

DABEI in Hessen

Das Mitgliedermagazin des DMSG Landesverbandes Hessen



Top-Thema:
Abwechslung im Alltag

Editorial	3	Aktiv werden	12
DMSG Aktuell	4	Selbsthilfegruppen	13
Landesbeirat	5	Barrierefreies Reisen	14
Top-Thema: Abwechslung im Alltag	6	Auf Tour zum Welt-MS-Tag	15
Leitartikel	6	DMSG Aktuell: Veranstaltungen	16
Bewegung	7	DMSG Aktuell: Menschen	17
Klettern	8	Jahresprogramm Ausschnitt	18
Mehr erleben	10	Kontakte	20

KONTAKT

Landesverband Hessen e.V.
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Telefon: 069 40 58 98-0, Fax: 069 40 58 98-40
E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de
Internet: www.dmsg-hessen.de

Spendenkonto
IBAN: DE39 3702 0500 0007 6052 00
BIC: BFSWDE33XXX

Vorstand
Dagmar Spill (Vorsitzende), Barbara Pospiech,
Kirstin von Witzleben-Stromeyer,
Dr. Tobias Bomsdorf, Clemens Busch

Ärztlicher Beirat
Prof. Dr. Uta Meyding-Lamadé (Vorsitzende des
Ärztlichen Beirats), Dr. Burc Bassa, Dr. Katrin Enk,

Dr. Karl-Heinz Henn, Dr. Christian Jacobi, Dr. Rupert
Knoblich, Christoph Lassek, Dr. Ann-Sophie Lauenstein,
Dr. Christoph Mayer, Prof. Dr. Tobias Neumann-Haefelin,
Dr. med. Steffen Pfeuffer, Dr. Gerd Reifschneider, Dr.
Ingo Schirotzek, Lisa Schwertner, Prof. Dr. Till Sprenger,
Prof. Dr. Erwin Stark, Dr. Elvia Steidl, Dr. Yavor Yalachkov

Landesbeirat MS-Erkrankter
Barbara Pospiech (Vorsitzende), Silke Buchenau, Anett
Bergholz, Maik Kübler (stellv. Vorsitzender), Diana Erb,
Stephanie Dombek, Sonja Köhler, Bettina Nüßlein,
Georg Pellinnis, Sabine Schäfer, Manfred Weinreich

Geschäftsführer
Benno Rehn

Weitere Kontakte finden Sie im Service-Teil auf der
Rückseite.

IMPRESSUM

Herausgeberin
DMSG – LV Hessen e.V.
60385 Frankfurt am Main
Telefon: 069 40 58 98-0,
Fax: 069 40 58 98-40
E-Mail: redaktion@dmsg-hessen.de

Redaktion
Benno Rehn (V.i.S.d.P.), Christine Böser, Sarah Schulze,
Ursula Becker, Gabi Gleichmann, Manfred Weinreich,
Natascha Eisenberg, Sandra Daxenbichler, Heike
Zitzmann

Titelbild
DMSG Hessen/Christine Böser

Layout und Satz
DMSG Hessen/Christine Böser

Druck
SP Medienservice Druck & Werbung, Reinhold-
Sonnek-Str. 12, 51147 Köln, www.sp-medien.de

Redaktionsschluss für die Ausgabe 167: 01.11.2025

Für Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers/der
Verfasserin gekennzeichnet sind, trägt diese:r allein die
Verantwortung. Das Magazin „DABEI“ des Landesver-
bandes erscheint viermal jährlich. Der Bezugspreis ist
im Mitgliedsbeitrag enthalten, „DABEI“ auf Hör-CD
telefonisch bestellen unter 069 40 58 98-0 oder per
E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de

Liebes Mitglied,

ist der Alltag mit MS anders als ohne MS? Nein und zugleich
ja, lauten die spontanen Antworten, denn Alltag definiert
jeder von uns ganz individuell. Ein Alltag füllt sich einerseits
durch die Verpflichtungen, die ein Leben in unserer Gesell-
schaft mit sich bringt und andererseits durch die freien Zeit-
räume, die wir selbst gestalten.

Das Redaktionsteam hat sich zu diesem Thema umgehört
und ja, der Alltag mit MS kann herausfordernd sein, wenn
Verpflichtungen im Berufs- oder Privatleben ggf. anders
wahrgenommen werden müssen. Manchmal braucht es nur
den Mut, deutlich zu machen, dass man am Arbeitsplatz
andere Bedingungen braucht oder mit Kreativität Arbeits-
weisen minimal zu verändern, wie der Hobbykoch, der
Kartoffeln nun nur noch mit einem Apfeltrenner in Stücke
schneidet, da es mit dem Messer zu schwierig geworden
ist. Wichtiger werden die freien Zeiträume. Sie sinnvoll mit
Aktivitäten, die Körper und Geist gut tun, zu füllen, führt zu
einem Mehr an Lebensqualität.

In dieser Ausgabe finden sich viele Ideen und Beispiele
für eben dieses „Mehr“ im Alltag. Dazu gehört auch das
Leben in der Gemeinschaft und so laden die verschiede-
nen Angebote des Jahresprogramms in ganz Hessen zum
Mitmachen ein.

Herzliche Grüße, Ihre

Dagmar Spill, Vorsitzende des Vorstandes
DMSG Landesverband Hessen



Der Alltag bestimmt
unser Leben und
wenn wir ihn in Teilen
selbstbestimmt ge-
stalten, gehen wir,
ob mit oder ohne
Erkrankung, erfüllt in
die Nacht.

Dietrich Bonhoeffer
hat es treffend aus-
gedrückt: „Es gibt
ein erfülltes Leben
trotz vieler unerfüllter
Wünsche.“

Mitgliederversammlung

Wir möchten Sie erneut und ganz herzlich einladen zu unserer Mitgliederversammlung am 18. Oktober 2025 von 10:00–15:00 Uhr (inklusive Mittagessen) in Frankfurt am Main im Saalbau Titus Forum am Walter-Möller-Platz 2, 60439 Frankfurt am Main.

Besonders freuen wir uns auf die folgenden Fachvorträge:

- Prof. Claudia Brunner,
„Vom Objekt zum Subjekt der Forschung bei Menschen mit Erkrankungen“
- Dr. Sandra Salm, (PartNet) partieval GmbH,
„Aktueller Stand der partizipativen Forschung im Gesundheitswesen“
- Prof. Henning Daßler, Hochschule Fulda,
„Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung zur Peerausbildung der DMSG Hessen“

Vorstellung der Kandidaten für den Vorstand

Die neuen Unterstützer der Vorstandsarbeit, Frank Binnewies und Christian Ruppel, haben wir Ihnen bereits in der letzten Ausgabe vorgestellt. Aus dem jetzigen Vorstand kandidieren folgende Personen erneut.



Dagmar Spill
Vorsitzende
Bank- und Diplomkauffrau, Erfahrungen im Bankvertrieb, Organisationsgestaltung und Personalentwicklung, Vorstandsvorsitzende seit Oktober 2017



Barbara Pospiech
Stellv. Vorsitzende
Krankenschwester, Erfahrungen als Ehrenamtslotsin, Supervisorin in der Krankenpflege, Gruppenarbeit, Beratung von MS-Betroffenen



Dr. Tobias Bomsdorf
Stellv. Vorsitzender
Rechtsanwalt, tätig im Wirtschaftsrecht, Partner bei CMS Hasche Sigle, Frankfurt, stellv. Vorstandsvorsitzender seit Oktober 2021



Clemens Busch
Schatzmeister
Diplomkaufmann, langjährige Erfahrungen im Bank- und Beteiligungsgeschäft, selbstständig, Schatzmeister seit Oktober 2014

In eigener Sache

Um euch weiterhin einen guten Überblick zu geben, was wir im Landesbeirat so alles machen und um was wir uns kümmern, haben wir im Januar 2025 diese Rubrik ins Leben gerufen.

