FORTE

NR. 3 AUGUST 2016 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

MONIKA SENN
Grenzen überwinden

SCHWEIZER MS TAG
Rückblick auf eine gelungene Premiere

MARIO BOTTA
Interview mit dem international gefragten Tessiner Architekten

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

damit es besser wird

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

UNSICHTBAR, ABER NICHT UNERHEBLICH

Liebe Leserinnen, liebe Leser

MS-Betroffene leiden oft unter unsichtbaren Symptomen. Sie werden falsch eingeschätzt oder stigmatisiert, obwohl ihre Schwierigkeiten sehr real sind. Ein Beispiel ist Monika Senn, die mit viel Bewegung und mentaler Herausforderung versucht, ihre Fatigue und die kognitiven Schwierigkeiten zu bekämpfen. Lesen Sie das Porträt der sportlichen MS-Betroffenen ab Seite 4.

Um das Verständnis für MS-Betroffene zu verbessern und eine Plattform der Begegnung zu schaffen, lud die MS-Gesellschaft am 25. Juni zum ersten Schweizer MS Tag. Von der grossen positiven Resonanz und den 800 interessierten Besucherinnen und Besuchern waren wir überwältigt. Ab Seite 10 finden Sie den Nachbericht und Bilder des emotionalen, gelungenen Events.

Als MS-Gesellschaft stehen wir Betroffenen und Angehörigen in schwierigen Situationen bei. Ein wichtiges Angebot sind die Gruppenaufenthalte, die dreiwöchige Ferien für schwer MS-Betroffene und Entlastung für ihre pflegenden Angehörigen ermöglichen (Reportage auf Seite 8). Was Angehörige weiter tun können, wenn Sie Entlastung benötigen, entnehmen Sie drei neu erschienenen MS-Info, die auf Seite 27 vorgestellt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit der aktuellen Ausgabe!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Monika Senn – Grenzen überwinden 4
GA: «Ein Leuchten in den Augen» 8
1. Schweizer MS Tag 10
Mitmachen beim MS Register 15

LEBEN MIT MS

Barrierefrei aufs WC 16
Neu: Kinaesthetics 17
Bewegung ist wichtig 17
Meienbergs Meinung 18
DVD «Multiple Schicksale» 19

MERCI

Laufend etwas Gutes tun 20
Walkathlon in Oberrieden 21
Stiftung «Denk an Mich» 21

AGENDA

Gilde-Kochtag 22
Grosser Spendenaufruf 22
Cybathlon 23
MS Youth Forum 23
Benefizkonzert 23
Veranstaltungen 25

MS INTERN

Mitgliederversammlung 26
Neu: MS-Info zu Entlastung 27
Regionalgruppe FL/Oberrheintal 28
Kontakte knüpfen 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Impressum 30
Rendez-Vous mit Mario Botta 31

MONIKA SENN
GRENZEN ÜBERWINDEN

Der Alltag von Monika Senn ist geprägt von kognitiven Symptomen und Fatigue. Mit sportlicher Aktivität, ganzheitlicher Therapie und einem kleinen Arbeitspensum lotet sie täglich ihre Grenzen aus, um ihre Situation so gut es geht zu verbessern.

Monika Senn war immer schon ein sportlicher Mensch. Ehrgeizig und diszipliniert trainiert sie als Jugendliche Orientierungslauf, bis sie im Jugendkader aufgenommen wird. Doch schon bald nimmt ihre Leistungsfähigkeit langsam, aber stetig ab. «Ich habe plötzlich die Trainingslager nicht mehr durchgestanden. Nach den Trainings und vor allem nach den Wettkämpfen brauchte ich aussergewöhnlich lange, um mich wieder zu erholen.» Mit der Zeit kommen weitere Symptome hinzu. Beim Joggen spürt Monika Senn nach einer Weile ihre Füsse nicht mehr. Das Gefühl für den eigenen Körper schwindet: «Einmal stand ich im Bad und habe meine Haare geföhnt. Als ich mit dem Föhn in der Hand in den Spiegel geschaut habe, war ich total verwirrt, weil ich meinen Arm nicht da gespürt habe, wo er offensichtlich war. Das hat mir Angst gemacht.» Diverse Ärzte untersuchen die junge Frau und finden allesamt nicht heraus, was ihr fehlt. Schnell ist ein Urteil gefällt: Die Probleme müssen psychosomatischer Ursache sein. Während der Lehrerausbildung folgt dann der erste merkliche Schub: Es beginnt mit einem Kribbeln im Gesäss, kurz darauf spürt Monika Senn ihr linkes Bein nicht mehr. Weitere Jahre der Ungewissheit verstreichen, bis sie auf eine MS-Abklärung besteht. «Ich musste hin stehen und für mich kämpfen. Das war schwierig, denn ich war eher eine schüchterne Person.» Und endlich, nach zehn Jahren mit diffusen Symptomen und Problemen ist die Gewissheit da.

«Am Anfang hatte ich eine grosse Leere im Kopf.»

Plötzlich kognitive Symptome

Nach der Diagnose nimmt Monika Senn das erste Mal Kontakt mit der MS-Gesellschaft auf. In einem langen Telefongespräch spricht sie mit der Beraterin über Sorgen und Ängste und darüber, ob sie ihrem Arbeitgeber etwas über die Krankheit sagen muss oder soll. Sie entscheidet sich, den Arbeitgeber vorerst nicht einzuweihen. Doch die Belastung wird zu gross, die Fatigue schränkt sie zunehmend ein, die Schubrate steigt und die Arbeitsausfälle werden häufiger. Als sie zu 50 % arbeitsunfähig geschrieben wird, legt sie die Fakten auf den Tisch. «Es wurde alles viel einfacher, als ich die Diagnose überall offen kommuniziert habe. Vorher war's ein Versteckspiel und ein Hoffen, dass niemand etwas bemerkt. Das hat mich gestresst.» Vier Jahre später wird sie schwanger und ist überglücklich. Doch nach der Geburt ihres Sohnes Sebastian folgt der nächste Rückschlag. Zu den körperlichen Symptomen kommen plötzlich kognitive Schwierigkeiten und Gleichgewichtsstörungen hinzu. «Am Anfang hatte ich eine grosse Leere im Kopf. Ich verlor die Orientierung – bei Aufgaben oder an Orten, die ich kannte. Für mich als ehemalige Orientierungsläuferin war das besonders schlimm.» Alltägliche Dinge, wie etwa Kochen, sind plötzlich zu komplexen Herausforderungen geworden. Ihrem Beruf als Lehrerin kann sie ab sofort nicht mehr nachgehen; die geistig fordernde Vorbereitung, das Multitasking in der Stunde, das

Hartnäckig und zielorientiert: Monika Senn kämpft mit sportlicher Betätigung gegen die Einschränkungen der Multiplen Sklerose an.

MS und Blasenprobleme! Wie hängt das zusammen? Müssen Sie häufig Wasser lassen? Schlafen Sie nachts durch? Wir können helfen!
Telefon 0800 620 240

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

DENTSPLY IH SA
Rue Galilée 6, CEI3, Y-Parc, 1400 Yverdon-les-Bains.
Tél. 0800 620 240. Fax 0800 620 241. www.wellspect.ch

Wellspect HEALTHCARE

Familienglück: Beim Spielen mit Sohn Sebastian entspannt sich die MS-Betroffene.

Reagieren auf unvorhersehbare Situationen und das Eingehen auf einzelne Schüler überfordern sie komplett.

Dank Sport Alltag bewältigen

Monika Senn geht mit sportlicher Zielstrebigkeit an die Bekämpfung ihrer Krankheitssymptome heran. Von Anfang an absolviert sie täglich ein vom Arzt verordnetes Krafttraining, geniesst die langsamen, fast meditativen Bewegungen. Dazu kommen Pilates- und Yogastunden, Nordic Walking und Ausdauertraining. «Ich habe gemerkt, dass Bewegung das einzige ist, das wirklich hilft. Oft sind die Trainings hart. Aber ich möchte immer wieder zu einem möglichst guten Körpergefühl zurückkommen und verhindern, dass ich weiter abbaue. Inzwischen weiss ich: Auch wenn die Müdigkeit bleischwer ist, ich muss mich überwinden. Danach fühle ich mich besser.» Im Leben der ehemaligen Leistungssportlerin geht es nun nicht mehr um Höchstleistungen, sondern schlicht darum, den Alltag zu bewältigen. Manchmal muss sie nach einem Schub wieder ganz von vorne beginnen und neu lernen, ein längeres Stück zu gehen. «Man muss die Hartnäckigkeit bewahren, das ist bei der MS wesentlich. Sonst wirft dich die Krankheit immer weiter zurück.» Zusätzlich wendet sie die Franklin-Methode an, die auf Imagination, bewusster Bewegung und Berührung basiert. Dank dieser Methode, fortwährender sportlicher Betätigung und Alternativmedizin meistert die 49-Jährige ihren Alltag. Wie früher beim Leistungssport bleibt sie am Ball und versucht, ihre Grenzen immer wieder auszuweiten.

«Ich war so froh, dass mir der Sozialberater der MS-Gesellschaft geholfen hat.»

