DAS MAGAZIN FÜR UNSERE MITGLIEDER

FRÜHJAHR 2026

MS INFOS & Meer

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Einladung zum **MS-FORUM** am WELT-MS-TAG **30. Mai 2026**



„Ach, das bildest du dir doch nur ein.“

Wenn Symptome und Einschränkungen nicht ernst genommen werden.

FÜR DICH
Kognitive Probleme bei MS behandeln

MS MONAT MAI
The May 50k geht wieder an den Start

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe laden wir dich zu unserem diesjährigen **MS-Forum** ein: mit aktuellen Infos aus Medizin & Sozialrecht, viel Zeit für Austausch sowie für Gespräche mit unserem Team und Ausstellenden. **Komm vorbei – es lohnt sich.**

Ein Thema liegt uns in diesem Heft besonders am Herzen: **das Gefühl, mit den eigenen Beschwerden nicht gehört zu werden.** Wir schauen uns an, was dahintersteckt – **und was du tun kannst,** wenn du dich hier behaupten musst. Dazu werfen wir einen Blick auf **unsichtbare MS-Symptome,** denn nur weil andere etwas nicht sehen, heißt das nicht, dass es nicht real ist. Einen dieser unsichtbaren Begleiter – kognitive Probleme bei MS – nehmen wir noch einmal genauer unter die Lupe und stellen dir das Programm **MS Kognition** vor.

Außerdem: Der **Welt-MS-Tag 2026** steht vor der Tür und wir wollen ihn gemeinsam gestalten. Wie? Das verraten wir dir auf den **Seiten 6 & 7.** Wer zudem Lust hat, im Mai aktiv zu werden, ist eingeladen bei **The May 50k** zu laufen, zu schwimmen, zu rollen oder sich anderweitig zu bewegen und dabei **Spenden für die MS-Forschung** zu sammeln.

Dazu gibt es noch einen Beitrag unseres Ärztlichen Beirats zu **Vitamin D bei MS,** einen Erfahrungsbericht zur **App-Beratung** und unsere neu gestaltete **Gruppensuche,** mit der du ganz einfach passende Angebote in deiner Nähe findest.

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Janina Hillmann

Janina Hillmann und das gesamte DMSG-Team









INHALT

INFOS

04 Einladung & Anmeldung zum MS-Forum 2026

06 Welt-MS-Tag: „Mein Jetzt-erst-recht-Moment“

Mach mit!

RECHT & SOZIALES

08 Wenn Symptome & Einschränkungen nicht ernst genommen werden

10 Unsichtbare Symptome – Was tut sich in der Einordnung?

FÜR DICH

12 MS-Kognition: Ein kostenloses Trainingsprogramm

14 The May 50k geht wieder los – Bewegen und Spenden sammeln

GESUNDHEIT

16 Wie viel Vitamin D brauchen wir?

AUS DEM EHRENAMT

18 So beraten wir Menschen per App

19 Unsere neue Gruppensuche ist da

Aktuelle Termine findest du auf der Rückseite!

IMPRESSUM

Herausgeber:
DMSG Landesverband Schleswig-Holstein e.V.,
Beselerallee 67, 24105 Kiel
Tel.: 0431 560 15 0 · **E-Mail:** info@dmsg-sh.de
Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Heitmann
Redaktion: Katja Kviske, Safia Yasin
Grafik und Satz: Caroline Stamprech
Druck: SP Medienservice, Köln
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 02.06.2026

MS-INOFS & MEER erscheint 4-mal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Der Inhalt dieser Zeitschrift wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Auch können seit der Drucklegung Änderungen eingetreten sein, die noch nicht berücksichtigt wurden. Es kann daher keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Informationen gegeben werden. Insbesondere wird keine Haftung für sachliche Fehler oder deren Folgen übernommen.

FÖRDERER DER ARBEIT DER DMSG SCHLESWIG-HOLSTEIN

Aktion Mensch · Selbsthilfeförderung GKV-Schleswig-Holstein · Deutsche Rentenversicherung Bund · Gemeinnützige Hertie Stiftung

EINLADUNG ZUM MS-FORUM AM 30.05.2026

In diesem Jahr treffen wir uns am Welt-MS-Tag! Freut euch also auf vielseitige Themen und Raum für Austausch. Eure Anmeldung könnt ihr ganz einfach online erledigen: www.seminare-dmsg-nord.de/ms-forum

So sieht der Tag aus

9:30 UHR **ANKOMMEN & AUSSTELLENDE**



Eine Stunde Zeit zum Einchecken, Kaffee trinken, Austauschen und Besuchen unserer Ausstellenden (Pharma-Unternehmen, Medizinproduktehersteller und Sanitätshäuser). Unsere Mitarbeiter:innen sind natürlich auch für euch vor Ort!

