

# MS Kontakt

BERICHTE · NACHRICHTEN · MEINUNGEN



**Die 6-Zylinder *.singen***  
**Ambulante Reha in Münster**  
**Schüler fragen – Betroffene antworten**

**DMSG**

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V.

Münster, Ascheberg, Senden, Nottuln, Havixbeck, Billerbeck, Altenberge, Greven, Telgte

<b>Dauerlauf</b> „Marathon“ mit und gegen MS	3
<b>Für Gesunde und Kranke</b> Zentrum für ambulante Rehabilitation	4
<b>Helfen und gewinnen</b> Leos spendeten 7300 Euro	5
<b>MS in der Schule</b> Schüler fragen – Betroffene antworten	7
<b>Eine Sturmflut der Gefühle</b> LiteraturPlus mit Margriet de Moor	8
<b>Familienausflug ins phaeno</b> (Außer-)Irdisches in Wolfsburg	9
<b>Urlaub mit Rolli</b> Erholung für Schwerstbetroffene	11

#### Herausgeber:

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V.**

Maximilianstraße 13 · 48147 Münster  
Telefon: 02 51 / 23 23 13 · Telefax: 02 51 / 23 23 19  
E-Mail: info@ms-muenster.de  
Internet: www.ms-muenster.de  
Sprechzeiten:  
montags bis freitags von 8.30–12.30 Uhr

#### Schirmherr

Dr. Jörg Twenhöven, Regierungspräsident

#### Vorstand

Dr. h.c. Ingo Wallner (Vorsitzender)  
Margret Schwarze (Stellvertreterin)  
Reinhard Horstmann (Schatzmeister)  
Sabine Gebbert  
Ruth Zurheide

Dr. Ulrike von Dellingshausen	Dr. med. Wolfgang Kusch
Lotte Geßmann	Elisabeth Proppe
Dagmar Heidemann	Martin Rotthege
Silvia Jacobi	Hertha Vagts-Bade
Marija Krajina	Hans-Jochen Wagner

#### Spendenkonto

Münsterländische Bank Thie & Co.  
BLZ 400 300 00, Konto: 3 492 424 100  
Volksbank Münster eG, BLZ 401 600 50,  
Konto: 11 400 800

#### Texte: Uta Forbrig

**Gestaltung, Fotografie: bomholt@muenster.de**

**Druck: Burlage Druck + Einband, Freckenhorst**

**Wir danken der MS ServiceApotheke, Tecklenburg, für die Anzeige. Der Postversand wurde durch die LVM Versicherungen, Münster, ermöglicht. Vielen Dank!**



#### Schirmherr und neuer Vorstand der MS Gesellschaft

Von links: Dr. Jörg Twenhöven (Regierungspräsident) mit dem geschäftsführenden Vorstand Margret Schwarze, Ruth Zurheide, Sabine Gebbert, Dr. h.c. Ingo Wallner (Vorsitzender), Reinhard Horstmann

Foto: WM

## Liebe Leserin, lieber Leser,

*... ich gehöre nicht zu den Lesern von Kleinanzeigen, aber dann stolperte ich doch kürzlich über eine, die ungewöhnlich war. In ihr wurde nicht der Kauf von Kleintieren, gebrauchten Brautkleidern oder sowieso nicht benutzbaren Videorekordern angeboten. Hier bot eine Dame in einer münsterischen Zeitung ihre ehrenamtliche Mitarbeit an; Tendenz: Hilfe für Menschen. Das hat uns überrascht und zwar positiv.*

*Solche Mitbürger sucht unsere Gesellschaft zunehmend, nicht nur unsere Multiple Sklerose Gesellschaft. Da hat eine Münsteranerin keine Scheu, ihr Angebot öffentlich zu machen, weil ihre Sicht der Dinge auf mitmenschliches Engagement ausgerichtet ist. Hut ab vor den Mitbürgern, die einen Teil ihrer freien Zeit hierfür einsetzen.*

*Sollten Sie liebe Leserin, lieber Leser die gleiche Sichtweise haben, dann können Sie sich das Geld für eine Anzeige sparen. Rufen Sie uns einfach an.*

*Wir suchen nicht nur Hilfe für die Betreuung von MS-Betroffenen; auch in der Organisation fehlt immer wieder fachliche Kompetenz zur Bewältigung unserer zahlreichen Aufgaben. Dass wir die überhaupt lösen können, dazu dienen übrigens die Erlöse unserer erfolgreichen, und man kann sogar sagen inzwischen sehr beliebten Benefizveranstaltungen. Die letzte hat gerade stattgefunden. Die „6-Zylinder“ waren am 20. November 2006 im Festsaal des Rathauses Münster zu Gast.*

Ihr

#### **Ingo Wallner**

Vorsitzender der DMSG Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V.