Niederschmetternde IV-Überprüfung

2011 ist sie mit einem passionierten Marathonläufer zusammen, der sie ermutigt, selbst an einem Wettkampf teilzunehmen. Weil Joggen sie zu sehr anstrengt, trainiert sie auf dem Crosstrainer und absolviert ein Jahr später tatsächlich einen Halbmarathon. «Für mich war es ein Wahnsinns-Erlebnis mit gewaltigen Glücksgefühlen.» Das Glücksgefühl währt nicht lange, es folgt eine der kräftezehrendsten Phasen ihres Lebens: Die Invalidenversicherung (IV) kündigt aufgrund ihrer Wettkampfteilnahme eine Überprüfung an. Bei der Abklärung hat die MS-Betroffene das Gefühl, die Ärzte seien voreingenommen. In dieser belastenden Situation wendet sich Monika Senn wieder an die MS-Gesellschaft: «Ich war wahnsinnig froh, dass der Sozialberater mir geholfen hat. Ich hätte nicht gewusst, was ich tun soll oder muss.» Doch trotz Einwand durch den Sozialberater und einem ausführlichen Bericht ihres Neurologen wird ihre Arbeitsfähigkeit neu eingeschätzt. Das verlangte Pensum kann sie unmöglich leisten. Denn auch im Arbeitsleben hat die leidenschaftliche Lehrerin ihre Grenzen bereits ausgelotet. Schrittweise erhöhte sie die Anzahl der Lektionen, musste aber wieder reduzieren, weil die Belastung zu gross wurde. Mit den aktuellen rund 6 Lektionen pro Woche hat sie ein Pensum gefunden, das sie gut bewältigen kann. Das Unterrichten macht ihr Freude und wurde ihr zudem von Neurologen ausdrücklich empfohlen, da es ihre kognitive Leistungsfähigkeit fördert.

Mentale Herausforderung: Die Vorbereitungen der Unterrichtslektionen bedeuten einen hohen Aufwand.

Schlussendlich zieht Monika Senn mithilfe eines spezialisierten Anwalts vors Sozialversicherungsgericht und erhält in allen Punkten Recht. Trotzdem ist ihre Situation aufgrund der auf den ersten Blick unsichtbaren Symptome weiterhin schwierig: «Einerseits bin ich froh, dass man mir die Krankheit nicht ansieht. Andererseits besteht immer die Gefahr, dass ich falsch eingeschätzt werde, obwohl meine Grenzen allgegenwärtig sind.» Mittlerweile hat sie gelernt, mit ihren Einschränkungen umzugehen und sich durch den Alltag zu kämpfen. Kraft schöpft die MS-Betroffene aus alltäglichen Erfolgserlebnissen: «Gerade weil ich mich von vielen Träumen verabschieden musste, lebe ich heute intensiver und geniesse die vielen kleinen Glücksmomente, die ich in der Natur oder mit meinem Sohn erleben darf.»

Text: Milena Brasi
Bilder: Ethan Oelman

«EIN RICHTIGES LEUCHTEN IN DEN AUGEN»

Die Gruppenaufenthalte für pflegebedürftige MS-Betroffene gehören zu den wichtigsten und beliebtesten Angeboten der MS-Gesellschaft. Für Entlastung und Abwechslung sorgen auch in Berlingen (TG) engagierte Freiwillige und aufregende Ausflüge – etwa zum Rheinfall.

Es ist ein strahlend schöner Tag, die Mittagssonne scheint prall vom Himmel. Auf der Terrasse des Ferienhotels Bodensee sind alle Tische belegt und die Gäste lassen sich ihr Mittagessen schmecken. Eigentlich eine ganz normale Mittagsszene, doch etwas ist anders: Ein Grossteil der Menschen, die sich gerade hier verköstigen, sitzen im Rollstuhl, einige benötigen Hilfe beim Essen, weil sie ihre Arme nicht bewegen können. Wir befinden uns in Berlingen, wo einer von acht Gruppenaufenthalten (GA) der Schweiz. MS-Gesellschaft stattfindet. Vom 1. bis 21. Mai 2016 kümmern sich hier 20 Freiwillige um 12 Menschen mit MS. Drei Wochen lang geniessen die Feriengäste den Abstand zum oft eintönigen Alltag und den Austausch mit anderen MS-Betroffenen. «Ich komme sehr gern in den GA. Hier begegne ich immer wieder neuen Leuten und finde neue Freunde», sagt Teilnehmerin Barbara. Auch Vreni geniesst die Abwechslung, die der GA ermöglicht: «Das Beste finde ich die tollen Ausflüge. Dort, wo ich wohne, gibt es keinen See und deshalb hoffe ich immer, dass wir auch mit dem Schiff unterwegs sind. Dieses Mal sind gleich drei Ausflüge mit dem Schiff geplant, das finde ich wahnsinnig toll! Und zwischendurch hat man immer spannende Leute zum Reden. Es ist einfach schön, in dieses andere Umfeld zu kommen, wo ich entspannen und andere für mich kochen lassen kann.»

Mittagessen auf der Terrasse:
Der Betroffene Heiner wird beim Essen von Freiwilligen unterstützt.

Freiwillige leisten engagierten Einsatz

Die Stimmung am Mittagstisch ist gut, Vorurteile oder Tabuthemen kennt man hier nicht. Das Wetter ist genauso Thema wie Tipps zur Intimpflege, die von den Freiwilligen untereinander ausgetauscht werden. Einer von ihnen ist «Gilet-Walti», wie er hier von allen genannt wird. Die anderen Freiwilligen sagen über ihn: «Der GA ist fast wie seine zweite Heimat.» In der Tat ist Walter sehr engagiert und bereits seit 18 Jahren als Freiwilliger dabei. Viele der Freiwilligen melden sich seit Jahren immer wieder für einen Gruppenaufenthalt. Auch Esther hat schon oft am GA teilgenommen. Sie war lange Freiwillige beim Besuchsdienst von Pro Senectute und hat dort eine pflegebedürftige Frau mit MS kennengelernt. «Als ich dann im FORTE-

Erfrischend: Die GA-Teilnehmenden freuen sich über die Abkühlung und das einmalige Erlebnis am Rheinfall.

Magazin von den Gruppenaufenthalten der MS-Gesellschaft gelesen habe, habe ich sie überzeugt, sich anzumelden und bin selbst gleich als Freiwillige mitgegangen. Wir hatten eine tolle Zeit und seither komme ich immer wieder gerne.» Auch Margrith, die als ausgebildete Pflegefachfrau diesen Gruppenaufenthalt zusammen mit Konrad leitet, geniesst die Zeit, die sie MS-Betroffenen widmet: «Es ist immer wieder schön, wie sich unsere Gäste über das Programm und die Ausflüge freuen. Man merkt, dass sie sonst nicht so viel Abwechslung haben. Am Musikabend zum Beispiel hatten einige ein richtiges Leuchten in den Augen.»

Glücksgefühle am Rheinfall

Auf einem Schild bei der Ortseinfahrt steht: «Berlingen – einfach charmant.» Dies trifft auf das schmucke Dorf am Bodensee ebenso zu wie auf das komplett barrierefreie Ferienhotel Bodensee. Die Belegschaft sieht regelmässig nach dem Rechten, man kennt sich, scherzt und diskutiert zusammen. Zu den Mahlzeiten steht jeweils eine liebevoll gestaltete Menükarte auf dem Tisch, geschmückt mit Fotos der Teilnehmenden. Trotzdem verbringen die GA-Gäste nicht die ganzen drei Wochen im Hotel, zahlreiche Ausflüge sorgen für Abwechslung. Höhepunkt dieses Gruppenaufenthalts ist die Fahrt zum Rheinfall samt Bootsfahrt. Kurz nach dem Mittagessen machen sich Freiwillige und Betroffene mit den drei Bussen der MS-Gesellschaft auf den Weg durch die üppige Thurgauer Naturlandschaft bis nach Neuhausen. Im Bus werden Erwartungen ausgetauscht und Witze erzählt. Der MS-betroffene Bündner Philipp etwa versichert seinen Mitfahrern scherzhaft, dass das Wasser am Rheinfall besonders guter Qualität sei, da es schliesslich ursprünglich aus den Bündner Bergen stamme. Nach Ankunft fordert der Weg vom Parkplatz über einen Einzellift zum Rheinufer und per Metallrampe ins Boot einigen logistischen Aufwand und den körperlichen Einsatz des Personals sowie der Freiwilligen. Doch der Aufwand lohnt sich. Als das Boot ablegt und Kurs auf den Rheinfall nimmt, steigen die Spannung und die Vorfreude im Boot merklich. Und als schliesslich die Gischt mit viel Getöse über die Passagiere hereinbricht, ist die Luft erfüllt von erfrischenden Wassertropfen, Freudenschreien und glücklichen Gesichtern. Ein unvergessliches Erlebnis, werden nach dem Ausflug viele der Betroffenen zusammenfassen. Und sich mit Freude an die Glücksgefühle auf dem Wasser und das feine Glace am Rheinufer erinnern.

Zvieri: Nach der Aufregung gibt es Getränke und ein feines Glacé.

Text & Bilder: Milena Brasi

1. Schweizer MS Tag

Ein Tag im Zeichen von MS

Betroffene und Angehörige setzen ein wichtiges Zeichen: Der erste Schweizer MS Tag übertraf mit 800 Besucherinnen und Besuchern alle Erwartungen. Die ehemalige Giessereihalle Puls 5 in Zürich wurde zu einem Ort der spannenden Begegnungen und des Informationsaustauschs.

