FORTE

NR. 1 FEBRUAR 2013 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

BARBLA KOBER
«Geschichten sind mein Leben.»

LEBEN MIT MS
Selbstbestimmtes Leben

VIKTOR GIACOBBO
Der Satiriker im FORTE-Interview

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Jeder Schritt zählt!

Unser Leben ist Bewegung. Menschen mit Multiple Sklerose spüren das ganz besonders. Mit der Webseite msmobility.ch und dem msrun® am Lucerne Marathon engagiert sich das Pharmaunternehmen Biogen Idec Switzerland AG für Betroffene.

Welt-MS-Tag und msrun®

Mit der Teilnahme an zwei Grossanlässen unterstützt Biogen Idec Switzerland AG zudem die Arbeit der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. Im Zeichen des Welt-MS-Tages 2012 haben sich MS-Spezialisten Gedanken zur Mobilität von Menschen mit MS gemacht. Es sind total rund 100 Statements eingetroffen. Pro Teilnehmer, welcher zu diesem speziellen Tag sein Statement abgegeben hat, spendete Biogen Idec Switzerland AG 50 Franken an die Schweizerische MS-Gesellschaft.

Ein weiterer Höhepunkt ist der msrun® am Lucerne Marathon, welcher alljährlich im Zeichen der Solidarität für Betroffene und ihren Familien stattfindet. Am 28. Oktober 2012 sind 77 Schweizer Neurologinnen und Neurologen sowie Mitarbeitende von Biogen Idec Switzerland AG und der MS-Gesellschaft eine Gesamtstrecke von 1'400 Kilometer gelaufen. Für jeden gelaufenen Kilometer des msrun® Teams unterstützt Biogen Idec Switzerland AG die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft mit 20 Franken.

Welt-MS-Tag 2012: Kampagne «Mobilität bedeutet für meine MS-Patienten …»

Erfolgreicher msrun® 2012: Total 1'400 gelaufene Kilometer!

OTHER-CH-0039

biogen idec

msmobility.ch
Initiative Biogen Idec Switzerland

FLEXIBILITÄT UND SOLIDARITÄT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Eine MS-Diagnose bedeutet, von einem Moment auf den anderen ein neues Lebenskonzept entwerfen und sich mit einer unsicheren Zukunft auseinandersetzen zu müssen. Die Krankheit ist noch nicht heilbar und der Verlauf ist bei jedem Menschen anders. Neudiagnostizierte stellen sich alle möglichen Fragen. «Was bedeutet das für meinen Alltag?» – «Was wird aus meiner Partnerschaft?» – «Werde ich meinen Beruf weiter ausüben können?» Die MS fordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen ein hohes Mass an Flexibilität. Auch Barbla Kober, eine literaturbegeisterte Engadinerin, musste sich vollkommen neu orientieren, als sie 1990 im Alter von 18 Jahren die MS-Diagnose erhielt. Die Ausbildung als Buchhändlerin konnte sie noch abschliessen, aber ihr Krankheitsverlauf zwang sie, die Arbeit aufzugeben. Auch ihrer Lieblingsbeschäftigung, dem Bücherlesen, kann sie heute nicht mehr nachgehen. Deshalb taucht sie mit Hörbüchern in Geschichten ein. MS fordert Flexibilität von den Betroffenen – und Solidarität von uns allen.
Die MS-Gesellschaft setzt sich dafür ein, dass Betroffene vom ersten Moment an Fachpersonen an ihrer Seite haben, die sie und ihr Umfeld mit den benötigten Dienstleistungen unterstützen: Sozialberatungen, Infoveranstaltungen, Angehörigensupport und vieles mehr. Dieses Angebot ist nur möglich dank der finanziellen Unterstützung und der Freiwilligenarbeit von Menschen mit einem grossen Herzen. Danke für Ihre Solidarität.
Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Porträt Barbla Kober 4
MS-Sprechstunden 8
MS-Infoline 11

LEBEN MIT MS

Selbstbestimmtes Leben 12
Meienbergs Meinung 13
15. State of the Art 15
IV-Revision 6b 17
1. MS Youth Congress 18

MERCI

New Year Music Festival Gstaad 19
E-Kässeli PostFinance 19
MS-Benefizkonzert Zürich 20
msrun® 22
Walkathlon Oberrieden 23
Zumbathon® 23

AGENDA

Veranstaltungen April bis Juni 24
Förderbeitrag 25
Mitgliederversammlung 25
Läuferinnen und Läufer gesucht 25
MS-Gruppenaufenthalte 26

MS INTERN

Pflege & Angehörigensupport 27
Kontakte knüpfen 28
Regionalgruppe Bewegung & Sport 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Rendez-vous mit Viktor Giacobbo 31

BARBLA KOBER «GESCHICHTEN SIND MEIN LEBEN»

Barbla Kober ist 18 Jahre jung und in der Ausbildung zur Buchhändlerin, als bei ihr MS diagnostiziert wird. Der chronisch-progrediente Verlauf beraubt sie im Laufe der Jahre immer mehr Fähigkeiten. Verbitterung ist aber bei ihr keine zu spüren, denn die gebürtige Engadinerin ist von Natur aus aufgestellt und stark – eine wahre Heldin in der Geschichte ihres Lebens.

«Plötzlich erkannte er, dass er die Welt entweder mit den Augen eines armen, beraubten Opfers sehen konnte, oder aber als Abenteurer auf der Suche nach einem Schatz.» Dieses Zitat aus dem Buch «Der Alchimist» von Paulo Coelho beschreibt den Moment, in dem der andalusische Hirte Santiago seinen Blickwinkel ändert, seine Opferhaltung ablegt und sich auf die Suche nach seinem Schatz macht. «Der Alchimist» ist eines von unzähligen Büchern, die Barbla Kober mag. Die gebürtige Engadinerin liebt Märchen und Geschichten. Dass das Leben kein Märchen ist, hat sie allerdings bereits im jugendlichen Alter erfahren müssen, als bei ihr MS diagnostiziert wurde. Doch obwohl keine Fee ihre Krankheit wegzauberte und der chronisch-progrediente Verlauf sie vieler Möglichkeiten beraubte, ist Barbla Kober heute wie damals eine neugierige Entdeckerin, eine hübsche, aufgestellte Frau und nach wie vor eine Literaturbegeisterte.

«Ich wünsche mir, dass es allen Menschen gut geht.»

«Ich verliere die Worte»

Wir treffen Barbla Kober im Rehabilitationszentrum Valens, wo die heute 45-Jährige kurzfristig die Möglichkeit erhalten hat, ihren Gesundheitszustand im Idealfall zu verbessern oder zumindest zu stabilisieren. Schon bei der telefonischen Terminvereinbarung wurde offenkundig, dass Barbla Kober nebst den körperlichen Einschränkungen auch unter Wortfindungsstörungen leidet, die im Interview ebenfalls zum Ausdruck kommen. Zwischendurch sucht sie die richtigen Worte, weiss, dass sie da sind, findet sie aber nicht und ärgert sich. Ausgerechnet ihr, die so gerne Geschichten hat, die früher mit grossem Engagement Kindern Märchen erzählt hat, gerade ihr fehlen die Worte. Doch auch wenn der Redefluss ab und zu stockt, fesselt Barbla Kober ihre Zuhörer mit ihren Worten, mit ihren strahlenden Augen, ihrer Ausdrucksweise, ihrem grossen Wissen und ihrem Schalk, der beispielsweise aufblitzt, als ein Pfleger während des Interviews ihren Blutdruck messen will.

Mit 18 die MS-Diagnose

1986 zieht die 5-köpfige Familie Kober von Silvaplana ins Zürcher Oberland. In Wetzikon absolviert Barbla Kober die Kantonsschule und startet 1990 die Ausbildung zur Buchhändlerin in einer Kunstbuchhandlung. In dieser Zeit hat sie manchmal plötzlich das Gefühl, dass ihre Beine «nicht vorwärtskommen». Die Beschwerden nehmen zu und machen einen Besuch beim Hausarzt unumgänglich. Der beigezogene Neurologe stellt aufgrund verschiedener Untersuchungen kurz dar-

LoFric® Sense™

MS und Blasenprobleme!
Wie hängt das zusammen?
Müssen Sie häufig Wasser lassen?
Schlafen Sie nachts durch?
Wir können helfen!
Telefon 021 620 02 30

ASTRATECH HEALTHCARE

Astra Tech SA Av. de Sévelin 18
Tel: 021 620 02 30 Fax: 021 620 02 31

ASTRA ASTRATECH

Postfach 54 1000 Lausanne 20
info.ch@astratech.com www.lofric.ch

«Mit den Hörbüchern kann ich überleben», sagt die literaturbegeisterte Barbla Kober.

auf die Diagnose «Verdacht auf MS». Als Vielleserin hat Barbla Kober schon über die Krankheit gelesen und ahnt, was auf sie zukommen wird. Sie erinnert sich: «Im ersten Moment dachte ich: Ui, ui, ui, jetzt packt es dich. Und im zweiten Moment sagte ich mir: Jetzt machst du das Beste draus.» Der erste Schub wird mit Cortison behandelt – die Beschwerden bilden sich weitgehend zurück. Barbla Kober beendet ihre Ausbildung in der Buchhandlung. Sie erinnert sich sehr gerne an diese Zeit inmitten von Büchern und mit wunderbaren Kolleginnen, zu denen sie noch heute Kontakt pflegt. Weitere MS-Schübe hinterlassen jedes Mal mehr Beeinträchtigungen. In den 90er-Jahren kann Barbla Kober noch an Stöcken gehen. Trotz ihrer Gehbehinderung geht die junge Frau alleine auf Reisen. Sie besucht Museen in Paris und arbeitet als Au-pair in England.

Mit 31 an die Uni

1998 kehrt sie in die Schweiz zurück und bezieht am neuen Wohnort ihrer Eltern in Männedorf eine eigene Wohnung. Mutig, wie sie ist, beschliesst sie, Pädagogik zu studieren (siehe erstes Porträt von Barbla Kober im FORTE 4 1998). Die Fortbewegung wird nun immer beschwerlicher, der Rollstuhl unumgänglich. Barbla Kober studiert ein paar Semester und schreibt eine eindrückliche Arbeit über Christine de Pizan, die erste Autorin der französischen Literatur, die von ihren Werken leben konnte. Doch das Studium erweist sich als zu anstrengend. Um Barbla Kobers Sehfähigkeit ist es schlecht bestellt und die Wortfindungsstörungen beeinträchtigen sie schon damals sehr. «Die Kommilitonen und Dozenten haben mir zwar enorm geholfen, aber es ging einfach nicht mehr.» Schweren Herzens gibt sie das Studium auf. Der Traum, als Lehrerin Kinder unterrichten zu können, ist geplatzt. Ein Jahr lang arbeitet Barbla Kober in der Administration eines Altersheims. Doch der dramatische Verlauf zwingt sie zu täglichen Injektionen und Spitalaufenthalte prägen den Alltag immer mehr. Im Spital Männedorf beginnt sie gelegentlich in der Kinderkrippe zu arbeiten. Sie erzählt den dort betreuten Kindern Märchen. Ihre Liebe zu Märchen setzt sie zudem in kunstvollen Zeichnungen um. «Es war so schön, wie die Kleinen jeweils im Kreise um mich herumsassen und mit grossen Augen den Geschichten von Prinzen und Hexen gelauscht haben», erinnert sich Barbla Kober. Ob es in ihrem Leben auch einen Prinzen gebe? «Prinzen gab es auch», lacht sie.

Mit Büchern überleben

Als weitere Nebenerscheinung der MS leidet Barbla Kober zunehmend an epileptischen Anfällen. Einer dieser Anfälle ereignet sich vor rund drei Jahren in ihrer Männedorfer Wohnung, wo sie erst nach einer Nacht und einem halben Tag gefunden wird. Die Eltern, zu denen Barbla eine sehr enge, herzliche Beziehung pflegt, sind besorgt. Das Alleineleben wird zu gefährlich. Barbla Kober zieht nach Ebertswil um in eine betreute Wohngemeinschaft für junge Erwachsene mit einer Körperbehinderung. Viele Jahre nimmt sie an Ausflügen der MS-Regionalgruppe Zürcher Oberland und an Seminaren der MS-Gesellschaft teil, aber auch für diese Aktivität fehlt ihr zunehmend die Kraft. Darunter leidet sie sehr. Das MS-Benefizkonzert will sie sich aber nicht entgehen lassen. Lebensfreude schenken ihr nach wie vor Geschichten, die sie heute als Hörbücher «liest». Sie ist Stammgast in der Blindenbibliothek, die übrigens auch das FORTE als Hörbuch zum Download führt. «Mit den Hörbüchern kann ich überleben», erklärt sie. Am liebsten liest sie Geschichten über starke Frauen aus früheren Epochen, wie beispielsweise «Die Wachsflügelfrau» von Eveline Hasler. Und obwohl sie unter dem kontinuierlichen Verlust ihrer Fähigkeiten leidet, beantwortet sie die abschliessende Frage nach dem Wunsch, den sie an eine Fee richten würde, berührend uneigennützig: «Ich wünsche mir, dass es allen Menschen gut geht.»

