FORTE

NR. 3 AUGUST 2015 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

STÉPHANE BARRAS
Langsamer, aber vorwärts

LEBEN MIT MS
Einfluss von Stress auf Multiple Sklerose

INGRID NOLL
Die Krimiautorin im FORTE-Interview

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Unser Engagement für ein besseres Leben mit MS

Patienten im Fokus – Ziel von Merck Serono ist es, Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Multiple Sklerose Therapieangebote bereitzustellen, die einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität leisten und die Bedürfnisse der Patienten erfüllen. Wir bei Merck Serono wollen unser Wissen, unsere Erfahrung und Kompetenz einsetzen, um das Leben u.a. von Menschen mit Multipler Sklerose nachhaltig zu verbessern. Wir arbeiten kontinuierlich an der Entwicklung neuer innovativer medizinischer Lösungen sowie daran, unsere bewährten Therapien weiter zu optimieren. Patienten, Ärzte und medizinisches Fachpersonal auf der ganzen Welt vertrauen unseren Medikamenten. Das Engagement von Merck Serono geht über die Entwicklung und Herstellung wegweisender Medikamente hinaus. Viele unserer Arzneimittel stehen dem Patienten in Verbindung mit innovativen Anwendungsmöglichkeiten, wie etwa elektronischen Applikationshilfen, zur Verfügung, erleichtern die Therapie und fördern das Erreichen der Therapieziele.

Merck (Schweiz) AG, Chamerstrasse 174, Postfach, CH-6301 Zug, www.merckserono.com

06/2015

Merck Serono

Merck Serono is a division of Merck

MERCK

STRESS UND MS

Liebe Leserinnen, liebe Leser

MS kann Auswirkungen haben, die von aussen kaum oder gar nicht sichtbar sind. Nur wer beispielsweise Schwindelgefühle, wacklige Beine, Spastik oder chronische Schmerzen aus eigener Erfahrung kennt, kann wohl nachvollziehen, wie sich MS-Betroffene mit «unsichtbaren Symptomen» fühlen. Auch eine enorme Müdigkeit, die bei MS häufig auftritt und einen am Esstisch einschlafen lässt, kann nicht einfach «weggeschlafen» werden. Alle diese Symptome und viele mehr gestalten den Alltag von Betroffenen und Angehörigen schwierig. Die MS hat viele Gesichter! Deshalb fühlen sich Menschen mit MS oft unverstanden oder werden gar als Simulanten abgetan. Das tut weh und macht ein Leben mit dieser chronischen Krankheit noch schwerer.

Das «Gute» ist: MS ist nachweisbar. Im MRI zeigen sich beispielsweise Entzündungsherde im Gehirn. Bis heute versuchen Forscher jedoch weiterhin die Entstehung von MS zu entschlüsseln, und die MS-Gesellschaft finanziert auch entsprechende Forschungsprojekte. Hat beispielsweise Stress einen Einfluss auf die Entwicklung der Krankheit? Lesen Sie in unserem Fachartikel «Einfluss von Stress auf Multiple Sklerose» auf Seite 10 mehr zu den neusten Erkenntnissen. Auf Seite 17 werden ausserdem praktische Tipps aufgezeigt, was Betroffene und Angehörige im Gespräch mit dem Arzt beachten sollten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe und einen schönen Sommerausklang.

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Stéphane Barras 4
Mitgliederversammlung 8

LEBEN MIT MS

Einfluss von Stress auf MS 10
Meienbergs Meinung 11
Besuch der Hilfsmittelausstellung 15
Alltägliche Schicksale 16
Tipps fürs Arztgespräch 17

MERCI

Welt MS Tag 18
MS-Walkathlon Oberrieden 19
Mitgliedervorteil 20
Stiftung «Denk an mich» 20

AGENDA

Spenden-Ride 21
Gilde-Kochtag 21
MS-Walkathlon Fehraltorf 22
Fun Weekend 22
Lions Joggathlon Zürich 23
Running for MS 23
Jahressammlung 24
MS-Resonanzgruppentagung 24
MS Youth Forum 25
Benefizkonzert 25
Veranstaltungen 26

MS INTERN

Fotoreportage Regionalgruppe 27
Kontakte knüpfen 28
Neues vom MS-Register 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Rendez-vous mit Ingrid Noll 31

STÉPHANE BARRAS – HEUTE SIND WIR ZU FÜNFT

Bis vor wenigen Jahren unternahm der sportbegeisterte Stéphane Barras Skitouren und fuhr leidenschaftlich gerne Motorrad. Aufgrund der Symptome seiner MS-Erkrankung musste er seine liebsten Hobbys aufgeben. Dies zu akzeptieren, war für den zweifachen Familienvater schwierig – und ist es manchmal heute noch.

Es ist ein äusserst emotionaler Moment, als Stéphane Barras seine Yamaha 1200 aus der Scheune holt. Dort steht das Motorrad seit drei Jahren unberührt, mit Tüchern zugedeckt und mit allerlei Gegenständen beladen. 2012 konnte der heute 48-Jährige mit der Maschine noch kleine Runden im Quartier drehen. Seither reicht die Kraft auch dafür nicht mehr aus, denn aufgrund seiner MS-Erkrankung nehmen die Muskeln des einst so sportlichen Mannes laufend ab. Seine Augen werden feucht, er scheint mit seinen Gedanken weit weg zu sein, in früheren Zeiten, als er mit seiner Frau Valérie auf dem Rücksitz Motorradtouren unternahm: «Das waren glückliche Momente der Freiheit», sinniert Stéphane Barras. Er putzt das Motorrad liebevoll, posiert fürs FORTE davor. Sein Blick ist wehmütig und gleichzeitig stolz. Die Maschine zu verkaufen kommt für ihn nicht in Frage – er hofft, dass einst eine seiner Töchter seinen Traum weiterlebt.

Einfluss auf die Familie

1996 macht sich die Krankheit erstmals bemerkbar. Stéphane Barras arbeitet zu dieser Zeit in einer Aluminiumfabrik. Als seine Schutzkleidung Feuer fängt, spürt er nichts – ein Kollege macht ihn entsetzt darauf aufmerksam. Für sein mangelndes Hitzeempfinden macht Stéphane Barras sein hartes Vorbereitungstraining für die «Patrouille des Glaciers» verantwortlich. 2001 bekommt er schliesslich die Diagnose. Seither prägt die MS den Alltag der vierköpfigen Familie, zu der die beiden Töchter Déborah (19) und Isaura (16) gehören. «Früher waren wir zu viert», sagt die 46-jährige Valérie Barras, «heute sind wir zu fünft.» Sie meint damit die MS, die mit ihren unberechenbaren Symptomen ins Leben der Familie eingedrungen ist, sich als ständiger ungeliebter Gast einquartiert hat und mit ihren Launen bei allen Familienmitgliedern Unsicherheit und Ängste schürt. Die permanenten Schmerzen, starke spastische Anfälle, häufige Erschöpfungszustände und die Angst vor dem Verlust der verbleibenden Mobilität setzen Stéphane Barras zu.

«Verloren ohne die MS-Gesellschaft.»

Der Schein trügt

Wenn man Stéphane Barras begegnet, ohne von seiner Krankheit zu wissen, sieht man sich einem attraktiven Mann in den besten Jahren gegenüber, der mit seinem Humor und seiner zuvorkommenden Art viel Charme versprüht. Man wundert sich vielleicht, dass er sich für sein Alter etwas umständlich vom Stuhl erhebt, An-

MS und Blasenprobleme! Wie hängt das zusammen? Müssen Sie häufig Wasser lassen? Schlafen Sie nachts durch? Wir können helfen!
Telefon 021 620 02 40

DENTSPLY IH SA
Rue Galilée 6, CEI3, Y-Parc, 1400 Yverdon-les-Bains.
Tél. 021 620 02 40. Fax 021 620 02 41. www.lofric.ch

Wellspect HEALTHCARE

© 2013 Wellspect HealthCare, a DENTSPLY International Company. All rights reserved. 75890-CHDE-1312

Die verbliebene Feinmotorik erlaubt es dem gelernten Elektriker hobbymässig zu werken.

Stéphane Barras putzt seine Maschine mit viel Wehmut. Denn fahren kann er damit nicht mehr.

laufzeit braucht, bevor er die ersten Schritte tut, sich langsam bewegt und ab und zu mit dem rechten Fuss leicht einknickt. Die vorwiegend unsichtbaren Symptome und Stéphane Barras' einnehmende Wesensart erwecken den Eindruck, dass es ihm besser geht, als er sich in Wirklichkeit fühlt. An diesem Tag gibt er seiner Befindlichkeit auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) lediglich einen Wert zwischen 3 und 4. «Einen Wert von 10 erreiche ich gar nie», erklärt er. Diese Einschätzung erschüttert, denn sie zeigt auf, wie sehr der äussere Eindruck täuschen kann. Die chronischen Schmerzen beispielsweise schränken Stéphane Barras im Alltag enorm ein, sind aber für andere nicht sichtbar. Immer wieder wird er denn auch mit Reaktionen konfrontiert, die ihn verletzen. Als er beispielsweise kürzlich an einem Wochenende im Garten arbeitete, kam jemand vorbei und erkundigte sich erstaunt, ob man denn mit MS gärtnern dürfe. Als ob man 24 Stunden lang das Bett hüten müsste, wenn man von MS betroffen ist! Solche unbedachten Äusserungen tun weh.

Schwieriges Eingeständnis

Dass er nie mehr ganz gesund werden wird, weiss Stéphane Barras spätestens seit jener Zeit im 2011, als er sich vertieft mit der MS auseinandergesetzt hat und ihm die Tragweite seiner Krankheit sowie die Ungewissheit über den Verlauf schlagartig bewusst wird. «Ich verspürte damals den Wunsch, mich von einer Brücke zu stürzen», gesteht er. «Heute ist mir klar, dass ich viel zu wenig über die Krankheit wusste und über die Art und Weise, wie man damit umgehen kann.» Dass er heute trotz seiner Beschwerden und Stimmungsschwankungen ein zufriedener Mensch ist, verdankt er vor allem seiner eigenen Willensstärke, seiner Familie und seinem Arbeitgeber. Zum Zeitpunkt der Diagnose 2001 arbeitet der gelernte Elektriker als technischer Leiter am Spital Wallis. Er informiert seinen Arbeitgeber von Anfang an über seine Krankheit. Dieser reagiert vorbildlich und sichert seinem Mitarbeiter seine Unterstützung zu. Er ermuntert ihn zu einer Umschulung. 2012 bis 2014 führen MS-Schübe zu mehreren Arbeitsunterbrüchen, bis Stéphane Barras sich schliesslich im 2014 eingestehen muss, dass ein 100%iges Arbeitspensum in leitender Position nicht mehr zu schaffen ist.

«Öffentlichkeitsarbeit ist sehr wertvoll.»

