# FORTE

**NR. 4 NOVEMBER 2014** Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

## NICOLE MICHEL
*Sagt Ja zum Leben*

## LEBEN MIT MS
*MS und Sexualstörungen*

## STANISLAS WAWRINKA
*Interview mit dem Tennisstar*

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

# Achtung, fertig, «msrun®»!

## SwissCityMarathon – Lucerne, 26. Oktober 2014

Bereits zum sechsten Mal startete das msrun-Team zusammen mit 9 829 Läuferinnen und Läufern am SwissCityMarathon Lucerne. 106 Schweizer Neurologinnen und Neurologen sowie Mitarbeitende von Biogen Idec und der Schweiz. MS-Gesellschaft engagierten sich mit ihrer Teilnahme für die Anliegen von Menschen mit Multipler Sklerose.

Das hoch motivierte Team lief eine Gesamtstrecke von knapp 1 950 Kilometer.

Biogen Idec Switzerland setzte pro gelaufenem Kilometer 20 Franken ein und überreicht somit die stolze Spende von 39 000 Franken an die Schweiz. MS-Gesellschaft.

## Herzlichen Dank an das ganze msrun® Team!

OT-CH-0120(1)

biogen idec®

msrun®
Initiative Biogen Idec Switzerland

Aktion zugunsten der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft:

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

# ONLINE VEREINT

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Möchten wir Facebook nutzen? Welche Bedeutung haben Soziale Medien? Diese Fragen stellen wir uns nicht nur privat, sie beschäftigen auch Unternehmen und Organisationen. Die MS-Gesellschaft hat heute alleine auf Facebook in allen Landesteilen eine beachtliche Fangemeinschaft von 20'000 Personen. Umfragen zeigen die Beliebtheit dieser Netzwerke, weil man sich unkompliziert austauschen und Informationen zukommen lassen kann. Gerade für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind soziale Netzwerke eine wunderbare Möglichkeit der Kommunikation. Freundschaften können gepflegt werden, obwohl die Mobilität eingeschränkt ist.

Die MS-Gesellschaft geht mit der Zeit und macht ihre Website fit für die Zukunft. Mit einem frischen und fröhlichen Design schafft sie einfachen Zugang zu vielfältigen Informationen für Betroffene, Angehörige, Freiwillige, Fachpersonen und Interessierte. Eine Auffrischung erhält auch die Seite für Gönnerinnen und Gönner. Neu ist es einfach und schnell möglich, auch mittels Kreditkarte, PayPal, Postkarte oder SMS zu spenden.

Testen Sie die neue Website jetzt!
www.multiplesklerose.ch

Herzlich
Ihre

Patricia Monin
Direktorin

# INHALT


**REPORTAGEN**

Nicole Michels Lebensmut 4
Ein Film, der aufrüttelt 8

**LEBEN MIT MS**

MS und Sexualstörungen 10
Meienbergs Meinung 13
Kurznews Ectrims 14
Kurznews Tecfidera® 14
Neuer CAS-Studiengang 15
Blasen- und Darmstörungen 16
Neuer Look für die MS-Webseite 18

**MERCI**

Gilde-Kochtag 19
MS-Kindercamp 20
Walkathlon Fehraltorf 21
Tanzstudio Sabina 22
Velotour Andrin Schuler 22

**AGENDA**

MS-Gruppenaufenthalte 2015 23
Veranstaltungen Januar bis März 24
Benefizkonzert 25
17th State of the Art 25
MS-Walkathlon Oberrieden: neues Datum 25

**MS INTERN**

Kontakte knüpfen 26
Regionalgruppe Berner Seeland 27
MS-Preis 2015 28
Pflegeberatung in der Romandie 28
Researcher-Meeting 29

**AUSKLANG**

Gilde-Rezept 30
Interview mit Stanislas Wawrinka 31

# NICOLE MICHELS LEBENSMUT

**Die Begleiterscheinungen ihrer MS-Erkrankung schränken den Bewegungsradius von Nicole Michel massiv ein. Trotzdem sagt sie bewusst Ja zum Leben – und schöpft Kraft aus den kleinen Freuden des Alltags.**

Nur wer selbst betroffen ist weiss, wie es sich anfühlt, wenn man sich nicht mehr auf seinen Gleichgewichtssinn verlassen kann. Auch die MS-Betroffene Nicole Michel kennt dieses Gefühl. Sie weiss, wie es ist, sich mit aller Kraft aufzurichten, um mit den geschwächten Beinen und mit Hilfe des Rollators ein paar Schritte zu gehen, wie Ärzte das empfohlen haben. Oder wie es ist, sich mit aller Kraft an der Kante der Küchenkombination hochzuziehen, um mit viel Geduld – weil auch die Arme geschwächt sind – eine Tasse aus dem mittleren Fach des Schrankes zu holen. Solche Bewegungen sind sehr anstrengend und von ständiger Angst begleitet – von der Angst zu stürzen. Die Sturzgefahr gehört für viele MS-Betroffene zum Alltag. Um Stürze so gut wie möglich zu vermeiden, sitzt Nicole Michel am liebsten in ihrem Rollstuhl. Hier ist es ihr wohl, hier fühlt sie sich sicher.

*«Ich frage nicht nach dem Warum.»*

Ihre durchaus berechtigte Angst vor dem Stürzen ist mit einem Erlebnis verbunden, das einige Jahre zurückliegt und sich ihr eingeprägt hat: Als ihr Gesundheitszustand zu Beginn der Erkrankung noch besser war, war die einst so Sportbegeisterte oft mit Nordic-Walking-Stöcken unterwegs, um das Gleichgewicht zu halten. Einmal ging sie nach ihrer Runde noch etwas einkaufen. Im Laden musste sie sich bücken, um ein Produkt aus dem untersten Regal zu holen. Prompt verlor sie das Gleichgewicht, stürzte und landete auf dem Rücken. «Ich zappelte hilflos wie ein Käfer», erinnert sie sich, «und niemand half mir auf. Warum denn auch? Einer jungen Frau in Sportbekleidung muss man doch nicht helfen, dachten sich wohl alle.»

**Heikle Zukunftsfragen**

Der gestörte Gleichgewichtssinn, eine ausgeprägte Fatigue und die mangelnde Kraft vor allem in der linken Körperhälfte sind die hauptsächlichsten MS-bedingten Einschränkungen, von denen Nicole Michel betroffen ist. Auch ihr Sprechvermögen verschlechtert sich stetig. Zwischendurch fällt es ihr zudem schwer, sich zu konzentrieren. Im Frühjahr 2014 musste sie ihre Arbeit als Buchhalterin nach mehrmaliger Reduktion der Stellenprozente letztlich ganz aufgeben. Trotzdem bejaht Nicole Michel das Leben. Sie beschreibt zwar die MS-Symptome sehr offen, aber nur auf Nachfrage. Viel lieber als über ihre Erkrankung spricht sie über die schönen Dinge des Lebens. Zum Beispiel über ihr Hobby, das Fotografieren, über ihren süssen Hund Benji oder über ihre Zeit im MS-Gruppenaufenthalt Walchwil, der ihr so gut gefallen und ihren Mann entlastet hat. Für Nicole Michel ist es selbstverständlich, dass ihr herzensguter Mann, der sich aufopfernd um sie kümmert und immer für sie da ist, zwischendurch Zeit für sich selber braucht. Insbesondere, weil ihr geliebter «Oski» wesentlich älter ist als sie: 23 Jahre beträgt der Altersunterschied – Oskar Michel wird im nächsten Jahr 70. Die Frage, die einem bei dieser aussergewöhnlichen Konstellation unweigerlich durch den Kopf schiesst, spricht Nicole Michel offen an: «Wir haben bereits besprochen, was wir tun, wenn Oski altersbedingt nicht mehr zu mir schauen kann. Dann gehen wir zusammen ins Altersheim.» Eine unglaublich pragmatische Einstellung einer gerade mal 46-jährigen

B500
ottobock.

HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte

Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch

Grosse Auswahl an Elektrofahrzeugen!

1 Woche Gratisprobefahrt

- Hohe Motorleistungen
- Führerscheinfrei zu fahren
- Grosse Reichweiten
- Gefedert und komfortabel
- Bequemer und drehbarer Sitz
- Stufenlos verstellbare Lenksäule
- Absolut wartungsfrei
- Erhältlich in verschiedenen Farben

Gloor Rehab. & Co AG

**Verlangen Sie eine kostenlose und natürlich unverbindliche Probefahrt für mehrere Tage!**

*Gloor Rehabilitation & Co AG*
*4458 Eptingen*
*Tel: 062 299 00 50*
*www.gloorrehab.ch ● mail@gloorrehab.ch*

## Swiss Handicap'14

Für Menschen mit und ohne Behinderung
28.–29. November 2014 | Messe Luzern

### Der Messe-Event für die ganze Familie

Egal ob gross oder klein – unter dem Motto **aussergewöhnlichgewöhnlich** heissen wir Sie herzlich willkommen!

### Messe-Highlights

- 150 Aussteller aus den In- & Ausland
- Spannende Vorträge
- Guetzlibacken mit Prominenten
- Sportaktivitäten & Events
- Spiel & Spass für Kinder
- Party-Nacht mit top DJ's und Artisten
- Weihnachtsmarkt & Samichlaus

### Brücken schlagen und Zeichen setzen

DENK AN MICH Ferien und Freizeit für Behinderte · PluSport · Helsana · Luzerner Zeitung · tele1

**www.swiss-handicap.ch**

Frau, denkt man sich. «Ich bin einfach nur realistisch», erklärt sie, als ob sie den Gedanken erraten hätte.
Das Paar hat sich an einem Silvester-Anlass zur Jahrtausendwende kennengelernt, an den Nicole Hassler – wie sie damals noch hiess – ihre Schwester begleitete. Von Anfang an war zwischen Nicole und Oskar eine Anziehungskraft da – wenn auch nicht gerade eine positive. Sie fand ihn «doof», er fand sie «schräg». Trotzdem freute sie sich darüber, als er sich kurze Zeit später wieder mit ihr verabreden wollte. Die anfängliche Abneigung verflog schnell – vielleicht war sie auch nur der Versuch, die aufkommenden Gefühle aufgrund des hohen Altersunterschieds zu unterdrücken. Aber die Vernunft kann der Liebe keine Grenzen setzen. Die beiden wurden ein Paar, im Frühjahr 2005 zog er bei ihr ein und obwohl der geschiedene Oskar Michel ursprünglich auf gar keinen Fall ein zweites Mal heiraten wollte, erfüllte er seiner Nicole im gleichen Jahr ihren Herzenswunsch, auch einmal von «meinem Mann» sprechen zu können. Ein halbes Jahr nach der Hochzeit wurde bei Nicole Michel eine primär progrediente MS diagnostiziert.

«Anfang Jahr erhielt ich einen Elektrorollstuhl, der zu einer wesentlich besseren und erfreulicheren Lebensqualität beigetragen hat», freut sich Nicole Michel.

**Ja zum Leben**

Ein Weckton unterbricht das Gespräch. Nicole Michel ergreift mit leicht zitternder Hand eine kleine Dose, entnimmt ihr mit langsamen Bewegungen eine Pille und nimmt sie ein. «Das ist ein Medikament gegen meine Fatigue», erklärt sie «ich nehme rund alle drei Stunden eine Tablette, um einigermassen fit zu bleiben.» Ihr Wesen ist geprägt von grosser Offenheit, einem äusserst charmanten Schalk und einem bewundernswerten Optimismus. Auch Themen, die man eigentlich lieber meidet, spricht sie unumwunden an: «Ich hatte die Wahl zwischen Suizid und Leben», sagt sie, «und ich habe mich für das Leben entschieden.» Natürlich ist auch sie zwischendurch traurig. Vor allem, wenn sie an endgültige Tatsachen denkt. «Als Au-Pair habe ich in jungen Jahren eine wunderbare Zeit in San Francisco verbracht und die befreundete Familie auch später einige Male besucht. Obwohl ich noch nicht einmal fünfzig bin, weiss ich, dass ich das nie mehr werde tun können.» Doch lange verharrt sie nicht in trübseligen Gedanken. «Wenn ich traurig bin, schaue ich mir Fotos an und zehre von den Erinnerungen.» Das Fotografieren hat Nicole Michel erst mit ihrer MS-Erkrankung so richtig entdeckt. Sie erfreut sich über eine Blume am Wegrand, über Wolkenbilder oder über Benji und hält diese kleinen Freuden in Bildern fest. «Das Fotografieren bereitet mir grosse Freude, obwohl ich natürlich kein Profi bin. Für die MS-Regionalgruppe gestalte ich jedes Jahr noch ein Fotobuch – darüber freuen sich alle Mitglieder.» Neben Ausflügen organisiert die Regionalgruppe auch ein wöchentliches Schwimmen im nahegelegenen Hallenbad. Da dieses demnächst renoviert wird, muss die Gruppe vorübergehend auf diese Betätigung verzichten. Ob sie denn nicht ins Churer Hallenbad könne? «Das ist für mich zu weit weg, das würde ich nicht schaffen», antwortet sie. Diese Aussage führt einem die Tragweite der Fatigue schlagartig vor Augen, denn die Autofahrt von Landquart dauert gerade mal 15 Minuten. Doch was für Nichtbetroffene ein Abstecher ist, stellt für Betroffene ein kaum überwindbares Unterfangen dar. Nur wer selber betroffen ist weiss, wie es sich anfühlt, auf vieles verzichten zu müssen und nicht daran zu verzweifeln.