Text: Erica Sauta
Fotos: Ethan Oelman

MS-SPRECHSTUNDEN GANZ IN DER NÄHE

Pascale Gordon, Sozialarbeiterin FH, während eines Beratungsgesprächs in St. Gallen.

Dezentrale Anlaufstellen erhöhen die Chance, dass sich MS-Betroffene durch den kürzeren Anreiseweg möglichst früh beraten lassen. Das seit Ende 2008 bestehende Angebot der MS-Sprechstunde in St. Gallen wird denn auch rege genutzt und wurde nach den ersten Erfolgen auch in weiteren Städten erfolgreich aufgebaut. FORTE hat eine Beraterin bei ihrer Arbeit begleitet.

Wie jeden zweiten Dienstag verlässt die diplomierte Sozialarbeiterin FH, Pascale Gordon, auch an diesem Tag gegen 10 Uhr ihr Büro im MS-Zentrum Zürich, um die Reise nach St. Gallen anzutreten. Dort steht ihr im Kantonsspital ein Raum zur Verfügung, in dem sie nachmittags MS-Betroffene und Angehörige aus der Ostschweiz berät. Pascale Gordon gehört zum 10-köpfigen Beratungsteam des MS-Zentrums Deutschschweiz. MS-Betroffene und ihr Umfeld finden bei der MS-Gesellschaft ein Beratungsangebot, das ihnen bei den komplexen sozialen, psychischen, pflegerischen und medizinischen Fragestellungen zur Lebensbewältigung hilft. Alle Sozialarbeitenden sind für einen bestimmten geographischen Raum und für ein Fachgebiet (zum Beispiel Sozialversicherungen, Hilfsmittel, Entlastung) zuständig, bieten Beratungen im MS-Zentrum Zürich, via MS-Infoline oder in MS-Sprechstunden in der ganzen Schweiz an und wirken bei der Durchführung von Veranstaltungen zu aktuellen Themen mit (siehe Veranstaltungen Seite 24). An ihrer Arbeit schätzt Pascale Gordon vor allem, dass sie Betroffene aktiv unterstützen kann. «Häufige Themen in den Beratungen sind zum Beispiel Fragen rund um die Diagnose MS und zu den allfälligen nächsten Schritten wie Reduktion des Arbeitspensums, Früherfassung und Anmeldung der IV, Hilfsmittelabklärungen, Entlastungsmöglichkeiten oder finanzielle Unterstützung», erklärt die MS-Beraterin.

Nähe wird geschätzt

An diesem Nachmittag wird Pascale Gordon drei MS-Betroffene aus der Ostschweiz beraten. Die Anmeldungen erfolgten via MS-Infoline. Daniela H. kennt Pascale Gordon aus früheren Beratungen. Die MS-Betroffene, die bis vor Kurzem noch ein 50%-iges Arbeitspensum bewältigt hat, ist von ihrer Ärztin vollständig arbeitsunfähig geschrieben worden. Pascale Gordon erklärt ihr Schritt für Schritt den Ablauf bei der IV-Anmeldung, hilft ihr beim Ausfüllen der Formulare und notiert, welche Kopien noch fehlen. Daniela H. ist sehr froh um diese Hilfe, denn aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen sind solche administrativen Aufgaben für sie sehr schwierig geworden. «Die MS-Sprechstunde ist für mich extrem wichtig. Und dass die MS-Beraterin nach St. Gallen kommt, ist wunderbar, denn es wäre für mich unmöglich, nach Zürich zu reisen.» Nachdem die Unterlagen geordnet und die nächsten Schritte definiert sind, erkundigt sich Pascale Gordon nach dem generellen Befinden im Alltag. Es stellt sich heraus, dass Daniela H. den Haushalt ganz alleine bewältigt, was sie oft an die Grenzen ihrer Kräfte bringt. Die MS-Beraterin zeigt ihr auf, welche Möglichkeiten sie hat, um eine unterstützende Haushaltshilfe zu beantragen. Nach einer Stunde verabschiedet sich Daniela H. dankbar. Die anderen zwei Ratsuchenden sieht Pascale Gordon zum ersten Mal: Nach einem Schub und einer reduzierten Arbeitsfähigkeit erkundigt sich der eine Betroffene, Robert W., nach den nächsten Schritten betreffend Sozialversicherungen während die andere Betroffene, Stefanie H., nicht weiss, wie das Vorgehen für eine notwendige Wohnungsanpassung und das Beantragen von Hilfsmitteln ist. In den Beratungen kommen auch medikamentöse Fragestellungen zur Sprache. Hier verweist Pascale Gordon an die spezialisierte Pflegeberaterin der MS-Gesellschaft, die neutral Auskunft gibt über die verschiedenen Therapien und sämtliche gesundheitlichen Anliegen.

15 Standorte

Es ist schon dunkel, als Pascale Gordon den Rückweg nach Zürich antritt. Vom Angebot der dezentralen Beratungen ist sie überzeugt. «Damit entspricht die MS-Gesellschaft einem grossen Bedürfnis der Betroffenen. Denn viele sind in ihrer Mobilität eingeschränkt oder zum Beispiel durch die Fatigue zu erschöpft, um in die Beratung in eines unserer Zentren zu fahren. Für mich ist es deshalb schön, alle vierzehn Tage nach St. Gallen zu reisen. Auch deshalb, weil wir hier im Kantonsspital so freundlich empfangen werden.» St. Gallen war der erste Ort, an dem die MS-Gesellschaft 2008 eine MS-Sprechstunde eröffnete. Seither sind zu den drei Zentren in Zürich, Lausanne und Lugano weitere regionale Sprechstunden dazugekommen: In Basel, Bern, Biel, Chur, Freiburg, Genf, Glarus, Luzern, Martigny, Neuenburg, Schaffhausen, Spiez, St. Gallen und Thurgau. Am 1. Januar 2013 wurde eine weitere MS-Sprechstunde am Kantonsspital Aarau eröffnet. Die regionalen MS-Sprechstunden beinhalten schwergewichtig psychosoziale Unterstützung durch ausgebildete Sozialberatende sowie Beratung rund um die Sozialversicherungen und Vernetzung zu weiteren Fachpersonen. Das dezentrale Angebot soll sicherstellen, dass MS-Betroffene und ihre Angehörigen jederzeit professionelle Ansprechpersonen in ihrer Nähe haben.

Text und Foto: Erica Sauta

W.F.J.B.

Stiftung
Wohnraum für jüngere
Behinderte

Sie benötigen durch Ihre Behinderung eine schöne
Wohnmöglichkeit mit Pflege und Betreuung

Sie möchten weiterhin
eigenständig und selbstbestimmt leben

Sie wünschen ein Betreuungsmodell, das
24 Stunden und 365 Tage im Jahr verfügbar ist

Sie schätzen ein individuell vereinbartes
Beschäftigungs- und Aktivierungsangebot

Besuchen Sie uns! Wir beraten Sie gerne!

www.sechtbach-huus.ch
www.meilihof.ch
www.bärenmoos.ch
www.wfjb.ch

Stiftung WFJB, alte Landstrasse 9, 8942 Oberrieden, Tel. 044 720 19 22, info@wfjb.ch, www.wfjb.ch
Spendenkonto PC 80-14360-7

Verkrampft und Rückenschmerzen?

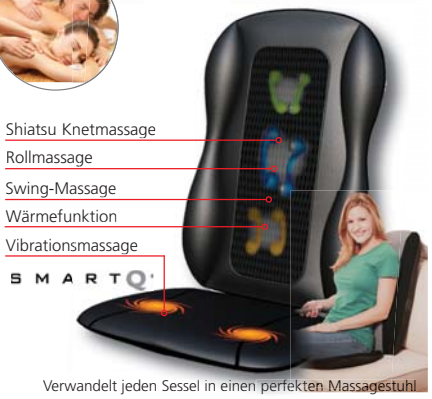
Gönnen Sie sich Ihren eigenen Privat-Masseur

Seit jeher zählt die Massage zu einem der ältesten Heilmittel der Menschheit. Nicht ohne Grund. Die Muskulatur wird durch eine Massage gelockert und besser durchblutet. Schmerzen, die durch Überlastung oder Fehlhaltungen ausgelöst wurden, können durch eine Rückenmassage positiv beeinflusst werden. Das physische und geistige Befinden wird gestärkt. Eine Massage kann die Lebensqualität eines Menschen steigern und auch die seelische und körperliche Konstitution nachhaltig fördern.

Der neue Multifunktionsmassagesitz von SmartQ® kombiniert modernste Technik mit traditionellem Wissen und bietet so ein bisher unerreicht authentisches Massageerlebnis. Nur wenn Sie es erlebt haben, werden Sie es glauben: „Massiert wie die echten Hände!“ Die Anwender können von dieser Massage nur schwärmen. Hierfür sorgt Spitzentechnologie, die bisher nur den sperrigen und schweren Massage-Fauteuils vorbehalten war. An Stelle kreisförmig drehender Massageballen kommen speziell entwickelte, längliche Dual-Druckpunktachsen zum Einsatz. Diese winden sich parallel oder asymetrisch Ihrem Rücken entlang und imitieren so 3D optimal und authentisch die gefühlvollen Hände und Finger eines professionellen Masseurs. Die Auswahl und innovative Kombination von Vibrations-, Roll-, Swing- und Knetmassage führt zu einem höchst angenehmen Massageerlebnis. Der unterschiedliche Druck entlang den Meridianen, längs der Wirbelsäule, hilft Energieblockaden zu lösen, Nerven zu beruhigen und den Kreislauf anzuregen. Die zuschaltbare, wohltuende Wärmefunktion intensiviert die Tiefenwirkung der Massage noch zusätzlich. Schon fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich reichen aus, um den Energiefluss zu aktivieren. Das führt wiederum zu einer wohltuenden Entspannung .

Über die Fernbedienung können die Massageköpfe individuell und bequem an die gewünschte Problemstelle navigiert werden. Auch die Druckverteilung entlang der Wirbelsäule lässt sich dank der variablen Breiten- und Tiefeneinstellung exakt auf das eigene Bedürfnis anpassen. Neu, um 8 cm verlängert, wirkt die Massage jetzt noch weiter in den Schulterbereich hinein. Die Massage trainiert das muskuloskelletale System in spielerischer Weise und wirkt so der allgemeinüblichen Bewegungsmonotonie entgegen. Der neue SmartQ®Shiatsu Massager überzeugt und kann in der Schweiz exklusiv nur bei SwissQualified AG sowie neu auch im Fachhandel bestellt werden. Bei direkter Bestellung (Telefon 0848 000 201, Bestellcoupon oder Internet www.sq24.ch) wird er bequem per Post nach Hause geliefert und kann 8 Tage lang unverbindlich getestet werden.

Neu:
Mehr Tiefenwirkung dank
Infrarotwärme



Verwandelt jeden Sessel in einen perfekten Massagestuhl

Spezialangebot
für die Leserschaft der Zeitschrift **FORTE**
zum **Vorteilspreis** von **CHF 249**.- statt CHF 448.-

SWISSQ® QUALIFIED
www.sq24.ch

Ich bestelle mit 8 Tagen Rückgaberecht Q14-IXF-14

Artikel: Massagestuhl 4 in 1 für 249.- / Stk. **Artikel-Nr.:** 21-015-14 **Anzahl:**

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort: Telefon:

Datum/Unterschrift:

Bestellungen: SwissQualified AG, Postfach, 9029 St. Gallen
Telefon: 0848 000 201, Fax: 0848 000 202, www.sq24.ch

MS-INFOLINE – BERATUNG PER TELEFON

An der MS-Infoline beantwortet ein interdisziplinäres Beratungsteam jährlich über 3'000 Anfragen von MS-Betroffenen, Angehörigen, Fachpersonen und Interessierten.

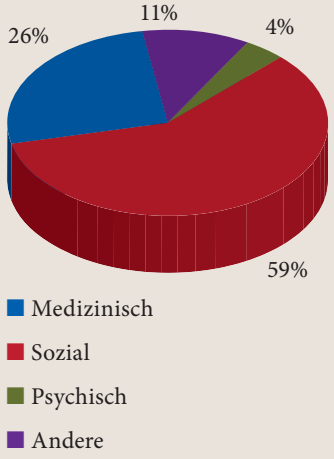
Wer mit MS konfrontiert wird, hat Fragen. Unterschiedliche Gedanken gehen einem durch den Kopf, man ist verunsichert oder weiss einfach nicht, wie es weitergehen soll. Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft steht Betroffenen, Angehörigen, Freunden, Arbeitgebern, Fachpersonen und Interessierten mit verschiedenen Beratungsangeboten zur Seite. Während in den MS-Sprechstunden (siehe Artikel Seite 9) die persönliche Beratung der Betroffenen und Angehörigen im Vordergrund steht, bietet sich die MS-Infoline an, um telefonisch Ratschläge, Tipps und neutrale Informationen von den MS-Spezialisten des Beratungsteams zu erhalten.
Die Fachleute der Schweiz. MS-Gesellschaft beantworten als neutrale und unabhängige Beraterinnen und Berater Fragen, vermitteln Adressen oder stellen weiterführende Informationen zur Verfügung. Sie besitzen qualifizierte Fachausbildungen und sind auf dem aktuellsten Wissensstand in Bezug auf die Multiple Sklerose. So leisten die Spezialisten aus den Bereichen Sozialarbeit, Case Management, Psychologie, Medizin und Pflege kostenlose telefonische Beratungen zu Themen wie Existenzsicherung und finanzielle Probleme, Krankheitsbewältigung, Sozialversicherungen, Arbeit, Wohnen, Entlastung, Pflege und Medikamentenanwendung.