Starker Zusammenhalt

Heute ist er froh, halbtags arbeiten zu können, denn das gibt ihm das Gefühl, gebraucht zu werden. Es ist für den einstigen Bereichsleiter schon schwer genug, dass er die Verantwortung für den Service-Bereich abgeben musste. Die krankheitsbedingte berufliche Abwertung nagt am Selbstwertgefühl des Familienvaters. In der arbeitsfreien Zeit ruht er sich von der permanenten MS-bedingten Fatigue aus oder er geht in die Physiotherapie, die für ihn sehr wertvoll ist. Der Abend ist für seine Familie reserviert. «Die Gespräche mit meiner Familie sind mir enorm wichtig. Manchmal habe ich zwar ein schlechtes Gewissen, denn für meine Frau und unsere Töchter ist es nicht einfach, mit meinen Stimmungsschwankungen umzugehen. Déborah und Isaura sind dadurch sehr schnell erwachsen geworden.» Die grösste Angst der beiden Töchter ist, dass sich der Gesundheitszustand und die Mobilität ihres Papas weiter verschlechtert. Eine Angst, die auch Stéphane Barras und seiner Frau Valérie ständig im Nacken sitzt.

Über MS aufklären

Die MS-Gesellschaft wurde für die ganze Familie zu einer wichtigen Stütze. «Wir haben Sozialberatungen beansprucht, Veranstaltungen besucht und uns auf der Website informiert», bestätigt Stéphane, und Valérie ergänzt: «Ohne Hilfe der MS-Gesellschaft wären wir verloren gewesen – vor allem in der Anfangszeit.» Aufgrund seiner eigenen Erfahrung mit den unsichtbaren Symptomen und den damit verbundenen Vorurteilen findet Stéphane Barras auch die Öffentlichkeitsarbeit der MS-Gesellschaft sehr wertvoll und leistet seinen Beitrag, wo er kann. So hat er in Zusammenarbeit mit einer Sozialarbeiterin des Centre Romand SEP in der Weihnachtszeit 2013 an einer Benefizveranstaltung über seine Erkrankung berichtet und den Anwesenden sein hart erarbeitetes Lebensmotto mit auf den Weg gegeben: «Hab' keine Angst davor, langsamer zu gehen, aber halte nicht an.»

Text: Erica Sauta
Fotos: Ethan Oelman

«JA, WIR WOLLEN!»

Die 56. Mitgliederversammlung der Schweiz. MS-Gesellschaft war geprägt von einer grossen Einigkeit. Die Mitglieder sagten Ja zu allen Abstimmungen und wählten Prof. Dr. Roland Martin neu in den Vorstand.

Prof. Dr. Rebecca Spirig, Präsidentin der MS-Gesellschaft, führte mit viel Empathie für die Anliegen von Betroffenen und einer grossen Professionalität durch die Versammlung. Am 6. Juni fanden 300 Gäste – unter ihnen 211 stimmberechtigte Mitglieder – den Weg ins Forum Fribourg. Patricia Monin, Direktorin, betonte in ihrer Ansprache den hohen Wert des Zusammenhalts und des enormen Engagements, die auch dazu beigetragen haben, dass die MS-Gesellschaft die hohen Auflagen der Zewo-Prüfstelle erneut erfüllt hat und das renommierte Gütesiegel während der kommenden fünf Jahre weiterführen darf. «Nur gemeinsam können wir die MS-Gesellschaft vorwärtsbringen», bekräftigte Patricia Monin.

Neu im Vorstand:
Prof. Dr. Roland Martin

Durch den Tag führte die charmante Moderatorin Mireille Jaton. Nach den Grussworten von Erwin Jutzet, Staatsratspräsident des Kantons Fribourg, folgte der statutarische Teil, geleitet von Präsidentin Prof. Dr. Rebecca Spirig. Von ganzem Herzen dankte sie den Mitgliedern für das Engagement und die Verbundenheit. Nach der Abnahme der Jahresrechnung und den fixen Traktanden stand die Wahl eines neuen Vorstandsmitgliedes an. Das Gremium hatte Prof. Dr. Roland Martin, Ordinarius und Leiter der Abteilung für Neuroimmunologie und MS-Forschung an der Neurologischen Klinik am Universitätsspital Zürich, als Nachfolger von PD Dr. med. Michael Linnebank vorgeschlagen, der aus beruflichen Gründen ins Ausland gezogen ist. Prof. Martin wurde einstimmig gewählt. Der renommierte Neurologe ist als ärztlicher Vertreter eine ideale Ergänzung für das engagierte ehrenamtliche Gremium. Ebenfalls nach vielen verdienstvollen Jahren zurückgetreten ist Dr. Alex Schmidlin.

Prof. Dr. Rebecca Spirig heisst Prof. Dr. Roland Martin im Vorstand willkommen.

Auch an der 56. Mitgliederversammlung nutzten die Mitglieder die Gelegenheit, sich aktiv einzubringen.

Informationen zum MS-Register
Der ehemalige Präsident der MS-Gesellschaft, Prof. Dr. Jürg Kesselring, der unlängst zum Ehrenpräsidenten ernannt worden ist, bedankte sich zur freudigen Überraschung der Anwesenden mit einer Videobotschaft. Prof. Kesselring präsidiert auch das Projekt «Nationales MS-Register». Mireille Jaton führte zu diesem wichtigen Thema ein Interview mit Dr. Claude Vaney, Vizepräsident der MS-Gesellschaft, und Dr. Viktor von Wyl, Projektleiter MS-Register, Universität Zürich. Nach dem aufschlussreichen Gespräch kamen aus dem Publikum etliche Fragen und viel Lob – ein nationales MS-Register wird vor allem von Betroffenen und Angehörigen sehr begrüsst. An der Mitgliederversammlung wurden bereits die ersten Postkarten für die Registration ausgefüllt.

Viel Applaus für gute Taten
Im Anschluss gab es viel Beifall für die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen, die für den Erlös aus ihrem Risottoverkauf 2014 der MS-Gesellschaft einen Check über 100'000 Franken überreichten – damit hat die Gilde in den letzten 20 Jahren bereits über 1,7 Mio. Franken gespendet. Geehrt wurden auch die Regionalgruppen, die im Jahr 2015 ein Jubiläum feiern: GR Fribourg «Les Maillons» (30 Jahre), RG Schwyz (30 Jahre) und RG Thun Oberland (40 Jahre). Einen grossen Applaus gab es zudem für den Gewinner des diesjährigen MS-Preises, Jean-Louis Joliat. Seit 2008 absolviert der über 80-Jährige immer wieder Spendenläufe zugunsten der MS-Gesellschaft. Allein am 31. Mai 2015 lief er am Walkathlon Oberrieden 45 gesponserte Kilometer und sammelte so 34'500 Spenderfranken. Auch für das ausgezeichnete Mittagessen, für das Gilde-Präsident René Mäder verantwortlich zeichnete, sowie für die Fahrzeugausstellung im Foyer, gab es viel Lob. Verschiedene Modelle jener Marken, für welche die MS-Gesellschaft grosszügige Mitgliederrabatte ausgehandelt hatte, konnten vor Ort getestet werden.

Rollstuhltanzen
Ein Höhepunkt waren die Auftritte der «Dancing Wheels», einer Rollstuhltanz-Gruppe, der auch MS-Vorstandsmitglied Therese Lüscher angehört. Sechs Rollstuhlfahrende fegten mit ihren Partnern über das Parkett. Mit grünen T-Shirts bewegten sie sich im Rhythmus der Musik, Räder wurden gedreht, Formationen gezeigt. Bereits nach den ersten paar Takten schnellten viele Fotokameras in die Höhe und schon bald klatschte das Publikum begeistert mit. «Der Funke ist wirklich übergesprungen», freute sich Therese Lüscher, «die Stimmung war einfach fantastisch.» Rollstuhltanz erfordert ein hohes Mass an Konzentration und stärkt die kognitiven Fähigkeiten. Vor allem aber bereitet der Sport viel Freude, wie Therese Lüscher betonte. «Wir trainieren in der Regel alle zwei Wochen an einem Samstagmorgen in Effretikon und nehmen gerne neue Mitglieder auf.» Interessierte finden die Kontaktangaben auf www.multiplesklerose.ch, Rubrik: Unsere Angebote/Regionalgruppen/Regionalgruppe Zürcher Oberland.
Als bewegte und bewegende Veranstaltung machte die Mitgliederversammlung beste Werbung in eigener Sache, indem sie zeigte, wofür die beiden Buchstaben MS auch stehen: Miteinander Stark.

Text: Erica Sauta
Fotos: Davide Caenaro

Mireille Jaton entlockt dem Gilde-Koch Francis Hadorn das Rezept für den feinen Risotto, der 2014 einen Erlös von 100'000 Franken für die MS-Gesellschaft eingebracht hat.

EINFLUSS VON STRESS AUF MULTIPLE SKLEROSE

Haben Sie sich heute schon gestresst gefühlt? Mussten Sie dringend zu einem Termin und die Strassen waren verstopft? Oder steht demnächst eine Prüfung an? Wollten Ihr Chef oder die Kinder ständig etwas von Ihnen? Haben Sie finanzielle Probleme oder beeinträchtigt Sie eine Erkrankung?

Stress begegnet uns täglich und überall. Er ist zu einem Schlagwort unserer modernen Gesellschaft geworden und scheint eine Geissel unseres hoch verdichteten Alltagslebens zu sein.
Stress hat eine immense gesellschaftliche Bedeutung. Denn wenn er Überhand nimmt, kann er zu Erkrankungen führen. Dadurch entstehen hohe Kosten, einerseits für das Unternehmen wegen der Fehlzeiten am Arbeitsplatz, andererseits für den Staat aufgrund der medizinischen Behandlungskosten.

Was ist Stress

Der Begriff «Stress» ist in unserem Alltag eher negativ besetzt. Doch was bedeutet dieser Ausdruck eigentlich genau? Man muss zwischen «gutem» Stress (Eustress) und «negativem» Stress (Distress) unterscheiden. Eustress ist die Art von Stress, welche vom Organismus zwar belastend, jedoch durchaus als positiv empfunden werden kann. Eustress befähigt den Organismus zur Lösung bzw. Bewältigung von Problemen.
Distress dagegen wird vom Organismus als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden. Stress wird durch Stressoren ausgelöst. Stressoren werden in der Psychologie als diejenigen Faktoren bezeichnet, die den Organismus in eine erhöhte Alarmbereitschaft (Stress) versetzen. Stressoren können unterschiedliche Ursprünge haben. Sie können von der Person selbst ausgehen, beispielsweise durch eine hohe Selbsterwartung oder innerpsychische Spannungen. Oder sie können äusserliche Ursachen haben, die von der belebten Umwelt ausgehen wie eine hohe Fremderwartung oder Arbeitsbelastung. Aber auch die unbelebte Umwelt kann als Faktor für Stress wirken; Lärm ist hier ein Beispiel.
Ob ein Stressor als unangenehm empfunden wird, hängt von der kognitiven Bewertung eines jeden selbst ab. Stress ist also ein Ungleichgewicht zwischen den inneren und äusseren Anforderungen an die Personen und deren Möglichkeiten, darauf zu reagieren.
Bei beiden Arten von Stress schaltet der Körper auf Alarmbereitschaft. Er produziert dann vermehrt Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden angespannt – der Muskeltonus nimmt zu. Im Tierreich und bei unseren Vorfahren ist bzw. war das ein Überlebensvorteil in Gefahrensituationen, um bereit für Kampf oder Flucht zu sein. Beim modernen Menschen ist negativer Stress, wenn er im Übermass auftritt und es zu wenige Entspannungsphasen gibt, ein Gesundheitsrisiko.
Stress kann zu leichten und schweren Krankheiten führen. Etliche Studien haben die krankmachenden Effekte von Stresshormonen belegt. Besonders gut untersucht ist der Effekt von emotionalem

Stress hat eine immense gesellschaftliche Bedeutung. Denn wenn er überhand nimmt, kann er zu Erkrankungen führen.