«Meine Damen und Herren, guten Tag und herzlich willkommen zum ersten Schweizer MS Tag». Mit diesen Worten eröffnete Moderatorin Christa Rigozzi das Bühnenprogramm am Samstag, 25. Juni. Hinter der charmanten Ex-Miss Schweiz prangte ein riesiges rotes Banner mit der Aufschrift «1. Schweizer MS Tag – Deine Geschichte zählt» und vor der Bühne fanden sich bereits während den Begrüssungsworten mehr Menschen ein, als Stühle und Rollstuhlplätze zur Verfügung standen. Unter ihnen die Präsidentin der MS-Gesellschaft, Prof. Dr. Rebecca Spirig, die sich vom Anlass begeistert zeigte: «Toll, was hier auf die Beine gestellt wurde.»

Patricia Monin, Direktorin der MS-Gesellschaft, betrat ebenfalls die Bühne und fügte strahlend hinzu: «Ich bin überwältigt. Dass Sie, liebe Gäste, so zahlreich erschienen sind, übertrifft alle unsere Erwartungen.» Tatsächlich durfte die MS-Gesellschaft insgesamt 800 Besucherinnen und Besucher im Zürcher Puls 5 begrüssen. Einige davon stehen schon seit Jahren und Jahrzehnten im Austausch mit der MS-Gesellschaft, andere haben erst vor einigen Monaten die Diagnose MS erhalten. «Ich freue mich, heute hier zu sein. Ich wollte mich informieren und andere Betroffene treffen, aber auch ein Zeichen setzen. Denn man kann nicht einfach zu Hause sitzen und hoffen, dass sich von alleine etwas tut», fasste eine Betroffene ihre Motivation für einen Besuch zusammen. «Es ist schön, dass so viele Betroffene und Interessierte heute gekommen sind, um der Krankheit MS ein Gesicht zu geben und einen Ort der Begegnung zu schaffen», ergänzte Regula Muralt, die als Mitglied der Geschäftsleitung und Projektleiterin den Schweizer MS Tag verantwortete.

Informationsaustausch und spannende Begegnungen

Von informativen Videos über Spiele, die MS-Symptome simulieren und Entspannungsübungen bis hin zu zahlreichen Beraterinnen der MS-Gesellschaft, die vor Ort für Fragen zur Verfügung standen: Für genügend Informationsmöglichkeiten war gesorgt. Die Besucherinnen und Besucher machten regen Gebrauch davon und tauschten sich intensiv mit den anwesenden Fachpersonen sowie den Mitarbeitenden der MS-Gesellschaft aus. Zusätzlich erläuterten der Neuropsychologe Prof. Dr. Pasquale Calabrese und der Neurologe Prof. Dr. Andrew Chan auf der Bühne gemeinsam die Krankheit MS und den neusten Stand möglicher Behandlungen. Anschliessend führte Moderatorin Christa Rigozzi ein Gespräch mit zwei Betroffenen, einem Angehörigen und Susanne Kägi, Leiterin Pflege und Angehörigensupport bei der MS-Gesellschaft. Alle drei betonten, dass das Leben mit MS eine Herausforderung sei, dass man aber mit professioneller Hilfe und der Unterstützung im privaten Umfeld gute Lösungen finden kann.

Der schwer betroffenen Lorena Rojas ist es etwa noch immer möglich, alleine zu wohnen. Zusätzlich ist die MS-Gesellschaft eine wichtige Unterstützung im Alltag und in schwierigen Situationen. In den Worten von Stefan Zäch, der einen Bauernhof führt und dessen Frau von MS betroffen ist:

«Die MS-Gesellschaft ist so etwas wie eine Heimat für mich. Eine Sicherheit, auf die ich jederzeit zurückgreifen kann.»

Was die MS-Gesellschaft Betroffenen und Angehörigen alles bietet, erläuterte kurz darauf Vizedirektor Dr. Christoph Lotter. Damit auch die Gäste der Romandie und aus dem Tessin den Gesprächen folgen konnten, standen Kopfhörer zur Verfügung und zwei Dolmetscherinnen pro Sprache übersetzten in Echtzeit.

Die Direktorin Patricia Monin im Gespräch mit den Gästen.

Pionierprojekt Schweizer MS Register

Am Schweizer MS Tag lancierte die MS-Gesellschaft das lange im Voraus angekündigte Grossprojekt «Schweizer MS Register». In seiner einleitenden Rede fasste der Neurologe Prof. Dr. Jürg Kesselring die Idee hinter dem MS Register pointiert zusammen:

«Wir Ärzte sind Dolmetscher, die Erkenntnisse aus der Wissenschaft in eine Sprache übersetzen müssen, die Betroffene und Angehörige verstehen. Umgekehrt müssen wir den Wissenschaftlern vermitteln, was die Anliegen der Betroffenen sind, damit sie konkret forschen können. So können Ärzte, Forschende und Betroffene gemeinsam etwas erreichen. Jedem vernünftigen Menschen ist klar, dass die Betroffenen selbst absolute Experten im Thema MS sind. Deswegen ist es wichtig, dass die Betroffenen uns ihre Erfahrungen mitteilen können und dass ein Dialog auf Augenhöhe entsteht.»

Prof. Dr. Kesselring, Ehrenpräsident der MS-Gesellschaft und Präsident des Schweizer MS Registers, setzt sich ganz besonders für das MS Register ein. Wie die Anmeldung und Bedienung genau funktionieren, erläuterten Prof. Dr. Milo Puhan und Dr. Viktor von Wyl vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, das für die Umsetzung und wissenschaftliche Auswertung des MS Registers zuständig ist. Unterstützt wurden sie von der Betroffenen Irene Rapold, die den Anwesenden ihre Erwartungen und Hoffnungen erzählte:

«Ich war von Anfang an begeistert und besonders toll finde ich, dass ich beim MS Register selbst als Betroffene einen Beitrag leisten kann. Meine Geschichte ist wichtig und je mehr Leute mitmachen, desto mehr Geschichten von anderen sehe ich.»

Interessierte konnten sich inmitten der Halle von den Fachpersonen informieren lassen. Rund 200 Betroffene meldeten sich noch vor Ort per Tablet für das Schweizer MS Register an und weitere bestellten die Anmeldung in Papierform.

Mehr Bilder und ein Video mit Stimmen und Impressionen finden Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Aktuelles.

Text: Milena Brasi
Bilder: Ethan Oelman

Ihre Spezialisten

Neurologische Langzeitpflege

für Menschen mit Parkinson, Multiple Sklerose, Hirnverletzungen, ALS

- kompetente und einfühlsame Pflege und Betreuung für ein selbstbestimmtes Leben bei bestmöglicher Lebensqualität
- Physio-, Logo- und Ergotherapie im Haus

Über Ihre Anfrage unter Telefon 052 724 78 78 freuen wir uns.

perlavita
Friedau, Frauenfeld

Perlavita AG Friedau, St. Gallerstrasse 30, 8500 Frauenfeld
Telefon 052 724 78 78 Telefax 052 724 78 79
friedau@perlavita.ch, www.perlavita.ch
Ein Unternehmen der Tertianum Gruppe

Für mehr Flexibilität.

Lassen Sie uns den Einkauf für Sie erledigen und schenken Sie sich Zeit – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ihre Vorteile:

- Umfangreiches Sortiment – zu gleichen Preisen wie in der Coop Filiale
- Einzigartige Auswahl von mehr als 1'200 Jahrgangsweinen und 200 auserlesenen Spirituosen
- Bequeme Lieferung bis an die Wohnungstüre – vielerorts sogar stundengenau

BON CHF 20.– Code: FORTE3-N

CHF 20.– Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.– im coop@home Supermarkt oder Weinkeller. Code «FORTE3-N» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.10.2016 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop
Für mich und dich. @home

Das
Schweizer

MS

Register

Das Schweizer MS Register ist gestartet

Am ersten Schweizer MS Tag am 25. Juni 2016 wurde das erste Schweizer MS Register gestartet, das von MS-Betroffenen mitgestaltet wird: Ein grosser Erfolg der vielen Mitglieder der MS-Gesellschaft, die sich für den Aufbau eines Registers intensiv engagiert haben.

Das Schweizer MS Register wird die Erfahrungen und das Wissen von MS-Betroffenen über das Leben mit MS zusammentragen und mit MS-Spezialisten aller Disziplinen teilen.

Der Aufbau des Registers erfolgt ohne Förderung der Pharmaindustrie oder öffentliche Gelder, aber mit der Unterstützung der Betroffenen, die mit ihren Erfahrungen einen qualifizierten Beitrag zum Kampf gegen MS und zur Schaffung von mehr Lebensqualität leisten können.

Die Betroffenen in den Fachausschüssen arbeiten gemeinsam mit Neurologen, Pflegenden, Physiotherapeuten, Psychologen und weiteren Fachleuten kontinuierlich am Auf- und Ausbau des Registers. Zudem wird ihnen durch das Register ein individuelles Tagebuch mit ihren persönlichen Informationen zur Verfügung gestellt, um beispielsweise Effekte von Therapien, Diäten oder Bewegung für sich selbst auszuwerten oder mit dem Arzt oder der Familie teilen zu können.

Der Start am Schweizer MS Tag ist aber erst der Anfang des Schweizer MS Registers: Je mehr Personen sich in Zukunft entscheiden, das Wissen über MS in der Schweiz mit ihrem Beitrag mitzugestalten, desto grösser der Nutzen für Betroffene.

Text: Dr. Christoph Lotter,
Departementsleiter Entwicklung
und Mitglied der Geschäftsleitung
der MS-Gesellschaft

Teilnehmen ist wichtig!

