FORTE

NR. 4 NOVEMBER 2015 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

SUSANNA MÖSCHBERGER
Umblättern: ein Kraftakt

LEBEN MIT MS
Mundgesund

DARIO COLOGNA
Der Skilangläufer 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

ZÄHNE ZEIGEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Manch MS-Betroffener ist gezwungen, seine Stelle oder ein geliebtes Hobby aufzugeben. Einfache Tätigkeiten, wie das Anziehen der Hose am Morgen, werden zur Herausforderung.
Susanna Möschberger, die in dieser Ausgabe porträtiert wird, war früher Heilpädagogin und Violinistin, heute hilft sie Kindern bei deren Hausaufgaben und geniesst die Musik als Sängerin. Kraft schöpft sie unter anderem aus den Gruppenaufenthalten der MS-Gesellschaft. Dieses Angebot und insbesondere unsere Sozialberatungen erfreuen sich grosser Beliebtheit, wie eine repräsentative Umfrage der Universität Fribourg kürzlich ergab. Den Artikel dazu finden Sie auf Seite 18.

Eine MS-Diagnose bedeutet eine grosse Veränderung, die Prioritäten verschieben sich. Angesichts der neuen Lebensumstände gilt es, Zähne zu zeigen. Zähne sind auch in diesem FORTE ein Thema (s. Seite 10). Eine der wichtigen Vorsorgeuntersuchungen, die nicht ausser Acht gelassen werden sollten, ist der Besuch beim Zahnarzt. Eine gute Mundhygiene lässt sich relativ einfach bewerkstelligen und beugt lästigen Folgeerscheinungen vor. Mehr dazu erfahren Sie in unserem Fachartikel «Mundgesund».

Ich wünsche Ihnen eine frohe Vorweihnachtszeit.
Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN
Susanna Möschberger 4
Das Fun Weekend begeisterte 8

LEBEN MIT MS
Mundgesund 10
Meienbergs Meinung 11
Neue MS-Info 14
Studiengang MS-Physiotherapie 14
ECTRIMS-Kongress 14
Integration Handicap 15
MS Nurse Professional 16
Hilfsangebote für Angehörige 17
Umfrage zur Qualität der Angebote 18

MERCI
Gilde-Risottotag 19
MS-Walkathlon Fehraltorf 20
Dank an Freiwillige 20
Spendenride 20
Lions Joggathlon 21
MS-Kindercamp 22

AGENDA
Gruppenaufenthalte 2016 23
Veranstaltungen 2016 24
Benefizkonzert Zürich 25
State of the Art Symposium 25

MS INTERN
Resonanzgruppentagung 26
Fotoreportage Regionalgruppe 27
Kontakte knüpfen 28
Mitgliedervorteil 29
Nomination MS-Preis 2016 29
MS Researcher Meeting 29

AUSKLANG
Gilde-Rezept 30
Impressum 30
Interview mit Dario Cologna 31

SUSANNA MÖSCHBERGER UMBLÄTTERN: EIN KRAFTAKT

Susanna Möschberger liebte ihren Beruf als Heilpädagogin und ihren unabhängigen Alltag in Bern. Durch den schweren Verlauf ihrer MS-Erkrankung in den letzten Jahren musste sie ihr Leben komplett auf den Kopf stellen.

Susanna Möschberger sitzt am Fenster und betrachtet gedankenverloren die Landschaft. Der Nebel hängt tief über dem Acker, auf dem sich im Sommer die Ähren dem Himmel entgegenstrecken. Dahinter beginnt der Wald, der für die 51-Jährige manchmal ein Zufluchtsort ist, wenn sie in einer bedrückenden Phase ihren Frust loswerden möchte. Dann schreit sie in den Wald hinein, wo sie niemand hört ... Das Telefon klingelt. Per Knopfdruck dreht sie ihren Elektrorollstuhl in die Richtung des Ruftones. Nach einigen Klingeltönen knackt es, und der Beantworter schaltet sich ein. Über den Lautsprecher hört sie die Stimme einer Bekannten, die ihren Besuch ankündigt und sich nach dem besten Zeitpunkt erkundigt. Am liebsten würde Susanna Möschberger sofort mit ihrer Bekannten sprechen, ihr den Besuchstermin bestätigen und sonst noch über dieses oder jenes plaudern. Doch als Folge ihrer MS-Erkrankung kann sie ihre Arme und Hände praktisch kaum noch bewegen. Einen Anruf entgegenzunehmen ist einer von unzähligen Handgriffen, der für die meisten von uns ganz selbstverständlich ist, für Susanna Möschberger aber ein unüberwindbares Hindernis darstellt: Sie muss warten, bis ihr jemand dabei hilft. Auch alltägliche Handlungen wie essen, trinken, aufstehen, ankleiden oder die Nase putzen sind nicht mehr möglich. Eine Tatsache, an die sich die einst so aktive Bernerin notgedrungen gewöhnen musste.

«Ich hoffe, wieder am Gruppenaufenthalt teilnehmen zu können.»

«Denken und sprechen kann ich noch»

Seit 2013 lebt Susanna Möschberger in einer betreuten Wohngemeinschaft in Moosseedorf. Ihr Zimmer ist mit Möbeln und Gegenständen aus jener Zeit eingerichtet, als sie noch alleine gelebt hat und sich relativ gut bewegen konnte: Unter anderem ein buntes Sofa, ein Bücherregal oder ihr Klavier und die Geige, mit denen sie früher musizierte. Wer sich mit MS befasst, ahnt, welch schmerzhaften Prozess sie in den letzten Jahren durchlaufen hat. Es flossen viele Tränen, es fanden viele Gespräche statt und sie wälzte unzählige Gedanken, bis sie akzeptieren konnte, dass sie ihre geliebte Arbeit als Heilpädagogin und das selbständige Wohnen in ihrem Zuhause in Bern aufgeben muss. Geblieben ist ihre Willenskraft. «Denken und sprechen kann ich noch», schmunzelt sie, «und ich gebe nicht auf, an mir zu arbeiten.» Sie hat sich zum Ziel gesetzt, jeden Tag ihren Namen auf ein Blatt Papier zu schreiben. Ein Vorhaben, das mehrere Minuten dauern kann und nicht immer von Erfolg gekrönt ist. Manchmal lässt sie

LEVO Summit EL

LEVO

Natürliches Schweizer Design
Innovatives Stehsystem
Der erste wahre Aktivstehrollstuhl

LEVO AG
Switzerland

Anglikerstrasse 20
CH-5610 Wohlen

Tel. +41 (0)56 618 44 11
Fax +41 (0)56 618 44 10

office@levo.ch
www.levo.ch

LEVO.dt
A Dane Technologies Company

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

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

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

Um einen Anruf anzunehmen, braucht Susanna Möschberger ebenso Hilfe ...

... wie beim Schreiben ihres Namens.

sich die Geige auf den Schoss legen und zupft an einer Saite oder sie bringt – wenn es klappt – eine einzelne Klaviertaste zum Erklingen. Ab und zu versucht sie mit einer Engelsgeduld die kartonierte Seite eines Bilderbuches umzublättern. Die allermeisten einst so selbstverständlichen Tätigkeiten sind heute für sie ein Kraftakt, der enorm viel Geduld erfordert. «Natürlich gibt es Momente, in denen ich mich frage, was das alles überhaupt soll. Aber diese Momente dauern nicht lange. Es bleibt mir ja nichts anderes übrig, als mit dem zufrieden zu sein, was ich habe.» Ihre Worte klingen weder resigniert noch zynisch, sondern einfach realistisch. Und bereits im nächsten Satz zeigt sich Susanna Möschbergers positive Lebenseinstellung: «Die MS ist unberechenbar – vielleicht verbessert sich ja mein Gesundheitszustand irgendwann wieder.»

MS war stärker

Bereits im Alter von 26 hat sie ihren ersten MS-Schub, der sich zurückbildet – wie weitere Schübe, die danach ungefähr alle 5 Jahre kommen. Überzeugt davon, dass die chronische Krankheit ihr Leben nicht gravierend verändern wird, lässt sich die gelernte Pflegefachfrau zur Heilpädagogin umschulen und arbeitet 15 Jahre lang als Lehrerin von Kindern mit einer geistigen Behinderung. Bis langsam, aber unaufhaltsam, das Gehen schwieriger, die Müdigkeit grösser und der Arbeitsweg von Bern nach Langnau immer beschwerlicher wird. Aber sie will es sich nicht eingestehen und täuscht sich selbst vor, dass alles gar nicht so schlimm ist. Bis zu jenem Tag, der ihr Leben schlagartig verändert. Susanna Möschberger beginnt zu erzählen: «Eines Tages ...», weiter kommt sie nicht. Die Gefühle übermannen sie, sie beginnt zu weinen. «Eines Tages ...», fährt sie etwas später fort, «... stand ich am Morgen auf, obwohl ich krankgeschrieben war. Ich wollte es allen beweisen, dass es noch geht, aber ich schaffte es nicht.» Susanna Möschberger bricht in ihrer Wohnung zusammen. Ein Nachbar findet sie und ruft die Ambulanz. Was folgt, sind ein Spitalaufenthalt und ein aufwühlender Veränderungsprozess. Susanna Möschberger muss sich schweren Herzens eingestehen, dass sie sich verabschieden muss vom bisherigen Leben, vom selbständigen Wohnen, von der Erwerbstätigkeit, von

«Die MS-Gesellschaft hat mir beim Papierkram extrem geholfen.»

Zukunftsträumen. In dieser Zeit ist nebst ihrer Familie auch die MS-Gesellschaft eine wichtige Stütze. «Die Sozialberaterin der MS-Gesellschaft hat mir bei all dem Papierkram rund um die Sozialversicherungen extrem geholfen. Zudem hat sie mich beraten und mich bei der Suche nach einer neuen Wohnmöglichkeit aktiv unterstützt. So fand ich nach einer kurzen Übergangslösung den Platz hier in der betreuten Wohngemeinschaft.»

«De GA hät gfägt»

Heute ist Susanna Möschbergers Alltag geprägt von fixen Terminen für Physio- und Ergotherapie sowie vom strukturierten Tagesplan der Wohngemeinschaft. An einem Nachmittag pro Woche ist sie im örtlichen Schulhaus als Aufgabenhilfe engagiert. Ihre Familie und Freunde sind ihr sehr wichtig. Kraft schöpft sie auch aus der wöchentlichen «Geigenstunde», in der sie mit ihrer Geigenlehrerin die Stücke singt, die sie früher gespielt hat. «Meiner Geigenlehrerin gelingt es mit Humor immer wieder, mich musikalisch zu fordern. Diese Stunde gibt mir Energie und Mut.» So richtig zu strahlen beginnen ihre Augen, wenn sie vom MS-Gruppenaufenthalt erzählt, an dem sie dieses Jahr zum zweiten Mal teilgenommen hat. «Es war genial. Im Rahmen unserer Möglichkeiten haben wir enorm viel unternommen. De GA hät gfägt! Ich hoffe sehr, dass ich nächstes Jahr wieder teilnehmen kann.» Dieser Wunsch hat gute Chancen, in Erfüllung zu gehen. Ansonsten wird es schwieriger, aber dessen ist sich Susanna Möschberger bewusst. «Es tut mir gut, Träume zu haben. Ich überlege mir oft, worum ich bitten würde, wenn ich mir etwas wünschen könnte. Es wäre halt schon schön, wenn ich aufstehen und einfach zur Tür hinausgehen könnte. Oder wenn ich wenigstens meine Hände und Arme wieder richtig bewegen und so ein Geigenstück spielen oder liebe Menschen anrufen könnte ...» Dieser beeindruckenden Frau, die mit Humor und Optimismus das Beste aus ihrer Situation macht, würde man die Erfüllung ihrer Wünsche wirklich von Herzen gönnen.

Text: Erica Sauta
Fotos: Ethan Oelman

«DAS FUN WEEKEND WAR MEGA!»

