir unseren Körper gemäß den Prinzipien der Spirale, verbinden sich die einzelnen Körperbereiche in einer dynamischen Stabilität, die mit nur geringem Kraftaufwand aufrechterhalten werden kann – auch in der aktiven Bewegung.

In dem Workshop führe ich Sie Schritt für Schritt an dieses Bewegungsprinzip heran und zeige Ihnen Möglichkeiten zur Integration in den Alltag auf. Die Bewegungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt.

### Inhalte im Überblick

- Unser Körper: ein System von Spiralen
- Die Spirale und die menschliche Bewegung
- Übungen zur Wahrnehmung, Mobilisation u. Kräftigung

**Termin:** Samstag 21.05.2022 von 10:30 – 13:00 Uhr

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

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

**Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 11.05.2022 an!**

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

# Online-Workshops

## Ganzheitliche und achtsame Bewegung/ Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Der Begriff der ganzheitlichen und achtsamen Bewegung würdigt den Körper in seiner Ganzheit(lichkeit) und bringt eine Geisteshaltung beim Üben zum Ausdruck. In dieser Reihe nähern wir uns dem Thema von verschiedenen Seiten. In jedem Workshop lernen Sie eine Bewegungsform kennen, bei der diese Aspekte im Mittelpunkt stehen. Die Workshops sind eine Einladung für eine Entdeckungsreise in Ihren und mit Ihrem Körper, an deren Ende ein ganz neues Körpergefühl auf Sie wartet.



**Workshop 3 (Online-Live): „Gesunde Faszien für elastische und kraftvolle Bewegungen: Einführung in die Fasziendehnung und -kräftigung“**

Faszien sind bindegewebige Strukturen, die sich in unterschiedlicher Form in allen Körperbereichen finden: als Muskel- und Organhüllen, Bandscheiben, Sehnen etc. Sie sind ein wichtiger Baustein für einen stabilen und zugleich elastischen Körper.

Faszien bedürfen einer regelmäßigen Pflege u.a. durch geeignete Bewegungen und ausreichende Wasserzufuhr. Vernachlässigen wir dies, verändern die Faszien ihre Struktur und verkleben. Dies kann zu Bewegungseinschränkungen, Kraftverlust und Schmerzen oder Verletzungen im Bewegungsapparat führen.

Sind Ihre Faszien intakt, ist Ihr Körper elastisch und stark zugleich. Gesunde Faszien ermöglichen effiziente und geschmeidige Bewegungen in Ihrem Alltag und schützen Ihren Bewegungsapparat vor Verletzungen.

### Inhalte im Überblick

- Was sind Faszien?
- Was ist das Besondere am Faszientraining?
- Tipps: Was unsere Faszien sonst noch unterstützt
- Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Faszien

**Bitte halten Sie für den Workshop einen Igel- oder Tennisball und ein TheraBand bereit, sofern vorhanden.**

**Termin:** Samstag 18.06.2022 von 10:30 – 13:00 Uhr

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

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

**Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 08.06.2022 an!**

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

### 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.

Die Online-Workshops finden über die Plattform Zoom statt. Den Zugangslink zum jeweiligen Termin erhalten Sie per E-Mail kurz vor dem Workshop. Und keine Sorge: Sie brauchen keine technischen Vorkenntnisse, die Teilnahme über Zoom ist sehr unkompliziert.

Im nachfolgenden Workshop geht es primär um die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte mittels **Qigong** und **Selbstmassage**. Sollten Sie aber Lust auf noch mehr ganzheitliche Bewegungsverfahren haben, könnte dieser Workshop für Sie ebenfalls interessant sein. Denn: Im Qigong finden Sie beides wieder – ganzheitliche Bewegung und Achtsamkeit.



**Workshop 4 (Online-Live): „Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte – durch Qigong und Selbstmassage“**

Qigong und Selbstmassage haben ihren Ursprung in der daoistischen Tradition. Wesentlich ist die Aktivierung, der Aufbau und die Bewahrung des Qi – der Lebensenergie.