Informieren Sie sich über das Schweizer MS Register unter www.ms-register.ch oder scannen Sie nebenstehenden QR-Code.

Haben Sie noch Fragen?

Bei Fragen zum MS Register oder zum Fragebogen hilft das MS Register Zentrum an der Universität Zürich gerne weiter:
044 634 48 59 / ms-register@ebpi.uzh.ch

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Bitte stellen Sie mir die Unterlagen zum Schweizer MS Register per E-Mail ◯ oder per Post ◯ zu.

Vorname / Name _____

Strasse / Nr _____

PLZ / Ort _____

Tel / Natel _____

E-Mail _____

Sprache: DE ◯ FR ◯ IT ◯

Einsenden an:

MS Register Zentrum
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik & Prävention
Universität Zürich
Hirschengraben 84
8001 Zürich

DISKRET UND BARRIEREFREI

Im Sommer verspüren viele Menschen den Drang, nach draussen zu gehen und schöne Stunden an der frischen Luft zu verbringen. Was für gesunde Menschen selbstverständlich ist und nebenbei erledigt wird, stellt Rollstuhlfahrende vor Herausforderungen: Die Suche nach dem nächsten WC.

Es ist Sommer, die Sonne scheint vom Himmel, Parks und Seeufer füllen sich mit Menschen. Man flaniert dem Wasser entlang oder veranstaltet ein Picknick unter freiem Himmel. Wie es sich in den warmen Sommermonaten gehört, ist für ausreichend erfrischende Getränke gesorgt. Doch plötzlich meldet sich die volle Blase und man fragt sich: Wo ist das nächste WC? Für jemanden, der im Rollstuhl sitzt, eine unangenehme Situation, denn viele öffentliche Toiletten warten mit unüberwindbaren Hindernissen auf.

Damit dem unbeschwerten Ausflug ins Freie nichts im Wege steht, bieten unterschiedliche Websites und Apps Karten an, auf denen barrierefreie Toiletten in der Umgebung angezeigt werden. Die App «WC Guide» ist gemäss eigener Aussage das grösste Verzeichnis öffentlicher Toiletten in der Schweiz und steht für Android- und iPhone-Geräte zur Verfügung. Eine ebenfalls nützliche Übersicht stellt die Schweizer Paraplegiker Vereinigung zur Verfügung: Auf paramap.ch findet sich eine laufend aktualisierte Google-Karte mit allen rollstuhlgängigen WC's. Zusätzlich werden behindertengerechte Parkplätze und barrierefreie Hotels angezeigt. Einige der angezeigten Toiletten können nur mithilfe des Eurokey benutzt werden. Der Eurokey, der nur an Menschen mit Behinderung abgegeben wird, kann bei der Schweiz. MS-Gesellschaft bezogen werden.

Weitere Tipps für barrierefreie Ausflüge und die Links zu den erwähnten Karten finden Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Mobilität und Freizeit.

Text: Milena Brasi

Eurokey – europaweiter Zugang

Eurokey ist ein in Europa verbreitetes Schliesssystem, das mit einem Universal-Schlüssel geöffnet werden kann. Die Spezialanlagen im öffentlichen Raum erfüllen spezifische Raum- und Hygieneanforderungen und werden ausschliesslich berechtigten Personen (Rollstuhlfahrer, stark Geh- und Sehbehinderte, Stomaträger, Menschen mit chronischem Darm-/Blasenleiden) zugänglich gemacht. Eurokey kommt unter anderem bei Aufzügen, Treppenliften, WC-Anlagen und Garderoben zum Einsatz. Derzeit sind schweizweit über 2'000 Anlagen mit dem Schliesssystem ausgerüstet.

Fragen zum Eurokey?
Wir beraten Sie gerne: 043 444 43 43
info@multiplesklerose.ch

KINAESTHETICS: BEWEGEN STATT HEBEN

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet eine neue Dienstleistung für Menschen an, die ihre MS-betroffenen Angehörigen zu Hause pflegen. Ausgebildete Kinaesthetics-Trainer zeigen Betroffenen zu Hause Tipps und Techniken für die Pflege.

Kinaesthetics: Hilfestellung geben ohne ruckartige und schmerzhafte Bewegungen.

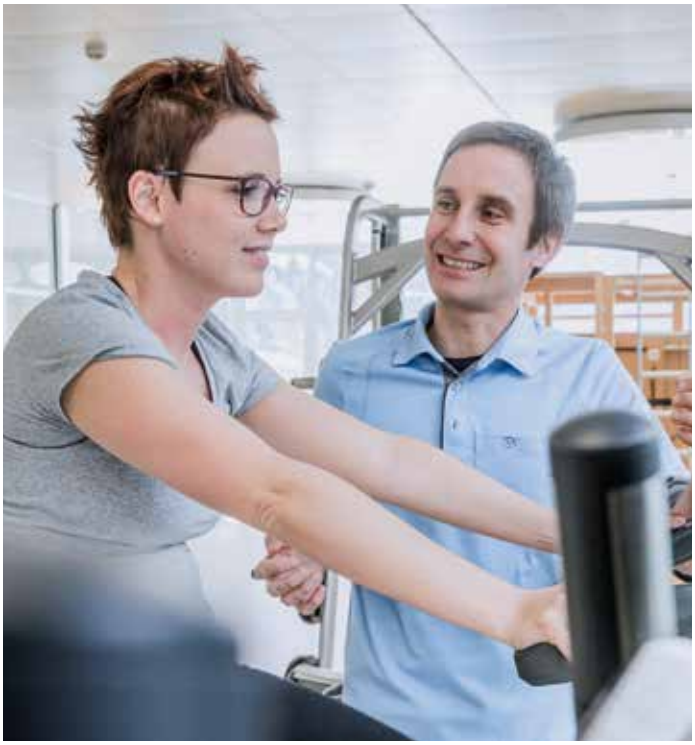
Oftmals verfügen pflegende Angehörige über keine Ausbildung im pflegerischen Bereich. Früher oder später leiden viele von ihnen unter der fortwährenden körperlichen Belastung. Folgen können zum Beispiel Schmerzen und Verspannungen sein. Das neue Entlastungsangebot der MS-Gesellschaft in Zusammenarbeit mit dem Dachverband Kinaesthetics Schweiz soll pflegende Angehörige unterstützen und weiterbilden. Ein ausgebildeter Kinaesthetics-Trainer instruiert MS-Betroffene und insbesondere deren Angehörige, damit sie nach der Schulung ihre Bewegungen bewusster wahrnehmen und schonender im Umgang mit MS-Betroffenen und sich selbst umgehen können. *mbr*

Mehr Informationen auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote, Beratungen, Kinaesthetics oder im neuen MS-Info (s. Seite 27).

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IST WICHTIG FÜR MS-BETROFFENE

Ergebnisse verschiedener Untersuchungen zeigen, dass ein erhöhtes Aktivitätsniveau zu strukturellen Anpassungen im Gehirn führen. Dies hat der 41-jährige Sportwissenschaftler der Kliniken Valens, Dr. Jens Bansi, in einer neuen Forschungsarbeit zusammengefasst. Auch konnten Zusammenhänge zwischen einem aktiven Training und der Neurogenese nachgewiesen werden. Das Spektrum von körperlicher Aktivität geht dabei von passiven physiotherapeutischen Massnahmen bis hin zu submaximalen Ausdauerbelastungen, die auf unterschiedlichen Trainingsgeräten wie Crosstrainer, Laufband, Stepper und Velo zum Einsatz kommen. Verglichen mit anderen Trainingsmodalitäten ist das Ausdauertraining sehr gut untersucht und hat sich zu einer wichtigen Komponente innerhalb der Neurorehabilitation mit MS-Patientinnen und Patienten entwickelt. Am häufigsten wird das Fahrradergometer eingesetzt. Aber auch Krafttraining, Ausdauerbelastungen im Wasser (Aquabikes), Yoga und Klettern werden empfohlen.

Text: Roger Tinner, Kliniken Valens
Bild: Daniel Ammann



Dr. Jens Bansi unterstützt eine Patientin auf dem Ergometer.

MEIENBERGS MEINUNG

Das Mittagessen

Heute gab es wieder einmal eine wunderbare Ribbeli-Suppe zum Zmittag. Mit einem herrlichen Stück geröstetem Weissbrot dazu. In einem edlen Suppenteller mit hoher, leicht geschwungener Kante. Aber das war mein Verhängnis und vor allem das meiner Frau. Ich nahm voller Vorfreude den Löffel, steckte ihn in den Teller, berührte aber ungeschickt den Rand des Tellers und kippte damit die ganze Herrlichkeit um.

Also musste meine Frau, die auch gerade zu essen begonnen hatte, ihre Mahlzeit unterbrechen und in die Küche eilen, um die ganze Bescherung aufzuwischen und mir den Rest der Suppe in einem anderen Teller zu servieren. Sie tat das mit grosser Gelassenheit, während ich mich wieder einmal fürchterlich aufregte. Ich rege mich immer fürchterlich auf, wenn mir sowas passiert, und es passiert mir andauernd. Aber was kann ich dagegen tun? Einerseits nützt es meiner Frau gar nichts, wenn ich einfach wieder herum belle, andererseits finde ich es auch überheblich, gemütlich sitzen zu bleiben und mir einen neuen Teller servieren zu lassen.

