# FORTE

NR. 1 FEBRUAR 2017 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

## MARTINA TOMASCHETT

*«Ich lasse mich nicht behindern.»*

## PHYSIOTHERAPIE

*MS vorbeugen und behandeln*

## PASCALE BRUDERER

*Die Ständerätin und Präsidentin von Inclusion Handicap im Interview*

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

MERCK

# 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.

Merck (Schweiz) AG, Chamerstrasse 174, Postfach, CH-6301 Zug, www.merck.ch

03/2016, MS-16-002

# EINSATZ FÜR MS-BETROFFENE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Damit es besser wird – so lautet das neue Motto der Schweiz. MS-Gesellschaft. Damit es besser wird, müssen und wollen wir uns für MS-Betroffene einsetzen. Das tun wir unter anderem durch die Zusammenarbeit mit Inclusion Handicap, um den Anliegen der MS-Betroffenen mehr politisches Gewicht zu verleihen. Auf Seite 31 verrät uns Pascale Bruderer, Ständerätin und Präsidentin von Inclusion Handicap, wie sie die Behindertenpolitik in der Schweiz sieht und gestalten will.

Nicht nur politisch soll sich die Lage von MS-Betroffenen verbessern. Mit einem umfassenden Beratungsangebot stellt die MS-Gesellschaft sicher, dass es für Betroffene und Angehörige eine Anlaufstelle für jedes Problem und jede Frage gibt. Auf Seite 8 erhalten Sie einen Einblick in die tägliche Arbeit der Sozialberaterin Caterina Ruch.

Damit es besser wird, setzen sich schweizweit viele Menschen freiwillig für andere ein – so auch Martina Tomaschett. Seit 12 Jahren sitzt die MS-Betroffene im Rollstuhl und engagiert sich unermüdlich für Menschen mit Behinderung, unter anderem in der MS-Regionalgruppe Graubünden. Warum auch sie froh ist um die Unterstützung durch die MS-Gesellschaft, lesen Sie auf Seite 4.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

# INHALT


**REPORTAGEN**

Portrait: Martina Tomaschett 4
MS-Sozialberatung 8

**LEBEN MIT MS**

Fachartikel: Physiotherapie 10
Meienbergs Meinung 11
Barrierefreie Eishockeystadien 14
Übersicht Medikamente 15
Komplementärmedizin bei MS 16
State of the Art Symposium 17
Interview: Pharma-Transparenz 18

**MERCI**

Adventsmarkt St. Josef 20
Bewegung mit Köpfchen 20
Benefizkonzert Zürich 21

**AGENDA**

Walkathlon Oberrieden 22
Mitgliederversammlung 22
Freiwillige gesucht! 23
Veranstaltungen 25

**MS INTERN**

Neues Erklärvideo für Kinder 26
Impressum 26
News vom MS Register 27
Fotoreportage RG Thurgau 28
Kontakte knüpfen 29

**AUSKLANG**

Gilde-Rezept 30
Rendez-vous mit Pascale Bruderer 31

## MARTINA TOMASCHETT

# «ICH LASSE MICH NICHT BEHINDERN»

Martina Tomaschett ist eine Kämpfernatur. Trotz Rollstuhl und schlechten Jobaussichten lässt sie sich nicht entmutigen und setzt sich für Menschen mit Behinderungen ein, unter anderem in der MS-Regionalgruppe Graubünden.

«Hallo Housi!» Martina Tomaschett sitzt in der Küche und strahlt übers ganze Gesicht, als ihr Hund vom Gassi gehen mit Lebenspartner Andreas zurückkommt. «Der Hund heisst Doktor House, weil es immer gut ist, einen Doktor im Haus zu haben», erklärt sie schmunzelnd. Seit gut zwölf Jahren sitzt die 49-Jährige im Rollstuhl, aber ihr Humor und die positive Einstellung sind ihr nie abhandengekommen. Vielleicht liegt es daran, dass sie vor knapp zwei Jahren eine neue Liebe fand und noch immer Schmetterlinge im Bauch spürt.