Zum ersten Mal lud die MS-Gesellschaft Jugendliche aus Familien mit einem MS-betroffenen Elternteil zum Fun Weekend in den Europapark ein. Der Mix aus Spass und Austausch begeisterte die jungen Leute.

«Es tat gut, sich mit Gleichaltrigen austauschen zu können, die wissen, wovon man spricht.» Diesen Satz hörte man von allen zwölf Teilnehmenden des Fun Weekends mindestens einmal im Verlauf des Wochenendes. Dass ihre Mutter oder ihr Vater von MS betroffen ist, war der gemeinsame Nenner der zehn jungen Frauen und zwei jungen Männer, die sich am Samstag, 12. September, am Bahnhof Basel trafen, um gemeinsam nach Rust zu reisen. Begleitet wurden sie von Nadine Fritschi, Mitarbeiterin Kongress- & Veranstaltungsmanagement bei der MS-Gesellschaft, und deren Bruder Pascal.

Silver Star oder Blue Fire?

Weil alle wussten, dass die Mitreisenden Schicksalsgenossen sind, entspann sich schon auf der rund einstündigen Carfahrt von Basel nach Rust ein angeregtes Gespräch. «Wer ist bei dir betroffen?», «Wann hat deine Mutter bzw. dein Vater die Diagnose erhalten?», «Wie wirkt sich die MS bei dir zu Hause aus?» Bei ihrer Ankunft in Rust hatte sich die Gruppe bereits zu einer verschworenen Gemeinschaft zusammengeschweisst, die sich extrem auf die bevorstehende Abwechslung vom Alltag freute. Schnell deponierten sie ihr Gepäck im Camp Resort, wo sie übernachten würden und eroberten dann gruppenweise den Europapark. In den folgenden Stunden war MS kein Thema mehr. Unbeschwert und abenteuerlustig wagten sich die 16- bis 18-Jährigen auf immer schwindelerregendere Bahnen, stürzten sich mit rasantem Tempo in die Tiefe und diskutierten, ob die Silver Star oder die Blue Fire Achterbahn den grösseren Adrenalinschub bietet.

Ein Highlight für Junge: der Europapark.

«Ich bin nicht die einzige»

Während der gewohnt langen Anstehzeiten im Europapark plauderten die jungen

Eine verschworene Gemeinschaft: Jugendliche aus Familien mit einem MS-betroffenen Elternteil erobern den Europapark Rust.

Übernachten im Camp Resort.

Endlich einmal ganz unbeschwert geniessen.

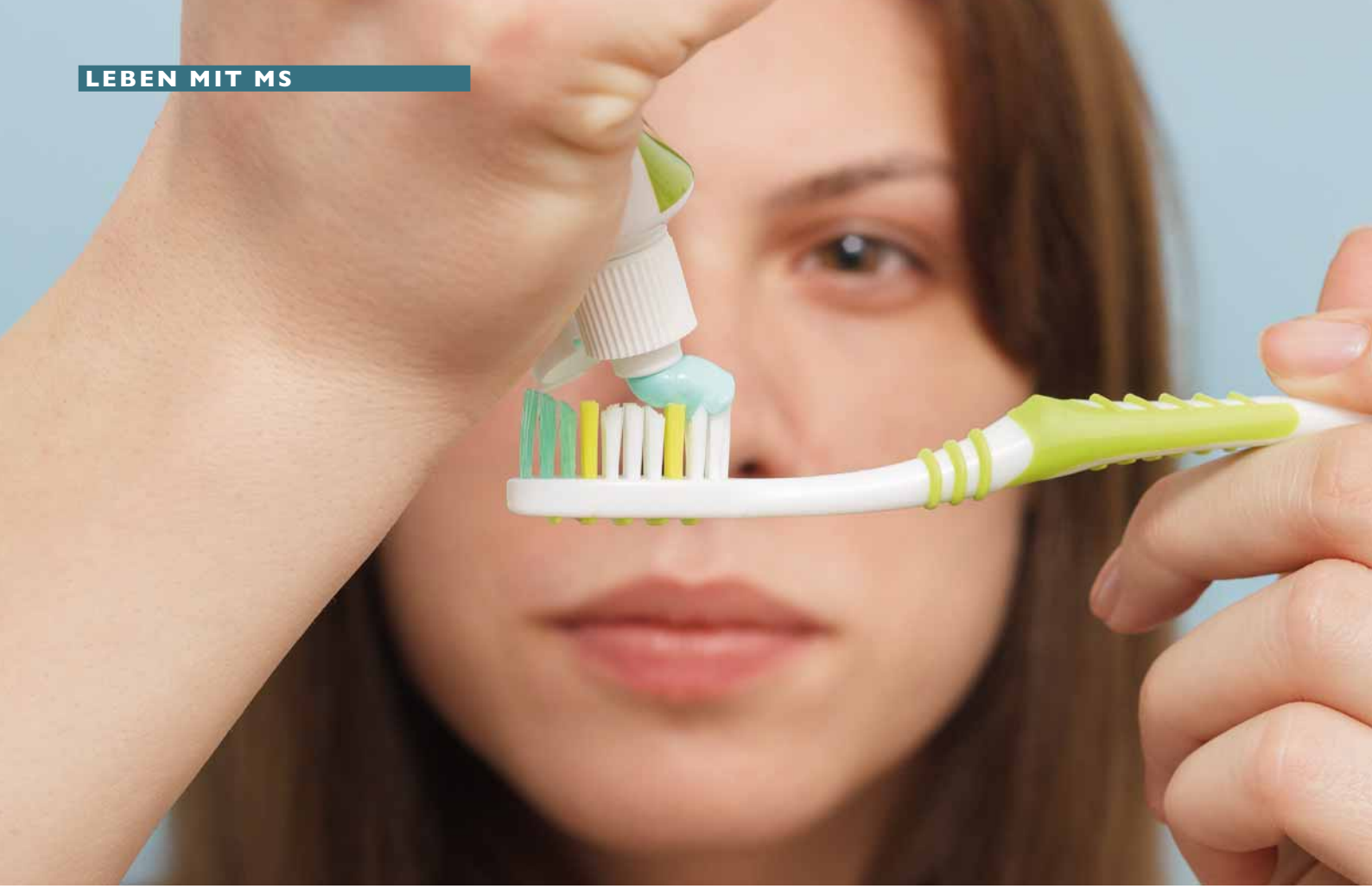
Leute weiter unablässig miteinander – als ob sie sich schon ewig kennen würden. «Ich fühlte mich sehr wohl mit den anderen», bestätigt die 16-jährige Melissa, «weil ich wusste, dass ich hier nicht die einzige bin, deren Mutter oder Vater MS hat.» Der 16-jährige Dominik fügt hinzu: «In meinem Umfeld hat niemand ein Familienmitglied mit MS. Wenn man die Krankheit nicht kennt, kann man sich auch nicht vorstellen, welche Auswirkungen sie auf die anderen Familienmitglieder hat. Menschen mit MS können nun mal nicht so viel Stress aushalten wie Gesunde. Da ist es für mich selbstverständlich, dass ich Rücksicht nehme.» Dominik's Aussage bringt es auf den Punkt, weshalb die MS-Gesellschaft mit dem Kindercamp und neu mit dem Fun Weekend auch für junge Angehörige altersgemässe Angebote zur Verfügung stellt. Kinder und Jugendliche in betroffenen Familien müssen oft früh Verantwortung übernehmen, zurückstecken und können meistens weniger lang «Kind sein» wie ihre Altersgenossen. Mit dem Kindercamp und dem Fun Weekend bietet ihnen die MS-Gesellschaft eine unbeschwerte Zeit mit Gleichaltrigen in ähnlichen Lebenssituationen.

Ein super Mix

Nach dem Abendessen im Camp Resort gingen alle zusammen ins Kino und verabredeten sich vor dem Zubettgehen gleich für den nächsten Morgen – geschlafen wurde in Tipis und Planwagen. Mit ziemlich kleinen Augen, aber pünktlich, machten sie sich auch am zweiten Tag gemeinsam auf, um sich im Europapark zu vergnügen, bevor sie um 15.30 Uhr die Heimreise antraten. Vorher hatten sie noch ihre Telefonnummern ausgetauscht, um weiterhin in Kontakt zu bleiben. Vom Fun Weekend waren ausnahmslos alle hellauf begeistert. Der 18-jährige Benjamin, den seine MS-betroffene Mutter als Überraschung fürs Fun Weekend angemeldet hatte, war mit gemischten Gefühlen angereist, wurde aber freudig überrascht: «Wir konnten uns austauschen und zusammen viel Spass haben. Dieser Mix war super.»

Text und Fotos: Erica Sauta

Je verrückter, desto besser.



MUNDGESUND

Wird die Diagnose Multiple Sklerose gestellt, steht in der Regel ein Zahnarztbesuch nicht zuoberst auf der Prioritätenliste. Andere wichtige Abklärungen und Arzttermine stehen an. Doch gerade dies ist der Zeitpunkt, auch an die Mundgesundheit zu denken und vorzusorgen.

Erkrankungen in der Mundhöhle – was gilt es zu vermeiden? Die häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle sind Karies, das sogenannte «Loch» im Zahn, Zahnfleischerkrankungen wie Parodontitis und Mundschleimhauterkrankungen. Zu Letzteren zählen die klassische «Druckstelle», Pilzinfektionen oder bösartige Tumore. Karies wird durch Bakterien der Mundhöhle verursacht und entsteht, wenn Bakterien vergärbare Kohlenhydrate, also Zucker aus Nahrung und Getränken, abbauen. Die dabei entstehende organische Säure greift den Zahnschmelz als äusserste Schicht des Zahnes an und löst Mineralien aus dem Fasergerüst im Schmelzgefüge heraus. Die verbleibenden Fasern fallen in sich zusammen und es bildet sich ein «Loch» im Zahn. Je weiter dieser Prozess in das Zahninnere fortschreitet, desto eher wird das Dentin betroffen. Dabei handelt es sich um Zahngewebe, das Nervenausläufer enthält: Schmerzen oder ein «Ziehen» beim Essen von Süssigkeiten, kalten oder warmen Speisen können erste Warnzeichen sein. Unbehandelt kann es zu einer Mitbeteiligung der Pulpa und schliesslich zu einem Absterben des darin enthaltenen Pulpagewebes kommen. Bei der Pulpa handelt es sich um den Hohlraum im Zahninneren mit Nerven, Blutgefässen und Bindegewebe. In der Regel sind dabei starke Zahnschmerzen zu spüren. Eine entzündete Pulpa kann sich über die Öffnung an der Wurzelspitze in den umliegenden Knochen ausbreiten. In diesem Fall spricht man von einer apikalen Parodontitis. Erfolgt dieser Prozess sehr schnell, breitet sich der Eiter entlang des geringsten Widerstandes bis in die Weichteile aus. Eine Schwellung im Mund an den äusseren Weichteilen wird sichtbar (Abszess). Ein solches Krankheitsbild bedarf sofortiger zahnärztlicher Behandlung. Breitet sich die Entzündung hingegen langsam aus, kann sich ein Fistelgang durch den Knochen bilden, welcher ein periodisches Entleeren des Eiters ermöglicht. Sichtbar wird dies beispielsweise durch einen wiederkehrenden Eitersack. Fisteln oder chronische Entzündungen können auch symptomlos vorhanden sein. Bei reduzierter Abwehrlage ist ein (Wieder-)Aufflammen möglich. Dies stellt einen chronischen Reiz für die körpereigene Abwehr dar.

Gingivitis und Parodontitis

Die häufigsten Entzündungen an Zahnfleisch und Zahnhalteapparat sind die Gingivitis und die Parodontitis. Beide Krankheitsbilder werden durch Anlagerung von Bakterien, sprich durch Bakterienbeläge/Plaque hervorgerufen. Bei der Gingivitis ist die entzündliche Reaktion auf den Zahnfleischrand begrenzt und der Zustand ist innert kürzester Zeit bei Wiederaufnahme

Es empfiehlt sich, bereits bei der Diagnosestellung den Zahnarzt aufzusuchen.