Also kann ich mich nur mit grossem Nachdruck entschuldigen und bedanken. Und mir einmal mehr bewusst sein, wie sehr mir Franziska tagtäglich hilft, den Alltag zu bewältigen. Aber bestimmt wäre es auch schon nützlich, meinen nächsten Teller Suppe mit etwas mehr Ruhe und Sorgfalt zu geniessen. Und nicht schon von Anfang an daran zu denken, dass wieder etwas schief laufen könnte. Guten Appetit.

Reto Meienberg

HÖGG LIFTSYSTEME

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

Treppenlifte

Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch

Mobile WC-Sitzdusche
Top Hygiene auf der Toilette

Die bewährte WC-Sitzdusche HydroClean OT garantiert eine hohe Ethik im Pflegealltag.

Der regulierbare Warmwasserstrahl sorgt für eine entspannende Darmentleerung und gründliche Intimreinigung.

Für zu Hause und auf Reisen. Fördert die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit!

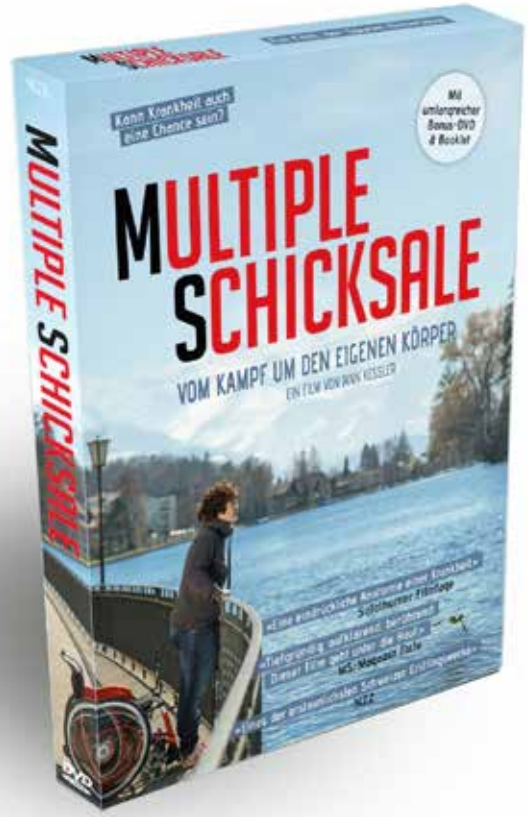
Lillie Eberhard
Naturheilpraktikerin
Buchautorin
Inhaberin
ColonSolutions GmbH
Kappelistrasse 42
CH-8704 Herrliberg

Tel: +41 44 910 09 14
Fax: +41 44 910 12 61
info@colonsolutions.ch
www.colonsolutions.ch

SWISS DESIGN SWISS MADE SWISS QUALITY

CH-Patent

LESERANGEBOT: «MULTIPLE SCHICKSALE» JETZT AUF DVD



Pünktlich zum Schweizer MS Tag hat Jann Kessler die DVD seiner Erfolgsdokumentation «Multiple Schicksale» lanciert. Auf der DVD stehen Untertitel in 13 Sprachen zur Verfügung. Das beiliegende 60-seitige Booklet enthält zahlreiche Informationen zur Dokumentation und auf der Bonus-DVD finden sich aktuelle Videoporträts über die Protagonisten sowie ein Video über die Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft und die Krankheit MS.

Multiple Schicksale. Was als Maturarbeit begann, entwickelte sich zum Kinohit: Seit dem Kinostart im Oktober 2015 haben über 12'000 Menschen die berührende Dokumentation gesehen. Eine der Protagonistinnen im Film ist Jann Kesslers Mutter, die seit vielen Jahren an MS leidet und sich weder aus eigener Kraft bewegen noch sprechen kann. Dafür erzählen Bernadette, Luana, Melanie, Oliver, Graziella und Rainer über ihr Leben mit MS und gewähren sehr persönliche Einblicke in ihren Alltag.

Für FORTE-Leser kostet die DVD **5 Franken weniger.**

So profitieren Sie von 5 Franken FORTE-Rabatt:

Per Internet
- Auf www.cede.ch registrieren oder anmelden
- DVD Multiple Schicksale zum Warenkorb hinzufügen
- Im Warenkorb auf «Aktion einlösen» klicken
- Code «msgesellschaft» eingeben
- Bestätigen und den Verkaufsvorgang wie gewohnt fortsetzen

Per Post
- Bestelltalon unten ausfüllen
- Einsenden an Praesens-Film AG
- Rechnung wird mit der DVD verschickt

Bestellung DVD «Multiple Schicksale»

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Preis pro DVD: CHF 22.90 statt CHF 27.90 inkl. Porto

Anzahl DVD .....

Sprache DE ☐ IT ☐ FR ☐

E-Mail .....

Telefon/Natel .....

Lieferadresse:

Vorname/Name .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Datum/Unterschrift .....

Praesens-Film AG, z.Hd. Frau Ursina Burkhardt, Postfach, CH-8034 Zürich

LAUFEND ETWAS GUTES TUN

Das Laufteam Ruedirennt (gegründet von Ruedi Frehner) sammelt seit 2011 mit ihren Projekten oder an Laufveranstaltungen Geld für wohltätige Zwecke. 2016 gingen 6'500 Franken an die Schweiz. MS-Gesellschaft. Teil des Teams ist auch Spitzensportlerin Jasmin Nunige, die selbst an MS erkrankt ist.

Regula Muralt, Mitglied der Geschäftsleitung der MS-Gesellschaft (2.v.r.), erhält einen Check vom Ruedirennt-Team.

Mitte Mai übergaben Ruedi Frehner, Reto Hunziker und Jasmin Nunige von Ruedirennt der MS-Gesellschaft einen Scheck über 6'500 Franken. Seit fünf Jahren tut das Laufteam «laufend etwas Gutes». Dieses Jahr führte die Route von der Hauptstadt in die älteste Stadt der Schweiz. Am Dienstag, 23. Februar 2016 starteten die drei auf dem Berner Bundesplatz und kamen auf der Strecke an zahlreichen Schweizer Ortschaften vorbei: Thun, Interlaken, Meiringen, Sarnen, Luzern, Zürich, Uster, Rapperswil, Walenstadt, Sargans. Die letzte Etappe führte schliesslich nach Chur, wo die Läufer nach 383 Kilometer pünktlich zur Eröffnungsfeier der Nationalen Winterspiele von Swiss Olympics eintrafen. *mbr*

Wir danken Ruedirennt (Jasmin Nunige, Ruedi Frehner und Reto Hunziker) herzlich dafür, dass sie an MS-Betroffene gedacht haben. Der Erlös wird auf Wunsch des Teams für unsere Gruppenaufenthalte eingesetzt.

SPENDENLAUF MIT 62’000 FRANKEN ERLÖS

Am Sonntag, 29. Mai 2016 fand in Oberrieden der traditionelle Spendenlauf zugunsten Menschen mit MS statt. Trotz Regen sammelten die 112 Teilnehmenden gemeinsam 62’000 Franken für die MS-Gesellschaft.

Der beliebte MS-Walkathlon fand bereits zum 11. Mal statt und verzeichnete trotz Regenwetter einen Teilnehmerrekord: Die 112 Teilnehmenden sammelten insgesamt rund 62’000 Franken. Ob als Wanderer oder am MS-Spendenlauf, insgesamt waren an diesem Sonntag mehr als 200 Personen auf einer der idyllischen Rundstrecken über 5, 10 oder 20 Kilometer unterwegs.

Unterstützt wurden die Sportler von den engagierten Politikern Thomas Heiniger, Urs Klemm, Thomas Dischl und Ruedi Reichmuth sowie Friedensrichter Hans Jud. Bereits zum achten Mal war der über 80-jährige Jean-Louis Joliat aus Riehen BS dabei. Er absolvierte total 30 Kilometer und sammelte dank seinen fast 200 Laufsponsoren rund 23’000 Franken. Zu den langjährigen Läufern gehört auch Martin Felger aus Samstagern, der jeweils von seinem Hund Lua begleitet wird. Zusammen haben Felger und Lua dieses Jahr 10’000 Franken beigetragen. *mbr*

Wir danken allen Teilnehmenden für den grossartigen Einsatz und der Wandergruppe Oberrieden für die gute Organisation!

Die Teilnehmenden des Walkathlons in Oberrieden setzten sich voller Elan und Freude für MS-Betroffene ein.

67’225 FRANKEN VON DER STIFTUNG «DENK AN MICH»

«Denk an Mich» unterstützt die Gruppenaufenthalte der MS-Gesellschaft.

Die Stiftung «Denk an mich» unterstützt die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft seit vielen Jahren sehr grosszügig. Im Jahr 2015 stiftete «Denk an mich» 67’225 Franken. Dank dieser Hilfe kann die Schweiz. MS-Gesellschaft ganzjährige Kurse und Aktivitäten für MS-Betroffene anbieten.

Eines der wichtigsten Angebote sind die Gruppenaufenthalte. Sie ermöglichen schwer MS-Betroffenen betreute Ferien und entlasten Angehörige, die ihre Liebsten täglich pflegen. Eindrücke zum Gruppenaufenthalt lesen Sie in der Reportage auf Seite 8.

Für die langjährige Zusammenarbeit und das Vertrauen ist die MS-Gesellschaft der Stiftung «Denk an mich» ausserordentlich dankbar.

Text: Davide Caenaro

SAMSTAG, 3. SEPTEMBER 2016

LUST AUF EINEN FEINEN GILDE-RISOTTO?