Nicole Michel hat das Fotografieren als Hobby entdeckt – ihre Bilder zieren die Wände.

*Text: Erica Sauta*
*Fotos: Ethan Oelman*

# «MULTIPLE SCHICKSALE» EIN FILM RÜTTELT AUF

Der Dokumentarfilm «Multiple Schicksale» geht unter die Haut. Produziert hat ihn der erst 18-jährige Jann Kessler, dessen Mutter vor 13 Jahren an MS erkrankt ist. Ein Gespräch mit dem aussergewöhnlichen jungen Filmemacher.

Jann Kessler – Maturand, Jungfilmer und Sohn einer MS-betroffenen Mutter. Sein eindrücklicher Film wühlt auf und sorgt für Gesprächsstoff.

**Jann, du hast als Maturaarbeit einen Dokumentarfilm gedreht, der dir nicht nur die Note 6, sondern auch öffentliche Aufmerksamkeit und sogar den MS-Preis 2014 eingebracht hat. Wovon handelt dein Film?**

Im Film geht es um meine Mamma. Sie erhielt die Diagnose MS, als ich etwa fünf Jahre alt war. Der weitere Verlauf war sehr schwer und veränderte ihr Wesen. Diese Veränderung war für mich als Kind sehr schwierig einzuordnen und hat meine Gefühle gegenüber Mamma stark geprägt. Vor fünf Jahren wurde ihre Verlegung ins Pflegeheim unausweichlich. Mamma kann sich fast nicht mehr bewegen und nicht mehr verbal mit der Aussenwelt kommunizieren. Ich empfand die Atmosphäre im Pflegeheim, wo sie mit Abstand die Jüngste ist, sehr erdrückend und schaffte es kaum, sie alleine zu besuchen. Im Film treffe ich andere Menschen mit MS um nachvollziehen zu können, was diese Krankheit mit ihnen macht und wie sie und ihr Umfeld damit umgehen. Parallel dazu suchte ich eine Möglichkeit, mich meiner Mamma anzunähern. Ramon Aubert, ein Sozialarbeiter der MS-Gesellschaft, brachte mich auf die Idee, ihr aus einem Buch vorzulesen. Ich entschied mich für Hermann Hesse's «Siddhartha». Das Vorlesen wurde für mich zu einem sehr wichtigen Teil unserer Beziehung und hat sowohl mir als auch Mamma – so glaube ich zumindest – gut getan. Es war für mich ein Fenster für Emotionen und zieht sich wie ein roter Faden durch den Film.

**Du bist vielen Menschen mit MS begegnet, hast viele Schicksale kennengelernt. Auf einiges warst du vorbereitet, aber nicht auf alles. Was hat dich besonders berührt?**

Am meisten berührt hat mich die Art, wie viele Betroffene mit ihrem Schicksal umgehen. Auch wenn es ihnen noch so schlecht geht, stellen sie sich der Situation und finden immer wieder Grund zu lachen. Sie tun dies nicht auf eine verdrängende Art, sondern im vollen Bewusstsein der Krankheit. Sehr bewegt hat mich die Geschichte von Rainer, der sich aufgrund seiner fortgeschrittenen MS und seiner Zukunftsaussichten für eine selbstgewählte Form des Abschieds in Würde entschied. Seine ultimative Auseinandersetzung mit der Krankheit und seine Offenheit haben mich zutiefst beeindruckt. Die Frage, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann es sinnvoller ist zu resignieren, beschäftigte mich schon lange. Mamma hat stets versucht zu kämpfen und daran zu glauben, dass sie bald wieder gesund wird. Diese Art mit der Krankheit umzugehen, hat mich natürlich geprägt und

ich hatte keine Vorstellung, dass es noch andere Bewältigungsstrategien geben könnte. Für den Film versuchte ich völlig vorbehaltlos auf die Menschen zuzugehen, ihnen zuzuhören und mich dadurch intensiv einzufühlen in die Art, wie sie mit der MS umgehen.

**Deine Mutter ist schwer pflegebedürftig, sie kann fast nicht mehr mit der Aussenwelt kommunizieren und es fiel dir schwer, sie im Pflegeheim zu besuchen. Wie haben die filmische Umsetzung und der fertige Film die Beziehung zu deiner Mutter beeinflusst?**
Als Kind und auch als Jugendlicher konnte ich nie akzeptieren, weshalb Mamma so seltsame Entscheidungen getroffen und sich immer stärker isoliert hat. Ich habe die Krankheit zunehmend verdrängt und Mamma immer weniger besucht. Das Verdrängen ist aber keine Lösung. Das wurde mir auch bewusst, weil mich Mammas Krankheit oft in den Träumen beschäftigte. Der Film hat mir dabei geholfen, Mammas Weg zu akzeptieren. Dass ich mich in so jungen Jahren mit derart schwierigen Themen auseinandersetzen musste, ist auf der einen Seite traurig, auf der anderen Seite hat es mich stark gemacht. Heute kann ich Mamma alleine im Pflegeheim besuchen und ich fühle mich wohl dabei. Erst kürzlich war ich bei ihr und zum ersten Mal habe ich die Atmosphäre nicht mehr als bedrückend empfunden. Meine Mamma war wach. Für die Nachbearbeitung des Films benötigte ich noch eine Szene, die sie schlafend zeigt. Deshalb fragte ich sie, ob sie sich nicht schlafend stellen könnte. Da drehte sie sich um und schloss die Augen. In diesem Moment fühlte ich mich extrem stark mit ihr verbunden.

**Seit Frühsommer 2013 drehte sich dein Leben praktisch nur noch um diesen Film. Du hast rund 1'000 Stunden Arbeit investiert und in der Schlussphase Tag und Nacht gearbeitet. Du hast Bestnoten und Auszeichnungen erhalten und schaffst es, viele Menschen zutiefst zu berühren. Nun soll dein Werk im grossen Stil einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Überrascht dich diese enorme Resonanz?**
Ich habe den Film zu einem grossen Teil für mich selbst gemacht und natürlich als Maturarbeit. Die überwältigenden Reaktionen der Menschen, die den Film sehen, das grosse Interesse, die Auszeichnung mit dem MS-Preis und die Aussicht, den Film einem breiteren Publikum zu zeigen, all diese Erfahrungen sind für mich ein Geschenk und eine grosse Chance, die Botschaft des Films weiterzugeben. Ich durfte schon während den Dreharbeiten auf die Hilfe von professionellen Dokumentarfilmern zählen und werde auch jetzt bei der Nachbearbeitung grossartig unterstützt. Die Vorstellung, dass noch viel mehr Menschen meinen Film anschauen und sich mit der Thematik auseinandersetzen, macht mich glücklich.

*Interview: Erica Sauta*
*Fotos: Jann Kessler, Erica Sauta*

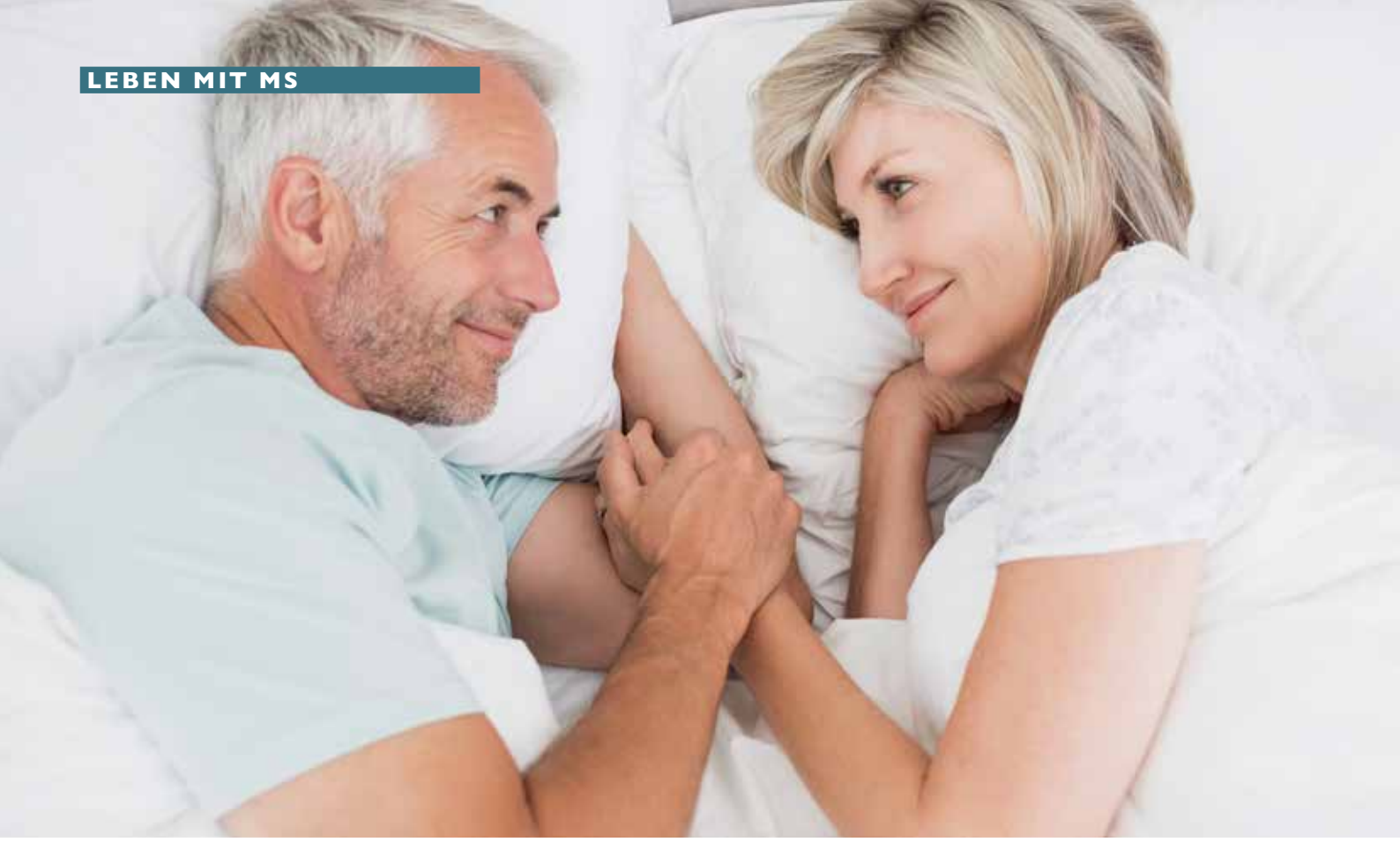
## INFOS

**«Multiple Schicksale»**

**Kinostart voraussichtlich im Frühling 2015**

Für private Aufführungen mit Diskussion stellt sich Jann Kessler auf Anfrage gerne zur Verfügung. Kontakt via MS-Gesellschaft, Christof Knüsli, 043 444 43 43, cknuesli@multiplesklerose.ch.

Bewegende Momentaufnahmen aus dem Film «Multiple Schicksale» von Jann Kessler.