*«Mit meinen Einschränkungen stellt mich einfach niemand ein»*

**Voller Einsatz für andere**

Mit Lebenspartner Andreas und dem 8-jährigen Border-Collie-Labrador-Mischling lebt sie in einer kleinen Wohnung in ihrer Heimatstadt Chur. Dort ist sie dank ihren zahlreichen und vielseitigen Engagements bekannt: Sie setzt sich in verschiedenen Organisationen ein, berät Buschauffeure, Bademeister oder die Stadtpolizei, damit Menschen mit Behinderungen am Alltagsleben teilhaben können. Zudem erhält sie als Gruppenleiterin «Bau und Verkehr» der Behindertenkonferenz Graubünden ab und zu einen Anruf vom Baudepartement, wenn Fragen zur Barrierefreiheit auftauchen. «Ich könnte es viel ruhiger angehen, aber wahrscheinlich würde ich dann morgens im Bett liegen bleiben, zwischendurch einen Kaffee trinken und mich wieder ins Bett legen.»

Sie möchte lieber aktiv bleiben und sich einsetzen, trotz fehlender Jobperspektive: «In meiner Situation ist es nicht möglich, einer geregelten Arbeit nachzugehen – mit meinen Einschränkungen stellt mich einfach niemand ein. Meine verschiedenen Verpflichtungen geben mir erstens eine Tagesstruktur und zweitens das Gefühl, gebraucht zu werden.» Ein Engagement liegt ihr besonders am Herzen: Als frisch gewählte Präsidentin der MS-Regionalgruppe Graubünden setzt sie sich für andere MS-Betroffene ein. «Als ich vor fast 30 Jahren die MS-Diagnose erhielt, bin ich rasch auf die Regionalgruppe gestossen und habe mich als Helferin angemeldet. Aber die haben mich sofort durchschaut», erzählt sie und erinnert sich an die damaligen RG-Mitglieder, die schnell gemerkt haben, dass sie selbst von MS betroffen ist.

**Beistand in schwierigen Zeiten**

Einige Zeit später kommt sie wegen eines Schubs ins Spital und fühlt sich schrecklich. Sie bittet das Personal ausdrücklich darum, keinen Besuch in ihr Zimmer zu lassen. «Doch zwei Frauen aus der MS-Regionalgruppe haben meinen Wunsch ignoriert und sind einfach zu mir ins Zimmer spaziert. Denen konnte ich mein Leben vor die Füsse kotzen und dann haben sie mich wieder aufgemuntert.» Eine dieser beiden damaligen Regionalgruppen-Mitglieder ist heute noch eine von Martina Tomaschetts treusten und wichtigsten Freundinnen. «Heute würde ich jedem, der gerade die

FREIHEIT
Musik
Nachem
pfinden
Reisen
Lebenserfahrug
Schweigen
die Hand reichen
Schutz
Frieden
Glück
Weisheit
Seele
Zeit
Mitgefühl

# GRENZEN ÜBERWINDEN.

## Ratgeber für Erbschaften und Legate

Bereits 1959 legten engagierte Ärzte den Grundstein für die wirkungsvolle Bekämpfung von Multipler Sklerose: mit der Gründung der MS-Gesellschaft. Seither setzen wir uns dafür ein, dass Grenzen überwunden werden können – für Betroffene in ihrem Alltag und für die Zukunft in der Forschung.

**Der praktische Ratgeber rund um Testament und Vorsorge.**

## Mein letzter Wille

Was mir zu Lebzeiten lieb und wichtig ist, soll auch danach noch Bestand haben. Deshalb bestelle ich den kostenlosen Testament-Ratgeber der MS-Gesellschaft.

Name/Vorname .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Unterschrift ..... Datum .....

