NR. 4 NOVEMBER 2016

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch



Unser Engagement für ein besseres Leben

Patienten im Fokus – Ziel von Merck ist es, Menschen innovative Therapieangebote bereitzustellen, die die Bedürfnisse der Patienten erfüllen, und das Leben von Patienten spürbar verbessern.



DURCH DICK UND DÜNN

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Angehörige leiden häufig mit, wenn MS-Betroffene mit Symptomen und dem Fortschreiten ihrer Krankheit zu kämpfen haben. Auch Susan Kuranoff erlebte während 12 Jahren Partnerschaft mit dem MS-Betroffenen Cyrill Rinderspacher Höhepunkte und Tiefschläge. Lesen Sie ihre Geschichte auf Seite 4. Susan Kuranoff fand Trost in der Beratung der MS-Gesellschaft. Nebst

Sozialberaterinnen sind auch ausgebildete Pflegefachfrauen für Ratsuchende da. Ein häufiges Thema sind Blasenstörungen und Inkontinenz. Beides ist mit viel Schamgefühl verbunden und der Gang zum Arzt fällt deshalb oft schwer. Auf Seite 10 erfahren Sie, wieso sich eine frühe Konsultation aber durchaus lohnt, damit sich Blasenprobleme und andere MS-Symptome nicht verschlimmern.

Mit welchen Einschränkungen Betroffene und Angehörige leben, möchten wir in den nächsten Jahren mithilfe des Schweizer MS Registers dokumentieren. Betroffene können ihre MS-Geschichte und ihren alltäglichen Umgang mit der Krankheit erfassen und so mithelfen, das Verständnis für Multiple Sklerose zu verbessern. Den entsprechenden Talon finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre mit vielen wertvollen Tipps!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin Direktorin

INHALT

REPORTAGEN	
Portrait: Susan Kuranoff	4
Cybathlon	8
LEBEN MIT MS	
Fachartikel: Blasenstörungen	10
•••••	13
Meienbergs Meinung OCT: Vielversprechende Methode	14
OCT: Vielversprechende Methode Interview mit Barbara Züst	 15
	17
Kritik zur UNO-BRK	
MERCI	
Kindercamp	18
Erfolgreicher Gilde-Kochtag	19
Dank an Freiwillige	21
«Sigi's Fuck MS Event»	21
AGENDA Benefizkonzert	22
	22
State of the Art Symposium	23
Gruppenaufenthalte 2017	•••••
Veranstaltungen	25
MS INTERN	
Wer gewinnt den MS-Preis 2017?	26
Neues Erklärvideo für Kinder	26
Infoletter für Regionalgruppen	27
ECTRIMS	27
Impressum	27
Regionalgruppe SG/Appenzell	28
Kontakte knüpfen	29
AUSKLANG	
Gilde-Rezept	30
Rendez-Vous mit Fabian Cancellara	31

EIN LEBENS-WERTES LEBEN

Susan Kuranoffs Leben dreht sich als Lebenspartnerin eines MS-Betroffenen um die Krankheit und die Bedürfnisse ihres Partners. Als dieser freiwillig aus dem Leben scheidet, ist sie verzweifelt – und wendet sich an die MS-Gesellschaft.

Cyrill Rinderspacher und Susan Kuranoff lebten rund 12 Jahre lang in einer Beziehung, doch von Heirat wollte er nichts wissen. Nicht, weil er Bindungsangst hatte, sondern wegen seiner Krankheit: «Er wollte mich nicht belasten. Ich sollte jederzeit gehen können, wenn mir die MS zu viel wird. Aber das ist schnell gesagt. Ob man verheiratet ist oder nicht, die emotionale Bindung und das Verantwortungsgefühl sind gross und man läuft nicht einfach da-

«Wir haben viele Seminare der MS-Gesellschaft besucht»

von.» Als die beiden sich kennenlernen, lebt Cyrill Rinderspacher bereits ein paar Jahre mit der Diagnose und hat einige Schübe hinter sich. Er ist noch einige Jahre mobil und man sieht ihm die Krankheit nicht an.

Im Rollstuhl auf Reisen

Als ihm das Gehen zunehmend schwerer fällt, benötigt er eine Gehhilfe. Bald kauft er einen Rollstuhl, der zusammengeklappt in seinen Smart passt und versucht, ihn so wenig wie möglich zu benutzen. In der Wohnung ist er zuletzt mit dem Rollator unterwegs, ausser Haus wechselt er sich mit Susan Kuranoff ab und stützt sich am Rollstuhl ab, um seine Mobilität zu bewahren. Sie ist froh, dass er immer positiv und unternehmungslustig bleibt, denn die gebürtige Kanadierin ist sehr gerne unterwegs und geniesst die Ausflüge in der Na-

tur. Gerade weil sie berufstätig ist, kostet sie die Ferien mit ihrem Partner voll aus: «Wir waren viel unterwegs, meistens mit dem Zug. Eine Reise, die mir lange in Erinnerung bleiben wird, ist unsere Alaska-Tour. Wir sind samt Rollstuhl und Swiss-Trac im Bus und im Zug gereist und die Landschaft war fantastisch.» Nicht nur die gemeinsamen Reisen schweissen die beiden zusammen, fürsorglich und humorvoll teilen sie ihren Alltag in einer Stadtwohnung in Basel und versuchen trotz Einschränkungen, ihr Leben als ganz normales Paar zu geniessen.

Seminare fern vom Alltagstrott

Irgendwann merkt Susan Kuranoff jedoch, dass sich in ihrer Beziehung etwas verändert hat: «Wir hatten jahrelang eine ebenbürtige Beziehung geführt, aber mit der Zeit ist ein Gefälle entstanden. Das ist ein schwieriger Zustand für eine Partnerschaft.» Sie beschliessen, sich Hilfe zu suchen. Cyrill Rinderspacher kennt die MS-Gesellschaft bereits, er ist schon seit einigen Jahren Mitglied und hat eine Zeit lang eine Selbsthilfegruppe besucht. Im Veranstaltungsangebot der MS-Gesellschaft werden die beiden fündig: Ein Wochenendseminar zum Thema Kommunikation sollte die erste von vielen Veranstaltungen sein, die sie gemeinsam besuchen werden. «Wir haben viele Wochenendseminare besucht, weil wir da weit weg vom Alltagstrott im geschützten Rahmen gewisse Dinge vertieft angehen konnten. Was ich auch sehr geschätzt habe, war der Austausch mit anderen Paaren und die Erkenntnis, dass viele

Als ihre grosse Liebe aus ihrem Leben verschwindet, ist Susan Kuranoff plötzlich allein.







Biogen

Caring Deeply. Changing Lives.

Als eines der weltweit führenden Biotechnologie-Unternehmen engagiert sich Biogen in der Erforschung, Entwicklung, Herstellung und im Vertrieb innovativer Therapeutika. Wir sind bestrebt, mit modernen Therapien die Lebensqualität der Patienten und deren Familien nachhaltig zu verbessern. Unter anderem darum investiert Biogen 1 Milliarde Schweizer Franken für eine neue Produktionsanlage in Luterbach, Kanton Solothurn, und schafft bis zu 400 Arbeitsplätze.



Susan Kuranoff setzt sich auch künstlerisch mit dem Leben und dem Tod auseinander.

Paare ähnliche Probleme haben wie wir. Cyrill wollte mir entgegenkommen und hat deshalb gerne an diesen Seminaren teilgenommen.»

Radikale Entscheidung

Was jahrelang gemeinsam erledigt wurde, wie Kochen und Haushaltsarbeiten, muss Susan Kuranoff nach und nach übernehmen. Hingebungsvoll kümmert sie sich um ihren Partner und unterstützt ihn, wo sie nur kann. Er ermutigt sie zwar immer wieder, auch ihren eigenen Bedürfnissen nachzugehen und nicht immer nur auf ihn Rücksicht zu nehmen. Einmal in der Woche besucht er seine Mutter, um seiner Partnerin Freiraum zu lassen. Doch diesen zu geniessen fällt der heute 54-Jährigen zunehmend schwerer. Sie fühlt sich verantwortlich und macht sich ständig Sorgen. «Unsere Bewegungsfreiheit ist immer kleiner geworden und wir haben uns beide immer mehr auf Cyrill und die Krankheit fokussiert. Dagegen war ich machtlos. Ich war immer sehr fürsorglich und habe versucht, ihn zu unterstützen, aber mit der Zeit habe ich gemerkt, dass auch ich unter dieser Belastung leide.» Sie thematisiert die schwierige Situation und teilt ihm ehrlich ihre Gefühle mit: «Wir müssen in unserer Beziehung etwas ändern, für mich stimmt es so nicht mehr.»

Susan Kuranoff beschliesst, bei der MS-Gesellschaft anzurufen und sich beraten zu lassen. Doch dazu kommt es nicht. Denn

Cyrill Rinderspacher teilt ihr einige Tage später mit: Das Beste für alle sei sein Tod. Susan Kuranoff ist geschockt und verzweifelt, aber seine Entscheidung steht fest. Cyrill Rinderspacher will sein Leben beenden, bevor er gänzlich von anderen Leuten abhängig wird. Wochenlang diskutieren die

«Die Beraterin der MS-Gesellschaft war für mich da»

beiden, es wird gestritten, geweint und gebangt. Er hat bereits mit der Sterbehilfe-Organisation Exit Kontakt aufgenommen, doch eines Nachts setzt er sein Vorhaben plötzlich selbst in die Tat um. Schicksalsschläge im Privatleben wie der Tod eines langjährigen Freundes haben ihm kurz davor stark zugesetzt.

Cyrills Wunsch akzeptieren

Plötzlich ist Susan allein. Ihre grosse Liebe ist aus ihrem Leben verschwunden, aber auch die MS. In dieser schwierigen Phase voller Ohnmacht und Verzweiflung sucht sie Rat bei der MS-Gesellschaft und ruft eine Beraterin an, die sie aus einigen Seminaren kennt und schätzt. Es folgt ein langes, intensives Telefonat, in dem die Beraterin aufmerksam zuhört und sehr verständnisvoll reagiert. «Ich habe schon in diesem ersten Gespräch gemerkt, wie sehr es mir hilft.

Daraufhin haben wir vereinbart, dass sie mich ab und zu anruft, damit wir uns unterhalten können.» Anderthalb Jahre lang telefonieren die beiden regelmässig. «Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass es mir besser geht und dass ich die Gespräche vorerst nicht mehr weiterführen möchte. Aber ich weiss, dass ich jederzeit anrufen kann, wenn ich wieder das Bedürfnis habe.»