Nachdem wir in der letzten „DABEI“ mehr oder weniger über die organisatorischen Dinge berichtet haben, wollen wir diesmal wieder tiefer in Themen eintauchen, die euch bewegen und die an uns herangetragen wurden.

Bettina Nüsslein und Diana Erb kümmern sich gemeinsam mit Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle darum, dass die DMSG Hessen auch in der Außenwirkung immer präsenter wird.

Deshalb haben sie in Zusammenarbeit mit Phil Hubbe ein Poster und einen Aufkleber entworfen, der mit einem QR-Code mit Hinweis auf die DMSG Hessen versehen ist. Diese beiden Informationen werden bereits in Arztpraxen und Physioeinrichtungen bzw. überall dort verteilt, wo Menschen in Kontakt mit MS kommen.

Die erste Resonanz ist sehr vielversprechend. Die Materialien können bei Stefanie Reich unter reich@dmsg-hessen.de angefordert werden.

Des Weiteren unterstützen Mitarbeiterinnen des Landesbeirates tatkräftig auf dem Stand der DMSG auf dem Kämpferherztreffen am 27. Juli in Kassel und auf dem Informationsstand anlässlich des Patiententages der Neuro-Immunologischen Erkrankungen am 7. September in Frankfurt.

Hast du jetzt Lust bekommen, dich ehrenamtlich im Landesbeirat der DMSG Hessen zu engagieren und kommst noch aus den Gebieten Darmstadt, Main-Taunus, Wiesbaden, Limburg, Lahn-Dill, Wetterau, Schwalm-Eder, Werra-Meißner und Hersfeld-Rotenburg? Dann freuen wir uns, dich in unserem Team begrüßen zu dürfen. Je mehr Menschen aktiv sind, umso mehr können wir gemeinsam bewegen.

landesbeirat@dmsg-hessen.de

Alle Angebote unter:
www.dmsg-hessen.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.

Gefördert durch die
AKTION MENSCH

Tipps für eine erfüllte Freizeitgestaltung mit MS

Rein ins Leben und den Alltag meistern

Das Leben mit Multipler Sklerose (MS) kann herausfordernd sein, besonders wenn die Fatigue wie eine Glocke über dem Alltag hängt oder andere Beeinträchtigungen dich ausbremsen. Doch es gibt viele Möglichkeiten, den Alltag positiv zu gestalten und neue Energiequellen zu entdecken. Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, deine Freizeit aktiv und erfüllend zu gestalten.

1. Deine Haltung und Möglichkeiten

Überlege, was du ändern kannst und was du ändern möchtest. Manchmal sind es kleine Anpassungen, die einen großen Unterschied machen. Denke daran, dass du mehr kannst, als du vielleicht glaubst. Verbanne den Gedanken „Ich kann das nicht“ und ersetze ihn durch „Ich kann das“. Frage dich, was du tun kannst, um deine Ziele zu erreichen, und wo du Unterstützung finden kannst.

2. Gründe und Ziele

Warum möchtest du etwas ändern und was möchtest du erreichen? Setze dir klare Ziele und arbeite darauf hin. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, warum eine Veränderung notwendig ist und welche positiven Auswirkungen sie auf dein Leben haben kann.

3. Loslassen und Ergreifen

Welche Wünsche möchtest du loslassen und welche mit aller Kraft umsetzen? Manchmal ist es notwendig, alte Vorstellungen loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen. Sei offen für Veränderungen und nutze die Chancen, die sich dir bieten.

4. Kulturangebote nutzen

Entdecke die vielfältigen Kulturangebote im Netz. Viele Ausstellungen und Theateraufführungen können virtuell besucht werden. Dies bietet eine großartige Möglichkeit, neue Eindrücke zu gewinnen und sich inspirieren zu lassen, ohne das Haus verlassen zu müssen.

5. Soziale Kontakte pflegen

Es ist wichtig, aktiv zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Rufe Freund:innen an, organisiere Treffen oder schließe dich Gruppen an, die ähnliche Interessen haben. Innerhalb der DMSG oder selbst organisiert gibt es viele Möglichkeiten, gemeinsam mit anderen aktiv zu werden und neue Freundschaften zu schließen.

6. Unterstützung suchen

Scheue dich nicht, um Unterstützung zu bitten, wenn du sie brauchst. Es gibt viele Menschen und Organisationen, die dir helfen können, deine Ziele zu erreichen. Sprich offen über deine Bedürfnisse und lass dich nicht entmutigen, wenn es einmal schwierig wird.

Wie heißt es doch so schön:
„Es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden,
als über die Dunkelheit zu schimpfen.“
Also, runter vom Sofa und rein ins Leben,
wenn nicht zu Fuß, geht das auch mit
Rollator und Rollstuhl oder an der Hand
eines Freundes bzw. einer Freundin.



Bewegung, die ins Leben passt

Bewegung ist weit mehr als nur körperliche Aktivität – sie stärkt das Selbstbewusstsein, fördert die Koordination, hilft beim Stressabbau und kann Fatigue entgegenwirken. Gerade für Menschen mit MS ist regelmäßige Bewegung ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Sie unterstützt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das seelische Gleichgewicht.

Deshalb ist es wichtig, Bewegung ganz bewusst in den Alltag zu integrieren – nicht als Pflicht, sondern als bereichernden Bestandteil des täglichen Lebens. Schon kleine Aktivitäten wie ein Spaziergang, Übungen zwischen durch oder leichtes Stretching können spürbare Effekte haben. Wichtig ist: Finde heraus, was für dich gut passt!

Was macht mir Spaß? Was habe ich früher gerne gemacht – vielleicht schon vor der Diagnose? Viele Sportarten lassen sich auch mit Beeinträchtigungen ausüben. Mit individueller Anpassung ist oft mehr möglich, als man zunächst denkt. In unseren persönlichen Beratungen und auch in unseren Online-Infoveranstaltungen

geben wir dazu gezielte Tipps. Der nächste Termin ist am 6. November 2025 um 18:00 Uhr – Anmeldung unter training@dmsg-hessen.de – sei dabei!

Gemeinsam aktiv zu sein, motiviert. Verabredet euch mit Gleichgesinnten und bildet Sport-Treffs! Es hilft, feste Termine zu haben, sich gegenseitig zu motivieren und sich nicht allein zu fühlen. Ob Gymnastik, Walking, Klettern, Schwimmen oder Tanzen – eine aktive Alltagsgestaltung ist wichtig und gemeinsam macht es mehr Freude.

Im Schwalm-Eder-Kreis gibt es ab Oktober 2025 VHS-Kurse in Kooperation mit der DMSG Hessen, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit neurologischen Erkrankungen ausgerichtet sind. Diese werden an den Standorten Melsungen und Schwalmstadt angeboten. In

Kontakt

Nicole Herr
0175 75 52 38 3

Nadine Scholl
0151 70 20 53 50

training@dmsg-hessen.de

Fulda und Frankfurt gibt es neue Sport-Treffs zum Klettern und in Bad Camberg und Selters/Taunus ist Tischtennis im Angebot. Wenn auch du ein Sport-Angebot in deiner Nähe etablieren möchtest, um deinen Alltag abwechslungsreicher zu gestalten, dann melde dich gerne bei uns. Wir unterstützen unsere Mitglieder beim Aufbau eines neuen Sport-Treffs.