**Bitte Coupon einsenden an:**

Schweiz. MS-Gesellschaft
Josefstrasse 129, Postfach
CH-8031 Zürich

T 043 444 43 43
F 043 444 43 44
PK 80-8274-9

info@multiplesklerose.ch
www.multiplesklerose.ch
unter der Rubrik Spenden & Helfen

**MS** Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

**Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:**

**Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art**

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

**Profitieren Sie von unserer Unterstützung**

mobil center von rotz

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

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

heimelig betten
PFLEGE · KOMFORT

**8280 Kreuzlingen**
**Tel. ★ 071 672 70 80**

**Telefon 365 Tage persönlich besetzt**

**www.heimelig.ch**

**Im Alter zu Hause leben**

**Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.**

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.

**Vermietung und Verkauf von Pflegebetten**


**MS-Infoline:**

**0844 674 636**

**Montag bis Freitag**
**von 9.00 bis 13.00 Uhr**

**MS** Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Trotz eigenen Einschränkungen setzt sich Martina Tomaschett engagiert für Menschen mit Behinderungen ein.

MS-Diagnose gekriegt hat, raten: Such dir jemanden für ein Gespräch und sprich nicht nur über die Krankheit, sondern auch über deine Lebenssituation. Und denk dran, dass das Leben immer lebenswert ist.»
Schwierige Zeiten und Rückschläge kommen im Leben von Martina Tomaschett trotz positiven Denkens und aktivem Lebensstil regelmässig vor. «Ich habe auch Durchhänger. Zum Beispiel wenn ich eine Grippe habe, nur noch eingemummelt im Bett liege und nicht mehr alleine aufs WC kann. Dann werde ich manchmal wütend auf mich selbst und auf die Krankheit.» Über zwanzig Jahre war sie mit dem Vater ihrer beiden Kinder verheiratet, bevor sie beschliesst, sich von ihm zu trennen. «Diese Entscheidung ist mir schwergefallen und musste lange reifen. Irgendwann wusste ich aber: Das ist mein Weg und den will ich gehen.» Doch so einfach ist der Schritt in die Unabhängigkeit nicht. Als sie realisiert, dass sie nicht so einfach eine Stelle finden kann und finanziell an ihre Grenzen stösst, ruft sie die Infoline der MS-Gesellschaft an, um Beistand und praktische Unterstützung zu suchen.

**MS-Gesellschaft entlastet**

«Ich war sehr froh um die Beratung der MS-Gesellschaft. Ich wurde auf vieles hingewiesen, mir wurde geholfen und gesagt, ich solle mich nicht scheuen zu fragen. Der Sozialberater war immer sehr zuvorkommend und hat mir zugehört.» Damit sie nicht jedes Mal den Weg nach Zürich auf sich nehmen muss, trifft sie den Sozialberater im Kreuzspital in Chur, dort bietet die MS-Gesellschaft regelmässig eine MS-Sprechstunde an. Der Sozialberater begleitet sie durch die schwere Zeit: «Einmal habe ich mitten in der Nacht einen Hilferuf bei ihm abgesetzt, weil ich weder ein noch aus wusste.» In dieser akuten Notsituation erhält sie schliesslich finanzielle Unterstützung von der MS-Gesellschaft. Das ist eine grosse Entlastung und gibt ihr Zeit, um durchzuatmen und sich neu zu orientieren.
Zu dem Zeitpunkt nimmt sie bereits seit einiger Zeit Antidepressiva. Einige Jahre zuvor hat sie sich an Prof. Dr. Jürg Kesselring gewandt, Chefarzt Neurologie der Klinik Valens und Ehrenpräsident der MS-Gesellschaft. «Ich habe einfach gemerkt, dass ich Probleme mit der Psyche habe und Dr. Kesselring hat mir ein Kränzchen gewunden, weil anscheinend nicht viele von sich aus dieses Thema ansprechen. Aber ich fand, dass ich weder mir noch meinem Umfeld einen Gefallen tue, wenn ich nichts dagegen unternehme.»