Die Geschehnisse hat sie zu einem Grossteil verarbeitet. Bewegung in der Natur, experimentelle Kalligraphie, Meditation und die Gespräche mit der MS-Gesellschaft haben ihr sehr dabei geholfen. Heute ist sie überzeugt: «Cyrill hat mir sehr viel gegeben, durch sein Leben, aber auch durch sein Ableben: Viel Selbsterkenntnis, Reife und Stärke. Und die Fähigkeit, schwere Zeiten durchzustehen.» Dass er seinem Leben ein Ende setzen wollte, ist für Susan Kuranoff verständlich, aber als Angehörige schwer auszuhalten. «Eigentlich ist es unfassbar, dass er von mir verlangte, seine Entscheidung zu akzeptieren und ihn in den Tod zu begleiten. Aber letzten Endes ist es nicht an mir, zu entscheiden, wann ein Leben lebenswert ist. Das muss jeder für sich selbst entscheiden können. Es war Cyrills Wunsch und ich muss das akzeptieren. Es wäre einfach schön gewesen, wenn wir noch genügend Zeit gehabt hätten, um uns alles zu sagen, was wir noch hätten sagen wollen.»

Text: Milena Brasi Bilder: Ethan Oelman

FORTE Nr. 4 | November 2016 | **7**



VON MENSCHEN UND MASCHINEN

Packend und voller Überraschungen: So präsentierte sich der erste Cybathlon am Samstag, 8. Oktober 2016 in der Swiss Arena in Zürich-Kloten. Wie Mensch und Technik miteinander verschmelzen können, führte der von der Schweizerischen MS-Gesellschaft unterstützte Anlass eindrücklich vor Augen.

Auf dem grossen Bildschirm im Stadion laufen, springen und rutschen vier Avatare um die Wette - Aktivitäten, welche die Piloten an der Schaltzentrale mit dem eigenen Körper nicht ausführen können. Verkabelt durch eine Mütze mobilisieren die Tetraplegiker ihre ganze Konzentrationskraft, um die Männchen zu bewegen. Es ist der erste von insgesamt 4 Vorläufen und 500 virtuelle Meter liegen vor ihnen. Stellt sich Numa Poujouly vom Team der ETH Lausanne vor, dass er seine Zehen anhebt, springt der Avatar auf dem Bildschirm in die Höhe. Besonders herausfordernd ist es, wie er sagt, an gar nichts zu denken: Nur dann nämlich rennt sein Avatar einfach geradeaus. Es klappt, Poujouly setzt sich nach vorn, die Software übersetzt alle Gedankenströme einwandfrei, sein Alter Ego und er gelangen als Zweite ins Ziel und damit ins Finale.

66 Teams aus Ingenieuren, Menschen mit Behinderung, Wissenschaftlern und Technikern haben sich in der ausver-



Virtuelles Rennen; nur durch Gedanken steuern die Wettkampfteilnehmenden ihre Computerfiguren.

kauften Swiss Arena in Kloten eingefunden, um am Samstag, 8. Oktober 2016 an dem weltweit ersten Wettbewerb im bionischen Kräftemessen teilzunehmen. Im Zentrum ihrer Arbeit stand die Frage, wie sich die moderne Robotechnik einsetzen lässt, um den Körper dort zu ergänzen, wo

er seine natürlichen Funktionen infolge eines Unfalls oder einer Krankheit nicht länger wahrnehmen kann. Die Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützte diesen Anlass

Eine von sechs Disziplinen

Das virtuelle Rennen durch Gedankensteuerung ist dabei nur eine von insgesamt sechs Disziplinen, in denen sich die Hochschulteams sowie einige kommerzielle Anbieter unter anderem aus Südkorea und Japan, Kanada, Frankreich, Brasilien und natürlich der Schweiz an diesem Tag miteinander messen. Auf den Aussenbahnen der grossen Eishalle findet das Radrennen für Querschnittgelähmte mit Muskelstimulation statt, beim Parcours mit Exoskeletten hingegen passieren die querschnittgelähmten Piloten aufrechten Ganges eine schräge Rampe und bezwingen gar Treppen.

Der Saal applaudiert, dem ersten Piloten der nächsten Disziplin ist es gelungen, eine Glühbirne in eine Lampe zu schrauben und das T-Shirt mit Klammern aufzuDie Freude des Schweizers Florian Hauser ist gross! Er gewinnt das Rennen durch den Hindernisparcour mit seinem motorisierten Rollstuhl.

hängen. Technik und Anwender müssen harmonisieren, nur so ist es möglich, mit einer Armprothese derart feinmotorische Aufgaben zu erledigen.

Forschung vorantreiben

Natürlich ist es nach Worten des Initiators Robert Riener Ziel des Cybathlon, die Forschung voranzutreiben, indem man die verschiedenen technischen Lösungen im Wettbewerb testet und miteinander vergleicht. «Wir wollen aber auch das Bewusstsein der Bevölkerung für die Bedürfnisse von Personen mit körperlichen Einschränkungen schärfen», betont er in seiner Ansprache.

Und tatsächlich, was für ein Ausmass an Willenskraft von den Piloten aufgewen-

«Hoffentlich werden neue wissenschaftliche Technologien über den Cybathlon irgendwann auch ins alltägliche Leben gelangen»

det werden muss, enthüllt sich einem manchmal erst, wenn man still beobachtet. Ungenutzt lassen die auf den Bahnen aufgestellten Tische, Treppen und Türen ein bisschen an eine Theaterkulisse denken. Dass sie in der Realität monströse Hindernisse sein können, zeigt sich, sobald der Wettbewerb beginnt.

3, 2, 1: Die Off-Stimme kündigt das Finale in der Disziplin Parcours mit motorisierten Rollstühlen an. Vier High-Tech-Rollstühle setzen sich in Bewegung. Zuerst müssen die Piloten die Oberschenkel unter einem Tisch platzieren.



Die 4600 Zuschauer fieberten in der ausverkauften Swiss Arena mit den Athleten an der Weltpremiere vom Cybathlon mit.

Weiter geht es um Slalomstangen, eine Rampe hinauf, durch eine Tür. Vor dem letzten Hindernis liegen der Schweizer Florian Hauser von der HSR Rapperswil und Cho Yu Ng aus Hong Kong auf gleicher Höhe. Das Publikum fiebert mit, als die beiden vor der Treppe innehalten: Wie werden sie es anstellen, die Stufen zu erklimmen - und noch tückischer: Wie werden sie wieder herunterkommen? Hauser sitzt mit ausgestreckten Beinen in seinem Rennstuhl, sein Sitz ist verstellbar und erlaubt das Gewicht nach vorne oder hinten zu verlagern. Am Ende gewinnt er, indem er waghalsig die Treppe herunterrattert. Den Härtetest hat das Gefährt der Studenten bestanden.

Neuartige Assistenzsysteme

Der Cybathlon wollte kein Reklameschaulauf der Institutionen sein, sein Ziel ist es, dass sich Teams gegenseitig in der Forschung vorantreiben, neuartige Assistenztechnologien wurden hier auf den Prüfstand gestellt. «Die Cybathlon-Teams werden nach dem Wettkampf die Resultate ihrer Forschungen publizieren und für alle zugänglich machen», sagt Serafeim Perdikis vom Lausanner ETH Team. «So werden hoffentlich neue wissenschaftliche Technologien über den Cybathlon irgendwann auch ins alltägliche Leben gelangen.»

Perdikis Team-Pilot Poujouly hat seine Gedanken auch im Finale fest im Griff. Er gewinnt. Es ist die zweite Gold-Medaille für die Schweiz, und diese gibt es sogar doppelt: Auch die Entwickler tragen eine nach Hause, schliesslich ist es ein Turnier, an dem ohne Teamarbeit nichts geht. Strahlende Gesichter an der Siegesehrung, Jubel und Umarmungen. Viel Menschliches in einer Halle voller algorithmengestützer High Tech.

Text: Esther Grosjean

TABU-THEMA BLASEN- UND BECKENBODENPROBLEME

Störungen der Blasen- oder Darmfunktion können den Alltag zum Spiessroutenlauf werden lassen, doch ihr Problem zur Sprache zu bringen, fällt vielen schwer. Tatsächlich haben rund drei Viertel aller MS-Betroffenen im Verlauf ihrer Erkrankung mit Blasenstörungen zu tun. Und es gilt: Wer handelt, vermeidet Komplikationen und erhält Lebensqualität.

Wie schön wäre eine kurze Herbstreise. Wenn der MS-Betroffene Stefan Blum aber an seinen letzten Städtetrip nach Paris zurückdenkt, mischt sich Unbehagen in die Erinnerung. Statt unbekümmert zu flanieren, war er ständig mit der Suche nach der nächsten Toilette beschäftigt. Eigentlich ein Problem, mit dem jeder vertraut ist. Bei ihm aber steigerte es sich zur regelrechten Tortur, sodass er sich nicht mehr als Herr seiner selbst fühlte – fremdbestimmt durch die eigene Blase. Kaum hatte er das Hotel verlassen, meldete sie sich bereits wieder. «Ging ich aber erneut auf die Toilette, kamen zu meinem Ärger nur zwei Tropfen heraus. Zurück im Stadtgemenge verspürte ich schon wieder einen starken Harndrang, den ich fast nicht aushalten konnte.»

Viele erkennen sich in Stefans Schilderung wieder, auch ohne MS. Blasen- und Beckenbodenprobleme sind weit verbreitet, selten aber wird darüber gesprochen. Denn sie gehören zu den Tabuthemen unter Erwachsenen: Was am stillen Örtchen passiert, bleibt Privatsache. Dabei ist die Situation bei Blasen- und Beckenbodenproblemen gar nicht so aussichtslos, denn fast alle sind behandelbar.

Warum läuft es nicht wie gewohnt?

Phänomene wie Wasserlassen und Stuhlgang nimmt man als Selbstverständlichkeit hin. Für Nicht-Mediziner geraten sie erst dann in den Fokus, wenn Blase und Darm ihren Dienst nicht auf gewohnte Weise verrichten. In aller Regel hat man es dabei mit einem gestörten Funktionszusammenhang zu tun. Diesen muss man sich dabei folgendermassen vorstellen: Produziert wird der Urin in den Nieren. Von da aus fliesst er durch die Harnleiter in die Blase, wo er gesammelt wird. Bei einer Menge von rund 3 bis 5 dl Harn muss die Blase entleert werden: Über das Rückenmark senden Nerven der Blase diese Information in die Nervenzentren des Gehirns.