# Und er läuft und läuft und läuft ...

**Seit März 1997 weiß Stefan Peters (Name von der Redaktion geändert) es genau: Er hat Multiple Sklerose. Die Krankheit schränkt ihn zunehmend ein. Jeder Gang zum Supermarkt – eine Herausforderung. „Ein Kilometer ist manchmal wie ein Marathonlauf“, sagt Peters.**

Doch der 57-Jährige will vorwärts kommen, mobil bleiben. Er wurde medikamentös neu eingestellt, erhält Physiotherapie und vor allem trainiert er Kraft und Ausdauer. Mit Erfolg: Schaffte er es vor vier Jahren, eine Wegstrecke von maximal fünfzig Metern am Stück zu laufen, sind es heute Tagesetappen von bis zu sieben Kilometern. „Gehen ist mein Extremsport“, sagt Stefan Peters und übersetzt *Nordic Walking* mit ‚Neurologisch orientierte doppelt intensive Coordination‘. „Dadurch wird deutlich, dass Gehen für mich ein äußerst komplexer Vorgang geworden ist“, so Peters.

## **Fünf „Marathonläufe“ mit MS und 6574 Euro für unsere Gesellschaft**

Um seine eigene Motivation weiter zu erhöhen und gleichzeitig anderen MS-Kranken zu helfen, rief er im Dezember 2004 seine ganz persönliche Hilfsaktion ins Leben: Er suchte Sponsoren für jeden seiner gelaufenen Kilometer. Im vergangenen Jahr waren es 34 Einzelpersonen und Unternehmen, die zwischen dreißig Cent und drei Euro pro



Wanderkilometer an die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Münster spendeten, darunter das münsterische Pharmaunternehmen Wyeth Pharma und First Reisen Lückertz aus Münster. Bis November 2005 schaffte Stefan Peters 211,5 Kilometer. „Das entspricht fünf Marathonläufen und 6574 Euro für die DMSG Münster“, freut sich der Münsteraner. Sein Wunsch ist es, dass das Geld für Schwerstbetroffene eingesetzt wird, die nicht mehr gehfähig sind und sich keine Reise leisten können.

## **Bestleistung: sieben Kilometer an einem Tag!**

Stefan Peters läuft weiter und sucht sich für seine Wegstrecken zum Teil ganz besondere Orte aus: Von Teneriffa über New York bis nach Schottland reicht sein Bewegungskreis. Aber auch die Baumberge und das Venner Moor zählen zu seinen Extremtourzielen, die er sich Meter für

Meter erobert. Hohes Gras, steinige Anstiege, mooriger Untergrund sind für ihn keine Hindernisse, sondern Herausforderungen. Was zählt, ist jeder Schritt. Manchmal werden daraus zwei Kilometer, manchmal auch Bestleistungen von sieben Kilometern pro Tag. Stefan Peters nimmt in sein Lauftagebuch nur Mindeststrecken ab einem Kilometer auf. Den Weg zum Supermarkt, insgesamt 200 Meter, zählt er dementsprechend nicht mit, „obwohl er mir an manchen Tagen zehn Mal so lang erscheint“, so Peters. Der 57-Jährige will weitermachen, auch wenn der Trainingsaufwand hoch ist und „mein Körper sich fast immer wie nach einem Hawaiiatriathlon anfühlt“. Stefan Peters Motto: Das Leben geht weiter und ich gehe mit.“



Schottland



Teneriffa



USA



New York

# Für Gesunde und Kranke

## Das Zentrum für ambulante Rehabilitation in Münster

**Die großen Koffer können getrost zu Hause bleiben. Wer im Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZaR) in Münster Patient ist, kommt morgens zur Behandlung und kehrt abends wieder in die gewohnte Umgebung und ins eigene Bett zurück.**

Das ZaR in Münster ist eine wohnortnahe Rehabilitationseinrichtung mit den Bereichen Orthopädie, Neurologie und Kardiologie. Hier werden Patienten, die z. B. unter einem Schlaganfall, einem Schädel-Hirntrauma, Multipler Sklerose (MS) oder einem Bandscheibenvorfall leiden, wieder auf das Leben „danach“ vorbereitet. „Wir können hier familien- und arbeitsplatznah behandeln“, erklärt Dr. Kirsten Teetz, Fachleiterin der Neurologischen Abteilung des ZaR. „Das ist für viele ein großer Vorteil, denn die Patienten können in ihrem gewohnten Umfeld leben und dort während der Rehabilitationsbehandlung integriert werden. Insbesondere schätzen viele nach einem längeren Krankenhausaufenthalt, z.B. nach einer Hirnschädigung, das wohnortnahe Rehabilitationsangebot“, sagt die Neurologin.