Mundhygiene hilft Erkrankungen der Mundhöhle vorzubeugen.

einer sorgfältigen Zahnreinigung reversibel. Ein Symptom ist vermehrtes Zahnfleischbluten bei der Zahnreinigung. Unbehandelt kann die lokale Entzündung tieferliegende Strukturen miteinbeziehen: Es kommt zu einem entzündlichen Abbau von Knochen und des zahnhaltenden Faserapparates – im schlimmsten Fall bis zur Wurzelspitze oder darüber hinaus. Anzeichen für eine Parodontitis können «bewegliche Zähne» (Zahnlockerung/-wanderung), Zahnlückenbildung oder Zahnverlust, aber auch Mundgeruch sein. Schmerzen sind nur selten vorhanden, daher wird die Erkrankung meist spät erkannt. Erkrankungen oder Medikamente mit Einfluss auf das Immunsystem oder die Kapillardurchblutung sind Cofaktoren, die zum Beispiel den parodontalen Abbau bei Diabetes beschleunigen. Die Meinung, dass Parodontitis durch eine Erkrankung wie zum Beispiel MS oder durch das Älterwerden entstehen kann, ist somit falsch. Die dritte Gruppe oraler Erkrankungen, die Mundschleimhauterkrankungen, können ein ganzes Leben lang entstehen. Das Erscheinungsbild ist sehr unterschiedlich. Es kann rötlich oder weisslich sein und ist meist schmerzlos. Eine Diagnostik durch den Laien ist daher schwierig. Aufgrund des gehäuften Auftretens von Schleimhautveränderungen bei Abwehrschwäche und Immunsuppression (z. B. präkanzeröse Veränderungen, Pilz-0erkrankungen) ist auf die regelmässige Kontrolle der Mundschleimhäute zu achten.

Frühzeitige Abklärung – was kann ich tun?
Um Karies und Parodontitis zu vermeiden, ist vor allem auf die Reduktion der Bakterien zu achten. Dafür empfehlen sich insbesondere sorgfältiges Zähneputzen und professionelle Zahnreinigungen. Andererseits sollte man zur Kariesvermeidung vor allem die Verfügbarkeit von Zucker reduzieren und beispielsweise auf die Snacks «zwischendurch» verzichten. Hingegen ist der

MEIENBERGS MEINUNG

Hosen anziehen

Vor einigen Jahren habe ich in meiner FORTE-Kolumne geschrieben, dass ich den Knopf an meinen Hosen im Rollstuhl nicht mehr zubringe und dass ich das aber ganz einfach mit dem Pulli kaschieren kann, den ich über dem Hosenbund trage. Das waren noch schöne und einfache Zeiten. Nun habe ich ein neues Problem. Wie kann ich im Rollstuhl sitzen und meine Hosen anziehen? Früher konnte ich noch für ein paar Sekunden aufstehen und dann meine Hosen hochziehen. Das wurde mit der Zeit aber immer abenteuerlicher und musste immer noch etwas schneller gehen, bevor ich mich wieder auf den Rollstuhl plumpsen lassen konnte. Und nachdem ich dann vor lauter «Gejufel» ein paar Mal auf dem Boden gelandet war und mir meine Frau wieder irgendwie in den Rollstuhl half (was eine Kolumne für sich wäre und meiner Frau mit ihren Rückenproblemen auch nicht gerade guttat), musste ich eine Lösung finden. Heute lege ich mir die Hosen auf dem Boden zurecht, stelle dann mein linkes Bein auf das entsprechende Hosenrohr und ziehe anschliessend die Hose etwas hoch, dann kommt das rechte Bein dran. Und so geht es weiter, links, rechts, links, rechts. Bis ich dann den Bund oben habe und ihn dann wieder links, rechts, links, rechts mit klitzekleinen Hüpfern zwischen den Hintern und den Rollstuhl schiebe oder reisse. Irgendwann sind sie dann oben und ich bin ziemlich erledigt. Aber vielleicht gibt es da ja noch eine andere und weniger kraftraubende Technik. Das wäre toll, und ich warte gespannt auf Ihre Vorschläge. Vielen Dank.

Reto Meienberg

goFit

das Original - die Gesundheitsinnovation
designed in Switzerland

Das Wirkprinzip der goFit Matte ist denkbar einfach: Das Gehen auf der Matte hilft bei vielen Leiden und Beschwerden. Warum sollte die goFit Matte nicht auch Ihnen helfen?

Liebe MS-Patientinnen und -Patienten!

Ich bin Buchautorin und lebe seit 21 Jahren mit Multipler Sklerose. Seit ich meine goFit-Matte regelmäßig anwende, sind etliche meiner MS-Symptome spürbar besser geworden: Die Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, die Gangunsicherheit, ja selbst meine Fatique (chronische Erschöpfung) hat nachgelassen.

Es ist nicht nur so, dass die goFit Matte meine MS-Symptome spürbar lindert, sondern es ist auch mein Wunschtraum in Erfüllung gegangen: Häufige Fußreflexzonenmassagen in den eigenen vier Wänden statt einmal Fußreflexzonenmassage in der Woche mindestens siebenmal, was dank der goFit Matte möglich geworden ist.

Die Matte leistet einen echten Beitrag zu meinem Lebensmotto, das ich in meinem Buch „Ich tanze so lange ich kann" beschrieben habe. Dieses Buch ist inzwischen auch bei Bastei Lübbe als E-Book erhältlich, für 5.99 Euro.

Herzliche Grüße

Sylvia Sassonov

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

Telefon: 0043-3865-20200 , Mobil: 0043-699-181 561 05
Internet: www.gofit-gesundheit.com
E-mail: info@gofit-gesundheit.com
Versand: goFit Gesundheit GmbH,
Alpinestrasse 2, A-8652 Kindberg
goFit GmbH Weinfelden (verantw.)

Der Film Multiple Schicksale erzählt Geschichten von Menschen mit Multiple Sklerose.
Swiss-Trac spielt mit und wünscht viel Vergnügen!

SWISS•TRAC®
Jetzt Probefahren:
www.swisstrac.ch

MULTIPLE SCHICKSALE
Ab 22.10. im Kino:
www.ms-film.ch

HÖGG LIFTSYSTEME

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

Treppenlifte

Rollstuhllifte
Sitzlifte
Aufzüge
www.hoegglift.ch

Für die Mundpflege steht eine Reihe an Hilfsmitteln zur Verfügung.

Verzehr zahnfreundlicher Lebensmittel wie zuckerfreie Bonbons und zahnschützender Präparate zu empfehlen. Höherdosierte Fluoridpräparate dienen der Fluoridierung der Zähne. Ist einer dieser Faktoren nicht anwendbar oder beeinflussbar, muss mindestens ein anderer Faktor besser berücksichtigt werden. Idealerweise steht spätestens bei der Diagnosestellung «Multiple Sklerose» der Besuch bei einem Zahnarzt an. Ein Befund und ergänzende Röntgenbilder wie beispielsweise ein Übersichtsröntgenbild beschreiben den Ist-Zustand. Zu diesem Zeitpunkt ist die Belastbarkeit für eine zahnmedizinische Behandlung noch gegeben: Eine Behandlung kann in der Regel ohne grösseren Aufwand und mit aktiver Mitarbeit der Patienten durchgeführt werden. Nach dieser ersten Wiederherstellung der Mundgesundheit wird das Resultat im Rahmen von regelmässigen Nachsorgeuntersuchungen und individuellen Prophylaxesitzungen erhalten. Während der Sitzungen wird ein individueller Mundpflegeplan erstellt und die Mund- sowie Prothesenpflegehilfsmittel werden erläutert. Im weiteren Verlauf der Erkrankung ist die rechtzeitige Übergabe der Mund- und Prothesenpflege an sogenannte «Drittputzer» nicht zu verpassen. Wenn die selbständige Mundpflege nicht mehr eine sichere Bakterienreduktion ermöglicht, ist es an der Zeit, die Pflegehilfsmittel an das erhöhte Erkrankungsrisiko anzupassen, die Fremdputzer über die Mundpflege zu instruieren und häufigere Zahnreinigungen einzuplanen.

Was kann mein Umfeld tun?

Um die Mundpflege so lange wie möglich selbständig durchzuführen, stehen zusätzlich zu einer Schallzahnbürste und einer Zahnpasta mit niedrigem Abrasionswert weitere Hilfsmittel zur Verfügung: Je nach Bedarf können sogenannte Dreikopfzahnbürsten, individuell angepasste Zahnbürsten (Entwicklung zusammen mit der Physio- oder Ergotherapie), Interdentalraumbürsten mit speziell geformten Griffen, Zahnpasten oder Fluoridgels zur Intensiv-Kariesprophylaxe oder antiseptische Produkte (z. B. Chlorhexidin als Gel oder Spülung) angewendet werden. Aber auch spezielle Mundstützen zur Erleichterung der Mundöffnung bei der Mundpflege oder Pumpfläschchen zur Produkteapplikation werden eingesetzt.

Immer mehr Zahnarztpraxen sind barrierefrei ausgestaltet und deshalb gut zugänglich. Dieser Aspekt ist bei der Wahl des Zahnarztes nicht zu unterschätzen, denn Unterbrüche in der zahnärztlichen Versorgung (z. B. bei abnehmender Mobilität) sind möglichst zu vermeiden. So empfiehlt sich auch bei der Organisation der Praxisbesuche möglichst frühzeitig das Umfeld miteinzubeziehen. Besonders Pflegeeinrichtungen arbeiten zunehmend mit mobilen Zahnärzten zusammen und ermöglichen es, die Prophylaxe und anstehende Behandlungen im Rollstuhl oder zuhause am Bett durchzuführen. Es lohnt sich, bei der Pflegeeinrichtung nach einem mobilen Zahnarzt zu fragen.

Text: Dr. Angela Stillhart, Zahnärztin und Einsatzleiterin der mobilen Zahnklinik mobiDent™ an der Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin, Zentrum für Zahnmedizin der Universität Zürich.

HANDBUCH UND HOTLINE

Noch Fragen? Das Handbuch zur Mundhygiene für Pflegekräfte der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) führt weitergehend in die Thematik ein.

Gerne beantworten auch die Zahnärzte der Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin spezifische **Fragen unter der Beratungshotline:**
044 634 13 97 (montags von 10.00 bis 11.00 Uhr)

NEUE MS-INFO

MS-Info «Plegridy®»
Swissmedic hat im Juli 2015 ein weiteres Medikament von BiogenSwitzerland AG zur Verlaufsbehandlung der MS zugelassen: Plegridy® mit dem Wirkstoff Peginterferon wird bei der schubförmigen MS eingesetzt. Er ist vergleichbar mit Interferon beta-1a, wird jedoch im Köper verlangsamt abgebaut. Plegridy® führt zu einer Schubreduktion und beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie im neuen MS-Info «Plegridy®».

MS-Info «Arzt-Patienten-Beziehung»
Ein gutes Verhältnis zwischen dem Arzt und dem bzw. der MS-Betroffenen trägt viel zum Wohlbefinden beider Seiten bei. Eine tragende Arzt-Patienten-Beziehung ist nicht selbstverständlich und muss – wie andere Beziehungen auch – gepflegt werden. Klarheit über die eigene Rolle, Verantwortungsübernahme, Selbstreflexion und eine gute Kommunikation sind unter anderem Faktoren, die dazu beitragen können. Mehr dazu finden Sie im MS-Info «Arzt-Patienten-Beziehung».

Die MS-Info sind zu beziehen bei:
Schweiz. MS-Gesellschaft
Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, 043 444 43 43
www.multiplesklerose.ch, Unsere Angebote, Bestellartikel.