Alle aktuellen Sport-Treffs findest du auf unserer Website unter der Rubrik „Angebote“ und weiter auf „Projekte“. Noch mehr Bewegungsangebote findest du in unserem Jahresprogramm. Wir geben auch gerne telefonisch Auskunft.

Wenn du es einfach und unkompliziert brauchst: Unsere Online-Trainings finden dreimal pro Woche statt – du kannst bequem von zuhause aus mitmachen, ohne Anfahrtswege, ohne Druck. Einfach ausprobieren!

Bewegung ist kein „Extra“, sondern ein Teil eines aktiven, selbstbestimmten Lebens mit MS. Finde deinen Weg – Schritt für Schritt. Wir unterstützen dich dabei!

Mein Weg zum Klettern und zu „Vertikal Gemeinsam“

Ein erster Schritt in eine neue Richtung

Sport spielte zwar eine Rolle in meinem Leben, doch mit dem Klettern hatte ich bis dahin keine Berührung. Dass ich einmal selbst an einer Kletterwand stehen würde, hätte ich mir früher nicht vorstellen können. Der Anstoß kam durch meine Kinder. Ich wollte gern etwas mit ihnen gemeinsam unternehmen – etwas Aktives, das uns verbindet und bei dem wir uns ausprobieren können. Bei der Suche stieß ich auf die sogenannte „Klettertherapie“: ein organisierter, zeitlich begrenzter Kurs. Das klang spannend – wir meldeten uns an und probierten es einfach aus.

Beim ersten Besuch waren wir neugierig und ein wenig unsicher. Die hohen Wände, die bunten Griffe, das Material – alles war neu. Was mir sofort auffiel, war die entspannte Atmosphäre. Ehrenamtliche Helfer:innen begrüßten uns freundlich, erklärten alles geduldig, stellten Ausrüstung bereit und machten Mut. Ich lernte Schritt für Schritt, wie man sichert, wie man sich an der Wand bewegt und worauf es bei Griffen und Tritten ankommt. Anfangs war vieles ungewohnt, aber schnell wurde klar: Es geht nicht um Leistung, sondern um das eigene Tempo. Jeder Meter an der Wand wurde zum kleinen Erfolg. Und es tat gut, Teil einer Gruppe zu sein. Die Kombination aus Bewegung, Gemeinschaft und dem Reiz des Neuen hat mich überzeugt – und nicht mehr losgelassen.

„Vertikal Gemeinsam“ – eine Gruppe, die verbindet

Auf der Suche nach einer dauerhaften Möglichkeit, zu klettern, stieß ich auf „Vertikal Gemeinsam“ in Frankfurt – eine Gruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen. Ziel ist, regelmäßig gemeinsam zu klettern, neue Kontakte zu knüpfen und persönliche Grenzen auszuloten. Ich fühlte mich von Anfang an willkommen. Die Gruppe will nicht nur das Klettern



ermöglichen, sondern auch körperliche Fähigkeiten erhalten und stärken – auf eine Weise, die Spaß macht und motiviert. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erlebnis: sich gegenseitig ermutigen, zusammen etwas schaffen, Vertrauen aufbauen.

Besonders schön finde ich, wie unterschiedlich die Menschen hier sind. Alter, Herkunft oder körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle. Die Gruppe ist mehr als ein Sportangebot – sie ist Treffpunkt, Austausch und Motivation. Hier entstehen Verbindungen – manchmal Freundschaften – und immer wieder Momente, in denen jemand über sich hinauswächst. Das mitzuerleben, ist inspirierend.

Jede:r kann klettern – auf die eigene Weise

Manche spüren beim Klettern, wie sie körperlich stärker werden. Andere gewinnen an Selbstvertrauen oder entdecken, dass sie sich mehr zutrauen als gedacht. Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen. Die Übungsleiter:innen sorgen dafür, dass sich alle wohl und sicher fühlen – unabhängig von

den jeweiligen Voraussetzungen. Das Konzept: Das Klettern passt sich den Menschen an, nicht umgekehrt. Barrierefreie Zugänge, spezielle Sicherungstechniken und persönliche Begleitung ermöglichen es allen, mitzumachen, eigene Ziele zu setzen und Erfolge zu erleben – ganz unabhängig von Erfahrung oder Kraft.

Gemeinsam an der Wand

Das Miteinander ist zentral. Man klettert nicht allein – man unterstützt sich, tauscht sich aus und freut sich gemeinsam über Erfolge. Jede:r klettert im eigenen Tempo. Wer Hilfe braucht, bekommt sie – beim Sichern, bei der Ausrüstung oder einfach mit einem ermutigenden Wort. Diese offene Atmosphäre macht das Klettern zu einem positiven Erlebnis, das lange nachwirkt.

Was „Vertikal Gemeinsam“ ausmacht, sind die Menschen selbst mit ihren eigenen Geschichten.

Christin (Teilnehmerin): „Klettern mit ‚Vertikal Gemeinsam‘ bedeutet für mich, tolle Menschen getroffen zu haben, denen ich sonst nie begegnet wäre. Es ist Meditation. Ich, die Wand, der nächste Zug – das macht den Kopf frei.“

George (Betreuer): „Mich fasziniert, wie Menschen eine ihrem Handicap entsprechende Technik entwickeln. Dadurch lerne ich auch für meine eigene Klettertechnik ständig Neues.“

Ute L. (Betreuerin): „Ich bin begeistert von den Teilnehmenden, die neue Routen ausprobieren und so lange üben, bis sie sie schaffen – das ist auch für mich ein sehr schönes Gefühl.“

Ute B. (Betreuerin): „Als Ergotherapeutin und mit Erfahrung im therapeutischen Klettern freue ich mich jeden Freitag auf die Gruppe. Es ist bereichernd zu erleben, wie engagiert und motiviert die Teilnehmenden – etwa mit MS – gemeinsam Ziele erreichen und dabei Spaß und Gemeinschaft erleben.“

Mein persönlicher Ausblick

Wenn ich heute zurückblicke, bin ich sehr froh, dass ich den Schritt damals gewagt habe. Das Klettern hat mir geholfen, neue Seiten an mir zu entdecken, innere Grenzen zu verschieben und über mich hinauszuwachsen. Ich habe durch die Gruppe viele wunderbare Menschen kennengelernt, die mich immer wieder inspirieren und motivieren.

„Vertikal Gemeinsam“ ist für mich weit mehr als nur eine Klettergruppe – sie ist ein Ort der Zugehörigkeit, der Begegnung, des gemeinsamen Lernens. Sie zeigt auf praktische Weise, wie Inklusion gelingen kann – mit Offenheit, Respekt und Freude an der Bewegung. Auch nach sieben Jahren begleiten mich meine Kinder gelegentlich zur Gruppe. Das gemeinsame Klettern verbindet uns – ich möchte es nicht mehr missen.

Maik Kübler



Klettertreffs in Hessen

Klettergruppe „Vertikal Gemeinsam“
in Frankfurt: DAV-Kletterzentrum,
jeden 1. und 3. Freitag von 14:30–16:30 Uhr
Kontakt: Ute Biedermann
E-Mail: biedermannute@mailbox.org

Sport-Treff Klettern in Fulda:
DAV-Kletterzentrum Petersberg,
mittwochs von 9:00–12:00 Uhr,
Schnupperklettern möglich, Terminabsprache,
Infos und Beratung bei Nicole Herr,
Mobil: 0175 7552383, herr@dmsg-hessen.de

Kletterkurs in der Kletterbar Offenbach:
17.09., 01.10., 15.10.2025,
immer mittwochs von 19:00–22:00 Uhr
Anmeldung über Monika Kruczek
Tel: 06151 6270380,
E-Mail: veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Im Kletterzentrum Nordhessen in Kassel läuft über die DMSG Hessen einmal im Jahr ein Kletterkurs.