Stress auf den Ausbruch von Erkältungskrankheiten. Auch gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Herzkreislauferkrankungen und lang anhaltendem, vor allem psychosozialem Stress.
Eine weitere mögliche Folge von lang anhaltendem Stress kann durch den erhöhten Muskeltonus eine Chronifizierung von Rückenschmerzen sein.

Auswirkungen von Stress auf Multiple Sklerose
«Wie wirkt sich Stress eigentlich auf meinen Körper, meine Seele und meine MS-Erkrankung aus?», fragen sich viele Betroffene. Zwischen dem Immunsystem und Stress bzw. den körperlichen Reaktionen auf Stress bestehen vielschichtige Verknüpfungen.

Löst Stress Multiple Sklerose aus?
Der Zusammenhang zwischen Stress und dem Beginn einer Multiplen Sklerose ist in mehreren Studien inklusive einer grossen dänischen Kohortenstudie untersucht worden. In dieser Studie sind über 21'000 Eltern, die ein Kind vor dem 18. Lebensjahr verloren hatten, sei es unerwartet oder durch Krankheit mit «längerer» Vorbereitungszeit, über 17 Jahre beobachtet worden. Das Risiko, eine MS zu entwickeln, erhöhte sich um 56 Prozent bei den betroffenen Eltern. Noch höher war das Risiko bei Eltern, die unerwartet ein Kind verloren hatten. Eine andere Studie hingegen, bei der über 120'000 Pflegefachfrauen über mehr als zehn Jahre beobachtet wurden, konnte keinen Zusammenhang mit schwerem Stress zu Hause oder dem Missbrauch in der Kindheit finden. Eine mögliche Erklärung für das konträre Ergebnis ist möglicherweise, dass der Verlust eines Kindes ein viel stärkerer Stressor ist. Ob MS nun durch chronischen Stress ausgelöst wird, kann aktuell noch nicht abschliessend beantwortet werden.

Schübe und Krankheitsaktivität durch Stress
Andere Studien gingen der Frage nach, ob Stress MS-Schübe auslösen kann. Eine Metaanalyse von 17 Studien, die zwischen 1980 und 2010 durchgeführt wurden, ergab in 15 Studien einen Zusammenhang zwischen Stress und dem Auftreten von Schüben. Weitere Studien konnten diesen Zusammenhang bestätigen. Eine Studie kam sogar zu dem Ergebnis, dass Stress die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Schüben verdoppelt.
Zwei Studien, die den Einfluss von Stress auf die Krankheitsaktivität gemessen an Kontrastmittel aufnehmenden Läsionen im MRI untersucht haben, konnten einen Zusammenhang zwischen neu auftretenden Kontrastmittel aufnehmenden Läsionen und negativ empfundenem Stress feststellen.
Interessanterweise fand sich auch ein Zusammenhang zwischen positivem Stress und einer Verminderung des Risikos neu auftretender Kontrastmittel aufnehmender Läsionen.
Dieser Zusammenhang konnte auch in einer zweiten Studie bestätigt werden. Bei dieser Studie wurde eine stressreduzierende

MEIENBERGS MEINUNG

Schon so alt

Als Teenager wusste ich, dass wenn ich dann mal ein alter Mann sein würde, also die fünfzig Jahre schon hinter mir hätte, ein weiser, lebenserfahrener und abgeklärter Mann sein würde. Nun bin ich, der ich 1957 geboren wurde, heute 57. Aber von weise und abgeklärt kann keine Rede sein. Nach wie vor lerne ich jeden Tag Neues kennen. Frage ich mich, was Gott, wenn es ihn denn gibt – woran ich nicht glaube – gegen mich hatte, dass er mir schon mit 19 Jahren die MS anhängte. Aber wahrscheinlich war es eben nicht Gott, sondern das Leben selbst, wie bei rund zehntausend anderen Menschen in der Schweiz. Ich habe auch mehr oder weniger gelernt damit zu leben. Nämlich indem ich mir vor einigen Jahren schon sagte: «MS ist ein Riesenmist, aber ich kann damit leben.» Es bleibt mir ja auch nichts anderes übrig. Ausser ich engagiere Exit, die Sterbehilfeorganisation, bei der ich mich schon vor vielen Jahren angemeldet habe. Aber so weit ist es noch nicht. Dafür sitze ich noch zu gut in meinem Rollstuhl. Und muss auch nicht immer aufstehen, wenn ich in der Beiz sitze und mal wieder draussen eins rauchen möchte. Es hat halt alles seine Vor- und Nachteile, auch wenn sie vielleicht manchmal etwas gesucht sind. Von Lebenserfahrung kann ich also heute schon sprechen. Die habe ich mir als Teenager aber doch etwas anders und spannender vorgestellt. Aber man weiss nie, das kann ja noch kommen.

Reto Meienberg

Swiss Handicap '15

Für Menschen mit und ohne Behinderung
27.–28. November 2015 | Messe Luzern

Der Messe-Event für die ganze Familie

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

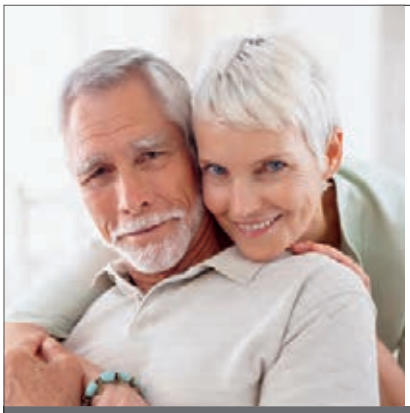
Messe-Highlights

- Hauptthema Sport, Freizeit, Reisen
- Guetzlibacken mit Prominenten
- 150 Aussteller, Vorträge und Show Acts
- Sport & Bewegung mit PluSport
- Party-Nacht mit top DJ's und Artists
- Weihnachtsmarkt & Samichlaus

Brücken schlagen und Zeichen setzen

PluSport Helsana Neue Luzerner Zeitung tele1 RadioCentral

www.swiss-handicap.ch



HÖGG LIFTSYSTEME

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

Treppenlifte

Rollstuhllifte
Sitzlifte
Aufzüge

www.hoegglift.ch

Vereinbaren Sie eine Probefahrt! **www.swisstrac.ch**

proSANUS
Hallenstrasse 10
CH-8008 Zürich

Claudia Suleck
Naturheilpraktikerin
Therapeutin für Chinesische Medizin
Medizinische Masseurin

Krankenkassen Zusatzversicherung anerkannt
Die Praxis befindet sich im 1. Stock (kein Lift)

Behandlungsschwerpunkte:

- Beschwerden am Bewegungsapparat
- Chronische Erkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Parkinson)
- Chronische Schmerzen (z.B. Migräne)

www.pro-sanus.com
tcm@pro-sanus.com Tel. 079 537 10 24

Es ist wichtig, bei Stress persönliche Lösungsstrategien zu haben.

Verhaltenstherapie durchgeführt, die zu einer Reduktion von Stress und Kontrastmittel aufnehmenden Läsionen führte. Insgesamt 121 Patienten mit schubförmiger MS erhielten entweder eine Stressmanagement-Therapie oder wurden auf eine Warteliste (Kontrollgruppe) gesetzt. Die Stressmanagement-Therapie bestand aus 16 Einzelsitzungen verteilt über ein halbes Jahr sowie einer 6-monatigen Nachbeobachtungszeit. Die Patienten der Stressbewältigungsgruppe blieben während der Therapie deutlich häufiger frei von Gehirnläsionen als die Patienten der Kontrollgruppe (76,8% gegenüber 54,7%). Dies wurde mittels einer Kernspin-Tomographie überprüft. Allerdings zeigte sich auch, dass dieser Effekt nicht über die halbjährige Therapiephase hinaus anhielt. Nach Abschluss der Therapie fühlten sich die Patienten wieder ähnlich unter Stress wie zuvor. Dass die Erfolge nicht anhaltend sind, liegt möglicherweise daran, dass die Patienten die erlernten Verhaltensweisen nicht aufrechterhalten können. Eine Stressbewältigungs-Therapie ist sicherlich nicht ausreichend, um ein Fortschreiten der MS-Erkrankung zu verhindern. Sie kann eine Therapie mit krankheitsmodifizierenden Medikamenten (Basisbehandlung) nicht ersetzen.
Zusammenfassend kann man im Moment sagen, dass Stress bei MS zum Auftreten von Schüben und zu einer erhöhten MRI-Aktivität führen kann. Um einen direkten Zusammenhang zwischen dem Auftreten von MS und Stress feststellen zu können, fehlen noch verlässliche Daten. Auch haben wir aktuell keine belastbaren Daten, die auf einen Einfluss von Stress auf den Langzeitverlauf von MS hindeuten.

Stressmanagement
Was kann man nun gegen Stress tun? Wichtig ist zuallererst zu identifizieren, was einen stresst. Dann kann man sich mögliche Lösungsstrategien überlegen.
Hierbei ist es wichtig, Situationen und Menschen positiv zu begegnen. Das heisst, durch eine positive Einstellung können Menschen mit MS häufig selbst darauf einwirken, ob sie sich gestresst fühlen oder nicht. Mit überhöhten Ansprüchen an sich selbst, Versagensängsten oder Perfektionismus setzen sich MS-Betroffene oftmals unter Druck. Daher sollten sie ihre Gedanken und Verhaltensweisen hinterfragen, um zu einer positiveren Sicht auf die Dinge und letztendlich zu einem stressfreieren Leben zu gelangen.
Ein weiterer wichtiger Baustein im Umgang mit Stress ist ein gutes, realistisches Zeitmanagement. Das heisst vor allem, Prioritäten zu setzen und zu überlegen, ob man für bestimmte Dinge überhaupt Zeit aufwenden möchte. «Aktives Leben ja, aber immer Kraft sparen und die Arbeit vereinfachen», kann ein hilfreiches Motto sein.
Sollten die eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung nicht ausreichen, kann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Dann stehen Optionen wie die erwähnte kognitive Verhaltenstherapie zur Verfügung.
Eine weitere Möglichkeit, die stark auf eine positivere Weltsicht setzt, ist das «Mindfulness-Based Stress Reduction»-Trainingsprogramm zum Abbau von Stress, das von Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde. Es hat zum Ziel, die Gegenwart bewusst wahrzunehmen, die eigenen Reaktionsweisen auf schwierige Emotionen und Stress zu erkennen und zu beeinflussen. Ausserdem wird eine freundliche und verstehende Haltung sich selbst gegenüber entwickelt.
Ein solches Training kann an verschiedenen Orten durchgeführt werden und sollte mit dem behandelnden Neurologen besprochen werden. Weiter bietet die Multiple Sklerose Gesellschaft diverse Veranstaltungen, unter anderem zu den Themen «Freizeit & Persönlichkeit» oder «Ferien & Entlastung», an. Unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Unsere Angebote/Veranstaltungen-Weiterbildungen sind detaillierte Angaben zu finden.
Zusammenfassend kann Stressmanagement MS-Betroffenen helfen, Stress zu reduzieren und damit die Lebensqualität zu steigern. So kann das Risiko von Folgeerkrankungen reduziert und Multiple Sklerose in Bezug auf das Auftreten von Schüben und neuen MRI-Veränderungen günstig beeinflusst werden.