# MS UND SEXUALSTÖRUNGEN

Wie die meisten Menschen trauen sich auch MS-Betroffene kaum, über sexuelle Störungen zu reden. Schade, denn das alte Sprichwort «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold» hat sich, wenn es um Sex geht, nicht bewährt. Wer mit seinem Sexualleben unzufrieden ist, sei es weil die Leidenschaft der Routine gewichen ist oder weil es nicht mehr so gut funktioniert, sollte diese alte Weisheit über Bord werfen.

Für lustvollen Sex kann Reden Gold sein! Gespräche mit dem Partner, aber auch mit Fachleuten wie Psychotherapeuten, Ehe- oder Sexualberatern können helfen Wünsche, Probleme und Ängste anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Weil Sexualfunktionsstörungen sowohl die Lebensqualität als auch die Partnerschaften der MS-Betroffenen erheblich beeinflussen, ist es gerechtfertigt, dass auch FORTE hier kein Blatt vor den Mund nimmt, die möglichen Störungen im Intimbereich kurz darstellt und gleichzeitig Methoden aufzeigt, wie man am besten mit diesen Schwierigkeiten umgeht.

**Sexualfunktionsstörung**

Wenn gezielt danach gefragt wird (was in der Regel auch von ärztlicher Seite zu wenig gemacht wird), finden sich Sexualfunktionsstörungen bei MS sehr häufig. Je nach Fachautor und Dauer der Krankheit sowie dem Ausmass der Behinderung kommen Sexualstörungen bei 40 bis 80% der Frauen und bei 50 bis 90% der Männer mit MS vor. Verglichen mit der sogenannten «Normalbevölkerung», finden sich Sexualstörungen also drei- bis viermal Mal häufiger bei MS-Betroffenen.

**In Abhängigkeit ihrer Ursache lassen sich Sexualfunktionsstörungen bei MS folgendermassen einteilen:**

*Primäre Sexualfunktionsstörungen* entstehen, wenn die im Rückenmark oder im Hirn vorhandenen Läsionen direkt sexuelles Empfinden und sexuelle Funktionen beeinträchtigen. Bei Männern können ein Verlust der Erektionsfähigkeit sowie Störungen beim Samenerguss beobachtet werden. Frauen hingegen beklagen Trockenheit der Vagina, Libidoverlust, unangenehme Empfindungen im Genitalbereich oder eine eingeschränkte Erregungsfähigkeit bis hin zum ausbleibenden Orgasmus.

*Sekundäre Sexualfunktionsstörungen* entstehen indirekt, wenn z.B. Blasenstörungen mit Inkontinenz eine normale Sexualfunktion erschweren oder nicht zulassen. Weiter kann Fatigue das sexuelle Interesse mindern, die Spastizität das Finden von geeigneten Positionen beim Koitus erschweren und letztlich können Schmerzen die Libido wohl kaum aufflackern lassen.
Wenn psychosoziale Faktoren zu einer veränderten Wahrnehmung des eigenen Körpers führen und so Freude und Lust an der Sexualität einschränken, spricht man von *tertiären Sexual-*

Gespräche können helfen, Wünsche anzusprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

*funktionsstörungen.* Aussagen wie: «Ich kann doch nicht gleichzeitig Liebhaber und Pfleger sein!» oder «Nun, da ich ein Pflegefall bin, findet er mich nicht mehr attraktiv!», weisen auf das Vorliegen von tertiären Sexualfunktionsstörungen hin.

**Medikamentöse Behandlung beim Mann**

Bei der erektilen Dysfunktion können Substanzen wie Sildenafil, Verdenafil oder Tadalafil mit gutem Erfolg angeboten werden. Als mögliche Nebenwirkungen ist mit Durchfall, verstopfter Nase oder Gesichtsrötung zu rechnen. Dafür haben diese Tabletten, verglichen mit früheren Methoden, den Vorteil, nur in den seltensten Fällen einen Priapismus (eine über Stunden anhaltende, schmerzhafte Erektion) zu verursachen.
Die Dosis ist individuell anzupassen. Von den Krankenkassen werden die Kosten eventuell übernommen – fragen lohnt sich. Doch auch nach der Einnahme von Viagra wird man unter anderem beim Schauen eines Fussballmatches im Fernsehen wohl kaum eine Erektion entwickeln, vielmehr ist es wichtig auf erotische Reize und Botschaften der Partnerin zu achten und dafür empfänglich zu sein.

**Massnahmen für die Frau**

Die verminderte Feuchtigkeit der Vagina lässt sich durch verschiedene im Handel erhältliche Gels beheben. Weil eine verminderte Empfindung im Genitalbereich zu den typischen Beeinträchtigungen gehört, ist es manchmal nötig, mit anderen Stimulationsmethoden wie Masturbation, oralem Sex oder der Verwendung eines Vibrators nachzuhelfen. Haben Frauen Schwierigkeiten, beim Sex den Urin zu halten, hat sich das vorgängige Wasserlösen (evtl. mittels Selbstkatheterisierung) bewährt. Erschwert die Spastik den Geschlechtsverkehr (Koitus) und das

## PRAKTISCHE TIPPS

**Machen Sie kein Geheimnis aus Ihren sexuellen Wünschen**
Vertrauen Sie nicht darauf, dass der Partner Ihre sexuellen Bedürfnisse errät. Eine anzügliche Bemerkung am Morgen, ein erwartungsvoller Anruf während des Tages oder ein kleiner Liebesbrief sind Zeichen, die dem Partner zeigen: Ich will Dich!

**Schaffen Sie sich eine angenehme, stimulierende Umgebung**
Liegen Sie, je nach Lust, auf einer bequemen Couch oder auf einem Bett. Andere mögen lieber ein Wasserbett oder einen weichen Teppichboden, den Rollstuhl oder die Badewanne. Das Licht gedämpft oder hell, Kerzenschein oder Dunkelheit.

**Planen Sie den Sex**
Es ist eine irrige Annahme zu glauben, sexueller Kontakt müsse sich ganz von selbst, spontan ergeben. Frisch Verliebte planen jedes Detail, nichts wird dem Zufall überlassen. Wenn Alltagspflichten Energie rauben, ist die sexuelle Begegnung mit dem Partner sorgfältig zu planen, erfahrungsgemäss auf einen Zeitpunkt, wenn beide ausgeruht und entspannt sind.

**Vermeiden Sie Lust tötende Aktivitäten**
Ein ausgiebiges Nachtessen mit zwei Flaschen Wein ist zwar wunderbar, aber wenn Sie danach auf ein intimes Zusammensein hoffen, werden Sie enttäuscht sein, und es wird lediglich zu einer schwesterlichen Umarmung reichen. Gymnastik oder andere nicht allzu erschöpfende Sportarten verbessern das Körpergefühl und machen erwiesenermassen Lust auf Sex.

**Benutzen Sie Ihre Fantasie**
Erzählen Sie sich gegenseitig Ihre sexuellen Fantasien. Wenn die eigenen nicht reichen, holen Sie sich Anregungen aus einschlägigen Werken.

**Spielen Sie miteinander**
Entdecken Sie andere Wege zum Orgasmus als den Geschlechtsverkehr. Beobachten Sie sich gegenseitig beim Masturbieren, experimentieren Sie, welche Berührungen an welchen Stellen des Körpers dem Partner Lust bereiten, massieren Sie sich gegenseitig.

**Überdenken Sie das Ziel**
Nicht jeder sexuelle Kontakt muss in einem womöglich gemeinsamen Orgasmus enden. Geben Sie sich selbst und dem Partner die Erlaubnis, das Zusammensein zu geniessen, ohne auf einen Höhepunkt hinzuarbeiten.

**Seien Sie offen für Hilfsmittel**
Wohlduftende Öle oder Lotions für Körpermassagen, Gleitmittel für die Vagina, vielleicht auch ein Vibrator. Grundsätzlich können Sie alle Mittel verwenden, die die Sinne wecken und das sexuelle Vergnügen für beide Partner erhöhen.

**Reden Sie über Sex**
Sexhandbücher oder Videofilme, in denen verschiedene Stellungen gezeigt werden, gibt es genug. Suchen Sie zusammen nach Publikationen, die Ihnen gefallen. Schauen Sie sich gemeinsam an, was andere so treiben. Reden Sie darüber.

einfach ankuppeln und abfahren!

SWISS•TRAC®

ATEC Ing. Büro AG
Tel. 041 854 80 20
Fax 041 854 80 21
CH-6403 Küssnacht a.R.
www.swisstrac.ch

MS-INFOLINE

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Fragen rund um MS?

Antworten erhalten Sie an der MS-Infoline 0844 674 636, Montag bis Freitag, 09 bis 13 Uhr

Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

mobilcenter von rotz gmbh

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

Unterstützung bei Abklärungen mit STV-Ämtern, IV-Stellen oder anderen Kostenträgerstellen

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

mobilcenter von rotz gmbh
Tanneggerstrasse 5a
8374 Dussnang
Telefon 071 977 21 19

mobil center von rotz

Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch

Die Limmex Notruf-Uhr gibt Ihnen im Alltag ein gutes Gefühl.

Mit der Limmex Notruf-Uhr können Sie auf Knopfdruck telefonisch Hilfe anfordern. Sie bestimmen selbst, welche Telefonnummern im Notfall angerufen werden: Familie, Freunde, Ihr Arzt oder eine Notrufzentrale? Die Notruf-Uhr ist immer und überall in Reichweite und überzeugt durch ihre Einfachheit, ihr dezentes Auftreten und eine grosse Auswahl an Modellen. Als Begleiter im Alltag unterstützt die Notruf-Uhr Ihren individuellen Lebensstil.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.limmex.com oder unter 0848 00 11 11.

LIMMEX
The Swiss Emergency Watch.

HAUSBETREUUNGSDIENST
für Stadt und Land

**Gute Pflege schafft Sicherheit und Wohlbefinden**
Wir erhalten bei unseren Kundinnen und Kunden die Lebensqualität in vertrauter Umgebung – Tag & Nacht und am Wochenende – zuverlässig, individuell und flexibel.

**Private Spitex in der ganzen Schweiz**
Pflege, Betreuung und Unterstützung im Haushalt aus einer Hand.
Seit mehr als 30 Jahren legen wir Wert auf Qualität und Professionalität.
Wir sind von allen Krankenkassen anerkannt und arbeiten zu offiziellen Pflegetarifen.

Möchten Sie mehr über unsere Dienstleistungen in Ihrer Region wissen? **Tel. 0844 77 48 48**

Private Spitex

**Hauptsitz:** Schwarztorstrasse 69, 3000 Bern 14, www.homecare.ch

Eindringen (Penetration), können spastikreduzierende Medikamente hilfreich sein, deren richtige Dosis individuell ermittelt werden muss.

**Grenzen und weitere Einflüsse**
Es gibt keine einfachen Methoden, die verloren gegangene Libido wieder wachzurufen. Es sollte nicht vergessen werden, dass Sexualität nicht reduzierbar auf körperliche Reaktionen ist. Anders ausgedrückt bedeutet Sexualität mehr als nur Potenz oder Orgasmusfähigkeit. Geborgenheit, Zärtlichkeit und Lust sind wichtige Facetten des Liebesspiels. Gehen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner auf Entdeckungsreise und erforschen Sie neue Dimensionen Ihrer Sexualität trotz möglicher funktioneller Einschränkungen.
Handkehrum ist es wichtig zu wissen, dass geringes oder fehlendes sexuelles Interesse nicht als krankhaft anzusehen ist, insbesondere wenn beide Partner daran keinen Anstoss nehmen und wenn ihre Bindung auf anderen Säulen ruht.

In der Beratung von MS-Betroffenen geht es weniger darum, ein «normales Sexualleben» herzustellen, sondern vielmehr darum, die Teilhabe am Spiel der Geschlechter dort zu unterstützen, wo es von den Betroffenen erwünscht ist. Sexuelle Zufriedenheit wird ja nicht nur vom Ausmass der Sexualstörungen bestimmt, sondern hängt viel mehr von der Fähigkeit des Paares ab, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um bestmöglich mit den Symptomen der Erkrankung umzugehen.