Telefonische Beratung: MS-Infoline 0844 674 636

An der MS-Infoline erhalten alle Interessierten zum vergünstigten Telefontarif Auskünfte zu Themen rund um MS: Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr. Jeden Donnerstagmorgen erreichen Sie zudem einen Psychologen und Psychotherapeuten über die Infoline. Diese Dienstleistung ist kostenlos. *esa*

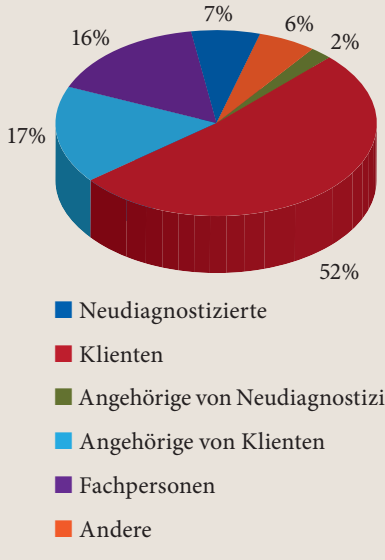
2012 wurden 3'290 Kurzberatungen durchgeführt, in der Hauptsache zu folgenden Themen:

THEMEN



Angefragt haben MS-Betroffene, die schon länger bekannt sind, zu 52%, gefolgt von Angehörigen von Klienten zu 16%. Interessant ist auch, dass rund 17% der Gespräche mittlerweile von Fachpersonen anderer Dienste gesucht werden.

GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT



SELBSTBESTIMMTES LEBEN

Unter Selbstbestimmung versteht man das Recht, über sein Leben frei entscheiden zu können. Damit wird auch die Nähe des Begriffes zur Willens- und Entscheidungsfreiheit, zur persönlichen Autonomie und zur Unabhängigkeit deutlich.

Gerade bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung, die oftmals mit Einschränkungen in der selbständigen Lebensführung verbunden ist, hebt sich der Begriff der Selbstbestimmung aus der rein philosophischen Betrachtungsweise hervor und gewinnt an alltagspraktischer Bedeutung. Tatsächlich können sich im Alltag einer MS-betroffenen Person die Grenzen zwischen dem Selbstbestimmungsrecht als einem zentralen Recht, das für alle mündigen Menschen gilt (unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe, Nationalität, politischer Anschauung oder Religionszugehörigkeit) und den praktischen Umsetzungsmöglichkeiten zeigen. Zu den wichtigsten Fragen zählen hier das Mitentscheidungsrecht bei therapeutischen Eingriffen, der Erhalt der körperlichen und sozialen Autonomie sowie das Selbstbestimmungsrecht bei Entscheidungen, die das eigene Leben betreffen.

Mitentscheidungen bei der Therapie

Die partnerschaftliche Einbeziehung von Patienten bei der Therapieauswahl wird im Konzept des sogenannten «Shared Decision Making» (SDM) thematisiert. Damit ist eine spezifische Form der Interaktion zwischen dem medizinischen Personal und den Patienten gemeint. Diese Interaktion basiert auf einer «geteilten Information» bei der Diagnose und einer gleichberechtigten Entscheidungsfindung bei der Therapie. Dies bedeutet, dass Ärzte und Patienten an der Entscheidungsfindung beteiligt sind, beide Seiten sich gegenseitig informieren und eine hieraus resultierende Behandlungsentscheidung gemeinsam getragen und umgesetzt wird. Es hat sich gezeigt, dass bei MS-Betroffenen die Informationswünsche von der Verlaufsform abhängen: Für Betroffene mit einer schubförmigen MS sind andere Informationen wichtig als für jene mit einer chronisch-progredienten Verlaufsform. Zwar ist dieser eher partnerschaftliche Arzt-Patient-Ansatz wünschenswert, jedoch bedeutet dies zugleich, dass eine derartige Selbstbestimmung auch zu mehr Eigenverantwortung für die Folgen aus diesem Entscheidungsprozess führt. Der Vorteil des Ansatzes liegt darin, dass ein informierter Patient dem Arzt gegenüber differenzierte Fragen stellen und dessen Antworten eindeutiger interpretieren kann.

Erhalt der körperlichen und sozialen Autonomie

Die körperliche und soziale Eigenständigkeit ist ein zentrales Thema für MS-Betroffene. Denn diese Eigenständigkeit kann durch MS-typische Symptome eingeschränkt sein. Hinzu kommt, dass die Ungewissheit des Krankheitsverlaufes ein Gefühl der permanenten Bedrohung auslösen kann. Dies kann zu Angststörungen und depressiven Stimmungen führen, die ihrerseits die aktive Beteiligung am Sozialleben weiter einschränken. Neben einer umfassenden Information hinsichtlich möglicher Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltagslebens erfordert ein selbstbestimmtes Leben auch den vertrauensvollen Umgang mit nahestehenden Menschen sowie die Verlässlichkeit von professionellen Hilfspersonen und Institutionen. Die krankheitsbedingte Einschränkung individueller und sozialer Aktivitäten wird unter dem Begriff der Teilhabe (Partizipation) diskutiert. Tatsächlich wird ein krankheitsbedingtes Symptom (z. B. eine Beinlähmung) erst dann zur eigentlichen Behinderung, wenn es die Teilhabe am Sozialleben beeinträchtigt. Spätestens jetzt wird

deutlich, dass Selbstbestimmung auch bedeutet, für seine Bedürfnisse und Rechte mutig einzustehen und sie auch gegenüber Institutionen zu vertreten. Dies kann häufig mit langwierigen und oftmals zermürbenden Auseinandersetzungen mit Instanzen verbunden sein. Gerade in dieser Hinsicht leistet die MS-Gesellschaft mit ihrer sozialberaterischen Fachkompetenz einen wertvollen Beistand.

Selbstbestimmungsrecht auf Leidensminderung
Bei einer Erkrankung wie der MS kann es im Einzelfall zu Einschränkungen kommen, welche die Lebensqualität von Betroffenen derartig reduzieren, dass der vorzeitige Hinschied als Form der Leidensminderung gewünscht wird. Das Recht eines Menschen, sein eigenes Leben möglichst selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten, schliesst auch die Möglichkeit ein, bei bestimmten Lebensumständen, die sich deutlich verschlechtern und mit physischem sowie psychischem Leid verbunden sind, den Freitod in Erwägung zu ziehen. Dieser Themenkomplex wird in der öffentlichen Diskussion unter dem Oberbegriff der Sterbehilfe thematisiert. Diese findet nicht ausschliesslich bei Patienten statt, die unmittelbar vor dem Ausscheiden aus dem Leben stehen, sondern auch bei jenen, die einen schweren Krankheitsverlauf zu erwarten haben. Die Sterbehilfe ist darüber definiert, dass eine dritte Person Massnahmen durchführt, die im Rahmen der Leidensminderung den Tod herbeiführen. Es wird zwischen aktiver und passiver Sterbehilfe unterschieden. Bei der direkten aktiven Sterbehilfe findet ein physischer Eingriff statt, beispielsweise in Form einer Medikamentenüberdosis. Bei der indirekten aktiven Sterbehilfe verstirbt der Patient ebenfalls infolge der Medikamentenapplikation; hierbei ist jedoch der Tod nur als Nebenwirkung der Medikation zu betrachten (z. B. bei Vergabe starker Opiate). Im Gegensatz zur aktiven wird bei der passiven Sterbehilfe keine dem Sterben direkt förderliche Tat vollzogen, sondern es wird eine lebensverlängernde Massnahme nicht mehr angewandt (z. B. das Einstellen der künstlichen Ernährung bei Patienten, die im Sterben liegen). Hier ist es die fehlende Nahrungsaufnahme, die dann auf natürlichem Weg zum Tod führt. Unter dem assistierten Suizid wird die Beihilfe zum Selbstmord verstanden. Während bei der Sterbehilfe eine dritte Person die lebensbeendende Aktion ausführt, ist sie in diesem Fall nur assistierend tätig: z. B. händigt sie einem Patienten ein todbringendes Medikament aus und bleibt bis zum Versterben, um anschliessend den Tod festzustellen. In der Schweiz ist der sogenannte assistierte Suizid gesetzlich geregelt.

Diskrete Beratungen
Die MS-Gesellschaft, die sich dem Recht aller Menschen nach einer freien Lebensgestaltung verpflichtet, fördert innerhalb der juristisch abgesteckten Grenzen die grösstmögliche Selbständigkeit auch bei derartigen Entscheidungen, da das Recht

MEIENBERGS MEINUNG

Assisi (Teil 1)

In meinen letzten Ferien war ich zusammen mit meiner Frau, deren Schwester und Vater für zwei Wochen in Italien in den Ferien. In einem wunderschönen Hotel. Und genoss es genau drei Tage lang. Dann wurde mir übel, ich erbrach mich und hatte einen steinharten Bauch. Die Hotelbesitzer riefen den Notarzt und ich wurde mit Verdacht auf Darmverschluss notfallmässig ins Spital eingeliefert, wo ich sofort operiert wurde. Als ich wieder erwachte, lag ich in einem Doppelzimmer mit einem netten Italiener im anderen Bett. Da ich nicht Italienisch spreche, war die Kommunikation entsprechend schwierig. Und schwierig sollte es denn auch bleiben. Die Nächte und Tage blieben endlos lang, essen und trinken durfte ich nichts. Nur ab und zu brachte mir eine Schwester einen feuchten Wattebausch, damit ich mir die Lippen befeuchten konnte. Darauf biss ich dann wie ein Berserker herum, um wenigstens etwas Feuchtigkeit in den Mund zu bekommen. Mein Zimmernachbar brauchte auch in der Nacht Licht und schnarchte wie ein Ross. Eine rund fünfzehn Zentimeter lange Narbe zierte meinen Bauch. Und ein Arzt, der etwas Englisch konnte, sprach von «Kilos of Shit» in meinem Darm. Dann fuhren meine Frau und die Verwandten zurück in die Schweiz. Nicht ohne mir zu versichern, dass ich am gleichen Tag auch abgeholt werden würde. Und auf meine Frau ist Verlass. Denn bald kam dieser Arzt wieder, der mir sagte, dass man mich abholen wolle, er damit aber gar nicht einverstanden sei. Ich müsse einen Vertrag unterschreiben, dass ich das auf eigenes Risiko machen würde. Das tat ich ohne zu zögern. Ich wollte einfach nur weg. (Fortsetzung folgt.)

Reto Meienberger

auf ein selbstbestimmtes, menschenwürdiges Leben das Recht auf ein menschenwürdiges Sterben einschliesst. Dieses Thema wird von den Beraterinnen und Beratern der MS-Gesellschaft weltanschaulich neutral, unvoreingenommen und respektvoll behandelt. Im Einzelfall wird auch auf weitere Professionen (zum Beispiel Psychotherapeuten, Priester etc.) verwiesen. Hierbei wird stets auf die rechtlichen Bestimmungen (insbesondere StGB Art. 114 und Art. 115) aufmerksam gemacht. Problematisch ist bei diesen Entscheidungen, dass sie im Spannungsfeld zwischen freier Selbstbestimmung und geltendem Recht sowie Pflichten und Haltungen von anderen an diesem Prozess beteiligten Menschen stattfinden. Insofern darf diese Möglichkeit nur als «ultima ratio» und nicht mit Willkür oder gar als Freipass zu einer selbstbezogenen Denk- oder Handlungsweise verstanden werden, da die Freiheit des Einzelnen schliesslich da endet, wo die Freiheit des anderen Menschen beginnt. Zwar betrifft diese Problematik einen verhältnismässig kleinen Anteil der MS-Betroffenen, jedoch ist es umso wichtiger, dass derartige Gedanken bei Bedarf in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit kompetenten Ansprechpartnern zur Sprache kommen. Auch für diese Themen finden Betroffene bei der MS-Gesellschaft Gehör und werden individuell, umsichtig und diskret beraten.