Lutz Achtnichts, Oberarzt, Neuroimmunologische Ambulanz / Multiple Sklerose Sprechstunde, Neurologische Klinik, Kantonsspital Aarau, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft.

EXMA VISION

Eine Dienstleistung der SAHB

Selbständig und mobil

Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

In unserer Ausstellung finden Sie viele praktische Hilfen, welche Ihnen den Alltag erleichtern:

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

Exma VISION
Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
exma@sahb.ch
www.exma.ch

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren 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

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

AHA-ERLEBNISSE AN DER EXMA VISION

Alle zwei Jahre organisiert die MS-Gesellschaft einen geführten Rundgang durch die Hilfsmittelausstellung Exma Vision. 17 MS-Betroffene und Angehörige nahmen dieses Jahr teil und liessen sich inspirieren.

Wer auf den Rollstuhl angewiesen ist, wenig Kraft hat oder in der Feinmotorik eingeschränkt ist, wird im Alltag mit verschiedenen Hürden konfrontiert. Viele MS-Betroffene kennen Herausforderungen wie diese: Das ständige Sitzen im Rollstuhl verursacht Schmerzen, die Wohnung ist nicht barrierefrei konzipiert, die Schränke in der Küche sind unerreichbar hoch und die Tasse fällt beim Hochheben aus der Hand. Es gibt Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern, und die MS-Gesellschaft bietet im Zweijahresrhythmus eine Führung an, die einen Überblick über die am Markt erhältlichen Hilfsmittel verschafft.

Über 600 Hilfsmittel

17 MS-Betroffene und Angehörige wollten es wissen und machten sich am 7. März 2015 auf nach Oensingen, wo sie von Mirjam Senn, Sozialberatung MS-Gesellschaft, begrüsst wurden. In Oensingen befindet sich die permanente Hilfsmittelausstellung Exma Vision, welche von der unabhängigen Fachstelle SAHB ins Leben gerufen wurde. Die Ausstellung präsentiert auf 1'000 m² über 600 Hilfsmittel, die Betroffene dabei unterstützen, im Alltag selbständiger und mobiler zu werden. Nach einer kurzen Kennenlernrunde ging es los mit dem rund zweistündigen Rundgang, kompetent durchgeführt von Fränzi Grossenbacher, der Leiterin der Hilfsmittelausstellung. Im unteren Stockwerk demonstrierte die Fachfrau verschiedene Treppenlifte, bot diverse Rollstühle zum Probesitzen an und zeigte Lösungen für den Autoumbau und für die Küche. Die umgebaute Küche mit ausziehbaren Schränken, höhenverstellbaren Oberschränken, unterfahrbaren Arbeitsflächen und zahlreichen weiteren Varianten beeindruckte die Gruppe sehr. In der Pause tauschten die Teilnehmenden angeregt Erfahrungen und Tipps aus, bevor sie im oberen Stock Alltagshilfen, elektronische Hilfsmittel, Betten sowie Lösungen für den Badezimmerumbau begutachteten und ausprobierten.

Spannende Einblicke in die Möglichkeiten des behindertengerechten Autoumbaus.

Grosses Erstaunen löste die Badezimmersimulation aus: Mit verschiebbaren Modulteilen in Echtgrösse lässt sich hiermit das ideale barrierefreie Badezimmer gestalten. Interessierte können mit dem Plan ihres bestehenden oder mit Ideen für ein neues Badezimmer vorbeikommen und den künftigen Innenausbau mit den Modulteilen simulieren. Mit vielen Anregungen und konkreten Plänen machten sich die Teilnehmenden auf den Heimweg.

Ein gelungener Anlass

«Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv», fasst Mirjam Senn zusammen. «Gelobt wurden insbesondere die sehr kompetente Beratung durch Frau Grossenbacher, der hohe Praxisbezug, der ideale Zeitrahmen sowie der Austausch in der Gruppe.» Wer die Veranstaltung verpasst hat und nicht bis zur nächsten Durchführung warten möchte, kann die Exma Vision jederzeit individuell besuchen. Eine Voranmeldung ist empfehlenswert, damit genügend Zeit für eine persönliche Beratung eingeplant werden kann, denn diese ist bei allen Hilfsmitteln das A und O.

Kompetente Führung durch die Leiterin der Exma Vision, Fränzi Grossenbacher.

Text: Erica Sauta
Fotos: Mirjam Senn

INFOS

Exma VISION
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen
T 062 388 20 20
F 062 388 20 40
exma@sahb.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9.00–12.00 Uhr / 14.00–17.00 Uhr

ALLTÄGLICHE SCHICKSALE

Ob soziale, medizinische, psychologische oder pflegerische Fragen: Das ausgewiesene MS-Beratungsteam hat ein Ohr für alle Anliegen rund um MS.

Eine Klientin spricht mit Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Berater für Psychotherapie, Neuropsychologie und Verhaltensneurologie bei der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Begleiteter Veränderungsprozess

Marianne K. (Name geändert) ist seit 11 Jahren von MS betroffen und klagt über zunehmende Erschöpfungszustände – über Fatigue. Sie ist verheiratet, hat eine 14-jährige Tochter und arbeitet Vollzeit als kaufmännische Angestellte. «Seit einigen Monaten stelle ich eine besondere Ermüdbarkeit fest, vor allem während der Mittagsstunden. Ich benötige dann für die Erledigung der Arbeiten wesentlich mehr Zeit und es unterlaufen mir dabei häufig Fehler», schildert Marianne K. ihre aktuelle Verfassung. Dies führt dazu, dass sich bei ihr viele Pendenzen anhäufen, die dann mit Überstunden kompensiert werden müssen. «Mein Mann und meine Tochter entlasten mich stark im Haushalt, aber wenn ich nach Hause komme, bin ich müde und bringe kaum noch Energie für meine Familie auf», erzählt K. bedauernd. Am Wochenende braucht sie Zeit für die Erholung, und die gemeinsamen Unternehmungen kommen viel zu kurz. Die Nicht-Teilhabe am Familienleben belastet sie stark. In einem ersten Gespräch mit Dr. Calabrese wird deshalb eine genaue Situationsanalyse der Schwere und des Auftretens der Fatigue sowie der Konsequenzen für Beruf und Familie von Marianne K. erstellt. Ein weiterer Schritt beinhaltet das Führen eines «Fatigue-Kalenders». Dieser zeigt der Betroffenen auf, welche Arbeiten belastend sind und zu welcher Tageszeit sie diese am besten erledigt. Daraus ergibt sich schliesslich eine realistische Einschätzung des tatsächlich leistbaren Arbeitspensums: Entgegen der Sorge von Marianne K. zeigt sich der Arbeitgeber mit einer 20%igen Reduktion der Arbeitszeit einverstanden. Der mehrmonatige, begleitete Veränderungsprozess führte zu deutlich verbesserten Arbeitsbedingungen und zu einem besseren familiären Klima: «Ich habe einen Lebensrhythmus gefunden, der zu meinen Leistungsmöglichkeiten passt. Für meine Familie und mich bedeutet dies eine gesteigerte Lebensqualität», erzählt K. erleichtert.

«Mit professioneller Unterstützung zu mehr Lebensqualität»

Individuelle Beratung und Unterstützung.

Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

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

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

mobil center von rotz

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

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

TIPPS FÜRS ARZTGESPRÄCH

Darf ich nachfragen? Kommunikationsprobleme bei Gesprächen mit dem Arzt sind häufig die Quelle für Missverständnisse und Unzufriedenheit von Betroffenen. Die Ursachen liegen auf beiden Seiten: Betroffene haken bei Unklarheiten nicht nach und Ärzte unterschätzen die psychosozialen und emotionalen Begleitumstände, die mit Multipler Sklerose einhergehen können.

Der Neurologe zeigt auf drei weisse Flecken auf dem MRI-Bild. «Das sind drei Entzündungsherde, und diese könnten sehr wohl etwas mit ihren Sensibilitätsstörungen zu tun haben. Mit grosser Wahrscheinlichkeit haben Sie Multiple Sklerose.» Eine solche Botschaft ist für die meisten Betroffenen ein Schockerlebnis. Nach dieser Nachricht arbeiten Emotionen und Gedanken auf Hochtouren, und es ist schwierig, weitere wichtige Informationen zur Diagnose aufzunehmen. Betroffene berichten häufig, nach der Neudiagnose mangelhaft über die Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten informiert worden zu sein. Es braucht deshalb von ärztlicher Seite zu verschiedenen Zeitpunkten ein wiederholtes Erklären der MS und deren Auswirkungen. Die Betroffenen müssen das Gehörte verarbeiten können, damit sie besser in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen, beispielsweise über anstehende Behandlungsmöglichkeiten.

Angst vor falschen Fragen

Aus ärztlicher Sicht steht nach der Diagnose die anstehende Behandlung im Vordergrund. Das individuelle Krankheitserleben der Betroffenen bleibt tendenziell zweitrangig, gerade dann, wenn die Zeit in den Sprechstunden knapp ist. Nichtsdestotrotz: Betroffene möchten ganzheitlich wahrgenommen werden. Auch in der Langzeitbehandlung von MS ist es wichtig, den Fragen und Unsicherheiten von Betroffenen Raum zu geben. Fakt ist auch, dass Betroffene aus Verunsicherung, Scham oder Angst, die falsche Frage zu stellen, beim Arzt nicht nachfragen. Sie wollen die knappe Zeit des Arztes nicht beanspruchen oder vergessen, was sie eigentlich fragen wollten.

Eine gute Kommunikation zwischen Ärzten und Betroffenen trägt viel zum Wohlbefinden bei.

Optimale Gesprächsvorbereitung

- Überlegen Sie sich, ob Sie von einem Angehörigen oder einem Freund begleitet werden möchten. Vier Ohren hören mehr als zwei.
- Verfassen Sie eine Liste mit Ihren wichtigsten Fragen, und nehmen Sie diese mit zum Gespräch. Besprechen Sie zuerst Ihre dringendsten Anliegen, da für das Arztgespräch nicht unbegrenzt Zeit zur Verfügung steht.
- Haben Sie viele Fragen, so informieren Sie den Arzt vorab, damit er mehr Zeit für sie einplant.
- Machen Sie sich Gesprächsnotizen z. B. über die Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten. Möchten Sie sich lieber voll auf das Gespräch konzentrieren, kann sich die Begleitperson um die Notizen kümmern.
- Bitten Sie den Arzt darum, in einer für Laien verständlichen Sprache zu sprechen und Fachausdrücke wenn möglich einfach auszudrücken.
- Stellen Sie Fragen! Haben Sie beispielsweise einen Behandlungsschritt nicht genau verstanden, fragen Sie beim Arzt nach. Denken Sie daran: Es gibt keine dummen Fragen! Gut informiert zu sein hilft Ihnen, verantwortungsbewusste Entscheide fällen zu können.