Durch die Übungen werden wichtige Energiezentren und die Akupunkturbahnen des Körpers aktiviert. Auf der körperlichen Ebene werden der Blut- und Lymphfluss unterstützt. Durch die energetische und physische Aktivierung werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.

Im **Qigong** geschieht dies durch die 3 Prinzipien: Bewegung / Haltung, Atmung und Vorstellungskraft.

Die **Massage** wird durch Streichen, massierende Techniken, unterschiedliche Arten des Klopfens oder über die Vorstellungskraft ausgeführt.

Im Workshop werden die Übungen für beide Bereiche so ausgewählt, dass sie einfach zu erlernen sind und wahlweise im Sitzen oder Stehen praktiziert werden können.

### Inhalte im Überblick

- Das Konzept von Qi, den Energiezentren u. Leitbahnen
- Was ist Qigong?
- Selbstmassage: Klopftechniken u. mentale Fokussierung
- Einfache Qigong- und Massageübungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte (u. a. Beine, Augen, Gehirn)

**Termin:** Samstag 02.07.2022 von 10:30 – 13:00 Uhr

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

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

**Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 22.06.2022 an!**

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



## Schon mal Rollstuhltischtennis ausprobiert?

Diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt, wird es Spaß machen? Wie funktioniert das Spielen überhaupt? Tischtennis kennen viele, aber Rollstuhltischtennis?

Dann habe ich zum Tag der Behinderung in Düsseldorf einen Beitrag im Netz gefunden, in dem 2 Menschen Tischtennis im Rollstuhl spielten. Sie erzählten von der tollen Trainingsmöglichkeit und das die Spielstätte komplett barrierefrei sei.

Ich suchte mir die Nummer der Borussia Düsseldorf raus und die nette Dame am Telefon informierte mich, das sie gerade Namen von interessierten Personen sammeln, da sie eine neue ParaGruppe aufmachen möchten, ich könnte da mitspielen.

Neugierig erschien ich mit meinem alten Schläger zum ersten Spiel, schnell war klar, dass sich inzwischen einiges beim Tischtennis geändert hat. Der Schläger, die neuen Beläge, meine Situation im Rollstuhl am Tisch. Aber genauso schnell war mir klar, die Herzlichkeit, die Freude am Tischtennis spielen, das Miteinander empfand ich von Anfang an toll, so dass mögliche Bedenken sofort wie weggewischt waren. Ein neuer Schläger war schnell gekauft und nun fahre ich regelmäßig (die Haltestelle Staufeußenplatz ist barrierefrei und es gäbe auch einen großen Parkplatz) zum Training.

Inzwischen weiß ich auch das zwei Schläger und ein Ball ein tolles Training darstellen. Das Gehirn ist auch ein trainierbares Körperteil und Tischtennis als schnellste Ballsportart der Welt scheint mir einfach gut zu tun.

Die Muskulatur, das Augen - Hand - Koordinationstraining, das Greifen des Balles beim Aufheben, könnte ich auch anders üben, aber so in der Gruppe beim Spielen und trainieren macht es auch noch Spaß und es ist ein schönes Gefühl.

Es ist egal, ob ein Fußgänger oder jemand im Rollstuhl an der anderen Plattenseite ist. Es geht immer darum:

### Rollstuhltischtennis

zwei Schläger +  
ein Ball +  
ein Tisch =  
**ein gemeinsames Spiel**

Sanna Meinke



**Termin:** Das Training findet immer Dienstags ab 18:15 Uhr statt  
**Ort:** Borussia Düsseldorf, Borussia-Düsseldorf-Str. 1, 40629 Düsseldorf  
**Ansprechpartner:** Peter Seidel

**Bei Interesse muss vorab Kontakt mit dem Verein aufgenommen werden.**

Telefon: 0211-99 17 90, E-Mail: info@borussia-duesseldorf.com



## Spendendank !

Wie groß war im vergangenen Jahr die Freude, als wir die Zusage des Ausbildungsmusikkorps der Bundeswehr bekamen, im Dezember wieder für uns live zu musizieren im Rahmen unseres beliebten Benefizkonzertes! Und wie groß war unsere Freude, als wir die Zusage der Stadthalle Düsseldorf bekamen, wieder an einem Adventssonntag - diesmal dem dritten - die Stadthalle mieten zu können.