**«Wir leben mit!»**

Ihre pragmatische, fröhliche und offene Art hilft Martina Tomaschett, mit den alltäglichen Einschränkungen der MS zurechtzukommen. «Ich lasse mich nicht behindern, ich will am Leben teilnehmen, wie alle anderen. Ich habe auch schon mit Freunden ein Dancing besucht und den Rollstuhl an der Garderobe abgegeben. Einfach, um zu sagen: «Hallo, wir sind da! Wir leben mit!» In ihrem Lebenspartner Andreas hat sie jemanden gefunden, der sie schätzt und ermutigt. «Er sieht nicht meine Behinderung, sondern mich als Mensch. Das ist wunderbar.» Zusammen machen sie Ausflüge in die Natur, in die Berge, ins Theater. Und sie besuchen regelmässig Veranstaltungen der MS-Gesellschaft, etwa das Kinaesthetics-Seminar, wo Angehörige lernen, wie sie Betroffene mobilisieren und unterstützen können. «Irgendwie kriegen wir immer alles hin», bekräftigt Andreas und wirft seiner Partnerin einen liebevollen Blick zu. «Die Frage ist: Wollen wir leben oder uns von der Krankheit leben lassen?» Und mit einem Blick in Martinas strahlende, selbstbewusste Augen steht die Antwort fest.

*Text: Milena Brasi*
*Bilder: Ethan Oelman*

# «WIE KANN ICH IHNEN HELFEN?»

Mit viel Fachwissen und Einfühlungsvermögen unterstützt das Beratungsteam der MS-Gesellschaft Betroffene in allen Lebenslagen. Eine davon ist Tanja Gerber (Name geändert), die nach der MS-Diagnose Hilfe sucht – und diese bei Sozialberaterin Caterina Ruch findet.

Caterina Ruch unterstützt MS-Betroffene kompetent und einfühlsam. (Szene nachgestellt)