Am Samstag, 3. September 2016 stellen sich zahlreiche Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen zum 22. Mal für den Gilde-Kochtag zur Verfügung. In der ganzen Schweiz kann man den samstäglichen Einkaufsbummel mit einem kulinarischen Zwischenhalt und einer guten Tat verbinden. Der Erlös aus dem Risottoverkauf kommt zur einen Hälfte der Schweiz. MS-Gesellschaft und zur anderen Hälfte regionalen Hilfsprojekten zugute. Die engagierten Köche werden am Stand auch dieses Jahr von Mitgliedern der MS-Regionalgruppen und Mitarbeitenden der MS-Gesellschaft unterstützt. Im Jahr 2015 haben sie gemeinsam 100'000 Franken für MS-Betroffene gesammelt. *mbr*

Sie sind herzlich eingeladen, am Gilde-Kochtag 2016 MS-Betroffene mit dem Kauf einer Portion Risotto zu unterstützen! **Die Standortliste finden Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Spenden & Helfen.**

Keiner zu klein, ein Gilde-Helfer zu sein: Auch Kinder sind am Gilde-Kochtag willkommen.

OKTOBER 2016

GROSSER SPENDENAUFRUF

Jeweils im Oktober führt die Schweiz. MS-Gesellschaft eine grosse schweizweite Sammlung durch. Ziel ist es, auf die Krankheit Multiple Sklerose aufmerksam zu machen und neue Spenderinnen und Spender zu gewinnen.

Kevin Held* und seine Söhne Fynn* und Noah* werden für den diesjährigen Spendenaufruf porträtiert.

Anfang Oktober 2016 erhalten zahlreiche Schweizer Haushalte einen Spendenaufruf der MS-Gesellschaft. Die Jahressammlung ist ein wichtiges Werkzeug, um Spenderinnen und Spender zu gewinnen, auf MS aufmerksam zu machen und so etwas für MS-Betroffene zu tun. Im diesjährigen Sammlungsbrief wird die Familie Held* mit dem MS-betroffenen Vater Kevin* porträtiert.

Unterstützung im Alltag

Die Schweiz. MS-Gesellschaft möchte den Alltag von Betroffenen und ihren Familien erleichtern. Um Betroffenen und Angehörigen beistehen und eine zuverlässige Anlaufstelle sein zu können, ist die MS-Gesellschaft immer wieder auf Spenden angewiesen. Dank den Spendern ist es möglich, wichtige Dienstleistungen – wie die Sozialberatung, die Gruppenaufenthalte, die Veranstaltungen oder die finanzielle Direkthilfe – weiterhin anzubieten. Herzlichen Dank! *mbr*

**Name geändert*

SAMSTAG, 8. OKTOBER 2016

CYBATHLON – WETTKAMPF FÜR ATHLETEN MIT BEHINDERUNGEN

Gelähmte Beine wieder belasten, Maschinen mit Gedanken steuern, mit dem Rollstuhl problemlos Treppen überwinden – schon heute arbeiten Ingenieure an modernster Robotertechnik, die genau diese Träume wahrmachen könnte. Um die Entwicklungen voran zu treiben und Menschen mit Behinderungen von Anfang an mit einzubeziehen, veranstaltet die ETH Zürich am Samstag, 8. Oktober 2016 den ersten Cybathlon. In diesem Wettkampf messen sich jeweils 12 bis 16 Teams in insgesamt 6 Disziplinen: Virtuelles Rennen mit Gedankensteuerung, Fahrradrennen mit elektrischer Muskelstimulation, Geschicklichkeitsparcours mit Armprothesen, Hindernisparcours mit Beinprothesen, Parcours mit robotischen Exoskeletten und Parcours mit motorisierten Rollstühlen. Die Schweizerische MS-Gesellschaft unterstützt den Cybathlon als Partner. Das Schweizer Fernsehen überträgt den Cybathlon im Rahmen eines Thementages auf Sendung und per Live-Stream auf der Website. *mbr*

Mehr zum Cybathlon auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote, Veranstaltungen & Weiterbildung.

Die Cybathlon-Teams tüfteln gemeinsam an Techniken für Menschen mit Behinderungen.

SAMSTAG, 12. NOVEMBER 2016

MS YOUTH FORUM

Du bist unter 35 und MS-betroffen? Am Samstag, 12. November 2016 kannst du dich am MS Youth Forum in Olten mit anderen jungen Menschen austauschen. Am MS Youth Forum 2016 zum Thema «Life Balance» treffen sich junge MS-Betroffene in allen drei Sprachregionen, um über das Leben mit MS zu diskutieren und sich zu informieren: Wie kann ich meine Freizeit gestalten? Wie gehe ich mit Stress am Arbeitsplatz um? Wann sollte ich meinen Körper schonen oder fordern? Ausserdem stehen hilfreiche Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen auf dem Programm. Teilnehmende dürfen gerne Begleitpersonen mitbringen. *mbr*

Das «Youth Forum 2016» wird freundlicherweise unterstützt von: Biogen Switzerland AG; Merck (Schweiz) AG; Novartis Pharma Schweiz AG; Sanofi Genzyme.

Am MS Youth Forum stehen junge MS-Betroffene im Mittelpunkt.

SONNTAG, 18. DEZEMBER 2016

FESTLICHES BENEFIZKONZERT

Am 18. Dezember 2016 veranstaltet die Schweiz. MS-Gesellschaft das traditionelle Benefizkonzert. Das Orchester Musikkollegium Winterthur spielt zusammen mit der begnadeten Nachwuchs-Violinistin Veriko Tchumburidze unter der Leitung von Dirigent Howard Griffiths Werke von Weber, Mendelssohn und Schubert. Griffiths dirigierte schon zahlreiche namhafte Orchester, unter anderem das Royal Philharmonic Orchestra. Privat engagiert er sich für die Musikförderung von Kindern und Jugendlichen. Die Gäste erwartet ein stimmungsvoller, festlicher Anlass für einen wohltätigen Zweck. *mbr*

Informationen zum Ticketverkauf finden Sie ab 1. Oktober auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Spenden & Helfen.

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

Visit www.genzyme.ch

SANOFI GENZYME

JETZT ANMELDEN!

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

VERANSTALTUNGEN 2016

INFORMATION & WISSEN

MS und Sehstörungen (B/A/I)
Sa. 10. September 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, St. Gallen
Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.00

Diagnose MS (B/A/I)
Sa. 01. Oktober 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zürich
kostenlos

Umgang mit Fatigue (B/A/I)
Di. 04./11./18. Oktober 2016, jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr, Basel
Mitglieder CHF 45.00, Nichtmitglieder CHF 60.00

MS-Forschung heute (B/A/I)
Sa. 29. Oktober 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zürich
Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.00

Meine Vorsorge – Patientenverfügung (B/A)
Sa. 19. November 2016, 09.30 bis 16.00 Uhr, Luzern
Mitglieder CHF 25.00, Nichtmitglieder CHF 40.00

Daheim Wohnen mit MS (B/A/I)
Sa. 26. November 2016, 09.30 bis 12.30 Uhr, Chur (GR)
Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder CHF 20.00

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Theorie & Praxis III
Begegnen und Kommunizieren (F/A)
Sa. 24. September, 09.30 bis 17.15 Uhr, Olten (SO)
kostenlos

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Selbsthilfegruppen – Erfahrungsaustausch (B)
Sa. 20. August 2016, 09.30 bis 16.30 Uhr, Olten (SO)
kostenlos

Ü30 Fyrabigdrink (B)
Do. 01./08./15./22./29. September 2016,
jeweils 18.00 bis 20.00 Uhr, Basel
Erster Abend kostenlos (ab dem zweiten Abend Verpflegung zu Lasten der Teilnehmenden)

Kraftschöpfen für Angehörige (A)
Sa. 01. Oktober 2016 bis So. 02. Oktober 2016,
Gunten (BE)
Mitglieder CHF 230.00, Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Resilienz – Innere Stärke (A)
Sa. 08. Oktober 2016 bis So. 09. Oktober 2016,
Kappel am Albis (ZH)
Mitglieder CHF 230.00, Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

MS Youth Forum – Life Balance (B, U35/A)
Sa. 12. November 2016, 10.30 bis ca. 16.30 Uhr, Olten (SO)
kostenlos

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

HÜFTSCHWÜNGE, TRÄNEN UND EIN NEUES VORSTANDSMITGLIED

Am Samstag, 4. Juni 2016 versammelten sich die Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft zur 57. Mitgliederversammlung in der BERNEXPO Festhalle. Ein neues Vorstandsmitglied wurde gewählt, der MS-Preis wurde gleich zweimal verliehen und für Unterhaltung sorgten Zumba-Rhythmen und Elvis-Songs.

Gleich zwei MS-Preisträgerinnen: Christel Sarr (linkes Bild Mitte) freut sich mit ihrer Freundin sowie Berge Ghazarian und Luana Montanaro (rechts) strahlt beim Gespräch mit Moderatorin Mireille Jaton. Rechtsanwalt Philipp do Canto (ganz rechts) wurde neu in den Vorstand gewählt.