10:30 UHR **WICHTIGE UPDATES & EURE FRAGEN**



Wir haben 4 Expertinnen für euch eingeladen, die eure Fragen aus den Bereichen „Medizinisches“ und „Sozial-/Arbeitsrecht“ beantworten – alle bringen vorab ein kurzes Update oder Highlight-Thema mit.

12:45 UHR **MITTAGSPAUSE**



Ihr habt ausreichend Zeit für eine Pause inkl. Essen und Getränke – wir haben einen Ruheraum und bei gutem Wetter einen Platz in der Sonne für euch.

14:00 UHR **AUSTAUSCH & ERFAHRUNGEN**



Lasst uns gemeinsam das Motto des Welt-MS-Tags mit Leben füllen. „Mein Jetzt-erst-recht-Moment“, welche Erfahrungen, Erkenntnisse oder Entscheidungen stecken für euch in diesem Motto und was hat sich durch die Diagnose bei euch vielleicht sogar positiv verändert?



Bild: DMSG Schleswig-Holstein e.V.

Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße aus dem DMSG-Orga-Team

Alles Wichtige auf einen Blick:

Die Türen öffnen um 9:30 Uhr für euch!

WO
Wissenschaftszentrum Kiel, Fraunhoferstr. 13, 24118 Kiel

WANN
Samstag, 30. Mai 2026, Einlass ab 9:30 Uhr
(bitte habt Verständnis, dass wir die Zeit davor für unsere Vorbereitungen benötigen)

KOSTENBEITRAG
Eintritt: 15 €
Einfach vor Ort bezahlen!

HINWEISE
Bitte sagt uns rechtzeitig ab, falls ihr nicht kommen könnt.
Wir bestellen ca. eine Woche vorher Essen und Getränke.

ANREISE
Parken an der Straße oder im nikola-tesla-parkhaus (Gebühren beachten)

Bushaltestellen
„Rankestraße“ (280 m) Linien 6, 42 und 91 oder *„Kiel-Uni Hochhaus“* (450 m) Linien 6, 50, 61, 62, 81, N62 und X60

ANMELDUNG ZUM MS-FORUM 2026
Einfach online unter **www.seminare-dmsg-nord.de/ms-forum** oder das ausgefüllte Formular postalisch an uns senden. **Anmeldeschluss: 15.05.2026**

ICH MÖCHTE MICH ZUM FORUM ANMELDEN:
(Weitere Personen bitte auf der Rückseite angeben)

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

Datum , Unterschrift _____

DMSG
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Beselerallee 67
24105 Kiel

„Danke für das Gespräch …"



DIAGNOSE MS:
„JETZT ERST RECHT!"

Jedes Jahr wird mit dem Welt-MS-Tag Aufmerksamkeit für MS geschaffen – am und um den 30. Mai sind auch wir hier im Norden wieder mit dabei.

Das deutschlandweite Motto in diesem Jahr lautet „DIAGNOSE MS: JETZT ERST RECHT!". Eingereicht wurde es von einer Angehörigen, deren Mann bereits seit 30 Jahren mit der Krankheit lebt. Für sie bedeutet „Jetzt erst recht!" trotz aller Hürden im Alltag mit MS immer wieder kleine Träume zu verwirklichen.

„Ein Urlaub, endlich …"



Bitte ausschneiden – Vorder- und Rückseite beachten.

Folgende Personen melde ich ebenfalls an:

PERSON 1:

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

PERSON 2:

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

PERSON 3:

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

PERSON 4:

Vorname _____

Name _____

E-Mail (damit wir die Teilnahme bestätigen können) _____

„Das ist genau, was ich brauche …"

WeltMStag
30. MAI 2026

„Es war gar nicht so schwer, Nein zu sagen …"

Mein JETZT ERST RECHT Moment

MEIN JETZT-ERST-RECHT-MOMENT
Das kann sein: ein lang aufgeschobener Urlaub, der endlich stattgefunden hat. Ein Gespräch, das erst nach der Diagnose möglich war. Eine neue Routine, die dem Körper guttut. Ein Nein, das man endlich gesagt hat.

Was war dein „Jetzt-erst-recht-Moment"?
Erzähl es uns oder teile deine Geschichte in deinen Kanälen**: #JetztErstRecht #WeltMSTag2026**

Von uns gibt es dafür tolle Vorlagen und Inspiration:



Lade dir hier Instagram-Sticker, digitale Postkarten uvm. herunter





Ach, das bildest du dir doch nur ein.

Wenn Symptome und Einschränkungen nicht ernst genommen werden.