Ein gutes Verhältnis zwischen dem Arzt und dem Betroffenen trägt viel zum Wohlbefinden bei und ist für beide Seiten zufriedenstellend. Beides – bewusst Zuhören und konkret Fragen – sind Teile einer erfolgreichen Kommunikation.

Text: Brigitte Seifert-Wüst, dipl. Pflegefachfrau FH, Pflege- und Angehörigensupport bei der Schweiz. MS-Gesellschaft.

BERÜHRENDE GESCHICHTEN AM WELT MS TAG 2015

Die MS-Gesellschaft zeigte am Mittwoch, 27. Mai 2015, in den MS-Zentren Zürich und Lausanne den eindrücklichen Film «Multiple Schicksale» vom Jungregisseur Jann Kessler. Die drei Filmvorführungen in Zürich waren mit insgesamt rund 140 Besuchenden restlos ausverkauft.

Der Film «Multiple Schicksale» geht den Zuschauern unter die Haut. Der erst 19-jährige Jann Kessler hat seine Maturarbeit dem Thema MS gewidmet. Der Film zeigt die Schicksale sieben verschiedener Protagonisten mit MS, unter anderem dasjenige seiner Mutter, die sehr schwer von der Krankheit betroffen ist.
«Der Film berührt stark und zeigt eindrücklich die verschiedenen Gesichter von MS», sagte eine Zuschauerin nach der Vorführung beeindruckt. Unter den Besuchern pro Vorstellung waren auch viele Betroffene und Angehörige. Die Gäste nahmen die Einladung zum anschliessenden Apéro gerne an und tauschten sich rege aus. Durch den Ticketverkauf konnten 2'130 Franken an Spendengeldern zugunsten der Multiple Sklerose Gesellschaft gesammelt werden.

Kinostart im Herbst
Wer bislang keine Möglichkeit hatte den Film zu sehen, für den gibt es gute Neuigkeiten: «Multiple Schicksale» kommt im Herbst 2015 in die Schweizer Kinos. Die genauen Daten und Aufführungsorte werden bei Bekanntgabe auf dem Web publiziert. *ngi*

Der Welt MS Tag 2015 wurde freundlicherweise unterstützt von:
Biogen Idec Switzerland AG;
Genzyme a Sanofi-Company;
Novartis Pharma Schweiz AG;
Teva Pharma AG.

Grosses Interesse an der Vorführung von Jann Kesslers «Multiple Schicksale».

Jede Vorstellung war ausgebucht.

«Mit MS für MS»: Claudia Steiger.

Ergreifende Filmmomente im MS-Zentrum.

Der Film sorgte für angeregte Diskussionen.

Gross und Klein engagieren sich gemeinsam: Mitglieder der Sektion Zürich des Malteserhospitaldienstes in Aktion.

10. MS-WALKATHLON – 66'500 FRANKEN ERLÖS

Der Jubiläums-MS-Walkathlon in Oberrieden im Rahmen der Zimmerbergwanderung vom Sonntag, 31. Mai, brachte einen stolzen Erlös von 66'500 Franken.

Bereits seit 40 Jahren starten Wanderlustige aus der Region jeweils am ersten Februarwochenende zur Winterwanderung der Wandergruppe Oberrieden. Und seit 10 Jahren ist der MS-Walkathlon fester Bestandteil des beliebten Volksanlasses. Organisatorische Gründe und Anregungen aus der Walking-Szene veranlassten das Organisationskomitee, die Veranstaltung in den Mai zu verlegen. So machten sich am 31. Mai Wanderer, Jogger und Walker bei Sonnenschein statt bei Schnee und Eiseskälte (bisherige Rekordkälte: –16 °C) auf die 5, 10 und neu 20 Kilometer langen Strecken. Eine Aktivität im Freien, die sich mit einer guten Sache verbinden lässt: Zahlreiche Wander- und Lauffreudige starteten am MS-Walkathlon und brachten der MS-Gesellschaft für jeden gelaufenen Kilometer Sponsorbeiträge ein. Unter ihnen – wie fast jedes Jahr – Regierungsrat und Gesundheitsdirektor des Kantons Zürich, Dr. Thomas Heiniger: «Ich freue mich jedes Mal sehr, am MS-Walkathlon teilzunehmen. Dieser Anlass ist zu einem fast schon unumstösslichen Fixtermin in meinem Jahreskalender geworden.» Der unermüdliche Jean-Louis Joliat, Gewinner des MS-Preises 2015, erzielte mit 45 gelaufenen Kilometern einen neuen Rekord in der Distanz und sammelte so unglaubliche 34'500 Franken für die MS-Gesellschaft. Auch Martin Felger und Thomas Fluri sind langjährige Teilnehmer und erliefen zusammen den hohen Betrag von fast 14'000 Franken. Lokale Politiker und Gemeindevertreter unterstützten den Benefizlauf ebenfalls – unter ihnen Ruedi Reichmuth, Gemeinderat aus Richterswil, und Thomas Dischl, Gemeindeschreiber aus Oberrieden. Jede Spendensammlung der insgesamt rund 80 Teilnehmenden hat zu dem stolzen Gesamterlös von 66'500 Franken beigetragen.

Ein Geben und Nehmen

Philipp Schnidrig, Präsident der Wandergruppe Oberrieden, schätzt die Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft sehr. «In den 10 Jahren unserer Partnerschaft durfte ich viele tolle Menschen kennenlernen. Es sind Freundschaften entstanden, die ich nicht mehr missen möchte. Die Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft ist ein Geben und Nehmen. Beide Seiten profitieren davon. Wenn wir einen Beitrag für Menschen mit MS leisten können, dann tun wir das sehr gerne.» Philipp Schnidrig, der diese Grossveranstaltung nebenberuflich auf die Beine stellt, investiert insgesamt jeweils rund zwei Wochen, damit am Tag X alles reibungslos über die Bühne geht. Wenn er dann die strahlenden Gesichter der Wanderer und den Erlös zugunsten von Menschen mit MS sieht, dann weiss er, wofür er und sein Team sich engagieren. «Der nächste MS-Walkathlon findet am 29. Mai 2016 statt. Wir streben Kontinuität an und freuen uns auf eine weitere Partnerschaft mit der MS-Gesellschaft», so Schnidrig.

Text: Erica Sauta
Fotos: Nadine Giunchi, Erica Sauta

«Aufgeben ist keine Option»: Sonja Vitulano.

Grosszügige Rabatte auf zahlreiche Modelle der Marken Draisin und Batec.

NEUER MITGLIEDERVORTEIL

Die Schweiz. MS-Gesellschaft freut sich, ihren Mitgliedern einen weiteren Mitgliedervorteil anbieten zu können. Die Marken Draisin und Batec bieten eine grosse Angebotspalette von Dreirädern, Mehrpersonenrädern und Zuggeräten für Rollstühle an. Dank der freundlichen Unterstützung von Simovita, der Stiftung NAK-Humanitas und der Walter Haefner Stiftung profitieren die Mitglieder von grosszügigen Rabatten auf zahlreiche Modelle. Die Fahrzeuge ermöglichen MS-Betroffenen und ihren Angehörigen trotz körperlichen Einschränkungen wieder mehr Mobilität und Ausflüge in die Natur. *dac*

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Spenden & Helfen/Mitglieder oder wenden Sie sich an die Sozialberatung unter der Infoline 0844 674 636.

MS-INFOLINE

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Fragen rund um MS?

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

60’677 FRANKEN VON «DENK AN MICH»

Die Stiftung «Denk an mich» trägt seit vielen Jahren mit ihrer treuen Unterstützung dazu bei, dass MS-Betroffene und Angehörige von zahlreichen Dienstleistungen profitieren. Die Stiftung engagiert sich seit 1968 in den Bereichen Ferien und Freizeit sowie Bildung und Mobilität. Die MS-Gesellschaft bietet ein breites Spektrum an Veranstaltungen und Ferienangeboten: Informationsveranstaltungen mit MS-spezifischen Themen sorgen für Aufklärung, Seminare fördern den Austausch von Betroffenen und Angehörigen oder bei Schnupperkursen können Therapieformen und Freizeitaktivitäten kennengelernt werden. Nicht zu vergessen sind auch die Gruppenaufenthalte, die Menschen mit MS neue Lebensfreude schenken und den Angehörigen eine Verschnaufpause vom pflegerischen Alltag verschaffen. Die Stiftung «Denk an mich» leistet mit 60’677 Franken einen wertvollen Beitrag an die Gruppenaufenthalte und Ferienangebote.

Die MS-Gesellschaft dankt im Namen der MS-Betroffenen und ihrer Familien für diese grosszügige Unterstützung und das Vertrauen. *dac*

«Denk an mich» ermöglicht Ferien.

JULI/AUGUST 2015

AUS KINDHEITSTRAUM WIRD SPENDENAKTION

Seit dem 6. Juli erfüllt sich der MS-betroffene Stefan Aeschi mit seinem Sandkastenfreund Thomas Mattle einen gemeinsamen Kindheitstraum: Sie fahren mit der Harley zum Nordkap und sammeln so Spenden für die Schweiz. MS-Gesellschaft. Ihr Motto lautet: 10'000 Kilometer für 10'000 MS-Betroffene.

Anfang 2014 bekam Stefan Aeschi die Diagnose MS – plötzlich war er mit einer völlig ungewissen Zukunft konfrontiert. Die Ungewissheit motivierte ihn, die abenteuerliche Reise mit seiner «Emily» tatsächlich zu realisieren. Die zweimonatige Reise führt von Zürich über Trondheim und die Lofoten zum Nordkap und via Finnland, die baltischen Staaten und die Tschechei wieder zurück in die Schweiz.

Als wilde Teenager in den späten 80er-Jahren, beeindruckt von den eindrücklichen Landschaftsbildern des Hollywood-Streifens «Easy Rider» und der selbstbestimmten Lebensart der beiden Protagonisten, war für die vernarrten Töfflibuebe Stefan und Thomas schon klar, dass sie, wenn sie einmal «gross» sind, ebenfalls eine solche Tour unternehmen würden. Auch wenn sie sich damals kaum eine Tankfüllung für ihr «Schnäpperli» leisten konnten, blieb dieser Wunsch nach der endlosen Weite, das Knattern und Vibrieren der Motoren, fernab von Pflichten und Gewohnheiten des gelebten Alltags, ein Jungmännertraum. Und nun ist es soweit! Bis zu ihrer Rückkehr am 15. August wollen die beiden Biker einen Spendenbetrag von 10'000 Franken erzielen. Der aktuelle Spendenstand bei Drucklegung beträgt 3'800 Franken. Der Erlös der Spenden-Ride Sammelaktion geht vollumfänglich an die Schweiz. MS-Gesellschaft. Gemäss Stefan Aeschi sollen mit den Einnahmen wirtschaftlich schwächere Betroffene unterstützt werden, um einen Teil ihrer krankheitsbedingten Mehrkosten zu decken.

Riders: Stefan Aeschi, leidenschaftlicher Harley-Fahrer und MS-Betroffener, mit seinem Freund Thomas Mattle (v.l.).