Schlussbemerkungen

Selbstbestimmung bezieht sich generell auf das Recht eines urteilsfähigen Menschen, über seine Lebensführung in Eigenverantwortung zu entscheiden. Im Falle einer chronischen Erkrankung berührt dies verschiedene Aspekte, die mit therapeutischen Entscheidungen, mit Einschränkungen der selbständigen Lebensführung bis hin zu Fragen über Leidensminderung mittels Selbsttötung verbunden sind. Bei den therapeutischen Entscheidungen ist es wünschenswert, dass Patienten zu gleichberechtigten Partnern werden. Dies bedeutet aber für die Betroffenen auch mehr Eigenverantwortung. Bei der Selbstbestimmung gilt es im Alltag nötigenfalls mit Hilfe Dritter seine Autonomiewünsche mit geeigneten Mitteln durchzusetzen. Wenn es um den eher selteneren Fall lebensbegrenzender Massnahmen geht, gilt es immer den Willen des Patienten nach maximaler Entscheidungsautonomie mit den geltenden Regeln in Übereinstimmung zu bringen.

Text: Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Berater für Psychotherapie, Neuropsychologie und Verhaltensneurologie bei der Schweiz. MS-Gesellschaft

ERWACHSENENSCHUTZRECHT

Das neue Erwachsenenschutzrecht enthält viele Verbesserungen für Personen, die aufgrund ihrer Urteilsunfähigkeit nicht die volle Verantwortung für sich selbst tragen können. Es fördert das Selbstbestimmungsrecht, stärkt die Solidarität in der Familie, bietet individuelle Massnahmen für Erwachsene und einen besseren Schutz von Personen in Heimen und bei der Fürsorgerischen Unterbringung. An dieser Infoveranstaltung werden Ihnen die wichtigsten Aspekte des im 2013 eingeführten Erwachsenenschutzrechts erläutert und Sie erfahren, was es dabei zu beachten gilt.

Informationsveranstaltung 212
Referierende: Prof. Diana Wider, Verantwortliche Kompetenzzentrum Kindes- und Erwachsenenschutz, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit / Benno Albers, Bereichsleiter Beratungen Deutschschweiz, MS-Gesellschaft
Kosten: CHF 20.–
Sa. 29. Juni 2013, 9.00 bis 12.00 Uhr, Luzern (LU)

Weitere Informationen auf www.multiplesklerose.ch

MS-SYMPOSIUM STATE OF THE ART 2013

Am 26. Januar 2013 fand das 15. State of the Art Symposium im KKL Luzern statt. Das mit rund 180 Fachpersonen gut besuchte MS-Symposium vermittelte die neuesten Ergebnisse der MS-Forschung.

Diesjährige Referenten des 15. State of the Art Symposiums.

Für Neurologen und andere Spezialisten auf dem Gebiet der MS hat das State of the Art Symposium inzwischen einen festen Platz in ihrer Agenda: Am letzten Samstag im Januar bekommen sie jeweils die neusten Ergebnisse der MS-Forschung aus erster Hand vermittelt, und sie erfahren, welche laufenden Forschungsprojekte vielleicht wichtige Teilergebnisse liefern werden, um der Ursache der MS weiter auf den Grund zu gehen. Neben Referaten von nationalen und internationalen Experten bieten verschiedene Workshops die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und eigene Praxisbeispiele mit Fachkollegen zu analysieren.

Zum 15. State of the Art Symposium eingeladen hatte wiederum die Schweiz. MS-Gesellschaft zusammen mit Prof. Ludwig Kappos, Präsident des Wissenschaftlichen Beirats. Das Programm drehte sich um ein zukunftsweisendes Thema: «Personalised Medicine in MS – Reality or Chimaera?»: Personalisierte Medizin in MS – Realität oder Wunschdenken? Je grösser die Anzahl verfügbarer MS-Medikamente wird, desto schwieriger gestaltet sich die Entscheidung für oder gegen eine bestimmte Therapie. Deshalb stand dieses Jahr die Frage im Vordergrund, welche Erkenntnisse aus der Forschung es erlauben, dem Ziel einer personalisierten MS-Therapie näherzukommen. Es ging also um die Frage, was die Entscheidungsgrundlagen sind, um in engem Zusammenwirken zwischen Arzt und Betroffenen eine individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Krankheitsverlaufs abgestimmte Behandlung zu wählen. Eine wichtige Basis wäre die Voraussehbarkeit des Krankheitsverlaufs anhand sogenannter Biomarker.

Hochkarätige Referenten

Neben renommierten Experten aus Europa und den USA, den Professoren Bernhard Hemmer (München), Hartmut Wekerle (München), Maria Trojano (Bari) und Alberto Ascherio (Boston) kamen Ludwig Kappos (Basel) und Vincent Mooser (Lausanne) aus der Schweiz mit Übersichtsreferaten zu Wort. Die Workshops wurden zu einem grossen Teil von Mitgliedern des Wissenschaftlichen Beirats der MS-Gesellschaft gestaltet. Nachfolgend einige Highlights aus den Referaten.

Einfluss des Darms auf das Immunsystem und den MS-Verlauf

Eine neue Richtung in der Immunologie beschäftigt sich mit dem offenbar grossen Einfluss von Immunzellen aus dem Darm auf die Entstehung und den Verlauf von Autoimmunerkrankungen. Sie befinden sich in ständiger Auseinandersetzung mit den Keimen, die unseren Darm natürlicherweise besiedeln. Prof. Wekerle, ein führender Forscher auf diesem Gebiet, gab eine Übersicht zum neuesten Stand dieses wichtigen Forschungsgebiets.

Vitamin D

Prof. Ascherio, ein international anerkannter Epidemiologe, berichtete über Ernährungs- und andere Umweltfaktoren und deren Einfluss auf die MS-Entstehung und deren Verlauf. Während frühere Untersuchungen zum Teil widersprüchliche Ergebnisse lieferten, konnten zwei neue Studien nun belegen, dass ein höherer Vitamin D-Spiegel mit einem tieferen MS-Risiko einhergeht. Werden diese Resultate weiter bestätigt, so kann davon ausgegangen werden, dass viele MS-Neuerkrankungen durch Vitamin D verhindert werden können. Weitere Studien werden dann nötig sein, um die optimale Dosis zu bestimmen und wirksame Präventionsstrategien zu entwickeln.

Ein neuer, spezifischer Marker für MS?

Prof. Hemmer berichtete in einem eindrücklichen Referat über den aktuellen Stand der Biomarkerforschung und die

mögliche Bedeutung eines von seiner Arbeitsgruppe neu gefundenen «MS Markers».

Das Nutzen-Risiko-Profil von MS-Therapien in Beobachtungsstudien verstehen
Diesem Thema widmete sich die italienische Expertin und aktuelle Präsidentin von ECTRIMS, Prof. Trojano: Für die Zulassung von Medikamenten werden randomisierte Studien verlangt, für die die Testpersonen nach streng definierten Kriterien ausgewählt und zufällig einer Behandlungsgruppe zugeteilt werden. Dies trägt dazu bei, möglichst objektive Ergebnisse zu erhalten. Daneben müssen jedoch auch Daten nach der Zulassung von Medikamenten, die idealerweise systematisch in Langzeit-Beobachtungsstudien gewonnen werden, ergänzende Informationen liefern. Dort können unter echten «Praxisbedingungen» auch Betroffene erfasst werden, die üblicherweise nicht in den randomisierten Studien erfasst werden, z.B. ältere Personen oder Betroffene, die nicht nur an MS leiden, sondern auch Medikamente gegen andere Krankheiten einnehmen müssen. Somit ist das Spektrum der untersuchten Personen grösser und vielfältiger, und es ist auch möglich, diese Personen über viele Jahre zu beobachten, was bei randomisierten Studien meist nicht machbar ist. Dies kann insbesondere dazu beitragen, Informationen über die Langzeitverträglichkeit eines Medikaments zu gewinnen und auch sehr seltene, aber möglicherweise schwerwiegende Nebenwirkungen aufzudecken. Solche nationalen und internationalen Studien, die unabhängig von einzelnen Präparaten und Herstellern organisiert sind, gewinnen immer mehr an Bedeutung.
Die Organisation des 15. State of the Art Symposiums wurde finanziell und ohne Einfluss auf die inhaltliche Gestaltung unterstützt von: Bayer (Schweiz) AG; Biogen Idec Switzerland AG; Genzyme – a Sanofi Company; Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG; Teva Pharma AG.

Text: Kathryn Schneider, Bereichsleiterin Wissen & Information
Foto: Regula Muralt, Bereichsleiterin Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising

Eine Zusammenfassung der Referate in Englisch finden Sie unter www.ms-state-of-the-art.ch

IV-REVISION 6B – NATIONALRAT MINDERT EINSPARUNGEN

Das stufenlose Rentensystem wird zwar eingeführt, eine ganze Rente aber wie bis anhin ab einem Invaliditätsgrad von 70% ausbezahlt und auf Kürzungen der Kinderrenten und Reisekosten wird verzichtet. In dieser abgeschwächten Form präsentierte sich die IV-Revision 6b letzten Dezember nach den Debatten im Nationalrat. Das Ziel ist jedoch bei Weitem noch nicht erreicht. Die Vorlage geht nun zur Differenzbereinigung in die kleine Kammer zurück.

Der Nationalrat ist den Empfehlungen seiner Kommission nicht gefolgt, die im Rahmen der Revision 6b des Gesetzes über die Invalidensicherung drastische Einsparungen vorgesehen hatte. Die Kommission legte den Schwerpunkt auf die Rückzahlung der 15 Milliarden Schulden der IV bei der AHV bis 2025 und auf das Defizit der IV-Rechnung, das nur mit der befristeten Erhöhung der Mehrwertsteuer beseitigt werden kann.
Die Parlamentarier haben nun einen sanfteren Weg gewählt. Dazu ermutigt wurden sie von Bundesrat Alain Berset, der für die IV auf Ende 2012 einen Gewinn von 500 Millionen ankündigte. Der Vorsteher des Innendepartements betonte zudem, dass seit 2003 und somit seit der Umsetzung des Konzepts «Eingliederung statt Rente» die neuen Renten kontinuierlich zurückgegangen seien.

Hälfte der Vorlage aufgehoben
Der Nationalrat hat ohne Weiteres die Aufteilung der Revisionsvorlage in zwei Komponenten akzeptiert und so vorläufig die Vorschläge zu den Senkungen der Kinderrenten sowie den Kürzungen der Reisekosten fallengelassen. Die grosse Kammer ist damit den Empfehlungen des Bundesrats gefolgt – das ist auch ein taktisches Vorgehen, um das von den Behindertenverbänden angedrohte Referendum zu vermeiden.

Neue Rentenabstufung
Die Einführung des stufenlosen Rentensystems wurde gutgeheissen. Es soll das heutige gestufte Rentensystem ersetzen. Eine versicherte Person beansprucht heute bei einem Invaliditätsgrad von 40% einen

Viertel, bei 50% die Hälfte, bei 60% drei Viertel einer Rente und ab 70% die ganze Rente. Die Stufen dieses Systems haben absurde Folgen für Rentenbezüger und Rentenbezügerinnen, die arbeiten möchten: Es lohnt sich bezüglich Einkommen meist mehr, eine Rente zu beanspruchen, als eine Arbeit beizubehalten.
Mit dem neuen System möchte man der Realität besser gerecht werden. Daher ergibt ein Invaliditätsgrad von 50% Anspruch auf 50% einer Rente, ein Grad von 62% auf 62% einer Rente und ein Grad von 69% auf 69% einer Rente. Der Bundesrat hatte vorgesehen, dass die ganze Rente erst bei einem Invaliditätsgrad von 80% ausbezahlt wird. Der Nationalrat wollte den Status Quo aber bewahren und hat den Grad auf 70% gesenkt.

Auch heutige Rentenbezüger betroffen
Der Ständerat hatte beschlossen, das neue System – mit Benachteiligungen für Rentenbezüger und Rentenbezügerinnen mit einem Invaliditätsgrad zwischen 60% und 70% – nur auf zukünftige Renten anzuwenden. Doch der Nationalrat wollte es auf alle übertragen, einschliesslich der heutigen Rentenbezüger und Rentenbezügerinnen unter 55 Jahren.

Zurück an den Ständerat
Es wäre verfrüht, von einem Sieg zu sprechen, gilt es doch, die Diskussionen in der Frühlingssession des Ständerats abzuwarten, wo es zur Differenzbereinigung kommt. Es ist nicht sicher, ob sich die kleine Kammer allen Entscheidungen des Nationalrats, die alle mit äusserst knapper Mehrheit gefällt wurden, anschliesst.

Text: Monique Ryf Cusin, Leiterin Centre romand SEP, Mitglied der Geschäftsleitung

Das gesamte Dossier finden Sie auf unserer Website www.multiplesklerose.ch / Rubrik Aktuell

REFERENDUM MÖGLICH

Die Behindertenverbände – darunter die MS-Gesellschaft – sind erleichtert über die Beschlüsse des Nationalrats. Sie bleiben jedoch vorsichtig, da die Debatte noch nicht abgeschlossen ist. Zudem stellen sie fest, dass mit dem stufenlosen Rentensystem für alle heutigen Rentenbezügerinnen und -bezüger unter 55 Jahren – gemäss der Version des Nationalrats – die Situation von etwa 30'000 Personen verschlechtert wird. Sobald die definitiven Beschlüsse vorliegen, wird über das Ergreifen des Referendums entschieden.