STUDIENGANG MS-PHYSIOTHERAPIE

Der Studiengang MS-Physiotherapie berücksichtigt den aktuellen Stand von Forschung, Lehre und Anwendung und befähigt die Teilnehmenden, eine individuelle, symptombezogene Therapie für MS-Betroffene anzubieten. Er umfasst 16 ECTS-Kreditpunkte und besteht aus 20 Kurstagen, aufgeteilt in 6 Themenbereiche (mit Themenblöcken à 2 bis 3 Tage). Zugelassen werden Therapeutinnen und Therapeuten mit einem anerkannten Hochschulabschluss in den Bereichen Physiotherapie/Ergotherapie oder einem adäquaten beruflichen Werdegang mit entsprechender fachlicher Qualifikation.

Die MS-Gesellschaft unterstützt den Ausbildungslehrgang in finanzieller und fachlicher Hinsicht.
Weitere Informationen finden Sie unter :
www.uniweiterbildung.ch
www.fpms.ch

Bei Fragen gibt Studiengangleiterin, Regula Steinlin Egli, gerne Auskunft:
regula.steinlinegli@unibas.ch

ECTRIMS – MS-FORSCHUNG AKTUELL

Jährlich treffen sich MS-Forschende aus aller Welt, um am ECTRIMS-Kongress ihre neusten Erkenntnisse zu präsentieren. ECTRIMS (European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis) ist die europaweit grösste Vereinigung zur Erforschung der Multiplen Sklerose. Der diesjährige Kongress fand vom 7. bis 10. Oktober 2015 in Barcelona (Spanien) statt.

Am internationalen Austausch beteiligten sich auch Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats der MS-Gesellschaft.

Eine Zusammenfassung verschiedener Kongressthemen finden Sie auf www.multiplesklerose.ch, Rubrik Über MS, Fachkongresse. *ksc*

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

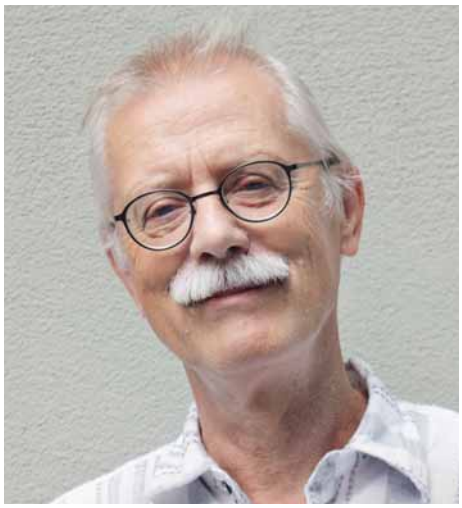
GEMEINSAM DIE STIMME ERHEBEN

Die Schweiz. MS-Gesellschaft ist Mitglied von Integration Handicap, dem Dachverband der Behindertenorganisationen. Der Verein setzt sich für die Rechte und Würde von Menschen mit Behinderung in der Schweiz ein und ist auf Bundesebene Ansprechperson bei Vernehmlassungen. Ein Gespräch mit dem stellvertretenden Geschäftsführer, Georges Pestalozzi-Seger.

Herr Pestalozzi, Sie sind Jurist und engagieren sich seit 30 Jahren für Integration Handicap. Was ist Ihre Motivation?
Ich war als junger Mann in einem Freundeskreis, der sich «Club Behinderter und ihre Freunde» nannte. Wir entschieden uns damals, ein Buch zu schreiben über die Rechte Behinderter. Als das Buch «Behindert, was tun?» erschien, nahm ich mit dem Verein Integration Handicap Kontakt auf, der damals noch anders hiess. Kurz darauf bot mir der damalige Zentralsekretär an, in Bern eine Zweigstelle des Rechtsberatungsdienstes zu eröffnen.

Wie ist Integration Handicap organisiert?
Wir sind als Verein organisiert und nehmen ausschliesslich Behindertenorganisationen als aktive Mitglieder auf. Unsere momentan 23 Mitglieder können an der Delegiertenversammlung ihre Anliegen einbringen. Die Hauptarbeit auf politischer Ebene leistet unser 11-köpfiger Vorstand, der unter dem Präsidium von Ständerätin Pascale Bruderer Wyss steht. Bei Vernehmlassungen sowie bei der Entwicklung einer nationalen Behindertenpolitik sind wir direkter Ansprechpartner des Bundesrates und koordinieren und vertreten die Interessen unserer Mitglieder. In unserer Geschäftsstelle in Bern führen wir die beiden Abteilungen Sozialversicherungen und Gleichstellung. Nebst unserer politischen Arbeit bieten wir sowohl Einzelpersonen als auch Organisationen unentgeltlich Rechtsberatungen an.

Die MS-Gesellschaft vertritt rund 10'000 MS-Betroffene in der Schweiz und ist Mitglied von «Integration Handicap». Warum ist diese Mitgliedschaft für den Dachverband und für die Mitglieder der MS-Gesellschaft wichtig?
Unsere Rechtsberatung wird seit eh und



Georges Pestalozzi-Seger

je zu einem relativ hohen Anteil von Menschen mit MS beansprucht. Daher kennen wir ihre Probleme und Anliegen sehr gut. Wir erleben zudem immer wieder, dass MS-Betroffene sehr engagierte Menschen sind. Da wir bei verschiedenen Fragestellungen oft mit der Schweiz. MS-Gesellschaft zusammenarbeiten, sind wir eng miteinander verbunden. Zudem schätzen wir die MS-Gesellschaft auch als eine Organisation, die immer wieder politische Akzente setzt. Es ist uns daher sehr wichtig, dass die MS-Gesellschaft in unserem Dachverband mitwirkt.

Auf welche Erfolge blickt Integration Handicap zurück?
Unsere Arbeit besteht aus vielen kleinen Erfolgen und in permanenten Anstrengungen in einem Umfeld, das zunehmend von Sparbestrebungen geprägt ist. Umso wichtiger ist es, dass wir uns für Menschen engagieren, die unter solchen Bestrebungen am meisten leiden. Zu den grösseren Erfolgen der letzten Jahre zählen aber sicher die Einführung des Behindertengleichstellungsgesetzes 2004, an der wir tatkräftig beteiligt waren sowie die Einführung des Assistenzbeitrages. Zudem sind wir in der eidg. AHV/IV-Kommission vertreten und können uns bei vorgesehenen Gesetzesänderungen frühzeitig und konstruktiv einbringen.

Welche aktuellen Themen stehen im Fokus?
Im Bereich des Sozialversicherungsrechtes steht zum Beispiel die nächste grosse IVG-Revision an. Zudem beschäftigen wir uns mit der angekündigten Gesamtrevision der Ergänzungsleistungen, der vorgezogenen Mietzinsdebatte, der vom Bundesrat beschlossenen nationalen Behindertenpolitik und mit der Altersreform 2020, die auch Auswirkungen auf Menschen mit Behinderung hat. Im Bereich Gleichstellung liegt aktuell der Schwerpunkt auf der Evaluation «10 Jahre Behindertengleichstellungsrecht» und dem Bericht an die UNO, den wir bis Frühjahr 2016 schreiben müssen, da in der Schweiz seit dem 15. Mai 2014 die UNO-Behindertenrechtskonvention in Kraft ist.

Herr Pestalozzi, vielen Dank für dieses Gespräch und das Engagement von Integration Handicap.

Interview und Foto: Erica Sauta

INFO

Dachverband Integration Handicap
Mühlemattstrasse 14a
3007 Bern
031 370 08 30
www.integrationhandicap.ch

MS NURSE PROFESSIONAL

MS Nurse Professional («MS Nurse Pro») ist ein modularer und akkreditierter Ausbildungslehrplan, der in verschiedenen europäischen Ländern angeboten wird und Pflegefachpersonen aktuelles Wissen über Multiple Sklerose vermittelt.

Die European MS Platform (Zusammenschluss europäischer MS-Gesellschaften) hat in Zusammenarbeit mit führenden Experten das Online-Programm «MS Nurse Pro» entwickelt. Ziel von «MS Nurse Pro» ist, dass nationale sowie europaweite Normen und Behandlungsvorgaben in der Pflege von MS-Betroffenen umgesetzt werden. Fünf umfangreiche interaktive Module bilden den Kern des Ausbildungslehrplans. Dies sind die Themen «Multiple Sklerose verstehen», Klinische Präsentation, Diagnose und Beurteilung, MS behandeln sowie Pflege und Betreuung. Ergänzend sind Pflegetipps und Fallbeispiele verfügbar, die helfen, das erworbene Wissen in der klinischen und ambulanten Praxis umzusetzen. Der erfolgreiche Abschluss des Programms (mit Zertifikat) gibt eine solide Grundlage in allen Bereichen der professionellen Pflege von MS-Betroffenen. Die Module sind in verschiedenen Sprachen vorhanden.
Die Schweiz. MS-Gesellschaft setzt sich für die professionelle Pflege von MS-Betroffenen (MS Nurse) ein und macht den Lehrgang «MS Nurse Pro» für Pflegende schweizweit zugänglich. Dr. Christoph Lotter, Vizedirektor der MS-Gesellschaft, wurde in der zurückliegenden Sitzung des Executive Komitees der Dachorganisation der europ. MS-Gesellschaften (EMSP) zum Vizepräsidenten gewählt. Die Schweiz. MS-Gesellschaft betont im Interesse der Betroffenen und Angehörigen die Wichtigkeit einer guten und engagierten Zusammenarbeit aller europ. MS-Gesellschaften.

MS-Nurses – spezialisiert und empathisch
Das persönliche Krankheitserleben MS-Betroffener und deren individuellen Bedürfnisse spielen eine zentrale Rolle in der Pflege. MS-Nurses informieren und beraten fachkundig und stärken so die Gesundheitskompetenz und Autonomie der Betroffenen. Sie wissen in pflegerischen Aufgaben Bescheid und sind in medizinischen Bereichen qualifiziert. MS-Nurses schätzen ab, wo ihre Kompetenzen liegen und wann beispielsweise ein Arztbesuch für Betroffene notwendig oder die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen nötig wird. Sie stehen nicht nur den MS-Betroffenen beratend und unterstützend zur Seite, sondern auch deren Angehörigen. Denn sie leisten oftmals den grössten Teil der Pflege.

Erfahrungen in der Schweiz und int. Forschungsergebnisse zeigen, dass spezialisierte und weitergebildete Pflegefachpersonen besonders kompetent sind, Menschen mit chronischen Erkrankungen zu pflegen. Professionalität fördert einerseits das Vertrauen der Betroffenen und entlastet andererseits deren Angehörige sowie die Ärzte.

WEITERBILDUNG – WARUM?

Der Verantwortungsbereich der MS-Nurses hat sich in den letzten Jahren erweitert. Die Wirkungsbereiche sind vielfältig und erfordern ein ganzheitlich orientiertes Krankheits-Management. Chronische Krankheiten wie MS brauchen im Gegensatz zu akuten Erkrankungen eine lang andauernde Behandlung, die spezifische Kompetenzen verlangt:

- Medizinische und pflegerische Beratung zum Krankheitsbild MS und zu den Symptomen
- Medikamentenberatung inkl. Nebenwirkungsmanagement, Instruktion
- Pflege in verschiedenen Institutionen, z. B. im Spital, in der Rehabilitation und zu Hause
- Multiprofessionelle Zusammenarbeit und Koordination mit Spezialisten (Ärzte, Physiotherapeuten, Sozialarbeitende etc.)
- Psychosoziale Beratung
- Bezugsperson sein über Jahre
- Ansprechperson sein für Angehörige

Interessierte können sich unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Unsere Angebote, Veranstaltungen & Weiterbildungen, einloggen und mit dem Ausbildungslehrgang beginnen.

EMSP-News:
www.world-ms-news.com, 07.10.2015, Leadership change in EMSP, Dr. Christoph Lotter seconded as new EMSP Vice President
www.emsp.org, Latest News, EMSP News, 30.09.2015, Changes in EMSP's Executive Committee

Text: Brigitte Seifert-Wüst, Pflegefachfrau BSc FH, Pflege- & Angehörigensupport, Schweiz. MS-Gesellschaft

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

Pflegende Angehörige ...

... verdienen viel Unterstützung.