Plakate waren gedruckt, die Einladungen geschrieben, der Ticketverkauf hatte begonnen - kurz: wir waren fertig mit allen Vorbereitungen.

Und dann kam Omikron und im Dezember der Befehl der Verteidigungsministerin an den Musikdienst der Bundeswehr, im Interesse der Gesundheit der Soldatinnen und Soldaten und der Besucher, aber auch im Sinne der Vorbildfunktion der Bundeswehr, keine Konzerte durchzuführen.

Traurig waren wir, und von vielen Mitgliedern und Freunden hörten wir großes Bedauern.

Mit der Stadthalle hatten wir dafür vorausschauend eine Regelung getroffen, also keine Schwierigkeiten, aus dem Vertrag entlassen zu werden.

Für die Entscheidung der Bundeswehr hatten wir Verständnis, auch wenn es viel Arbeit war, alles wieder abzusagen. Jedem, der Karten bestellt und schon bezahlt hatte, boten wir selbstverständlich an, alle Zahlungen zu erstatten.

Doch da erfuhren wir - in aller Enttäuschung - eine wunderbare Reaktion unserer treuen Konzertbesucher: kein Einziger verlangte Rückzahlung, alle waren damit einverstanden, dass wir die Einnahmen für „unsere guten Zwecke“ behalten durften, ja es flossen uns trotz der Absage zahlreiche Spenden zu. Das hätten wir niemals erwartet, dafür danken wir seitens der OV allen, die uns in dieser großzügigen Weise unterstützten. Es macht uns Mut, soviel Rückhalt zu erfahren!

A propos Spenden:

Wir sind seit Beginn unserer OV 1984 nicht den Weg gegangen, von unseren Mitgliedern finanzielle Beiträge zu erwarten, sondern haben uns in all den Jahren nur durch Spenden finanziert. Aus unserer Sicht engagieren sich die Mitglieder ausreichend mit ihrem jährlichen Mitgliedsbeitrag an unseren Landesverband NRW.

Wir haben es bislang immer geschafft, oft zu kostenlosen Veranstaltungen einzuladen, Referenten und Therapeuten für Vorträge und Seminare zu engagieren und darüber hinaus für Forschungsprojekte beträchtliche Summen aufzubringen. An dieser Stelle seien hier die HHU Neurologie, die HHU Augenklinik oder das Marien Hospital erwähnt. Wir sind stolz darauf, dass bislang immer allein mit Spenden erreicht zu haben.

Wer sind nun unsere Spender? An erster Stelle großzügige Institutionen und Einzelpersonen, die aus ganz unterschiedlichen Motiven unsere Arbeit nicht nur mit einmaligen Zahlungen, sondern teilweise seit Jahren mit wiederkehrenden Großspenden unterstützen. Nur durch sie können wir seit fast 40 Jahren unsere Beratung und Unterstützung anbieten. Nur durch sie sind wir für die hiesigen Forschungsinstitutionen und Kliniken ein interessanter Partner über viele Jahre!

Nennen dürfen wir mit großem Dank beispielsweise Familie Friedrich Wilhelm Hempel, Familie Joseph Breninkmeyer, die Heinz und Hildegard Schmöle Stiftung, die Udo van Meeteren Stiftung und einige viele mehr.

Auch wie aus Trauer Hoffnung wächst, erfahren wir immer wieder beim Tod uns verbundener Menschen: Angehörige rufen zu Spenden für die OV auf, gelegentlich erhalten wir Vermächtnisse oder auch mal eine Erbschaft.

Und last but not least ist das Bankhaus Lampe zu erwähnen, das uns seit Beginn der OV begleitet und den Schatzmeister stellt. Auch da erhielten wir enorme Unterstützung, nicht zuletzt mit Anträgen bei der Düsseldorfer Bankenvereinigung. Besonders glücklich und dankbar bin ich, dass die Verantwortlichen des ehemaligen Bankhauses Lampe Düsseldorf - jetzt als „Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG“ firmierend, besonders der Vorstand Oliver Plaack uns die Möglichkeit geben, mit Martina Rebel als neuer Schatzmeisterin die Zusammenarbeit fortzusetzen.