1. MS YOUTH CONGRESS

Mit 50 Teilnehmenden war der 1. MS Youth Congress vom 27. Oktober 2012 restlos ausgebucht. Die Veranstaltung war ein erfolgreicher Auftakt für weitere Angebote speziell für junge MS-Betroffene.

Trotz Schneeregen und Kälte fanden die jungen MS-Betroffenen und ihre Angehörigen den Weg in die 34. Etage des Prime Towers, hoch über den Dächern von Zürich. Die trübe Aussicht über die Stadt minderte nicht im Geringsten die Neugierde der Teilnehmenden.
In drei Gruppen ging es los mit Referaten und Workshops. PD Dr. Michael Linnebank, Neurologe am Unispital Zürich und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der MS-Gesellschaft, gab Einblicke in die Medizin. Verständlich und nachvollziehbar erklärte er die Verlaufsformen der Multiplen Sklerose, zeigte auf, welche Medikamente zur Verfügung stehen und ging auf die zahlreichen Fragen ein, die den Teilnehmenden auf der Zunge brannten: Wieso hat mir mein Arzt genau dieses Medikament verschrieben? Was passiert, wenn ich das Medikament wechsle? Wieso muss man die Hirnflüssigkeit untersuchen lassen? Viele der Anwesenden erkannten, dass auch die anderen schon ähnliche Situationen erlebt hatten oder sich den gleichen Untersuchungen unterziehen mussten. Sie realisierten, dass sie mit ihrer Diagnose nicht alleine sind.

Mit MS leben
Im Workshop von Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Psychologe und Fachleiter Psychotherapie bei der MS-Gesellschaft, wurde intensiv diskutiert. Im Vordergrund stand die Auseinandersetzung mit der Diagnose – die Gespräche boten viel Raum, um eigene Erfahrungen oder Ängste zu äussern und zu hören, wie andere damit umgehen. Prof. Calabrese verstand es, den Teilnehmenden einfühlsam aufzuzeigen, dass es verschiedene Formen gibt, auf die MS-Diagnose zu reagieren. Jede Person muss darüber hinaus ihren eigenen, persönlichen Weg finden, mit der Diagnose und den damit verbundenen Herausforderungen leben zu lernen. Manchmal kann es hilfreich sein, Rat bei einer psychologischen Fachperson zu suchen, denn eine MS-Diagnose ist ohne Zweifel ein tiefgreifender Einschnitt, der die Lebenspläne durcheinanderbringen kann.
Nicole Jolley, Bereichsleiterin IT & Entwicklung bei der MS-Gesellschaft, referierte zum Thema «Digitale Vernetzung» und nahm dabei Facebook, Forum und die MS-Website unter die Lupe. Hier konnten sich die Teilnehmenden gemäss dem Motto des Kongresses «You can make a Difference» mit eigenen Ideen einbringen und Wünsche an die MS-Gesellschaft richten. Es entstand ein reiches Potpourri an kreativen Anregungen.

Mehr Veranstaltungen für Jugendliche
Am meisten wurde das Bedürfnis nach weiteren Veranstaltungen für junge MS-Betroffene geäussert. Im Vordergrund steht der Wunsch, sich in unkomplizierter Atmosphäre, beim Grillieren am See oder beim Feierabend-Treff mit anderen Betroffenen auszutauschen. Aber auch der Bedarf nach Fachinformationen soll besser gedeckt werden: mit Vorträgen und Workshops speziell für Jugendliche oder mit neuen Angeboten wie Online-Beratung und Apps für Smartphones.
Die MS-Gesellschaft wird die vielfältigen Wünsche prüfen und mit der Umsetzung bereits dieses Jahr beginnen. So ist neben dem alljährlichen U30 Camp im Juni auch bereits ein erlebnisreiches Fotoshooting im September geplant, bei dem junge MS-Betroffene einen ganzen Tag lang im Mittelpunkt stehen und ihrer eigenen Geschichte ein Gesicht geben können. Der 2. MS Youth Congress ist bereits in Planung; er wird im Herbst 2013 im Rahmen der MS-Resonanzgruppentagung stattfinden.
Die MS-Gesellschaft dankt allen Beteiligten des 1. MS Youth Congress ganz herzlich für ihr Mitwirken.

Text: Kathryn Schneider, Bereichsleiterin Wissen & Information

NEW YEAR MUSIC FESTIVAL GSTAAD

Im Rahmen des 7. New Year Music Festivals Gstaad organisierte die Initiantin des Festivals, Pianistin Caroline Haffner, bekannt als Prinzessin Caroline Murat, zwei Benefizkonzerte zugunsten der MS-Gesellschaft – ein Glücksfall.

Bereits zum siebten Mal erklangen zum Jahresende in Gstaad Klänge auf hohem musikalischem Niveau. Erneut war es Prinzessin Caroline Murat gelungen, namhafte Interpreten aus der ganzen Welt für das New Year Music Festival zu gewinnen und ein beachtliches Programm mit 22 Konzerten zusammenzustellen. Die künstlerische Leiterin des Festivals bewies aber nicht nur ihr goldenes Händchen bei der Wahl der Künstlerinnen und Künstler, sondern auch ihr grosses Herz für Menschen, die Unterstützung brauchen. So organisierte Prinzessin Caroline Murat in enger Zusammenarbeit mit Pierre Schwarzenbach von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft im Rahmen des Festivals zwei Benefizkonzerte zugunsten von Menschen mit MS.

Cellist Alain Meunier und Pianistin Anne Le Bozec.

Zwei Benefizkonzerte für MS-Betroffene
Am 31. Dezember 2012 spielte der weltbekannte Cellist Alain Meunier in der Kirche St. Josef im Andenken an seine Kollegin, die berühmte Cellistin Jacqueline du Pré. Die 1987 im Alter von 42 Jahren verstorbene Britin hatte ihre Musikerlaufbahn wegen ihrer MS-Erkrankung abbrechen müssen. Ihr bewegtes Leben wurde 1998 verfilmt und kam unter dem Titel «Hilary & Jackie» in die Kinos. Im zweiten Benefizkonzert, am 3. Januar 2013, erfreute die Organisatorin und Pianistin Prinzessin Caroline Murat mit einem Récital von Chopin und Liszt das Publikum, in dem Vertreter von Rang und Namen auszumachen waren. Beide Konzerte wurden mit stehenden Ovationen gefeiert und stellten einen schönen, besinnlichen Rahmen dar, um auf die Bedürfnisse von Menschen mit Multipler Sklerose aufmerksam zu machen. Das Publikum hatte sowohl offene Ohren für die Musik als auch für die Anliegen der MS-Gesellschaft.

Herzlichen Dank
Die MS-Gesellschaft dankt der Festivalleiterin Prinzessin Caroline Murat für ihr Engagement, dem Publikum für seine grosszügige Unterstützung und das Interesse am Schicksal von Menschen mit MS, den Vertreterinnen der Regionalgruppe Niesenblick für ihren grossartigen Einsatz und allen anderen Helfenden, die zum guten Gelingen der Anlässe beigetragen haben. *esa*

SPENDEN MIT DEM E-KÄSSELI VON POSTFINANCE

Unterstützen Sie Menschen mit MS bei jeder Bezahlung mit Ihrer PostFinance Card. Definieren Sie einen Rundungsbetrag von 1 oder 10 Franken, der bei jedem Einkauf zur Seite gelegt und Ende Monat direkt an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft als Spende überwiesen wird.

So einfach geht's
Richten Sie jetzt Ihr E-Kässeli unter folgendem Link ein: www.postfinance.ch (Rubrik Privatkunden, Produkte, E-Services, E-Kässeli) oder wenden Sie sich an das Kontaktcenter der PostFinance unter 0848 888 710. *fdu*

Das einzusetzende PostFinance-Konto der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft lautet: 80-8274-9

PostFinance

Bewährtes Zusammenspiel: Sinfonieorchester Camerata Schweiz und Dirigent Howard Griffiths.

STEHENDE OVATIONEN AM MS-BENEFIZKONZERT

Das traditionelle MS-Benefizkonzert in der Zürcher Tonhalle fand letztes Jahr einen Tag vor Weihnachten statt. Unter der Leitung von Howard Griffiths spielten sich das Orchester Camerata Schweiz und das Fine Arts Brass Ensemble in die Herzen des Publikums.

Am 23. Dezember 2012, um 11 Uhr, begrüsste die Direktorin der MS-Gesellschaft, Patricia Monin, die Konzertbesucher. In ihrer Ansprache warb sie überzeugend für das gemeinsame Engagement zugunsten von Menschen mit der unheilbaren Krankheit Multiple Sklerose. Patricia Monin, die seit 16 Jahren für die MS-Gesellschaft tätig und seit 7 Jahren Mitglied der Geschäftsleitung ist, war am 25. Oktober 2012 als neue Direktorin gewählt worden.

Edvard Griegs Suite «Aus Holbergs Zeit» machte den musikalischen Auftakt, gefolgt von Manuel de Fallas Suite aus «Love, the Magician», schon fast magisch interpretiert vom englischen Bläser-Quintett Fine Arts Brass. Vor dem zweiten Konzertteil wurden die Organisatoren des Lions Joggathlon & Walkathlon Zürich geehrt. Mit dem letztjährigen siebten Spendenlauf zugunsten von Menschen mit MS wurde die Millionengrenze überschritten. Nach der feierlichen Ehrung des OK unter der Leitung von Arthur Ploke gaben die Musiker Wolfgang Amadeus Mozarts «Divertimento» in F-Dur sowie ältere britische Musik und jazzige Werke zum Besten. Den Abschluss des über zweistündigen Konzertes machten Weihnachtslieder, bei denen Howard Griffiths das Publikum zum Mitsingen animierte und dirigierte.

Patricia Monin, Direktorin der MS-Gesellschaft, und Arthur Plotke, OK-Präsident des Lions Joggathlon & Walkathlon Zürich.

Dieser gewaltige Chorgesang erfüllte viele Anwesende mit Ergriffenheit. Am Konzertende erhoben sich die Besucher denn auch von ihren Stühlen und bedankten sich mit einem stürmischen Beifall für ein Weihnachtskonzert der besonderen Art. Einmal mehr hatten es Stardirigent Howard Griffiths, die Musiker des Orchesters Camerata Schweiz und die spielfreudigen Bläser des englischen Fine Arts Brass Ensembles geschafft, das traditionelle MS-Benefizkonzert zu einem glanzvollen Highlight im Jahresablauf werden zu lassen.

Wunderschön und ergreifend

Für viele gehört der Besuch des Benefizkonzerts wie selbstverständlich zur Adventszeit. Marie-Theres und Theo Furrer etwa haben seit gut 10 Jahren kein Konzert verpasst. Sie fanden den Anlass «eine gute Sache» und Howard Griffiths «wie immer ganz toll». Durch MS-Schicksale in ihrem Bekanntenkreis hat Marie-Theres Furrer

einen Bezug zur Krankheit und unterstützt deshalb den Benefizanlass immer wieder gerne. Das Konzert am 23. Dezember empfand sie als schöne Einstimmung auf Weihnachten. Eine andere Konzertbesucherin, Sandra Oberli, war mit ihrer ganzen Familie gekommen. Sandra Oberli ist bei einer sozialen Institution tätig, die eng mit der MS-Gesellschaft zusammenarbeitet. Sie und ihre Familie schwärmten in den höchsten Tönen vom Konzert: «Es war einfach fantastisch», betonten sie, «dieses perfekte Zusammenspiel der Musiker und die Feinheiten, die Howard Griffiths aus den Stücken herausholt, das ist grandios.» Die Familie Oberli mag klassische Musik und unterstützt sehr gerne Menschen mit MS. «Das Benefizkonzert ist eine gelungene Verbindung aus erstklassiger Musik und Engagement», fasste Sandra Oberli zusammen. René Schwab, der Vater von MS-Vorstandsmitglied Daniel Schwab, war extra aus Neuchâtel angereist, um zusammen mit seinem Sohn das MS-Benefizkonzert zu geniessen. Er sei zum dritten Mal dabei und froh, dass er durch seinen Sohn die Gelegenheit habe, an einem so tollen Anlass teilzunehmen. Das Konzert fand er «formidable». Speziell beeindruckt war er, als das ganze Publikum, begleitet von den Musikern und angeleitet von Howard Griffiths, gemeinsam «Stille Nacht» gesungen hat: «So etwas habe ich noch nie erlebt. Das war extrem berührend. Ich war wirklich den Tränen nahe.»

Text: Erica Sauta
Fotos: Regula Muralt

René und Daniel Schwab waren begeistert.

Stardirigent Howard Griffiths im Element.

Aus England: Fine Arts Brass Ensemble.

Sandra Oberli (zweite von rechts) kam mit ihrer Familie ans Benefizkonzert.

Aufruf zum gemeinsamen Engagement.

