

DABEI in Hessen

Das Mitgliedermagazin des DMSG Landesverbandes Hessen



**Top-
Thema:
Glück**

INHALT

☐	Editorial	3	☐	Weihnachtsgeschichte	12
☐	DMSG Aktuell	4	☐	Glück und Farbe	13
☐	Landesbeirat	6	☐	Glücksmomente im Keks	14
☐	Top-Thema: Glück	7	☐	Picknick in Orange – Rückblick	15
☐	Leitartikel	7	☐	Selbsthilfegruppen	16
☐	Neurobiologie des Glücks	8	☐	Training mit Alex Meier	17
☐	ABC des Glücks	9	☐	Recht: Rente und Erwerbstätigkeit	18
☐	Persönliche Glücksmomente	10	☐	Jahresprogramm	20
☐	Glück durch Bewegung	11	☐	Kontakte	24

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),
Clemens Busch (Schatzmeister), Barbara Pospiech,
Frank Binnewies und Christian Ruppel

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.), Sarah Schulze, Gabi Gleichmann, Manfred
Weinreich, Natascha Eisenberg, Maja Litzenbauer, Sandra Daxen-
bichler, Heike Zitzmann

Titelbild

unsplash / Ben White

Layout und Satz

DMSG Hessen / Maja Litzenbauer

Druck

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

Redaktionsschluss für die Ausgabe 168: 01.02.2026

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 jähr-
lich. 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,

wahrscheinlich haben Sie schon beim Titelbild mit dem Schneeball in den Händen und unserem Hauptthema an den Spruch „das Glück selbst in die Hand nehmen“ gedacht.
Wenn es doch so einfach wäre ...

Unser Redaktionsteam hat sich auf die Suche gemacht und glücklicherweise Menschen mit ihren persönlichen Glücksmomenten gefunden. So lassen sich vielleicht diese nun dunkler werdenden Tage nicht nur durch Kerzenlicht, sondern auch durch die vielen glücklich machenden Beispiele aufhellen.

Als DMSG blicken wir zurück auf ein bewegtes Jahr. Unser 45-jähriges Jubiläum war geprägt durch viele Begegnungen, gemeinsame Aktivitäten und eine starke Stimme für Menschen mit MS, die ins Hessenland schallte.*

Das Fazit dieses für alle Beteiligten anstrengenden Jahres lautet: Wir haben neue Mitglieder:innen, Freund:innen, Spender:innen und Förderer gewonnen; Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren; Menschen, die andere bei Aktivitäten um sich versammelt haben; tausende Beratungsgespräche in unseren 16 EUTB®- und Beratungsstellen geführt usw.

Das Motto des Jubiläumsjahres war „Selbsthilfe bewegt“ – und wenn wir ehrlich sind, haben wir uns und andere bewegt. Wir haben mit unseren Einstellungen, mit unserem Handeln, mit dem offenen Ohr, der Schulter zum Anlehnen und mit diesem glücklichen Gefühl, dass wir in dieser Gemeinschaft unendlich viel verändern können, bewegt.

Dieses glückliche Gefühl verbindet sich automatisch mit einer großen Dankbarkeit, die uns in die Weihnachtszeit tragen kann. Ich persönlich bedanke mich nicht nur für das große Vertrauen, das meinen Vorstandskolleg:innen und mir bei unserer Mitgliederversammlung im Oktober entgegengebracht worden ist, sondern auch für die großartige Gemeinschaft, die in unserer ehren- und hauptamtlichen Arbeit immer wieder für Glücksmomente sorgt.

Lassen Sie uns gemeinsam auf Seite 19 springen, einen Teig anrühren und viele Glückskekse für das Jahr 2026 backen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen am Herzen liegen, alles erdenklich Gute für die Weihnachtstage und das neue Jahr.

Herzlichst, Ihre



Dagmar Spill, Vorsitzende des Vorstandes DMSG Landesverband Hessen



Zukunft
entsteht,
wenn wir sie
gemeinsam
gestalten

*Im Frühjahr kommt eine Extra-Ausgabe der DABEI mit allen Highlights des Jubiläums-Jahres und einem Überblick über die DMSG Hessen 2026.

Weil Zusammenhalt Zukunft schafft

Aus der Mitgliederversammlung am 18.10.2025

Am 18. Oktober 2025 kamen in Frankfurt zahlreiche Mitglieder, Ehrenamtliche, Vorstandsmitglieder und Gäste der DMSG Hessen zusammen – einige vor Ort, andere digital zugeschaltet. Diese hybride Mitgliederversammlung stand sinnbildlich für das, was unseren Verband ausmacht: Flexibilität, Offenheit und Zusammenhalt – über Entfernungen, Altersgruppen und Lebenssituationen hinweg. Schon zu Beginn wurde deutlich: Es geht um mehr als um Formalien. Es geht darum, wie wir als Gemeinschaft in die Zukunft gehen wollen – mit welchen Werten, mit welcher Haltung und mit welchen Menschen an der Spitze unseres Verbandes.

Ein Vorstand mit Herz, Erfahrung und neuen Ideen

Einstimmig gewählt wurde der neue Landesvorstand der DMSG Hessen: Dagmar Spill (Vorsitzende), Clemens Busch (Schatzmeister), Barbara Pospiech, Frank Binnewies und Christian Ruppel.

Mit Frank und Christian rücken zwei Mitglieder nach, die die DMSG Hessen bereits aus der Peer-Arbeit und der praktischen Unterstützung anderer Betroffener kennt. Frank bringt als Wirtschaftsingenieur strategisches Denken und Organisationstalent mit, Christian als Informatiker wertvolle Impulse für die Digitalisierung und technische Modernisierung der Verbandsarbeit. Beide leben das, was die DMSG Hessen stark macht: Engagement aus eigener Erfahrung heraus.

Ein besonderer Dank ging an Kristin von Witzleben-Stromeyer und Dr. Tobias Bomsdorf, die nach mehreren Jahren intensiver ehrenamtlicher Arbeit aus dem Vorstand ausgeschieden sind. Beide haben den Verband geprägt und wichtige Entwicklungen mit angestoßen – von rechtlichen Fragen bis hin zur strukturellen Weiterentwicklung der Selbsthilfe.

Die Wiederwahl von Dagmar Spill, Clemens Busch und Barbara Pospiech steht zugleich für Kontinuität und Vertrauen. Damit verbindet sich ein klarer Auftrag: Bewährtes sichern, Neues wagen – und gemeinsam an einer starken, modernen DMSG Hessen arbeiten.

Neue Werte, klare Vision

Einstimmig verabschiedet wurde das überarbeitete Leitbild mit Vision und Werten – entwickelt in

enger Abstimmung zwischen Vorstand, Landesbeirat und Geschäftsführung. Ziel war es, die Haltung der DMSG Hessen zu schärfen und auf aktuelle Herausforderungen auszurichten.

Im Mittelpunkt stehen die Werte Selbstbestimmung, Inklusion, Respekt, Transparenz und Verlässlichkeit. Die DMSG Hessen versteht sich als Stimme und Begleiterin von Menschen mit MS – auf Augenhöhe, mit Offenheit und Vertrauen.

Das Motto „Nichts über uns ohne uns“ bleibt dabei Richtschnur für die tägliche Arbeit – von der Beratung bis zur Projektentwicklung.

Neu ist die sprachliche Öffnung für vergleichbare neurologische Erkrankungen. Damit setzt der Verband ein deutliches Zeichen für gelebte Inklusion und Solidarität: Menschen mit ähnlichen Lebensrealitäten sind willkommen und Teil der Gemeinschaft.

Das neue Leitbild dient künftig als Kompass für Entscheidungen und Projekte – und zeigt, wofür die DMSG Hessen steht: für Haltung, Teilhabe und Zusammenhalt.

Peer-Arbeit als lebendige Selbsthilfe

Ein Herzstück der DMSG Hessen bleibt die Peer-Weiterbildung – die Qualifizierung von Menschen mit MS und anderen chronischen Erkrankungen, die ihre Erfahrung in der Beratung anderer Betroffener einsetzen.

Die wissenschaftliche Begleitung der Hochschule Fulda bestätigt: Peer-Arbeit stärkt Wissen, Selbstvertrauen und Lebenszufriedenheit – für Ratsuchende ebenso wie für die Peers selbst.



Weil sie aus Erfahrung sprechen, schaffen Peers Vertrauen und Begegnung auf Augenhöhe. Dieses erfolgreiche Konzept soll in den kommenden Jahren weiter ausgebaut, besonders im ländlichen Raum verankert und damit landesweit erlebbar gemacht werden.

Finanzen im Blick

Trotz wirtschaftlich angespannter Zeiten bleibt die DMSG Hessen finanziell solide.

Schatzmeister Clemens Busch stellte den Jahresabschluss 2024 und den Haushaltsplan 2026 mit dem Ziel vor, Stabilität ohne Einschnitte an der Basisarbeit zu sichern.

Der Verband plant weiterhin konservativ und vorausschauend, investiert gezielt in Personal und Projekte und setzt stärker auf Projektförderung, Fundraising und Stiftungsmittel.

Künftig übernimmt die Solidaris Revisions-GmbH die Jahresprüfung – spezialisiert auf gemeinnützige Organisationen und zugleich kosteneffizienter.

„Unsere Lage ist solide, aber anspruchsvoll. Wir müssen klug planen, um das Erreichte zu sichern“, so Busch.

Gesundheitspolitisch lauter werden

Ein wichtiger Punkt der Versammlung war die zunehmende Unterversorgung in der neurologischen Betreuung – etwa durch Praxisschließungen in Regionen wie Schwalmstadt-Treysa.