Ihnen allen, gleichermaßen Spendern aller Größenordnungen, gilt unser ständiger Dank: Sie geben uns eine solide finanzielle Grundlage für die Fortsetzung unserer Arbeit. Das ist nicht garantiert und muss immer wieder neu verdient werden, lässt uns aber gleichwohl positiv in die Zukunft schauen.

Möge es so bleiben!

Gisa Berghof

## Neue Erkenntnisse über SARS-CoV-2-Impfung bei MS-Patienten

**Forscher um Prof. Dr. Dr. Sven G. Meuth und PD Dr. David Kremer von der Klinik für Neurologie der Uniklinik Düsseldorf konnten im Rahmen eines von der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf geförderten Projektes neue Erkenntnisse über die Effektivität der SARS-CoV-2-Impfung bei MS-Patient\*innen gewinnen.**

Bisher war unklar, wie gut die sogenannte „Impfantwort“ von Patienten unter laufender immunmodulatorischer Therapie ist. Die Forscher der im letzten Jahr an der Neurologischen Klinik eingerichteten Impfsprechstunde führten nun eine Studie durch, in welche 59 mit dem Antikörper Ocrelizumab behandelte MS-Patient\*innen eingeschlossen wurden, die eine SARS-CoV-2-Impfung erhielten. Es war bislang unbekannt, ob diese Gruppe von Patienten nach einer Impfung überhaupt einen Schutz gegen das Virus entwickeln, da die Therapie die sogenannten B-Zellen aus dem Blut der Patienten entfernt, die entscheidend für die Bildung von Antikörpern sind. „Wir fanden anti-SARS-CoV-2-Antikörper in 27,1% und eine SARS-CoV-2-spezifische T-Zell-Antwort in 92,7% der Ocrelizumab-behandelten MS-Patient\*innen nach der zweiten Impfung.“, so PD Dr. David Kremer zum Ergebnis der



**PD Dr. med. David Kremer**

Oberarzt

Klinik für Neurologie

Universitätsklinikum Düsseldorf

Moorenstrasse 5

40225 Düsseldorf

Telefon: 0211-81 08 084

Studie. Er erklärt weiter, dass so bewiesen werden konnte, dass bei Ocrelizumab-behandelten MS-Patient\*innen die B-Zell Immunantwort nach SARS-CoV-2-Impfung zwar abgeschwächt ist, jedoch die T-Zell-Antwort gut erhalten bleibt. Bemerkenswerterweise war die T-Zell-Antwort bei Patient\*innen, die keine anti-SARS-CoV-2-Antikörper bildeten sogar stärker ausgeprägt als bei Patient\*innen mit anti-SARS-CoV-2-Antikörpern.

„Die Bedeutung dieser Ergebnisse in Hinblick auf den effektiven klinischen Schutz dieser Patient\*innen muss nun in weiteren Studien genauer analysiert werden.“, erläutert Dr. Saskia Räuber, eine der Erstautorinnen der Studie. Mit der Studie, die vor kurzem von der renommierten Fachzeitschrift Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry zur Veröffentlichung angenommen wurde, ist nun bewiesen, dass die neuen mRNA-basierten Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 auch bei Patienten mit einem medikamentös veränderten Immunsystems effektiv gegen das Virus helfen. „Krankheitsschübe traten übrigens bei keinem einzigen der untersuchten Patienten nach der Impfung auf.“, so ergänzt PD Kremer abschließend.

## Behindertenrat Düsseldorf

Im Juni 2020 hat der Rat der Stadt Düsseldorf eine Neufassung des Behindertenbeirats beschlossen. Vorausgegangen waren viele Gespräche und Diskussionen zu einer Neuaufstellung. Durch die Novellierung der Satzung und der Geschäftsordnung wurde die Zusammensetzung des Gremiums neu geregelt. Nun stellen örtliche Behindertenorganisationen und Vereine die Mitglieder des Gremiums.