MEHR HILFSANGEBOTE FÜR ANGEHÖRIGE

Die Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützt Angehörige seit jeher mit spezifischen Dienstleistungen. In der Romandie wird das Hilfsangebot für Angehörige durch die Zusammenarbeit mit Espaces Proches erweitert.

In der Schweiz unterstützen um die 330'000 Personen im erwerbsfähigen Alter gesundheitlich beeinträchtigte Angehörige. Mit einem Aktionsplan zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen hat der Bundesrat im Dezember 2014 zum Ausdruck gebracht, wie wichtig dieses Engagement für die Gesellschaft ist.

Sich aufopfern bis zur Erschöpfung

Die Diagnose einer fortschreitenden Krankheit erschüttert jede Familie. Plötzlich und unerwartet verändert sich die Beziehung zu einer geliebten Person, die Rollen müssen umverteilt werden und die pflegenden Angehörigen müssen sich neu organisieren, damit sie der betroffenen Person zur Seite stehen können. Diese Umstellung ist schwierig. Die pflegenden Angehörigen sehen sich gezwungen, sich immer stark, mutig und verantwortlich zu zeigen.

Dadurch sind die Angehörigen dem Risiko psychischer und physischer Erschöpfung ausgeliefert. Sie isolieren sich immer mehr, werden in der Gesellschaft und im Beruf ins Abseits gestellt und sind mit wirtschaftlicher Unsicherheit konfrontiert.

Es ist eine Tatsache, dass die Angehörigen sehr spät um Unterstützung bitten. Sie suchen erst dann Hilfe, wenn die ersten Zeichen der physischen Erschöpfung bereits auftreten oder die emotionale Belastung schon zu gross ist.

Angebot für Angehörige ergänzt

Der MS-Gesellschaft ist es ein grosses Anliegen, Angehörige von MS-Betroffenen mit spezifischen Angeboten zu stärken. Sie bietet beispielsweise Hausbesuche an, um bei Problemen gemeinsam mit einer Fachperson und den Beteiligten am «runden Tisch» eine Lösung zu suchen. Auch Seminare wie «Kraft schöpfen» oder «Kinaesthetics» und die Austauschtreffen am Anreisetag der Gruppenaufenthalte richten sich spezifisch an Angehörige. Die Angebote werden laufend ausgebaut und, wo sinnvoll, geht die MS-Gesellschaft Partnerschaften ein. Espace Proches beispielsweise ist der erste Verein, der sich den Angehörigen in der Romandie annimmt. Die MS-Gesellschaft hat rasch erkannt, wie gut sich die Angebote der beiden Organisationen ergänzen und begrüsst die gesamtschweizerische Entwicklung solcher Netzwerke.

Espace Proches: sinnvolle Ergänzung

Espace Proches bietet die ersten Räumlichkeiten exklusiv für Angehörige in der Romandie an, wobei der Kanton Waadt hier eine Vorreiterrolle spielt. Zu den kostenlosen Angeboten der Organisation zählen unter anderem Einzelgespräche, Gruppentreffen und Beratungen nach einem Todesfall. Alle diese Leistungen werden von Fachleuten begleitet, die über umfassende Erfahrung im medizinischen und sozialen Bereich verfügen. Sie stehen den Angehörigen zur Seite, damit diese ihre eigenen Ressourcen und Unterstützungsbedürfnisse erkennen und die für sie passende Begleitung finden können.

Letztes Jahr haben die MS-Gesellschaft und Espace Proches in der Romandie anlässlich des «MS Youth Forums» einen Workshop durchgeführt. Ein solcher wird auch dieses Jahr wieder in Genf stattfinden. Zudem werden in den Räumen der MS-Gesellschaft Lausanne seit vergangenem Herbst regelmässig kostenlos Gesprächsgruppen für Angehörige organisiert.

Schweizweit mehr Angebote nötig

Das Angebot von Espace Proches entspricht einer grossen Nachfrage. Zum Teil reisen die Angehörigen von MS-Betroffenen sogar aus anderen Kantonen der Romandie an, um an den Gesprächsgruppen teilzunehmen. Die MS-Gesellschaft und Espace Proches hoffen, dass diese Erfolgsgeschichte weitere Kantone ermutigt, das beeindruckende und gesellschaftswirksame Engagement von Angehörigen mit entsprechenden Unterstützungsangeboten zu würdigen.

Text: Erica Sauta
Fotos: Davide Caenaro

QUALITÄTSKONTROLLE DURCH UMFRAGEN

Die MS-Gesellschaft vertritt die Anliegen von Menschen mit MS und unterstützt sie mit einer breiten Dienstleistungspalette. Durch spezifische Umfragen wird der optimale Mitteleinsatz sichergestellt und den Betroffenen und Angehörigen eine Rückmeldemöglichkeit geboten.

In Zusammenarbeit mit dem Studienbereich Sozialarbeit der Universität Fribourg hat die Schweiz. MS-Gesellschaft eine Umfrage durchgeführt, um die Qualität des Beratungsangebotes und die Zufriedenheit der Betroffenen zu dokumentieren. Befragt wurden alle MS-Betroffenen, die in der zweiten Hälfte 2014 eine Sozialberatung der MS-Gesellschaft beansprucht haben. Dies waren schweizweit 820 Personen. Die verschickten Fragebögen wurden von 42% der Angeschriebenen, also von 340 Personen, beantwortet und zurückgeschickt. Gemessen an dem ansonsten üblichen Anteil der Rückmeldungen bei vergleichbaren Fragebogenaktionen, ist diese Rücklaufquote erfreulicherweise sehr hoch. Der Fragebogen wurde von 39,7% der angeschriebenen Betroffenen aus der deutschsprachigen Schweiz, von 43,1% aus der Romandie sowie von 47,8% aus dem Tessin beantwortet und kann somit als repräsentativ gelten.

Hohe Zufriedenheit

Die Auswertung der zurückgesandten Fragebögen hat aufgezeigt, dass die Teilnehmenden der Befragung mit dem Gesamtangebot an Beratungen der MS-Gesellschaft sehr zufrieden sind. Die MS-Infoline und die Sozialberatungen werden von den Befragten sehr gut angenommen und rege genutzt. Auch wurde deutlich, dass sich die Befragten eine grössere Präsenz der Krankheit MS in den Medien wünschen. Interessant war ebenfalls das Ergebnis, dass die Angebote der MS-Gesellschaft bei den Befragten einen unterschiedlichen Bekanntheitsgrad haben. Am bekanntesten war das Beratungsangebot, das 90% der Befragten kannten, gefolgt von der MS-Infoline mit 53,3%. Dagegen erreichten die Selbsthilfegruppen einen deutlich geringeren Bekanntheitsgrad von 15%.

Im Bereich der MS-Sozialberatungen fiel auf, dass vor allem die sozialen und fachlichen Kompetenzen der Beratenden als hervorragend eingestuft wurden.

Die Ergebnisse der Befragung zeigen ausserdem, dass einige der Befragten auch nach einer Beratung weiterhin Schwierigkeiten mit ihrer Situation haben und demzufolge eine stete Begleitung benötigen. Dies hängt zum Teil auch von der Stärke und der Art der MS-bedingten Einschränkungen, vom Alter und von der Haushaltsgrösse der Betroffenen ab.

Obwohl die Ergebnisse der Umfrage generell gut bis sehr gut ausgefallen sind, zeigt die Auswertung auch auf, wo vonseiten der MS-Gesellschaft für gewisse Personengruppen im Beratungsangebot geringe Anpassungen zu überlegen sind: insbesondere Männer sowie jüngere Personen stellen für die Sozialberatung eine besondere Herausforderung dar. Interessant ist auch ein Blick auf die regionale Antwortverteilung: Zwar zeigen schweizweit alle Befragten ein hohes Mass an Zufriedenheit, Betroffene aus der italienischen Schweiz sind jedoch im Allgemeinen zufriedener als Personen aus der französischen und der deutschen Schweiz. Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass Personen mit psychischen Schwierigkeiten weniger der Meinung sind, dass ihnen die Sozialberatung hilft, Lösungsansätze zu entwickeln.

Erkenntnisse verbessern Leistungsspektrum

Insgesamt konnte mit dieser Befragung aufgezeigt werden, dass die Betroffenen das Beratungsangebot als eine der wichtigsten Stützpfeiler im Angebotsspektrum betrachten. Nach wie vor gilt es, die besonderen Schwierigkeiten einzelner Personengruppen seitens der MS-Betroffenen zu fokussieren. Im Hinblick auf das Angebot der MS-Gesellschaft bleibt festzuhalten, dass die aus dieser Befragung gewonnenen Erkenntnisse für die Entwicklung zielgruppengerechter und problemangepasster Angebote wichtig sind und zu einer Verbesserung des Leistungsspektrums der MS-Gesellschaft beitragen werden.

Text: Prof. Dr. Pasquale Calabrese,
Professor für Neurowissenschaften an der Universität Basel,
Psychologische Beratung und Wissenschaftlicher
Beirat MS-Gesellschaft

Einer von rund 40 Standorten: Gilde-Risottotag im Volkiland Volketswil.

GROSSANDRANG AM RISOTTOTAG

In vielen Schweizer Städten Tradition: Am 21. Gilde-Kochtag wurde Risotto zugunsten der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft an Passanten verkauft.

Mitglieder der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen sind Meister ihres Fachs. Im Normalfall stehen sie von frühmorgens bis spätabends in der Küche und verwöhnen ihre Gäste mit hoher Kochkunst. Einmal im Jahr tauschen sie ihre Restaurantküche gegen öffentliche Plätze, wo sie in riesigen Töpfen delikaten Risotto zubereiten und an Passanten verkaufen. Angesichts der starken zeitlichen Auslastung der Gastronomen ist dieses grosszügige Engagement alles andere als selbstverständlich. Trotzdem setzen sie sich seit vielen Jahren mit Freude und Herz zugunsten von Menschen mit MS ein – so auch am 5. September 2015.

Risottoduft liegt in der Luft

Augenschein im Zürcher Oberland, wo der Risotto-Stand seit vielen Jahren vor dem Einkaufszentrum Volki-Land in Volketswil steht: Das Gilde-Team ist engagiert und motiviert am Werk. Die kleinen Gilde-Köchinnen Sina, Asya und Larissa verteilen Ballone und Flyer, aus den Töpfen dampft und duftet es, die Köche preisen ihren Risotto an, und tatsächlich geht schon bald eine Portion nach der anderen über die Theke. Auch die Passanten freuen sich, mit dem Genuss eines Pilzgerichts bei einer guten Sache mitzumachen. Stellvertretend für seine Kolleginnen und Kollegen in der ganzen Schweiz äussert sich René Kaufmann, Standchef in Volketswil und Gilde-Koch im «Rössli» Illnau, zu den Beweggründen seines Engagements:

«Gesund zu sein ist ein grosses Glück und nicht selbstverständlich. Mit unserer Aktion setzen wir ein Zeichen der Solidarität für Menschen mit einem Handicap.»

«Gesund zu sein ist ein grosses Glück und nicht selbstverständlich. Mit unserer Aktion setzen wir ein Zeichen der Solidarität für Menschen mit einem Handicap. Der Gilde-Kochtag ist für uns eine Herzensangelegenheit – wir engagieren uns aus Überzeugung.»

Ein Anlass, der verbindet

Die Gilde-Köche und ihre Teams werden an ihren Standorten unterstützt von Mitgliedern der MS-Regionalgruppen und Mitarbeitenden der Schweiz. MS-Gesellschaft. In einigen Städten helfen Prominente, Politiker oder Musik-Formationen dabei, den Risotto-Verkauf anzukurbeln. Wie jedes Jahr ist auch Therese Lüscher, Vorstandsmitglied der Schweiz. MS-Gesellschaft und Präsidentin der MS-Regionalgruppe Zürcher Oberland, in Volketswil vor Ort. «Der Gilde-Kochtag ist eine unglaublich schöne Tradition», schwärmt sie, «zu den Gilde-Köchen pflegen wir mittlerweile ein sehr freundschaftliches Verhältnis. Wir alle freuen uns jeweils auf das jährliche Wiedersehen, das uns stark verbindet.»