Folgen Sie der spannenden Reise von Stefan und Thomas und helfen Sie, das Spendenziel von 10'000 Franken zu knacken! **Auf www.facebook.com/Spenden-Ride und www.spendenride.ch erfahren Sie den aktuellen Spendenstand sowie interessante Einblicke der Reise. Jeder Spendenbetrag ist willkommen.** *ngi*

SAMSTAG, 5. SEPTEMBER 2015

HELFEN MIT GENUSS!

Am Samstag, 5. September 2015, ertönt in der ganzen Schweiz wieder der bekannte Ruf: «En feine Risotto für en guete Zwäck!» Die Köche und alle Helferinnen und Helfer der «Gilde etablierter Schweizer Gastronomen» sind mit viel Herzblut dabei, stellen ihre Pfannen auf öffentliche Plätze und bieten ihren köstlich zubereiteten Risotto an. Die Gaumenfreuden verkaufen die Gilde-Teams je nach Standort mit Unterstützung aus der lokalen Politik und dem «Showbusiness» sowie mit der aktiven Hilfe der MS-Regionalgruppen. Christa Rigozzi freut sich auch dieses Jahr auf ihre Teilnahme. Sie wird auf dem Werdmühleplatz in Zürich mit Charme den Kochlöffel schwingen und den Risotto-Verkauf ankurbeln. Der Erlös dieser sympathischen Sammelaktion, die an über vierzig Standorten stattfindet, kommt der MS-Gesellschaft für die MS-Forschung, den MS-Regionalgruppen und weiteren Institutionen zugute.

Genussvoll helfen: Wo der feine Gilde-Risotto überall verkauft wird und Sie mit dem Genuss einer Portion Gutes tun können, erfahren Sie auf unserer Website www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Spenden & Helfen oder unter 043 444 43 43. *ngi*

Strahlende Gesichter am Gilde-Standort in Beinwil am See – der Ruf gilt: «En feine Risotto für en guete Zwäck!»

SONNTAG, 6. SEPTEMBER 2015

KOMMEN SIE NACH FEHRALTORF AN DEN 6. MS-WALKATHLON

Der beliebte MS-Walkathlon in Fehraltorf geht in die sechste Runde. Dieser Spendenlauf findet im Rahmen der 43. Internationalen Wandertage und in Kooperation mit dem engagierten «Alpenclub im Gässli» statt. Der Breitensportanlass bietet Gelegenheit, sich für eine wohltätige Sache einzusetzen und gleichzeitig Sport zu treiben.

Auf zwei attraktiven Wanderstrecken über 6 und 11 km, einer Rollstuhlstrecke sowie einer Strecke für Inlineskates kann man mit aktivem Engagement viel Gutes tun. Gestartet werden kann von 7.00 bis 13.00 Uhr.
Die Teilnehmenden am MS-Walkathlon zeigen so ihre Solidarität mit Menschen mit MS und ihren Familien und unterstützen die wichtigen Dienstleistungen der MS-Gesellschaft sowie der Regionalgruppe Zürcher Oberland. Kommen auch Sie! Im Vorfeld können Sie in Ihrem Bekanntenkreis einen oder mehrere Laufsponsoren suchen. Als mögliche Sponsoren können Verwandte, Nachbarn, Berufskollegen, Arbeitgeber, Freunde, Partner und Interessierte sich mit einem Mindestbeitrag von 3 Franken pro Kilometer beteiligen.

Walken für den guten Zweck.

Mitmachen können alle, die sich gerne in der freien Natur bewegen, sei es mit Nordic Walking, Wandern, Laufen oder Spazieren. Auch Gruppen, Familien und Firmenteams sind herzlich willkommen. Für Speis und Trank unterwegs, wie auch im Startgelände beim Heiget-Huus, ist ausreichend gesorgt. Eine Tombola mit vielen schönen Preisen sowie Live-Musik ergänzen das Rahmenprogramm. *ngi*

Weitere Informationen und Teilnahmeformulare auf www.walkathlon.ch oder unter 043 444 43 43.

SAMSTAG/SONNTAG, 12./13. SEPTEMBER 2015

FUN WEEKEND FÜR JUGENDLICHE IM EUROPAPARK

Als Kind zählte die Teilnahme am jährlichen MS-Kindercamp zum unvergesslichen Highlight. Was den unter 16-Jährigen so viel Freude bereitete, soll für Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren in Form eines Fun Weekends im Europapark Rust fortgesetzt werden: viel Spass, viel Action, alte Kontakte pflegen und neue dazugewinnen.
Die MS-Gesellschaft organisiert damit erstmals für Jugendliche aus Familien mit MS-betroffenem Elternteil ein vergnügliches und kostenloses Weekend. Ab Basel geht es am Samstagmorgen mit einem privaten Shuttlebus direkt nach Rust in den Europapark. Anlässlich des 40. Jubiläums wartet der beliebte Freizeitpark dieses Jahr mit vielen Attraktionen auf: neugestaltete Parade im Steampunk-Look, «Beautiful Europe»-Show im Traumzeit-Dome, interaktive Bootsfahrt «Whale Adventures», «Kolumbusjolle» und vieles mehr. Übernachtet wird übrigens in Tipis und Planwagen im Camp Resort, Frühstück und Abendessen gibt's im Silver Lake Salon – dem «wilden Westen» im Europapark. Alle Teilnehmenden können sich obendrein über ein Taschengeld freuen. *esa*

Weekend für Jugendliche aus Familien mit MS.

Informationen und Anmeldung: www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote, 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

SONNTAG, 4. OKTOBER 2015

LIONS JOGGATHLON ZÜRICH

Seit 12 Jahren organisieren die Zürcher Lions Clubs Spendenläufe zugunsten von Menschen mit MS. Der diesjährige Anlass findet am Sonntag, 4. Oktober 2015, auf dem Zürcher Platzspitz statt.

Der zur Tradition gewordene Lions Joggathlon Zürich ist ein Anlass, an dem die Zürcher Lions gemeinsam ihre grosse Solidarität mit Menschen unter Beweis stellen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Über eine Million Franken zugunsten der MS-Forschung hat der Spendenlauf bisher eingebracht. Ein eindrückliches Ergebnis.

Joggen auf dem Platzspitz

Die 8. Ausgabe des Sponsorenlaufs findet am Sonntag, 4. Oktober 2015, bei jedem Wetter auf dem Platzspitz beim Landesmuseum in Zürich statt. Es gibt zwei attraktive Laufstrecken rund um die Platzspitz-Insel. Der Parcours für Jogger beträgt 700 Meter, derjenige für Walker und Kinder bis 10 Jahre 460 Meter. Die Idee ist ganz einfach: Alle, die mitmachen, suchen mindestens einen Sponsor, der pro gelaufene Runde einen Beitrag von mindestens 5 Franken zusichert. Der Betrag kann nach oben limitiert werden. Mit jeder Runde wächst der Betrag, den die Sportbegeisterten für die MS-Betroffenen sammeln. Der bekannte DRS1-Radiomoderator Mike La Marr wird als Platzspeaker für gute Stimmung sorgen und ruft schon jetzt: «Joggen oder walken, bis die Socken qualmen!» Für Speis und Trank auf dem Gelände ist ebenfalls gesorgt. Nordic Walking-Schnupperkurse und professionelle Warm-ups mit der Konditionstrainerin Ursula Keinath runden das Programm des Benefizlaufs ab. *ngi*

Online-Anmeldung auf der Webseite www.joggathlon.ch möglich. Das Anmeldeformular kann auch ausgedruckt und direkt an den Anlass mitgebracht werden.

Warm-up am vergangenen Joggathlon.

SAISON 2015

RUNNING FOR MS

Christian «Thurgi» Schwendener ist ein begeisterter Läufer und nimmt seit mehreren Jahren an verschiedenen Volksläufen teil. Nach dem x-ten Laufkilometer kam er auf die Idee, sein Hobby mit einem guten Zweck zu verbinden: So entstand das Projekt «Thurgis Running Group running for MS».

«Ich bin in meiner eigenen Familie mit MS konfrontiert, deshalb war für mich klar, dass ich den Erlös der erlaufenen Kilometer der MS-Gesellschaft spenden möchte», sagt Christian Schwendener. Der Ursprung seiner Laufkarriere war eine spontane Äusserung unter Guggenmusik-Kollegen im Jahr 2007. Schwendener behauptete während einem Auftritt am Greifenseelauf, dass er im kommenden Jahr den Halbmarathon locker mit Kinderwagen absolvieren werde. Ein Mann, ein Wort – er meldete sich 2008 an und lief seinen ersten Halbmarathon, jedoch ohne Kinderwagen und nicht ganz so locker wie geplant. Seit dieser Laufveranstaltung packte ihn das Lauffieber von Jahr zu Jahr mehr. Nun läuft er jährlich an 6 bis 10 Volksläufen in der ganzen Deutschschweiz mit. Unter www.thurgis-runninggroup.ch sind alle geplanten Laufveranstaltungen und weitere Informationen ersichtlich. Natürlich lässt sich «Thurgi» auch den kommenden Greifenseelauf am 19. September nicht entgehen. *ngi*

Christian «Thurgi» Schwendener: ein Läufer mit Herz.

Projekt unterstützen:
Motivieren Sie «Thurgi» und sein Team auf www.multiplesklerose.ch, Rubrik Spenden & Helfen, mit einem Beitrag für seine ganze Laufsaison und machen Sie es so der MS-Gesellschaft möglich, Menschen mit MS und ihre Familien erfolgreich zu begleiten.

OKTOBER 2015

ZEIT FÜR SOLIDARITÄT

Im Oktober führt die MS-Gesellschaft eine Sammlung in der ganzen Schweiz durch. Ziel ist es, auf die Krankheit MS aufmerksam zu machen und neue Spenderinnen und Spender zu gewinnen.

Die Schweizer Haushalte werden ab dem 5. Oktober 2015 einen Spendenaufruf von der MS-Gesellschaft erhalten. Zusätzlich berichtet das Schweizer Fernsehen in der Sendung «mitenand» am 27. September 2015 über die unheilbare Krankheit mit dem ungewissen Verlauf. Die besonderen Herausforderungen dieser Krankheit im Alltag wiegen teilweise sehr schwer und belasten das Familienleben.

Sinas und Jonas' Papi Reto (rechts) hat MS.

Hilfe im Alltag

Um den Alltag von Betroffenen und ihren Familien zu verbessern, braucht es eine verlässliche Anlaufstelle: Die MS-Gesellschaft nimmt sich der Anliegen von Menschen mit MS an und sucht mit ihnen gemeinsam nach Lösungen. Um diese wichtigen Dienstleistungen weiterhin zuverlässig anbieten zu können, ist die MS-Gesellschaft auf Spenden angewiesen. Ihre Spende bewirkt viel – herzlichen Dank! *rmu*

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2015

MS-RESONANZGRUPPENTAGUNG

Im Fokus der Resonanzgruppentagung 2015 steht das MS-Register. MS-Betroffene formulieren ihre Erwartungen und Bedürfnisse.

Am Samstag, 17. Oktober 2015, zählt wiederum Ihr Wissen. Das schweizerische MS-Register, das auf Anregung der Mitglieder aufgebaut wird, nimmt Gestalt an. Das Registerteam wird an der Resonanzgruppentagung das MS-Register präsentieren und Sie sind aufgefordert, aktiv an dessen Ausgestaltung mitzuwirken.