UMSO mehr erleben: Mach das Beste aus Deinem Tag!

Wenn du mit MS lebst, ist wohl kein Tag wie der andere und doch sollten alle eines gemeinsam haben: das gute Gefühl, das Beste daraus gemacht zu haben. Und das unabhängig davon, ob du dich an diesem Tag fit fühlst, es eher ruhig angehen möchtest oder aufgrund von Fatigue oder anderen Symptomen lieber zu Hause bleibst. Aber wie kannst du deinen Tag so gestalten, dass er abwechslungsreich ist, deine Symptome berücksichtigt und sich deinen persönlichen Bedürfnissen anpasst?

Wir haben dir hier eine bunte Auswahl an digitalen und hessenweiten Angeboten für einen vielseitigen Alltag zusammengestellt, darunter auch Angebote der DMSG Hessen. Den gesamten Beitrag mit den Links zu den Angeboten findest du, wenn du den QR-Code oben rechts scannst. Unsere Zusammenstellung soll dazu anregen, die zahlreichen Möglichkeiten auszuloten und auch mal Neues auszuprobieren. Also, leg los, werde zum Regisseur deines Tages! Wir wünschen frohes Inspirieren und viele abwechslungsreiche Tage.



Bewegung: von Online-Training bis Yoga

Regelmäßige körperliche Aktivität steigert dein Wohlbefinden und hilft, deine Symptome zu lindern. Doch welche Sportart

passt zu dir? Was tut deinem Körper und deiner Seele gut? Hier findest du Anregungen, um in Bewegung zu bleiben:

- Barrierearme Wanderwege im Taunus und bundesweit
- Yoga bei MS samt Online-Kursangebot
- Unsere Online-Trainings im Stehen oder Sitzen
- Barrierearme Schwimmbäder in Hessen und Angebot Aqua-Kurs



Unternehmungen: von Brüder Grimm bis Hotelbesuch

Du möchtest heute etwas unternehmen? Du fühlst dich relativ fit, trotzdem sollte es etwas sein, dass

mit deiner MS gut vereinbar ist, Spaß macht und nicht zu viele Reserven verbraucht? Dann könnten folgende Tipps hilfreich sein:

- Barrierefreie Unterkünfte in Hessen
- Vorstellung Toilettenfinder-App
- Pilgern in Frankfurt mit Rollstuhl
- Barrierefrei in die Grimmwelt in Kassel
- Ein Bild, das Cartoon, Zeichnung, Clipart, Kinderkunst enthält.

Ich-Moment

Was wäre ein Tag ohne diesen einen Moment, der nur mir gehört und der mich – mag er auch nur wenige Minuten in Anspruch nehmen – glücklich macht. Doch wie sieht ein solcher „Ich-Moment“ aus?

An einem stressigen Arbeitstag ist es womöglich die kleine Atemübung zwischendurch, mit Kindern im Haus vielleicht ein Moment der Stille, für Serienfans könnte es eine Folge der Lieblingsserie sein und für Genussmenschen ein besonders himmlischer Snack.

Auch der Blick auf ein motivierendes Zitat an der Kühlschrantür, ein schneller Eintrag im Tagebuch, ein beruhigender Blick auf die dahinziehenden Wolken, der Gedanke an eine schöne Erinnerung, eine farbenfrohe Blume auf dem Tisch oder ein kurzer Barfußmoment auf der Wiese können Zufriedenheit und innere Ruhe bringen.

Hier findest Du alle
Links zu den Angeboten



Shopping: von Adaptive Mode bis Stille Stunde

Ob online oder vor Ort – Einkäufe gehören fest zum Alltag. Neben Lebensmitteln und Drogerieprodukten begibt man sich dabei auch gern mal auf die Suche nach einem schönen Geschenk oder etwas Schickem zum Anziehen. In Shopping-Laune gekommen? Dann guck dir das an:

- Geschenkideen für Menschen mit MS
- Adaptive Mode
- Spannende Buchtipps
- „Stille Stunde“ in Wiesbaden



Kultur: von Gaming bis Schlossführung

Das kulturelle Angebot ist vielfältig und heute längst nicht mehr nur vor Ort erlebbar.

Gerade an Tagen, an denen du dich zuhause wohler fühlst, muss du also nicht darauf verzichten. Hier einige Ideen, wie du dir das kulturelle Vergnügen nach Hause holst:

- Vorstellung „Bei Anruf Kultur“
- Digitale Angebote hessischer Museen/Schlösser
- Barrierefreies Gaming
- Filmtipp „Ein großes Versprechen“



Empfehlungen vom Physiotherapeuten Michael Reith So bringen Sie Bewegung ins Leben

1. Bei jedem/jeder MS-Patient:in zeigen sich die unterschiedlichsten Probleme und Defizite. Aus diesem Grund sollte man für jede:n Patient:in realistische Bewegungsziele individuell formulieren. Dabei ist es eventuell sinnvoll, auch Teilziele zum Erreichen eines Bewegungszieles zu formulieren.

2. Trotz einer Fatigue ist Bewegung notwendig und möglich, um zum Beispiel den Alltag zu bewältigen. Bei einer Fatigue können Patient:innen die Intensität und Dauer der Übungen reduzieren oder gegebenenfalls sich Ruhe gönnen. Die meisten haben aber schon selbst Strategien entwickelt, wie sie mit Fatigue umgehen (Ruhe, keine oder weniger Bewegung, einfache, weniger belastende Übungen). Andernfalls sollte der/die Therapeut:in Möglichkeiten aufzeigen.

3. Gleichgewichtsübungen im Stand (Einbeinstand; verschiedene Schrittstellungen; mit offenen und geschlossenen Augen), Kräftigung der Beinmuskulatur (Aufstehen-Hinsetzen; Kniebeugen), Bauchmuskelübungen aus der Rückenlage (Rückenmuskel-

übungen aus der Bauchlage; 4-Füßlerstand; Planks), Dehnungsübungen (Dreh-Dehnlage; Dehnungsübungen für die Beinmuskulatur)

4. Es ist möglich, 2–3 kleinere Einheiten über den Tag zu verteilen. Diese sollten jedoch an den Alltag und an das körperliche Befinden angepasst werden. Falls Fatigue besteht, muss man das Training leicht gestalten, Pausen einbauen oder notfalls auch ausfallen lassen.

5.+6. Als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit ist ein Wechsel zum Arbeiten im Stehen möglich (höhenverstellbarer Schreibtisch). Aufstehen und sich im Raum bewegen. Arme bewegen, Schulterkreisen, Dehnungsübungen für Schulter-Nacken-Bereich, Lockerungsübungen.

7. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kann man z.B. auf dem Pezziball, dem Airex-Pad, dem Sportkreisel, dem Posturomed, dem Galileo (Vibrationsplatte), vor einem Spiegel mit offenen und geschlossenen Augen durchführen.

Kraftübungen für die Beine ohne Gerät sind z.B. Kniebeugen. Mit

Geräten könnte man mit der Beinstemme, dem Kniebeuger und -strecker, dem Hüftstrecker und dem Hüftabduktions- und adduktionsgerät trainieren.

Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur ohne Gerät kommen z.B. Übungen aus der Bauch- und Rückenlage, dem 4-Füßlerstand, Planks oder Liegestütz zur Anwendung. Ein Training an Geräten ist am Bauch- und Rücken-trainer, Haltungsstabilisator und Butterfly, Zugapparat, Pulldown und Dip, sowie am Vertikalzugapparat möglich.