Aus dem Bereich Seh- oder Hörbehinderung, den psychisch Erkrankten, Menschen mit geistiger Behinderung, Menschen mit Körperbehinderung und chronischer Erkrankung sowie Menschen mit Mehrfachbehinderung setzt sich nun das Gremium unter anderem zusammen.

Die DMSG OV Düsseldorf unterstütze meine Kandidatur und so kann ich seit 2021 die Interessen der chronisch Erkrankten und Menschen mit Körperbehinderung wahrnehmen.

Wir arbeiten überparteilich und sind an keine Weisungen gebunden.

Da ich selbst viel mit dem Rollstuhl in der Stadt unterwegs bin, fallen mir immer wieder Hürden und Behinderungen auf und dies gebe ich sodann als Erfahrung ins Gremium weiter.

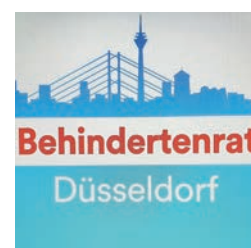
Im Behindertenrat geht es zum Beispiel um die Barrierefreiheit im ÖPNV, um die Situation der Behindertenparkplätze und Falschparker darauf, um die E-Scooter die Gehwege blockieren, aber auch um barrierefreie Spielplätze und inklusive Kultur- und Freizeitangebote.

Ziel ist, dass die Belange der Menschen mit Behinderung bei städtischen Entscheidungen in Düsseldorf Berücksichtigung finden. Bürgerinnen und Bürger können sich direkt an die Mitglieder des Gremiums wenden.

Die Sitzungen des Behindertenrates finden vier Mal im Jahr statt. Sie sind öffentlich und werden auch in einem Live Stream übertragen.

Es gibt eine Broschüre „Düsseldorf für Alle“ zur Vorstellung des Gremiums und mit Kontaktadressen. Diese Broschüre ist unter [www.duesseldorf.de/behindertenrat](http://www.duesseldorf.de/behindertenrat) einsehbar oder sie kann telefonisch bei der Infoline der Stadtverwaltung unter 89-91 bestellt werden.

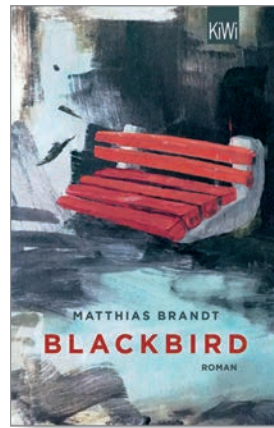
Sanna Meinke





## Aus unserem Bücherregal

Buchempfehlungen  
von Gisa Berghof  
und Patricia Kronberg



**Matthias Brandt** Blackbird

Verlag Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-05313-5  
**Gebundene Ausgabe** 22,00 €

Verlag Kiepenheuer & Witsch, ISBN 978-3-462-00142-6  
**Taschenbuch** 12,00 €

Ein Roman voller komischer und tragischer Wendungen.

**Benjamin Myers** Offene See

DUMONT Buchverlag, ISBN 978-3-8321-8119-2  
**Gebundene Ausgabe** 20,00 €

DUMONT Buchverlag, ISBN 978-3-8321-6598-7  
**Taschenbuch** 12,00 €

Ein großartiges und ungewöhnliches Buch,  
wie ich es selten gelesen habe.



Mitgefühl in Zeiten von Corona –  
für uns selbst und für andere.  
Beide folgenden Bücher laden  
dazu ein, eine erstarrte Welt  
„aus den Angeln zu heben“...

**Gerald Hüther** Würde

Knaus Verlag, ISBN 978-3-8135-0783-6  
**Gebundene Ausgabe** 20,00 €

Pantheon Verlag, ISBN 978-3-570-55393-0  
**Taschenbuch** 14,00 €

Was uns stark macht –  
als Einzelne und als Gesellschaft



**Llewellyn Vaughan-Lee** Spirituelle Ökologie

Neue Erde Verlag, ISBN 978-3-89060-654-5  
**Gebundene Ausgabe** 20,00 €

Alles teilt den einen Atem – Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat. – *Albert Einstein* –