Menschen mit MS erleben häufig, dass Symptome der Erkrankung sowie daraus resultierende Einschränkungen nicht ernst genommen und sogar verharmlost werden. In der Beratung sehen wir, dass vor allem die unsichtbaren Symptome oft auf psychische Ursachen zurückgeführt werden, kleingeredet werden oder auf eine ungesunde Lebensweise, Bewegungsmangel oder Übergewicht „geschoben“ werden. In diesem Zusammenhang spricht man von “Medical Gaslighting” – ein Phänomen, bei dem Betroffene durch eben diese Verharmlosung verunsichert werden.

Ein anderes Phänomen, dass uns in Beratungen leider oft begegnet, ist das sogenannte **“Medical Ghosting”.** Wenn z. B. Anträge über lange Zeiträume nicht oder nur sehr schleppend bearbeitet werden und so der Zugang zu wichtigen Gesundheits- und Sozialleistungen wie Reha, Hilfsmitteln, Pflegegeld oder Schwerbehindertenausweis nicht ausreichend gewährleistet ist. Es kommt nicht selten vor, **dass der Weg zur benötigten Leistung unfassbar lang und voller Hürden ist.**

In beiden Fällen werden die tatsächlichen Beschwerden und der daraus entstehende Hilfebedarf heruntergespielt und nicht ernst genommen. Und diese Verharmlosung hat weitreichende Folgen: **Betroffene werden gleich doppelt benachteiligt. Sie erhalten weder die medizinische Versorgung, die sie benötigen, noch die Unterstützung und Entlastung, die ihnen zusteht.**

Was also tun, wenn du dich hier behaupten musst?

Das Wichtigste vorweg: Lass dich bitte nicht verunsichern! Zieh dich nicht zurück, sondern werde aktiv. Es gibt **konkrete Strategien,** die dir helfen können, deine Anliegen durchzusetzen.

BEREITE GESPRÄCHE GRÜNDLICH VOR. Ob beim Arzttermin, bei der Pflegebegutachtung oder bei Beratungen – überlege dir vorab genau: **Was ist mein Anliegen? Was möchte ich erreichen? Welche Fragen habe ich?** Eine klare Struktur hilft, im Gespräch den Überblick zu behalten und nichts Wichtiges zu vergessen. Diese Strategie als **„Spickzettel“** dabei zu haben, ist ebenfalls hilfreich!

DOKUMENTIERE DEINE SYMPTOME DETAILLIERT. Notiere, wann Beschwerden auftreten, zu welcher Tageszeit, wie intensiv und wie häufig. Ein **Symptomtagebuch** kann eine wertvolle Grundlage für Arztgespräche und Anträge sein und macht deine Situation für andere nachvollziehbar.

VERTRAUE DEINEM KÖRPERGEFÜHL. Du kennst deinen Körper am besten. Wenn dir gesagt wird, „das ist nichts" oder „das bildest du dir ein", bleib standhaft. **Dein Selbstvertrauen und deine Selbstwahrnehmung sind berechtigt und wichtig.**

SEI EHRLICH, AUCH WENN ES SCHWERFÄLLT. Sich selbst einzugestehen, dass etwas nicht mehr geht oder sich verschlechtert hat, ist nicht leicht. Damit du die Entlastung bekommst, die du brauchst, ist es wichtig die **Dinge so zu benennen, wie sie sind.**

HOL DIR UNTERSTÜTZUNG. Nimm eine Vertrauensperson mit zu wichtigen Terminen. Eine Begleitung kann dich emotional stärken, als Zeug:in fungieren und hilft, wichtige Informationen aufzunehmen. Nutze auch **Beratungsangebote von uns** oder von anderen Selbsthilfevereinen sowie unabhängigen Beratungsstellen.

NUTZE DEIN RECHT AUF EINE ZWEITE MEINUNG. Wenn du das Gefühl hast, nicht ernst genommen zu werden oder die Diagnose bzw. Behandlung nicht nachvollziehbar ist, scheue dich nicht, eine weitere Fachperson zu konsultieren. **Eine zweite Meinung ist dein gutes Recht –** und kann den entscheidenden Unterschied machen.

Hast du Fragen?

UNSER BERATUNGS-TEAM STEHT DIR GERNE ZUR SEITE:



Franzi Stein



Ulrich Maur

Wir sind für dich da.

0431 560 15 0

beratung@dmsg-sh.de

Unser Online-Tipp!

Online auf unserer Webseite haben wir ein paar **digitale Tools** für dich recherchiert, die dir hier helfen können.

www.dmsg-sh.de/digitale-angebote

Bilder: DMSG Schleswig-Holstein e.V.



Unsichtbare Symptome bei MS

Es tut sich was, wenn auch langsam.

Es gibt eine Vielzahl an MS-Symptomen – nicht alle davon sind für das Umfeld sichtbar. Das sind die sogenannten unsichtbaren Symptome bei MS.

EINE KURZE ÜBERSICHT:

- **Fatigue (53,5%)**
  ein über „normale“ Müdigkeit hinausgehender Erschöpfungszustand
- **Sensibilitätsstörung (36,5%)**
  z. B.Kribbeln oder Taubheitsgefühl
- **Blasenfunktionsstörung (36,4%)**
  starker, plötzlicher Harndrang, häufiges Wasserlassen, Inkontinenz oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen
- **Kognitive Probleme (26,8%)**
  z. B. Probleme bei der Konzentration (mehr auf S. 12/13)
- **Schmerzen (24,5%)**
  häufig neuropathische Schmerzen oder spastikbedingte Schmerzen
- **Depression (22,6%)**
  aber auch emotionale Probleme, wie Angst, Unsicherheit und Stress
- **Schlafstörungen (19,5%)**
  häufig chronische Ein- und Durchschlafstörungen, Schlafapnoe (Atemaussetzer), Restless-Legs-Symdrom (Unruhe und Missempfindungen in den Beinen) und Blasenprobleme
- **Uhthoff-Phänomen (16,5%)**
  vorübergehende Verschlechterung der MS-Symptome durch erhöhte Körpertemperatur (kein Schub)
- **Darmprobleme (10,7%)**
  bei MS vor allem Verstopfungen
- **Sexuelle Probleme (8,9%)**
  durch neurologische Veränderungen (z. B. verminderte Libido, Erektionsprobleme, verringerte Lubrikation) und durch andere MS-Symptome (Fatigue, Spastik, verändertes Körpergefühl, Depressionen)

Wir haben dazu **unser Beratungsteam gefragt.** Was begegnet ihnen in diesem Zusammenhang häufig und auf welche Probleme stoßen MS-Erkrankte in ihrem Umfeld?

Franzi Stein: *„Das größte Problem ist die **fehlende Objektivierbarkeit und damit einhergehend, dass Vielen nicht geglaubt wird.** Im eigenen Umfeld stoßen Erkrankte oft auf Unverständnis und hören Sätze wie ‚Du siehst doch gar nicht krank aus‘. Ärzt:innen bagatellisieren die Symptome leider zu oft oder tun sie als ‚psychisch‘ ab, wenn keine messbaren Befunde vorliegen – besonders bei Frauen ist dies um ein Vielfaches öfter der Fall.“*

Unser MS-Berater Ulrich Maur fügt hinzu: *„Wir erleben sehr oft, dass **Leistungen abgelehnt** werden, weil Fatigue, Schmerzen oder kognitive Einschränkungen **nicht ‚beweisbar‘** sind.“* Ein Problem dem wir uns hier im Heft auf den Seiten 8 und 9 ebenfalls widmen.

Was wir bei unserer Recherche feststellen konnten, ist, dass es sich hier auch um **ein systemisches Problem** handelt: Die Bewertungssysteme (z. B. die GdB-Tabelle) sind vor allem auf sichtbare, messbare Einschränkungen ausgelegt. **Unsichtbare Symptome fallen durchs Raster.**

LANGSAM KOMMT VERÄNDERUNG

Die **GdB-Tabelle in der Versorgungsmedizin-Verordnung** (VersMedV) wird zunehmend kritisch gesehen, weil sie Fatigue, kognitive Einschränkungen und Schmerz nicht adäquat abbildet. Es gibt Bestrebungen zur Reform. Die bisherige Anpassung findet in der Umsetzung aber noch keine deutliche Veränderung. Wir versuchen durch einen neuen **MS-Symptom-Fragebogen** eine Änderung in der Bewertung zu erhalten.

Die internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit (ICF) rückt die **Teilhabebeeinträchtigung in den Fokus** – nicht nur die Diagnose. Das könnte langfristig helfen.

Einzelne Sozialgerichtsurteile erkennen zunehmend an, dass Fatigue und kognitive Einschränkungen die Erwerbsfähigkeit massiv mindern können.

MS-Gesellschaften und Betroffene machen **zunehmend auf unsichtbare Symptome aufmerksam** (z. B. Kampagnen wie „MS ist unsichtbar").

Ulrich Maur: *„Strukturell ändert sich leider immer noch zu wenig und zu langsam. Es gibt aber ein paar wichtige Tipps, die wir in der Beratung oft geben.“*

WICHTIGE TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT UNSICHTBAREN SYMPTOMEN BEI ANTRÄGEN & CO.

- Dokumentation ist alles:
  - **Symptomtagebuch** führen (wann, wie stark, welche Auswirkungen)
  - **Alltagsbeispiele** konkret benennen (z. B. „Ich kann nach 2 Stunden Arbeit nicht mehr denken")
- Ärztliche Bescheinigungen gezielt einholen:
  - **Funktionelle Einschränkungen** beschreiben lassen
  - **Neuropsychologische Tests** bei kognitiven Einschränkungen
- Widerspruch einlegen:
  - Bitte mit **Expert:innen-Unterstützung,** denn auf die Formulierungen kommt es an!
  - Bei Ablehnungen (z. B. GdB, Erwerbsminderungsrente, Hilfsmittel) **nicht aufgeben**
- Akteneinsicht nutzen:
  - z. B. das **Gutachten** des MDK **prüfen lassen –** oft werden unsichtbare Symptome gar nicht erwähnt
- **Sozialrechtliche Beratung und Rechtsschutz:**
  - Frühzeitig Unterstützung holen (z. B. bei der DMSG)

Abschließend sagen beide Berater:innen: *„Lass dich nicht entmutigen! Deine Symptome müssen ernst genommen und gehört werden. Du musst dich nicht rechtfertigen – Deine Symptome sind real!"*

Alle angegebenen Zahlen stammen aus dem Bericht 2024 der MS Forschungs- und Projektentwicklungs-gGmbH (MS-Register), S. 26, Abb. 22

Foto: Felix Gyamfi



WENN DU HILFE BENÖTIGST, KONTAKTIERE UNS GERNE:
0431 56 0 15 0
beratung@dmsg-sh.de

Wir sind für dich da



Kognitive Probleme bei MS sind häufig, aber behandelbar!

Das „MS Kognition“ Programm kann dir helfen.

Kognitive Probleme sind z. B. Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis, der Aufmerksamkeit, der Konzentration oder der Wahrnehmung. Für rund 45–65 % der Menschen mit MS bedeuten sie leichte oder schwerwiegende Einschränkungen im Alltag.
Ob im Rahmen einer MS kognitive Probleme auftreten, ist nicht vorhersehbar – klar ist aber, sie können in jeder Phase der Erkrankung kommen.

Die **Ursachen für diese Einschränkungen liegen in den entzündlichen Veränderungen des Gehirns.** Dabei spielt vor allem die Lage der Läsionen eine große Rolle – z. B. wenn der Thalamus betroffen ist, die „Schaltstelle“ für kognitive Prozesse.

ZU DEN HÄUFIGSTEN KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN BEI MS GEHÖREN:

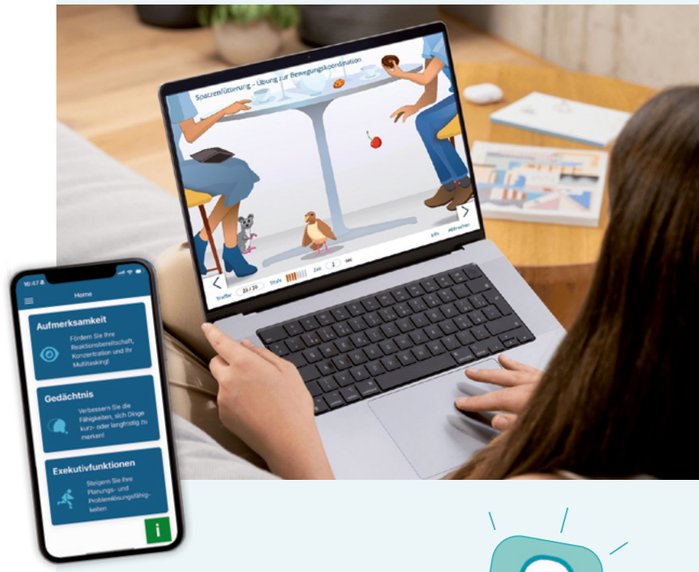
- Verlangsamte Informationsverarbeitung
- Eingeschränkte Aufmerksamkeit & Konzentrationsfähigkeit
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten bei der Handlungsplanung und beim problemlösenden Denken
- Störungen der räumlich-visuellen Wahrnehmungsfunktionen

Aber: Die kognitiven Veränderungen bedeuten nicht, dass die Intelligenz abnimmt, vielmehr verlangsamen sich bestimmte Denkprozesse.

DARÜBER REDEN IST DER ERSTE WICHTIGE SCHRITT!

Damit passende Lösungen und Übungen für dich gefunden werden können, ist es wichtig, **möglichst detailliert und ehrlich über die individuellen Probleme zu sprechen.**

Im Rahmen einer **neuropsychologischen Untersuchung** kann gezielt festgestellt werden, wo die persönlichen Stärken und Schwächen liegen.



Die gute Nachricht ist, Training hilft!