Die DMSG Hessen will hier künftig stärker politisch mitreden, Missstände ansprechen und an Lösungen mitwirken.

Denn Teilhabe bedeutet nicht nur Barrierefreiheit, sondern auch Zugang zu Fachärzt:innen und Therapie – unabhängig vom Wohnort.

Digital, nah und sichtbar

Die Mitgliederversammlung zeigte: Digitalisierung schafft Nähe. Viele Mitglieder waren online dabei – ein Modell, das bleibt.

Künftig setzt der Verband verstärkt auf:

- digitale Info- und Austauschformate,
- Online-Schulungen für Ehrenamtliche,
- und moderne Kommunikationswege, die Barrieren abbauen.

Auch in der Öffentlichkeitsarbeit wächst die Präsenz weiter – mit Kampagnen wie „Denk-mal an MS“ und Kooperationen mit engagierten Partner:innen. Ziel bleibt klar: MS sichtbar machen und Gemeinschaft stärken.

Ein Verband, der bewegt

Am Ende der Versammlung stand vor allem eines im Raum: Dankbarkeit und Aufbruchsstimmung. Dank für das Engagement der vielen Menschen, die die DMSG Hessen mit Leben füllen – und Aufbruch, weil die kommenden Jahre neue Chancen bieten.

Dagmar Spill brachte es zum Abschluss auf den Punkt: „Wir sind als DMSG Hessen gewachsen. Nicht nur in Zahlen, sondern im Zusammenhalt. Jetzt geht es darum, das zu festigen und mutig weiterzugehen. Denn Zukunft entsteht, wenn wir sie gemeinsam gestalten.“

Weil Zusammenhalt Zukunft schafft. Das war an diesem Tag nicht nur das Motto, sondern die spürbare Haltung im Raum. Und sie wird uns begleiten, in jedes Projekt, jede Beratung, jedes Gespräch.

Für ein starkes, selbstbestimmtes und solidarisches Hessen.

In eigener Sache

Das Thema Kinder und Jugendliche mit MS liegt dem Landesbeirat und den Beraterinnen der DMSG Hessen derzeit besonders am Herzen. Aus diesem Grund fand im August ein Besuch von Barbara Pospiech (Landesbeirat), Sarah Horneff und Iris Alt (aus dem Team der MS-Beratung) bei Herrn Dr. Hofstetter und Herrn Prof. Kieslich in der Uniklinik in Frankfurt statt.

Herr Dr. Hofstetter behandelt momentan 30 an Multiple Sklerose erkrankte Jugendliche im Alter von 13-20 Jahren hauptsächlich aus den Gebieten Darmstadt, Frankfurt, Rüsselsheim, Höchst, Hanau und Mainz. Durch den intensiven Kontakt und die langjährige Betreuung entstehen oft sehr gute Bindungen zwischen Dr. Hofstetter und seinen jugendlichen Patient:innen.

Es besteht eine gute Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Multiple Sklerose im Kindes- und Jugendalter in Göttingen (gemeinsame Betreuung einzelner Patient:innen, Vorstellung zur 2. Meinung) sowie der MS-Ambulanz der Uniklinik Frankfurt (Transition, interdisziplinäre Besprechungen). Die Multiple Sklerose bei Jugendlichen unterscheidet sich von der bei Erwachsenen durch eine größere Schubrate und eine höhere Läsionslast. Da die Rückbildung der Symptome nach einem Schub aber schneller und vollständiger ist, steigt der Behinderungsgrad langsamer an. Es werden grundsätzlich die gleichen Medikamente wie in der Erwachsenenmedizin eingesetzt; allerdings sind gerade die hochwirksamen Medikamente nicht für diese Altersgruppe zugelassen, sodass sie „off-label“ eingesetzt werden müssen.

Aus seiner Erfahrung steht bei den Jugendlichen nicht die Krankheit im Fokus, sondern sie wollen einfach ein „normales Leben“ leben. Die Hauptthemen der Jugendlichen sind Fatigue und psychische Probleme, wie Depressionen und ggf. leichte kognitive Einschränkungen. Hier könnten wir als DMSG die Zusammenarbeit weiter ausbauen in Form von Angeboten für Jugendliche ab 13 Jahren, wie zum Beispiel einem Camp über 1-2 Tage mit altersgerechten Themen. Weiterhin wird Herr Dr. Hofstetter in Zukunft auch auf unser bisheriges Angebot in Form eines Ü30-Camps und einer Mutter-Kind-Freizeit hinweisen.

Statistische Einordnung: Von 100.000 Kindern bekommen die Krankheit Multiple Sklerose 2–3 als Jugendliche ab 13 Jahren, 1 Kind unter 13 Jahren. Anett Bergholz

Vorstellung Landesbeirat



Ich heiße Maik Kübler, bin 46 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Meine Familie ist mein Mittelpunkt und mein wichtigster Rückhalt im Leben.

Mit der Diagnose MS lebe ich seit über 20 Jahren. Viele Jahre habe ich als Betriebswirt im Rechnungswesen und Controlling gearbeitet. Diese Arbeit hat mir viel Freude bereitet und war ein bedeutender Teil meines Alltags. Durch meine Erkrankung bin ich heute voll erwerbsgemindert. Dinge, die mir immer wichtig waren – mich einzubringen, Verantwortung zu übernehmen und mich für andere zu engagieren – kann ich weiterhin tun und heute sogar bewusster verfolgen.

Die DMSG hat mich schon früh begleitet und unterstützt, als ich mit meiner Erkrankung konfrontiert wurde. Diese Hilfe war für mich sehr wertvoll. Deshalb war für mich klar: Ich möchte etwas zurückgeben, andere Betroffene unterstützen und meine Erfahrungen einbringen.

Im Landesbeirat habe ich die Möglichkeit, genau das umzusetzen: meine Sichtweisen weiterzugeben, die Anliegen von Betroffenen zu vertreten und gemeinsam an Ideen zu arbeiten, die den Alltag mit MS erleichtern.

Besonders wichtig ist mir der Austausch mit anderen. Wir lernen voneinander, geben uns gegenseitig Impulse und entwickeln neue Ansätze. Für mich geht es darum, die positiven Seiten zu betonen: das Beste aus Situationen zu machen, Chancen zu erkennen und gemeinsam neue Wege zu gehen.

Info: Was ist eigentlich Off-Label-Therapie?

Off-Label-Therapie bezeichnet die Anwendung von Arzneimitteln außerhalb der von den Zulassungsbehörden genehmigten Indikationen. In der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit MS kommt dies häufiger vor, da für die betreffenden Medikamente nur Studien für Erwachsene vorliegen. Ärzte dürfen Off-Label-Therapien durchführen, müssen jedoch sicherstellen, dass sie auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren und die Patienten umfassend über die Risiken und Vorteile informiert werden. Eine Off-Label-Therapie muss bei der Krankenkasse beantragt werden, da die Kosten nicht automatisch übernommen werden.

Das Glück, glücklich zu sein



Nicht jedem ist es vergönnt, Glück empfinden oder erleben zu können. Gerade mit einer chronischen Erkrankung ist dies oft schwierig, manchmal schier unmöglich. Eine freundliche Lebenseinstellung zu sich und seinem Umfeld kann den Blick auf Positives lenken. Teilhabe an glücklichen Erlebnissen und Erinnerungen kann die Gemeinschaft und den Zusammenhalt stärken. Sie lässt uns Teil dieses Glückes sein. Gerade jetzt, in der Weihnachtszeit.

Doch wovon hängt sie ab, die Fähigkeit, Glück zu empfinden?

- ✿ Der Genetik werden ca. 50% zugeschrieben, sind also veranlagt.
- ✿ Äußere Umstände wie Zufälle machen nur etwa 10% aus.
- ✿ Bewusstes Handeln hingegen hat bis zu 40% Einfluss darauf, ob wir glücklich sind.

Wir können also durch unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen darauf Einfluss nehmen. Unsere persönliche Einstellung spielt eine Rolle. Aber auch sinnstiftende Tätigkeiten in Beruf, Ehrenamt oder Freizeit wirken sich aus.

Wie, wann und warum genau entstehen nun Glücksgefühle im Körper? Weshalb können uns Sport und Bewegung glücklich machen? Welchen Einfluss haben Begegnungen mit Tieren auf unser Glücksempfinden? Was haben die Magie von Weihnachten und die Erinnerung an strahlende Augen damit zu tun?

Diese und weitere Ansätze wollen wir Ihnen/Euch in dieser Ausgabe vorstellen. Als Anregung, Hilfestellung und Ermutigung, auf der Suche nach glücklichen Momenten. Als Aufmunterung und strahlendes Licht in der Weihnachtszeit. Mit dem Bewusstsein, wie glücklich man sich schätzen kann, Glück empfinden zu können.

Gabi Gleichmann

Interview mit PD Dr. Dr. med. Yavor Yalachkov

Neurobiologie des Glücks



PD Dr. Dr. med.
Yavor Yalachkov,
Oberarzt Klinik für
Neurologie, Leiter
der Neuroimmunologie am Uni-
versitätsklinikum
Frankfurt und Mit-
glied im Ärztlichen
Beirat der DMSG
Hessen.

Herr Dr. Yalachkov, starten wir einmal ganz spontan mit der Frage, was Glück für Sie persönlich bedeutet – mit Fokus auf Ihrer Rolle als Mediziner.