Das Register soll weit mehr leisten als nur die Zahl der Betroffenen zu erfassen: Studien, Berichte, Umfragen, persönliche Auswertungen und eine direkte Kommunikation zwischen Betroffenen und Forschern sowie ein breites Angebot an nützlichen Funktionalitäten sollen Betroffene in deren Alltag unterstützen. Betroffene und deren Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt des Registers – selbstverständlich unter strikter Beachtung aller Datenschutz- und Sicherheitsbelange.

Um das MS-Register das werden zu lassen, was es sein soll – eine für die MS-Forschung nützliche Datensammlung, in dessen Mittelpunkt jedoch die Bedürfnisse, Erwartungen und Anforderungen der Betroffenen stehen –, bittet die MS-Gesellschaft um Ihre aktive Mitgestaltung am 17. Oktober 2015! *clo*

INFOS

Wer: MS-Betroffene (bei Unterstützungsbedarf mit Begleitung)

Wann: Samstag, 17. Oktober 2015, von 10.30 bis ca. 16.30 Uhr

Wo: Zürich

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Es fallen keine Tagungs- oder Verpflegungskosten an.

Fahrkosten: Für die Anreise wird das Zugbillett 2. Klasse vergütet.

Sprachen: Deutsch. Französisch und Italienisch mit Übersetzung.

Anmeldung: veranstaltungen@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch, Rubrik Unsere Angebote oder per Post an Schweiz. MS-Gesellschaft, Kongress- und Veranstaltungsmanagement, Josefstrasse 129, 8031 Zürich.

Das MS-Register ist ein Projekt der Schweiz. MS-Gesellschaft und hat zum Ziel, die Anzahl der Betroffenen in der Schweiz zu erfassen und Fakten über den Alltag mit MS in Erfahrung zu bringen – zum Nutzen von Betroffenen und Angehörigen.

SAMSTAG, 7. NOVEMBER 2015

MS YOUTH FORUM – MEET & GREET

Die MS-Gesellschaft bietet mit dem MS Youth Forum eine gesamtschweizerische Veranstaltung für Menschen mit MS unter 30 Jahren mit oder ohne Begleitung. In allen drei Landesteilen referieren vormittags Experten zum Thema «Bewegung und Sport». Das ausgedehnte Mittagessen und der Nachmittag sind für den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und für Gruppendiskussionen mit Fachpersonen zu weiteren Themen reserviert.

Die Gruppendiskussionen werden von den Fragen belebt, welche die Teilnehmenden entweder vorab bis **Freitag, 30. Oktober 2015,** per Mail an veranstaltungen@multiplesklerose.ch richten oder mit dem Anmeldeformular einreichen. Aber auch spontane Fragen können aktiv gestellt werden. Alle Fragen sind erlaubt und erwünscht – es gibt keine Tabus!

Das «Youth Forum 2015» wird freundlicherweise unterstützt von: Biogen Switzerland; Genzyme a Sanofi Company; MerckSerono, Division von Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG; TEVA Pharma AG. *esa*

Am MS Youth Forum sind Fragen erwünscht!

Informationen und Anmeldung: www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote, 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

SONNTAG, 20. DEZEMBER 2015

BENEFIZKONZERT

Die Vorfreude ist gross: Das Benefizkonzert unter der Leitung von Dirigent Christof Brunner und dem Orchester Camerata Cantabile verspricht auch dieses Jahr ein Musikerlebnis zu werden.

Die Camerata Cantabile begleitet immer wieder Chöre und hat in den vielen Jahren der Zusammenarbeit mit den besten Chören der Schweiz ein Repertoire an grossartigen Werken gesammelt. So stehen dieses Jahr nicht nur die 43 Orchestermusiker im Zentrum des jährlichen Benefizkonzerts, sondern auch die Chöre Singgemeinde Pfäffikon ZH und die Chorgemeinschaft Sihlau. Die Reise beginnt mit einer der schönsten Opernouvertüren überhaupt: «La Forza del Destino» von Verdi. Mit Bedrich Smetanas «Die verkaufte Braut» und einem sehr intimen Lohengrin-Vorspiel von Wagner geht es über die «Nussknacker Suite» einem Verdi-Finale zu. Lassen Sie sich von diesem zauberhaften Programm auf die Weihnachtstage einstimmen. Die MS-Gesellschaft freut sich auf Sie. *ngi*

Sonntag, 20. Dezember 2015, 11.00 Uhr, Tonhalle Zürich
Tickets: ab 1. Oktober 2015 unter MS-Konzerttelefon 0848 828 000
Preise: 28–130 Franken, je nach Kategorie

Die perfekte Einstimmung auf Weihnachten.

Bildquelle: Jörg Kempf

VERANSTALTUNGEN 2015

JETZT ANMELDEN!

veranstaltungen@multiplesklerose.ch
www.multiplesklerose.ch
T 043 444 43 43

INFORMATION & WISSEN

MS-Resonanzgruppentagung (B)
Sa. 17. Oktober 2015, 10.30 Uhr bis ca. 16.30 Uhr, Zürich (ZH)
kostenlos (inkl. Verpflegung & Reisespesen)

Fatigue und Schlafstörungen (B/A/I)
Sa. 24. Oktober 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zug (ZG)
CHF 20.00

Assistenzbeitrag der IV (B/A/I)
Sa. 24. Oktober 2015, 13.30 bis 16.30 Uhr, Zug (ZG)
CHF 20.00

MS-Forschung heute (B/A/I)
Sa. 31. Oktober 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr, Bern (BE)
CHF 20.00

MS und Physiotherapie (B/A/I)
Sa. 28. November 2015, 09.30 bis 12.30 Uhr, Bern (BE)
CHF 20.00

Gesunde Ernährung (B/A/I)
Sa. 05. Dezember 2015, 09.30 bis 13.00 Uhr, Luzern (LU)
CHF 20.00

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Faszination Klettern (B)
Di. 01./08./15. September 2015, jeweils 17.00 bis 19.30 Uhr
Chur (GR)
CHF 60.00 (inkl. Material)

Rund um den Rollstuhl (B/A)
Sa. 05. September 2015 und So. 06. September 2015
Interlaken (BE)
CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Unterwegs in der Natur am Pfäffikersee ZH (B/A)
Sa. 12. September 2015, 10.00 bis ca. 14.30 Uhr
Pfäffikon (ZH)
CHF 20.00 (inkl. Verpflegung)

Kraftschöpfen für Angehörige (A)
Sa. 12. September 2015 und So. 13. September 2015
Rorschacherberg (SG)
CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Resilienz – Innere Stärke (B)
Sa. 03. Oktober 2015, 09.30 bis ca. 17.00 Uhr, Morschach (SZ)
CHF 100.00 (inkl. Verpflegung)

Zumba für Menschen mit MS (B)
Mi. 28. Oktober 2015, 04./11./18./25. November 2015
jeweils 11.00 bis 12.00 Uhr, Basel (BS)
CHF 100.00

MS Youth Forum – Meet & Greet U30 (B/A)
Sa. 07. November 2015, 10.30 bis ca. 16.30 Uhr, Zürich (ZH)
kostenlos

Erfahrungsaustausch SHG (B)
Sa. 21. November 2015, 09.30 bis 16.30 Uhr, Olten (SO)
kostenlos

FERIEN & ENTLASTUNG

Fun Weekend – Europa Park (A, 16 bis 18 Jahre)
Sa. 12. September 2015 und So. 13. September 2015
Rust (Deutschland)
kostenlos

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Kinaesthetics für Angehörige – Auffrischung (A/B)
Sa. 26. September 2015, 09.30 bis 16.30 Uhr, Olten (SO)
CHF 150.00 pro Paar (inkl. Verpflegung)

Kinaesthetics für Angehörige (A/B)
Sa. 21. November 2015 und So. 22. November 2015
Walchwil (ZG)
CHF 450.00 pro Paar (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

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

REGIONALGRUPPE SCHWYZ

Per Bus zur Gruppenrunde.

Unterwegs im Tierpark.

Im Bienenhaus der Imkerei Schuler.

Dorfrundgang in Brunnen.

Beim Risotto-Schmaus.

Das «Trio Pam» der RG Schwyz.

STECKBRIEF

Gründung
Mai 1985

Anzahl Mitglieder
13 MS-Betroffene, 14 Helfende

Kontaktperson
Judith Lüönd, 041 820 25 01

Philosophie

ABWECHSLUN**G**
HEIT**E**RKEIT
VER**B**UNDENHEIT
R**E**SPEKT
KO**N**TAKT

VERTRA**U**EN
A**N**SPORN
VERSTÄN**D**NIS

FREU**N**DSCHAFT
ZUV**E**RSICHT
SICHER**H**EIT
MUT
UNT**E**RSTÜTZUNG
ZUSAMME**N**SEIN

Die Regionalgruppe Schwyz.

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	076 250 71 83
Thun/Oberland	Elisabeth Roth	079 209 23 41
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	Mehmet Tanay	041 921 64 85
LU, Bewegung & Sport	David Koller	079 251 15 58
Schwyz	Judith Lüönd	041 820 25 01
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	Irma Fritschi	061 701 90 08	B
«Hinterhöfler»			
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.	Brigitte Stuber	044 761 05 41	B
Dietikon/Limmattal	Monica Hohl	043 321 81 91	B
		076 515 14 83	B
Elgg	Monika Bühler	052 364 17 32	B
Kloten	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	Brigitte Beerli	052 741 38 42	B
«Donnerstag-Höck»			
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	Astrid Mleczek	081 325 21 64	B
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

Visualisierung der Schlüsselwörter rund ums MS-Register.

NEUES VOM MS-REGISTER

Sommer 2018: Sie sitzen bei einer Tasse Kaffee, schlagen die Zeitung auf und lesen folgende Schlagzeile: «Studie des MS-Registers belegt: Mehr MS-Betroffene in der Schweiz als bisher angenommen – Bundesrat reagiert mit Massnahmenplan.»

Diese erfundene Zeitungsmeldung illustriert einen möglichen Nutzen des Nationalen Registers für MS-Betroffene und deren Angehörige. Durch die Beteiligung am MS-Register erhalten Betroffene eine Stimme. Die gesammelten Informationen helfen der MS-Gesellschaft wiederum, die Anliegen der Betroffenen und Angehörigen wirksamer in die Öffentlichkeit zu tragen. Denn auch in der Politik und in den Medien ist es oftmals so: Was nicht gemessen oder durch Studien belegt werden kann, das zählt nicht.

Bürgerwissenschaft

Das Register soll auch auf andere Art Nutzen stiften: Ganz besonders wichtig sind die Aspekte der Vernetzung beispielsweise zwischen Betroffenen und verschiedenen medizinischen Berufsgattungen (s. FORTE 2/2015) und der Schaffung einer Wissensgemeinschaft. Betroffene und Angehörige sollen sich als Teil der Forschungsgemeinschaft verstehen und auch aktiv dazu beitragen können. Nicht nur durch Teilnahme an Umfragen, sondern auch als Ideengeber oder als Kommentatoren der Studienergebnisse aus dem MS-Register. Diese Art von Forschung wird auf Englisch auch als «Citizen Science» bezeichnet, was mit «Bürgerwissenschaft» übersetzt werden kann. Betroffene können so aktiv zum Kampf gegen die Krankheit und zur Verbesserung des Lebensalltags beitragen.