*Text: Dr. med. Claude Vaney, FMH Neurologie, Chefarzt der neurologischen Rehabilitations- und MS-Abteilung, Berner Klinik Montana, Crans-Montana*

# MEIENBERGS MEINUNG

## Mobil bleiben

Jetzt hab ich auch noch mein Auto verkauft. Immerhin ein Mercedes mit tollem Einlade-System für meinen Rollstuhl, elektrischen Schiebetüren und so weiter. Es ging nicht darum, dass ich nicht mehr hätte fahren können. Es ging darum, dass ich meine Beine nicht mehr aus dem Wagen brachte, wenn ich aussteigen wollte – und auch darum, dass ich zwei, drei Mal in der Tiefgarage im Dunkeln sass, bis ein Nachbar oder eine Nachbarin, die auch in die Tiefgarage gefahren waren, mich mit wenigen Handreichungen aus dem Auto befreien konnten. Da hab ich mich entschieden, dass meine Autokarriere jetzt wohl beendet ist. Fortan fuhr ich also nur noch mit dem Taxi in den Ausgang oder zu Verabredungen, was dank Gutscheinen einer Zürcher Stiftung für Behinderte recht günstig war – bis mir die Stiftung die Gutscheine strich, weil ich damit zu viel gefahren war und mein Konto bis nächstes Jahr erschöpft sei. Also wich ich auf einen Fahrdienst für Menschen mit Behinderung aus. Gegründet hat das Unternehmen vor vielen Jahren ein Pilot wegen seiner behinderten Ehefrau. Eine echt tolle Sache, die mich wenig kostet und immer wieder für kurze Zeit mit neuen, interessanten Menschen zusammenbringt. Aber es schleckt halt doch keine Geiss weg: Als ich einfach in die Garage rollen, den Rollstuhl einladen und wegfahren konnte, war ich bei weitem selbständiger und mobiler als heute. Es gibt bestimmt auch Autos, bei denen ich meine Beine einfacher rein- und rausbringe. Ich muss mich halt nur mal auf die Suche machen.

Reto Meienberg

## ECTRIMS

**Internationaler MS-Kongress 2014**
Vom 10. bis 13. September 2014 fand «ACTRIMS-ECTRIMS», der weltweit grösste MS-Kongress in Boston, USA, statt.

An der gemeinsamen Durchführung von ACTRIMS (Americas Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis) und ECTRIMS (European Comittee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis) nahmen weltweit interessierte Fachpersonen aus der Forschung und Behandlung von MS teil. Am internationalen Austausch beteiligen sich auch Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats der MS-Gesellschaft. Eine Zusammenfassung verschiedener Kongressthemen finden Interessierte auf **www.multiplesklerose.ch.** *ska*

## TECFIDERA

**Neues MS-Medikament Tecfidera®**
**in der Schweiz zugelassen**

Das Schweizerische Heilmittelinstitut Swissmedic hat Tecfidera als neue orale Verlaufsbehandlung bei Erwachsenen mit schubförmig remittierender MS zugelassen.

Der Wirkstoff (Dimethylfumarat; BG-12) ist ein Abkömmling der Fumarsäure. Tecfidera wird zweimal täglich zu den Mahlzeiten in Form von Hartkapseln eingenommen. Die reguläre Dosis beträgt 240 mg pro Einnahme.

Die Behandlung ist als Dauertherapie vorgesehen. In der Zulassungsstudie DEFINE zeichnete sich das Medikament durch Schubratenreduktion von 53% gegenüber Placebo aus. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Rötungen der Haut, Juckreiz sowie Magen-Darm-Beschwerden.

Tecfidera ist seit 2013 auf dem amerikanischen und europäischen Markt zugelassen.

In der Schweiz wird das Medikament seit dem 01.10.2014 durch die Grundversicherung der Krankenkasse vergütet. *ska*

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort.
Mit perfektem Service.

Sitzlifte.
Plattformlifte.
Hebebühnen.

HERAG

**HERAG AG,** Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

**Senden Sie mir ihre Gratisinformationen**

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

Erhalten Sie sich Ihre Selbständigkeit

– für den massgenauen Einbau in Nische oder Ecke
– Türe rechts, links oder frontseitig
– ideal zum Baden und Duschen

Besuchen Sie uns auf der Webseite www.topol.ch
oder verlangen Sie jetzt Unterlagen.

topol®
Topol AG, Sanitär- Medizintechnik, CH-4936 Kleindietwil
Tel. +41 62 923 04 43, E-Mail: info@topol.ch

# NEU: CAS-STUDIENGANG FÜR MS-THERAPEUTEN

Mit zunehmenden Erkenntnissen aus der Forschung und dem klinischen Alltag wächst das Bedürfnis nach spezialisierten physio- und ergotherapeutischen Kompetenzen in der MS-Behandlung. Ein Interview mit Regula Steinlin Egli zum neuen CAS-Studiengang.

Regula Steinlin Egli.

**Frau Steinlin Egli, die Universität Basel bietet im Bereich der Multiplen Sklerose einen neuen CAS-Studiengang an. Wie kam es dazu?**
Da die Grundausbildung der Physiotherapie heute ein Bachelorstudium ist, wird für grössere Weiterbildungen die Anerkennung von Kreditpunkten nach dem European Credit Transfer System (ECTS) immer wichtiger. Dies bewog uns, den seit mehr als zehn Jahren in Zusammenarbeit mit dem Rehastudy Zurzach angebotenen Zertifikatslehrgang auszubauen und neu als universitären Studiengang mit anerkannten Kreditpunkten anzubieten. Schwerpunkte der Ausbildung sind nicht nur das therapeutische Handeln im engeren Sinn, sondern auch das vertiefte theoretische Wissen über die klinischen Grundlagen der MS, die Kompetenz im Umgang mit chronisch Erkrankten sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Das Referententeam setzt sich zusammen aus Dozenten der Universität Basel, Mitarbeitenden des Universitätsspitals Basel sowie Experten des Wissenschaftlichen Beirates der MS-Gesellschaft und der Fachgruppe Physiotherapie bei MS (FPMS, www.fpms.ch).

**An welche Fachleute richtet sich dieser CAS-Studiengang und welche konkreten Kompetenzen werden vermittelt?**
Der Studiengang richtet sich an Fachleute der Physio- und Ergotherapie mit dem Ziel, Behandlungskompetenz und -sicherheit in der MS zu erwerben. Die Absolventen erlernen MS-spezifische therapeutische Untersuchungen, die eine Problemanalyse und darauf aufbauend eine individuelle Therapiezielsetzung ermöglichen. Therapieinterventionen werden symptombezogen vorgestellt und praxisorientiert geübt. Absolventen des Studiengangs werden bei MS-Betroffenen die zugrunde liegende Symptomatik einer Behinderung erkennen, eine spezifische Therapie anbieten und so die Betroffenen kompetent physio- und ergotherapeutisch beraten und begleiten.

**Worin besteht für Betroffene und Angehörige der Nutzen dieser zusätzlichen Fachkompetenz?**
Die Komplexität der MS setzt für eine kompetente ergo- und physiotherapeutische Behandlung ein vertieftes Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen voraus. Nur so kann auf die sehr unterschiedliche Problematik der Betroffenen auch gezielt eingegangen und eine individuelle Therapie angeboten werden. Diese Spezialisierung wird mit dem Studiengang erreicht.

*Interview: Erica Sauta*
*Foto: Regula Steinlin Egli*

## INFO

**Aufbau des Studiengangs**
7 Module à je 2–4 Tage mit folgenden Schwerpunkten:

- Klinische Grundlagen der MS
- Bewegungsanalysen und Bewegungsschulung
- Spezifische Untersuchung und Problemanalyse
- Therapeutische Ziele und Interventionen
- Therapieevaluation
- Inter- und intradisziplinäre Schnittstellen
- Klinische Arbeit unter Supervision
- Kompetenz im Umgang mit chronisch Erkrankten

**Zeitlicher Aufwand**
19 Kurstage mit einer Präsenzzeit von 152 Stunden. Zwischen den Modulen wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie das Gelernte in der Praxis umsetzen und Erfahrungen sammeln.

*«Wir konnten uns glücklich schätzen, von sehr kompetenten Referenten grosses Fachwissen vermittelt zu bekommen.»*

*Nina Forkel, Therapieleiterin, Berner Klinik Montana*

# HILFE BEI BLASEN- UND DARMSTÖRUNGEN

Blasen- und Darmstörungen sind häufige Begleitsymptome der Multiplen Sklerose. Sie belasten das Alltagsgeschehen und beeinträchtigen sowohl das seelische Befinden als auch das Sozialleben. Doch es gibt hilfreiche Lösungsansätze, die auch Komplikationen vorbeugen.

## BLASENMANAGEMENT

Ist die Blasenfunktion im Verlaufe einer MS-Erkrankung betroffen, sind Inkontinenz, Harnverhalten, ungenügende Blasenentleerung und Blasenentzündungen bis hin zu Schädigungen der Nieren die Folgen. Eine frühzeitige Abklärung der Beschwerden durch einen Neuro-Urologen ist deshalb angezeigt. Die Behandlung berücksichtigt unter anderem Medikamente, operative Eingriffe, Änderung des Trinkverhaltens sowie diverse Hilfsmittel.

**Inkontinenzmaterialien**

- Einlagen für Frauen oder Männer
- Urinalkondome
- Verweilblasenkatheter
- Einmalkatheter (Selbst-/Fremdkatheterismus)

Die Betroffenen sollten im Umgang mit den Materialien geschult werden, damit ein selbständiges Management gewährleistet ist.

**Flüssigkeitsmanagement**

Ein kontrolliertes Flüssigkeitsmanagement, eine regelmässige und komplette Blasenentleerung und zusätzliche Urinansäuerung können Blasenstörungen positiv beeinflussen und Infekten vorbeugen.

**Verhaltensempfehlungen**

- Als Faustregel gilt für eine erwachsene Person die Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag. An heissen Tagen die Trinkmenge erhöhen, gegen Abend reduzieren.
- Gezielter Einsatz oder Vermeidung von harntreibenden Getränke wie zum Beispiel Hagebuttentee.
- Auf sorgfältige Intimhygiene achten.
- Ansäuern des Urins und der Blasenwand: pH-Wert tief halten zum Beispiel mit Preiselbeersaft (Achtung: Kalorien), oder täglich eine halbe frisch gepresste Zitrone oder einen Esslöffel Apfelessig pro Glas Wasser zu sich nehmen.
- Auf eine regelmässige Darmentleerung achten – dies steht in engem Zusammenhang mit der Vermeidung häufiger Blaseninfekte.

**Blasenentzündung**

Eine gute Selbstbeobachtung trägt zur Früherkennung eines Blaseninfektes bei.

**Symptome sind:**

- Übelriechender und evtl. getrübter Urin
- Erhöhte Spastik
- Erhöhte Temperatur
- Verstärkte Inkontinenz

**Was tun?**

- Bei starken Symptomen den Arzt aufsuchen.
- Trinkmenge erhöhen, zum Beispiel in Form von Blasentee.
- Urin-Teststreifenprobe (Combur-Test®) durchführen, bei positivem Resultat den Arzt informieren.
- Einlagen oder Kondomurinal benutzen.

## DARMMANAGEMENT

Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung sowie genügend Flüssigkeit sind Voraussetzungen, damit der Darm funktionieren kann. Aufgrund der MS-Erkrankung ist die Darmaktivität reduziert und damit die Entleerung erheblich gestört. Zusätzlich führt die eingeschränkte Mobilität zu einer verlangsamten Darmtätigkeit.

Praktische Tipps helfen beim Umgang mit Blasen- und Darmstörungen.

**Einflussfaktoren auf die Darmentleerung**

- Zeit- und Termindruck, Spastik, Schmerzen, Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, Infekte, Fieber oder mögliche Vorerkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder psychische Erkrankungen wie eine Depression.
- Die Reaktionen auf verschiedene Lebensmittel sind individuell und reichen von Blähungen bis zu Durchfall. Verursacher sind zum Beispiel Kohl- und Krautsorten, Zwiebelgewächse, Lebensmittel mit sehr hohem Anteil an Nahrungsfasern (Ballaststoffe), stark zuckerhaltige Produkte und kohlensäurehaltige Getränke. Auch Nahrungsmittelallergien können Symptome verursachen. Sind solche bekannt, sollte auf die jeweiligen Lebensmittel verzichtet werden.
- Essverhalten und Schluckproblematik: Unbemerktes Verschlucken von Luft führt zu Völlegefühl und Blähungen
- Fehlender Windabgang aufgrund spastischer Analsphinkter.

## UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN ZUR DARMENTLEERUNG

**Rhythmus**

Bei einer Fehlfunktion sollte die Darmentleerung in regelmässigen Abständen stattfinden. Eine Entleerung alle zwei bis drei Tage, möglichst zur selben Tageszeit, hilft die Darmentleerung zu trainieren. Ein Rhythmus ermöglicht es, die Kontrolle über die Darmentleerung zu erhalten oder wiederzuerlangen. Besondere Ereignisse, die den Rhythmus verändern, gilt es vorgängig zu berücksichtigen. Die Darmentleerung eher einmal zusätzlich anstatt einmal weniger durchführen. Durch Beobachtung der Beschaffenheit des Stuhls (hart/weich) können entsprechende Massnahmen zur leichteren Entleerung ergriffen werden.

**Position/Lage**

Die Darmentleerung sollte auf der Toilette oder auf einem Duschrollstuhl in Sitzposition erfolgen. Die Schwerkraft und eine entspannte Haltung unterstützen den Vorgang ebenso wie ein guter Halt der Füsse auf festen Untergrund. Ist die Darmentleerung nur im Bett möglich, ist dringend auf eine linke Seitenlage zu achten. Dies erleichtert die Entleerung, da der Dickdarm von der rechten über die linke Körperseite zum Darmausgang verläuft.

**Unterstützende Effekte nutzen**

Eine Mahlzeit oder ein Getränk regt durch den gastrocolischen Reflex das Verdauungssystem und somit die Darmentleerung an. Eine möglichst ungestörte, bequeme und stressfreie Umgebung ist ebenfalls förderlich. Das Führen eines Stuhlprotokolls kann zur Problemanalyse und Lösungsfindung beitragen.

**Techniken**

Ist die physiologische Darmentleerung nicht mehr möglich, stehen verschiedene Techniken zur Verfügung. Zudem unterstützt die Beratung und Schulung durch eine Pflegefachperson.

- «Bauchpresse»: durch das Einsetzen noch vorhandener Bauchmuskulatur oder durch Neigung des Oberkörpers nach vorne und leichten Druck mit den Händen auf den Unterbauch.
- Digitale Enddarmstimulation
- Stimulation durch Zäpfchen oder Mikroklist (Mini-Einlauf).
- Digitale Darmentleerung
- Colonmassage (Bauchmassage im Uhrzeigersinn)
- Anale Irrigation

**Laxantien**

Die Stuhlkonsistenz hat Einfluss auf die Darmentleerung. Bleibt durch die Ernährung ein gewünschter Effekt aus, können Laxantien eingesetzt werden. Zu harter Stuhl kann nur schwer transportiert werden und führt zu Blähungen und einem harten Bauch, zu weicher Stuhl häufig zu Inkontinenz. Eine gute Beschaffenheit des Stuhls und genügend Volumen beeinflussen die Darmtätigkeit positiv.

- Pflanzliche Laxantien sind nicht unbedenklich. Bei einem Langzeitgebrauch können sie, wie auch chemisch Hergestellte, zu einem Gewöhnungseffekt führen.
- Die Wahl der Laxantien soll aufgrund der Wirkungsweise erfolgen und Vorlieben, Einnahmemöglichkeiten, Diagnosen etc. berücksichtigen.
- Bei Wechsel eines Laxantiums sollte das alte Präparat über fünf Tage reduziert und parallel dazu das neue langsam gesteigert werden.
- Bei Komplikationen mit Diarrhoe oder Obstipation nicht sofort die Medikation ändern, sondern die Ursache für die Veränderung evaluieren.
- Der Einsatz von Laxantien, muss mit einem Arzt oder einer Fachperson besprochen werden.

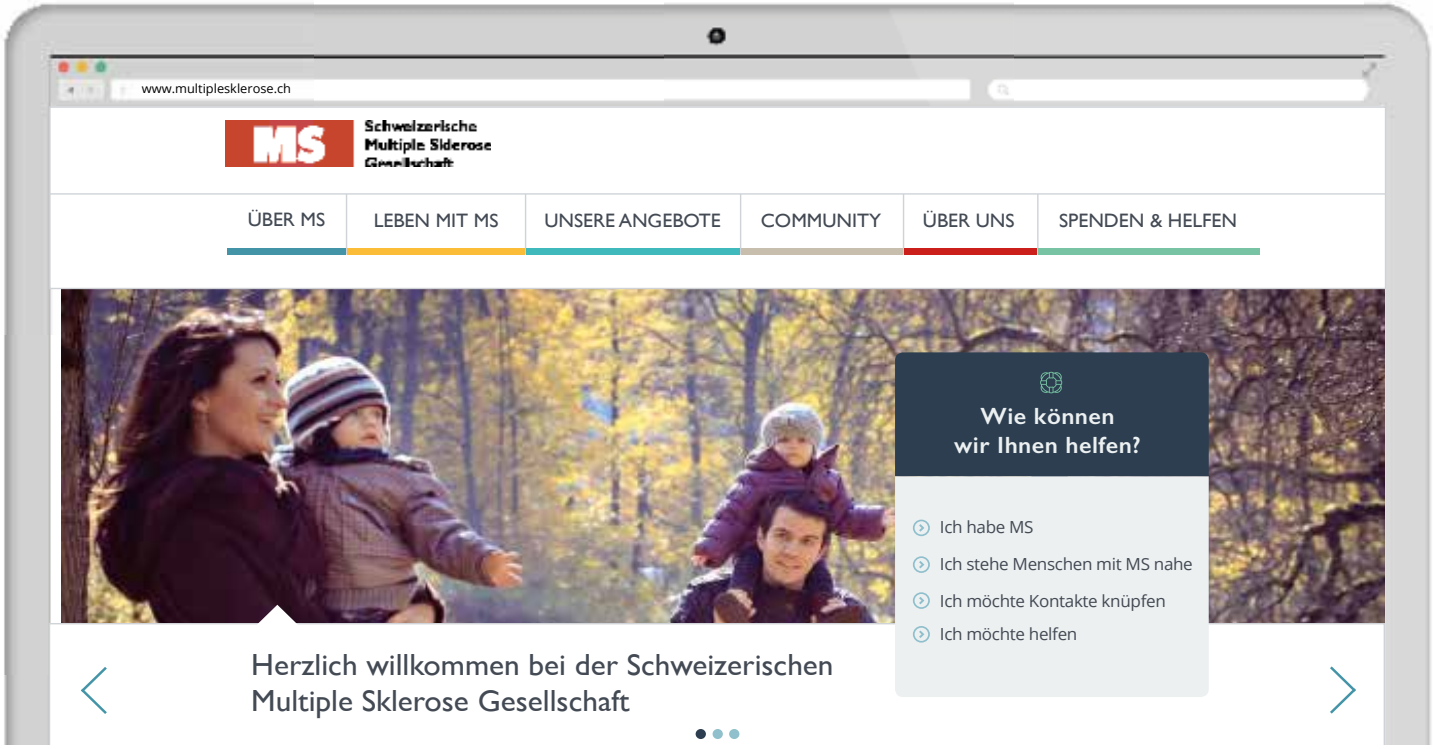
Prinzip: So viel als nötig, so wenig wie möglich.

**Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote.**

*Text: Rahel Messineo, Dipl. Pflegefachfrau, Beratung in Pflege und Rehabilitation, Tessin, ParaHelp AG, Nottwil*

### INFOS

**Analsphinkter** = Muskel, der den Darmausgang umschliesst, **neurogener Darm** = Darmfunktionsstörung durch Schädigung des zentralen Nervensystems, **digital** = mit dem Finger, **anale Irrigation** = Einlauf mit Wasser (z. B. mit Peristeen), **Laxantien** = Abführmittel, **Spastik** = ungewollte, nicht kontrollierbare Muskelanspannungen, **Katheterismus** = mehrmals tägliche Blasenentleerung durch Einführen eines Einmalkatheters, **Combur-Test®** = Teststäbchen zur Urinkontrolle.




# NEUER LOOK FÜR DIE MS-WEBSEITE

**Die MS-Gesellschaft geht einen weiteren Schritt in die Zukunft und hat ihre Webseite überarbeitet. Mit einem frischen und fröhlichen Design schafft sie einfachen Zugang zu vielfältigen Informationen für Betroffene, Angehörige, Freiwillige, Fachpersonen und Interessierte.**

Informationen einfach und verständlich zur Verfügung zu stellen ist eine grosse Herausforderung und beschäftigt Unternehmen wie Organisationen gleichermassen. Die MS-Gesellschaft setzt sich zum Ziel, Inhalte verständlich und aktuell aufzubereiten. Verschiedene Navigationsarten erleichtern den Einstieg in die themenspezifischen Seiten. Das breite Beratungsangebot der MS-Gesellschaft für Betroffene und ihre Angehörigen wurde neu gestaltet, sodass sich Angebote leichter finden. Die möglichst barrierefreie Umsetzung erleichtert auch Personen mit Einschränkungen den Zugang. Auch den Veranstaltungen und Events wurde vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt: mit einer Umkreissuche finden Interessierte passende Angebote in ihrer Nähe. Eine Auffrischung erhält auch die Seite für Gönnerinnen und Gönner. Neu ist es einfach und schnell möglich, auch mittels Kreditkarte, PayPal, Postkarte oder SMS zu spenden.

Die MS-Webseite bietet Betroffenen und Angehörigen nützliche Informationen.

**Nächster Schritt - neue Community**

Betroffene und Angehörige äussern immer wieder den Wunsch, sich unter ihresgleichen auszutauschen. Diesem Bedürfnis will die MS-Gesellschaft mit einem neuen Forum nachkommen. Betroffene wie Angehörige sollen unter sich sein, ihre Anliegen auf einer eigenen Plattform diskutieren und sich frei äussern können. Die Community soll neue, verbesserte Funktionen bieten, wie beispielsweise:

- Persönliche Veranstaltungsempfehlungen
- Neue Anfreunde-Funktion
- Nutzersuche
- Klare Trennung zwischen MS-Betroffenen und Angehörigen
- Marktplatz – Sie haben ein Angebot oder suchen etwas?

Die Anfreunden-Funktion wird Ihnen den direkten Kontakt zu Menschen mit Multipler Sklerose oder zu Angehörigen ermöglichen. Sie können sich individuell auf Sie zugeschnittene Veranstaltungen empfehlen lassen. Die klarere Trennung zwischen Betroffenen und Angehörigen wird Ihnen mehr Intimität garantieren, um Ihre Gefühle freier äussern zu können.

*Text: Regula Muralt, Bereichsleiterin Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising*

Eine ganz besondere Aktion: Risotto auf dem Thunersee.

# GENIESSEN UND GUTES TUN

## Zum 20. Mal konnten Passanten am 6. September 2014 an 45 Standorten in der ganzen Schweiz feinen Gilde-Risotto geniessen und dabei Gutes tun.

Landauf, landab servierten die Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen am Samstag, 6. September 2014, bei prächtigem Wetter ihren wunderbaren Risotto. An jedem der 45 Standorte liessen sie sich einiges einfallen, um Passanten an ihren Stand zu locken und ihnen eine Portion des feinen Gerichtes zu verkaufen. So luden beispielsweise die Thuner Gildeköche zu einer Schifffahrt mit der MS Berner Oberland. Die Passagiere waren freudig überrascht, dass sie ihre Schiffsrundreise von Thun nach Interlaken und wieder zurück mit einer guten Tat verbinden konnten. Die Benefizaktion wurde in Zusammenarbeit mit der Schifffahrt Berner Oberland und dem Schifffahrtcatering Thunersee auf insgesamt elf Schiffen durchgeführt und stiess auch auf mediales Echo. Ebenfalls in die Kategorie «besondere Standorte» reihte sich wieder die Aktion am Autoverlad Kandersteg ein, wo die Gilde-Köche den wartenden Automobilisten ihren Risotto anboten.

**Christa Rigozzi in Zürich und Altstätten**

Es ist den Organisatoren wieder gelungen, verschiedene Persönlichkeiten mit Rang und Namen für die Benefizaktion zu gewinnen: Wetterfee Sandra Boner, Ex-Meteo-Star Alex Rubli, Komiker Rolf Schmid, Kabarettist Jürg Randegger und Christa Rigozzi. Die Ex-Miss-Schweiz liess sich gleich an zwei Orten einspannen. Sie schöpfte zunächst am Zürcher Paradeplatz, später auch in Altstätten das typische Gericht ihres Heimatkantons und war ein begehrtes Fotosujet. Vielerorts erfreuten Musikformationen die Passanten – unter ihnen einige Betroffene – und sorgten für gute Stimmung. Nicht zuletzt wurde auch das Informationsangebot über die Krankheit Multiple Sklerose rege genutzt. Die häufigsten Fragen betrafen die Ursache, den Verlauf und die Heilungschancen der Krankheit.