Offiziell eröffnet wurde die Mitgliederversammlung von Präsidentin Prof. Dr. Rebecca Spirig, gefolgt von Grussworten der Direktorin Patricia Monin. Dann wurde das Wort an die Berner Gemeinderätin Franziska Teuscher übergeben, die insbesondere den zahlreichen Freiwilligen der MS-Gesellschaft dankte: «Die Schweiz ist sozial nur so reich, weil es hier so viele Freiwillige gibt.» Vorstandsmitglied Gilles de Weck pflichtete ihr bei: «Ich weiss aus eigener Erfahrung, was Freiwilligenarbeit heisst und wie bereichernd das ist.» Sowohl Prof. Dr. Rebecca Spirig als auch Quästor Gilles de Weck wurden kurz darauf einstimmig in ihrem Amt bestätigt und mit einem kräftigen Applaus gewürdigt. Ein weiterer wichtiger Punkt auf der Traktandenliste war die Wahl eines neuen Vorstandsmitglieds: Der Jurist Philipp do Canto wurde ebenfalls einstimmig in den Vorstand gewählt.

Hüftschwünge und Geburtstagsgschenke

Der festliche Teil der Mitgliederversammlung begann mit Powerfrau Ursula Grab, die mit ihrer Energie die ganze Halle zu Zumba-Hüftschwüngen animierte. Anschliessend stellte Vizedirektor Dr. Christoph Lotter die Dienstleistungen der MS-Gesellschaft vor und Moderatorin Mireille Jaton interviewte Lorena Rojas, eine charmante MS-Betroffene, die seit langem im Rollstuhl sitzt und von den Gruppenaufenthalten schwärmte: «Wenn es keine GA mehr gäbe, das wäre eine Katastrophe!» Sehr geschätzt werden auch die Regionalgruppen. Vorstandsmitglied Therese Lüscher ehrte fünf Regionalgruppen, die in diesem Jahr das 20., 30. oder 40. Jubiläum begehen. Als Geschenk gab's einen finanziellen Zustupf, einen Blumenstrauss und ein Erinnerungsfoto mit Elvis-Imitator Tommy King, der später mit viel Charme, lockerer Hüfte und täuschend echtem Elvis-Gesang Stimmung und etwas Nostalgie in die Halle brachte.

Tränenreiche Verleihung des MS-Preises

Der eigentliche Höhepunkt war die Verleihung des MS-Preises, der dieses Jahr an zwei Frauen vergeben wurde. Berge Ghazarian, Präsident der Regionalgruppe Genf, hielt eine berührende Laudatio für Gewinnerin Christel Sarr, die mit ihren Zumbathons Geld für die MS-Gesellschaft sammelt. Unter Tränen bedankte sie sich für den Preis und holte ihre MS-betroffene Freundin auf die Bühne, die der Grund für Christels Engagement ist. Die zweite Gewinnerin wurde von ihren Lieblingsspielern per Videobotschaft angekündigt: Luana Montanaro ist ein grosser Fan des FC Thun und schöpft viel Kraft aus den Spielen und der Nähe zur Mannschaft. Die MS-Betroffene ist erst 23 Jahre alt, hat aber bereits mit grossen Einschränkungen zu kämpfen. Trotzdem bleibt sie positiv und gibt mit ihren ergreifenden, motivierenden öffentlichen Auftritten vielen Betroffenen Kraft und Zuversicht.

Impressionen auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Aktuelles.

Text: Milena Brasi
Bild: Davide Caenaro

Die neuen MS-Info der MS-Gesellschaft bieten Angehörigen Unterstützung und stehen online zur Verfügung.

NEUE MS-INFO: ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Aktuell stehen drei neue, informative MS-Infoblätter zur Verfügung. Sie befassen sich mit den unterschiedlichen Herausforderungen von MS im Alltagsleben und enthalten hilfreiche Denkanstösse für Betroffene sowie deren Angehörige.

Kinaesthetics – zu Hause

Bewegen statt heben: Führt die Multiple Sklerose zu körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen, sind nicht nur Betroffene damit konfrontiert, auch die Angehörigen sehen sich diversen Herausforderungen gegenübergestellt.

Nicht selten springen Angehörige zur Unterstützung MS-Betroffener ein – sei es bei Alltagsverrichtungen oder in der Pflege. Oft schleichend übernehmen sie zunehmend strenge körperliche Pflege, ohne je eine pflegerische Ausbildung absolviert zu haben. Dieses grosse Engagement kann bei Angehörigen zu gesundheitlichen Problemen führen. Im MS-Info «Kinaesthetics – zu Hause» erfahren Sie mehr über die Auswirkungen und lernen gleichzeitig die neue Dienstleistung zur Mobilisationserleichterung der Schweiz. MS-Gesellschaft kennen.

Angehörige – zwischen Fürsorge und eigenen Ansprüchen

Neben dem praktischen Bezug zum Lebensalltag sind Angehörige von Menschen mit MS unweigerlich durch emotionale Anteilnahme verbunden.

Angehörige von Menschen mit MS befinden sich in einer besonderen Situation: sie leiden tatsächlich ebenfalls unter den Folgen der Krankheit. Das MS-Info «Angehörige – zwischen Fürsorge und eigenen Ansprüchen» setzt sich umfassend mit der Situation auseinander, gibt Anregungen zur Selbstreflektion und bietet Hand für betroffene Angehörige.

Entlastungsangebote

MS-Betroffene und ihre Angehörigen leisten sehr viel im Alltag. Wenn das Bedürfnis nach Entlastung entsteht, merken sie oft, wie vielseitig und komplex dieses Thema ist und wissen nicht, was für sie persönlich das richtige Angebot sein könnte.

Manchmal weiss man als betroffene oder angehörige Person, dass man Hilfe braucht, kann aber bei der Vielzahl von Angeboten nicht einschätzen, was genau man benötigt. Zudem kann die Recherche nach passenden Angeboten zeit- und energieraubend sein. Sie finden nützliche Tipps zur Vorgehensweise und eine Sammlung hilfreicher Adressen im MS-Info «Entlastungsangebote».

Texte: Susanne Kägi
Bild: Ethan Oelman

Mehr Informationen und Bestellmöglichkeit: www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Unsere Angebote.

REGIONALGRUPPE LIECHTENSTEIN / OBERRHEINTAL

Gruppenfoto in Werdenberg am Werdenbergerseeli

Lottomatch

Minigolf in Vaduz

STECKBRIEF

Name
Regionalgruppe FL/Oberrheintal

Gründungsdatum
21.09.1996

Anzahl MS-betroffene Mitglieder
35

Anzahl Helfer
14

Anzahl Vorstandsmitglieder
6 (davon 4 MS-betroffen)

Name Kontaktperson
Manuela Herrmann

Telefonnummer
078 717 03 79

Philosophie
Guter Zusammenhalt, wie in einer Familie

Gute Freundschaften

Tolles Jahresprogramm = Interessante und unterhaltsame Abwechslung im MS-Alltag

Jeder ist herzlich willkommen

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	Jacqueline Kellenberger	027 923 10 58
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	Charlotte Sattler	076 417 19 91

Nordostschweiz

Winterthur Bewegung & Sport	Marena Rossi	052 222 04 11
Schaffhausen	Matthias Schlatter	079 421 78 71
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	Monika Zbinden	078 944 95 29
Wil und Umgebung	Pierre-Alain Goy	079 336 07 19

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Düdingen	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	Walter Ruf	062 926 22 70	B
Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	B
Hunzenschwil	Ivan Perot	062 544 26 38	B
	Stellvertretung	062 897 35 64	
Rheinfelden	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	Monika Kleeb	043 477 59 54	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	Ines Wicki	078 797 35 41	B
Dallenwil	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	Markus Gugelmann	081 416 49 57	B
Glarus	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	Ruth Salzmann	071 565 30 57	A

A = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene

Katharina & Gerhard Kiniger

Restaurant zum Grünen Glas
Untere Zäune 15 | 8001 Zürich
www.gruenesglas.ch

MARINIERTER GEMÜSESALAT

Zutaten für 4 Personen

Dressing

2	Schalotten, gehackt
½ TL	Salz
1 dl	Balsamicoessig
2,5 dl	Baumnussöl
3 EL	frische Blattpetersilie, gehackt
2 EL	Basilikum (in Streifen geschnitten)

Marktgemüse
1 grüne und 1 gelbe Zucchetti
(in 4 mm dicke Scheiben geschnitten)
1 rote und 1 gelbe Peperoni (geviertelt)

1	Aubergine (in 4 mm dicke Scheiben geschnitten)
4	weisse Spargeln (geschält, in Rauten geschnitten)
2	frische Artischockenböden
2	Schalotten (gehackt)
2	Knoblauchzehen (angedrückt)
3	Thymian- und 3 Rosmarinzweige
160 g	frischer Blattsalat
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

Dressing
Alle Zutaten mischen und in ein flaches Geschirr geben.

Marktgemüse
Die Peperoni vierteln, die Hautseite mit Olivenöl einstreichen und im Ofen (Oberhitze oder Grill) ca. 5 Minuten überbacken. Die Haut mit einem Messer abziehen, mit Salz und Pfeffer würzen und in das Dressing legen. Das gerüstete Gemüse in einer Teflonpfanne oder in der Grillpfanne im Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Den zerdrückten Knoblauch und die frischen Kräuter beifügen.

Tipp
Das Marktgemüse je nach Jahreszeit und Vorlieben variieren.

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon: 043 444 43 43, Fax: 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9
Redaktion Milena Brasi (mbr) **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Linda Alter, Karin Berchten, Davide Caenaro, Doris Hämmerling, Susanne Kägi, Dr. Christoph Lotter, Patricia Monin, Reto Meienberg, Ethan Oelman.