Bei einer Funktionsstörung werden die Impulse der Blase zum Gehirn aber verspätet übertragen oder blockiert. Diese Fehlsteuerung kann die Kontrolle der Blase durch das Gehirn erschweren oder die Koordination von Blase und Schliessmuskel beinträchtigen. Die Blase kann die normale Urinmenge nicht mehr halten, und eine Blase, die unkoordiniert arbeitet, kann sich nicht mehr normal entleeren.

Sicherheit. Einfachheit. Lebensqualität.

VaPro Plus Pocket, der erste berührungsfreie, hydrophile Einmalkatheter mit Folienumhüllung, Einführhülse und Auffangbeutel im Pocket Format. Ideal für unterwegs.







Blasenstörungen können unangenehme Auswirkungen haben und sind noch immer ein Tabuthema, aber eine frühzeitige Behandlung lohnt sich.

Blase und Darm werden über parallel laufende Nervenbahnen gesteuert und kontrolliert. Dies bedeutet, dass es neben der Blasenstörung zu Problemen der Darmfunktion kommen kann. Die Trägheit des Darms führt dazu, dass der Darminhalt nur langsam transportiert wird, oftmals zusätzlich verstärkt durch eine Verkrampfung des Analschliessmuskels. In der Folge leiden Betroffene unter Verstopfung mit seltener und erschwerter Darmentleerung oder umgekehrt an einer Stuhlinkontinenz. Nicht selten verstärken sich eine gestörte Blasen- und Darmfunktion gegenseitig.

Mut zur Untersuchung lohnt sich

Hand aufs Herz, niemand sucht gerne einen Neuro-Urologen auf, um über intime Details wie Darm- und Blasenentleerung zu sprechen. Wer sich aber schon im Frühstadium einer MS dazu überwindet, kann möglichen Komplikationen vorbeugen. Mit ein paar vorbereiteten Stichworten zum Thema wird sich das Gespräch für sich selbst fast so alltäglich anfühlen wie für den Arzt. Bei Blasenbeschwerden oder Inkontinenz empfiehlt es sich, vor dem Arztbesuch eine Zeit lang ein Blasentagebuch zu führen. Man vermerkt darin, wie wie viel man am Tag trinkt, welche Harnmenge ausgeschieden wird und wie häufig ein unfreiwilliger Verlust von Urin auftritt. Solche Angaben können bei einer Erstabklärung eine wertvolle Hilfe sein.

Bei der ersten Untersuchung wird der Urin kontrolliert, um einen Blaseninfekt auszuschliessen. Dazu werden auch die Nierenwerte im Blut gemessen und man bestimmt den Harnstrahl und die Menge des Restharns. Sollten sich aus diesen Erstuntersuchungen Hinweise auf eine Funktionsstörung ergeben, wird zusätzlich der Blasendruck gemessen und man nimmt einen Ultraschall der Nieren vor. In praktisch allen Fällen lässt sich sicherstellen, was die Ursache der Störung ist. Dies legt den Grundstein für eine erfolgversprechende Behandlung.

Blasen- und Beckenbodenprobleme sollte man keineswegs leichtfertig als unangenehme Begleiterscheinungen der MS abtun. Wer solche Funktionsstörungen nicht ernst nimmt, läuft

INFOS BLASEN- UND BECKENBODENPROBLEME

Typische Merkmale

Häufiges Wasserlassen — Entleerung der Blase in kurzen Intervallen (stündlich oder öfter), meist kleine Harnportionen, mehrfache Blasenentleerung auch in der Nacht.

Verstärkter Harndrang — Gefühl, die Blase sofort leeren zu müssen.

Dranginkontinenz — Plötzlicher und nach kurzer Zeit starker Drang erzwingt eine sofortige Blasenentleerung, der Harn kann nicht in der Blase gehalten werden.

Erschwerte Blasenentleerung — Schwacher und unterbrochener Harnstrahl, die Blase muss durch Pressen entleert werden.

Unvollständige Blasenentleerung — Nicht selten bleibt nach dem Wasserlassen Restharn zurück.

Blasenentzündung — Folge können wiederholte Blasenentzündungen sein, die Schübe oder ein weiteres Fortschreiten begünstigen.

Mögliche Ursachen

Stressinkontinenz (Belastungsinkontinenz) — durch erhöhten Bauchinnendruck bei Belastungen.

Dranginkontinenz — durch ungewollte Kontraktion der Blasenmuskeln.

Überlaufinkontinenz — durch Blockade der Harnröhre.

Neurogene Inkontinenz — durch gestörte Funktion des Nervensystems.

FORTE Nr. 4 | November 2016 | II



DISKRETER SCHUTZ IN JEDER SITUATION - DAMIT SIE SEIN KÖNNEN, WIE SIE SIND.



Einfach und unverbindlich testen!

Das Einlagen-Probeset und Broschüre «11 starke Tipps» der Uehlinger AG.

Auch online erhältlich unter www.blasenstark.ch

oder via Beratungs-Hotline: 0848 000 199

Die Vorteile der Einlagen:

- Vollkommen geräuschloser Tragekomfort dank Cotton-Feel-Technologie
- · Geruchslos, diskret und kompakt
- Portofreie Lieferung in diskreter Verpackung zu Ihnen nach Hause
- · Fachkompetente telefonische Beratung zum Ortstarif
- Exklusiver Service: direkte Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse

UEHLINGER AG | Nordring 2 | CH-4147 Aesch | info@uehlingerag.ch | Hotline 0848 000 199 | F +41 61 317 30 50



www.blasenstark.ch

Bleiben Sie mit uns mobil!

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



Tramstrasse 46 8707 Uetikon am See T 044 920 05 04 F 044 920 05 02

hier abtrenner

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen



FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG **FALTRAMPE «TRIFOLD»**



11 starke Tipps

schwache Blase

Die kompakte, leichte und robuste Anlegerampe/Faltrampe TriFold ist ein mit drei Scharnieren ausgestattetes modulares Faltrampensystem für den Einsatz in Strassenfahrzeugen, Schienenfahrzeugen und in Gebäuden zur Überwindung von Höhenunterschieden für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

TriFold erfüllt folgende Normen:

- o ECE R107 (Bus)
- o TSI PRM 2008/164/EG (Bahn)
- o DIN 45545-2 (Brandnorm)
- o DIN 51130 R13 (Rutschhemmung)
- o DIN6701-2 (Klebnorm)



Technische Spezifikation max. Stufenhöhe (mm)				
Rampe	Länge	12%	18%	Gewicht
TriFold 6	600 mm	71	106	5.5 kg
TriFold 9	900 mm	106	159	8.1 kg
TriFold 12	1200 mm	142	212	10.7 kg
TriFold 15	1500 mm	177	265	13.3 kg
TriFold 18	1800 mm	213	318	17.5 kg
TriFold 21	2100 mm	249	372	20.3 kg



Breite: 800 mm

Tragfähigkeit: 350kg, Material: Aluminium hartanodisiert Sonderabmessungen sowie Sonderausstattungen sind auf Anfrage möglich!

FBT Fahrzeug- und Maschinenbau AG, Buchsistrasse 18, CH-3367 Thörigen Tel. +41 (0)62 956 11 11 | Fax +41 (0)62 956 11 20 |contact@fbt-ag.ch | www.fbt-ag.ch

HERAG

Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

Gefahr, wiederholte Blasenentzündungen zu erleiden. Zudem kann eine Spastik von Blase und Beckenboden die Spastik der Beine verstärken und dazu führen, dass das Gehen vermehrt Mühe bereitet. Solche Beschwerden mindern die eigene Lebensqualität.

Spezifisches Training kann helfen

Leidet man unter Blasen- und Beckenbodenbeschwerden, gibt es verschiedene Wege, diese anzugehen. Eine Möglichkeit ist die Anpassung des Trinkverhaltens: Kaffee, Tee, Alkohol und kohlesäurehaltige, scharfe und saure Getränke sollten in möglichst geringen Mengen oder gar nicht konsumiert werden. Wer selber ausprobieren möchte, was Linderung verschafft, kann dies mit Wirkstoffen auf pflanzlicher Basis tun. Manche vertrauen bei der Prävention von Blasenproblemen auf Cranberry, Kapuzinerkresse, D-Mannose, L-Methionin oder antibiotische Prophylaxen.

Eine weitere Art, eine bessere Kontrolle über die Blasenfunktion zu erlangen, ist das Blasen- und Beckenbodentraining. Besonders erfolgreich ist diese Methode, wenn der Beckenboden mit Hilfe feiner elektrischer Impulse stimuliert wird. Mit der physiologischen Messung durch Biofeedback können Körperfunktionen dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden, sodass sich diese gezielter nachahmen lassen. Bei ausgeprägteren Problemen besteht zusätzlich die Möglichkeit einer Injektion von Botulinumtoxin in die Harnblasenmuskulatur oder die Stimulation der Blasen- und Beckenbodennerven mit Hilfe eines Schrittmachers.

Die fortgeschrittene MS geht fast immer mit einer Blasenschwäche einher. Es gibt aber gute Lösungsansätze, damit Komplikationen und unangenehme Begleiterscheinungen vermieden werden. Ein Katheter zur Harnableitung durch die Bauchdecke oder ein künstlicher Urinausgang am Harnleiter, ein sogenanntes Urostoma, gewähren mehr Selbstständigkeit. Unter Anleitung lässt sich lernen, wie ein solcher Katheter gelegt wird. Darmfunktionsstörungen hingegen können meist behandelt werden, ohne dass ein operativer Eingriff nötig wird, etwa mit Massnahmen zur Darmregulierung und einer Beckenbodentherapie.

Um bei den verschiedenen Formen der Inkontinenz und der Blasenentleerung mit der richtigen Behandlung ansetzen zu können, muss man zunächst herausfinden, welches Problem vorliegt. Ganz am Anfang aller Abklärungen steht die Kommunikation: Sprechen Sie über Ihre Blasenprobleme, denn rechtzeitig behandeln heisst Lebensqualität erhalten und Komplikationen vermeiden.