Ex-Miss-Schweiz und Moderatorin Christa Rigozzi mit Komiker Helmi Sigg im Einsatz für MS-Betroffene.

**Dankeschön!**

Wie immer geht der Erlös aus dem Gilde-Kochtag mindestens zur Hälfte an die Schweiz. MS-Gesellschaft, die wiederum Mitglieder ihrer Regionalgruppen und Mitarbeitende ausgesandt hatte, um die Gilde-Köche bei ihrem tollen Engagement zu unterstützen. Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die zum Erfolg dieses Anlasses beigetragen haben, an alle Passanten und im Speziellen an die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen.

*Text: Erica Sauta*
*Fotos: Regula Muralt, Bereichsleiterin Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising; Vera Dunstheimer*

# «SPURENSUCHE» – ACHTUNG, NEHMT EUCH IN ACHT

Vom 20. bis 26. Juli 2014 nahmen 31 kleine und grosse Sherlock Holmes an einer ausgedehnten Spurensuche teil. Nicht nur die Lust auf neue Entdeckungen war allen gemein, sondern auch die Tatsache, dass es sich bei allen Teilnehmenden um Kinder und Jugendliche mit einem MS-betroffenen Elternteil handelte.

Die MS-Gesellschaft veranstaltet seit vielen Jahren die beliebten Kindercamps. Das Programm gestaltete sich auch in diesem Jahr abwechslungsreich. Im Alpamare in Pfäffikon konnten die Teilnehmenden ihren Mut beweisen, beim Bowling ihre Treffsicherheit, beim Zoobesuch in Zürich die Fähigkeit der Spurensuche und bei der Besichtigung des Flughafens Zürich den professionellen «Spurensuchern» über die Schulter schauen.
Für die Kinder und Jugendlichen, die zum ersten Mal dabei waren, brachte eine Einführung in die MS Licht ins Dunkel. In einem altersgerechten Rahmen konnten dadurch viele offene Fragen geklärt sowie Sorgen und Nöte geteilt werden.
Dank einer grosszügigen finanziellen Unterstützung war auch die diesjährige Teilnahme am MS-Kindercamp kostenlos. Ein herzliches Dankeschön geht an die MBF Foundation.

*Text und Fotos: Karin Berchten*

Neugierig und voller Entdeckungsdrang: Kinder aus MS-betroffenen Familien.

## FLOTTENRABATT

MS-Betroffene, die aufgrund ihrer Behinderung auf ein Auto angewiesen sind, erhalten beim Kauf eines neuen Wagens der folgenden Automarken einen Flottenrabatt:

Alfa Romeo, Audi, BMW, Chevrolet, Citroën, Chrysler, Fiat/Lancia, Ford, Honda, Hyundai, Jaguar, KIA, Mazda, Mercedes, Mitsubishi, Nissan, Opel, Peugeot, Renault, Rover/Land-Rover, Saab, Seat, Skoda, Smart, Subaru, Suzuki, Toyota, Volvo, VW.

Vorgehen: Um in den Genuss des Flottenrabatts zu kommen, benötigen Sie für den Autohändler die Bestätigung der MS-Gesellschaft, dass Sie MS-betroffen und Mitglied der Gesellschaft sind.

**Bitte bestellen Sie das Antragsformular bei der MS-Infoline: 0844 674 636**

# WALKATHLON FEHRALTORF MIT REKORDERTRAG

Der Walkathlon Fehraltorf übertraf die Vorjahre in Sachen Teilnehmer und Erlös. Dank dem grossartigen Einsatz der vielen Beteiligten wurde ein Rekordbetrag von 24'500 Franken gesammelt.

In Zusammenarbeit mit dem Alpenclub Im Gässli, Fehraltorf, führte die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft zusammen mit der MS-Regionalgruppe Zürcher Oberland am Sonntag, 7. September 2014, zum fünften Mal ihren Spendenlauf zugunsten von Menschen mit MS und ihren Familien durch. Auf verschiedenen Strecken über sechs und elf Kilometer konnte gelaufen, gewandert, gewalkt oder mit dem Rollstuhl gefahren werden. Auch die Strecke für Inlineskater wurde rege genutzt.

**Viele nahmen teil**
720 Teilnehmende besuchten die gut organisierten, zweitägigen Volkswandertage, darunter über 200 Personen, die sich am MS-Walkathlon für einen guten Zweck auf den Weg machten. Nicht zuletzt fand die erfolgreiche Veranstaltung bei allen Besuchern grossen Anklang, da im Heiget-Huus für Speis, Trank und musikalische Unterhaltung gesorgt wurde.

**Dankeschön!**
Der MS-Walkathlon wurde grosszügig unterstützt von Genzyme a Sanofi Company und Visilab, die mit einem grossen Firmenteam am Start waren. Auch ein Team von Huber+Suhner machte sich auf den Weg. Insgesamt resultierte der stolze Erlös von 24'500 Franken. Die MS-Gesellschaft bedankt sich herzlich für die gelungene Organisation, bei den vielen freiwilligen Helfern, der Regionalgruppe Zürcher Oberland und natürlich allen Walkern, Läufern und Sponsoren.

*Text und Fotos: Regula Muralt*

Stellvertretend für 120 Mitarbeitende von Visilab: das Team der Filiale Bern Marktgasse und Langendorf.

Das Firmenteam von Genzyme a Sanofi Company.

# TANZSTUDIO SAMMELT ÜBER 2’900 FRANKEN

Das Tanzstudio Sabina mit Sabina Scheller, Silvia di Cello und Special Guests haben am 22. Juni 2014 Tanz- und Fitnessbegeisterte aufgerufen, für MS-Betroffene und ihre Angehörigen einen intensiven und karitativen Tanz- und Fitness-Nachmittag zu absolvieren.

Sabina Scheller (r.) und Team.

Schwitzen für einen guten Zweck.

Zumba- und Bokwa-Fitness, Piloxing, Booiaka und Fitness-Dance standen zur Auswahl. Alles Programme, die grossen Spass machen und die Teilnehmenden mit animierender Musik zum Schwitzen bringen.
Vor der Tanzstunde nahm sich Harry Bitterli, Vorstandsmitglied der MS-Regionalgruppe Aarau, ausführlich Zeit um über die Krankheit MS zu sprechen. Mit verständlichen Worten beschrieb er die Krankheit und ihre Folgen. Die 50 Teilnehmenden waren nach dem eindrücklichen Vortrag hoch motiviert, alle Energie in die Sammelaktion zu legen. Mit Schweisstropfen auf der Stirn und einem Lächeln im Gesicht tanzten sie zu exotischen Rhythmen und lauter Musik. Die Gebühr von 50 Franken bezahlten die Teilnehmenden gerne. Aus dieser Aktion und aus der Kollekte für das Küchenbuffet resultierte ein Spendenbetrag von 2’900 Franken.
Die MS-Gesellschaft bedankt sich beim Tanzstudio Sabina und allen Tänzern und Tänzerinnen ganz herzlich für dieses beeindruckende Engagement. *ngi*

# SPENDENAKTION

Andrin Schuler hat via Facebook zu einer tollen Spendenaktion aufgerufen. Er hat am 29. und 30. Mai 2014 zugunsten der MS-Gesellschaft eine Velotour von Sargans über Romanshorn bis an den Rheinfall absolviert.

«Pro Person und gefahrenen Kilometer wünsche ich mir, dass 10 Rappen gespendet werden», lautete sein Aufruf auf Facebook an Freunde, Bekannte und an die eigene Familie. Mit grossem Einsatz bewältigte er die anspruchsvolle Strecke von 162 km in zwei Tagen äusserst erfolgreich. Viele sind seinem Aufruf gefolgt. Total resultierte eine stolze Summe von 2’540 Franken. «Meine Mutter ist MS-betroffen und sie konnte die MS-Gesellschaft bereits mehrmals als Anlaufstelle nutzen. Nun möchte ich mit dieser Velotour-Aktion etwas zurückgeben», erklärt Andrin Schuler seine Motivation. Bilder und Bericht sind auf www.facebook.com/guetezwaeck aufgeschaltet.

Die MS-Gesellschaft bedankt sich herzlich beim Radlerkönig Andrin Schuler und allen Beteiligten für diesen grossartigen und sportlichen Einsatz. *ngi*

Grossartige Einzelaktion von Andrin Schuler.

# GRUPPENAUFENTHALTE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MS-BETROFFENE

Raus aus dem Alltag, Spass haben und sich an den Ferien erfreuen. Wäre das etwas für Sie? Zusammen mit Gleichgesinnten die Seele baumeln lassen, Abenteuer erleben und einfach nur geniessen. Dann sind Gruppenaufenthalte genau das Richtige für Sie!

Seit vielen Jahren organisiert die MS-Gesellschaft Gruppenaufenthalte in der ganzen Schweiz. Dieses Angebot richtet sich an schwer pflegebedürftige MS-Betroffene, die zu Hause oder in einer Institution wohnen. Jeder Gruppenaufenthalt wird von zwei diplomierten Pflegefachkräften geleitet und bietet Platz für maximal zwölf Gäste. Ihre Pflege und Betreuung übernehmen 19 engagierte Freiwillige unter der Anleitung der zwei Pflegefachpersonen.

Interessiert? Dann fordern Sie bitte umgehend das Aufnahmegesuch an.

| GRUPPENAUFENTHALTE | DAUER | DATEN | |
|---|---|---|---|
| Magliaso | 3-wöchig | 05.04. bis 25.04.2015 | Sonntag bis Samstag |
| Landschlacht | 3-wöchig | 10.05. bis 29.05.2015 | Sonntag bis Freitag |
| Berlingen (GA für unter 50-Jährige) | 2-wöchig | 31.05. bis 13.06.2015 | Sonntag bis Samstag |
| Walchwil A | 3-wöchig | 21.06. bis 11.07.2015 | Sonntag bis Samstag |
| Walchwil B | 3-wöchig | 12.07. bis 01.08.2015 | Sonntag bis Samstag |
| Einsiedeln A | 3-wöchig | 30.08. bis 19.09.2015 | Sonntag bis Samstag |
| Einsiedeln B | 3-wöchig | 20.09. bis 10.10.2015 | Sonntag bis Samstag |

**Aufnahmegesuch**
Fordern Sie das Aufnahmegesuch wie folgt an: entweder mit dem untenstehenden Bestelltalon, telefonisch unter 043 444 43 83 oder per E-Mail an freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch. Selbstverständlich steht Ihnen das Team Freiwilligenarbeit bei Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Einsendeschluss für Ihr vollständig ausgefülltes Aufnahmegesuch: **spätestens bis Freitag, 9. Januar 2015** (Poststempel). *nre*

## BESTELLTALON AUFNAHMEGESUCH 2015

Schicken Sie mir bitte das Aufnahmegesuch für die Gruppenaufenthalte 2015 zu.

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Bitte Bestelltalon **bis spätestens 9. Januar 2015** einsenden an:
**Schweiz. MS-Gesellschaft, Freiwilligenarbeit, Josefstrasse 129, 8031 Zürich**

# VERANSTALTUNGEN 2015 JANUAR BIS MÄRZ

## INFORMATION & WISSEN

**Aus der Forschung für die Praxis (B/A/I)**
Sa. 07. Februar
Basel (BS)
kostenlos

**Hilfsmittelausstellung Exma VISION (B/A/I)**
Sa. 07. März
Oensingen (SO)
CHF 20.00

**Kognitive Symptome (B/A)**
Sa. 14. März
Zürich (ZH)
CHF 80.00 (inkl. Verpflegung)

**MS und Arbeit (B/A/I)**
Sa. 28. März
Zug (ZG)
CHF 20.00

## FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

**Achtsamkeit (B)**
Sa. 17. und So. 18. Januar
Ittingen (TG)
CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

**Qi Gong (B)**
Fr. 13., 20., 27. Februar, 06., 13. März jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
Baden (AG)
CHF 100.00

**Lachen ist gesund (B/A)**
Sa. 21. Februar
Aarau (AG)
CHF 100.00 (inkl. Verpflegung)

**Rund ums Reisen (B/A)**
Sa. 21. März
Zürich (ZH)
CHF 40.00 (inkl. Verpflegung)

## WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

**17th State of the Art Symposium (FP)**
Sa. 24. Januar
Luzern (LU)
kostenlos

**Sicher unterwegs – Busfahrtraining (F)**
Sa. 07. März
Zürich (ZH)
kostenlos*

**Theorie & Praxis I – Grundlagen Mobilisation & Positionsunterstützung (A/F)**
Mo. 09. März
Männedorf (ZH)
kostenlos*

**Benevol Schweiz**
Die Kooperation mit Benevol ermöglicht eine Erweiterung des Weiterbildungsangebotes. Freiwillige der MS-Gesellschaft können sich für die im Internet unter www.benevol-jobs.ch regional ausgeschriebenen Kurse anmelden. Bei Anmeldung über die MS-Gesellschaft werden die Kurskosten bis zu einem Betrag von CHF 150.00 übernommen.