### Behandeln im ganzheitlichen Sinne

Behandelt wird im ZaR im ganzheitlichen Sinne. Das bedeutet: Therapeuten und Ärzte stellen sich individuell auf den Patienten und seine Bedürfnisse ein. Gemeinsam werden Rehabilitationsziele erarbeitet. „Wichtig ist die umfassende Behandlung unserer Patienten durch ein multiprofessionelles Team“, erklärt die Ärztin. Der Therapieplan berücksichtigt z.B. bei einem MS-Patienten neben Krankengymnastik und einer Ausdauerverbesserung auch Angebote zur Krankheitsbewältigung in einer psychologischen Einzel- oder Gruppenbehandlung. „Wir wissen, dass sich durch die Diagnosestellung vieles ändert, dass unerwartete Konflikte entstehen, die Lebensplanung neu überdacht werden muss“, sagt Kirsten Teetz.

### Auch im Programm: Prävention für Gesunde

Das ZaR gibt es seit 1999. Ein ehemaliges britisches Offizierskasino wurde für die neuen Zwecke umgebaut. Alt und neu gehen in dem Umbau eine Symbiose ein und wollen einen Platz zum Wohlfühlen bieten. Das Leistungsspektrum der Einrich-



**Dr. Kirsten Teetz, Fachleiterin der Neurologischen Abteilung des ZaR**

tung richtet sich auch an Personen, die vom Arzt verordnete Therapien – zum Beispiel Physiotherapie, Logopädie oder Ergotherapie – in Anspruch nehmen möchten. „So können wir eine lückenlose Betreuung für Patienten auch nach der teilstationären Behandlung gewährleisten“, erklärt Dr. Teetz. Das ZaR hat den Anspruch ein innovatives Unternehmen zu sein. Kirsten Teetz: „Die Mitarbeiter bieten Therapien nach dem aktuellen Wissensstand an und lassen ihre Leistungen durch ein Qualitätsmanagement ständig prüfen.“ Auch gesunde Menschen können davon profitieren und am Präventionsprogramm des ZaR teilnehmen. Ein umfassendes Kursprogramm, das von Wassergymnastik über Rückenschule bis hin zu Nordic Walking reicht, bietet dabei für jeden Geschmack und Leistungsstand etwas an. ■

### Das ZaR im Überblick

Das ZaR in Münster (Grevener Str. 182) bietet seinen Patienten die Möglichkeit zur ambulanten und teilstationären Rehabilitation in den Gebieten

- Orthopädie (z. B. nach Hüftoperationen und Bandscheibenvorfällen),
- Neurologie (z. B. bei Multipler Sklerose und nach Schlaganfällen),
- Kardiologie/Angiologie (z. B. nach einem Herzinfarkt oder Herzoperationen).

Auch die Versorgung mit Heilmitteln sowie Maßnahmen der Prävention gehören zum Leistungsspektrum.

Das ZaR verfügt über 130 Behandlungsplätze und wird von acht Gesellschaften – u. a. allen Krankenhäusern aus Münster – getragen

**Mehr Infos unter Tel. 0251 / 98767-0 oder [www.zar-ms.de](http://www.zar-ms.de)**

# Leos spendeten rund 7300 Euro

Der Leo-Club Münster hatte die Idee und viele Sponsoren schlossen sich an: Während der letzten Vorweihnachtszeit wechselten 2500 Adventskalender für fünf Euro und einen guten Zweck den Besitzer. Die Aktion der Jugendorganisation von Lions Clubs International erbrachte rund 7300 Euro für die MS-Gesellschaft.

Mittlerweile ist der Verkauf des attraktiven Adventskalenders, der in diesem Jahr von der Malerin Monika Brors gestaltet wurde, schon eine Institution mit wachsendem Erfolg. Nicht zuletzt aufgrund der aktiven Unterstützung von vielen münsterischen Geschäftsleuten. Jeder Käufer des Kalenders hatte die Möglichkeit, täglich einen von über 175 attraktiven, von den Sponsoren gestifteten Preisen, zu gewinnen. Der Gesamtwert der Gewinne betrug im letzten Jahr rund 7400 Euro!

Die Mitglieder des Leo-Clubs in Münster haben sich entschieden den Spendenerlös zwei Jugendgruppen der Deut-



**Die Leos sind äußerst erfolgreiche Kalenderverkäufer**

schen Multiple Sklerose Gesellschaft Münster zugute kommen zu lassen. Mit der Summe können diese drei Jahre lang finanziert werden. ■

**Mehr Infos unter [www.leos-muenster.de](http://www.leos-muenster.de)**

## Grandios: die „neuen“ 6-Zylinder



Mitreißende A-cappella-Musik im Herzen von Münster: Am 20. November 2006 um 18 Uhr waren die 6-Zylinder in neuer Besetzung im Rathausfestsaal und in alter Perfektion zu hören. Damit holten sie das MS Montagskonzert

aus dem letzten Jahr nach, das leider aus Krankheitsgründen ausfallen musste. Die Multiple Sklerose Gesellschaft Münster organisierte das Benefizkonzert zugunsten MS-Erkrankter.