Lebensalltag als Forschungsobjekt

In den geplanten Forschungsaktivitäten des Registers erhalten Massnahmen, die Betroffene möglicherweise selber umsetzen können, spezielles Gewicht. So werden zum Beispiel Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten speziell untersucht. Verknüpft mit Angaben zu MS-Beschwerden und Schüben ergibt sich so die Möglichkeit, die Wirksamkeit von Umstellungen in den Essgewohnheiten oder von vermehrter körperlicher Aktivität zu studieren. Auch Befragungen zu Bewältigungsstrategien, Stress, Alternativtherapien oder zum Umgang mit der Krankheit im Alltag, werden ihren Platz in der Registerforschung erhalten. Auch bezüglich Wahl von Forschungsthemen möchte das Register den Gedanken der «Bürgerwissenschaften» umsetzen, zum Beispiel indem Registerteilnehmende über mögliche Forschungsprojekte abstimmen können.

Alles unter einem Dach

Auch die klassische medizinische Forschung über die Wirksamkeit von MS-Therapien im Alltag, Symptome oder MS-Krankheitsverläufe wird im Register ihren Platz haben. Nicht zuletzt soll damit innerhalb der medizinischen Fachwelt ein exzellenter Ruf und hohe Glaubwürdigkeit erarbeitet werden, was wiederum dem MS-Register als Ganzes dient. Die Zusammenführung von klassischer Forschung und Bürgerforschung unter dem Dach des MS-Registers wird nicht nur die MS-Forschungslandschaft in der Schweiz stärken. Wir sind überzeugt, dass sich diese beiden Forschungsansätze gegenseitig befruchten und hervorragend ergänzen werden. Durch den breiten Einbezug von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten aus verschiedenen Forschungsgattungen und Gesundheitsbereichen bietet sich die bisher fast einmalige Chance, die Krankheit MS breit zu durchleuchten. Die MS-Gesellschaft ist deshalb überzeugt, dass mit Ihrer Hilfe das MS-Register für viele positive Schlagzeilen sorgen kann.

Sie können Ihr Interesse am Schweizer MS-Register bekunden. Tragen Sie sich unter folgendem Link ein: www.multiplesklerose.ch, Rubrik Über MS / Nationales MS-Register.

Autor: Dr. Viktor von Wyl, Projektleiter MS-Register, Universität Zürich

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

FORTE-Rezepttipp vom Gilde-Betrieb

Hotel-Restaurant Alpenblick
Richard und Yvonne Stöckli
Oberdorfstrasse 3
3812 Wilderswil
www.hotel-alpenblick.ch

APRIKOSEN-PANNA-COTTA

Zutaten

Panna Cotta

5 dl	Rahm
1 Spritzer	Mandelextrakt
100 g	Zucker
2 Blatt	Gelatine

Aprikosenkompott

200 g	Aprikosen
200 g	Zucker
1 EL	Vanillemark
30 g	Wasser
20	Mandelfilets (als Dekoration)
etwas	Butterstreusel

Aprikosenspiegel

80 ml	Aprikosenkompott (siehe Rezept)
etwas	Vanille
2 TL	Agar-Agar
etwas	Zucker
etwas	Wasser

Zubereitung

Panna Cotta
Den Rahm aufkochen, Zucker und Mandelextrakt beigeben und die eingeweichten Gelatineblätter dazugeben. Das Panna Cotta in Teller abfüllen und ca. 3 bis 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. Dem Panna Cotta können Gewürze oder Mandelaroma zugegeben werden.

Aprikosenkompott
Alles kurz aufkochen, sodass die Aprikosen ganz bleiben. Abkühlen lassen, einen Teil der Aprikosen auf die 5 × 5 cm grossen Aprikosenspiegel legen und mit den Mandelfilets dekorieren. Anschliessend die Aprikosenspiegel auf das Panna Cotta geben und mit etwas Saft übergiessen. Die restlichen Aprikosen zu einer Sauce mixen, diese in ein kleines Glas geben und mit etwas Butterstreusel bedecken.

Aprikosenspiegel
Fertigen Aprikosenkompott mixen. In warmem Zustand das Agar-Agar beigeben und sofort in eine Form, die mit Klarsichtfolie ausgelegt wurde, ca. 1–2 cm hoch einfüllen und kühlstellen. Anschliessend in ca. 5 × 5 cm grosse Scheiben schneiden und mit Zucker, etwas Wasser und Vanille zerkochen.

Anrichten
Zwischen zwei Strudelteigblätter getrocknete Aprikosenstückchen und Quark geben, mit Butter einstreichen und im Backofen backen. Diese anschliessend als Stäbchen geschnitten zum Ausdekorieren nehmen. Auf die Aprikosensauce im Glas eine Kugel Eis (z. B. Basilikumeis) geben, mit Strudelblättern ausdekorieren und dazwischen getrocknete Aprikosen und Quark geben.

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** Lutz Achtnichts, Linda Alter (lal), Davide Caenaro (dac), Karin Berchten (kbe), Nadine Giunchi (ngi), Doris Hämmerling (dha), Christof Knüsli (ckn), Christoph Lotter (clo), Reto Meienberg, Patricia Monin, Regula Muralt (rmu), Ethan Oelman, Brigitte Seifert-Wüst, Viktor von Wyl, Pasquale Calabrese.

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. September 2015. 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

RENDEZ-VOUS MIT INGRID NOLL

Ihren ersten Krimi veröffentlichte Ingrid Noll im Alter von 56 Jahren. Heute zählt die bald 80-Jährige zu den erfolgreichsten deutschen Krimiautorinnen der Gegenwart – ihre Bücher wurden bislang in 21 Sprachen übersetzt.

Frau Noll, herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen für dieses Interview. Seit Ihrem Durchbruch mit «Der Hahn ist tot» wird jeder Ihrer Krimis zum Bestseller. Was ist das Geheimnis Ihrer Werke?
Da gibt es wohl nichts Geheimnisvolles – wahrscheinlich bin ich nicht viel anders gestrickt als meine Leser, so dass sie sich mit meinen Protagonisten gut identifizieren können. Infolge meines hohen Alters verfüge ich über ein gewisses Mass an Empathie und Menschenkenntnis. Ausserdem habe ich nie im Elfenbeinturm gelebt, bin in einer grossen Familie aufgewachsen, habe drei Kinder und vier Enkelkinder und kenne die Probleme, die uns täglich zu schaffen machen

Die Frauen in ihren Büchern gehen über Leichen, um an ihr Ziel zu gelangen. Bedienen oder bekämpfen Sie damit ein bestimmtes gesellschaftliches Klischee?
Das Klischee von der friedfertigen Frau ist seit Langem abgehakt, aber die Mordmethoden einer Frau sind sicherlich sehr speziell: raffiniert und ungemein praktisch. In meinen Romanen gelegentlich auch komisch.

Aus welchen Quellen schöpfen Sie die Ideen, um immer wieder neue Plots zu entwickeln?
Schon als kleines Kind nervte ich meine Eltern mit meiner überbordenden Phantasie und entsprechenden Lügengeschichten. Zum Glück kann ich dieses Potenzial jetzt gewinnbringend nutzen.

Einige Ihrer Romanfiguren kommen in verschiedenen Werken vor. Gibt es eine Protagonistin, die Ihnen besonders ans Herz gewachsen ist?
Auch wenn ich Ihrer Frage ausweiche, das ist so, als würde man eine Mutter fragen, welches ihrer Kinder sie am liebsten hat: Sie wird es niemals zugeben.

Die meisten Menschen in Ihrem Alter geniessen ihren Ruhestand. Wie sieht ein typischer Tag im Leben von Ingrid Noll aus?
Mein Alltag wird teilweise von hausfraulichen Pflichten ausgefüllt: Kochen, Einkaufen, Bügeln, Aufräumen, Gartenarbeit und so weiter. Wichtig sind auch die Besuche der Enkelkinder, für die ich mir gern Zeit nehme. Das Schreiben kommt aber nie zu kurz, sonst werde ich verdriesslich. Am liebsten begebe ich mich schon um 9 Uhr an den Schreibtisch und bleibe zwei Stunden dort sitzen, am Nachmittag nach einem Espresso ein weiteres Stündchen; zwischendurch erledige ich Büroarbeiten. Alles in allem ist mein Tag weitgehend ausgefüllt, denn auch mein Mann will mit mir gemütlich essen, Scrabble spielen, fernsehen und vor allem auch reden.

Ingrid Noll – eine der erfolgreichsten Krimiautorinnen der Gegenwart.

Welche Bücher bzw. Autoren lesen Sie selbst am liebsten?
Besonders gern lese ich Bücher von Autoren, die ich persönlich kennengelernt habe. Aus der Schweiz zum Beispiel Urs Widmer und Martin Suter.

Sie haben eine grosse Lesergemeinde in der Schweiz – unter ihnen bestimmt auch viele der über 10'000 Menschen mit Multipler Sklerose, für die sich die MS-Gesellschaft engagiert. Welchen Bezug haben Sie zu der Krankheit?
Mein Mann war Internist – ich habe etwa 20 Jahre lang in seiner Praxis mitgeholfen. Besonders gut kann ich mich an eine MS-Patientin erinnern, die nur wenig älter war als ich. Immer wieder kam es zu Schüben mit Seh- und Sensibilitätsstörungen, und ich bewunderte die Tapferkeit, mit der sie ihre schwere Krankheit bewältigte – nie wirkte sie verbittert oder missmutig. Ein Vorbild für alle, die schon bei Lappalien durch Gejammer und schlechte Laune ihren Mitmenschen auf die Nerven fallen.

Interview: Erica Sauta
Foto: Davide Caenaro

weltMStag
27 MAI 2015

Wenn Menschen mit MS doppelt sehen

Bei ca. drei Viertel aller Menschen mit Multipler Sklerose machen sich im Krankheitsverlauf Sehstörungen bemerkbar.[1] Die Sehfähigkeit kann auf verschiedene Weise beeinträchtigt werden.

Die Entzündung des Sehnervs ist die häufigste Beeinträchtigung, welche auch die bei einer Umfrage von Biogen Switzerland AG befragten MS-Spezialisten bei ihren MS-Patienten mit Sehstörungen feststellen. Dabei kann das Sehvermögen auf einem Auge verschlechtert oder die Augenbewegungen können schmerzhaft sein.

Die Kontrolle des Sehvermögens sollte deshalb ein wichtiger Bestandteil der Untersuchung von MS-Patienten sein.

Herzlichen Dank fürs Mitmachen!

An der Umfrage zum Thema «Sehstörungen bei Menschen mit MS» anlässlich des Welt-MS-Tag 2015 haben sich rund 100 MS-Spezialisten beteiligt. Pro Teilnehmer spendet Biogen Switzerland AG 50 Franken an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft.

Referenz: 1. Chahin S. et al. Vision in a Phase 3 Trial of Natalizumab for Multiple Sclerosis: Relation to Disability and Quality of Life. J Neuro-Ophtalmol 2014;0:1–6.

OT-CH_0261(1)_06.2015

msmobility®
Initiative Biogen Switzerland

Biogen