8. Das Trainingsprogramm sollte immer individuell auf den/die Patient:in abgestimmt sein und man sollte es immer den aktuellen Gegebenheiten anpassen. Liegt eine Fatigue vor, sollte man die Intensität und Dauer des Programmes reduzieren und darauf achten, dass keine Überbeanspruchung stattfindet. Gegebenenfalls muss man das Training auch ausfallen lassen.

9. Meiner Ansicht nach sollte man die gute Tagesform zum Training nutzen und eine schwächere zu geringerem Training oder sich einfach erholen.

Versunken in Klangschalen und Qigong

Die Gruppe des MS Treffs in Nidderau kommt einmal im Monat für ganz verschiedene Erlebnisse und Erfahrungen im dortigen Familienzentrums zusammen.

Ende Juli besuchte Julia Kolozek, Qigong-Lehrerin und Klangschalenexpertin, den MS Treff. „Die leicht in den Alltag integrierbaren Qigong-Übungen kamen bei uns sehr gut an, ebenso wie die beruhigenden Töne der großen Klangschalen. Die Trainee hat uns eine wunderbare Entspannung geschenkt“, berichtet eine Teilnehmerin.

„Wir haben immer ein bestimmtes Thema in der ersten Stunde unserer gemeinsamen Zeit und danach besteht bei Kaffee und Kuchen Zeit zum persönlichen Austausch in der Gruppe. Die

Themen sind vielfältig, ob trommeln, kreativ gestalten, Vorträge zu Gesundheitsthemen, Feldenkrais, Sitzgymnastik oder Yoga, es ist für jeden etwas dabei. Das gemeinsame Miteinander und der Austausch unter Betroffenen ist sehr wohltuend und hilfreich. In unserer Gruppe sind

einige Teilnehmer:innen die erst von Freunden ermutigt werden mussten, dass sie kamen. Nun sind sie sehr froh, dass sie Teil der Gruppe sind. Jeder versteht sofort, wovon gesprochen wird, man muss sich nicht erklären,“ so berichtet Barbara Heilmann, die Gruppenleiterin.

Kontakt und Termine

30.09.25 von 16:00–18:00 Uhr
Gedichte, Mut und Naturerlebnisse

28.10.25 von 16:00–18:00 Uhr
leichte Yogaübungen im Sitzen

25.11.25 von 16:00–18:00 Uhr
Sitzgymnastik und Entspannung

Bitte anmelden bei
Barbara Heilmann
heilmann.nidderau@gmail.com

Beratungsgespräch „Betroffene beraten Betroffene!“
Jeder letzte Donnerstag im Monat
von 10:00–12:00 Uhr
Bitte anmelden: 06187 1790



MS-Treff Odenwald „Viktoria“

Gegründet 1999 von Marianne Baumann. Sie hatte sich nach ihrer Diagnose für eine Selbsthilfegruppe interessiert und dann mit Unterstützung der DMSG diesen MS-Treff ins Leben gerufen. Die Gruppe konzentriert sich ganz bewusst auf die monatlichen lockeren Runden im Lokal. Es ist eben „nur“ ein Stammtisch. So gibt es hier kein Programm, keine Vorsitzenden, keine Kassenführung. „Wir genießen die lockere, entspannte Stimmung“, da sind sich alle einig. Und das ist schließlich die Hauptsache. Bei Bedarf kann es auch mal zu ernstesten Gesprächen kommen, Themen sind genug da.

Beim ersten Treffen wurde ein Name für den Stammtisch gesucht. Man sammelte Vorschläge und stimmte ab. Heraus kam

„Viktoria“, übersetzt „die Siegreiche“. Vielleicht ist dieser Name das Programm der Gruppe?

Im Schnitt sind etwa 12 Teilnehmende dabei, Alter zwischen 30 und 71. Angehörige sind immer gerne gesehen. Aktive Mitgliederwerbung betreibt die Gruppe nicht. Es kommen aber gelegentlich Interessierte über die Website der DMSG. Marianne erzählt von einer Begebenheit am Rande des Treffens: Es kam vor, dass sich jemand nicht traute, die Gruppe direkt anzusprechen. Er nahm zunächst am Nebentisch der Gruppe Platz und hörte zu. Beim Aufbruch wurde er von der Gruppe wahrgenommen und vorsichtig angesprochen. Daraufhin „outete“ er sich. Noch heute ist die Person regelmäßig Gast beim Treffen.

Ansprechpartnerin

Marianne Baumann
Tel. 06071 44501



Unterwegs mit der Gruppe Neu-Isenburg

Neun Personen machten sich Ende April auf den Weg, um fünf Tage im VDK-Hotel Bad Fredeburg zu verbringen.

Ein Gruppenmitglied fuhr den DMSG-Bus mit insgesamt sieben Personen und im privaten Pkw waren wir zu zweit. Vielen Dank für die Möglichkeit, den DMSG-Bus kostenlos auszuleihen!

Das Hotel ist empfehlenswert. Es liegt auf einem Bergabhang. Gebaut ist es barrierefrei und verfügt über Ein- und Zweibettzimmer, jedes Zimmer mit ebener Dusche. Für Rollstuhlfahrer besteht die Möglichkeit, ein extra großes Zimmer zu buchen.

Vom Speisesaal hat man einen Ausblick ins Tal und auf Bad Fredeburg. Wir hatten Halbpension gebucht. Das Frühstücksbuffet lässt keine Wünsche offen. Abends wurden die Auswahlen ebenfalls am Buffet angeboten, sodass man sich das warme Essen nach Belieben zusammenstellen konnte. Eine reichhaltige Salatauswahl, eine Käseplatte mit Brot und eine süße Nachspeise ergänzten das Abendessen.

Das Hotel bietet ein Schwimmbad, einen Fitnessraum mit einigen Geräten, eine Massageliege sowie einen großen Garten

mit Kneipp-Becken. Dort haben wir es uns gut gehen lassen.

Wir haben drei Ausflüge unternommen. In Willingen fuhren wir mit der Ettelsberg-Seilbahn auf den Berg. Dort konnten wir einen kleinen See umrunden (die einzige Schwierigkeit war, dass der Weg geschottert war) und mit einem Aufzug zur Aussichtsplattform des Hochheideturms fahren. Bei bestem Wetter war die Aussicht grandios. Auf der Rückfahrt kehrten wir in Bad Fredeburg im Eiscafé Dolce Gusto ein und genossen sehr gutes Eis.

Am Freitagnachmittag machten wir einen Stadtbummel in Schmallenberg.

Da es am Samstag regnete, besuchten wir das DampfLandLeute-Museum in Eslohe. Wir sahen Dampfloks und andere Dampfmaschinen sowie einige Werkstätten aus dem 19. und 20. Jahrhundert und weitere Überraschungen.

Abends spielten wir mit großem Vergnügen das Ferkelspiel. Am Sonntag verließen wir nach dem Frühstück Bad Fredeburg nach erholsamen Tagen, die uns den Alltag vergessen ließen.

Elke Faust

Infos zur Reise

Hotel
Zum Hallenberg



Seilbahn



Museum



Auf Tour zum Welt-MS-Tag



Gefördert durch die
Aktion MENSCH

Am Welt-MS-Tag ging es für eine bunt gemischte Gruppe auf Tour für Barrierefreiheit und Inklusion mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Ein Ausflug von Frankfurt über Flörsheim nach Wiesbaden, der zeigt: Mobilität ist möglich, auch mit MS. Vorausgesetzt, man ist gut informiert und plant sorgfältig.