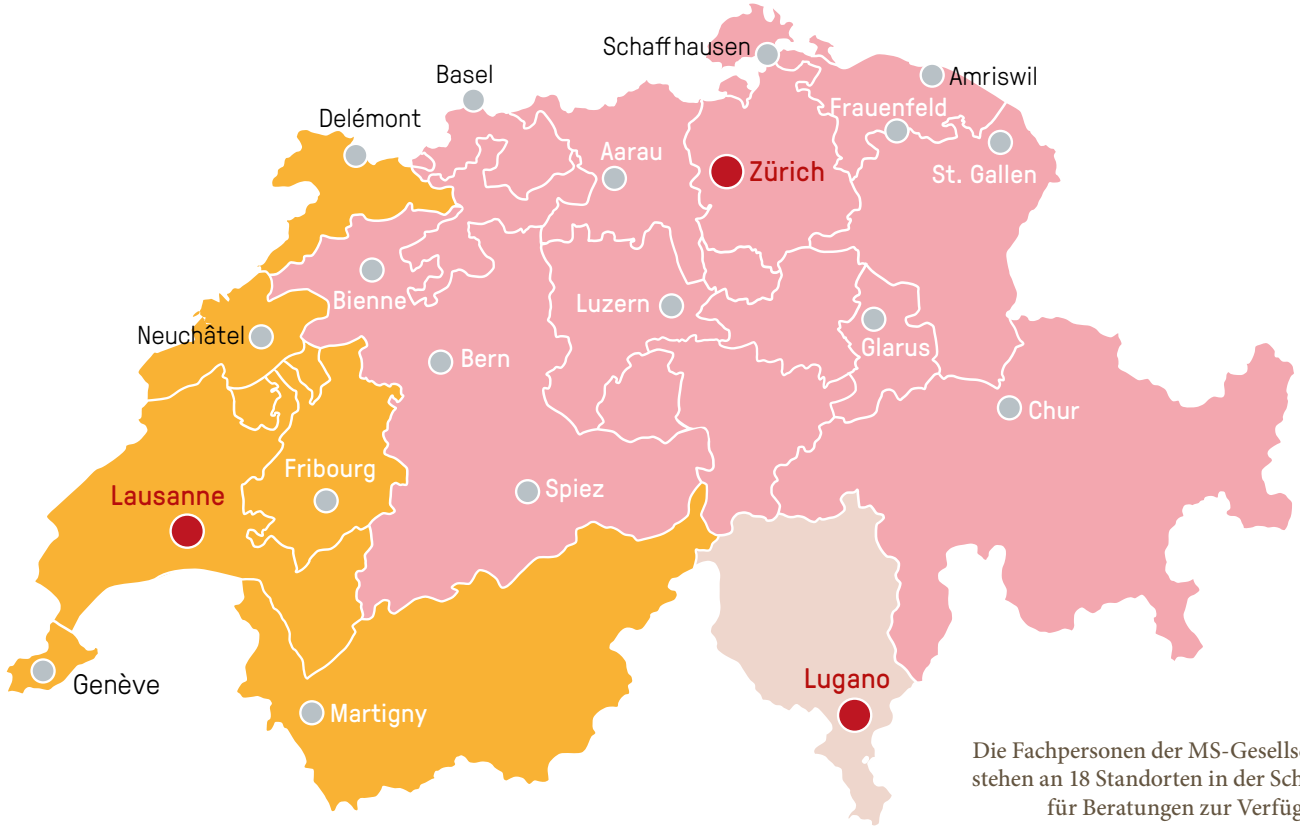
Es ist ein nebliger Dienstagnachmittag im Dezember, in einem Beratungszimmer des MS-Zentrums in Zürich sitzen sich zwei Frauen gegenüber. Tanja Gerber hat die Diagnose MS gerade erst erhalten. Sie wirkt unruhig und wechselt beim Sprechen immer wieder die Sitzposition oder streicht die blonden Haare aus dem Gesicht. Ihr gegenüber sitzt Caterina Ruch, eine Sozialberaterin der MS-Gesellschaft. Ihre Aufgabe ist es, aufmerksam zuzuhören und mit der Ratsuchenden gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Caterina Ruch beginnt dieses Erstgespräch mit den Worten: «Schön, dass Sie sich an uns wenden. Vorab möchte ich Sie darüber informieren, dass ich der Schweigepflicht unterstehe. Das heisst, alles was Sie mir erzählen, bleibt in diesem Raum. Also: Was möchten Sie heute besprechen? Wie kann ich Ihnen helfen?»

**Beratung vor Ort**

In der Beratung hat Caterina Ruch viel Erfahrung. Sie kennt sowohl die Schweizer Sozialversicherungslandschaft als auch die Probleme von MS-Betroffenen, denen sie in jeder Lebenslage gerne weiterhilft. Dies tut sie auf verschiedene Weise: Einerseits empfängt sie Betroffene in den Beratungszimmern des Zürcher MS-Zentrums, andererseits reist sie regelmässig ins Unispital Basel, um vor Ort Beratungen durchzuführen. Dank dieser MS-Sprechstunden in verschiedenen Schweizer Spitälern müssen Betroffene, die etwa auf einen Rollstuhl angewiesen sind oder solche, die noch im Arbeitsleben stehen, nicht jedes Mal den Weg nach Zürich, Lausanne oder Lugano auf sich nehmen, wenn sie Unterstützung benötigen.