ACHTUNG, FERTIG, «MSRUN®»

Bereits zum vierten Mal startete das msrun®-Team zusammen mit 9'000 Läuferinnen und Läufern am Lucerne Marathon. Insgesamt 77 Schweizer Neurologinnen und Neurologen sowie Mitarbeitende von Biogen Idec Switzerland und der Schweiz. MS-Gesellschaft engagierten sich mit ihrer Teilnahme für die Anliegen von Menschen mit MS.

Das hoch motivierte Team lief bei heftigem Schneegestöber eine Gesamtstrecke von knapp 1'400 Kilometern.

Biogen Idec Switzerland setzte pro gelaufenem Kilometer 20 Franken ein und überreichte der Schweiz. MS-Gesellschaft die stolze Summe von 28'000 Franken.

Die MS-Gesellschaft bedankt sich ganz herzlich beim ganzen msrun®-Team für sein sportliches Engagement und bei Biogen Idec Switzerland für die grosszügige Spende. *ckn*

Foto: Alpha Foto GmbH

Viel Spass trotz Schnee am Lucerne Marathon.

ERFOLGREICHER SPENDENLAUF IN OBERRIEDEN

Zusammen mit 270 Wanderern liefen und walkten am 3. Februar über neunzig Teilnehmende am 8. MS-Walkathlon mit. Auf den zwei präparierten Strecken wurden gesamthaft mehr als Tausend Kilometer gelaufen und ein Erlös von über 57'000 Franken für einen guten Zweck gesammelt. Als prominenter Teilnehmer und bereits sechs Mal mit dabei war der Zürcher Regierungsrat und Gesundheitsdirektor Dr. Thomas Heiniger. Mit seinem Aufruf zum Mitmachen hat er als selber sportlich ambitionierter Läufer wieder viele Personen zur Teilnahme motiviert.

Danke, Jean-Louis Joliat!
Zum sechsten Mal am Start war der 78-jährige Jean-Louis Joliat aus Riehen BS. Bereits vor dem Anlass überzeugte er 260 Sponsoren, ihn als Walker mit mehr als 25'000 Franken zu unterstützen. Herzlichen Dank für dieses grossartige Engagement!
Die MS-Gesellschaft bedankt sich bei allen Walkathlon-Teilnehmenden und Sponsoren, die zu diesem Glanzresultat beigetragen haben. Ein besonderes Dankeschön geht an die Wandergruppe Oberrieden für die hervorragende Organisation, das tolle Rahmenprogramm und für die Verpflegung der Teilnehmenden. Nicht zuletzt geht ein herzlicher Dank auch an die MS-Regionalgruppe Zürich und Umgebung sowie an die vielen Helferinnen und Helfer.

Jean-Louis Joliat walkte 40 Kilometer.

Text und Foto: Christof Knüsli, Events & Fundraisingprojekte

ZUMBATHON®

Spass, Tanz und Bewegung – damit begeistert Zumba Menschen überall auf der Welt. Doch am 1. Dezember 2012 wurde diese neue Sportart im Sport- und Kongresszentrum Arosa für einen guten Zweck genutzt. Nicole Manojlovic, die wöchentliche Zumba-Kurse in Arosa durchführt, initiierte den Charity-Event. Ihren Kursteilnehmerinnen wollte sie eine Zumba-Party der besonderen Art bieten und so entstand die Idee, Menschen mit Multipler Sklerose zu unterstützen. Aber nicht nur Zumba-Workshops wurden angeboten, es fand auch eine Tombola statt und ein Zumba Wear Shop stand zur Verfügung. Der Erlös von insgesamt 2'160 Franken wird für die MS-Gruppenaufenthalte eingesetzt.

Diese Aktion steht stellvertretend für viele weitere Spendenanlässe – die MS-Gesellschaft bedankt sich herzlich bei der Organisatorin Nicole Manojlovic sowie den Zumba-Instruktorinnen Maria Gomez und Sejla Habota für dieses aussergewöhnliche Engagement. *fdu*

Fotos: Nicole Manojlovic

Schwitzen für einen guten Zweck.

Engagierte Zumba-Istruktorinnen.

43 motivierte Frauen nahmen am Event teil.

VERANSTALTUNGEN 2013 APRIL BIS JUNI

INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

201 Fatigue und Schlafstörungen (B/A/I)
Baden (AG)
Sa. 6. April
CHF 20.00

205 Fokus Forschung (B/A/I)
Zürich (ZH)
Sa. 20. April
CHF 20.00

208 Fokus Psychologie (B/A/I)
Basel (BS)
Sa. 8. Juni
CHF 20.00

212 Erwachsenenschutzrecht (B/A/I)
Luzern (LU)
Sa. 29. Juni
CHF 20.00

SEMINARE

206 U20 Camp – Weekend für Angehörige (A)
Richterswil (ZH)
Sa. 11. Mai bis So. 12. Mai
CHF 100.00 inkl. Unterkunft und Verpflegung

210 Erfahrungsaustausch Selbsthilfegruppen (B/A)
Filzbach (GL)
Fr. 21. Juni bis Sa. 22. Juni
kostenlos

211 U30 Camp – Weekend für 18- bis 30-Jährige (B)
Gaienhofen-Horn am Bodensee (Deutschland)
Fr. 28. Juni bis So. 30. Juni
CHF 45.00 inkl. Unterkunft und Verpflegung

ZYKLEN

202 Yoga für den Alltag (B)
Bern (BE)
Sa. 13. April, 20. April, 27. April
CHF 60.00 (für alle 3 Vormittage)

SCHNUPPERKURSE

207 Faszination Klettern (B/A)
Laufen (BL)
Sa. 25. Mai
CHF 20.00

FERIEN

209 Ferien in Magliaso (B/A)
Magliaso (TI)
Sa. 15. Juni bis Sa. 22. Juni
ab CHF 850.00 / ab CHF 1'500.00 *

WEITERBILDUNG FÜR FREIWILLIGE

203 Modul I: Körperpflege (F/A)
Olten (SO)
Sa. 13. April (vormittags)
kostenlos**

204 Modul II: An- und Auskleiden (F/A)
Olten (SO)
Sa. 13. April (nachmittags)
kostenlos**

220 In Kooperation mit Benevol angebotene Kurse www.benevol-jobs.ch (Rubrik Dienstleistungen)
Fortlaufend Angebote in verschiedenen Regionen. Bei Anmeldung über die MS-Gesellschaft werden die Kurskosten übernommen.

B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte, F = Freiwillige
* Preis pro Paar
** Kostenlos für Freiwillige der MS-Gesellschaft, für andere Personen CHF 50.00

ANMELDUNG

Sind Sie interessiert? Anmeldung, weitere Informationen oder Bestellung des Quartalsprogramms: www.multiplesklerose.ch
043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

IHR FÖRDERBEITRAG SCHENKT HOFFNUNG

«Mit meinem Förderbeitrag unterstütze ich die MS-Forschung. Ich weiss, dass Schweizer Forscherinnen und Forscher an hoffnungsvollen Projekten arbeiten, die durch die MS-Gesellschaft gefördert werden.»
Luca Avantaggiato, Förderer

«Ich kann mir gut vorstellen, wie Kinder von MS-betroffenen Eltern unter den Auswirkungen leiden. Mit meinem Förderbeitrag will ich ihnen eine unbeschwerte Ferienwoche im Kindercamp ermöglichen.»
Roberta Carusone, Förderin

Als Förderin und Förderer unterstützen Sie MS-betroffene Familien und vielversprechende Forschungsprojekte. Dank Ihren regelmässigen Beiträgen kann die MS-Gesellschaft ihre Arbeit langfristiger planen und noch wirkungsvoller helfen. Mit einem Förderbeitrag bestärken Sie Ihre Verbundenheit mit MS-betroffenen Menschen und tragen dazu bei, die Hilfe langfristig zu sichern. Herzlichen Dank. *rmu*

ANMELDUNG

Mit Einzahlungsschein für Förderbeitrag; oder falls nicht zur Hand:
www.multiplesklerose.ch (Rubrik Spenden und Helfen/Förderbeitrag)
Telefon 043 444 43 43

SAMSTAG, 1. JUNI 2013

MITGLIEDER-VERSAMMLUNG

Die MS-Gesellschaft lädt ihre Mitglieder herzlich zur 54. ordentlichen Mitgliederversammlung ein. Die diesjährige Versammlung findet am Samstag, 1. Juni 2013 im Verkehrshaus der Schweiz in Luzern statt. Auf dem Programm stehen unter anderem die Ehrungen der Regionalgruppen und die Verleihung des MS-Preises. Abgerundet wird der Anlass mit einem feinen Mittagessen und auch für Unterhaltung ist gesorgt. Selbstverständlich bleibt daneben genügend Zeit für gemütliches Beisammensein und den einen oder anderen Schwatz mit den Tischnachbarn.

Ihre Stimme zählt!
Nicht vergessen: Mit Ihrer Stimme entscheiden Sie über die Zukunft der MS-Gesellschaft. Nutzen Sie die Gelegenheit und reservieren Sie sich schon heute den 1. Juni 2013 in Ihrer Agenda. *sre*

FREITAG, 19. JULI 2013

MÖCHTEN SIE TEIL DES BROOKS-MS-LAUFTEAMS WERDEN?

Die MS-Gesellschaft sucht MS-betroffene Läuferinnen und Läufer oder solche, die gerne wieder zum Laufsport zurückfinden möchten. Die Teammitglieder werden einmal pro Jahr mit Laufschuhen und Textilien von Brooks ausgerüstet. Gemeinsam im Brooks-MS-Laufteam wird jährlich an 2 bis 3 Laufanlässen teilgenommen.
Das Team startet erstmals am Ägeriseelauf am Freitag, 19. Juli 2013. Die Distanz beträgt 7 km bzw. 14 km. Das Lauf-OK unterstützt das Engagement des Teams. Es werden Spenden gesammelt und am MS-Stand über die Krankheit informiert. *ckn*

Foto: Brooks Schweiz

Haben Sie Freude am Laufen und sind von MS betroffen? Weitere Informationen gibt Ihnen Christof Knüsli, 043 44 43 32, E-Mail: cknuesli@multiplesklerose.ch

FREIE ZEIT!

Sie möchten Ihre freie Zeit sinnvoll gestalten? Und sich dabei sozial engagieren und Ihre Erfahrungen einbringen? Dann sind die MS-Gruppenaufenthalte das richtige für Sie!

Ein freiwilliger Einsatz in einem Gruppenaufenthalt (GA) für schwer pflegebedürftige MS-Betroffene bietet Ihnen diese Gelegenheit. Im Vordergrund steht die persönliche Betreuung eines Menschen mit MS während 10 bis 14 Tagen.

Sind Sie interessiert? Gerne steht Ihnen das Team Freiwilligenarbeit per Mail auf freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch oder unter 043 444 43 83 zur Verfügung.

Kann die Schweiz. MS-Gesellschaft auf Ihre Unterstützung zählen? Das Team Freiwilligenarbeit freut sich über Ihre Kontaktaufnahme. *csc*

Weitere Informationen auf www.multiplesklerose.ch / Rubrik Spenden und Helfen, Freiwilligenarbeit

GRUPPENAUFENTHALTE	DATEN	FREIE PLÄTZE
Magliaso A	Sa bis Mi / Mi bis Sa	
1. Equipe	30.03. – 10.04.13	vollzählig
2. Equipe	10.04. – 20.04.13	vollzählig
Davos	Sa bis Mi / Mi bis Fr	
1. Equipe	04.05. – 15.05.13	5
2. Equipe	15.05. – 24.05.13	9
Walchwil A	Sa bis Mi / Mi bis Sa	
1. Equipe	25.05. – 05.06.13	vollzählig
2. Equipe	05.06. – 15.06.13	13
Walchwil B	Sa bis Mi / Mi bis Sa	
1. Equipe	22.06. – 03.07.13	7
2. Equipe	03.07. – 13.07.13	3
Walchwil C	Sa bis Sa	
(GA für unter 50-Jährige)	13.07. – 27.07.13	2
Einsiedeln	Sa bis Mi / Mi bis Sa	
1. Equipe	31.08. – 11.09.13	4
2. Equipe	11.09. – 21.09.13	14
Magliaso B	Sa bis Mi / Mi bis Sa	
1. Equipe	05.10. – 16.10.13	vollzählig
2. Equipe	16.10. – 26.10.13	4

Freiwilligenarbeit leisten.

Du kannst noch, was andere nicht mehr können.

Freizeit sinnvoll gestalten.

Du willst dich sozial engagieren und dabei deine Erfahrungen einbringen.

Reisezeit ermöglichen.

Raus aus dem Alltag und gemeinsam mobil sein.

Interessiert?
Ruf an unter Telefon 043 444 43 43

freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch
www.multiplesklerose.ch

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

NEUER BEREICH: «PFLEGE & ANGEHÖRIGENSUPPORT»

Der Vorstand der Schweiz. MS-Gesellschaft hat in seiner Sitzung vom 7. Dezember 2012 die Erweiterung des aktuellen Dienstleistungsangebots um den Bereich «Pflege & Angehörigensupport» beschlossen. Damit wird die MS-Gesellschaft 2013 speziell für Angehörige und nahestehende Personen von MS-Betroffenen eine spezifische Unterstützung anbieten.