Dr. Yalachkov: Für mich bedeutet Glück als Mediziner, mit Fachwissen, Fähigkeiten und Empathie dazu beizutragen, dass das Leiden von Patient:innen gelindert oder sogar beseitigt wird. Dabei ist es mir wichtig, die Grenzen dieses Fachwissens kontinuierlich zu erweitern und die Fortschritte der Wissenschaft aktiv mitzugestalten. Dies gelingt am besten durch die enge Verbindung von Klinik, Forschung und Lehre – für mich der Kern moderner Medizin. Dabei darf man nie vergessen, dass Betroffene keine Zahlen, sondern individuelle Menschen mit einzigartigen Geschichten sind – das ist letztlich das Wichtigste.

Glück ist ein individuelles Empfinden. Und doch löst „glücklich sein“ im Gehirn jedes Menschen positive Gefühle aus. Wie funktioniert das?

Dr. Yalachkov: Wir werden nie in der Lage sein, das subjektive Gefühl des Glücks vollständig zu messen – und das ist auch gut so. Glück ist eine zutiefst persönliche Wahrnehmung. Wir können zwar mit Fragebögen oder physiologischen Messungen wie Herzfrequenz oder Blutdruck versuchen, einzelne Aspekte zu erfassen, aber eine objektive „Glückseinheit“ gibt es nicht.

Was wir allerdings kennen, sind bestimmte neurobiologische Prozesse und Botenstoffe, die am Erleben von Glück beteiligt sind. In der Forschung unterscheidet man beispielsweise zwischen „Mögen“ (liking) und „Verlangen“ (wanting). Der erste Prozess – das liking – ist weitgehend angeboren und beschreibt die hedonische Bewertung, also das unmittelbare Erleben von Lust oder

Wohlgefallen („Wie angenehm ist das?“). Das wanting hingegen bezieht sich auf Motivation und Anreiz – also das erlernte Verlangen nach einer bestimmten Sache. Diese Prozesse beruhen auf unterschiedlichen, aber miteinander vernetzten neuronalen Systemen: Für das Mögen sind vor allem das endogene Opioid- und Endocannabinoid-System in der Schalenregion des Nucleus accumbens und im ventralen Pallidum verantwortlich, während das Verlangen mit dopaminergen Aktivitätsmustern im Kern des Nucleus accumbens und im ventralen Tegmentum assoziiert ist.

Man könnte also sagen, dass Glück stärker mit dem ersten Prozess – dem spontanen Erleben von Wohlbefinden – vergleichbar ist. Man kann aber auch etwas begehren und erreichen, ohne dabei tatsächlich glücklich zu sein. Natürlich ist dies nur ein kleiner Ausschnitt aus der derzeitigen neurobiologischen Forschung zum Thema Glück.

Welche Rolle spielen „Glücksgefühle“ für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden? Inwiefern können sie neurobiologisch Stress und Depressionen ausgleichen?

Dr. Yalachkov: Eigene Glücksmomente zu erleben und sich selbst zu belohnen, ist essenziell – nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit. Ein zentraler Aspekt moderner Präventions- und Behandlungsstrategien bei Stress und Depression ist, herauszufinden, was uns individuell glücklich macht, und Wege zu entwickeln, diese Dinge regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Idealerweise werden solche Aktivitäten – Hobbys, Sport, soziale Kontakte – zu einem festen Bestandteil des Lebens.

Fortsetzung auf Seite 9

Neurobiologie des Glücks
Fortsetzung von Seite 8

Beeinflusst eine chronische Erkrankung wie MS das neurobiologische Glücksempfinden?

Dr. Yalachkov: Das Risiko für Depressionen ist bei MS-Betroffenen im Vergleich zu Menschen ohne MS deutlich erhöht. Ein Teil lässt sich sicher durch körperliche Symptome und funktionelle Einschränkungen erklären, aber wir wissen heute, dass dieses Risiko auch schon in sehr frühen Krankheitsstadien besteht – also bevor größere Beeinträchtigungen auftreten. Das weist darauf hin, dass „unter der Oberfläche“ biologische Mechanismen wirken, die depressive Symptome begünstigen. Eine wichtige Hypothese, die wir aktuell in einem unserer Forschungsprojekte untersuchen, betrifft den Zusammenhang zwischen Entzündungsprozessen und Depression. Schließlich ist die MS eine entzündliche Erkrankung – und die Interaktion zwischen Immunsystem und Gehirn spielt hier eine zentrale Rolle.

Welche Tipps haben Sie in Sachen „Glück“? Und welche medizinischen Behandlungsansätze gibt es?

Dr. Yalachkov: Die wichtigsten Bausteine sind im Grunde einfach – aber wirkungsvoll: ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie feste soziale und freudvolle Aktivitäten im Alltag.

Wenn es um medizinische Behandlungsansätze geht – etwa bei einer manifesten Depression – kommen in der Regel antidepressiv wirkende Medikamente und Psychotherapie zum Einsatz. In solchen Fällen ist eine Vorstellung bei einer Fachärztin oder einem Facharzt für Psychiatrie und/oder psychologischen Psychotherapeut:innen sinnvoll und notwendig.

ABC des Glücks

- A – Achtsamkeit
- B – Bewegung
- C – Chaos beseitigen
- D – Durchatmen, dankbar sein
- E – Emotionen zulassen
- F – Freundschaften pflegen
- G – Genießen können
- H – Humor
- I – Ideen sammeln
- J – Jeden Tag bewusst leben
- K – Kuchen essen, Kreativität
- L – Liebevoll mit dir selbst umgehen
- M – Mut
- N – Neues ausprobieren, Neugier
- O – Optimistisch bleiben
- P – Pausen zelebrieren
- Q – Querdenken erlaubt
- R – Reflektieren, Raum für Träume
- S – Spontanität, Selbstfürsorge
- T – Toleranz (auch dir selbst gegenüber)
- U – Urlaub vom Alltag
- V – Vorurteile ablegen
- W – Wertschätzung
- X – x-beliebig
- Y – Yak's streicheln ;-)
- Z – Ziele haben

Persönliche Glücksmomente



Es gibt oft Momente, wo man das Gefühl hat, nie mehr Glück empfinden zu können. Immer wenn ich mich in so einer Situation befinde, habe ich einen Leitsatz. Dieser hing damals bei meiner Oma an der Wand „Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Und bisher war es auch immer so gewesen. Ich habe gelernt, durch viele kleine Momente in meinem Leben mir meine eigenen Glücksmomente zu erarbeiten.

Ich bin examinierte Krankenschwester und habe nach der Ausbildung im ambulanten Pflegedienst gearbeitet. In dieser Zeit ist mir bewusst geworden, wie wichtig es ist, das Leben zu jedem Zeitpunkt zu genießen und schöne Erinnerungen zu schaffen. Denn wenn der Zeitpunkt einmal kommen sollte, an dem wir nicht mehr können, ist es genau das, was wir dann noch haben: unsere Erinnerung. Also Ärmel hochkrempeln, nach vorne schauen und jeden schönen Augenblick genießen. Meine Freunde sind immer verwundert, wie ich trotz meiner kleinen „Bitch“ MS so optimistisch sein kann. Natürlich sieht es im Inneren oft anders aus, aber ich möchte nicht jammern, sondern den Moment erleben. Sei es, glücklich und stolz

auf meine Kinder zu sein oder im Garten die Natur zu genießen, meine Vögel in der Voliere zu belauschen, meinen Hund und meine Katze beim Spielen zu beobachten. Einfach nur glücklich sein, dass ich viele gute Seelen um mich habe, die gern mit mir zusammen sind. Jeder Tag ohne ein Lächeln ist schon einer zu viel.

Ich habe Hobbys, die mir helfen abzutauchen. Das schöne ist, dass ich dadurch immer jemanden damit glücklich machen kann. Ich nähe, zeichne, stricke, häkel und bastel gerne. Ich verschenke viel und ab und zu verkaufe ich auch.

Meine persönlich größter Glücksmoment war, als mein Jüngster es geschafft hat, seine Schulangst zu überwinden. Hat er diese doch durch meine Erkrankung bekommen, da er Angst hatte, dass mir etwas passiert. Alle Erklärungen haben nicht geholfen und nachher war ihm nicht mehr bewusst gewesen, weshalb er überhaupt Angst hatte. Jetzt macht er eine Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker. In Moment freue ich mich auf meine Enkelin, die Ende Februar zur Welt kommt. All das ist das Licht am Ende des Tunnels für mich. **Melanie**

Hi, ich bin Laura Josephine, genannt Josie, 39 Jahre alt, Transfrau und lebe mit der Diagnose PPMS (ED 09.2023). Nach dem Verlust von Job und Wohnung infolge meiner Erkrankung und einer Trennung (10.2024) dachte ich nicht, dass ich noch Glücksmomente erleben würde. Doch ich weigere mich zu jammern und lebe mein Leben so gut wie möglich. Meine schwierige Situation führte dazu, dass ich viele neue Menschen kennenlernte, die mich unterstützen.

Mein größter Glücksmoment war jedoch ein Tinder-Match am 28.06.2025. Eine 28-jährige Frau trat in mein Leben und akzeptierte mich so, wie ich bin. Seitdem ist jeder Samstag ein Tag voller Glücksmomente, an dem wir gemeinsam Zeit mit meinen Kindern verbringen. Es ist für mich ein Zeichen, dass ich trotz meiner Einschränkungen akzeptiert und geliebt werde. Mein Motto lautet: „Die Zeit regelt alles für mich!“

Ich möchte anderen Mut machen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, denn Glück kommt, wenn man am wenigsten damit rechnet.

Ein Picknick zwischen Lamas, Ziegen und einem Truthahn mit ganz eigenem Charakter? Klingt verrückt? War es auch, und einfach wunderschön.

Zum einjährigen Bestehen ihres Stammtisches haben die Rhöner GÄMSen einen ganz besonderen Ort besucht: Lamahausen in der Rhön.