Herzlichen Dank!

Der Erlös aus dem Gilde-Kochtag kommt der MS-Gesellschaft für die MS-Forschung, den MS-Regionalgruppen und – je nach Standort – ausgewählten lokalen Hilfsorganisationen zugute. Die MS-Gesellschaft dankt der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen, den Sponsoren und allen Beteiligten herzlich für ihr grossartiges Engagement sowie allen Menschen, die eine Portion Risotto gekauft haben, für ihre Solidarität.

Text und Foto: Erica Sauta

UNGLAUBLICHES ENGAGEMENT

Trotz nasskaltem Wetter haben 70 Teilnehmende am diesjährigen MS-Walkathlon Fehraltorf vom Sonntag, 6. September 2015, einen Erlös von 7'450 Franken erlaufen und erwandert.

In Zusammenarbeit mit der Wandergruppe «Alpenclub im Gässli» führte die MS-Gesellschaft zum 6. Mal ihren Spendenlauf zugunsten von Menschen mit MS und deren Familien durch. Auf Parcours von 6 und 11 Kilometern, darunter auch eine rollstuhlgängige Rundstrecke, waren zahlreiche Teilnehmende unterwegs.
Der MS-Walkathlon wurde von den ortsansässigen Firmen Agta Record AG sowie Huber+Suhner AG grosszügig unterstützt. Beide Firmen waren mit hochmotivierten Teams am Start. Einige Mitarbeitende haben die Sprösslinge mitgenommen und den Lauf zum Familienausflug erklärt. Die jüngste Teilnehmerin ist mit ihren 3 Jahren die Strecke von 6 Kilometern gelaufen und war am Ziel sichtlich stolz: «Ich werde die Startnummer meinem Teddybär auf den Rücken kleben». Doppelten Einsatz leistete der Gilde-Koch Gerhard Kiniger vom Restaurant «zum Grünen Glas» in Zürich. Am Samstag hatte er beim Gilde-Kochtag Risotto gekocht und am frühen Sonntagmorgen erschien er gut gelaunt in Begleitung seiner Frau am Start. Das nennt man Engagement! Die MS-Gesellschaft bedankt sich bei den vielen freiwilligen Helfern, der Regionalgruppe Zürcher Oberland, bei allen Teilnehmenden, Sponsoren und Partnern herzlich für die Unterstützung und die gelungene Organisation.

Stellvertretend für alle 20 Teilnehmenden der Agta Record AG: Familie Kast.

Text u. Foto: N. Giunchi, Fundraisingevents

DANKE FÜR 33'000 STUNDEN

40 Jahre Erfolgsgeschichte: Mit der Unterstützung von jährlich 280 Freiwilligen haben sich die MS-Gruppenaufenthalte zu einem unentbehrlichen Angebot entwickelt.

Vor über 40 Jahren hat die MS-Gesellschaft mit der Unterstützung von freiwilligen Betreuungspersonen den ersten Gruppenaufenthalt für schwer pflegebedürftige MS-Betroffene organisiert. Mittlerweile stellen jedes Jahr rund 280 Freiwillige während 22 Wochen ihre Zeit und Kraft zur Verfügung, um schweizweit 96 Familien mit einem schwer MS-betroffenen Familienmitglied für zwei bis drei Wochen zu entlasten. Den MS-Betroffenen wird während dieser Zeit ermöglicht, aus ihrem oftmals monotonen Alltag auszubrechen. Die Freiwilligen machen mit viel Fantasie und Improvisationsgeschick Erlebnisse möglich, die für pflegebedürftige Personen unmöglich erscheinen. Da werden beispielsweise kurzerhand Bettlaken organisiert, um MS-Betroffenen ein Bad im Zugersee zu ermöglichen.

Freiwillige ermöglichen Glücksmomente.

Danke! Merci! Grazie!
Für jede dieser 32'400 Betreuungsstunden, welche die Freiwilligen in diesem Jahr während der Gruppenaufenthalte geleistet haben, dankt die MS-Gesellschaft diesen engagierten Menschen von Herzen.

Text: Karin Berchten, Freiwilligenarbeit

ERFÜLLTER KINDHEITSTRAUM

Im letzten FORTE berichteten wir über den erfüllten Kindheitstraum von Stefan Aeschi. Er sammelte auf seiner mehrwöchigen Reise Spenden von rund 5'300 Franken für Menschen mit MS. **Herzlichen Dank, Stefan Aeschi. Weitere Informationen über die Spendenaktion finden Sie unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Spenden & Helfen.**

Die gesamte Bildstrecke auf www.joggathlon.ch.

8. LIONS JOGGATHLON & WALKATHLON HEITERER SPONSORENLAUF

Tolles Wetter, feiner Bratenduft in der Luft und eine grosse Teilnehmerzahl sorgten am 4. Oktober für einen geselligen und gelungenen Lions Joggathlon 2015. Vom ambitionierten Läufer über motivierte MS-Betroffene bis hin zum Rollstuhlfahrer: Gemeinsam sammelten die Joggenden und Walkenden 110'000 Franken für die MS-Gesellschaft.

Während die Läuferinnen und Läufer am Lions Joggathlon 2012 ihre Runden wegen frühen Schneefalls in winterlichem Ambiente absolviert hatten, sorgte dieses Jahr strahlender Sonnenschein für leichtere Bedingungen. Mit dabei war auch Jasmin Nunige (Bild links), Spitzenläuferin, sechsfache Swiss-Alpine-Gewinnerin und MS-Betroffene. Zusammen mit ihrer Tochter Fiona genoss sie den entspannten Trainingslauf: «Der Lions Joggathlon ist ein sehr schöner Anlass, und mit so vielen Leuten und dem tollen Wetter macht es doppelt Spass. Die Leute bleiben nach dem Lauf noch etwas sitzen und so ergeben sich interessante Gespräche.»

Rund 400 Läuferinnen und Läufer engagierten sich dieses Mal auf dem Platzspitz. Diese beachtliche Teilnehmerzahl ist nicht zuletzt den vielen Firmenteams zu verdanken, darunter UBS, Renault, Genzyme, Zürich Tourismus oder die SBB. Alleine für die UBS starteten 190 Jogger und Walker. «Die Mitarbeitenden erhalten so die Möglichkeit, der Allgemeinheit etwas zurückzugeben», sagt Fabienne Gonçalves, Corporate Volunteering Verantwortliche bei der UBS, «aber einige haben schon Ambitionen und wollen wissen, ob jemand noch mehr Runden gemacht hat als sie selbst», fügt sie schmunzelnd hinzu.

Runden drehen gegen die Krankheit

Eine Walkerin im roten UBS-Shirt mit schwarzen Haaren und schwarzer Brille fällt dabei besonders auf: Sonia Vitulano (Bild rechts u.), selbst von MS betroffen, dreht stundenlang mit konzentriertem Blick, Walking-Stöcken und Musik im Ohr ihre Runden. Im letzten April habe sie den dreijährigen Kampf gegen die «kognitive Fatigue», ein unsichtbares Symptom der MS, gewonnen, erzählt die 37-Jährige stolz. Nun arbeitet sie 80% als Projektassistentin und nimmt rege an den Veranstaltungen der MS-Gesellschaft teil. Es sei ein langer Weg, aber «man muss unbedingt versuchen, nicht in, sondern mit der Krankheit zu leben.» Auch Herbert Erni (Bild rechts o.) nahm im roten Dress teil. Der Wirtschaftsinformatiker ist seit einem Unfall in der Kindheit auf den Rollstuhl angewiesen und wurde von Ehefrau Margrit, Sohn Dario und zwei Mitarbeitern unterstützt. Gemeinsam sammelten Jasmin Nunige, Sonia Vitulano, Herbert Erni und die rund 400 weiteren Teilnehmenden 110'000 Franken. Die grosse Besucherzahl, das schöne Wetter, die gesellige Atmosphäre und die hervorragende Organisation stiessen dabei auf besonders viel Begeisterung. Letzteres ist den Zürcher Lions Clubs zu verdanken, die diesen Anlass seit 15 Jahren organisieren. Jürgen Meyer waltete dieses Jahr das erste Mal als Präsident, betonte aber die grossartige Teamarbeit im Organisationskomitee: «Das Engagement vom OK kommt von Herzen, viele sind schon seit Jahren dabei. Die kollegiale Stimmung im kleinen Team macht viel Freude beim Organisieren.» Dem gesamten OK-Team gebührt grosser Dank, aber auch die Sponsoren UBS AG, Renault SA, Genzyme a Sanofi Company und Lenzlinger Zeltvermietung und nicht zuletzt die Läuferinnen und Läufer haben zu diesem erfolgreichen 8. Joggathlon & Walkathlon beigetragen.

Text: Milena Brasi, Fotos: MS-Gesellschaft

Zu Besuch in der Käserei Pfister in Goldingen.

Eine Woche lang Spass haben und viel erleben: Das bietet das MS-Kindercamp.

«HOSELUPF» IM KINDERCAMP

Im August machten sich 30 Kinder und Jugendliche aus Familien mit einem MS-betroffenen Elternteil auf ins ländliche Schönenberg (ZH). Dort verbrachten sie gemeinsam eine Woche, ganz unter dem Motto «Älpler-Chilbi».

Eine Rodelfahrt auf dem Atzmännig oder der Besuch einer Käserei waren Teil des abwechslungsreichen Programms vom Kindercamp 2015. In der bekannten Käserei Pfister in Goldingen führte der Chef-Käser persönlich in die hohe Kunst des Käsens ein und erklärte unter anderem, wie die Löcher in den Käse kommen. Am Mittwoch war ein Wandertag eingeplant: Die Route führte vom Uetliberg Richtung Felsenegg, wo die Gruppe Würste grillierte. Im Laufe des Nachmittags machten sich die Jugendlichen auf den Weg nach Zürich ins Kino. Für die jüngeren Kinder wurde nach dem Genuss eines schmackhaften Burgers im Ferienheim eine Leinwand installiert, Popcorn verteilt und es hiess: Film ab!

«Älpler-Chilbi» und ab ins Sägemehl!

Ohne «Myelin-Lauf» kein Kindercamp! Alle freuen sich darauf, an verschiedenen Posten die möglichen Symptome von MS zu simulieren. Unter anderem galt es, im Rollstuhl sitzend einen Parcours zu absolvieren, mit klobigen Handschuhen ein Puzzle zu lösen oder mit verschiedenen Brillen, welche die Sicht einschränken, auf eine Dartscheibe zu zielen. Natürlich erhalten alle im Rahmen der Siegerehrung ein Diplom und dürfen mit einem kleinen Preis nach Hause gehen. Der Nachmittag stand unter dem Motto: Ab ins Sägemehl! Wie die richtigen «Bösen» versuchten sich die älteren Kindercampler im Trainingsraum des Schwingclubs schon nach kurzer Zeit durch einen «Brienzer», «Buur» oder vielleicht doch einen «Wyberhaagge» gegenseitig auf den Rücken zu zwingen. Die jüngeren besuchten währenddessen den Zoo Zürich, wo sie nicht nur Tiere bestaunten, sondern sich auch auf dem Spielplatz vergnügten. Wie jedes Jahr stand am Freitag als Abschluss der Besuch des Alpamares Pfäffikon auf dem Programm. Die wilden Rutschpartien zogen alle in ihren Bann. Den Schlussabend gestalteten die ältesten Teilnehmenden mit einem abwechslungsreichen Programm samt ausgelassener Disco.

Auch in diesem Jahr war die Teilnahme am MS-Kindercamp kostenlos. Ermöglicht hat dies die MBF Foundation. Die MS-Gesellschaft bedankt sich herzlich für die grosszügige finanzielle Unterstützung. Und wer sich das nächste Kindercamp nicht entgehen lassen will, trägt am besten schon jetzt das Datum ein: 17. bis 23. Juli 2016.