Wer auf den Rollstuhl angewiesen ist, sollte zum Beispiel wissen: In vielen S- und Regionalbahnen ist der Einstieg im ersten Wagen am einfachsten – dort befindet sich meist die Rampe und es gibt Platz für Rollstühle. Sich vorab informieren, kann vor Überraschungen schützen. Barrierefreie Bahnhöfe sind längst keine Selbstverständlichkeit, und nicht jeder Aufzug ist betriebsbereit. Umso wichtiger ist es, vor der Fahrt aktuelle Infos zu sammeln.

Unsere Tour verlief – mit etwas Vorbereitung – erstaunlich reibungslos. Vom Frankfurter Römer, wo Alex Meier dem

Gerechtigkeitsbrunnen einen orangefarbenen Schal verpasste, ging es weiter nach Flörsheim zum Nepomuk am Main. Unser Nachmittag klang in Wiesbadens Biebricher Schloss bei der Denkmalpflegerin Dr. Katrin Bek mit Kaffee, Kuchen und inspirierenden Gesprächen aus.

Natürlich gibt es Schattenseiten des Reisens: fehlende Ansagen, defekte Fahrstühle, zugeparkte Bahnsteige – all das erschwert Mobilität. Aber: Wer nicht rausgeht, bleibt unsichtbar. Unsere Präsenz im Alltag zeigt, dass barrierefreies Reisen kein Luxus, sondern Notwendigkeit ist.

Deshalb unser Appell: Geht raus, seid aktiv, nutzt Bus und Bahn – und fordert ein, was gebraucht wird. Denn jede Fahrt ist auch ein Statement: Wir sind da. Wir bewegen was.

Vielen Dank an die Aktion Mensch, die diese Tour unterstützt hat.

Christine Böser



Infos

Online-Tool für
barrierefreies Reisen
im gesamten
RMV-Gebiet:



RMV-Fahrplanauskunft
für barrierefreies Reisen:



Barrierefreies
Reisen mit der
Deutschen Bahn:



DMSG an Bord: Sonnige Lionsschiffahrt

Die Lions Clubs Eppstein, Eschborn-Westerbach, Hattersheim-Kriftel, Kronberg und Vortaunus hatten auch in diesem Jahr wieder zu einem gemeinsamen Schiffsausflug eingeladen. Bei strahlendem Sonnenschein startete das Ausflugsschiff am Morgen des 11. Juni in Wiesbaden-Biebrich zu seiner mehrstün-

digen Fahrt rheinabwärts nach Assmanshausen. Die Vertreter des Lions Clubs, die Vorstandsvorsitzende der DMSG Hessen, Dagmar Spill, weitere Mitglieder des Vorstandes der DMSG Hessen, der Geschäftsführer der DMSG Hessen, Benno Rehn, sowie Mitarbeiter:innen der DMSG Hessen begrüßten

die gutgelaunten Gäste. Bei leckerem Essen, kühlen Getränken, einer Sporteinlage mit Musik und guten Gesprächen verbrachten mehr als 120 Menschen mit MS und ihre Begleitungen einen gelungenen gemeinsamen Tag und legten wohlbehalten am Nachmittag wieder in Wiesbaden an.



Auf dem Foto sind folgende Vertreter der DMSG Hessen abgebildet (v.l.n.r.): Benno Rehn, Geschäftsführer, Barbara Pospiech, Vorstandsmitglied und Vorsitzende des Landesbeirates, Dagmar Spill, Vorstandsvorsitzende, Iris Alt, Bereichsleitung Beratung und stellvertretende Geschäftsführung, Clemens Busch, Vorstandsmitglied und Schatzmeister, Frank Binnewies, Unterstützer Vorstandsarbeit.



Sammeln, Kaufen, Gutes tun: PfennigBazar 2025

Nachdem der „PfennigBazar“ im letzten Jahr nach einer längeren Pause wieder stattfinden konnte, dürfen sich Schnäppchenjäger:innen und Unterstützer:innen sozialer Projekte auch 2025 wieder auf den beliebten Wohltätigkeitsbasar der Erwin und Margareta Pleines – Hessische Multiple Sklerose Stiftung freuen. Am Mittwoch, 17. September und Donnerstag, 18. September können Besucher:innen jeweils von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr Kleidung, Haushaltswaren, Spielzeug und vieles mehr in den Frankfurter Römerhallen erwerben.

Der Erlös aus dem Verkauf der Sachspenden kommt der Arbeit der MS-Stiftung Hessen und damit Menschen mit MS sowie dem Hospizverein St. Katharina e.V. zugute. Kontakt MS-Stiftung: 06192 296 87 02

Veranstaltungsinfos

Ort: Frankfurter Römer
Verkauf: 17.09.+18.09.25
Uhrzeit: 10:00–18:00 Uhr
Aufbau: 17.09.25

NEUE GESICHTER



Katharina Lückel, MS-Case-Managerin in Gießen

Seit Juli 2025 bin ich für die DMSG tätig. Ursprünglich komme ich aus dem Gesundheitsbereich und habe Ernährungswissenschaften studiert. Anfang 2022 habe ich selbst die Diagnose MS bekommen. Das hat mein Leben erstmalig ganz schön auf den Kopf gestellt. Heute bin ich dafür umso dankbarer, dass ich bei der DMSG mitmachen und Menschen dabei unterstützen kann, mit der Erkrankung umzugehen und ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen. Ich freue mich auf die neue Aufgabe und neue Begegnungen.



Christine Böser, Öffentlichkeitsarbeit

Seit Mai 2025 arbeite ich bei DMSG Hessen in der Landesgeschäftsstelle im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Hier habe ich eine koordinierende Funktion und bin für ganz verschiedene Projekte verantwortlich: die Mitgliederzeitschrift DABEI, den Geschäftsbericht und ich unterstütze und begleite Veranstaltungen. Ich freue mich sehr auf die kommenden Aufgaben und darauf, MS mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen.



Sophia Nawaz, MS-Case-Managerin in Fulda

Seit Juli 2025 bin ich Ansprechpartnerin für die individuelle Beratung und Begleitung von Menschen mit MS in der Regionalstelle Fulda. Ich bringe Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als Ernährungsberaterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin mit und habe in der Vergangenheit vor allem mit chronisch kranken Menschen gearbeitet. Die Arbeit mit und für Menschen liegt mir sehr am Herzen – besonders in herausfordernden Lebensphasen, in denen verlässliche Unterstützung und Orientierung gefragt sind. Deshalb freue ich mich, dies in meine Arbeit bei der DMSG einzubringen.

GEDICHTET

Ungebrems

Den Wind um die
Ohr'n,
Sonne auf der Haut,
so geht es bergauf und
bergab.

Die Kühle im Wald,
hör nur die Natur,
Licht und Schatten
wechseln sich ab.

In Bewegung sein
und die Freiheit spür'n,
warte schon lange dar-
auf.

Ist der Sommer da,
schwing ich mich aufs
Rad.
Du, MS, hältst mich
nicht auf.

Gabi Gleichmann

WIR NEHMEN ABSCHIED

Wir gedenken unserer engagierten langjährigen Gruppenleiterin Ulrike Krohn, die leider viel zu früh verstorben ist. Ulrike Krohn hat sich sehr für unsere MS-Selbsthilfegruppe eingesetzt. Wir, die MS-Selbsthilfegruppe Wiesbaden, und der Inner Wheel Club Wiesbaden werden sie immer in guter Erinnerung behalten.