Damit der Ruf der Erde nicht ungehört verhallt vereint der Essayband „Spirituelle Ökologie“ 20 Antworten aus verschiedenen Kulturkreisen, Religionen und Ländern. Die unterschiedliche Sichtweise der Autor:innen sind ein Weckruf, die teilweise sehr eindringlich klingen, um innezuhalten und umzudenken. Vertreter des Buddhismus, des Sufismus, des Christentums und der indianischen Ureinwohner sowie Physiker:innen, Psycholog:innen und andere Wissenschaftler:innen kommen zu Wort, um uns an unsere wahren Wurzeln zu erinnern. Wir sind alle ein Teil der Natur und wir sind alle „Teil eines einzigen lebendigen und spirituellen Wesens“, wie es Herausgeber Llewellyn Vaughan-Lee schon 2013 ! formulierte.

## Termine und Veranstaltungsorte im Überblick

01.04.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
04.04.	18:30 - 19:15	Entspannen und zur Ruhe kommen: Progressive Muskelrelaxtion	Online - Kurs
11.04.	18:30 - 19:15	Entspannen und zur Ruhe kommen: Autogenes Training	Online - Kurs
15.04.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
23.04.	10:30 - 13:00	Geschmeidig u. beweglich wie eine Katze – mit Übungen nach Feldenkrais	Online - Workshop
25.04.	18:30 - 19:15	Entspannen und zur Ruhe kommen: Körperreise	Online - Kurs
29.04.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
02.05.	18:30 - 19:15	Entspannen und zur Ruhe kommen: Phantasiereise	Online - Kurs
09.05.	18:30 - 19:15	Entspannen und zur Ruhe kommen: Meditation	Online - Kurs
13.05.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
14.05.	15:30	Atelierbeusch bei Corinna Bernshaus	Düsseldorf
21.05.	10:30 - 13:00	Stabilität in der Bewegung – mit Übungen nach der Spiraldynamik	Online - Workshop
24.05.	18:00 - 19:00	Darm gesund, Mensch gesund!	Online - Vortrag
27.05.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
30.05.	18:00 - 20:00	Patientenseminar	Industrie-Club, Düsseldorf
08.06.	19:00 - 19:45	Entspannen und zur Ruhe kommen: Progressive Muskelrelaxtion	Online - Kurs
10.06.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
15.06.	19:00 - 19:45	Entspannen und zur Ruhe kommen: Autogenes Training	Online - Kurs
18.06.	10:30 - 13:00	Einführung in die Fasziendehnung und -kräftigung	Online - Workshop
22.06.	19:00 - 19:45	Entspannen und zur Ruhe kommen: Körperreise	Online - Kurs
24.06.	16:30 - 18:00	Yoga mit MS	Online - regelmäßiger Kurs
29.06.	19:00 - 19:45	Entspannen und zur Ruhe kommen: Phantasiereise	Online - Kurs
02.07.	10:30 - 13:00	Qigong und Selbstmassage	Online - Workshop
06.07.	19:00 - 19:45	Entspannen und zur Ruhe kommen: Meditation	Online - Kurs

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

**Termine:** 12.05. / 09.06. / 25.08. / 15.09. / 29.09. / 27.10. / 17.11. / 08.12.2022

Aufgrund der aktuellen Situation sind viele unserer üblichen Angebote sowie Veranstaltungen weiterhin leider nur eingeschränkt möglich.

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

Bitte schauen Sie daher gerne regelmäßig auf unsere Webseite: [www.dmsg-duesseldorf.de](http://www.dmsg-duesseldorf.de)

Dort finden Sie immer alle aktuellen Veranstaltungsangebote und Termine. Die nächste MS-Post erscheint im Herbst 2022

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

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

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

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

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

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.

**Aktuelle Termine, Änderungen und Vorschau finden Sie auf unserer Website: [dmsg-duesseldorf.de](http://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](mailto:info@dmsg-duesseldorf.de)

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

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

**Spendenkonto:**

**DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf**

**Hauck Aufhäuser Lampe Privatbank AG**

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

**BIC: LAMPDEDDXXX**

Spenden sind steuerbegünstigt