SORGEN UND NÖTE ANSPRECHEN

Die MS-Gesellschaft veranstaltet schon seit vielen Jahren Kindercamps und unterstützt so die vielen Kinder und Jugendlichen aus MS-betroffenen Familien. Trotz aller Aktivitäten vergessen die Kids aber nie, warum sie alle an diesem Camp teilnehmen. Die Kinder erhalten einen Rahmen, in dem sie ihre Sorgen und Nöte besprechen können und merken, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind. Kindern und Jugendlichen, die zum ersten Mal dabei sind, wird zudem eine kleine Einführung in die Krankheit Multiple Sklerose und die damit verbundenen Auswirkungen gegeben. In einem altersgerechten Rahmen können dadurch viele offene Fragen geklärt werden.

Text und Fotos: Karin Berchten

GRUPPENAUFENTHALTE

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

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 12 Gäste. Ihre Pflege und Betreuung übernehmen 20 engagierte Freiwillige unter der Anleitung der zwei Pflegefachpersonen. *nre*

Interessiert? Dann bestellen Sie am besten gleich jetzt das Aufnahmegesuch.

GRUPPENAUFENTHALTE	DAUER	DATEN	
Delémont	3-wöchig	03.04. bis 23.04.2016	Sonntag bis Samstag
Berlingen	3-wöchig	01.05. bis 21.05.2016	Sonntag bis Freitag
Walchwil A	3-wöchig	29.05. bis 18.06.2016	Sonntag bis Samstag
Walchwil B	3-wöchig	19.06. bis 09.07.2016	Sonntag bis Samstag
Walchwil C (GA für unter 50-jährige)	2-wöchig	10.07. bis 23.07.2016	Sonntag bis Samstag
Delémont (französischsprechend)	2-wöchig	28.08. bis 10.09.2016	Sonntag bis Samstag
Losone	3-wöchig	21.08. bis 10.09.2016	Sonntag bis Samstag
Einsiedeln	3-wöchig	25.09. bis 15.10.2016	Sonntag bis Samstag

Aufnahmegesuch bestellen
Entweder mit untenstehendem Bestelltalon, telefonisch unter 043 444 43 83 oder per E-Mail an freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch. Selbstverständlich beantwortet das Team Freiwilligenarbeit gerne Ihre Fragen.

Einsendeschluss für das vollständig ausgefüllte Aufnahmegesuch ist **spätestens der 16. Januar 2016** (Poststempel).

BESTELLTALON AUFNAHMEGESUCH 2016

Schicken Sie mir bitte das Aufnahmegesuch für die Gruppenaufenthalte 2016 zu:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ Hausnummer _____

PLZ _____ Ort _____

Bitte Bestelltalon bis spätestens 16. Januar 2016 einsenden an:
Schweiz. MS-Gesellschaft, Freiwilligenarbeit, Josefstrasse 129, 8031 Zürich

JETZT ANMELDEN!

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

VERANSTALTUNGEN 2016

INFORMATION & WISSEN

Aus der Forschung für die Praxis (B/A/I)
Sa. 06. Februar 2016, 09.30 bis ca. 13.30 Uhr, Basel (BS)
kostenlos

Bewegung und Sport mit MS (B/A/I)
Sa. 13. Februar 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Bern (BE)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Alles rund um kognitive Symptome (B/A/I)
Sa. 20. Februar 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Basel (BS)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS und Psyche (B/A/I)
Sa. 19. März 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zug (ZG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Sexualität und MS – ohne Tabus (B/A/I)
Sa. 19. März 2016, 13.30 bis 16.30 Uhr, Zug (ZG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Begegnungslunch – neu auch in Bern (B)
Monatlich ab Di. 19. Januar 2016, jeweils 12.00 bis 14.00 Uhr, Bern (BE)
Verpflegung zulasten der Teilnehmenden

Achtsamkeit als Kraftquelle (B)
Sa. 23. Januar 2016 bis So. 24. Januar 2016, Filzbach (GL)
Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Zumba für Menschen mit MS (B)
Di. 23. Februar 2016, 01./08./15./22. März 2016,
jeweils 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr,
Luzern (LU) und Zürich (ZH)
Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Rund um den Rollstuhl (B/A)
Sa. 12. März 2016 bis So. 13. März 2016, Einsiedeln (SZ)
Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

FERIEN & ENTLASTUNG

Ferien in Twann-Lamboing (B/A)
So. 22. Mai 2016 bis So. 29. Mai 2016
Twann-Lamboing (BE)
Mitglieder CHF 750.00 / Nichtmitglieder CHF 850.00
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

Fun Weekend – Europa-Park (A, 16 bis 18 Jahre)
Sa. 18. Juni 2016 bis So. 19. Juni 2016
Rust (Deutschland)
kostenlos

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

MS Nurse Professional «MS Nurse Pro» (FP)
Ab So. 01. November 2015
E-Learning – Login unter www.multiplesklerose.ch
kostenlos

18th State of the Art Symposium (FP)
Sa. 30. Januar 2016, 10.00 bis 16.00 Uhr, Luzern (LU)
kostenlos

Theorie & Praxis I (Mobilisation) (F/A)
Mo. 07. März 2016, 09.30 bis 17.15 Uhr, Walchwil (ZG)
kostenlos

Sicher unterwegs – Busfahrtraining (F)
Sa. 12. März 2016, 08.45 bis 16.30 Uhr, Zürich (ZH)
kostenlos

AUSBLICK SCHWEIZER MS-TAG

Sa. 25. Juni 2016, Zürich (ZH)

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Halbjahresprogramm und unter www.multiplesklerose.ch
B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte, F = Freiwillige, FP = MS-Fachpersonen

SONNTAG, 20. DEZEMBER 2015

STIMMEN SIE SICH AUF DIE FESTTAGE EIN

Am Sonntag, 20. Dezember 2015, um 11 Uhr, findet in der Tonhalle Zürich das traditionelle Benefizkonzert statt. Eine Aufführung mit festlichen Opernchören.

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.
Mit dem Orchester Camerata Cantabile, unter der Leitung von Dirigent Christof Brunner, verspricht das Konzert auch dieses Jahr ein Musikerlebnis zu werden. Neben dem Orchester stehen auch die Chöre Singgemeinde Pfäffikon ZH und die Chorgemeinschaft Sihlau im Zentrum des Geschehens. Vor zwei Jahren durfte die MS-Gesellschaft dieses grossartige Orchester schon einmal begrüssen.

Christof Brunner, Dirigent und Mitgründer des Orchesters «Camerata Cantabile».

Lassen Sie sich von diesem zauberhaften Programm auf die Weihnachtstage einstimmen. Die MS-Gesellschaft freut sich auf ein wunderbares Matinéekonzert mit Ihnen!

Sonntag, 20. Dezember 2015,
11 Uhr, Tonhalle Zürich

Tickets:
MS-Konzerttelefon 0848 828 000
oder online unter
www.multiplesklerose.ch
Rubrik Spenden & Helfen

Text: Nadine Giunchi, Foto: Frank Brüderli

SAMSTAG, 30. JANUAR 2016

18TH STATE OF THE ART SYMPOSIUM

Am 30. Januar 2016 findet das schweizweit grösste MS-Symposium im KKL Luzern statt. Zur 18. Ausgabe des «State of the Art» sind Neurologen, MS-Forschende und andere Fachpersonen eingeladen.

Das diesjährige Thema lautet «Comorbidities and Environmental Factors influencing Multiple Sclerosis». Namhafte Experten aus dem In- und Ausland werden unter anderem über Umweltfaktoren, Impfungen und Vitamin D referieren. Nach diesen Vorträgen und einem reichhaltigen Lunchbuffet – inklusive Gelegenheit zum Austausch – können sich die Teilnehmenden in verschiedenen Workshops aktiv einbringen und eigene Praxisbeispiele vorlegen.
Die MS-Gesellschaft organisiert das Symposium zusammen mit ihrem Wissenschaftlichen Beirat. Zum ersten Mal wird das Programm unter der Leitung von Prof. Dr. Britta Engelhardt, der 2015 neu gewählten Präsidentin des Wissenschaftlichen Beirats, zusammengestellt. Das «State of the Art 2016» Symposium wird freundlicherweise unterstützt von: Bayer Health Care (Pharmaceuticals), Division der Bayer (Schweiz) AG; Biogen Switzerland AG; Genzyme a Sanofi Company; Merck Serono, Division von Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG und TEVA Pharma AG. *ksc*

Weitere Informationen sowie
Anmeldung auf:
www.ms-state-of-the-art.ch

An der diesjährigen Resonanzgruppentagung lag der Fokus auf dem Schweizer MS-Register.

MS-REGISTER - THEMA DER RESONANZGRUPPENTAGUNG

Die MS-Gesellschaft baut ein Schweizer MS-Register auf. Was erwarten Betroffene von diesem Register und wie können sie sich einbringen? Dieser Frage ist die MS-Gesellschaft an ihrer Resonanzgruppentagung vom 17. Oktober 2015 in Zürich nachgegangen.

Wenn Forschende aus der Medizin von einem Register sprechen, dann meinen sie damit eine Sammlung von Informationen über bestimmte Krankheiten oder Bevölkerungsgruppen, um beispielsweise die Krankheitsbürde besser zu verstehen. Auch dies ist ein wichtiger Beweggrund für das Schweizer MS-Register: Wir wissen immer noch nicht, wie viele MS-Betroffene es in der Schweiz gibt. Darüber hinaus soll das Register aber auch noch über vieles andere Auskunft geben, zum Beispiel über die Bedürfnisse und Erfahrungen Betroffener im Umgang mit MS. Themen wie Ernährung und Lebensstil, Situationen am Arbeitsplatz oder im sozialen Umfeld, Mobilität und ÖV, aber auch die medizinische Versorgung sowie Therapien der Alternativmedizin werden Teil vom MS-Register sein. Und nicht zuletzt können MS-Betroffene mitbestimmen, welche Aspekte im MS-Register Platz haben sollen, denn die Initiative für den Aufbau des MS-Registers ging auf die Mitgliederversammlung 2014 der MS-Gesellschaft zurück.

Beteiligung am MS-Register

Das übergeordnete Ziel des Registers ist es, eine Wissensgemeinschaft zum Thema MS in der Schweiz zu etablieren. Die MS-Gesellschaft hat deshalb alle interessierten Betroffenen eingeladen, ihre Erwartungen und Bedürfnisse an dieses Register zu formulieren. So können sie durch rege Diskussionen und aktive Teilnahme beim Entwicklungsprozess mithelfen. Im umgekehrten Fall werden später die Studienergebnisse in verständlicher Form kommuniziert. An der Resonanzgruppentagung am 17. Oktober in Zürich konnten die Teilnehmenden aktiv mitarbeiten: Denn 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.

Interesse bekunden

Wer keine Gelegenheit hatte, an der Tagung teilzunehmen, kann für eine Beteiligung am MS-Register seine Kontaktdaten über ein Formular auf der MS-Website, www.multiplesklerose.ch, Rubrik Über MS, Nationales MS-Register, bekannt geben – sobald das Register offiziell startet, werden MS-Betroffene zur Teilnahme am MS-Register eingeladen. Wer sich definitiv dazu entscheidet, beim MS-Register mitzumachen und eine ärztlich bestätigte MS-Diagnose hat, erhält eine Einladung zur Teilnahme an der Basiserhebung. Die Teilnahme erfolgt wahlweise über Papierfragebögen oder als Online-Befragung. Es folgen halbjährlich weitere Erhebungen, um den allgemeinen Verlauf sowie Bedürfnisse von Betroffenen festzuhalten. Betroffene bestimmen stets selber, wie weit sie sich beteiligen möchten. Etwa 10% der Teilnehmenden werden zusätzlich eingeladen, die Einwilligung für eine Einsicht in die Krankenakte zu geben.