Die Entwicklung dieses Dienstleistungsangebots beruht auf den Empfehlungen der MS-Resonanzgruppe von 2011 und den Wünschen aus den Regionalgruppen. Im Weiteren spiegelt sich dieses Angebot in den Anfragen wider, die an die MS-Gesellschaft gerichtet werden: So beziehen sich rund 24% aller MS-Infoline-Anfragen der Angehörigen auf das Familiensystem, die Pflege und ähnliche Themen. Der besondere Bedarf von Betroffenen und Angehörigen nach einer spezifischen Unterstützung ist in der Forschung gut dokumentiert *(B. Egger, M. Müller, S. Bigler, R. Spirig: , Bedürfnisse von Menschen, die an Multipler Sklerose leiden: Die Perspektive von erkrankten Personen und ihren nächsten Angehörigen in der deutschsprachigen Schweiz, in: Pflege; 25 (5) 2012).* Diese Publikation basiert auf den Ergebnissen der Mitgliederbefragung aus dem Jahr 2008, die von der MS-Gesellschaft mit dem Titel «Bedürfnisse von Personen mit Multipler Sklerose und Angehörigen» lanciert wurde und dient nun auch als Grundlage für den Aufbau dieses neuen Dienstleistungsangebots. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an die weit über 1'000 Teilnehmenden, die sich damals die Zeit für die Beantwortung der Studienfragen genommen haben.

Steigerung der Lebensqualität

Seit Januar 2013 wird der neue Dienstleistungsbereich unter dem Namen «Pflege & Angehörigensupport» gesamtschweizerisch aufgebaut. Die Bewältigung medizinischer, pflegerischer und psychosozialer Anforderungen einer chronischen Erkrankung stellt für Angehörige und Nahestehende (Eltern, Partner, Kinder und enge Bezugspersonen) eine spezifische Herausforderung dar. Die Unterstützung pflegender und nicht pflegender Angehöriger ist von entscheidender Bedeutung für die Lebensqualität des gesamten Familiensystems und trägt auch zur Lebensqualität der MS-Betroffenen bei.

Überlastung vorbeugen

«Pflegende Angehörige erhalten oft zu wenig persönliche Aufmerksamkeit und Anerkennung. Sie sollten explizit nach ihrem Befinden sowie nach ihrem Unterstützungsbedarf gefragt werden, um einer Überlastung vorzubeugen. Niederschwellige Unterstützung für pflegende Angehörige ist notwendig, in welcher kontinuierliche Begleitung angeboten wird» *(Kesselring 2004, B. Egger, M. Müller, S. Bigler, R. Spirig: (2012); S. 10/11).* Ziel der neuen Dienstleistung für Angehörige und Nahestehende ist es, durch zielgruppenspezifische Fachangebote die Lebensqualität für sie und die Betroffenen zu erhalten und wenn möglich zu verbessern. Darunter fallen alle Aspekte der Lebensqualität: von den Bedürfnissen langjährig pflegender Partner über jene junger Familien mit Kindern bis hin zu den Eltern der Betroffenen. Die Lücken des Gesundheitssystems, wie beispielsweise dort, wo keine Spitexleistungen bestehen, sollen durch fachliche Beratungen geschlossen werden. Eine zusätzliche Spitexleistung kann und soll hiermit aber nicht aufgebaut werden. Das Team des neuen Dienstleistungsangebots besteht aus langjährigen und MS-erfahrenen Pflegefachfrauen, Sozialarbeitern und von der MS-Gesellschaft spezifisch ausgebildeten und geprüften Psychologen (Zertifikat MS-Psychotherapeut).

Text: Dr. Christoph Lotter, Mitglied der Geschäftsleitung MS-Zentrum

KONTAKTE KNÜPFEN

Möchten Sie mit anderen MS-Betroffenen in Verbindung treten?
Die Schweizerische MS-Gesellschaft fördert den Kontakt und den Austausch zwischen MS-Betroffenen mit verschiedenen Angeboten.

REGIONALGRUPPEN

Regionalgruppen sind wichtige Anlaufstellen für MS-Betroffene. Sie können hier Gemeinschaft erleben, Erfahrungen austauschen und Abwechslung in ihren Alltag bringen.

Bern und Oberwallis

Bern	Therese Masshardt	031 767 77 61
Berner Seeland	Helen Schmid	032 384 23 65
Burgdorf	Anton Glanzmann	032 512 27 50
Niesenblick	Madeleine Luder	033 437 55 25
Oberemmental	Beat Burkhalter	031 701 00 52
Oberwallis	Stefanie Summermatter	027 924 19 14
Thun/Oberland	Rudolf Wyss	033 437 76 09
Bewegung&Sport, BE	Alexander Vöst	079 701 83 61

Nordwestschweiz

Aarau	Margrit Bachmann	062 794 05 88
Baden/Brugg	Ruth Werner	056 406 11 94
Basel und Umgebung	Monique Tschui	061 361 56 66
Lenzburg/Freiamt	Benedikt Strebel	056 664 55 62
Olten	Trudy Schenker	062 296 30 67
Solothurn	Priska Bernhard	032 645 40 76

Nordostschweiz

Schaffhausen	Matthias Schlatter	052 672 54 49
Winterthur und Umgebung	Doris Egger	052 301 34 47
	Kontaktperson für MS-Fragen	
	Els Bichsel-Frei	044 853 22 05
Zürich und Umgeb.	Elisabeth Rauh	044 725 34 59
Zürcher Oberland	Therese Lüscher	044 951 16 92

Zentralschweiz

Bewegung&Sport, LU	Alexander Vöst	079 701 83 61
Einsiedeln	Claire Ehrler	055 412 26 60
Luzern	Rita Muff	041 340 72 51
Schwyz	Theo Müller-Wick	041 820 32 46
Uri	Rita Furrer	041 880 20 56
Zug	Pia Baumgartner	041 750 36 87

Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

Bodensee-Rheintal	Romy Amstutz	071 855 20 80
Glarus	Kurt Gerber	055 615 10 49
Graubünden	Trudi Bass-Eisenring	081 353 13 24
Kreuzlingen	Hanspeter Bernhard	071 688 13 35
Oberrheintal/FL	Manuela Hermann	078 717 03 79
St. Gallen/Appenzell	Marie-Louise Dudli	071 245 81 34
Thurgau	Christine Zehender	052 763 21 37
Wil und Umgebung	Johanna Zäske	071 911 26 33

SELBSTHILFEGRUPPEN

Erfahrungen und Probleme im Zusammenhang mit MS austauschen und sich gegenseitig weiterhelfen – das ist das Ziel einer Selbsthilfegruppe.

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Düdingen FR		077 492 81 87	B

Nordwestschweiz

Basel	Daniel von Gunten	061 421 62 57	B
Murgenthal AG	Walter Ruf	062 926 22 70	B
Pratteln BL	Pia Schärer	061 821 13 49	B
Rheinfelden AG	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	B

Nordostschweiz

Affoltern a. A. ZH	Brigitte Stuber	044 761 05 41	B
Elgg ZH	Monika Bühler	052 364 17 32	B
Kloten ZH	Esther Harmann	044 830 43 96	B
Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	B
	Hanni Rickenmann	052 337 39 00	
Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
Pfäffikon ZH	Fredi Andermatt	044 950 47 63	B
Frauenfeld «Donnerstag-Höck»	Brigitte Beerli	052 741 38 42	B
Zürich Stadt	Jürg Ruckstuhl	044 363 58 11	B
Pfannenstil	Christian Feuz	044 980 31 18	B

Zentralschweiz

Oberarth SZ	Marianne Schweizer	041 855 32 21	B
Wollerau SZ	Alexander Scheidweiler	044 781 30 93	B
Luzern LU	Ines Schüpfer	078 797 35 41	B

Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

Chur Frauengruppe	Silvia Müller	079 315 11 68	B
Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	B
Chur «SMS-Selbsthilfe MS»	Agnieszka Spiess	081 641 16 33	B
Davos GR	Markus Gugelmann	081 416 49 57	B
Glarus GL	Erika Inglin	055 610 14 61	B
Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	B
	Ursi Frei	055 212 53 53	B
Weinfelden TG	Ruth Korner	071 565 30 57	A

GA = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene

RG BEWEGUNG & SPORT BERN UND LUZERN

Gemeinsam macht es mehr Spass.

STECKBRIEF

Gründungsjahr
1. Januar 2013

Anzahl Mitglieder
27 MS-betroffene Mitglieder
2 Helferinnen und Helfer
3 Vorstandsmitglieder
(2 davon MS-betroffen)

Kontaktperson
Alexander Vöst

Telefonnummer und E-Mail
079 701 83 61
voest.alexander@gmail.com

Philosophie
Mit Bewegung und Sport gemeinsam Spass haben, sich Gutes tun und die Lebensqualität verbessern.

Bewegung und Sport tut dem Körper und der Seele gut.

Üben, üben, üben.

So viel Freude macht Bewegung.

Werner und Rita Schlegel.

SERVIETTENKNÖDEL

als Vegi-Hauptgang oder als Beilage

FORTE-Rezepttipp vom Gilde-Betrieb
Restaurant Seeblick
Rita und Werner Schlegel
5706 Boniswil am Hallwilersee
www.seeblickhallwilersee.ch

www.gilde.ch

Rezept von Dominik Scheurer, Koch im 3. Lehrjahr

Zutaten für 5 Personen

400 g Semmeln oder Baguette
150 g Milch
100 g Vollrahm 35%
1 Ei
50 g Butter
25 g Eschalotten (Zwiebeln) gehackt
10 g Petersilie gehackt, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Semmeln oder Baguette in kleine Würfel schneiden. Im Ofen antoasten. Schalotten in Butter andünsten, Brotwürfel dazugeben. Restliche Zutaten dazugeben, ziehen lassen und abschmecken. Zu Stangen formen und in Alufolie oder Serviette einrollen. Bei 90°C ca. 30 Minuten im Dampf pochieren. Kalt stellen und dann in Tranchen schneiden. In Butter goldgelb braten. Kann als Beilage oder als Vegi-Gericht mit einer Pesto und Salat oder mit einer Gemüsegarnitur serviert werden.

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 043 444 43 43, Fax 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9 **Redaktion** Erica Sauta (esa) **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Karin Berchten (kbe), Pasquale Calabrese, Fabia Dunstheimer (fdu), Doris Hämmerling (dha), Christof Knüsli (ckn), Christoph Lotter, Reto Meienberg, Patricia Monin, Regula Muralt (rmu), Ethan Oelman, Sandra Reck (sre), Monique Ryf Cusin, Kathryn Schneider (ksc).

Layout und Druck gdz AG, Zürich **Erscheint** 4mal im Jahr **Auflage** 66'000 Deutsch, 29'000 Französisch/Italienisch **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 27. Februar 2013. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement FORTE.

Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende

ANZEIGENPREISE 2013 (CHF)

	Deutsch		Franz./Ital.		Kombi	
	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig
1/1-Seite	5'016.00	5'700.00	1'258.40	1'430.00	5'835.20	6'630.90
1/2-Seite	2'758.80	3'135.00	692.10	786.50	3'209.35	3'647.00
1/3-Seite		2'470.00		667.35		2'917.70
1/4-Seite	1'504.80	1'710.00	377.50	429.00	1'750.55	1'989.30
1/8-Seite	815.10	926.25	204.50	232.40	948.20	1'077.50

Rabatte 2 Erscheinungen 5%, 4 Erscheinungen 10% **Umschlagseiten und Beilagen** auf Anfrage, Platzierungszuschläge 20% für rechte Seite und andere, Preise zuzüglich 8% MwSt, Beraterkommission 10%
Anzeigenverkauf
Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
info@fachmedien.ch

RENDEZ-VOUS MIT VIKTOR GIACOBBO

Die meisten kennen Viktor Giacobbo aus «Giacobbo / Müller», der beliebten Sonntagabend-Satiresendung. Der vielseitige Winterthurer hat aber noch ganz andere Talente. Im FORTE-Interview erzählt er mehr darüber.

Herr Giacobbo, Sie sind Autor, Kabarettist und Satiriker, Moderator, Schauspieler und Verwaltungsratspräsident des Casinotheaters Winterthur. Welche dieser Tätigkeiten prägt Ihren Alltag am meisten?
Ich habe das grosse Glück, dass ich das machen kann, was mir am meisten gefällt. Und ich übe nun mal ganz verschiedene Tätigkeiten aus, die mich zeitlich unterschiedlich beanspruchen. Je nachdem, ob ich gerade in einem Theaterstück spiele, eine Sendung vorbereite oder – wie 2006 – mit dem Zirkus Knie herumreise, nimmt die eine oder andere Tätigkeit mehr Zeit in Anspruch.