Nach einem spannenden Castingwettbewerb sind sie nun wieder vollzählig. Und sogleich zeigt Münsters bekanntester A-cappella-Export wieder was er kann. Das Programm „singen“ spiegelt geistreich arrangiert und einfallreich choreographiert die Vielfalt des sechsköpfigen A-cappella-Ensembles wider: Ob melancholisch, skurril oder heiter, ob Chanson, Pophit oder Klassik – die anspruchsvollen Stücke

gehen mit Wortwitz, Gestik und Mimik eine lustvolle Symbiose ein. Wirklich ein toller Abend! ■

**Mehr Infos unter [www.6-zyylinder.de](http://www.6-zyylinder.de)**

# Schüler fragen – Betroffene antworten

**Wie fühlt sich Multiple Sklerose (MS) eigentlich an? Im Annette-Gymnasium in Münster wollten es die Schüler des Biologie-Leistungskurses genau wissen. MS-Betroffene besuchten den Unterricht.**

Welche biologischen Vorgänge bei einer MS-Erkrankung im Körper ablaufen, das hatten die 18 Schüler bereits gelernt. Dr. Wolfgang Kusch, medizinischer Beirat der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Münster, hatte dem Biologie-Leistungskurs dazu zuvor Rede und Antwort gestanden und über Medikamente und Forschung berichtet. Doch wie man sich mit der Krankheit fühlt, konnte diese Unterrichtseinheit nicht genau beantworten. Auf Anfrage der Schüler erklärten sich MS-Betrof-



**Ruth Zurheide, Vorstandsmitglied der DMSG Münster, erzählt aus dem Alltag MS-Betroffener**

fene bereit, im Unterricht aus ihrem Alltag zu erzählen. Sabine Gebbert, Ruth Zurheide, Thomas Nienhaus und Gisela Vormann von der DMSG Münster beschrieben ihre erlebten Veränderungen im Familien- und Arbeitsleben und auch die körperlichen Umstellungen durch die Krankheit.



„Die MS-Gesellschaft finde ich gut, weil dort Betroffene kompetente Hilfe finden. Sie haben dort ein Forum, wo sie sich äußern können und als Gruppe mehr Gewicht haben, ihre Interessen durchzusetzen.

In verschiedenen Veranstaltungen erfahren sie die Solidarität der Nichtbetroffenen. Das ist ein Grund, warum ich mich in den Dienst der Gesellschaft stelle.“

**Doris Gerstein, Unterstützerin der DMSG Münster**

## Wahrnehmung und Körperkoordination setzen aus

Wie diese sich anfühlen, konnten die Schüler in einem Parcours, der von der MS-Beratungsstelle in Münster entwickelt wurde, selber testen: Ein wackliger Gang über Ballonkissen simulierte die Schwindel- und Taubheitsgefühle. Dicke Brillen ließen erahnen, wie sich Sehstörungen auswirken und beim Stehen auf einem Schaukelbrett wurde deutlich, was es bedeutet, wenn Wahrnehmung und Koordination aussetzen. „Die Jugendlichen haben ein plastisches Bild von den Ausprägungsformen der Krankheit bekommen“, sagt Claudia Mette-Michels, Lehrerin des Biologie-Leistungskurses.

„Wir möchten aufklären, dass MS eine Krankheit mit vielen Gesichtern ist“, erklärt Sabine Gebbert. Nicht jeder, der an MS erkrankt ist, sitzt im Rollstuhl. „Manchen ist die Krankheit kaum anzumerken“, weiß die MS-Betroffene, „andere werden zum Pflegefall“. Im Annette-Gymnasium wurde die Kontaktaufnahme als sehr lohnend empfunden. „Die Jugendlichen nehmen das Gehörte und Erlebte als Erfahrung mit“, so Lehrerin Claudia Mette-Michels.

## Kein Mitleid – Wichtig ist Akzeptanz

Besonders zeigten sich die Schüler auch an den Problemen von MS-Betroffenen im Berufsleben interessiert. Wie kann man trotz der Krankheit weiter arbeiten und wie sollte man sich MS-Betroffenen gegenüber verhalten, lauteten zwei von vielen Fragen. Die Vortragenden machten deutlich, dass trotz der einschneidenden Behinderungen, die MS mit sich bringen kann, die Erkrankten kein Mitleid benötigten. Wichtig sei Akzeptanz und konkrete Hilfe. ■

# Eine Sturmflut der Gefühle

## Niederländische Bestsellerautorin Margriet de Moor zu Gast bei LiteraturPlus

Ein Literaturabend der Extraklasse bot sich den Zuhörern im April im ausverkauften Rathausfestsaal Münster. Der niederländische Literaturstar Margriet de Moor las aus ihrem neuen Roman „Sturmflut“ und zog das Publikum in ihren Bann und in die mystische Geschichte der Schwestern Lidy und Armanda vor dem Hintergrund der nieder-

ländischen Hochwasserkatastrophe von 1953. In „Sturmflut“ geht es um Liebe und Verlust, um die Naturgewalten und den Tod und um die beunruhigende Frage, was geschieht, wenn man sich unversehens statt in der eigenen Biographie in einem anderen Leben wiederfindet.