Was sie dort erlebt haben, welche tierischen Freundschaften entstanden sind und warum ein Truthahn namens Oli für herzhaftes Lachen sorgte, können Sie im ganzen Bericht auf unserem Blog lesen: <https://dmsg-hessen.de/2025/12/11/gluecksmomente-von-heike-zitzmann/>

Zum Blog:



Glück durch Bewegung, Dankbarkeit und Gemeinschaft

TOP-THEMA



Glück ist oft näher, als wir denken, und doch fällt es uns im Alltag nicht einfach zu. Manchmal übersehen wir die kleinen Momente, die uns erfüllen könnten, oder wir sind so sehr mit Herausforderungen beschäftigt, dass wir den Blick für das Gute verlieren. Dabei gibt es wirksame Wege, wie wir unser eigenes Glück aktiv fördern können – durch Bewegung, Dankbarkeit und durch Gemeinschaft.

Bewegung ist dabei ein besonders kraftvoller Schlüssel. Sie schenkt uns nicht nur körperliche Stärke, Ausdauer und das gute Gefühl, etwas für uns selbst getan zu haben, sondern wirkt auch direkt auf unsere Stimmung. Wenn wir uns bewegen, schützt der Körper Glückshormone aus, die uns mit neuer Energie, Lebensfreude und innerer Gelassenheit erfüllen können.

Damit wir diese Wirkung wirklich spüren, braucht es aber auch die Haltung der Dankbarkeit. Wer

nach einer Bewegungseinheit innehält und bewusst sagt: „Ich bin dankbar, dass ich mich heute bewegen konnte“, erlebt den positiven Effekt doppelt.

Dankbarkeit lenkt unseren Blick weg von Einschränkungen oder dem, was nicht möglich war, hin zu dem, was gelungen ist. Jeder Schritt, jede Bewegung kann zu einem Grund der Freude werden – wenn wir sie achtsam wahrnehmen.

Ein weiterer, unschätzbar wertvoller Aspekt ist die Gemeinschaft. Zusammen aktiv zu sein, sich gegenseitig zu motivieren und Freude zu teilen, macht Bewegung noch intensiver erlebbar. Mit den neuen Sport-Treffs der DMSG Hessen entstehen Orte, an denen Bewegung und Begegnung auf wunderbare Weise zusammenkommen. Hier erfahren wir, wie stärkend es ist, nicht allein, sondern gemeinsam unterwegs zu sein – in einem Umfeld, in dem Verständnis,

Motivation und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich sind. Das Foto vom gemeinsamen Schnupperklettern in Fulda zeigt dies eindrucksvoll: Mut, Neues auszuprobieren, Dankbarkeit für die Erfahrung und Glück durch die erlebte Gemeinschaft sind darin unmittelbar spürbar.

Damit möglichst viele Menschen diese positiven Erfahrungen machen können, gibt es unter dem Bereich ProLaktiv auf der Homepage der DMSG Hessen aktuelle Informationen zu Sporttreffs und Bewegungsangeboten. Hier finden Interessierte eine Vielzahl an Möglichkeiten, aktiv zu werden. Und falls ein bestimmtes Bewegungsangebot noch fehlt oder ein besonderer Wunsch besteht: Sehr gerne können Sie sich direkt an Frau Scholl oder Frau Herr wenden. Beide unterstützen mit großer Offenheit und Engagement bei der Umsetzung neuer Ideen und helfen dabei, passende Angebote ins Leben zu rufen.

So entsteht eine wachsende Vielfalt an Bewegungsformaten, die nicht nur körperlich stärken, sondern auch das Gefühl von Verbundenheit fördern. Bewegung, Dankbarkeit und Gemeinschaft wirken zusammen wie ein Dreiklang, der uns hilft, Glück nicht dem Zufall zu überlassen, sondern es bewusst zu gestalten.

Kontakt

Nicole Herr 0175 7552383

Nadine Scholl 0151 70205350

training@dmsg-hessen.de

Der verschwundene Schlüssel

Eine Weihnachtsgeschichte



Es gibt Erinnerungen, die duften nach Vanillekipferln, Zimt und Kerzenwachs. Sie funkeln tief im Herzen und lassen uns lächeln, selbst wenn viele Jahre vergangen sind. Eine davon stammt aus der Weihnachtszeit 2009, als in einem Haus in Hessen der Zauber von Weihnachten auf ganz besondere Weise lebendig wurde.

In dieser Familie brachte nicht der Weihnachtsmann, sondern das Christkind die Geschenke. Schon am 23. Dezember wurde die Scheibe der Wohnzimmertür sorgfältig verhängt. Niemand durfte mehr hineinschauen, denn in dieser Nacht geschah das große Wunder: Das Christkind kam, schloss die Tür ab, schmückte den Baum, steckte Kerzen in die Halter und legte die Geschenke darunter. Am nächsten Tag fanden sich oft kleine goldene Locken im Baum. Der eindeutige Beweis für seinen Besuch.

Der Heiligabend war der aufregendste Tag des Jahres. Die Tür blieb verschlossen und die Stunden bis zur Bescherung wollten nicht vergehen. Draußen duftete es nach Schnee, drinnen nach Plätzchen und Braten. In der Kirche flüsterte der Vater plötzlich: „Habt ihr das gesehen? Da am Fenster. Das Christkind ist vorbeigeflogen!“ Für einen Moment war alles möglich.

Doch in diesem Jahr hatte eines der Kinder einen Plan. „Wenn das Christkind die Tür jedes Jahr abschließt, braucht es den Schlüssel. Wenn ich ihn verstecke, bleibt sie offen und ich sehe endlich alles!“ Zwei Wochen vor Weihnachten verschwand der Schlüssel. Sorgfältig versteckt von kleinen, stolzen Händen.

Die Nacht zum 24. Dezember war unruhig. Früh am Morgen rannte das Kind zur Tür. Sicher, das Rätsel gelöst zu haben. Doch sie war verschlossen. Und etwas war anders: kein Fenster, nur eine glatte Holztür. „Das Christkind hat die Türen ausgetauscht!“, rief es empört. Tatsächlich: Die Tür war verschlossen und sah völlig anders aus.

Viele Jahre später kam die Wahrheit ans Licht. In jener Nacht hatten die Eltern bemerkt, dass der Schlüssel fehlte. Um das Weihnachtsgeheimnis zu retten, nahmen sie kurzerhand die Wohnzimmertür aus den Angeln und tauschten sie mit der Badezimmertür. Barfuß, flüsternd und mit Werkzeug bewaffnet, retteten sie mitten in der Nacht die Magie von Weihnachten.

Am Abend läutete das Glöckchen, die geheimnisvolle Tür öffnete sich, und der Baum funkelte im Kerzenlicht. Zwischen den Zweigen hingen (wie jedes Jahr) goldene Locken, der Beweis für das Christkind.

Bis heute wird die Geschichte vom Türentausch jedes Jahr beim Weihnachtsessen erzählt. Sie sorgt für Lachen, leuchtende Augen und ein bisschen Nostalgie und erinnert daran, dass die schönsten Erinnerungen dann entstehen, wenn man einfach an die Magie glaubt.

Vielleicht erraten Sie ja, welche Mitarbeiterin der DMSG Hessen diese Geschichte erlebt hat.

Ein kleiner Tipp: Heute ist sie genauso kreativ wie damals.

Ein Hauch von Glück und Farbe

Weihnachten steht vor der Tür. Eine Zeit voller Lichter, Wärme und kleiner Glücksmomente. Für viele bedeutet sie auch, bewusst zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen – auf die ganz eigene Weise.

Unser Weihnachtself und unsere Elfin laden Sie ein, sich einen solchen Moment zu schenken: malen, loslassen, entspannen. Malen entschleunigt, tut gut und lässt für eine Weile alles andere in den Hintergrund rücken.

Greifen Sie zu Ihren Lieblingsfarben und gestalten Sie Ihre eigenen Weihnachtshelfer.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Fotos Ihrer fertigen Kunstwerke schicken – vielleicht zaubern sie auch anderen ein Lächeln ins Gesicht.

Und das Beste: Unter allen eingesendeten Bildern verlosen wir einen **Gutschein für das Jahresprogramm 2026 im Wert von 50 €!**

Senden Sie Ihr Bild einfach per E-Mail an: oeffentlichkeitsarbeit@dmsg-hessen.de





Glücksmomente im Keks

Glückskekse backen (ca. 15 Stück)

Zutaten

- 2 Eiweiß
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker (oder Vanilleextrakt)
- 40 g Butter (geschmolzen)
- 60 g Mehl (am besten Weizenmehl Type 405)
- 1 Prise Salz

So geht's

1. Backofen vorheizen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Teig anrühren: Eiweiß mit Zucker, Vanillezucker und Salz leicht schaumig schlagen (nicht steif!). Butter einrühren, dann das Mehl unterheben, bis ein glatter, zähflüssiger Teig entsteht.
3. Kekse formen: Mit einem Teelöffel kleine Teigkreise (ca. 8 cm Durchmesser) aufs Blech streichen – am besten 2–3 pro Blech, sie härten schnell aus.
4. Backen: Etwa 6–8 Minuten, bis der Rand leicht goldbraun ist.
5. Schnell arbeiten!
Kekse sofort vom Blech lösen, einen Zettel mit deiner Glücksbotschaft in die Mitte legen, halb zusammenfalten (wie einen Halbkreis) und über den Rand eines Glases biegen, damit sie ihre typische Form bekommen.
6. Auskühlen lassen: Auf einem Rost vollständig fest werden lassen – fertig!

Tipp: Die Zettel am besten aus Backpapier oder dünnem Druckerpapier schneiden.