Text: Prof. Dr. med. Regula Doggweiler, Fachärztin für Urologie, Schwerpunkt Neurourologie und Priv. Doz. Dr. med. André Reitz, Facharzt für Urologie, Schwerpunkt Neurourologie, KontinenzZentrum Hirslanden, Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich, www.kontinenzzentrum.ch

MEIENBERGS MEINUNG



Der Morgen

Das Abenteuer beginnt meist mit einem schönen Song von unserem Radiowecker. Morgenstund' hat Gold im Mund! Danach schwinge ich mich locker in die sitzende Aufrechte. Nun folgt der herausfordernde Umstieg mittels Rutschbrett auf den Rollstuhl. Im Bad entwässere ich mich mit einem Schläuchlein, andere nennen das Selbstkatheterisierung. Dann geht's gleich weiter mit dem Umstieg auf die Toilette. Ich fahre quer zum WC und stosse mich dann mit einem starken Ruck rüber. Etwas später das Ganze wieder umgekehrt: Zurück auf den Rollstuhl, der etwas höher ist und damit auch schon wieder ein gewisses Gefahrenpotenzial birgt. Meine Frau kann ein kräftezehrendes Lied davon singen. Bin ich sicher wieder auf dem Stuhl, fahre ich entspannt in die Duschkabine gleich hinter mir. Wo ich den Stuhl wieder bremse und erneut mit einem starken Ruck auf den Duschsitz wechsle. Nun muss ich den Rollstuhl aus der Duschkabine schieben. Nicht zu stark und nicht zu schwach. Damit er nach der Erfrischung wieder zu holen ist. Nach der Dusche und dem Haarewaschen nehme ich das Badetuch, das auf der anderen Seite der Türe hängt, trockne mich mit einigen Balanceakten ab, hole mit einem Handgriff den Stuhl von der anderen Seite der Duschkabine wieder zu mir und setze mich erleichtert zurück auf mein Gefährt. Aber da ich ja noch nackt bin, warten vor dem Kaffee noch einige neue Herausforderungen auf mich, über die ich auch schon geschrieben habe. Zum Beispiel: Die Hosen zwischen Rollstuhl und Gesäss hoch bringen.

Reto Meienberg

OCT: VIELVERSPRECHENDE METHODE BEI MS

Die Magnetresonanztomographie (MRT) ist vielen ein Begriff und mittlerweile zu einem wichtigen Instrument bei der Diagnose und Verlaufsbeobachtung bei Multiple Sklerose (MS) geworden. Ein neueres Verfahren ist die optische Kohärenztomographie (OCT). Die Anwendung hat in den letzten Jahren eine vielversprechende Entwicklung durchgemacht und es ist zu erwarten, dass mit dem OCT das MRT sinnvoll ergänzt wird.



Bei einer Sehnerventzündung, wie sie bei MS häufig vorkommt, sehen Betroffene verschwommen, weniger satte Farben oder haben Schmerzen bei der Augenbewegung.

Die Beeinträchtigung der Sehnerven gehört zu den am häufigsten vorkommenden Symptomen der Multiple Sklerose (MS). Infolge einer Sehnerventzündung (Optikusneuritis) kommt es am Sehnerv zu Verzögerungen bei der Weiterleitung des Gesehenen: Patienten sehen in der Folge verschwommen, weniger satte Farben oder es treten Schmerzen bei der Augenbewegung auf. Das Auge entwickelt sich als Teil des menschlichen Gehirns und die Netzhaut (Retina) besteht aus denselben Bausteinen, wie wir sie aus dem Gehirn kennen und wie sie bevorzugt von der MS angegriffen werden.

$Magnet resonanz tomographie \, (MRT)$

Nicht jeder neue Entzündungsherd äussert sich als klinischer MS-Schub. Die Magnetresonanztomographie (MRT) kann helfen, «stumme» Herde sichtbar zu machen. Inzwischen ist das MRT wichtiger Bestandteil der MS-Diagnose und aus der Verlaufsbeobachtung sowie der Beurteilung des Therapieerfolges nicht mehr wegzudenken. Gleiches gilt für das Sicherheitsmonitoring bzw. die Erkennung möglicher Risiken der Immuntherapien. Mithilfe des MRT kann zudem das Ausmass der strukturellen Schäden im Gehirn abgeschätzt werden.

Optische Kohärenztomgraphie (OCT)

Die optische Kohärenztomographie (OCT) ist ein optisches Verfahren, bei dem die Netzhaut der Patienten mit gebündeltem («kohärentem») Licht ausgeleuchtet wird. Innerhalb weniger Minuten wird ein zweidimensionales Abbild der Netzhaut erstellt. Das OCT erfasst Veränderungen im Bereich der Netzhaut quasi stellvertretend für Prozesse im gesamten Gehirn. Immerhin treten eine Entzündung des Sehnervs bei bis zu 50% der MS-Patienten als erstes Symptom und Sehstörungen bei bis zu 80% im Krankheitsverlauf der MS auf. OCT-Untersuchungen bei Patienten mit MS zeigen, dass die Nervenfaser-Schichtdicke ebenso wie die gesamte Netzhautdicke in der Folge einer Sehnerventzündung trotz vollständiger klinischer Erholung deutlich an Substanz abnehmen kann.

Studien bestätigen die Wirksamkeit

Bemerkenswerterweise fanden Studien auch bei MS-Patienten ohne Sehnerventzündung eine überdurchschnittliche Ausdünnung der Netzhaut vor, die je nach Stadium und Verlauf der MS unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Es hat sich gezeigt, dass die mittels OCT bestimmten Messwerte ähnlich ausfallen wie die Ergebnisse eines MRT. Wissenschaftliche Arbeiten aus dem Jahr 2016 belegen, dass niedrigere Netzhaut-Dickenwerte im OCT mit einem rascheren Fortschreiten der Krankheit in Zusammenhang stehen können. Daten einer unlängst veröffentlichten Studie von der Technischen Universität München legen nahe, dass die Veränderung tiefer gelegener Netzhautschichten zudem mit dem Ansprechen auf eine Immuntherapie assoziiert sein kann.

Vielversprechender Marker

Die Anwendung der optischen Kohärenztomographie in der MS hat eine vielversprechende Entwicklung durchgemacht. Aber nicht allein in der Diagnostik und Routine, auch in klinischen Studien zur Behandlung der Sehnerventzündung mit regenerativen Medikamenten spielt das OCT inzwischen eine Schlüsselrolle. Künftig ist zu erwarten, dass das OCT das MRT in der MS sinnvoll ergänzen wird. Die oben geschilderten wissenschaftlichen Arbeiten belegen eindrucksvoll, dass das OCT nicht nur in der Quantifizierung degenerativer Veränderungen bei der MS sinnvoll eingesetzt, sondern auch als neuer, vielversprechender Marker in der Überprüfung des Therapieerfolges herangezogen werden kann.

Text: Prof. Dr. Sven Schippling, Oberarzt und Leiter der Neuroimmunologischen Sprechstunde, Universitätsspital Zürich

TRANSPARENZ-INITIATIVE: BARBARA ZÜST IM INTERVIEW

Damit Patienten besser nachvollziehen können, ob ihr Arzt oder ihre Ärztin Geld aus der Pharmaindustrie erhält, hat sich die Pharmaindustrie freiwillig verpflichtet, sämtliche Zahlungen online zu veröffentlichen. Im FORTE-Interview schätzt Patientenschützerin Barbara Züst diese Transparenzinitiative ein und klärt MS-Betroffene über Verbindungen zwischen Pharmaindustrie und Ärzten auf

Wie genau nehmen Pharmafirmen Einfluss auf Ärzte?

Früher war es üblich, einen Arzt einzuladen, zum Beispiel für ein schönes Wochenende in ein 5-Sterne-Hotel, teilweise mit der ganzen Familie. Es ist klar: Nach so einer Geste ist man viel positi-

ver eingestellt und hinterfragt weniger kritisch, möchte sich vielleicht sogar revanchieren - das ist absolut menschlich. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass das Entgegennehmen von geldwerten Leistungen die Verschreibungspraxis beeinflusst - man verschreibt bewusst oder unbewusst grosszügiger. Heute wird ein gewisser Unrechtsgehalt zwar besser erkannt, die Ärzte sind sensibilisierter. Doch noch immer gibt es Situationen, in denen Zahlungen nicht als bedenklich wahrgenommen oder als normaler Bestandteil des Einkommens gerechtfertigt werden.

Was sind die Gefahren bei Zahlungen der Pharma-Industrie an Ärzte?

Es ist immer die Frage: Was ist Marketing, was Information und wann geht es darum, das kritische Denken von Ärzten zu beeinflussen. Es ist grundsätzlich immer ein schwieriger Grat zwischen Korruption und Kooperation. Dass Pharmafir-

men Geld verdienen wollen ist verständlich, denn es sind privatwirtschaftliche Unternehmen. Diese dürfen und sollen auch Gewinn machen, damit sie wieder investieren können. Man darf sich aber nicht wundern, wenn Informationen dann einseitig dargestellt werden. Am

besten, man schaut die Lage realistisch an und denkt selber immer mit.

Patienten mit chronischen Krankheiten sind ganz besonders auf ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihrem Arzt angewiesen. Müssen



Patientenschützerin Barbara Züst im Interview mit der Schweiz, MS-Gesellschaft.

MS-Betroffene jetzt besorgt sein, dass ihr behandelnder Arzt ihnen möglicherweise nicht das für sie beste Medikament verschreibt?

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade chronisch Kranke extrem versiert sind, die kennen sich sehr gut aus und werden relativ schnell zu Experten. Wenn sie merken, dass ein Medikament ihnen nicht hilft oder wenn sie von Bekannten von einem vielleicht besseren Präparat hören, dann recherchieren sie selbständig. Dank ihrer Kompetenz ist die Informationsasymmetrie zum Arzt

nicht so gross. Hingegen ist die Gefahr bei denen grösser, die auf dem Gesundheitsmarkt nicht erfahren sind oder im akuten Geschehen keine Zeit haben, um sich mit den Fakten auseinanderzusetzen.

Was würden Sie Betroffenen raten?