Seit 20 Jahren unterhalten Sie die Schweiz vor allem mit Satire. Inwiefern hat sich Ihre Sicht auf das Genre in all den Jahren verändert?
Als ich in den 90er Jahren mit «Viktors Programm» auf Sendung ging, waren Satiresendungen mit etwas frecheren Gesprächen mit Politikern völlig neu. Das hat sich geändert, weil der politische Stil anders und generell alles schneller geworden ist. Gleich geblieben ist, dass uns das Weltgeschehen und die Politik die Themen liefern, die wir wöchentlich kommentieren und parodieren.

Wie gehen die parodierten Politiker mit den Parodien über sie um und wie bereiten sich die Gäste auf das Gespräch mit Ihnen vor?
Die Parodierten beweisen in den meisten Fällen viel Humor. Wenn sich jemand aufregt, sind das meistens die Anhänger der Parodierten. Wie sich die Gäste auf das Gespräch vorbereiten, weiss ich nicht. Sicher sind sie nervöser als sonst, weil sie nicht so genau wissen, was auf sie zukommt, da das ganze Gespräch spontan ist. Ich empfehle ihnen jeweils vor der Sendung, dass sie einfach sich selbst sein sollen. Authentizität verbunden mit ein bisschen Selbstironie kommt immer gut an.

Im Spätfrühling 2013 kommt Ihr neuer Film in die Kinos. Was erwartet uns?
Beim Film «Der grosse Kanton» handelt es sich um eine so genannte Mockumentary, also einen im Stil eines Dokumentarfilms produzierten, aber weniger ernst gemeinten Film. Es geht ums Thema Deutschland–Schweiz, das uns ja noch eine Weile erhalten bleiben wird. Ich habe mit Top-Exponenten aus der Schweiz und Deutschland gesprochen und die Statements mit satirischen Elementen zu einem Film verwoben.

Neben all diesen spannenden Projekten sind Sie Verwaltungsratspräsident des Casinotheaters Winterthur. Welchen Einfluss haben Sie auf das Programm?
Natürlich sage ich meine Meinung, aber ich rede den Verantwortlichen nicht ins Programm rein. Mit Nik Leuenberger haben wir einen neuen künstlerischen Leiter, der das perfekt macht. Das Casinotheater ist ein Haus von Künstlern für Künstler und somit weit herum das einzige Theaterhaus in dieser Grösse, das ohne Subventionen betrieben wird. Das schätzen die Künstler sehr, die seit über 10 Jahren bei uns auftreten.

Sie unterstützen verschiedene vor allem global tätige Hilfsorganisationen. Die MS-Gesellschaft vertritt und engagiert sich in der Schweiz für die über 10'000 Betroffenen. Woran denken Sie spontan bei MS?
Ich denke spontan an einen jungen Mann, der bis vor ein paar Jahren bei uns gearbeitet hat und von dem ich jetzt erfahren habe, dass man ihm die Diagnose MS gestellt hat. Neben ihm kenne ich ein paar wenige Menschen, die mit MS leben und es beeindruckt mich, wie sie damit umgehen. Ich weiss nicht, ob ich das so könnte. Vor allem wenn ich daran denke, dass viele die Diagnose in einem Alter erhalten, in dem ich Vollgas gegeben habe. Mit der Diagnose MS muss man sich von einem Tag auf den anderen ein ganz anderes Lebenskonzept überlegen. Menschen mit MS haben meinen grössten Respekt und mein Mitgefühl.

Ein Mann mit vielen Talenten: Viktor Giacobbo.

Interview: Erica Sauta
Foto: Viktor Giacobbo

CARE SHOP®

TOP QUALITY
BEST PRICES
FAIR TRADE

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE

Spezialangebote für die Leserinnen und Leser des Magazins «FORTE»

MADE OF NASA MEMORY-FOAM

Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO PRO

698.– statt* 1598.– (mit Lederbezug)

statt* 1298.– **498.–**

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, **hochprofessioneller Bürodrehstuhl**: arretierbare Synchromechanik; Sitzhöheneinstellung per Sicherheitsgaslift; individuelle Körpergewichtseinstellung; **ergonomischer „MEMORY FOAM" Bandscheiben-/Muldensitz** (S/M, L/XL); atmungsaktive, unverwüstliche Netzrückenlehne für rückenschonendes und ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen"; verstellbare **Lumbalstütze** (Unterstützung d. Wirbelsäule/Bandscheibe); verstellbare **Kopf-/Nackenstütze** (abnehmbar); 12-fach höhen-/seitenverstellbare **Armlehnen** mit gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Bürotätigkeiten, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: (HxBxT) 48-65 x 52.5 x 48.5 cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- und Montageanleitung in d, f, i, e. 2 Jahre Garantie. **5 Fusskreuze**: Holz/Bambus, Alu matt, Alu poliert, Alu schwarz matt, Alu schwarz poliert; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.)

S/M | L/XL

Farben Stoff: 1. guava, 2. yellow, 3. domingo, 4. curacao, 5. costa, 6. steel, 7. paradise, 8. olive, 9. demerera, 10. sombrero, 11. havana, 12. montserat; **Farbe Leder:** schwarz

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Klopf- & Vibrationsmassage uTAP+uVIBE 2 IN 1

statt* 229.– **129.–**

Intensive, stufenlos regulierbare, tiefwirkende, **Ganzkörper-Klopfmassage** (uTap mit zuschaltbarem **Infrarotlicht**) und **Vibrationsmassage** (uVibe) zur Steigerung des Wohlbefindens u. Erwärmung des Gewebes. Zur Auflockerung, **Entspannung** und **Durchblutungsförderung** der Muskulatur bei Verspannungen, Verkrampfungen, Muskelkater, **Ermüdungserscheinungen**, Rücken- u. Menstruationsschmerzen. inkl. **6 versch. Massageaufsätze** u. 1 Stoffabdeckung (Haarschutz). Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, e, f, i. 2 Jahre Garantie.

WELTNEUHEIT!

inklusive
- 16 AUFSTECKBÜRSTEN
- 1 POWERPOD LADESTATION
- 1 REISE-NECESSAIRE

Scherkopfrasierer, Haarschneide- & Zahnbürsten-Set FAZOR® 5 IN 1

statt* 498.– **149.–**

Rasierer mit 5 Scherköpfen; Für **Nass- und Trockenrasur**; **Bart- und Langhaarschneider** mit justierbarem Präzisionsscherkopf; **Ohr-/Nasenhaartrimmer**; Präzisions-Barthaartrimmer; Oszillierende **Akkuzahnbürste**; Reise-Necessaire (22 x 44 cm); Power-System (100 - 240 V, Schnellladung, Lithium-Ionen-Akkus, etc.); Reiseschloss; PowerPod Ladestation;

Farben: 1. schwarz, 2. weiss, 3. anthrazit

Oberarm-Blutdruckmessgerät, Alarm & Reisewecker BPM MED8

Kleinstes + Leichtestes (190 g) Oberarm-Blutdruckmessgerät

statt* 298.– **98.–**

Professionelles, vollautom., digitales Oberarm **Blutdruckmessgerät+Reisewecker** (Datum, Uhrzeit, Alarm): **2 Nutzerprofile,** 120 Speicherplätze, 2 Alarmfunktionen, Messung v. systolischem/diastolischem arteriellen Blutdrucks+Pulsfrequenz, oszillometrische Technologie+Fuzzy-Algorithmus (=**hohe Messgenauigkeit**), Erkennung v. unregelmässigem Herzschlag, WHO Blutdruckklassifikation, klinisch getestet. Inkl. **2 Oberarm-Manschetten** (S/M, L/XL), Aufbewahrungsständer, Neoprentasche. Strom-/Batteriebetrieb, Masse: 125 (L) x 85.5(B) x 30 (H) mm, **Gewicht: 190 g**. Bedienungsanleitung in d, e, f, i. 2 Jahre Garantie.

4 Farben: weiss, orange, blau, gelb-grün

- optimiertes Modell
- überarbeitete Masse
- leichteres Gewicht

Outdoor-/Funktionsjacke TITANIUM 6 IN 1

100 % PFC - frei

statt* 698.– **198.–**

Hochwertige, himalaya-/alpenerprobte, für höchste Ansprüche, mit viel technischer Raffinesse konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten); unterlegter 2-Weg Front-Reissverschluss (RV) mit Kinnschutz; 2 grosse RV-Brust-Innentaschen; 3 Netz-/Velours-Innentaschen; 4 RV-Aussentaschen; alle RV stark wasserabweisend und zusätzlich abgedeckt; Cool-System RV-/Klettöffnung in Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare, helmtaugliche Kapuze mit Schirm; einhandbedienbarer, klettverstellbarer Ärmelabschluss; elastische Saum-/Taillenkordel; inkl. **2 herausnehmbarer Polar Innenfleece-Jacken** (mittel-/hochisolierend: 300/400g/L, div. RV-Aussen-/Innen-Taschen); Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane; Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); **Special Winter-/Ski-Package:** herauszipbarer, elastischer Hüft-Schneefang für Aussen-/Fleecejacke; Tickettasche auf Ärmel; herausklappbare, transparente Skiabotasche; im Kragen verstaubare Helm-/Kopfmaske; 1 Sturm-/Gesichtsmaske; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made in Nepal.**

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Outdoor-/Funktionshose TITANIUM 3 IN 1

statt* 349.– **149.–**

Leichte, robuste und zuverlässige Funktionshose mit durchgehendem, abgedecktem, seitlichem Reissverschluss (RV); **optimal als Trekking-u. Skihose**; passend zu TITANIUM 6 IN 1-Jacke; ergonomischer Schnitt; abnehmbare Hosenträger für Aussen-/Fleecehose; Halbelastbund mit Klett verstellbar; 4 abgedeckte, wasserabweisende RV-Taschen; **Special Winter-/Ski-Package: 1 herausnehmbare Innenfleece-Hose** mit hochgezogener Brust-/Rückenpartie, 2 Seitentaschen, 1 Känguru-RV-Brusttasche; abnehmbarer, elastischer Schneefang mit Rückhalteschlaufe; Material: 2-lagige, atmungsaktive, 100% wind-/wasserdichte HIMATEX-Membrane und besonders reiss-/abriebfestes RipStop-Obermaterial an Knien/Gesäß/Knöchelinnenseiten; alle Nähte wasserfest verschweisst; Wassersäule: 20'000 mm, Atmungsaktivität: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made in Nepal.**

100 % PFC - frei

11 Farben: 1. gelb, 2. orange, 3. rot, 4. skyblue, 5. iceblue, 6. blau, 7. springgreen, 8. olive, 9. grau, 10. schwarz.
9 Grössen: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SWISS MADE SENSOR

WELTNEUHEIT!

Fitness-/Outdoor Uhr + Körperfitness/Analysewaage + GPS Pod OMLIN TRAININGSSYSTEM X1

inkl. GPS – statt* 898.– **398.–**

ohne GPS – statt* 698.– **298.–**

Erstes vollwertiges, professionelles 2,4 gHz Trainingssystem bestehend aus 2 in 1 **Fitness-/Outdoor-Uhr X1** mit **„Swiss made Sensor"**+ **Körperfitness-Analysewaage: 20 Outdoor-/Wetterfunktionen** (Digitaler Kompaß, Höhenmesser, Barometer, Thermometer, etc.); **13 Sport-/Fitnessfunktionen** (**2.4 gHz** codierter Herzfrequenz Brustgurt, Logbuch, Schrittzähler, Kalorien, etc.); **9 Zeit-/Alarmfunktionen** (Zeit, Datum, Alarm, Chrono, Count-Down, etc.); **einfacher Batteriewechsel**, spritzwassergeschützt, drahtloser Datendownload, Analysesoftware, USB Pod; **5 Körperfitness-Analysefunktionen:** Messung von Körpergewicht bis 150 kg, Körperfett, Körperwasser, Knochenmasse, Muskelmasse, 4 Benutzerprofile, Echtzeit-Datenübertragung; **GPS/Pod-Funktion:** GPS-basierte Streckenaufzeichnung, Geschwindigkeit, Distanz u.v.m.; Schnürsenkel-Clip, Armband, PC Download, USB Ladegerät (Schnellaufladung). Bedienungsanleitung in d, e, f, i. 2 Jahre Garantie.

4 Farben: weiss, gelb, blau, schwarz

Artikel / Grösse / Farbe	Menge	Preis	Adresse	Code: FORTE 02/13
			Name/Vorname	
			Strasse	
			PLZ/Ort	
			Telefon	
Datum/Unterschrift			E-Mail	

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein

Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Druckfehler vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandspesen.
Lieferung solange Vorrat. *Summe der Einzelpreise

Besuchen Sie unsere «Careshop» Verkaufsgeschäfte:

- **4051 Basel, c/o Büspishop, Aeschenvorstadt 55, Telefon 061 227 92 76**
  Mo geschlossen • Dienstag-Freitag 10.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
- **4500 Solothurn, Bielstrasse 23, Telefon: 032 621 92 91**
  Mo geschlossen • Dienstag-Freitag 14.00 - 18.00 Uhr • Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

Bestellungen: Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch