

Leben mit MS

MS-MAGAZIN

Landeszeitung des DMSG-Landesverbandes NRW e. V.
Nr. 1/2017

NRW



Älterwerden mit MS

Einleger:
Zusammen
ist man weni-
ger allein

Aus der Medizin

Multiple Sklerose und Wechseljahre

Aus dem Landesverband

Auftaktveranstaltung zum Welt-MS-Tag

Recht

Pflegeversicherung 2017 – Vieles wird anders

dmsg

- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband

Nordrhein-Westfalen e.V.



S. 4



S. 6



S. 18



S. 22

Einleger:
**Zusammen
ist man weni-
ger allein**

Inhalt

Vorbildlich

Besi & Friends: Andeas Beseler und Ralf Hauke 4

Älterwerden mit MS

Multiple Sklerose und Wechseljahre 6

Älterwerden mit MS 9

Kinderthemen: M... .. 10

Besi & Friends



Lieber Herr Beseler, lieber Herr Hauke, bei Besi & Friends lautet das Motto „Rad statt Rollstuhl“. Das ist ja auf den ersten Blick eine sehr drastische Gegenüberstellung, die auch bei manchen gerade schwerer MS-Erkrankten auf Unverständnis stößt. Allerdings weiß ich, dass Sie, lieber Herr Beseler, tatsächlich vor einigen Jahren diese Wahl hatten. Wie ist die Geschichte dazu?

Besi: RAD-STATT-ROLLSTUHL ist mein Motto, da das Rad für mich im Moment oft den Rollstuhl, den Gehwagen (Rollator) oder den Gehstock ersetzt. Wenn ich z.B. ein weite Strecke zurücklegen muss oder eine Stadt besichtige, benutze ich mein normales Fahrrad als Hilfsmittel. Außerdem hat ja auch schon der Rollstuhl für mich parat gestanden und durch meinen Sport und auch das daraus resultierende Radfahren konnte ich meinen negativen Krankheitsverlauf verlangsamen.

Übrigens bekomme ich auf Vorträgen sehr selten Kritik von Rollifahrern, da die meisten verstehen, wie ich mein Lebensmotto meine und keiner sich diskriminiert fühlen muss.

Was ist die Kernbotschaft von „Besi & Friends“? Was wollen Sie erreichen?

Und: Welche wichtige Rolle spielt Ihre Mutter bei allem, was Sie tun?

Besi: Gesunde und kranke Menschen sollen sich gegenseitig Mut, Hoffnung und Kraft geben, damit sie ihre persönlichen Schicksale besser meistern und

akzeptieren können. Es wäre schön, ab und an gemeinsam über Grenzen zu gehen und dabei festzustellen, dass man gemeinsam Berge versetzen kann. Meine Mutter, die auch an MS erkrankt ist, war und ist im Umgang und im Kampf gegen oder mit der MS ein großes Vorbild. Sie hat die Krankheit angenommen und versucht mit ihr zu leben. Sie schaut immer nach vorne, macht regelmäßig Krankengymnastik, macht Aquajogging, geht in eine Seniorensportgruppe und ins Lesekaffee. Und wenn sie eine Übung mal nicht mitmachen kann, dann klatscht sie für Andere den Takt und ist dabei ein Teil des Ganzen. Das finde ich großartig.

„Besi & Friends“ ist mittlerweile nicht nur in der MS-Szene ein Begriff. Besi steht natürlich für Beseler, aber wer sind die „Friends“?

Besi: Jeder, der sich dazugehörig fühlt ist ein Freund!!! Egal, ob beim Radfahren, beim Laufen, beim Schwimmen, als Helfer auf einer Tour / Veranstaltung oder einfach wer beim Feiern dabei ist, JEDER IST EIN FRIEND!!



Lieber Herr Hauke, Sie sind ja auch einer der „Friends“. Wie haben Sie und Besi sich kennengelernt?

Ralf Hauke: Nach meiner MS-Diagnose im 2009 habe auch ich eine Weile gebraucht, diese zu akzeptieren. Aber schließlich hatte ich kaum Zeit zum Grübeln, da ich mit einem Partner ein halbes Jahr vorher eine

Firma gründete. Sport – speziell Radfahren – habe ich weiterbetrieben und schnell gemerkt, wie positiv sich die Bewegung auf den Krankheitsverlauf auswirkte. In 2013 war ich im Netz auf der Suche nach Menschen, die einen ähnlichen Weg gehen – mit Radsport gegen MS. Dabei bin ich sehr schnell auf Besi gestoßen – das war kurz vor seiner Kanada-Tour. Wir haben telefoniert, ich habe seinen Weg durch Kanada verfolgt und im Winter darauf hat er angerufen und gefragt, ob ich mit nach Barcelona fahren möchte. Seitdem treibe ich wieder viel mehr Sport – nicht nur Radfahren – ich bin mir sehr sicher, dass die MS mich ohne diese permanente Bewegung sehr viel mehr einschränken würde.

Es sind mittlerweile ja ziemlich viele Sponsoren für Besi & Friends zusammen gekommen. Warum ist das Projekt in Ihren Augen zu unterstützen und für Förderer so attraktiv?

Wir erreichen durch die Berichterstattung in verschiedenen Medien über die Projekte sehr viele Menschen. Direkt und indirekt Betroffene, aber auch Gesunde, die fasziniert sind, von der Gemeinschaft und was Menschen mit Handicap zu leisten im Stande sind. Ich denke wir vertreten Werte, die in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich sind und mit denen sich unsere Unterstützer identifizieren.

Eine Frage an Sie Beide: Die letzten Radtouren gingen durch Kanada und bis nach Barcelona. Haben Sie Angst, dass solche Touren irgendwann nicht mehr möglich sind?

Besi: Sie haben noch die letzte noch größere Tour „von St. Tropez am Baggersee nach St. Tropez ans Mittelmeer“ vergessen.

Ja, es wird bestimmt die Zeit kommen, da werde ich solche Touren nicht mehr fahren können, aber warum soll ich mir jetzt darüber Gedanken machen. Außerdem sind wir Beide es gewohnt, jeden Tag zu kämpfen und wir versuchen uns nicht hängen zu lassen, auch wenn es manchmal sehr schwerfällt.

Ralf Hauke: Daran denke ich ganz selten – es kann passieren – aber jetzt geht doch noch einiges. Ich

werde sicher zukünftig noch mehr in die Beweglichkeit meines Körpers investieren müssen, aber das Rad hält mich mobil und mit ihm erreiche ich – mit Familie oder Freunden – noch viele schöne Orte.

Zuletzt natürlich die Frage: Was sind die nächsten Ziele, wo geht die Reise hin? Und: Welche Unterstützung wünschen Sie sich von der DMSG dabei?

Besi: Die nächsten Ziele sind verschiedene Starts als Radfahrer in der Tria-Staffel von Besi & Friends sowie auch kleinere Touren und gemeinsame Ausfahrten (siehe auch: <http://events.rad-statt-rollstuhl.de/>).

Für 2018 werde ich mit anderen Besi & Friends in einem 4er-Team das Race across America fahren und natürlich werden wir durch mindestens acht Besi & Friends-Helfer unterstützt.

Trotzdem wird es auch 2018 wieder mehrere geplante Touren und Events geben.

Bei allem steht ja auch im Vordergrund, Spenden für die Nathalie-Todenhöfer-Stiftung zu sammeln und natürlich weiterhin vielen Menschen unseren Spirit (Mut,

Kraft, Zuversicht, Hoffnung und „gemeinsam können wir viel erreichen“) zu vermitteln.

Als Unterstützung von der DMSG erwarte ich einfach nur, dass sie die Projekte und Rad statt Rollstuhl sowie Besi & Friends (auch vielleicht den Kinofilm: DIE TOUR FÜRS LE-

BEN) ein wenig mehr publik macht und den Skeptischen vermittelt, worum es geht.

Gerne sind wir auch bereit, (wie schon in Wiesbaden beim Expertengespräch für MS und Sport) der DMSG deutschlandweit zu helfen. Gerne möchte ich mich hier auch schon bei Dr. Sabine Schipper, die bei vielen Kinopremieren anwesend war und

uns immer unterstützt hat, bei Bernd Crusius sowie den Vertretern der Landesverbände Saarland und Niedersachsen bedanken. Alle waren zu den jeweiligen Kinopremieren anwesend und haben mich dadurch unterstützt. ■