B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte,
F = Freiwillige, FP = MS-Fachpersonen

* kostenlos für Freiwillige der Schweiz. MS-Gesellschaft

Weitere Veranstaltungen finden Sie im neuen Halbjahresprogramm 2015.

## ANMELDUNG

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

21. DEZEMBER 2014

# BENEFIZKONZERT

Eliana Burki verzaubert mit spannenden Alphornklängen.

Mit Werken von W. A. Mozart, Gioachino Rossini, Paul Huber und Daniel Schnyder sorgt das Benefizkonzert unter der bewährten und grossartigen Leitung von Howard Griffiths erneut für musikalischen Hörgenuss. Zusammen mit dem Musikkollegium Winterthur wird er die Tonhalle mit melodischen Klängen füllen. Zahlreiche Gastspiele des Musikkollegiums Winterthur in der Schweiz und in Deutschland haben dazu beigetragen, dass sein Name auch in grossen Musikzentren zunehmend wahrgenommen wird. Als Solistin tritt die Alphornbläserin Eliana Burki mit ihrem «Funky Swiss Alphorn» auf. Ihr Repertoire reicht vom urigen «Ständli» bis zu Blues, Jazz und Pop. Mit einem Solotauftritt sorgt der Hackbrettspieler Christoph Pfändler für eigenwillige musikalische Unterhaltung, die Rock und Heavy Metal einschliessen, ohne jedoch die Wurzeln des Hackbretts aussen vor zu lassen. Das Benefizkonzert verzaubert mit einem wunderschönen Programm, das Sie auf die Weihnachtstage einstimmen wird. *fdu*

**Sonntag, 21. Dezember 2014, 11.00 Uhr, Tonhalle Zürich**
**Tickets: MS-Konzerttelefon 0848 828 000**
**Montag–Freitag, 08.00–17.00 Uhr**
**Kartenpreise:**
**CHF 28.00 / 60.00 / 100.00 / 130.00**

24. JANUAR 2015

# 17TH STATE OF THE ART

**Am Samstag, 24. Januar 2015, findet zum 17. Mal der schweizweit grösste MS-Kongress im KKL Luzern statt.**
PD Dr. Myriam Schluep, Präsidentin des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft, lädt zusammen mit weiteren Mitgliedern aus dem Wissenschaftlichen Beirat zum 17. State of the Art Symposium ein.

Dieser in der Schweiz bedeutendste Fachkongress rund um Multiple Sklerose richtet sich speziell an Neurologen, weitere Fachärzte, Forschende und paramedizinische Berufsleute. Das Programm umfasst aktuelle wissenschaftliche Referate und Workshops zum Thema «Recent research developments: Keytools to unmask MS», die in Englisch gehalten werden. Das MS-Symposium «State of the Art 2015» wird freundlicherweise unterstützt von: Bayer Health Care, Division der Bayer (Schweiz) AG; Biogen Idec Switzerland AG; Genzyme a Sanofi Company; Merck Serono, Division von Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG; Teva Pharma AG. *ckn*

**Weitere Informationen finden Sie unter www.ms-state-of-the-art.ch**

SONNTAG, 31. MAI 2015

# MS-WALKATHLON OBERRIEDEN – NEUES DATUM!

Terminverschiebung: Der Walkathlon Oberrieden findet neu am Sonntag, 31. Mai 2015 statt! Der beliebte Spendenlauf zugunsten von Menschen mit MS findet 2015 im Mai und nicht wie bisher im Februar statt. Bereits zum zehnten Mal wird man am linken Zürichseeufer auf einer der beiden wunderschönen Strecken joggen, walken oder spazieren können. Die Teilnehmenden können sich pro gelaufenen Kilometer sponsern lassen. Der Erlös wird zugunsten von MS-Betroffenen eingesetzt. *ngi*
**Weitere Informationen und Anmeldeformalitäten werden im Frühjahr auf www.walkathlon.ch publiziert.**

# KONTAKTE KNÜPFEN

## REGIONALGRUPPEN

### Bern und Oberwallis

| | | |
|---|---|---|
| Bern | Therese Masshardt | 031 767 77 61 |
| Berner Seeland | Helen Schmid | 032 384 23 65 |
| BE, Bewegung & Sport | Alexander Vöst | 079 701 83 61 |
| Burgdorf | Anton Glanzmann | 032 512 27 50 |
| Niesenblick | René Lüthi | 033 222 22 15 |
| Oberemmental | Beat Burkhalter | 031 701 00 52 |
| Oberwallis | Stephanie Summermatter | 027 924 19 14 |
| Thun/Oberland | Elisabeth Roth | 033 223 50 02 |
| Thun, Bewegung & Sport | Alain Maradan | 079 789 48 38 |

### 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 |
| Bewegung & Sport Aargau | Markus Eisele | 079 354 46 00 |
| Lenzburg/Freiamt | Benedikt Strebel | 056 664 55 62 |
| Olten | Trudy Schenker | 062 296 30 67 |
| Solothurn | Priska Bernhard | 032 645 40 76 |
| SO, Bewegung & Sport | David Koller | 079 251 15 58 |

### Nordostschweiz

| | | |
|---|---|---|
| Winterthur | Marena Rossi | 052 222 04 11 |
| Bewegung & Sport Schaffhausen | Matthias Schlatter | 052 672 54 49 |
| Theater Kt. Zürich | Marlis Rüeger | 044 980 11 71 |
| Winterthur und Umg. | Doris Egger | 052 301 34 47 |
| Zürich und Umgeb. | Elisabeth Rauh | 044 725 34 59 |
| Zürcher Oberland | Therese Lüscher | 044 951 16 92 |

### Zentralschweiz

| | | |
|---|---|---|
| Einsiedeln | Claire Ehrler | 055 412 26 60 |
| Luzern | Rita Muff | 041 340 72 51 |
| LU, Bewegung & Sport | David Koller | 079 251 15 58 |
| 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 | Barbara Jordan | 079 291 78 24 |
| Wil und Umgebung | Johanna Zäske | 071 911 26 33 |

## SELBSTHILFEGRUPPEN

### Bern und Freiburg

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

### Nordwestschweiz

| | | | |
|---|---|---|---|
| Basel | Daniel von Gunten | 061 421 62 57 | B |
| BS/BL «Hinterhöfler» | Irma Fritschi | 061 701 90 08 | B |
| Murgenthal AG | Walter Ruf | 062 926 22 70 | B |
| Pratteln BL | Pia Schärer | 061 821 13 49 | B |
| Hunzenschwil AG | Ivan Perot | 062 544 26 38 | B |
| | Stellvertretung | 062 897 35 64 | |
| 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 |
| Pfannenstiel | Christian Feuz | 044 980 31 18 | B |

### Zentralschweiz

| | | | |
|---|---|---|---|
| Schwyz, Zug, Uri | Jürg Müller | 041 811 81 58 | B |
| Luzern LU | Ines Wicki | 078 797 35 41 | B |
| Dallenwil NW | Ursula Uhl | 041 610 69 02 | B |

### Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

| | | | |
|---|---|---|---|
| Chur Männergruppe | Karli Thöny | 081 250 33 53 | 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 |
| «Gourmet-Treff» | Beatrice Brunner | 055 210 35 14 | B |
| Weinfelden TG | Ruth Salzmann | 071 565 30 57 | A |

A = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene

# REGIONALGRUPPE BERNER SEELAND

Spiel und Spass – die Regionalgruppe Berner Seeland geniesst das Zusammensein.

## STECKBRIEF

**Gründung**
Januar 2000

**Anzahl Mitglieder**
60 MS-betroffene Mitglieder
32 Helferinnen und Helfer
5 Vorstandsmitglieder
(davon 1 MS-betroffen)

**Kontaktperson**
Helen Schmid, Präsidentin

**Telefonnummer**
032 384 23 65

**Philosophie**
«Zäme öppis erläbe u lustig sy u derbi d'Sunne gniesse o wes dusse rägnet!»

Gemeinsame Ausflüge gehören zu den beliebtesten Aktivitäten.

Besuch von der Präsidentin der MS-Gesellschaft, Prof. Rebecca Spirig.

# WER GEWINNT DEN MS-PREIS 2015?

Jedes Jahr vergibt die MS-Gesellschaft einer Person oder Gruppe den jährlichen Schweizerischen MS-Preis. Dieser wird an Menschen verliehen, die durch ihre Art und Weise, wie sie mit MS leben, anderen Betroffenen und Nichtbetroffenen Mut machen und sich durch besondere Leistungen auszeichnen. Ebenfalls können herausragende Beiträge zur generellen Entwicklung der MS-Arbeit in der Schweiz honoriert werden. Sie sind herzlich eingeladen, Personen oder Gruppen für den MS-Preis vorzuschlagen:

Der MS-Preis wird anlässlich der Mitgliederversammlung in Fribourg am 6. Juni 2015 mit einer Urkunde und einem Preisgeld von 3'000 Franken (Einzelperson) oder 5'000 Franken (Gruppe) übergeben. Bitte schildern Sie in Ihrem Nominierungsschreiben, welche Person oder Gruppe eine besondere Auszeichnung verdient und schicken Sie Ihr Schreiben bis Ende Februar 2015 an folgende Anschrift:
**Christof Knüsli, MS-Gesellschaft, Postfach, 8031 Zürich oder per Mail an: cknuesli@multiplesklerose.ch**

Jann Kessler, MS-Preisträger 2014 (siehe Interview Seite 8).

# PFLEGEBERATUNG NEU IN DER ROMANDIE

## Multiple Sklerose fordert Betroffene, Angehörige und Fachpersonen immer wieder heraus, sich neu oder vertieft mit pflegerischen und medizinischen Themen auseinanderzusetzen.

Alexandra Epple, dipl. Pflegefachfrau, bietet MS-spezifische Beratungen an.