Egal, ob man gut informiert oder noch unerfahren ist: Mitdenken lohnt sich immer. Erstens ist es wichtig, Fakten genau nachzulesen oder beim Arzt nachzuhaken, woher beispielsweise eine Information stammt und ob eine bestimmte Studie vertrauenswürdig ist. Dann kann man bewerten: Ist das wirklich etwas für mich? Ausserdem sollte man immer nach Alternativen fragen. Wenn man seinem Arzt vertraut und seine Erklärungen überzeugend sind, dann muss man nicht auf Biegen und Brechen alles hinterfragen. Aber wenn man spürt, dass der Arzt nicht zuhört oder dass seine Ausführungen nicht überzeu-

gend oder vertrauenswürdig sind, dann ist es empfehlenswert, eine Zweitmeinung einzuholen.

Diese Version ist gekürzt, auf www.multiplesklerose.ch/aktuelles finden Sie das vollständige Interview.



Für den Einkauf zu Hause.

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

CHF 20.— Reduktion für Ihren online Einkauf ab CHF 200.— bei coop@home. Code «FORTE4-Q» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.12.2016 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch







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



mobilcenter von rotz gmbh Tanneggerstrasse 5a, 8374 Dussnang Telefon 07I 977 2I I9

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

VON DER FÜRSORGE ZUM MENSCHENRECHT

Die UNO-Behindertenrechtskonvention (UNO-BRK) fordert eine inklusive Gesellschaft, in der alle Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt und selbstbestimmt teilnehmen. Inclusion Handicap, der Dachverband der Behindertenorganisationen, bei dem auch die MS-Gesellschaft Mitglied ist, setzt sich für eine konsequente Umsetzung ein.



Die Schweiz hat noch einen langen Weg zur inklusiven Gesellschaft vor sich.

Menschen mit Behinderungen sind arm, hilflos, werden vom Staat unterstützt und haben dafür dankbar zu sein. Jahrelang bestand die Schweizer Behindertenpolitik fast ausschliesslich aus diesem fürsorgerischen, sozialversicherungsrechtlichen Ansatz. Wir verdanken ihm unbestritten zentrale Errungenschaften, aber er hat auch negative Folgen: Heute noch ist die freie Wahl des Wohnorts für viele nicht möglich, nicht selten fallen sie aus dem Arbeitsmarkt.

Dem soll die UNO-BRK entgegenwirken, die am 15. Mai 2014 in Kraft getreten ist. Sie verlangt einen Paradigmenwechsel von einem fürsorgerischen hin zu einem menschenrechtlichen Ansatz. Behinderungen werden nicht mehr als individuelles Problem betrachtet. Die UNO-BRK richtet den Fokus auf die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und fordert in sämtlichen Lebensbereichen Gleichberechtigung. Die Schweiz ist noch weit von einer konsequenten Umsetzung entfernt: Es gibt wenig Anreize, Unterstützung oder gar Verpflichtungen für private Arbeitgeber, Menschen mit einer Beeinträchtigung anzustellen oder weiter zu beschäftigen. Zudem ist das Angebot an zugänglichen, bezahlbaren Wohnungen viel zu klein. Die zahlreichen Themenfelder der UNO-BRK haben Einfluss auf viele Politikbereiche und müssen auf allen Ebenen (Bund, Kantone und Gemeinde) umgesetzt werden.

Paradigmenwechsel durch Behindertenpolitik

Die Schweiz hat sich zu nicht verhandelbaren Menschenrechten verpflichtet. Sie muss sich vor dem UNO-Ausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen verantworten, weshalb sie im Juni ihren ersten Initialstaatenbericht einreichte. Dieser beschränkt sich weitgehend auf eine Darstellung der bestehenden Rechtsgrundlage und liefert kaum Erkenntnisse, wie sich die Konvention auf den Alltag der Menschen mit Behinderungen auswirkt. In einer kritischen Würdigung nahm Inclusion Handicap dazu Stellung, wobei unter anderem die misslichen Bedingungen auf dem Arbeits- und Wohnungsmarkt moniert wurden. Weit ausführlicher wird der «Schattenbericht» sein, der von Inclusion Handicap in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliederorganisationen verfasst und im kommenden Jahr ebenfalls beim UNO-Ausschuss eingereicht werden wird. Der Schattenbericht beleuchtet die Situation aus der Sicht der Betroffenen. Beide Berichte werden von der UNO für die Prüfung der Schweiz berücksichtigt.

Die Umsetzung braucht aber Zeit. Zwei wichtige politische Steine wurden ins Rollen gebracht: Einerseits findet im kommenden Jahr ein runder Tisch zur Verbesserung der Arbeitsmarktintegration von Menschen mit Behinderungen statt, der von Ständerätin Pascale Bruderer Wyss (Präsidentin von Inclusion Handicap) initiiert wurde. Inclusion Handicap wird dort ebenso eine aktive Rolle einnehmen wie bei der nationalen Behindertenpolitik: Diese soll in einer umfassenden Strategie münden, wie die UNO-BRK in der Schweiz ganzheitlich umgesetzt wird. Die Behindertenpolitik ist eine Chance, diesen Paradigmenwechsel umzusetzen.

Text: Caroline Hess-Klein, Abteilungsleiterin Gleichstellung, Inclusion Handicap

Dachverband Inclusion Handicap

Die Schweiz. MS-Gesellschaft ist seit dem Gründungsjahr 2015 Mitglied von Inclusion Handicap. Der Dachverband vertritt die gemeinsamen Interessen von 24 wichtigen Schweizer Behindertenorganisationen und deren Mitgliedern gegenüber den Behörden, der Politik und der Wirtschaft. Inclusion Handicap engagiert sich für eine inklusive Gesellschaft, die den rund 1,6 Millionen Menschen mit Behinderungen eine vollumfängliche Teilnahme am gesellschaftlichen Leben ermöglicht.

FORTE Nr. 4 | November 2016 | 17



Im Kindercamp der MS-Gesellschaft stehen Spiel und Spass im Vordergrund: Kinder und Jugendliche mit einem MS-betroffenen Elternteil können so eine unbeschwerte Zeit erleben.

ABWECHSLUNGSREICHES MS-KINDERCAMP

Am 17. Juli 2016 machten sich 30 Kinder und Jugendliche aus Familien mit einem MS-betroffenen Elternteil auf nach Schönenberg (ZH). Unter dem Motto «Zeitreisen» verbrachten sie gemeinsam eine abwechslungsreiche Ferienwoche.

Montag war «Badi-Tag»: Bei schönstem Sommerwetter verbrachten die Kinder fast den ganzen Tag im Wasser. Mit Schwimmen, Tauchen und Spielen auf dem Badi-Spielplatz ging es lustig und lebhaft durch den Tag. Natürlich durfte ein feines Glace zur Abkühlung nicht fehlen. Am nächsten Tag stand das Verkehrshaus in Luzern auf dem Programm. Die Kinder und Jugendlichen erforschten auf abwechslungsreiche Weise die Entwicklung des Verkehrs und der Mobilität.

Reise ins Mittelalter und auf den Loorenkopf

Eine weitere Etappe auf ihrer Zeitreise erlebte die Gruppe am Mittwoch im Schloss Lenzburg, wo die Kindercamp-Gruppe ins Mittelalter reiste. Die Vorfreude bei den Kindern war gross. Ein Mädchen meinte mit einem Lächeln im Gesicht: «Ich wollte schon immer einmal ein Schloss besuchen. Ich hab sogar mein Prinzessinnenkleid eingepackt». Im wunderschönen Schlosshof genossen die Kinder den mitgebrachten Lunch, bevor sie von zwei Schloss-Mägden auf eine Führung mitgenommen wurden. Unter dem Motto «Alltag im Mittelalter» erfuhren die Kinder und Jugendlichen, wie es in dieser Epoche zu und her ging. Bei den Älteren stiess vor allem das Gefängnis auf grosses Interesse. Die Kleineren hatten dafür viel Spass beim Verkleiden und beim Spielen. Am Donnerstag war die Gruppe froh um das kühlere Wetter. So wurde die Wanderung auf den Loorenkopf und dem Elefantenbach entlang hinunter zu einem weiteren Highlight. Trotz müden Beinen besuchten die Jugendlichen am Abend eine Kinovorstellung und die jüngeren Kinder verbrachten einen Filmabend im Lagerhaus.

Beim Myelinlauf die MS kennenlernen

Was in keinem Kindercamp fehlen darf, ist der legendäre Postenlauf, der so genannte Myelinlauf. An den einzelnen Posten

lernen die Kinder und Jugendlichen auf spielerische Weise verschiedene Symptome der MS kennen. Sie müssen beispielsweise ein Puzzle mit Handschuhen zusammensetzen, um Gefühlsstörungen nachzuempfinden oder einen Dartpfeil auf die Zielscheibe werfen, während die aufgesetzte Brille ihre Sicht einschränkt. Nach dem Postenlauf erhielten alle ein Myelinlauf-Diplom und konnten sich einen kleinen Preis aussuchen. Als krönenden Abschluss fanden ein Besuch im Alpamare und der von den Jugendlichen organisierte Abschlussabend mit Musik, Tanz und Spiel statt. Das Abenteuer Kindercamp 2016 war lebhaft, freudig, interessant, bereichernd und herzlich. Neue Freundschaften wurden geschlossen und all die strahlenden Kinderaugen machten das Camp perfekt.

Sorgen und Nöte ansprechen

Die MS-Gesellschaft veranstaltet schon seit vielen Jahren Kindercamps, um Kinder und Jugendliche aus MS-betroffenen Familien zu unterstützen. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, ihre Sorgen und Nöte besprechen zu können und merken, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind. Nehmen sie zum ersten Mal teil, erhalten sie eine Einführung in die Krankheit Multiple Sklerose und die damit verbundenen Auswirkungen. In einem altersgerechten Rahmen können dadurch viele offene Fragen geklärt werden. Auch in diesem Jahr war die Teilnahme am MS-Kindercamp wiederum kostenlos. Ermöglicht hat dies die grosszügige Unterstützung der MBF Foundation, die sich für Menschen mit Behinderung einsetzt. Die MS-Gesellschaft bedankt sich herzlich für die grosszügige finanzielle Unterstützung. Das Kindercamp findet auch nächstes Jahr statt, eine Anmeldung ist frühestens ab Mitte Februar 2017 möglich.

Text: Lia Rusterholz und Tara Wehrli

GILDE-KÖCHE LEISTEN SONDEREINSATZ

In über 40 Schweizer Städten und Dörfern wurde am Samstag, 3. September 2016 anlässlich des Gilde-Kochtages feiner Risotto geschlemmt: Die engagierten Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen kochten unter freiem Himmel schmackhaften Risotto und verkauften viele Portionen zugunsten MS-Betroffener.