Das Team vom MS-Register zählt auf die Stimmen von MS-Betroffenen und freut sich auf persönliche Rückmeldungen und Ideen aus den Workshops der Resonanzgruppentagung. Die Resultate der Tagung werden nach der Auswertung auf dem Web aufgeschaltet. Die MS-Gesellschaft dankt allen Teilnehmenden der Resonanzgruppentagung herzlich für ihr Mitgestalten.

Text: Nina Steinemann, MSc, wiss. Mitarbeiterin MS-Register, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Departement Epidemiologie, Universität Zürich

MS – MotorSchiff – REGIONALGRUPPE ZÜRICH UND UMGEBUNG

Stapellauf	1976 in Zürich – Kanton Zürich
1. Revision	1998 neu: Gründung der RG Winterthur / Weinland / Unterland Gründung der RG Zürich und Umgebung
2. Revision	2000 neu: Gründung der RG Zürich Oberland
Auf der Brücke	4 Steuerfrauen und 1 Kapitänin, Elisabeth Rauh, Tel. 044 725 34 59
Crew	24 Crewmitglieder Malteserinnen und Malteser, Helferinnen und Helfer, Fahrerinnen und Fahrer
Passagiere	Mindestens 70 MS-Betroffene
Unsere zwei Beiboote	Softwalkgruppe Yolanda Aebischer, Tel. 044 771 18 58 Gesprächsgruppe Jlona Rohr, Tel. 044 301 09 70
Bordaktivitäten	Kafi-Treffs, Jahresausflug, aktive Mitarbeit am Walkathlon in Oberrieden, Besichtigungen, Grillabende und vieles mehr!

Wohlverdiente Kafi-Pause.

Walkathlon in Oberrieden.

Vogelstudium in der Vogelwarte Sempach.

Mittagessen am Sempachersee.

Wohlverdiente Kafi-Pause.

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 Bewegung & Sport	Monique Tschui	061 361 56 66
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 Bewegung & Sport	Marena Rossi	052 222 04 11
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	Isabelle Lehmann	079 666 79 86
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.	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 «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	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

MITGLIEDERVORTEIL – NEU AUCH BEI VERANSTALTUNGEN!

Ab 2016 können Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft neu von vorteilhaften Rabatten für Veranstaltungen profitieren. Mit einem Mitgliederbeitrag von nur 50 Franken pro Jahr können Sie beispielsweise beim Angebot der «Ferienwoche» 100 Franken sparen oder halbtägige Veranstaltungen im Bereich Information & Wissen kostenlos besuchen. Sie sehen: **Mitglied werden lohnt sich!**

Jetzt anmelden: Eine Übersicht der nächsten Veranstaltungen finden Sie auf Seite 24 in dieser Ausgabe – viel Spass!

Möchten Sie Mitglied werden oder haben Sie noch Fragen? Kontaktieren Sie uns per Mail unter info@multiplesklerose.ch oder besuchen Sie uns auf unserer Webseite www.multiplesklerose.ch, Rubrik Spenden & Helfen, Mitglieder.

WER GEWINNT DEN MS-PREIS 2016?

Jedes Jahr vergibt die MS-Gesellschaft den Schweizerischen MS-Preis. Dieser wird an Menschen oder Gruppen verliehen, die durch ihre Art und Weise, wie sie mit MS leben, anderen Betroffenen und deren Angehörigen 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 2016 vorzuschlagen.

Der MS-Preis wird an der Mitgliederversammlung in Bern am 4. Juni 2016 feierlich mit einer Urkunde und einem Preisgeld von 3'000 Franken (Einzelperson) oder 5'000 Franken (Gruppe) verliehen. Bitte schildern Sie in Ihrem Nominierungsschreiben, welche Person oder Gruppe eine besondere Auszeichnung verdient und schicken Sie Ihr Schreiben **bis Ende Februar 2016** an folgende Anschrift:
Schweiz. MS-Gesellschaft
Christof Knüsli, Leiter Direktionsstab
Postfach, 8031 Zürich oder per Mail an:
cknuesli@multiplesklerose.ch

Mit freundlicher Unterstützung vom KontinenzZentrum der Hirslanden-Gruppe.

MS RESEARCHER MEETING – WO FORSCHUNG KONKRET WIRD

Die MS-Gesellschaft unterstützt Forschungsprojekte mit jährlich über 2 Millionen Franken. Am jährlichen MS Researcher Meeting treffen sich all jene MS-Experten, deren Projekte durch die MS-Gesellschaft gefördert werden. Sie erklären, welche Ziele sie verfolgen und welche Erkenntnisse sie bereits gewonnen haben. Das diesjährige MS Researcher Meeting fand zusammen mit der Jahrestagung der Schweiz. Neurologischen Gesellschaft am 30. Oktober in Bern statt. Lesen Sie den Bericht dazu demnächst auf www.multiplesklerose.ch, Rubrik Über MS, Aus der Forschung, unterstützte Projekte. *ksc*

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

FORTE-Rezepttipp vom Gilde-Betrieb

Seehotel Hallwil, Beinwil am See
www.seehotel-hallwil.ch

Willy Nyffenegger

GESCHMORTE LAMMHAXEN AUF OXTAIL-RAGOUT

Zutaten für 4 Personen

Lammhaxen

4	Lammhaxen
3	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
600 g	Röstgemüse, klein geschnitten
2 dl	Kalbsjus
3 dl	Bier, dunkel
etwas	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer, Lorbeer, Rosmarin, Thymian
etwas	Zimt und Kümmel

Oxtail-Ragout

2 kg	Ochsenschwanz
300 g	Zwiebeln und Röstgemüse
30 g	Speck, durchwachsen
etwas	Salz, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Nelken, Pfefferkörner
1 TL	Tomatenmark
4 dl	Rotwein (mit Tomatensaft ersetzbar)
4 dl	Kalbsfond

Zubereitung

Lammhaxen

Haxen mit Thymian, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. In Olivenöl rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Röstgemüse anrösten. Mit Bier ablöschen und reduzieren. Mit Kalbsjus aufgiessen. Mit je einer Messerspitze Kümmel und Zimt würzen. Die beiden Gewürze dürfen nicht überragen. Ca. 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen. Bei Bedarf Fond nachgiessen. Nach der Garzeit die Haxen herausnehmen und die Sauce passieren, abschmecken und eventuell nachbinden.

Oxtail-Ragout

Ochsenschwanzstücke anbraten und aus dem Bräter nehmen. Röstgemüse mit den Zwiebeln, dem Speck und Tomatenmark braun anrösten. Thymian, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und Tomatenmark anschwitzen. Mit Rotwein oder Tomatensaft auffüllen, aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Das Fleisch wieder dazugeben und mit Kalbsjus aufgiessen. Aufkochen und zugedeckt 2 Stunden bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Nach der Schmorzeit die Ochsenschwanzstücke aus dem Bräter nehmen und abkühlen lassen. Die Sauce passieren, stark einkochen und abschmecken. Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden, in die Sauce geben und nochmals ziehen lassen.

Tipp:
Zum herzhaften Gericht passt beispielsweise ein feines Orangen-Couscous.

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 043 444 43 43, Fax 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9 **Redaktion** Erica Sauta (esa) **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Karin Berchten (kbe), Pasquale Calabrese, Nadine Giunchi (ngi), Doris Hämmerling (dha), Christof Knüsli (ckn), Christoph Lotter, Reto Meienberg, Patricia Monin, Regula Muralt (rmu), Ethan Oelman, Lia Rusterholz (lru), Kathryn Schneider (ksc), Brigitte Seifert-Wüst, Nina Steinemann, Angela Stillhart, Milena Brasi (mbr), Linda Alter (lal). **Layout und Druck** gdz AG, Zürich **Erscheint** 4-mal im Jahr **Auflage** 70'000 Deutsch, 32'000 Französisch/Italienisch **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 8. Dezember 2015. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement FORTE.

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO
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 DARIO COLOGNA

Kaum war die letzte Wintersaison vorbei, kündigte der erfolgreiche Schweizer Skilangläufer an, sich in den folgenden Sommermonaten intensiv seinem Training zu widmen. Was aus dieser Ankündigung geworden ist und wie Dario Cologna den kommenden Wettkämpfen entgegenfiebert, verrät er im FORTE-Interview.

Dario Cologna, «Mein Erfolgshunger ist ungebrochen», schätzten Sie in einem Interview im März 2015 Ihren Appetit ein. Wie gross ist Ihr Hunger heute?
Je länger das Sommer- und Herbsttraining geht, desto grösser wird der «Hunger» auf den Winter. Wir Sportler trainieren für die Wettkämpfe, wo wir unsere Leidenschaft erst richtig ausleben können.

Im Frühjahr 2015 haben Sie sich offen für neue Trainingsformen erklärt. Worauf legten Sie im Training die Akzente für die kommende Saison?
Als erfahrener Athlet kenne ich meinen Körper sehr gut und weiss, wie viel und welches Training ich brauche, um im Winter in Form zu sein. Es ist aber auch wichtig, immer wieder neue Reize zu finden. Dieses Jahr habe ich mit Höhentraining neue Impulse gesetzt.

Für einen Podestplatz ist nebst Vorbereitung und Höchstleistung auch das Material mitentscheidend. Worauf kommt es im Wesentlichen an?
Neben der Bekleidung, den Stöcken und Schuhen sind die Skier die entscheidende Komponente im Materialbereich. Wenn die Skier nicht funktionieren – langsamer sind als die Skier der Konkurrenz –, braucht man zu viel Kraft und kann nicht um das Podest mitkämpfen. Unser Serviceteam betreibt vor jedem Wettkampf einen grossen Aufwand, um die optimale Kombination von Ski, Struktur und Wachs zu finden.

Durch die mediale Erwartungshaltung entsteht auch ein gewisser Erfolgsdruck. Wie gehen Sie damit um und was würden Sie sich wünschen?
Ich habe gelernt, mit dem Druck von aussen umzugehen. Ich erwarte ja auch viel von mir selber, das ist ganz normal. Es gibt aber schon Situationen, wo die Erwartung der Öffentlichkeit höher ist als meine eigene.

Setzen Sie nebst Leistung und Zuversicht auch auf ein Maskottchen? Vielleicht auf das kleine Schweinchen «Sotchi», das Ihnen Davos Klosters nach Ihrer Rückkehr von Sotschi schenkte?
Maskottchen habe ich kein Spezielles, aber ich hoffe natürlich, dass das Schweinchen «Sotchi» mir etwas Wettkampfglück bringt (lacht).

Mister Langlauf: Dario Cologna.

Multiple Sklerose fordert von den Betroffenen körperliche und geistige Höchstleistungen im Alltag. Was empfehlen Sie als Spitzensportler den MS-Betroffenen?
Ich habe grossen Respekt vor Menschen, die trotz krankheitsbedingter Hürden und betrüblicher Niederschläge nie aufgeben. Als Spitzensportler muss ich oft mit Rückschlägen umgehen und mich jeden Tag aufs Neue motivieren, mit guter Qualität und sehr hart zu trainieren, auch wenn das nicht mit einer schweren Erkrankung vergleichbar ist. Wichtig ist aus meiner Sicht, die Freude an kleinen Fortschritten nicht zu verlieren.

Interview: Erica Sauta
Fotos: Swiss-Ski

Herzlichen Dank an das ganze msrun® Team!

Achtung, fertig, «msrun®»!

SwissCityMarathon – Lucerne, 25. Oktober 2015

Bereits zum siebten Mal startete das msrun-Team zusammen mit 9 548 Läuferinnen und Läufern am SwissCityMarathon Lucerne. 110 Schweizer Neurologinnen und Neurologen sowie Mitarbeitende von Biogen 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 1 920 Kilometer.

Biogen Switzerland setzte pro gelaufenem Kilometer 20 Franken ein und überreicht somit die stolze Spende von 38 500 Franken an die Schweiz. MS-Gesellschaft.

Biogen

msrun®
Initiative Biogen Switzerland

Aktion zugunsten der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft:

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

OT-CH-0120(2)_10.2015