Lange Schlangen bildeten sich nach der gelungenen Lesung am Büchertisch, wo die populäre Bestsellerautorin mit viel Geduld sämtliche

Signaturwünsche erfüllte und auch für individuelle Gespräche zur Verfügung stand. Der Erlös dieser Benefizveranstaltung dient der Arbeit der MS-Beratungsstelle in Münster.

Mit der Münsterländischen Bank Thie & Co. als Sponsor und mit der Unterstützung der Buchhandlung Thalia lud

die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Münster bereits in der 3. Auflage zu LiteraturPlus ein. Die Lesungen mit hochkarätigen Autoren sind sozusagen die literarische Ergänzung zu den MS Montagskonzerten im münsterischen Rathausfestsaal. ■

**Dr. Jörg Twenhöwen, Schirmherr der DMSG Münster, begrüßt die zahlreichen Gäste im Rathausfestsaal.**



Margriet de Moor, geboren 1941, studierte in Den Haag Gesang und Klavier. Nach einer Karriere als Sängerin, begann sie in Amsterdam das Studium der Kunstgeschichte und Architektur. 1988 debütierte sie als Schriftstellerin. Mit den Romanen „Erst grau dann weiß dann blau“ (1993) und „Der Virtuose“ (1994) fand sie international ein begeistertes Publikum. Es folgten der Erzählungsband „Ich träume also“ (1996) sowie die Romane „Herzog von Ägypten“ (1997), „Die Verabredung“ (2000) und „Kreutzeronate“ (2002).



„Mitemenschlichkeit ist ein kennzeichnendes Element in unserer Gesellschaft. Sie ist sogar ein tragendes Element, denn ohne die Bereitschaft von Bürgern, bedürftigen Mitbürgern zu helfen, sähe unsere Gesellschaft anders aus. Münster ist reich an ehrenamtlich tätigen Bürgern und Bürgerinnen. Und dieser Reichtum muß gepflegt und verdient gefördert zu werden. Wir alle sind Nutznießer ihrer Arbeit.“

**Heinrich Zumnorde, Schuhhaus Zumnorde**



„Hilfe zur Selbsthilfe' ist mein Motto – gut mit MS zu leben, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und das Leben in vollen Zügen genießen. Nicht allein vor sich hin ‚prödeln', gemeinsam Erfahrungen auszutauschen, füreinander Einstehehen und unsere Gesellschaft für das Thema MS zu sensibilisieren. Deshalb engagiere ich mich aktiv in der DMSG-Ortsvereinigung.“

**Sabine Gebbert, Vorstandsmitglied der DMSG Münster**

## Neu: Querungshilfe in Telgte

Ein holpriges Pflaster – das war Telgtes Altstadt bisher für Rollstuhlfahrer. Im Juni wurde jetzt auf dem Marktplatz eine so genannte Querungshilfe fertig gestellt. Sie soll Behinderten durch glattes, rollstuhlgerechtes Pflaster das Überqueren des Platzes erleichtern. Weitere werden folgen. Die Querungshilfe ist Teil eines Gesamtkonzeptes, das im Stadtgebiet Bewegungshilfen für Mobilitätseingeschränkte vorsieht. Entworfen hat das Konzept eine Arbeitsgruppe, in der Behinderten- und Senioreninitiativen vertreten sind. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Münster hatte sich dafür stark gemacht, dass die Stadt Telgte die Arbeitsgruppe ins Leben gerufen hat. Ingo Wallner, Vorsitzender der DMSG Münster: „Es ist fantastisch, dass jetzt ein Grundstein im Rahmen des Gesamtkonzeptes gelegt wurde. Telgte kann hier eine Vorreiterrolle spielen.“ ■ **Mehr Infos unter [www.telgte.de](http://www.telgte.de)**



Foto: Greife, WN

**Als Rollstuhlfahrer mobil im historischen Telgte**

## Sparen ist gut!

Das ist das Motto im bundesdeutschen Gesundheitssystem – und nicht nur da. Auch unsere MS-Gesellschaft ist hierzu gezwungen, denn natürlich erleben wir schmerzlich, dass die Spendengelder nicht mehr so fließen, wie dies wünschenswert wäre. Ja sogar die großen Hilfsorganisationen verzeichnen ein um Millionen Euro reduziertes Spendenaufkommen.

Die Konsequenzen für uns: Wir müssen unsere Beratungs- und Hilfsangebote für MS-Betroffene (350 Mitglieder und ca. 1500 MS-Diagnostizierte im direkten Umkreis von Münster) kürzen. Diese werden zunehmend die Kosten für Beratung und Hilfe mittragen müssen – was für viele aufgrund der Erkrankung unmöglich ist.

Sparen ist gut, aber dabei darf die Substanz einer Selbsthilfegruppe, wie wir eine sind, nicht auf der Strecke bleiben. **Daher bitten wir um Ihre finanzielle Unterstützung.** Drei Wege gibt es:

- **Ihre Spende** können Sie auf unsere Konten bei der Münsterländischen Bank Thie & Co. oder bei der Volksbank Münster einzahlen. Natürlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.
- **Unsere MS Montagskonzerte oder unsere LiteraturPlus-Abende** im Festsaal des Rathauses zu Münster können Sie durch Ihr Kommen unterstützen. Runde Geburtstage, Firmenjubiläen u.ä. bieten darüber hinaus hervorragende Anlässe, unsere Arbeit zu fördern. Rufen Sie uns bitte hierfür unter der Tel. 0251/232313 an.
- **Ihre persönliche Mitarbeit** ist uns für verschiedene Aktivitäten auch sehr willkommen: Rufen Sie uns bitte an, um das Wie und Wann zu besprechen.

### Spendenkonten

**Münsterländische Bank Thie & Co.**  
BLZ 400 300 00, Konto 3 492 424 100

**Volksbank Münster eG**  
BLZ 401 600 50, Konto 11 400 800

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus. Zuwendungen sind steuerbegünstigt!





# (Außer-)Irdisches in Wolfsburg

**Am Anfang stand die Idee, dass Familien, die von MS betroffen sind, gemeinsam und mit ihren Kindern einen Ausflug machen sollten. Am Ende stand ein Tag voller Erlebnisse im phaeo.**

Zusammen mit der Familie etwas unternehmen, das gemeinsam Erlebte genießen und die Krankheit einmal in den Hintergrund rücken lassen: Das ist für viele MS-Kranke aus Zeit-, Kraft- und auch Kostengründen nicht möglich. Die DMSG in Münster hatte deshalb die Idee, dass MS-Betroffene zusammen mit ihren Familien einen erlebnisreichen Ausflug machen sollten, der noch lange in Erinnerung bleibt. Mit einer Busfahrt ins „phaeno“ – Deutschlands neuer Experimentierlandschaft für Naturwissenschaft und Technik in Wolfsburg – ging man schließlich im April gemeinsam auf Forschungsreise.

Nach drei Stunden Busfahrt lag er wie ein Ufo vor den Besuchern aus Münster: der futuristische phaeo-Bau der Architektin Zaha Hadid. Dabei führt der Begriff Museum in die Irre: Anfassen und ausprobieren sind hier ausdrücklich erwünscht. Genau das Richtige also für die mitgereisten Kinder. 250 interaktive Experimentierstationen und Besucherlabore stehen zur Verfügung. Hier können die Besucher beispielsweise einen Tornado berühren, Geysiren beim Entstehen zuschauen oder sogar ihre eigene DNA untersuchen. Auf 7000 Quadratmetern Aktionsfläche findet jeder ein naturwissenschaftliches Phänomen, das er schon immer einmal mit den eigenen Händen, Augen und Ohren ergründen wollte. Am Ende des Tages war das Ziel erreicht: Ein Familientag mit vielschichtigen Erlebnissen ging zu Ende, der den Besuchern aus Münster noch lange Gesprächsstoff bietet. ■ **Mehr Infos unter [www.phaeno.de](http://www.phaeno.de)**



*Etwas Luft unter den Teppich und er beginnt zu schweben ...*



*Von der chemischen Analyse bis zur Entstehung von Wellen ...*



*Das phaeo begeisterte die ganze Familie.*

# Golfen und helfen – das große Damen-Golf-Benefizturnier



Es ist schon Tradition im Golfclub Brückhausen: Alle zwei Jahre veranstalten die Golferinnen des Clubs ein großes Benefizturnier zugunsten der Multiple Sklerose Gesellschaft Münster, die 2004 rund 4000 Euro entgegennehmen konnte. Auch 2006 wurde auf der Anlage des Golfclubs Brückhausen in Alverskirchen wieder „spielend“ geholfen. Als ein besonderer Höhepunkt gilt die Tombola mit attraktiven Preisen.