Gerhard Baukrowitz



TERMINE

Bewegung, Sport und Gesundheit

Einmalige Chance: Trainiere mit einem echten Fußballstar!

Erlebe ein exklusives, außergewöhnliches Training mit Alex Meier – dem ehemaligen Profi und legendären „Fußballgott“ von Eintracht Frankfurt! Nur für unsere Mitglieder! Trainiere Seite an Seite mit Alex Meier, den du sonst nur aus dem Fernsehen kennst. Er zeigt dir, dass ein gutes, angepasstes Training im Stehen und auch im Sitzen gelingen kann.
Termin: Donnerstag, 09.10.2025
Training 1 im Sitzen: 15:00–16:00 Uhr
Training 2 im Stehen: 16:00–17:00 Uhr
Ort: Sportleistungszentrum am Riederwald, Alfred-Pfaff-Str. 1, 60386 Frankfurt am Main
Plätze sind stark begrenzt – schnell sein lohnt sich!

Anmeldungen bitte unter Angabe, ob Teilnahme an Training 1 oder 2 gewünscht:
training@dmsg-hessen.de oder
Tel.: 0175 755 23 83 oder 0151 70 20 53 50

Neuro-Training im Sitzen

Datum: montags, fortlaufender Termin, seit 06.01.25, Uhrzeit: 16:00–16:45 Uhr
Trainerin: Nadine Scholl
Datum: donnerstags, fortlaufender Termin seit 09.01.25, Uhrzeit: 10:30–11:15 Uhr
Trainerin: Nicole Herr
Anmeldung: jederzeit möglich, training@dmsg-hessen.de
Ort: online, Kosten: kostenfrei
Anmeldung: jederzeit möglich an Nadine Scholl und Nicole Herr, training@dmsg-hessen.de

Neuro-Training im Stehen

Datum: dienstags, 18:00–18:45 Uhr,
Ort: online, kostenfrei
Anmeldung: jederzeit möglich
Nicole Herr, training@dmsg-hessen.de

Ernährung

Gesund durch den Winter: Antientzündliches Kochen für Wohlbefinden und Vitalität

Datum: 01.11.25, 10:00–15:00 Uhr
Ort: fab.e.V., Samuel-Beckett-Anlage 6, 34119 Kassel
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für

Nichtmitglieder. Anmeldeschluss: 25.09.25
Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Angebote für Angehörige

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Gesprächskreis für Angehörige in Frankfurt

Datum: 23.09. / 28.10. / 25.11.25,
19:00–20:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt, Anmeldeschluss: Anmeldungen jederzeit möglich
Kosten: 85,00 € für Mitglieder, 170,00 € für Nichtmitglieder

Erfahrungsaustausch

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Fulda

Datum: 20.10.25, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Fulda, Buttlarstr. 24, 36039 Fulda
Anmeldeschluss: 13.10.25

Offener Treff in Darmstadt

Datum: 29.10.25, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Offener Treff in Frankfurt

Datum: 15.10. / 17.12.25, 18:00–19:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Offener Treff in Wiesbaden

Datum: 08.10.25, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Wiesbaden, DKD Helios Klinik, Wiesbaden, Haus B, Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Anmeldeschluss: 29.09.25

Spieletreff für junge Menschen mit MS

Datum: 02.12.25, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darm-

stadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss: eine Woche vorher

Frauenfrühstück in Fulda

Datum: 29.09.25, 10:00–12:00 Uhr
Ort: Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Goethestr. 13, 36043 Fulda
Kosten: 12,00 € für Mitglieder, 17,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: zwei Wochen vorher

Gesprächskreise der EUTB®

Gruppentreff 25

Datum: 30.09. / 28.10. / 02.12.25, 18:00–19:30 Uhr
Ort: EUTB® Main-Taunus, Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 26.09. / 24.10. / 30.11.25
Anmeldung: Stephanie Kuhn und Svenja Canta, EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Elterngesprächskreis

Datum: einmal im Monat dienstags, 20:00–21:30 Uhr
Ort: EUTB® Main-Taunus, Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim,
Kosten: kostenfrei
Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben
Anmeldung: Rebekka Knappe, EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

Tagesveranstaltungen

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Rollstuhlmobilitätstraining Fortgeschrittenenkurs

Datum: 08.11.25, 10:00–16:00 Uhr
Ort: Turnhalle der Henri-Dunant-Schule, Schaumburger Str. 62, 65936 Frankfurt
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 09.10.25

Resilienz – was uns in unsicheren Zeiten stark macht

Datum: 11.10.25, 10:00–14:00 Uhr Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 24,00 € für Mitglieder, 48,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 12.09.25



Wochenendseminare

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

„Feldenkrais“ Seminar

Datum: Freitag bis Sonntag, 28.11.–30.11.2025, Anreise bis 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: schriftlich bis 20.10.2025
Ort: Ev. Tagungsstätte Hofgeismar, Gesundbrunnen 8, 34369 Hofgeismar
Referentin: Lutz Moleski
Kosten: 120,00 € für Mitglieder, 240,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon 06151 62 70 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Mehrwöchige Kurse

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 62 70 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Online-Kurs: Yoga kennt kein Alter, sanfter Hatha-Yoga-Kurs

Kurs 3: 10 Einheiten, donnerstags vom 02.10. bis 04.12.25
Anmeldeschluss: schriftlich bis 25.09.25
Uhrzeit: 18:00–19:45 Uhr
Ort: online
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder

Sturzprophylaxe

Kurs 2: 10 Einheiten, montags, 06.10.–08.12.25
Anmeldeschluss: 06.09.25
Uhrzeit: montags von 17:00–17:45 Uhr,
Ort: online
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder

Aquarellkurse in Darmstadt

Kurs 2: 5 Einheiten, dienstags, 02.09.–30.09.25

Anmeldeschluss: 03.08.25
Uhrzeit: 15:30–17:30 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 60,00 € für Mitglieder, 120,00 € für Nichtmitglieder

Leicht in Bewegung kommen

Datum: donnerstags, 09.10.25 / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11.25,
18:00–19:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Kosten: 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 09.10.2024

Ehrenamtsschulung

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Online-Supervision für Ehrenamtliche

Datum: 13.11.25, 17:00–18:30 Uhr
Ort: online, Referent: Thomas Weyh
Anmeldeschluss: schriftlich bis jeweils eine Woche vor dem Termin

Mitarbeiterbesprechungen für das Ehrenamt

Kassel

Datum: 27.09.25, 11:00–13:00 Uhr,
Ort: KISS Kassel, Treppenstraße 4, 34117 Kassel
Anmeldeschluss: 19.09.25
Anmeldung: Sonja Waschilowski, waschilowski@dmsg-hessen.de

Darmstadt

Datum: 11.09.25, 18:00–20:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
Anmeldeschluss: 28.08.25
Anmeldung: Sarah Horneff, wiegand@dmsg-hessen.de

Gießen

Datum: 13.10.25, 10:00–12:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Gießen, Kerkrader Str. 4, 35394 Gießen
Anmeldeschluss: 29.09.25
Anmeldung: Katharina Lückel, lueckel@dmsg-hessen.de

Wiesbaden

Datum: 15.10.25, 17:00–19:00 Uhr
Ort: Beratungs- und Regionalstelle Wiesbaden, DKD Helios Klinik, Wiesbaden, Haus B, Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Anmeldeschluss: 07.10.25
Anmeldung: Ebru Taş, tas@dmsg-hessen.de

Online-Austausch für Ehrenamtliche

Daten: 30.09. / 29.10. / 27.11.25
Ort: online, Anmeldung: jederzeit möglich
Anmeldung: Stefanie Reich, Telefon 069 40 58 98 21, engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Landesbeirat