An über 40 Standorten haben die Gilde-Köche mit viel Engagement feinen Risotto gezaubert: hier stellvertretend in Schaffhausen die Köche Claude Tappolet und Renato Pedroncelli (v.l.).

Zwischen Marktständen und Wahlveranstaltungen ertönte am 3. September vielerorts der Ruf: «En feine Risotto für en guete Zweck!» Am traditionellen Gilde-Kochtag wurde wieder fleissig Risotto gekocht, um MS-Betroffene und die Regionalgruppen der MS-Gesellschaft zu unterstützen. An einigen Standorten griffen lokale Politiker den Risotto-Teams unter die Arme. In Zürich krempelten die Regierungsräte Mario Fehr und Markus Kägi sowie Stadrat Andres Türler die Ärmel hoch, während in Schaffhausen der Stadtrat Simon Stocker zusammen mit Regierungsrätin Rosmarie Widmer Gysel beim Schöpfen half. Widmer Gysel ist eine besonders aktive Risotto-Helferin: «Ich bin schon seit 11 Jahren dabei und mache es sehr gerne. Mich haben schon im Vorfeld viele Leute gefragt, wann denn wieder der Gilde-Kochtag stattfindet.»

Gute Zusammenarbeit

Der Gilde-Kochtag hat sich in den letzten Jahren in einigen Ortschaften als beliebter Anlass etabliert. Immer wieder kommen Leute vorbei, einige sind bereits Stammgäste: «Wir freuen uns auf den Risotto, wir sind extra dafür hergekommen.» Dank dem feinen Risotto-Geruch und dem schönen, nicht allzu heissen Wetter haben die Risotto-Helfer durchweg viel zu tun. «Die Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft und den Regionalgruppen klappt jedes Mal hervorragend. Ich organisiere den Gilde-Kochtag in Schaffhausen schon seit 10 Jahren. Solange die Regionalgruppe und Matthias dabei sind, mache auch ich immer wieder gern mit», schwärmt Renato Pedroncelli, der Wirt des

Landgasthofs Hüttenleben in Thayngen. Auch Matthias Schlatter, Präsident der RG Schaffhausen, lächelt zufrieden, als er die gut gefüllten Tische rund um den farbenfrohen Brunnen auf dem Fronwagplatz überblickt und dem anwesenden Fernseh-Journalisten ein Interview gibt.



Herzlichen Dank den Gilde-Köchen

Schon seit 20 Jahren engagiert sich die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen mit dem «Risotto-Tag» für MS-Betroffene. Der Erlös aus dem Risottoverkauf kommt jeweils der MS-Gesellschaft, den Regionalgruppen und anderen regionalen Projekten zugute. Im Jahr 2015 wurden insgesamt 100'000 Franken gesammelt. Seit dem ersten Gilde-Kochtag konnten die Gilde-Köche insgesamt sogar über 1.5 Millionen Franken an die MS-Gesellschaft übergeben.

FORTE Nr. 4 | November 2016 | **19**

Spitex Stadt Land

... ALLES AUS EINER HAND!

- individuell
 pünktlich
- zuverlässig flexibel
- Bezugspersonenpflege

Spitex für Stadt und Land AG | Hauptsitz Schwarztorstrasse 69 | Postfach | 3000 Bern 14 T 0844 77 48 48 | www.homecare.ch

Filialen in der ganzen Schweiz









HARTE TÖNE GEGEN MS

Um seiner Krankheit den Kampf anzusagen, organisierte Patrick Nötzli alias Sigi am I. Oktober 2016 ein ganz besonderes Benefizkonzert mit II Rock-, Punk- und Metalbands. Dank «Sigi's Fuck MS Event» kamen 8'000 Franken für die MS-Forschung zusammen.



Mit einer Spendensammlung für die Forschung wurde am «Sigi's Fuck MS Event» der MS den Kampf angesagt.

2011 erhielt Patrick Nötzli (er nennt sich selbst Sigi) die Diagnose MS, 2016 entschied er sich, Geld zugunsten MS-Betroffener zu sammeln. Da er als passionierter Heavy-Metal-Bassist und Produzent in dieser Musikrichtung bestens in der Metal- und Hardrock-Szene vernetzt ist, lag die Idee eines Konzerts nahe. Seiner Einladung zu «Sigi's Fuck MS Event» am 1. Oktober in Siebnen folgten rund 400 Besucherinnen und Besucher, die mit «Pogo», «Headbanging» und «Pommesgabel» für einen guten

Zweck die Musik genossen. Dank bunter Auswahl bei den 11 Bands – die übrigens alle auf ihre Gage verzichteten – war für jeden Geschmack etwas dabei: Punkrock, Hardrock, Rock'n'Roll, Death Metal.

Wir danken Sigi ganz herzlich für die Organisation dieses aussergewöhnlichen Benefizevents und für die gespendeten 8'000 Franken, die der MS-Forschung zugutekommen.

WERTVOLLER UND UNVERZICHTBARER EINSATZ

Im Jahr 2016 konnte die MS-Gesellschaft insgesamt acht erfolgreiche Gruppenaufenthalte durchführen. Die pflegebedürftigen MS-Betroffenen erlebten dank den zahlreichen Freiwilligen eine unvergessliche unbeschwerte Zeit.

Vor über 40 Jahren hat die MS-Gesellschaft mit der Unterstützung von freiwilligen Betreuungspersonen den ersten Gruppenaufenthalt für schwer pflegebedürftige MS-Betroffene organisiert. Mittlerweile gehören diese Ferienaufenthalte zu den beliebtesten Angeboten der MS-Gesellschaft. 22 Wochen lang haben sich auch 2016 gesamthaft 192 Freiwillige ins Zeug gelegt, damit die GA-Gäste ihrem Alltag entfliehen und viel Tolles erleben durften.

Mit ihrem Engagement haben sie 96 Familien in der ganzen

Schweiz jeweils für zwei bis drei Wochen entlastet. Dank viel Kreativität und Humor haben sie für einige GA-Highlights gesorgt – zum Beispiel mit tollen Modeschauen. Die stehen immer nach einem Shoppingausflug auf dem Programm und sorgen für viel Spass und Nähe.

Von Herzen vielen Dank, liebe freiwillige Helferinnen und Helfer! Mit eurer Freude, eurem Ideenreichtum und eurem grossartigen selbstlosen Einsatz leistet ihr unschätzbare Arbeit für MS-Betroffene!

FORTE Nr. 4 | November 2016 | 21

SONNTAG, 18. DEZEMBER 2016

BENEFIZKONZERT: ROMANTISCHE MEISTERWERKE

Am Sonntag, 18. Dezember 2016 stimmt das traditionelle Matineekonzert der MS-Gesellschaft wieder auf die Feiertage ein. Nach den festlichen Opernchören im letzten Jahr stehen dieses Jahr ein Winterthurer Orchester, eine begabte Violinistin und ein beim Publikum beliebter Dirigent im Mittelpunkt.



Der erfolgreiche Dirigent Howard Griffiths sorgt am diesjährigen Benefizkonzert für Gänsehautmomente.

Die diesjährige Matinee in der Tonhalle Zürich steht ganz im Zeichen romantischer Meisterwerke: Um 11 Uhr läutet die Ouvertüre zu «Abu Hassan» das Benefizkonzert ein, gefolgt vom wunderbaren Violinkonzert von Mendelssohn und Schuberts schwungvoller 3. Sinfonie. Vorgetragen werden die Musikstücke vom Musikkollegium Winterthur, einem der traditionsreichsten musikalischen Institutionen Europas, und der jungen Geige-Virtuosin Veriko Tchumburidze aus Georgien. Die Leitung übernimmt Howard Griffiths. Seine Tätigkeit bei der Orpheum Stiftung zeugt von seinem grossen Engagement in der Unterstützung junger Musikerinnen und Musiker.

Jetzt Tickets bestellen:

Unter www.multiplesklerose.ch/konzert oder Starticket-Hotline 0900 325 325 (CHF 1.19/Min. ab Festnetz). Ausserdem stehen zahlreiche Starticket-Verkaufsstellen zur Verfügung, deren Standorte auf der Startseite von www.starticket.ch aufgeführt sind.

SAMSTAG, 28. JANUAR 2017

STATE OF THE ART SYMPOSIUM

Das schweizweit grösste MS-Symposium findet am 28. Januar 2017 im KKL Luzern statt. Die 19. Ausgabe des State of the Art richtet sich wiederum an Neurologen, MS-Forschende, Therapeuten und andere Fachpersonen.

Als Thema steht 2017 «Symptomatic Treatment in Multiple Sclerosis – From Drugs to Rehabilitation» auf dem Programm. Namhafte Experten aus dem In- und Ausland berichten über die neusten Erkenntnisse im Bereich der Behandlung von Symptomen bei Multipler Sklerose (MS) und tauschen sich in Workshops zu zahlreichen Themen mit den Teilnehmenden aus. Welche neuen Behandlungsmöglichkeiten stehen beispielsweise im Gebiet der Neuro-Urologie zur Verfügung? Eröffnen technologische Neuerungen neue Behandlungsansätze in der Rehabilitation? Neben Vorträgen und Workshops tauschen sich die Experten auch beim Stehlunch aus. Am State of

the Art Symposium 2017 feiert zudem die Fachgruppe Physiotherapie bei MS (FPMS) ihr 15-jähriges Bestehen.

Organisiert wird das State of the Art von der Schweiz. MS-Gesellschaft und ihrem wissenschaftlichen Beirat. Das Programm wird unter der Leitung von Prof. Britta Engelhardt zusammengestellt. Das State of the Art 2017 Symposium wird freundlicherweise unterstützt von: Almirall AG, Bayer (Schweiz) AG, Biogen Switzerland AG, Merck (Schweiz) AG, Novartis Pharma Schweiz AG, Roche Pharma (Schweiz) AG, Sanofi Genzyme und TEVA Pharma AG.

GRUPPENAUFENTHALTE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE **MS-BETROFFENE**

Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen! In den Gruppenaufenthalten der MS-Gesellschaft können Sie gemeinsam mit anderen Betroffenen zwei oder drei unbeschwerte Ferienwochen verbringen, in denen Sie von Freiwilligen umsorgt werden.

Die MS-Gesellschaft organisiert jedes Jahr Gruppenaufenthalte in der ganzen Schweiz. Dieses Ferienangebot richtet sich an 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.