Was schreibe ich auf den Zettel?

- Auch leise Schritte führen vorwärts.
- Stärke zeigt sich nicht in dem, was man schafft – sondern in dem, was man weitermacht.
- Du bist mehr als das, was dich bremst.
- Jeder Tag, an dem du lachst, ist ein guter Tag.
- Hoffnung ist kein großes Feuer – manchmal genügt eine kleine Flamme.
- Möge der Winter dein Herz wärmen und dein Mut leuchten wie ein Stern.
- In jedem Schneeflockenwirbel liegt die Erinnerung daran, dass Neues beginnt.
- Weihnachtszeit ist, wenn Licht selbst durch die kleinsten Ritzen scheint.
- Ruhe und Liebe sind die schönsten Geschenke dieser Zeit.
- Auch in der stillen Zeit bewegt sich das Herz – Schritt für Schritt.
- Du kannst den Wind nicht ändern, aber du kannst lernen, anders zu segeln.
- Jeder Tag birgt kleine Wunder – manchmal gut versteckt, aber da.
- Manchmal bedeutet Stärke einfach, weiterzuatmen und zu hoffen.
- Dein Mut ist größer, als du denkst.
- Licht entsteht nicht aus Perfektion, sondern aus Offenheit und Liebe.

Gespräche, Grillgut, Glücksmomente

Das „Picknick in Orange“ der DMSG Hessen – Sommerfest für Haupt- und Ehrenamt 2025



Am 28. August lud die DMSG Hessen wieder zu ihrem Sommerfest, das im Jubiläumsjahr unter dem besonderen Motto „Picknick in Orange“ stand. In entspannter Atmosphäre kamen Hauptamtliche und Ehrenamtliche der DMSG Hessen auf dem idyllischen Gelände des Wanderclubs Edelweiß in Seligenstadt zusammen, um gemeinsam zu feiern und sich auszutauschen. Wer mochte, konnte entsprechend des Mottos ein orangenes Kleidungsstück oder Accessoire tragen. Die Outfits wurden in einem farbenfrohen Gruppenfoto festgehalten.

Auch in diesem Jahr galt der besondere Dank den Ehrenamtlichen der DMSG Hessen, mit Fokus auf ihrem unverzichtbaren Einsatz im Jubiläumsjahr. Obwohl das Picknick nicht ganz regenfrei verlief, wurde unter Pavillons und später auch unter freiem Himmel angestoßen, gelacht und auf viele gemeinsame Erlebnisse zurückgeblickt. Ein liebevoll vorbereitetes Grillbüfett mit vegetarischen und klassischen Köstlichkeiten sorgte nach den Gruß-

worten für kulinarischen Genuss – gefolgt von einem vielfältigen Kuchenbüfett, das keine Wünsche offenließ. Das „Picknick in Orange“ war nicht nur ein Zeichen der Wertschätzung, sondern auch ein Ausdruck des starken Gemeinschaftsgefühls innerhalb der DMSG Hessen – mit einem Hauch Orange.

„In diesem Jahr haben wir die Farbe Orange in besonderer Weise in unser Sommerfest integriert. Sie steht bekanntermaßen für Solidarität mit der Krankheit MS, ist für uns aber auch ein Symbol unserer starken Gemeinschaft. Ich war von der kreativen Umsetzung des Mottos begeistert. Von orangenen Schuhen, Trikots und Kopfbändern bis hin zu Regenschirmen war alles dabei. Ein farbenfrohes Bild, das für die Vielfalt, aber auch für die Verbundenheit innerhalb der DMSG Hessen steht. Im Jubiläumsjahr kam dies in besonderer Weise zur Geltung“, berichtet Geschäftsführer Benno Rehn.

MS-Treff Gießen

Als „Wackelpeter“ wurde die Selbsthilfegruppe gegründet, mit Leitungsteam, eigener Kasse und allem „drum und dran“. 2016 fand ein „downsizing“ statt: Man wollte weniger Verwaltungsaufwand. So findet einmal im Monat ein lockeres Treffen beim Essen in wechselnden Restaurants statt. Man tauscht sich aus und trifft sich zusätzlich einmal jährlich zum Sommerfest und zur Weihnachtsfeier. Daraus sind inzwischen auch viele Freundschaften hervorgegangen. Zwischendurch bleibt man über verschiedene Kanäle in Kontakt: Über die WhatsApp-Gruppe, per E-Mail oder telefonisch. „Hervorzuheben ist das bewundernswerte Engagement des Schützenvereins, ohne den das nicht möglich wäre“, so Volker Zipp. Zu den Treffen erscheinen etwa 5 bis 25 Personen, immer mal auch jüngere Menschen mit MS. So entsteht eine bunte Altersmischung. Dank der guten Öffentlichkeitsarbeit der DMSG Hessen! Denn über die Website der DMSG Hessen finden Interessierte die Kontaktdaten.

Ansprechpartner: Volker Zipp, Telefon: 06408 62988

„Aktiv mit Spaß“ in Wetzlar

Die MS-Selbsthilfegruppe „Aktiv mit Spaß“ aus Wetzlar existiert seit 2007. Wir treffen uns jeden dritten Mittwoch im Monat zu einem geselligen Beisammensein in der Gaststätte des VfB-Heims in Asslar ab 19.00 Uhr. Dort gibt es immer eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch über neue Medikamente oder um auch Probleme besprechen zu können. Die Partner der Betroffenen sind auch ein wichtiger Bestandteil bei diesen Treffen.

Viele Informationen kommen auch durch Vorträge eines Neurologen oder durch Themen wie Pflegegrad oder Pflegestufe durch geschulte Leute zustande.

Auch werden Aktivitäten wie z. B. Minigolf, Grillen, Theaterbesuch oder andere Unternehmungen gemeinsam organisiert, zu denen es auch einen finanziellen Zuschuss der Gruppenkasse gibt. Ab und zu werden auch gemeinsame Wochenendausflüge organisiert. Einige Mitglieder unserer Gruppe sind auch in der Wassergymnastikgruppe, die von der DMSG Hessen mitorganisiert und bezuschusst wird, sehr aktiv.

Zu den Gruppentreffen kommen meistens zwischen 20 und 30 Personen. Die Alterstruktur der Gruppe liegt zwischen 40 und 70 Jahren. Es wird bei allen Unternehmungen darauf geachtet, dass jeder mitmachen kann, egal ob mit Rollstuhl, Rollator, Stock oder ohne Hilfsmittel.

Text von Georg Pellinis, Kontakt: 06441 212181





Ein Tag mit dem Fußballgott

Training mit Alex Meier

Ein ganz besonderer Tag für viele Menschen mit MS und anderen neurologischen Erkrankungen: Gemeinsam mit dem ehemaligen Fußballprofi, Alex Meier, fand ein außergewöhnliches Training statt.

Das Angebot war Teil unseres Projekts „ProLaktiv“. Es soll Menschen mit MS zu mehr Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude ermutigen. Die Botschaft war klar: Sport ist für alle möglich – auf die eigene Art und im eigenen Tempo.

Schon vor dem Termin war die Aufregung groß. Viele kannten Alex Meier aus seiner Zeit bei Eintracht Frankfurt und freuten sich, ihn endlich persönlich zu treffen. Auch Familien und Freunde waren dabei. Es war ein echtes Gemeinschaftserlebnis.

Das Training bestand aus zwei Teilen. Zuerst gab es Übungen im Sitzen. Sie stärkten Arme, Schultern und Rumpf. Alle konnten mitmachen – egal, welche körperlichen Möglichkeiten sie hatten.

Im zweiten Teil wurde im Stehen trainiert. Jede und jeder konnte selbst entscheiden, was gut tat. Alex Meier machte alle Übungen mit, zeigte Varianten und motivierte mit Humor und Herz.

Es wurde viel gelacht, gejubelt und applaudiert. Die Freude an der Bewegung war überall spürbar. Zum Abschluss gab es ein kleines Spiel: Torschüsse oder Tic-Tac-Toe in Bewegung. Dabei zählten Spaß, Teamgeist und gemeinsames Lachen.

Nach dem Training blieb Zeit für Fotos, Autogramme und Gespräche. Viele Teilnehmende gingen glücklich und gestärkt nach Hause.

Ein Team von RTL begleitete das Training mit der Kamera. Der Beitrag ist bereits erschienen und kann auf YouTube angesehen werden.

Viele sagten später: Dieser Tag hat neuen Mut gegeben. Bewegung ist keine Frage der Leistung, sondern der Haltung. Gemeinsam geht vieles leichter.

Ein herzliches Dankeschön an Alex Meier für seine Zeit, seine Wärme und Begeisterung – und an alle, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben!

Maja Litzenbauer

Infos

YouTube-Beitrag
von RTL Hessen



Rente und Erwerbstätigkeit

Arbeiten auf Probe trotz Bezuges einer Erwerbminderungsrente



Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer schreibt ab sofort regelmäßig für unsere neue Rubrik Recht

Informationen

Faltblatt der Dt. Rentenversicherung „Arbeitserprobung: Aus der Erwerbsminderungsrente zurück in den Beruf“



Weitere Broschüren der Dt. Rentenversicherung



Viele an MS erkrankte Menschen in erwerbsfähigem Alter sind aufgrund einhergehender Funktionsbeeinträchtigungen nicht mehr imstande in Voll- oder in Teilzeit zu arbeiten. In diesen Fällen kommt die Erwerbsminderungsrente entweder als volle oder als teilweise Rente zum Tragen.

Wer weniger als drei Stunden täglich arbeiten kann, ist voll erwerbsgemindert. Teilweise Erwerbsminderung liegt vor, wenn die tägliche Arbeitszeit bei mehr als drei, aber weniger als sechs Stunden liegt.