Landesbeiratssitzung

Datum: 25.10.–26.10.25
Uhrzeit: Anreise bis 10:00 Uhr – Austausch und Supervision bis 17:00 Uhr, Sonntag: Landesbeiratssitzung: 9:00–13:00 Uhr
Ort: Best Western Premier IB Hotel Friedberger Warte, Homburger Landstr. 4, 60389 Frankfurt
Anmeldung: landesbeirat@dmsg-hessen.de
Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.07.25

Hier geht's
direkt zum
Anmeldeformular



KONTAKTE

Beratungs- und Regionalstellen

Darmstadt

Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
Telefon: 06151 627 03-80,
Fax: 06151 627 03-85
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Frankfurt

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
Telefon: 069 40 58 98-0, Fax: 069 40 58 98 47
E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de

Fulda

Buttlarstr. 24, 36039 Fulda
Telefon: 0661 96 89 30-0
E-Mail: nawaz@dmsg-hessen.de

Gießen

Kerkraeder Straße 4, 353940 Gießen
Telefon: 0175 755 07 11
E-Mail: lueckel@dmsg-hessen.de

Kassel, im Atrium

Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel
Telefon: 0561 207 59 46, Fax: 0561 207 59 47,
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de

Wiesbaden

Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Telefon: 0170 480 56 23
E-Mail: tas@dmsg-hessen.de

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB®

Zentrale Anmeldung:

0800 45 40 106 kostenfrei

EUTB® Frankfurt

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® Landkreis Gießen

Kerkraeder Straße 4, 35394 Gießen
E-Mail: EUTB-LK-GI@dmsg-hessen.de

EUTB® Hochtaunuskreis

Hugenottenstr. 88, 61381 Friedrichsdorf
E-Mail: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

EUTB® Limburg-Weilburg

Walderdorffstr. 20, 65549 Limburg
E-Mail: EUTB-LK-LW@dmsg-hessen.de

EUTB® Main-Taunus

Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
E-Mail: EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

EUTB® Offenbach

Waldstraße 45, 63065 Offenbach am Main
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® Landkreis Offenbach

Senefelderstr. 2a, 63110 Rodgau
E-Mail: EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de
Nebenstellen in Seligenstadt und Dreieich

EUTB® Rheingau-Taunus-Kreis

Adolfstr. 119, 65307 Bad Schwalbach
E-Mail: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

EUTB® Wetteraukreis

Neutorgasse 1, 61169 Friedberg
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de
Nebenstandorte in Nidda

EUTB® Vogelsberg

Beratungszentrum Schotten, Mühlgasse 4,
63679 Schotten
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de

Betroffene beraten Betroffene

Alsfeld, Manuela Sedlatschek,
06639 86 59, Di. von 10:00–12:00 Uhr;
Andrea und Uwe Thöt, 0151 72800937

Darmstadt, Ulrike Poneß, 0151 44619252

Dreieich, Angelika Reuter, 0160 98 10 34 65,
Mi. von 9:00–13:00 Uhr

Erzhausen, Ilse Lust,
06150 50 78 767, Do. von 16:00–18:00 Uhr

Eschwege, Uwe Blum, 05651 76 265

Frankfurt, John Verrall, 069 55 78 08,
Mi. von 11:00–13:00 Uhr

Frankfurt-Höchst, Edeltraud Oppen,
069 30 13 31, Di. von 16:00–18:00 Uhr

Fulda, Christian Ruppel, Do. nach Anmeldung
0661 96 89 30 00; Conny Zirwes, 0151 41 84 07 28

Gelnhausen, Anette Freund, 06050 33 97

Gersfeld + Rhön, Gabi Gleichmann,
Sa. von 10:00–12:00 Uhr, 0151 15766470

Gründau, Erika Schmidt,
06058 21 09, Di. von 10:00–12:00 Uhr

Hanau, Elisabeth Huhn,
06181 43 14 51, Mo. von 9:00–12:00 Uhr;
Rita Filber 06181 22 433

Homburg / Ohm, Sonja Köhler, 0160 95 10 32 28
Carmen Rotter, 06633 640 78

Kassel, Sabine Correus,
0561 970 51 99, Mi. von 10:00–12:00 Uhr
Christina Bienhaus,
0178 8847580, Mi. ab 17:00 Uhr

Kassel / Baunatal, Jürgen Klahold,
0179 53 63 288

Kelkheim, Jens Schmidt, 06195 90 04 15

Laubach, Manuela Kramer,
06405 32 15, Mi. von 15:00–17:00 Uhr

Lauterbach, Karin Boß, 0160 96713452

Linsengericht, Anett Bergholz,
06051 61 474

Marburg, Bernd Gökeler,
06424 54 99, Mi. von 17:00–19:00 Uhr;
Irene Heuser, 06421 80 92 149;
Margret Wimmel,
06427 93 13 61, Mi. von 10:00–12:00 Uhr

Nidderau, Barbara Heilmann, 06187 17 90

Obertshausen, Helga Imholt, 06104 78 90 71

Reichelsheim / Odenwald,
Ruth Siegel, 06164 91 20 47

Reinheim, Ellen Biegi, 06162 96 90 40
Schlitz, Ute Wagner, 06642 69 16

Seligenstadt, Alexandra Günther,
0176 39 43 36 19;
Barbara Pospiech, 06182 8984 760,
Mo. von 10:00–12:00 Uhr

Feldertal, Jurita Hohmann,
0172 27 53 713, Di. von 9:00–12:00 Uhr

Waldeck-Frankenberg, André Schirmer,
0175 8 45 85 23

Waldeck-Frankenberg, Edertal,
Marion Hecker, 0171 673 19 79

Wetzlar, Georg Pellinnis,
06441 21 21 81, Mo. von 15:00–17:00 Uhr
Bettina Hepner, 06441 4475228

Wiesbaden, Bärbel Berresheim,
0151 44622851;
Peter Bäumel, 0177 1984908

Hessische MS-Stiftung

Alexandra Burchard Gräfin von
Kalnein (Vorsitzende),
Joachim Sittig (Geschäftsführer),
Lessingstr. 4, 65830 Krieffel,
Telefon: 06192 9 22 46 50
E-Mail:
Hessische-MS-Stiftung@gmx.de

Spendenkonto:

Frankfurter Sparkasse,
BIC: HELADEF1822
IBAN: DE89 5005 0201 0000 1808 02

Förderkreise

Förderkreis Hessischer MS-Kranker e.V.

Jasminka Ivanov (Vorsitzende),
Stefanie Reich (Geschäftsführerin),
Offenbacher Landstr. 478,
60599 Frankfurt
Telefon: 069 27 24 63 97
E-Mail: ms-foerderkreis@gmx.de

Spendenkonto:

Frankfurter Sparkasse,
BIC: HELADEF1822
IBAN: DE14 5005 0201 0000 0099 77

Förderkreis Kasseler Multiple Sklerose Kranker e.V.

Jörg Ungerer (Vorsitzender), Sonja
Waschilowski (Geschäftsführerin),
Wilhelmshöher Allee 262,
34131 Kassel, Tel. 0561 2075946,
E-Mail:
waschilowski@dmsg-hessen.de

Spendenkonto:

Kasseler Sparkasse,
BIC: HELADEF1KAS
IBAN: DE20520503530001153105

Darmstädter Freundeskreis der MS-Gesellschaft e. V.

Meike Rieken (Vorsitzende),
Landskronstr. 88, 64285 Darmstadt,
E-Mail: meike.rieken@web.de,
www.ms-freundeskreis-da.de