Gruppenaufenthalte 2017			
Ort	Dauer	Datum	
Berlingen	3 Wochen	2. – 22. April	
Losone A	3 Wochen	30. April – 20. Mai	
Losone B			
(für aktivere Betroffene)	2 Wochen	21. Mai – 3. Juni	
Walchwil A	3 Wochen	11. Juni – 1. Juli	
Walchwil B	3 Wochen	2. – 22. Juli	
Saint-Maurice			
(französischsprechend)	2 Wochen	10. – 23. September	
Twannberg	2 Wochen	27. August – 9. September	
Einsiedeln	3 Wochen	24. September – 14. Oktober	



Interessieren Sie sich für einen der Gruppenaufenthalte? Dann bestellen Sie jetzt ein Aufnahmegesuch:

Mit untenstehendem Bestelltalon, telefonisch unter 043 444 43 83 oder per E-Mail an freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch

Einsendeschluss für das vollständig ausgefüllte Aufnahmegesuch ist spätestens der 6. Januar 2017 (Poststempel).

Bitte in Blockschrift ausfüllen.



Bestelltalon Aufnahmegesuch GA 2017

Schicken Sie mir bitte das Aufnahmegesuch für die Gruppenaufenthalte 2017 zu:

Vorname/Name	Strasse/Nr		
Tel/Natel	PLZ/Ort		

Bitte Bestelltalon bis spätestens 6. Januar 2017 einsenden an: Schweiz. MS-Gesellschaft, Freiwilligenarbeit, Josefstrasse 129, 8031 Zürich

FORTE Nr. 4 | November 2016 | 23



Krankheiten zu besiegen ist unser Ziel. Mit vereinten Kräften.

Wir arbeiten mit Leidenschaft an der Zukunft der Onkologie, Immunologie, Pneumologie und Neurologie, um den Patienten bestmöglich zu unterstützen. Unsere jahrzehntelange Erfahrung und innovativen Forschungstechnologien sind die Basis für neue, richtungsweisende Therapien. Symptome nicht nur behandeln, sondern langfristig Krankheiten zu besiegen: Das ist für uns kein Traum, es ist das Ziel.

www.roche-pharma.ch





VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

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

Alles rund um kognitive Symptome (B/A/I)

Sa. 04. Februar 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Baden (AG) Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Umgang mit Spastik und Schmerzen (B/A/I)

Sa. 04. März 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zug Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Aus der Forschung für die Praxis (B/A/I)

Sa. 18. März 2017, 09.30 bis ca. 13.00 Uhr, Basel kostenlos

MS und Arbeit (B/A/I)

Sa. 18. März 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Winterthur (ZH) Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Stimmungen und Emotionen bei MS (B/A/I)

Sa. 01. April 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zürich Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Komplementärtherapien (B/A/I)

Sa. 22. April 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Zug Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Achtsamkeit: Gelassen im Hier und Jetzt (B)

Sa. 21. Januar 2017 bis So. 22. Januar 2017, Hölstein (BL) Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Meditation am Abend (B) NEU

Mi. 22. Februar 2017, 01./08./15./22. März 2017, jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr, Zürich Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Zumba weckt die Lebensgeister (B)

Fr. 10./17./24./31. März 2017, 07. April 2017, jeweils 17.30 bis 18.30 Uhr, Bern Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

19th State of the Art Symposium (FP)

Sa. 28. Januar 2017, 10.00 bis 16.00 Uhr, Luzern kostenlos

Theorie & Praxis 1 (Mobilisation) (F/A)

Mo. 06. März 2017, 09.30 bis 17.15 Uhr, Walchwil (ZG) kostenlos

Sicher unterwegs - Busfahrtraining (F)

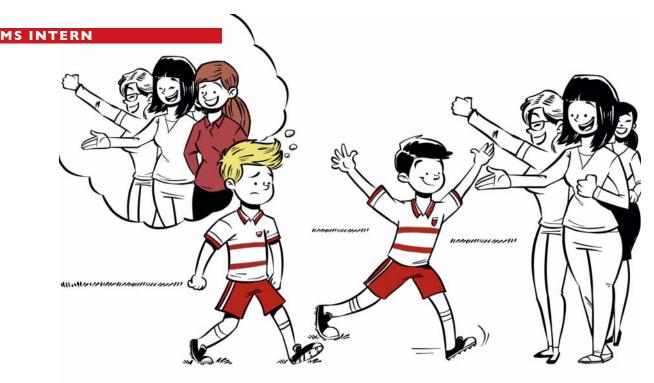
Sa. 11. März 2017, 08.45 bis 16.30 Uhr, Zürich kostenlos

Theorie & Praxis 2 (Pflegesituationen) (F/A)

Sa. 25. März 2017 und Sa. 01. April 2017, jeweils 09.30 bis 17.15 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

FORTE Nr. 4 | November 2016 | **25**



Die Erklärvideos für Kinder thematisieren die Schwierigkeiten und Ängste, mit denen Kinder mit einem MS-betroffenen Elternteil oft konfrontiert sind.

NEUES ERKLÄRVIDEO FÜR KINDER

Das neue Erklärvideo «Gemischte Gefühle: MS ist nicht immer einfach» richtet sich an Kinder von MS-Betroffenen. Es soll den Umgang mit den vielen Gefühlen erleichtern, die Zusammenleben zu Hause entstehen können.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft produziert Erklärvideos für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren, die mit einem von MS betroffenen Elternteil leben. Die Clips klären altersgerecht über MS auf und erleichtern den Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation zu Hause.

Das neue Video «Gemischte Gefühle: MS ist nicht immer einfach» thematisiert die Gefühlsachterbahn, in die Kinder oftmals geraten, wenn ihre Eltern aufgrund der Krankheit eingeschränkt

sind oder ihnen möglicherweise nicht immer die volle Aufmerksamkeit schenken können.

Leidet ein Elternteil an Multipler Sklerose, sind die Kinder mitbetroffen. Diese spüren, wenn es ihren Eltern nicht gut geht und geben sich dafür oftmals selbst die Schuld. Gleichzeitig sind sie wütend, traurig oder fühlen sich vernachlässigt. Deshalb ist es wichtig, das Gespräch zu suchen und Kinder über die Situation aufzuklären. Bei diesem mitunter schwierigen Schritt helfen die Erklärvideos der Schweiz. MS-Gesellschaft.

WER GEWINNT DEN MS-PREIS 2017?

Die Schweiz. MS-Gesellschaft vergibt jedes Jahr den MS-Preis. Nominiert werden jeweils Menschen oder Gruppen, die mit ihrer Art, mit MS umzugehen, oder mit ihrem Einsatz MS-Betroffenen und Angehörigen Mut schenken und sie unterstützen. Der MS-Preis kann aber auch generell für herausragende Leistungen im Zusammenhang mit MS in der Schweiz verliehen werden. Die Gewinner erhalten eine feierliche Würdigung, eine Urkunde und ein Preisgeld von 3'000 (Einzelperson) bzw. 5'000 Franken

(Gruppe). Die Verleihung findet am 10. Juni 2017 an der Mitgliederversammlung in Luzern statt. Unterstützt wird der MS-Preis vom KontinenzZentrum Hirslanden.

Wenn Sie jemanden für den MS-Preis 2017 vorschlagen möchten, freut sich Layla Hilber auf Ihr Schreiben an: Schweiz. MS-Gesellschaft, Layla Hilber, Postfach, 8031 Zürich oder per Mail an: lhilber@multiplesklerose.ch

INFORMATIONEN FÜR RG-MITGLIEDER



Sie haben Post! Der neue, elektronische Infoletter hält Regionalgruppen-Mitglieder auf dem Laufenden.

Bist du in einer Regionalgruppe und möchtest immer auf dem Laufenden bleiben? Die MS-Gesellschaft verschickt alle zwei Monate einen Infoletter per e-Mail, der auf die Interessen und Bedürfnisse von RG-Mitgliedern zugeschnitten ist. Der RG-Infoletter kann direkt bei der MS-Gesellschaft bestellt werden. Einfach eine E-Mail mit Vorname, Name, Mailadresse und Name der Regionalgruppe schreiben an:

regional gruppen@multiplesklerose.ch

ECTRIMS: MS-KONGRESS

Am weltweit bedeutendsten Kongress zu MS werden jeweils die neusten Forschungsresultate präsentiert. 2016 fand ECTRIMS vom 14. bis 17. September in London statt. Mit über 1'700 verschiedenen Beiträgen setzte sich die MS-Fachwelt auseinander. Zahlreiche Vertreter des wissenschaftlichen Beirates der Schweiz.

MS-Gesellschaft informierten über ihre Forschungsprojekte. Auf www.multiplesklerose.ch/de/ueber-ms/fachkongresse/ectrims finden Sie Informationen zu den Kongresshöhepunkten sowie ein Interview mit Dr. Christian Kamm, Mitglied des Ausschusses des Wissenschaftlichen Beirates.

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 An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet Linda Alter, Ramon Aubert, Dr. med. Regula Doggweiler / Dr. med. André Reitz, Esther Grosjean, Regula Locher, Dr. Christoph Lotter, Patricia Monin, Susanne Kägi, Sandra Künzli, Marc Lutz, Regula Muralt, Luana Pellegrini, Caroline Hess-Klein, Reto Meienberg, Prof. Dr. Sven Schippling **Bilder** Alessandro Della Bella, Ethan Oelman, Schweiz. MS-Gesellschaft **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** 28. November 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
I/I-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

REGIONALGRUPPE ST. GALLEN / APPENZELL



STECKBRIEF

Gründungsdatum 1976 (40 Jahre Jubiläum)

Anzahl MS-betroffene Mitglieder 80

Anzahl Helfer 36

Name Kontaktperson Isabelle Lehmann (Präsidentin)

Telefonnummer 079 666 79 86 / abends: 071 222 14 01

Philosophie
Gutes tun und Zeit verschenken.

40 JAHRE JUBILÄUM





2016 beging die MS-Regionalgruppe St. Gallen/Appenzell ihren 40. Geburtstag. Rund 100 Gäste feierten in Gossau ein tolles Fest.