Erscheint 4-mal im Jahr **Auflage** 70'000 Deutsch, 35'000 Französisch/Italienisch. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement des FORTE Magazins. **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 5. September 2016.

Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende.

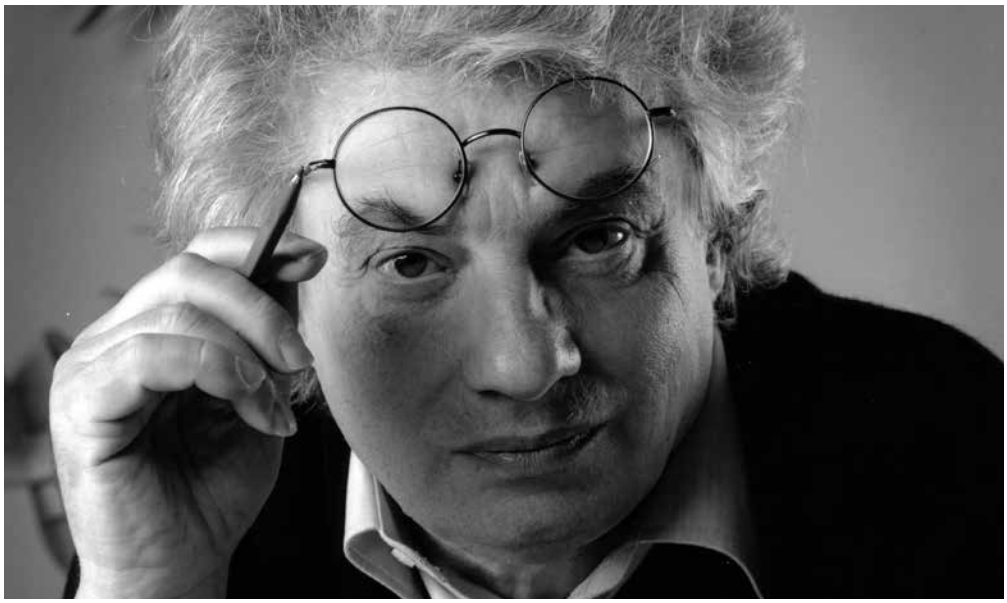
ANZEIGENPREISE 2016 (CHF)

	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 00
info@fachmedien.ch

RENDEZ-VOUS MIT MARIO BOTTA

Mario Botta kann als der bekannteste Architekt der Schweiz bezeichnet werden. Vom Tinguely-Museum in Basel über die Kirche San Giovanni Battista in Mogno bis hin zum Museum of Modern Art in San Francisco: Sein schlichter, von Eleganz und geometrischen Formen geprägter Stil ist unverkennbar und auf der ganzen Welt beliebt.



Herr Botta, wieso sind Sie Architekt geworden?
Es war wohl die Impulsivität meines jugendlichen Ichs, die mich dazu bewog, Architekt zu werden. Heute muss ich sagen: Zum Glück!

Was macht für Sie gute Architektur aus?
Gute Architektur muss auf den ersten Blick erkennbar sein und Emotionen auslösen. Ein gutes Beispiel ist das Pantheon in Rom, das übrigens eins meiner allerliebsten Bauwerke ist.

Muss sich ein Gebäude perfekt in die Landschaft einfügen oder soll es als unverkennbares Wahrzeichen herausstechen?
Wichtig ist vor allem, dass ein Gebäude seine ganz eigene Identität hat. Dabei muss es nicht nur die Geschichte, sondern auch die gegenwärtige Umgebung angemessen interpretieren. Mir geht es in der Architektur vor allem um die kritische Interpretation des Kontextes.

Was würden Sie gerne noch bauen?
Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich gerne ein Kloster irgendwo in den Schweizer Bergen entwerfen.

Aktuell arbeiten sie am Badener Thermalbad und am Restaurant auf dem Monte Generoso, das wie eine Steinblume aus dem Berg ragen soll. Welches liegt Ihnen mehr am Herzen?
Grundsätzlich sehe ich das so: Das wichtigste Projekt ist stets das nächste.

Wie ist ihr Verhältnis zur Schweiz und zur Schweizer Architektur?
Ich bin ein Schweizer Bürger und ich glaube, dass ich unbewusst einen gewissen «Swiss Spirit» vertrete. Ich liebe mein Land, auch wenn ich mir ja nicht ausgesucht habe, hier geboren worden zu sein. Wenn wir über Schweizer Architektur reden, müssten wir uns eher auf die vielen verschiedenen Ausdrucksweisen beziehen – aber das macht die Beantwortung der Frage wiederum unmöglich.

Für viele MS-Betroffene ist es wichtig, dass Gebäude rollstuhlgängig sind. Wie gehen Sie beim Zeichnen und Planen mit dieser Herausforderung um?
Die gute Erreichbarkeit und Zugänglichkeit ist grundsätzlich ein wichtiges Thema in der Architektur, insbesondere, wenn es um Menschen mit Behinderungen geht. Ich hoffe sehr, dass die Zeit der «architektonischen Barrieren» bald zu Ende sein wird. Dazu tragen auch die relativ neuen Vorgaben des Behindertengleichstellungsgesetzes bei.

Spüren Sie unterschiedliche Einstellungen zur Rollstuhlgängigkeit in den Ländern, in denen Sie Projekte realisieren?
Ja, diese Unterschiede spüre ich tatsächlich. Die Leute in den nordischen Ländern sind beispielsweise viel sensibler und fortschrittlicher im Hinblick auf dieses höchst wichtige Thema.

Interview: Milena Brasi
Bild: Beat Pfändler

Tauchen Sie ein in diese **Welt der Weine** – mit 130 Jahren Tradition

6 Spitzen-Weine im Wert von ~~CHF 105.80~~ für nur **CHF 70.00**

Als Geschenk:
1 Profi-Korkenzieher Pulltap
+ portofreie Lieferung

130 JAHRE

Jubiläums-Entdecker-Paket:

Amarama Primitivo Puglia IGT
2014, Italien

In der Nase intensive Aromen von roten Beerenfrüchten und mediterranen Gewürzen. Er mundet sehr weich und harmonisch, samtig und lang im Abgang.

Primitivo

6185 | 75cl
Listenpreis: CHF 16.90

Cusumano Benuara Sicilia IGP
2014, Italien

Ausgeprägte Aromatik nach Brombeer- und Himbeerkonfitüre, voller und dichter Körper. Der fruchtige Sizilianer strahlt die Wärme der Insel aus.

Nero d'Avola/Syrah

6177 | 75cl
Listenpreis: CHF 14.50

Rioja Vega Reserva Rioja DOCa
2011, Spanien

In der Nase fruchtig-beerige Aromen begleitet von Röstnoten wie Caramel, Vanille und Toffee. Am Gaumen mit guter Struktur, samtiger Textur und angenehmen Tanninen.

Tempranillo/Graciano/Mazuelo

4756 | 75cl
Listenpreis: CHF 22.90

Alta Vista Premium Malbec
2014, Argentinien

Ein harmonischer Wein, klar strukturiert. Kräftig im Körper mit Eleganz. Aromen von Kirschen und Blaubeeren. Langanhaltender Abgang.

Malbec

4583 | 75cl
Listenpreis: CHF 14.80

Penfolds Koonunga Hill Seventy Six
2014, Australien

Pflaumen- und Heidelbeeraromen mit feinen Schokoladen-Noten. Seidige, feine Textur und angenehme Tannine. Der Klassiker «Koonunga Hill» im Retro-Stil.

Shiraz/Cabernet Sauvignon

4875 | 75cl
Listenpreis: CHF 19.90

«Secco» Swiss White Sparkling Wine
Ostschweiz

Aus Pinot Noir und Müller-Thurgau wird ein prickelnder, frischer Sparkling vinifiziert. Fein im Mousseux, fruchtig und saftig im Geschmack, mit einer schönen Perlage.

Müller-Thurgau/Pinot Noir

7545 | 75cl
Listenpreis: CHF 16.80

So bestellen Sie: ✆ **071 686 88 88** @ **bestellung@rutishauser.com** ✉ **RutishauserBarossa, Marco Paladino, Dorfstrasse 40, 8596 Scherzingen**

(GP9905)

Oder bestellen Sie online:
www.rutishauser.com/forte

Jetzt bestellen zum Jubiläums-Vorteilpreis!

☐ **JA**, bitte senden Sie mir dieses Jubiläums-Entdecker-Paket für CHF 70.00 statt CHF 105.80. Inklusive einem Profi-Korkenzieher von Pulltap (Wert CHF 18.00) und portofreier Lieferung.

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____ PLZ/Ort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Mobil-Nr. (für SMS Avisierung) _____ Geburtsdatum _____

Das Jubiläums-Entdecker-Paket richtet sich an alle Weinfreunde, die RutishauserBarossa-Weine erstmals entdecken wollen. Beschränkt auf ein Entdecker-Paket pro Haushalt. Gültig solange Vorrat. Preisänderungen und Lieferung von Folgejahrgängen vorbehalten. Keine Weinlieferungen an Personen unter 18 Jahren.

RUTISHAUSER BAROSSA
WELT DER WEINE

130 JAHRE

RutishauserBarossa, das ist Passion für Wein in seiner ganzen Vielfalt. Mit einem Sortiment von über 1'200 Weinen aus den weltweit besten Lagen. Immer konsequent auf ein gutes Preis-/Genussverhältnis ausgerichtet. Schweizerische und weltweite Weintradition seit 130 Jahren.