1. Sofern Sie bereits eine volle Erwerbsminderungsrente beziehen, aber irgendwann gerne ausprobieren würden, ob Sie möglicherweise wieder fit genug für eine dauerhafte Erwerbstätigkeit sind, können Sie das bereits seit Anfang des Jahres 2024 tun, und zwar ohne Nachteil für Ihren Rentenanspruch.

Sie können in der Regel bis zu sechs Monate lang ausprobieren, ob Ihr gesundheitlicher Zustand es zulässt, dass Sie wieder bzw. wieder mehr arbeiten können. Sie können also zeitweilig Ihre tägliche Arbeitszeit erhöhen, ohne Ihren Rentenanspruch zu verlieren.

In der Vergangenheit war es häufig so, dass der Rentenanspruch weggefallen ist, wenn jemand mehr Stunden täglich gearbeitet hat, als für die jeweilige Rentenart rechtlich zulässig war.

Eine Arbeitserprobung liegt vor, wenn Sie

- eine Rente wegen voller Erwerbsminderung beziehen und drei Stunden oder mehr täglich arbeiten oder
- eine Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung beziehen und sechs Stunden oder mehr täglich arbeiten.

Ob Sie dabei bei einem Arbeitgeber ange-

stellt sind oder selbständig tätig sind, spielt übrigens keine Rolle.

Im Einzelfall und nach frühzeitiger Klärung mit dem Rentenversicherungsträger ist es sogar möglich die Arbeitserprobung auf sieben oder acht Monate auszuweiten.

TIPP: Sprechen Sie vor Ihrem Schritt zur probeweisen Ausweitung einer bestehenden Beschäftigung oder Aufnahme einer neuen Tätigkeit mit den behandelnden Ärzten über die Einschätzung Ihres Leistungsvermögens.

Die Arbeitserprobung während des Rentenbezugs müssen Sie dem Rentenversicherungsträger melden.

Teilen Sie ihm dazu möglichst zeitnah Folgendes mit:

- Ihre tägliche und wöchentliche Arbeitszeit,
- die Art Ihrer Tätigkeit (kurze Tätigkeitsbeschreibung),
- eine Schätzung Ihres voraussichtlichen Verdienstes oder Arbeitseinkommens.

Die Mitteilungspflicht gilt im Übrigen auch für eventuelle Veränderungen, die sich während einer bereits bestehenden Beschäftigung oder selbständigen Tätigkeit ergeben.

Den genauen Zeitraum der Arbeitserprobung teilt Ihnen Ihr Rentenversicherungsträger verbindlich mit.

Bitte beachten Sie, dass das Arbeitseinkommen ab einer bestimmten Höhe auf die Rente angerechnet wird. Die Hinzuerdienstgrenzen werden jährlich neu festgesetzt. Seit Anfang 2025 dürfen neben der vollen Erwerbsminderungsrente 19.661,25 Euro verdient werden. Bei einer teilweisen Erwerbsminderungsrente sind es 39.322,50 Euro pro Jahr.

Fortsetzung auf Seite 19

Rente und Erwerbstätigkeit Fortsetzung von Seite 18

2. Sie können eine Arbeitserprobung auch starten, wenn Sie die Tätigkeit schon im Rahmen Ihrer bereits festgestellten Restarbeitsfähigkeit ausüben und Ihre tägliche Arbeitszeit erhöhen und auf diese Weise Ihre momentane Leistungsfähigkeit austesten möchten.

3. Bitte geben Sie dem Rentenversicherungsträger umgehend Bescheid, wenn

- Sie Ihre Beschäftigung oder selbständige Tätigkeit beenden,
- Ihre Arbeitszeit verringern oder
- gesundheitliche Probleme auftreten.

Sie können dann gemeinsam mit dem Rentenversicherungsträger klären, wie es weitergeht.

Sofern Sie über den festgelegten Zeitraum der Arbeitserprobung hinaus wieder mehr als sechs Stunden täglich arbeiten, kann von einem gesteigerten Leistungsvermögen ausgegangen werden. In der Regel wird Ihre Erwerbsminderungsrente für die Zukunft wegfallen. Die bis dahin bezogene Rente müssen Sie nicht zurückzahlen.

Beziehen Sie eine volle Erwerbsminderungsrente und üben Sie nach der Arbeitserprobung eine Teilzeitbeschäftigung zwischen drei und unter sechs Stunden pro Tag aus, erhalten Sie eine Teilerwerbsminderungsrente, also eine Kombination aus Rente und Erwerbseinkommen.

Sollte Ihre Arbeitserprobung scheitern, wird die Rente unverändert weitergezahlt, und zwar ohne die Notwendigkeit, einen neuen Antrag stellen zu müssen.

Als gescheitert gilt die Erprobung, wenn die Arbeit innerhalb dieser Zeit wieder reduziert oder aufgeben werden muss.

RAin Marianne Moldenhauer

NEUE GESICHTER



**Nicole Weidmann,
MS-Case-Managerin
Darmstadt**

Seit September 2025 arbeite ich als MS-Case-Managerin in der Regionalstelle Darmstadt und bin Ansprechpartnerin für MS-Erkrankte und deren Angehörige. Meine Erfahrung als Pflegefachkraft sowie mein Bachelor in Pflege- und Gesundheitsförderung kommen mir dabei zugute. Aktuell absolviere ich ein Masterstudium für Pflege- und Gesundheitswissenschaften und konnte bereits Erfahrungen im Care- und Case-Management sammeln. Ich freue mich sehr auf den Austausch sowie die unterstützende Beratung.

LYRIK

HerzensGLÜCK

Glück ist kein Dauerzustand.
Geh' mit offenen Augen
neugierig durch dein Leben.
Bewahre dir dabei den Blick
in alle Richtungen. Du kannst
dein Glück beeinflussen.
Ergreife deine Chance und
erstrebe nicht nur das
flüchtige äußere Glück.
Wende dich dir und
deinem inneren Glück zu.
Es erwächst zeitlos –
ganz tief aus deinem Herzen.

Marianne Moldenhauer

AUFGESCHNAPPT

Mario, Betroffener

„Mein Humor ist der Airbag für meine Seele.“

Heike, Angehörige mit einem Augenzwinkern

„Ich habe mich ausreichend um uns gekümmert.“

Klaus, Betroffener

„Durch die MS hat meine Kreativität ein neues Level erreicht.“



Angebote für Angehörige

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Datum: 21.01. / 18.02. / 18.03. / 15.04. / 20.05. / 17.06.2026
Uhrzeit: 15:00 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.01.2026
Ort: EUTB@ Hochtaunus
Hugenottenstraße 88, 61381 Friedrichsdorf
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

Gesprächskreis für Angehörige in Frankfurt

Datum: 06.01. / 03.02. / 03.03. / 05.05. / 02.06. / 07.07. / 01.09. / 06.10. / 03.11. / 01.12.2026
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 18.12.2025
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt
Kosten: 85,00 € Mitglieder,
170,00 € Nichtmitglieder
Anmeldung: Monika Kruczek,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch

Anmeldung: Monika Kruczek
Telefon 06151 6270 381
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Frankfurt

Datum: 21.01. / 11.03. / 06.05. / 15.07. / 23.09. / 18.11.2026
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt

Offener Treff in Fulda

Datum: 23.02.2026 und 02.11.2026
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin
Ort: Der Paritätische Fulda
Petersberger Straße 21, 36037 Fulda

Offener Treff in Darmstadt

Datum: 25.02. / 29.04. / 27.05. / 30.09. / 28.10.2026
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin
Ort: Beratungsstelle Darmstadt
Ahastraße 5
64285 Darmstadt

Offener Treff in Wiesbaden

Datum: 18.03.2026 und 30.09.2026
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Frauenfrühstück in Fulda

Datum: 02.03.2026 und 07.09.2026
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.01.2026 und 20.07.2026
Ort: Parkhotel Kolpinghaus Fulda
Goethestraße 13, 36043 Fulda
Kosten: 12,00 € Mitglieder,
17,00 € Nichtmitglieder

Gemeinsames Frühstück in Wiesbaden

Datum: 20.05.2026 und 21.10.2026
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden
Kosten: 8,00 € Mitglieder,
12,00 € Nichtmitglieder

Gemeinsames Frühstück in Homberg

Datum: 19.03.2026 und 17.09.2026
Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.02.2026 und 02.09.2026
Ort: Familienzentrums Homberg (Ohm)
Frankfurter St. 1, 35315 Homberg (Ohm)
Kosten: 8,00 € Mitglieder,
10,00 € Nichtmitglieder

Kaffeeeklatsch in Lauterbach

Datum: 22.04.2026 und 16.09.2026
Uhrzeit: 15:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 01.04.2026 und 01.09.2026
Ort: Posthotel Johannesberg,
Bahnhofstraße 39, 36341 Lauterbach
Kosten: Verzehr auf eigene Rechnung

„unplug and play“ Offener Spielertreff in Kassel

Datum: 21.11.2026
Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: 05.11.2026
Ort: KISS Kassel, Treppenstraße 4,
34117 Kassel
Kosten: kostenfrei

Erfahrungsaustausch EUTB@

Elterngesprächskreis im Main-Taunus
Datum: ab Januar 2026 1x im Monat dienstags, Uhrzeit: 20:00 – 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: Ende Januar 2026, spätere Anmeldungen möglich
Ort: EUTB@ Main-Taunus,
Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
Kosten: kostenfrei

Anmeldung: EUTB-MTK@dmsg-hessen.de
Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben.
Versand der Terminliste erfolgt ab Januar 2026 an die interessierten Personen.