Mit einem neuen und erweiterten Beratungsangebot wird das Centre romand SEP in Lausanne der gesteigerten Nachfrage gerecht. Neu bietet Alexandra Epple, dipl. Pflegefachfrau, Beratungen zu pflegerischen und – sofern angezeigt – medizinischen Belangen der MS an. Ausgangspunkt für ein Pflegeberatungsgespräch ist oft ein pflegerisches Problem. Im Vordergrund stehen dabei die Informationsbeschaffung und das bessere Verständnis. Frühzeitige Klärung schwieriger Situationen mindert Stress und trägt zur besseren Bewältigung bei. Es ist möglich, angepasst, vorausschauend und flexibel auf die Herausforderungen der Erkrankung und die damit verbundenen Lebensumstände zu reagieren.
Alexandra Epple berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen individuell und unterstützt sie im Umgang mit MS. Eine enge Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen gewährleistet zudem eine umfassende Betreuung.
Beispiele von Pflegeberatungsthemen:

- Alltagsfragen zu Mobilität, Sport, Ferien und Ernährung
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche mit dem Arzt oder der Spitex
- Symptomerkennung und -behandlung, pflegerische und therapeutische Massnahmen
- Kinderwunsch, Stillen, Familienplanung
- medikamentöse Therapien und Instruktion der Medikamentenanwendung

Die Pflegeberatung findet telefonisch oder persönlich im MS-Zentrum in Lausanne statt, Hausbesuche sind nach Absprache möglich. Das Angebot richtet sich an Personen in der Romandie und in den deutschsprachigen Grenzregionen. Die Beratung ist kostenlos. *ska*

**Infoline SEP: 0844 737 463, www.sclerose-en-plaques.ch, Alexandra Epple, 021 614 80 89, aepple@sclerose-en-plaques.ch**

# RESEARCHER-MEETING

**Wie jedes Jahr trafen sich auch 2014 MS-Forschende aus der ganzen Schweiz zum «Researcher-Meeting» und präsentierten ihre Forschungsarbeiten, die von der Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützt werden. Dieser jährliche Austausch zwischen Forschenden aus unterschiedlichen Schweizer Spitälern und Institutionen mit verschiedenen Schwerpunkten (Bildgebung, Labor etc.) kann das Verständnis über die Multiple Sklerose entscheidend verbessern sowie zu neuen Inspirationen und Kollaborationen führen.**

Organisiert durch das Team der Neurologischen Klinik des Universitätsspitals Basel, trafen sich die Forschungsgruppen am 26. September im Hotel Merian Spitz in Basel. Das Treffen war sehr gut besucht. Den Hauptvortrag hielt Dr. med. Aiden Haghikia aus der Neurologischen Klinik vom Universitätsspital «St. Josef-Hospital» in Bochum. Er sprach über sein gemeinsames Forschungsprojekt mit Prof. Dr. Ralf Linker aus Erlangen. Bei dieser Arbeit geht es um die Verbindung der Darmflora (Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln) mit dem Immunsystem und die mögliche Rolle der Darmflora bei der Entstehung der MS. Die Theorie, dass diese Mikroorganismen eine regulatorische Rolle für das Immunsystem spielen könnten, ist zurzeit sehr aktuell. Es gibt Hinweise, dass eine bestimmte Zusammensetzung dieser Mikroorganismen das Immunsystem gegen das eigene Zentralnervensystem aktivieren kann. Jedoch basieren diese Daten momentan noch auf Tiermodellen. Die Forschung der kommenden Jahre wird die Bedeutung dieser Interaktion von Darm und Immunsystem bezüglich Entstehung und Therapie der MS in den Fokus rücken.

Dr. med. Aiden Haghikia hielt den Hauptvortrag am Researcher-Meeting.

Darüber hinaus wurden insgesamt 25 Forschungsprojekte vorgestellt: 12 davon als Poster und 13 weitere Projekte als Vorträge. Den Vorsitz der mündlichen Präsentationen hatten Frau PD Dr. Granziera und Herr Prof. Dr. Ludwig Kappos, Frau Dr. Pot Kreis, Herr PD Dr. Lalive und Prof. Dr. Merkler aus Genf sowie Prof. Dr. Derfuss und Prof. Dr. Sprenger aus Basel. Die vorgestellten Projekte repräsentierten Forschungsprojekte aus der gesamten Schweiz (Bern, Basel, Biel, Bellinzona, Genf, St. Gallen, Valens, Zürich, ...) und spannten den Bogen von Grundlagen-Forschung im Labor, einschliesslich Zellkultur und Tiermodellen, bis hin zu Bildgebung und Klinik. Diese Zusammensetzung hat die Vielfältigkeit der MS-Forschung in der Schweiz gezeigt. Forscher aus den verschiedensten Disziplinen waren an der lebhaften Diskussion beteiligt – Ärzte, Biologen, Physiotherapeuten, Psychologen etc., jeweils mit ihren spezifischen Blickwinkeln auf die Erkrankung.

Während den Präsentationen und auch in den Pausen gab es anregende Fragen und Diskussionen zwischen allen Teilnehmern. Dieser Austausch ist ein sehr wichtiger Aspekt, der häufig zu künftigen Kollaborationen führt. Darüber hinaus konnte auch in diesem Jahr, dank der Unterstützung der Schweiz. MS-Gesellschaft, ein mit 500 Franken dotierter «Poster-Preis» vergeben werden. Der Poster-Preis ging an die Arbeitsgruppe von Dr. Ruth Lyck am Theodor-Kocher-Institut. Der Schweiz. MS-Gesellschaft gilt ein besonderer Dank aller Teilnehmenden und Forscher, da ohne ihr kontinuierliches Engagement diese Projekte gar nicht möglich gewesen wären. Ziel aller Beteiligten ist und bleibt, das Verständnis über die komplexen Hintergründe der Multiplen Sklerose zu erhellen und für MS-Betroffene spezifischere Therapien zu entwickeln.

Interessiertes Publikum, bestehend aus MS-Spezialisten der ganzen Schweiz.

*Text und Fotos: Dr. Athina Papadopoulou und Prof. Dr. Till Sprenger, Neurologische Klinik, Universitätsspital Basel. Prof. Dr. Tobias Derfuss, Neurologische Klinik, Universitätsspital Basel und Mitglied Wissenschaftlicher Beirat der MS-Gesellschaft.*

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen

**www.gilde.ch**

FORTE-Rezepttipp
vom Gilde-Betrieb

Hotel Bellavista, Silvaplana
Bernhard Kleger
www.bellavista.ch

# GRATINIERTES PILZRAHMSÜPPCHEN

## *Zutaten für 4 Personen*

| | |
|---|---|
| 240 g | frische Eierschwämmli gewaschen und geschnitten |
| 120 g | rohe Kartoffeln in kleine Stücke geschnitten |
| 50 g | Zwiebeln gehackt |
| 50 g | Magerspeck |
| 7 dl | Gemüsefond |
| 2 dl | Rahm |
| 25 g | Butter |

## *Pilzrahmsüppchen*

**Dekoration**
Dunkles Wurzelbrot
Hirschbündnerfleisch
etwas Salz und bunter Pfeffer

**Zubereitung**
Zwiebeln und Speck mit wenig Butter in einem Topf glasig dünsten. Kartoffeln und Eierschwämmli dazugeben und mit Gemüsefond auffüllen. Nach ca. 20 Minuten, wenn die Kartoffeln fast weich sind, Rahm beifügen und alles mit dem Mixer pürieren. Fein abschmecken und anschliessend in kleinen Schalen gratinieren. Mit dunklem Brot und Hirschbündnerfleisch servieren.


## 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, Tobias Derfuss, Fabia Dunstheimer (fdu), Nadine Giunchi (ngi), Susanne Kägi (ska), Christof Knüsli (ckn), Reto Meienberg, Rahel Messineo, Patricia Monin, Regula Muralt (rmu), Ethan Oelman, Athina Papadopoulou, Lia Rusterholz, Till Sprenger, Claude Vaney, Marie von Niederhäusern. **Layout und Druck** gdz AG, Zürich **Erscheint** 4-mal im Jahr **Auflage** 70'000 Deutsch, 32'000 Französisch/Italienisch **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 9. Dezember 2014. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement FORTE.

Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende



## ANZEIGENPREISE 2015 (CHF)

| | Deutsch | | Franz./Ital. | | Kombi | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | s/w | 4-farbig | s/w | 4-farbig | s/w | 4-farbig |
| 1/1-Seite | 5'593.00 | 5'950.00 | 1'457.00 | 1'550.00 | 6'556.50 | 6'975.90 |
| 1/2-Seite | 3'076.15 | 3'272.50 | 801.35 | 852.50 | 3'606.10 | 3'836.25 |
| 1/3-Seite | | 2'578.35 | | 723.35 | | 3'070.55 |
| 1/4-Seite | 1'677.90 | 1'785.00 | 437.10 | 465.00 | 1'966.95 | 2'092.50 |
| 1/8-Seite | 908.85 | 966.90 | 236.75 | 251.90 | 1'065.45 | 1'133.45 |

**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

# INTERVIEW MIT STANISLAS WAWRINKA

Er zählt zu den weltbesten Tennisspielern und fuhr in der Tennissaison 2014 zu seiner persönlichen Höchstleistung auf. Im FORTE-Interview erzählt Stanislas Wawrinka von den Freuden und Entbehrungen als Profisportler.

**Stanislas Wawrinka, Sie sind einer der besten Tennisspieler der Welt. In diesem Jahr haben Sie Ihren ersten Grand Slam gewonnen. Sind Sie zufrieden mit sich?**
Bisher ist dieses Jahr tatsächlich das schönste meiner Karriere. Ich habe das Australian Open gewonnen und mein erstes Masters 1000 in Monte Carlo. Ich bin in der ATP-Rangliste bis auf den dritten Platz geklettert und das Schweizer Team hat sich für den Davis-Cup-Final qualifiziert. Das ist fantastisch und ich bin sehr stolz darauf. Ich spiele seit Jahren gut, aber 2014 konnte ich sehr grosse Erfolge erzielen, und die Saison ist noch nicht einmal ganz zu Ende.

**Sie sind seit dem Alter von 17 Jahren Tennisprofi. War das schon immer Ihr Traum? Oder hatten Sie andere Ziele?**
Seit ich mit Tennis begonnen habe, macht es mir grossen Spass, und das ist das Wichtigste. Als ich klein war, dachte ich nicht daran, mein Hobby zum Beruf zu machen. Anfangs wollte ich eigentlich nur Sport machen, mich bewegen. Ich mochte verschiedene Sportarten gerne, aber am Ende habe ich mich fürs Tennis entschieden.

**Haben Sie bereits über die Zeit nach der Tenniskarriere nachgedacht?**
Nicht wirklich. Das, was ich tue, mache ich gerne, und im Moment habe ich keine Lust, ans Aufhören zu denken. Hingegen weiss ich sicher, dass ich die Zeit nutzen werde, um mehr mit meiner Familie zusammen zu sein und weniger zu reisen.

**Ihr grosser Bruder und Ihre Schwestern spielen ebenfalls Tennis. Ist das eine Familienangelegenheit?**
Ja, meine Eltern wollten, dass wir Sport machen, und da der Tennisclub gleich neben unserem Haus war, haben wir uns für Tennis entschieden. Wir mochten es alle und mein Bruder ist auch beim Tennis geblieben, heute ist er Trainer.

**Als Tennisprofi reisen Sie viel. Wie vereinbaren Sie das mit Ihrem Privatleben?**
Wir verbringen enorm viel Zeit weit weg von zu Hause. Das ist nicht immer einfach, vor allem als Vater einer kleinen Tochter. Ich habe das Glück, eine Frau zu haben, die in meiner Abwesenheit alles managt. Sobald ich zu Hause bin, besteht meine Priorität darin, so viel Zeit wie möglich mit meiner Frau und meiner Tochter zu verbringen.

Kuala Lumpur – David Ferrer und Stanislas Wawrinka.

**Sie sind in der Nähe von Lausanne, in Saint-Barthélemy, aufgewachsen, nicht weit von einem Therapiezentrum für Menschen mit Behinderung. Wie haben Sie das erlebt? Hat das Ihre Einstellung zu Menschen mit Behinderungen beeinflusst?**
Ich habe das sehr positiv erlebt. Ich hatte eine fantastische Kindheit und der Kontakt mit den behinderten Menschen war immer natürlich und freundschaftlich. Ich bin heute immer noch mit einigen von ihnen in Kontakt. Manchmal kommen meine Eltern mit Leuten vom Bauernhof an meine Spiele und danach unterhalten wir uns.

**Trotz der Krankheit eine sportliche Aktivität auszuüben und so mobil wie möglich zu bleiben, ist für MS-Patienten notwendig und trägt erheblich zu ihrer Lebensqualität bei. Für sie ist jeder Schritt ein Marathon – aufgeben ist keine Option. Haben Sie auch schon Situationen erlebt, in denen Sie fühlten, dass Ihr Körper nicht mehr mitkommt oder nicht durchhalten kann? Wie schaffen Sie es, Ihre Grenzen zu überschreiten?**
Natürlich habe ich das schon erlebt. Profisportler zu sein, bedeutet auch zu leiden und zu kämpfen, auch wenn man Schmerzen hat oder müde ist. Aber natürlich ist das etwas anderes. Ich habe grossen Respekt vor den Menschen, die mit einer Krankheit leben müssen und Tag für Tag weiterkämpfen.

*Interview: Fabienne Benoît, Marie von Niederhäusern*
*Foto: Yonex*

*Mit wegweisenden Therapien komplexen Erkrankungen begegnen.*

10.2014/037699

# Ihr Partner bei seltenen Erkrankungen und Multipler Sklerose

Visit www.genzyme.ch

sanofi-aventis (schweiz) ag | 3, route de Montfleury | 1214 Vernier

genzyme
A SANOFI COMPANY