Durch gezieltes Training lassen sich kognitive Einschränkungen verbessern. Der DMSG Bundesverband e.V. stellt gemeinsam mit der AMSEL e.V. das **kostenlose Programm „MS Kognition“** zur Verfügung.

Online und per App findest du viele verschiedene Übungen in den Bereichen **Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Exekutivfunktion.** Auf der Webseite stehen zusätzliche Information und Details zur Verfügung.

Mach dich schlau

www.dmsg.de/ms-kognition

Hier gibt es die App für's Handy

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

THE MAY 50K

JEDER KILOMETER IM MAI SAMMELT SPENDEN

„THE MAY 50K“ geht auch 2026 wieder an den Start – sei dabei!



SEI DIESEN MAI MIT DABEI:

www.themay50k.de

DAS PRINZIP IST EINFACH:
Du legst 50 km zurück, deine Sponsoren spenden für die MS-Forschung!

ANMELDEN
Starte allein oder mit deinem Team

SPONSOREN FINDEN
Frag z. B. Freunde, Familie oder Arbeitgeber:in

50 KM ZURÜCKLEGEN
Du entscheidest wie, z. B. laufen, rollen, gehen oder schwimmen

SPENDEN SAMMELN
Jeder gesammelte Euro kommt der MS-Forschung zugute

IN DIESEM JAHR WIEDER BEI THE MAY 50K DABEI:



Bild: Janina, privat

„Ich habe letztes Jahr zum ersten Mal mitgemacht und bin ein bisschen gelaufen und insgesamt über 1550 km mit dem Rad gefahren. Das war schon überdurchschnittlich viel, aber ich fahre sonst auch Rennrad und finde es toll, dass sich bei May 50k jede und jeder ein eigenes Ziel setzen und sich im Rahmen des eigenen Könnens individuell herausfordern kann – und dabei noch etwas für die MS-Forschung tut. Also seid dabei und bewegt was für die weltweite MS-Forschung!“

JANINA, SEIT 2025 DABEI



Bild: Andreas, von Jonas Heitmann

„Besonders im letzten Jahr war für mich, dass wir gemeinsam mit dem Team der DMSG in SH teilgenommen haben. Weltweit bringen so viele Menschen mit der Teilnahme und den Spenden die MS-Forschung voran – eine großartige Aktion! Ich selbst fahre so gern mit dem Rad, weil man den Kopf frei bekommt und an der frischen Luft ist. Mein persönliches Erfolgserlebnis war, dass ich schon Mitte letzten Jahres die 3000 km mit dem Rad überschritten habe.“

ANDREAS, SEIT 2025 DABEI



Bild: Deike, privat

„Im Mai werde ich zum dritten Mal bei The May 50k dabei sein und meine Kilometer laufend, auf dem Rad und beim Rudern sammeln. Die Aktion ist für mich mehr als nur eine Lauf-Challenge, um Spenden für die MS-Forschung zu sammeln. Es geht mir darum, mehr Aufmerksamkeit zu schaffen für das, was Menschen mit MS alles noch leisten können. Sport ist kein "Nice-to-have" sondern für viele ein wichtiger Teil der Therapie. Bewegung kann helfen, Symptome zu lindern, Kraft zu tanken und zu spüren, was man zu leisten imstande ist. Longevity ist dabei ein großes Thema. Viele MS-Erkrankte trainieren täglich, um möglichst lange aktiv, selbständig und stark zu bleiben. Wenn das kein Ansporn ist, ein Teil von The May 50k zu sein, dann weiß ich auch nicht! Lasst uns im Mai gemeinsam Kilometer sammeln für mehr Sichtbarkeit, mehr Forschung, mehr Verständnis und mehr Bewegung!“

DEIKE, SEIT 2024 DABEI

Bist du auch dabei? Dann melde dich jetzt an!

Der Ärztliche Beirat informiert

Auf dieser Doppelseite informieren die Mitglieder unseres Ärztlichen Beirats sowie Gastautor:innen zu medizinischen Themen rund um MS.

Wie viel Vitamin D brauchen wir?

Essenziell für unsere Gesundheit, aber in zu hoher Dosis schädlich – wir geben euch ein Update.



Vitamin D (Cholecalciferol) ist für die menschliche Gesundheit essenziell, vor allem für das Immunsystem, die Knochengesundheit und die Muskelfunktion. Primär wird Vitamin D durch Sonnenlicht in der Haut gebildet (UVB Strahlung). Dabei gilt: eine Viertelstunde pro Tag mit freiem Kopf und freien Armen in der Sonne sein. Über die Nahrung (vor allem Fisch, Eier und Pilze) wird nur wenig aufgenommen.

Hier im Norden ist das mit der Sonne nur so eine Sache, besonders im Winter. **Norddeutschland** und alle noch weiter nördlich liegenden Länder sind **potenzielles Vitamin D-Mangelgebiet,** aufgrund der veränderten Sonneneinstrahlung auf der Nordhalbkugel. Menschen, die nördlich des 52. Breitengrades (das ist etwa die Höhe von Hannover) leben scheinen besonders anfällig, wobei es hier deutliche individuelle Unterschiede geben kann. Es empfiehlt sich daher, dass **insbesondere chronisch kranke Menschen regelmäßig ihren Vitamin D Spiegel überprüfen lassen –** das geht z. B. bei der Hausärztin oder dem Hausarzt, muss in der Regel aber selbst gezahlt werden.





Welche wichtigen Infos & Updates gibt es bei Multipler Sklerose?

DIE INDIKATION

Bei einem **nachgewiesenen Vitamin D Mangel** sollte bei MS-Patient:innen grundsätzlich ausgeglichen werden, wobei ein Wert im oberen Normbereich anzustreben ist.

Die Dosierung und Dauer der Therapie (die selbst bezahlt werden muss, aber nicht sehr teuer ist) sollte mit der/dem behandelnden Neurologin/Neurologen besprochen werden. Erfahrungen zeigen, dass gerade in den **Wintermonaten eine Substitution von täglich 500-1000 internationalen Einheiten (IE)** sehr gut verträglich ist und so gut wie keine Nebenwirkungen hat, natürlich abhängig vom labormäßig gemessenen Serumspiegel.

VORSICHT VOR VITAMIN D PRÄPARATEN AUS DEM SUPERMARKT ODER AUS DER DROGERIE

Amerikanische Untersuchungen haben gezeigt, dass solche Präparate teilweise – obwohl als Vitamin D haltig gelabelt – sehr wenig Cholecalciferol enthalten. Am sichersten ist, es sich an apothekengeführte Präparate zu halten.

STUDIE ZU HOCHDOSIERTEM VITAMIN D

Eine 2025 veröffentlichte französische Studie (randomisiert doppelblind) ergab eine messbare Reduktion der Krankheitsaktivität bei oraler Gabe von hochdosiertem Cholecalciferol beim klinisch isolierten Syndrom (CIS) sowie bei schubförmig remittierender Multipler Sklerose im Frühstadium. Die Dosierung war 400.000 internationale Einheiten (IE) pro Monat über 24 Monate. Ein durchaus spannendes Ergebnis, aber **dennoch ersetzt hochdosiertes Vitamin D keine verlaufsmodifizierende MS Therapie** im Sinne einer Basistherapie entsprechend der Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

HOHES RISIKO BEI HOCHDOSIERUNG

Es bestehen zudem hohe Risiken bei einer Hochdosistherapie, da Vitamin D fettlöslich ist und somit im Körper gespeichert werden kann. So warnt auch die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft vor zu hohen unkontrollierten Vitamin D Gaben mit der **Gefahr einer so genannten Hypervitaminose**.
Es drohen unter anderem Nierenschädigungen oder Herzrhythmusstörungen.

Ein Text von *Matthias Freidel* (Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Dipl. Psychologe & Mitglied im Ärztlichen Beirat der DMSG Schleswig-Holstein e.V.)

FAZIT

Vitamin D ist ein **wichtiger Begleitfaktor,** aber kein eigenständiges Heilmittel für MS. Die Substitution muss stets in **Absprache mit der behandelnden Ärztin/Arzt** und basierend auf den Blutwerten erfolgen!

Hier im Norden ist es ratsam, Vitamin D in Form von Tropfen, Tabletten oder Kapseln zu ergänzen. Empfehlung: täglich 500-1000 internationalen Einheiten (IE).

Ob eine **hochdosierte Gabe** erforderlich oder nützlich ist, muss **unbedingt mit der behandelnden Ärztin/Arzt abgesprochen** werden!



So beraten wir Menschen per App!

Die kostenlose und sichere (DSGVO-konforme) App „MS-Beratung“ bietet für Menschen deutschlandweit eine anonyme Möglichkeit für Austausch und Beratung. In Schleswig-Holstein sind 2 haupt- und 2 ehrenamtliche Berater:innen in der App tätig.

WIE FUNKTIONIERT DAS EIGENTLICH?

Wer die App „MS-Beratung“ auf sein Mobilgerät herunterlädt und sich ein Profil anlegt, kann in Echtzeit mit unseren Berater:innen chatten oder sogar per Videocall kommunizieren. **Wie anonym der Austausch ist, bleibt den Benutzer:innen überlassen!**

MIT WEM CHATTET MAN?

Die App ist bundesweit im Einsatz, für Schleswig-Holstein gibt es ein festes **Beratungsteam aus haupt- und ehrenamtlich geschulten Personen.** Wem die Region erstmal nicht so wichtig ist, der startet seine Unterhaltung mit verfügbaren Personen aus anderen Bundesländern. Wenn mal niemand online sein sollte, hinterlässt man der Berater:in in der App eine Nachricht und wird später kontaktiert.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play



Geht ganz einfach



Bild Alexandra Bohle

UNSERE EHRENAMTLICHE BERATERIN ALEX IST SEIT KNAPP EINEM JAHR DABEI UND BERICHTET UNS:

„Insgesamt wurde ich 12 Mal kontaktiert. Die meisten Anfragen drehten sich um die Unsicherheiten nach der Diagnosestellung. In meinen Antworten versuche ich immer ein Stück weit den Stress und die Angst bei den Betroffenen zu nehmen – meine persönlichen Erlebnisse helfen mir dabei. Auch im Bereich Reha und Rente konnte ich schon auf meinen Erfahrungsschatz zurückgreifen, sobald es aber ins rechtlich „Eingemachte“ geht, vermittle ich die Fragestellenden an Franzi Stein oder Ulrich Maur in der DMSG-Geschäftsstelle.

Die MS-Beratung App ist eine schnelle und anonyme Hilfe für diejenigen, die Unterstützung beim Umgang mit der MS gerade dringend nötig haben. Ich freue mich dabei zu sein!“

HAST AUCH DU LUST MIT DEINEN ERFAHRUNGEN ANDEREN MENSCHEN ZUR SEITE ZU STEHEN?
Dann melde dich bei **ehrenamt@dmsg-sh.de**

Jetzt neu & frisch: Die Online-Gruppensuche!



FINDE FÜR DICH PASSENDE ANGEBOTE IN DEINER UMGEBUNG UND ONLINE:

- Ansprechpartner:innen
- Selbsthilfe- & Kontaktgruppen
- Sport & Freizeit
- Offene Treffs
- Online-Angebote

www.dmsg-sh.de/gruppen-und-stammtische

Filtere nach deinen Bedürfnissen



Schau dir alle Details inkl. Gruppenbeschreibung an





Nimm Kontakt auf

BIST DU SCHON TEIL EINER GRUPPE?
Dann schickt uns eine kleine Gruppen- oder Angebotsbeschreibung sowie sehr gerne ein aktuelles Gruppenfoto.

Kommende Veranstaltungen

Meldet euch ganz einfach online an!

ONLINE-VERANSTALTUNGEN

24.04.2026 | 09:00 – 12:00 UHR
Online-Workshop: Achtsamkeit
Anmeldung: www-seminare-dmsg-nord.de
Kosten: 25 € (nur DMSG-Mitglieder)

27.04.2026 | 17:30 – 19:00 UHR
AKADEMIE-Talk: Schlafstörungen & MS
Anmeldung: www.akademie.dmsg.de

04.05.2026 | 17:30 – 19:00 UHR
AKADEMIE-Talk: Umgang mit Depressionen
Anmeldung: www.akademie.dmsg.de

04.06.2026 | 17:30 – 19:00 UHR
AKADEMIE-Talk: Wechseljahre und MS
Anmeldung: www.akademie.dmsg.de

13.06.2026 | 11:00 – 14:00 UHR
Dem Dauerstress begegnen, Resilienz und Entspannung
Anmeldung: www-seminare-dmsg-nord.de
Kosten: 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

VERANSTALTUNGEN VOR ORT

09.05.2026 | KIEL
Schnupper-Klettern (Outdoor)
Anmeldeschluss: 24.04.2026
Kosten: 12 € (20 € Nicht-Mitglieder)

09.05.2026 | KIEL
Rollstuhltraining für Einzelpersonen (Grundlagen)
Anmeldeschluss: 24.04.2026
Kosten: 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)

30.05.2026 | KIEL
MS-Forum am Welt MS-Tag
Gleich mal eintragen
Anmeldeschluss: 15.05.2026
Kosten: 15 € p.P.

18. – 20.06.2026 | HAMBURG
IRMA (Inklusive Reha- und Mobilitäts-messe für Alle)
Kostenloser Eintritt für DMSG-Mitglieder
(Gutschein-Code: DMSG_IRMA2026)
Mehr Infos unter www.dmsg-hamburg.de



Weitere Veranstaltungen gibt es auf

Schau doch mal rein

seminare-dmsg-nord.de

+

akademie.dmsg.de

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Beselerallee 67, 24105 Kiel
0431 560 150 **info@dmsg-sh.de**
Spendenkonto: IBAN DE87 2105 0170 0000 2780 51
www.dmsg-sh.de

dmsg
Schleswig-Holstein e.V.