Gruppentreff 2026 im Main-Taunus

Datum: ab Januar 2026 dienstags
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: Januar 2026, spätere Anmeldungen jederzeit möglich
Ort: EUTB@ Main-Taunus,
Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: EUTB-MTK@dmsg-hessen.de
Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben. Versand der Terminliste erfolgt Anfang Januar 2026 an die interessierten Personen.

Gesprächsguppe im Rheingau

Datum: 27.01. / 24.02. / 24.03.2026
weitere Termine 1x monatlich folgen
Uhrzeit: 13:00 – 14:30 Uhr
Anmeldeschluss: offen
Ort: EUTB@ Rheingau-Taunus-Kreis,
Adolfstraße 119, 65307 Bad Schwalbach
Kosten: kostenfrei
Anm.: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de
Informationsveranstaltung EUTB@
Kosten: kostenfrei

Laufen/Walken in Friedrichsdorf

Für Menschen mit Sehbeeinträchtigung
Datum: 29.04.2026
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.04.2026
Ort: EUTB@ Hochtaunus
Hugenottenstraße 88, 61381 Friedrichsdorf
Anmeldung: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

Vortrag über Schwerbehinderung in Rodgau

Datum: 25.11.2026
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.11.2026
Ort: EUTB@ LK Offenbach,
Senefelderstraße 2A, 63110 Rodgau
Anm.: EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de

Vortrag Rechtliche Betreuung

Datum: 23.04.2026
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 16.04.2026
Ort: EUTB@ Rheingau-Taunus-Kreis,
Adolfstraße 119,
65307 Bad Schwalbach
Anm.: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de



Tagesveranstaltung

Anmeldung: Monika Kruczek
Telefon 06151 6270 381
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Schnuppertag Klettern in Fulda

Datum: 24.01.2026 und 05.09.2026
 Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 05.01.2026 und 14.08.2026
 Ort: DAV Kletterzentrum Petersberg,
 Goerdelerstraße 72, 36100 Petersberg
 Kosten: 15,00 € Mitglieder,
 34,50 € Nichtmitglieder

Qigong und Klang in Frankfurt

Datum: 07.03.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 04.02.2026
 Ort: Saalbau Bornheim,
 Arnsburger Straße 24, 60385 Frankfurt
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Rollstuhltraining – Anfängerkurs in Frankfurt

Datum: 21.03.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 07.03.2026
 Ort: Henri-Dunant-Schule,
 Schaumburger Straße 62, 65936 Frankfurt
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Sittanz – Tanz dich frei in Homberg

Datum: 18.04.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 03.04.2026
 Ort: Familienzentrum Homberg (Ohm),
 Frankfurter Str. 1, 35315 Homberg (Ohm)
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

KörperKompass-Workshop in Limburg

Datum: 18.04.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 09.04.2026
 Ort: Beratungsstelle Limburg,
 Walderdorfstraße 20, 65549 Limburg
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Rollstuhltraining in der Stadt

Datum: 22.08.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 08.08.2026

Ort: Café Hauptwache,
 An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Rollstuhltraining – Fortgeschrittenenkurs

Datum: 07.11.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 23.10.2026
 Ort: Henri-Dunant-Schule,
 Schaumburger Straße 62, 65936 Frankfurt
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

KörperKompass-Workshop in Wiesbaden

Datum: 19.09.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 08.09.2026
 Ort: Beratungs- und Regionalstelle
 Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
 Bibliothek, Aukammallee 33,
 65191 Wiesbaden
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Aktionswochenende Rollstuhltraining Tag 1

Datum: 17.10.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 24.09.2026
 Ort: BSG Kassel, Waldauer Fußweg 100,
 34123 Kassel
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Aktionswochenende Rollstuhltraining Tag 2

Datum: 18.10.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 24.09.2026
 Ort: BSG Kassel, Waldauer Fußweg 100,
 34123 Kassel
 Trainer: Holger Kranz
 Kosten: 24,00 € Mitglieder,
 48,00 € Nichtmitglieder

Achtsamkeit und Meditation in Darmstadt

Datum: 31.10.2026
 Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 01.10.2026
 Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
 Ahastraße 5, 64285 Darmstadt
 Kosten: 12,00 € Mitglieder,
 24,00 € Nichtmitglieder

Wochenendseminare

Anmeldung: Monika Kruczek
Telefon 06151 6270 381
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Yoga in Kochsberg

Datum: 20.03. – 22.03.2026
 Uhrzeit: ganztägig
 Anmeldeschluss: 03.02.2026
 Ort: Panoramahotel Kochsberg,
 Kochsberg 1, 37276 Meinhard-Grebendorf
 Kosten: 120,00 € Mitglieder,
 240,00 € Nichtmitglieder

Yoga, Meditation und Achtsamkeit in Darmstadt

Datum: 08.05. – 10.05.2026
 Anmeldeschluss: 13.03.2026
 Ort: Welcome Hotels,
 Karolinenplatz 4, 64289 Darmstadt
 Kosten: 120,00 € Mitglieder,
 240,00 € Nichtmitglieder

Respekt wahren – Respekt schenken

Datum: 25.09. – 27.09.2026
 Anmeldeschluss: 25.07.2026
 Ort: Best Western Premier IB Hotel
 Friedberger Warte, Homburger
 Landstraße 4, 60389 Frankfurt
 Kosten: 120,00 € Mitglieder,
 240,00 € Nichtmitglieder

Auszeit für die Sinne

Datum: 23.10. – 25.10.2026
 Anmeldeschluss: 15.07.2026
 Ort: Bonifatiushaus,
 Neuenberger Straße 3–5, 36041 Fulda
 Kosten: 120,00 € Mitglieder,
 240,00 € Nichtmitglieder

Mehrwöchige Kurse

Anmeldung: Monika Kruczek
Telefon 06151 6270 381
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Wassergymnastik in Heuchelheim

Kurs 1: 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. /
 20.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. /
 27.03.2026
 Kurs 2: 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. /
 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. /
 10.07.2026
 Kurs 3: 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. /
 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. /
 06.11.2026

JAHRESPROGRAMM

Uhrzeit: 11:45 – 12:40 Uhr

Anmeldeschluss: 23.12.2025,
10.06.2026 und 04.08.2026

Ort: Sportstätte Aktivita,
Schwimmbadstr. 2, 35452 Heuchelheim
Kosten pro Kurs: 60,00 € Mitglieder,
120,00 € Nichtmitglieder

Wassergymnastik in Mühltal

Kurs 1: 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02.
/ 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 17.04.
/ 24.04.2026

Kurs 2: 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.
/ 02.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11.
/ 20.11.2026

Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Anmeldeschluss: 09.01.2026 und 05.08.2026

Ort: Bewegungsbad NRD,
Fliednerweg 13, 64367 Mühltal
Kosten pro Kurs: 60,00 € Mitglieder,
120,00 € Nichtmitglieder

Wassergymnastik in Bad Soden

Kurs 1: 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.
/ 10.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05.
/ 22.05.2026

Kurs 2: 18.09. / 25.09. / 02.10. /
09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. /
13.11. / 20.11.2026

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.02.2026 und 17.08.2026

Ort: Spessart Therme,
Frowin-von-Hutten-Straße 5,
63628 Bad Soden-Salmünster
Kosten: 60,00 € Mitglieder,
120,00 € Nichtmitglieder

Kletterkurs in Offenbach

Datum: 04.03. / 18.03. / 01.04. /
15.04.2026

Uhrzeit: 18:00 – 21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.02.2026

Ort: Kletterbar Offenbach,
Sprendlinger Landstraße 177 b,
63069 Offenbach

Kosten: 80,00 € Mitglieder,
160,00 € Nichtmitglieder

Kompaktkurs Klettern in Kassel

Datum: 11.04. / 18.04. / 25.04.2026

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.03.2026

Ort: DAV Kletterzentrum Kassel,
Johanna-Waescher-Straße 4,
34131 Kassel

Kosten: 30,00 € Mitglieder,
60,00 € Nichtmitglieder

Mit Qigong zurück ins Gleichgewicht

Datum: 14.04. / 21.04. / 28.04. /
05.05. / 12.05.2026

Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Kosten: 50,00 € Mitglieder,
100,00 € Nichtmitglieder

Malen mit Aquarell in Darmstadt

Datum: 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03.
/ 24.03.2026

Datum: 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09.
/ 29.09.2026

Uhrzeit: 15:30 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 23.01.2026 und
31.07.2026

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Kosten: 40,00 € Mitglieder,
80,00 € Nichtmitglieder

Freizeit

Anmeldung: Monika Kruczek

Telefon 06151 6270 381

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Mutter-Kind-Freizeit

Datum: 06.04.2026 – 12.04.2026

Anmeldeschluss: 30.01.2026

Ort: Herbstein Kolping Feriendorf,
Adolph-Kolping-Str. 22, 36358 Herbstein
Kosten: 72 € Mütter / 36 € Kinder für
Mitglieder, 144 € Mütter / 72 € Kinder für
Nichtmitglieder

U30-Camp – Let's connect!