KONTAKTE KNÜPFEN

REGIONALGRUPPEN			SELBSTHILFEG	RUPPEN		
Bern und Oberwal	lis		Bern und Freiburg			
Bern	Therese Masshardt	031 767 77 61	Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Berner Seeland	Helen Schmid	032 384 23 65	Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	В
BE, Bewegung & Sport	Alexander Vöst	079 701 83 61	Düdingen	Katharina Benninger	077 492 81 87	В
Burgdorf	Anton Glanzmann	032 512 27 50	· ·	C		
Niesenblick	René Lüthi	033 222 22 15	Nordwestschweiz			
Oberemmental	Beat Burkhalter	031 701 00 52	BS/BL			_
Oberwallis	Jacqueline Kellenberger	027 923 10 58	«Hinterhöfler»	Irma Fritschi	061 701 90 08	В
Thun/Oberland	Elisabeth Roth	079 209 23 41	Murgenthal	Walter Ruf	062 926 22 70	В
Thun, Bewegung & Spor	t Alain Maradan	079 789 48 38	Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	В
			Hunzenschwil	Ivan Perot	062 544 26 38	В
Nordwestschweiz				Stellvertretung	062 897 35 64	
Aarau	Margrit Bachmann	062 794 05 88	Rheinfelden	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	В
Baden/Brugg	Ruth Werner	056 406 11 94				
Basel und Umgebung,	M : T 1 :	061 261 56 66	Nordostschweiz			
Bewegung & Sport	Monique Tschui	061 361 56 66	Affoltern a. A.	Brigitte Stuber	044 761 05 41	В
Aargau	Markus Eisele	079 354 46 00	Dietikon/Limmattal	Monica Hohl	043 321 81 91	В
Lenzburg/Freiamt	Benedikt Strebel	056 664 55 62			076 515 14 83	В
Olten	Trudy Schenker	062 296 30 67	Elgg	Monika Bühler	052 364 17 32	В
Solothurn	Priska Bernhard	032 645 40 76	Kloten	Esther Harmann	044 830 43 96	В
SO, Bewegung & Sport	Charlotte Sattler	076 417 19 91	Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	В
				Hanni Rickenmann	052 337 39 00	
Nordostschweiz			Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	В
Winterthur,	Marena Rossi	052 222 04 11	Pfäffikon ZH	Monika Kleeb	043 477 59 54	В
Bewegung & Sport		032 222 04 11	Frauenfeld	Drigitto Doorli	052 741 29 42	D
Schaffhausen	Matthias Schlatter	079 421 78 71	«Donnerstag-Höck»	Brigitte Beerli	052 741 38 42	Ъ
Theater Kt. Zürich	Marlis Rüeger	044 980 11 71	Zürich Stadt	Jürg Ruckstuhl	044 363 58 11	В
Winterthur und Umg.	Doris Egger	052 301 34 47	Pfannenstiel	Christian Feuz	044 980 31 18	В
Zürich und Umgeb.	Elisabeth Rauh	044 725 34 59				
Zürcher Oberland	Therese Lüscher	044 951 16 92	Zentralschweiz			
			Schwyz, Zug, Uri	Jürg Müller	041 811 81 58	
Zentralschweiz			Luzern	Ines Wicki	078 797 35 41	
Einsiedeln	Claire Ehrler	055 412 26 60	Dallenwil	Ursula Uhl	041 610 69 02	В
Luzern	Mehmet Tanay	041 921 64 85				
LU, Bewegung & Sport		079 251 15 58	Ostschweiz / Fürst			ъ
Schwyz	Judith Lüönd	041 820 25 01	Chur	Astrid Mleczek	081 325 21 64	
Uri	Rita Furrer	041 880 20 56	Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	
Zug	Pia Baumgartner	041 750 36 87	Davos	Markus Gugelmann	081 416 49 57	
			Glarus	Erika Inglin	055 610 14 61	
	entum Liechtenstei		Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	
Bodensee-Rheintal	Romy Amstutz	071 855 20 80	O 177 m	Ursi Frei	055 212 53 53	
Glarus	Kurt Gerber	055 615 10 49	«Gourmet-Treff»	Beatrice Brunner	055 210 35 14	
Graubünden	Trudi Bass-Eisenring	081 353 13 24	Weinfelden	Ruth Salzmann	071 565 30 57	A
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	A = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene			

Nr. 4 | November 2016 | **29**





Fernando Michlig

Restaurant Tenne Furkastrasse 2, 3998 Gluringen

REHRÜCKEN MIT FRISCHEN WALDPILZEN UND FOTZELSCHNITTE

Zubereitung

Rehrücken mit frischen Waldpilzen

Die Pilzmischung und die Schalotte in Butter anschwenken, mit Weinbrand, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken, kalt stellen und anschliessend mit der Kalbsfarce gut vermengen. Rehrücken einschneiden, marinieren und zusammen mit der Pilzfarce in die Schinkenscheiben einrollen. Den Rehrücken ins Schweinsnetz einschlagen, anbraten und im Ofen bei maximal 55 Grad auf den Punkt garen.

Heidelbeersauce

Den Wildfond zusammen mit den Heidelbeeren aufkochen, mixen und passieren. Die Bitterschokolade dazugeben. Am Schluss Sauerrahm zufügen und mit Heidelbeerschnaps verfeinern.

Fotzelschnitte

Speck und Zwiebeln in der Sauteuse mit Butter anschwitzen. Laugenbrot und Knoblauch zufügen und mit Rahm und Milch begiessen. Alles gut vermengen. Die aufgeschlagenen Eier daruntermischen, Kräuter dazugeben und abschmecken. In die mit Butter eingefettete Cakeform füllen und bei ca. 90 Grad 15 Minuten garen. Stürzen und auskühlen, anschliessend beliebig schneiden und vor dem Servieren in Butter oder Erdnussöl sanft anbraten.



www.gilde.ch

Zutaten für 4 Personen

Rehrücken mit frischen Waldpilzen

480 g Rehrücken (ohne Knochen, pariert) 80 g Kalbsfarce (Kalbfleisch, Rahm, Salz, Cognac)

2 Schweinsnetze

10 Scheiben Walliser Rohschinken 180 g Steinpilze und Pfifferlinge (gewaschen und fein geschnitten)

Schalotte, klein (fein gehackt)
etwas Weinbrand, Butter, Salz und Pfeffer

aus der Mühle

Heidelbeersauce

3.5 dl Wildfond
50 g Bitterschokolade
150 g Heidelbeeren
1.5 dl Sauerrahm
etwas Heidelbeerschnaps

Fotzelschnitte

240 g Laugenbrot (klein gewürfelt)

20 g Butter 50 g Vollrahm 50 g Milch

30 g Speck (geräuchert, klein gewürfelt)

30 g Zwiebeln (fein gehackt)

2 Eier

1 Zehe Knochblauch (fein gehackt)

etwas Kräuter: frischer Schnittlauch, Koriander, Oregano

etwas Erdnussöl

RENDEZ-VOUS MIT FABIAN CANCELLARA

An den diesjährigen Olympischen Spielen in Rio gewann Fabian Cancellara die Goldmedaille im Einzelzeitfahren. Damit setzte er seiner überaus erfolgreichen Karriere zum Schluss die Krone auf. Im FORTE-Interview erzählt der Radrennfahrer, was ihn nach seinem Rücktritt bewegt und beschäftigt.

Sie haben an der diesjährigen Olympiade Gold im Zeitfahren geholt, was war das für ein Gefühl?

Das war sehr speziell und unerwartet. Natürlich war es mein Traum, eine Medaille zu gewinnen, aber ich wäre auch

mit einer anderen Platzierung zufrieden gewesen. Dass es am Schluss für Gold gereicht hat, ist grossartig.

Wie haben Sie Ihre vierten und vermutlich letzten Olympischen Spiele erlebt?

Im Gegensatz zu den letzten Spielen habe ich dieses Mal viel vom olympischen Fieber mitbekommen, weil ich im Dorf mit allen anderen Athleten untergebracht war. In London war ich etwas ausserhalb und hatte eher das Gefühl, an einem ganz normalen Rennen teilzunehmen.

Was werden Sie am Leistungssport am meisten vermissen?

Das kann ich noch nicht sagen, fragen Sie mich im Frühling noch einmal. (lacht)

Was waren für Sie die grössten Highlights in Ihrer sportlichen Laufbahn?

Diese Olympischen Spiele und die Goldmedaille waren schon

das «Tüpfli auf dem i». Siegen ist grundsätzlich immer schön, aber ich habe mich nicht nur durch die Erfolge entwickelt. Schlussendlich haben mich die Ups und Downs gleichermassen in meiner Karriere weitergebracht.

Was ist schwieriger: Rennen gewinnen oder zurück treten?

Beides ist schwierig und beides ist Kopfsache. Es kommt vor allem darauf an, wie man es angeht, am besten mit einer guten Portion Mut und Wille.



Wie unterscheidet sich der Leistungssportler Cancellara vom Privatmann Cancellara?

Privat bin ich vielleicht ein bisschen fauler und mache gerne einfach mal nichts.

Was stehen nach Ihrem Rücktritt für Projekte an?

Ich werde bestimmt nicht gelangweilt zu Hause herumsitzen. Im Moment geniesse ich die Zeit mit meiner Familie und möchte in Ruhe ein paar Dinge

ausprobieren und herausfinden, was mir Spass macht. Ich möchte zum Beispiel Englisch lernen und Skifahren gehen, oder Radfahren zum Spass, ganz ohne Leistungsdruck

Sehen Sie sich auch die Paralympics an?

Ja, ich habe die Paralympics verfolgt, vor allem die Rollstuhlrennen. Aber es ist nicht alles im Fernsehen gezeigt worden und die Stadien waren teils fast leer, das ist schon brutal. Schlussendlich sind die Athleten der Paralympics Sportler wie wir mit dem gleichen Willen und dem gleichen Biss. Auch sie müssen das Maximum aus sich herausholen um zu gewinnen. Ich fand es übrigens auch interessant, etwas über Behinderungsgrade und die taktischen Zusammenhänge zu lernen.

Was würden Sie zu jemandem sagen, der Einschränkungen hat und auf hohem Niveau Sport treiben möchte?

Er solle nicht aufgeben! Aber das ist natürlich leicht gesagt, wenn man nicht betroffen ist.

Ich denke, es ist grundsätzlich wichtig, etwas zu finden, das Freude bereitet und motiviert. Ob das nun Sport ist, Spazieren gehen oder Basteln spielt keine Rolle, man erhält dadurch viel Lebensqualität.

Das Schweizer



Teilnehmen ist wichtig!



Sprache:

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

IT()

DE O FR O

Einsenden an:

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