*MS Kontakt war im Gespräch mit dem Ladies-Captain des Golfclubs Brückhausen, Hilke Köhler.*

## **Frau Köhler, was ist eigentlich ein Ladies-Captain?**

Das ist die Spielführerin der Clubdamen. Das heißt, ich organisiere in Teamarbeit mit meinen zwei Stellvertreterinnen Angelika Henken und Gabriele Brockmeier unter anderem die Turniere, führe die Auswertung und die Siegerehrung durch.

## **Wann haben Sie mit den Vorbereitungen für das Turnier begonnen?**

Wir – das sind vier Damen unseres Clubs – waren bereits seit Januar mit der Organisation beschäftigt. Das MS-Benefizturnier ist das größte Damenturnier auf unserem Platz. 2004 haben rund 80 Golferinnen mitgespielt. Dieses Jahr waren es 85.

## **Hat sich das Mitspielen gelohnt?**

Ja, natürlich allein schon wegen des Spendenzwecks. Die Teilnehmerinnen konnten sich zusätzlich auch auf schöne

Preise freuen, die diesmal vom „Salon Sigrid Rottmann“ aus Münster gesponsert wurden. Und neben dem Turnier haben wir ebenso eine attraktive Tombola mit ansprechenden Gewinnen organisiert. Wir freuen uns sehr, dass auch in diesem Jahr MS-Betroffene bei diesem Turnier unsere Gäste waren und zum Abschluss des Nachmittags ein kleines Putting-Turnier mit uns spielten. Und natürlich freuen wir uns über den Spendenerlös des Nachmittags von 5400 Euro. ■

**Mehr Infos unter [www.golfclub-brueckhausen.de](http://www.golfclub-brueckhausen.de)**



**Von links: Ladies-Captain Hilke Köhler, Angelika Henken, Gabriele Brockmeier**



## **Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Ortsvereinigung für Münster und Umgebung e.V. unterhält in der Maximilianstraße 13 in Münster eine Beratungs- und Geschäftsstelle.**

Hier arbeiten halbtags zwei Sozialpädagoginnen, zusätzlich übernehmen zwei ehrenamtliche MS-Betroffene stundenweise Verwaltungsaufgaben.

Unterstützt wird dieses Team durch einen ehrenamtlichen Vorstand, in dem Juristen, Mediziner, Wirtschaftsfachleute und vor allem MS-Betroffene tätig sind. Große Unterstützung erhält unsere MS-Gesellschaft außerdem durch ca. 30 ehrenamtlich tätige Frauen und Männer aus Münster und Umgebung.

Das Hauptaufgabengebiet der Beratungsstelle liegt in der Beratung und Betreuung von MS-Kranken und deren Angehörigen. Neben der Einzelberatung bieten die Mitarbeiterinnen Gruppenberatungen an, organisieren diverse themenzentrierte Veranstaltungen und Therapiemaßnahmen. Außerdem bietet die Beratungsstelle noch weitere Angebote an: Selbsthilfe-Gruppen für Neubetroffene, Gruppen junger MS-Betroffener, dezentrale Kontaktkreise in Münster-Mitte, Kinderhaus, Hiltrup, Wolbeck, Greven und Havixbeck, Literaturkreis, Spielekreis, Ausflüge, Reisen für MS-Betroffene, Seminare uvm.

**Wir finanzieren diese Arbeit durch Spenden und Zuwendungen.**



**Jeder der Schwerstbetroffenen brauchte auf der Reise eine Begleitperson.**



**Kegeln für Rollstuhlfahrer ist oft nur mit Hilfe und Hilfsmittel möglich**



**Führungen und Ausflüge vor Ort gehörten zum Reiseprogramm**

## Erholung für Schwerstbetroffene

Einmal richtig Urlaub machen. Für viele Menschen, die an Multiple Sklerose schwer erkrankt sind und dringend Erholung benötigen, bleibt das ein unerfüllbarer Traum. Die Gründe dafür sind knappe Kassen sowie viele Hindernisse, die für Körperbehinderte in einem normalen Hotel die Fortbewegung erschweren: zu schmale Türen für einen Rollstuhl, Treppen oder schwer zugängliche Sanitäreinrichtungen bilden oft unüberwindliche Hürden.

Die Multiple Sklerose Gesellschaft Münster konnte in diesem Jahr acht MS-Schwerstbetroffenen durch Spendengelder einen 10-tägigen barrierefreien Urlaub ermöglichen. Urlaubsziel war das Hotel Rheinsberg, das inmitten der

märkischen Seenlandschaft liegt und komplett für Menschen mit Behinderungen ausgelegt ist. Hier stehen rund 100 barrierefreie Zimmer mit höhenverstellbaren Betten und rollstuhlgerechten Badezimmern zur Verfügung. Ebenso barrierefrei sind Schwimmbad, Saunen, Solarium, Kegelbahn und Fitnessmöglichkeiten sowie die Seepromenade. Die MS-Betroffenen hatten hier – oft zum ersten Mal seit dem Ausbruch der Krankheit – die Möglichkeit, selbstständig entspannenden Aktivitäten nachzugehen.