Datum: 18.06.2026 – 21.06.2026

Anmeldeschluss: 26.03.2026

Ort: Haus Insel Reichenau,
Markusstraße 15, 78479 Reichenau
Kosten: 75,00 € Mitglieder,
75,00 € Nichtmitglieder

Online-Veranstaltungen

Anmeldung: Stefanie Reich

Telefon 069 40 58 98 21

online@dmsg-hessen.de

Kosten: kostenfrei

Neuro-Training im Sitzen

Datum: 05.01.2026 – 14.12.2026

Uhrzeit: 16:00 – 16:45 Uhr
und

Datum: 08.01.2026 – 17.12.2026

Uhrzeit: 10:30 – 11:15 Uhr

Anmeldung jederzeit möglich

Anmeldung: Nicole Herr & Nadine Scholl
training@dmsg-hessen.de

Neuro-Training im Stehen

Datum: 13.01.2026 – 22.12.2026

Uhrzeit: 18:00 – 18:45 Uhr

Anmeldeschluss: Anmeldung jederzeit
möglich

Anmeldung: Nicole Herr & Nadine Scholl
training@dmsg-hessen.de

Podologie bei Multipler Sklerose

Datum: 04.02.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.01.2026

Recht – verständlich und lebensnah

Datum: 03.03.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 17.02.2026

Sommer, Sonne, Uthoff

Datum: 11.06.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Referentin: Mareike Schwed

Basenfasten – Einstiegskurs

Datum: 09.09.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.09.2026

Referentin: Nadine Scholl

Blasen- und Darmstörungen bei MS

Datum: 03.11.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.10.2026

Fatigue mal ganz anders begegnen

Datum: 14.12.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.11.2026

HIV und Behinderung

Datum: 10.11.2026

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.10.2026

Augenproblematik, was nun?

Datum: 28.04.2026

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.04.2026

Online-Kurse

Anmeldung: Monika Kruczek

Telefon 06151 6270 381

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Der Beckenboden – verstehen und aktivieren

Datum: 12.01.2026 – 23.03.2026

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.01.2026

Kosten: 60 € Mitglieder,
120 € Nichtmitglieder

Yoga kennt kein Alter

Kurs 1: 15.01. / 22.01. / 29.01. /
05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03. /
12.03. / 19.03.2026

Kurs 2: 09.04. / 16.04. / 23.04. /
30.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05. / 11.06. /
18.06. / 25.06.2026

Kurs 3: 08.10. / 15.10. / 22.10. /
29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. /
03.12. / 10.12.2026

Uhrzeit: 18:30 – 19:45 Uhr

Anmeldeschluss: 05.01.2026,
26.03.2026 bzw. 25.09.2026
Kosten: 60,00 € Mitglieder,
120,00 € Nichtmitglieder

Bewegung für Gehirn und Nerven

Kurs 1: 23.02. / 02.03. / 09.03. /
16.03. / 23.03. 2026
Kurs 2: 19.10. / 26.10. / 02.11. /
09.11. / 16.11.2026
Uhrzeit: 10:00 – 10:45 Uhr
Anmeldeschluss: 09.02. und 05.10.2026
Kosten: 30 € Mitglieder,
60 € Nichtmitglieder

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Reflexionswochenende in Fulda

Datum: 13.03. – 14.03.2026
Uhrzeit: ganztägig
Anmeldeschluss: 08.12.2025
Ort: Bonifatiushaus Fulda,
Neuenberger Straße 3 – 5,
36041 Fulda
Referent: Jürgen Kolodziejcki
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Reflexionswochenende in Frankfurt

Datum: 12.09. – 13.09.2026
Anmeldeschluss: 24.07.2026
Ort: IB Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4,
60389 Frankfurt
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Train the Trainer – Empowerment

Termin 1: 07.03. – 08.03.2026
Termin 2: 26.06. – 27.06.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr Anreisetag
bis 12:00 Uhr Abreisetag
Anmeldeschluss: 30.12.2025
Ort: Wilhelm-Kempf-Haus,
Wilhelm-Kempf-Haus 1,
65207 Wiesbaden
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Monika Kruczek
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Train the Trainer – Resilienz

Termin 1: 05.09. – 06.09.2026
Uhrzeit: 10:00 Uhr Samstag
bis 12:00 Uhr Sonntag
Ort: Wilhelm-Kempf-Haus,
Wilhelm-Kempf-Haus 1,
65207 Wiesbaden

Termin 2: 14.11.2026
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee
86, 60385 Frankfurt
Anmeldeschluss: 31.05.2026
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Monika Kruczek
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Online-Supervision für Ehrenamtliche

Datum: 05.02. / 02.04. / 11.06. /
06.08. / 08.10. / 26.11.2026
Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: je eine Woche
vor dem Termin
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Online-Austausch für Ehrenamtliche

Datum: 27.01. / 25.02. / 26.03. /
30.04. / 20.05. / 25.06. / 29.09. /
28.10. / 19.11.2026
Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: jederzeit möglich
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Ehrenamtstreffen

Anmeldung: Monika Kruczek
Telefon 06151 6270 381
veranstaltungen@dmsg-hessen.de
Kosten: kostenfrei

Ehrenamtstreffen in Frankfurt

Datum: 12.02.2026 und 12.11.2026
Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils zwei
Wochen vor dem Termin
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt

Ehrenamtstreffen in Kassel

Datum: 28.02.2026 und 31.10.2026
Uhrzeit: 11:00 – 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils zwei
Wochen vor dem Termin
Ort: KISS Kassel,
Treppenstraße 4, 34117 Kassel

Ehrenamtstreffen in Gießen

Datum: 02.03.2026, für die 2. Jahreshälfte
folgen Informationen via
Homepage und „Dabei“
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils zwei
Wochen vor dem Termin
Ort: Beratungsstelle Gießen,
Kerkrader Straße 4, 35394 Gießen

Ehrenamtstreffen in Fulda

Datum: 11.03.2026 und 28.10.2026
Uhrzeit: 14:30 – 16:30 Uhr
Anmeldeschluss: jeweils zwei
Wochen vor dem Termin
Ort: Der Paritätische Fulda,
Petersberger Straße 21, 36037 Fulda

Ehrenamtstreffen in Darmstadt

Datum: 03.09.2026
Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 27.08.2026
Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Ehrenamtstreffen in Wiesbaden

Datum: 25.03.2026 und 16.09.2025
Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr
Anmeldeschluss: 18.03. bzw. 25.03.2026
Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Ehrenamt und Landesbeirat

Datum: 25.04.2026
Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Anmeldeschluss: vor Ort:
06.03.2026, online: 22.04.2026
Ort: IB Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4, 60389 Frankfurt
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de
Hinweis: Für die Teilnahme – sowohl vor Ort
als auch online via Zoom – ist eine Anmel-
dung erforderlich, damit wir besser planen
und bei Bedarf den Zugangslink
rechtzeitig versenden können.

Landesbeirat

Datum: 26.04.2026
Uhrzeit: 10:00 – 13:00 Uhr
Datum: 07.11. – 08.11.2026
Uhrzeit: 07.11. 10:00 Uhr bis
08.11. 13:00 Uhr
Anmeldeschluss: 12.09.2026
Ort: IB Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4, 60389 Frankfurt
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Stefanie Reich
Telefon 069 40 58 98 21
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

**Hier geht's
direkt zum
Anmeldeformular**



Das Jahresprogramm als Broschüre können Sie
auch hier bestellen: reich@dmsg-hessen.de

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 40
E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de

Fulda

Buttlarstr. 24, 36039 Fulda
Telefon: 0661 9689 3000
E-Mail: nawaz@dmsg-hessen.de

Gießen

Kerkader 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

Kerkader 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
Nebenstandorte 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
Nebenstandort 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 8659,
Di. von 10:00–12:00 Uhr;

Andrea und Uwe Thöt,
0151 72800937

Darmstadt:

Ulrike Poneß, 0151 44619252

Dreieich:

Angelika Reuter, 0160 98103465,
Mi. von 9:00–13:00 Uhr

Erzhausen:

Ilse Lust, 06150 5078767,
Do. von 16:00–18:00 Uhr

Eschwege:

Uwe Blum, 05651 76265

Frankfurt-Höchst:

Edeltraud Oppen, 069 301331,
Di. von 16:00–18:00 Uhr

Fulda:

Christian Ruppel, 0661 96893000
Do. nach Anmeldung

Gelnhausen:

Anette Freund, 06050 3397

Gersfeld + Rhön:

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

Gründau:

Erika Schmidt, 06058 2109,
Di. von 10:00–12:00 Uhr

Hanau:

Elisabeth Huhn, 06181 431451,
Mo. von 9:00–12:00 Uhr;
Rita Filber 06181 22433

Homburg / Ohm:

Sonja Köhler, 0160 95103228
Carmen Rotter, 06633 64078

Kassel:

Sabine Correas, 0561 9705199,
Mi. von 10:00–12:00 Uhr

Christina Bienhaus, 0178 8847580,
Mi. ab 17:00 Uhr

Kassel / Baunatal:

Jürgen Klahold, 0179 5363288

Laubach:

Manuela Kramer, 06405 3215,
Mi. von 15:00–17:00 Uhr

Lauterbach:

Karin Boß, 0160 96713452

Linsengericht:

Anett Bergholz, 06051 61474

Marburg:

Bernd Gökeler, 06424 5499,
Mi. von 17:00–19:00 Uhr;

Irene Heuser, 06421 80 92 149;

Margret Wimmel, 06427 931361,
Mi. von 10:00–12:00 Uhr

Nidderau:

Barbara Heilmann, 06187 1790

Obertshausen:

Helga Imholt, 06104 789071

Reichelsheim/Odenwald:

Ruth Siegel, 06164 912047

Reinheim:

Ellen Biegi, 06162 969040

Schlitz:

Ute Wagner, 06642 6916

Seligenstadt:

Alexandra Günther, 0176 39433619;

Barbara Pospiech, 06182 8984760,
Mo. von 10:00–12:00 Uhr

Waldeck-Frankenberg:

Manfred Weinreich, 05631 5617419

Waldeck-Frankenberg, Edertal:

Marion Hecker, 0171 6731979

Wetzlar:

Georg Pellinnis, 06441 212181,
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
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
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
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