Ermöglicht wurde diese Hilfe durch eine Spende der PSD-Bank Münster. ■

## Müde, matt, Fatigue ...



**Fatigue gehört zum Krankheitsbild von MS: Es ist ein schlichtweg überwältigendes Gefühl von Erschöpfung. Dr. Hans Bernd Rickert, Neurologe aus Münster, klärte in einem Vortrag in der DMSG Münster über die chronische Müdigkeit auf.**

„Ich fühle mich, als hätte ich zwanzig Stunden durchgearbeitet“, beschreibt eine MS-Betroffene ihre Fatigue. Tatsächlich hat sie „nur“ Wäsche aufgehängt und gesaugt. Sie ist mit diesem Gefühl nicht allein. „Rund 80 Prozent aller Menschen mit MS leiden in unterschiedlichen Schweregraden unter chronischer Müdigkeit – unabhängig von Schwere und Dauer der MS-Erkrankung“, sagt Hans Bernd Rickert.

### Häufige Ruhepausen, Ausfallzeiten, abgesagte Termine

Die akute Müdigkeit macht die tägliche Arbeit sowie geplante Freizeitaktivitäten oft kurzfristig unmöglich. Häufige Ruhepausen, Ausfallzeiten, abgesagte Termine: Das ist für die Familie und Außenstehende nicht selten schwer zu verstehen. Auch weil die innere Abgeschlagenheit zumeist äußerlich gar nicht sichtbar ist. Ebenso fällt

es den Betroffenen selbst oft schwer zu akzeptieren, dass das eigene Tagespensum nicht mehr wie vor der Fatigue funktioniert.

### Medikamente helfen nur begrenzt

„Das Fatigue-Syndrom ist erst in den letzten Jahren als eigenständiges und häufiges Krankheitssymptom ins Bewusstsein gerückt“, so Rickert. Medikamente können nur begrenzt zur Linderung eingesetzt werden. Der Neurologe empfiehlt Fatigue-Betroffenen ein gutes Tages- und Zeitmanagement, dazu das Erlernen eines Entspannungsverfahrens, eine bewusste Ernährung und ausreichende Bewegung. Das bedeutet zum Beispiel, dass ein regelmäßiger Tagesrhythmus mit Ruhepausen eingehalten und das die eigene Umgebung so gestaltet wird, dass möglichst kurze Wege entstehen. Zudem helfe es, wenn Familie und Freunde von den Folgen der Erschöpfungszustände wissen. Vielfach werde das Symptom fälschlicherweise noch mit Disziplinlosigkeit, Labilität oder Depression gleichgesetzt. Hans Bernd Rickert: „Und natürlich sollten MS-Patienten mit ihrem behandelnden Neurologen über die Fatigue sprechen, um mögliche Mitursachen, wie zum Beispiel Schlafstörungen, gezielt zu therapieren.“ ■

# MS ServiceApotheke <sup>A</sup>

ein Angebot der BergApotheke, Tecklenburg

**Ihre spezialisierte Versandapotheke.  
Für Menschen mit Multipler Sklerose.**



Als eine auf das Krankheitsbild Multiple Sklerose spezialisierte Versandapotheke bieten wir Ihnen kompetente pharmazeutische Beratung, eine individuelle Betreuung und Serviceleistungen, die auf Sie zugeschnitten sind.

**Für Menschen mit  
Multipler Sklerose.**

**Kompetent. Sicher. Diskret.  
Kostengünstig.**

#### Ihre Vorteile:

- A** Kostenfreie und umfassende pharmazeutische Beratung für MS Betroffene durch geschulte Apotheker.
- A** Geprüfte Verpackung und sicherer Transport speziell für kühlpflichtige Arzneimittel.
- A** Schnelle, diskrete und versandkostenfreie Lieferung von verschreibungspflichtigen Medikamenten.
- A** Kostengünstige freiverkäufliche Arzneimittel mit bis zu 40 % Preisvorteil.
- A** Ein kostenloses Starterpaket erhalten Sie unter der Rufnummer: 0180 / 10 20 222

MS ServiceApotheke <sup>A</sup>  
BergApotheke  
Postfach  
49541 Tecklenburg  
Fax: 0 54 51 / 50 70 559

MS ServiceApotheke <sup>A</sup>  
ein Angebot der BergApotheke, Tecklenburg

Wir beraten Sie gern.  
**0180 / 10 20 222** (Ortstarif)  
[www.ms-serviceapotheke.de](http://www.ms-serviceapotheke.de)