**Erstkontakt per MS-Infoline**

Caterina Ruch ist Teil eines 11-köpfigen Beratungsteams, bestehend aus acht Sozial- und drei Pflegeberaterinnen. Jede Sozialberaterin ist jeweils für eine Region in der Deutschschweiz zuständig, die Beratung in der Romandie und im Tessin übernehmen die Sozialberatenden in Lausanne bzw. Lugano. So können die kantonalen und regionalen Unterschiede in der Beratung berücksichtigt werden. Betroffene oder Angehörige, die zum ersten Mal anrufen, gelangen meist über die MS-Infoline zur MS-Gesellschaft. Von Montag- bis Freitagmorgen übernimmt jeweils eine Beraterin diesen Telefondienst, um Fragen und Probleme direkt zu besprechen oder an die zuständige Person weiterzuleiten. «Manchmal wird nur kurz nach bestimmten Kontaktdaten gewisser Behörden gefragt», erzählt Caterina Ruch, «es kommt aber auch vor, dass jemand in einer verzweifelten Situation einfach zum Hörer greift und jemanden zum Reden sucht. Dann nehmen wir uns Zeit und haben ein offenes Ohr für die Probleme, Ängste und Wünsche der Betroffenen. Meist laden wir sie zusätzlich zu einem persönlichen Gespräch ein und versuchen, beim Be-




Die Fachpersonen der MS-Gesellschaft stehen an 18 Standorten in der Schweiz für Beratungen zur Verfügung.

● MS-Zentrum Deutschschweiz | Centre romand SEP | Centro SM Ticino
● MS-Sozialberatung

wältigen des Alltags langfristig zu unterstützen.»

**Hilfe beim IV-Antrag**

Auch Tanja Gerber hat mit der MS-Gesellschaft über die MS-Infoline Kontakt aufgenommen. «Als ich im Wartezimmer auf das Gespräch mit dem Neurologen wartete, habe ich Infomaterial der MS-Gesellschaft entdeckt und tags darauf einfach mal angerufen.» Nun sitzt sie im Beratungszimmer vor einem Stapel Papier und schaut Caterina Ruch fragend an. In einer Hand hält sie den erst zwei Wochen alten Bericht des Neurologen und in der anderen die noch leere IV-Anmeldung. Aus dem Bericht geht hervor, dass Tanja bereits vor der Diagnose an Depressionen litt und dass sich die MS bei ihr vor allem durch eine hartnäckige Fatigue ausdrückt. «Die Diagnose war zwar ein Schock, aber ich bin auch froh, dass ich nun endlich weiss, was mit mir los ist. Ich habe schon seit Jahren Probleme und kann nicht mehr Vollzeit arbeiten. Jetzt bleibt mir nichts anderes übrig, als der IV einen Antrag zu schicken, aber ich bin damit überfordert.» Caterina Ruch erklärt der jungen Frau Schritt für Schritt, was zu tun ist und worauf sie achten sollte. Die Symptome etwa solle die Basler KV-Angestellte genau abklären lassen und mit dem Neurologen, aber auch mit ihrer Hausärztin besprechen. Weitere Fragen zu den Leistungen des Regionalen Arbeitsvermittlungszentrums und zu einem möglichen Job Coaching können im Gespräch geklärt werden.

**Medizinische und pflegerische Anliegen**

«Und dann habe ich noch eine ganz andere Frage: Mein Neurologe hat mir ein Medikament verschrieben, dass ich mir spritzen müsste. Er hat es mir zwar gezeigt, aber ich bin noch unsicher. Können Sie mir helfen oder muss ich nochmals zum Arzt?» In medizinischen Fragen kennt sich Caterina Ruch aber nicht aus: «Wenn es um medizinische oder pflegerische Anliegen geht, kann ich Ihnen die Kolleginnen vom Pflege- und Angehörigensupport wärmstens empfehlen. Sie zeigen Ihnen, wie das Spritzen am einfachsten geht. Und wenn sie weitere Fragen zur Krankheit, zu Symptomen oder möglichen Behandlungen haben, können Sie die dann ebenfalls in Ruhe besprechen. Lassen Sie uns gleich einen Termin vereinbaren.» Kurz darauf verabschiedet Caterina Ruch Frau Gerber, die nun wesentlich entspannter und zuversichtlicher wirkt: «Vielen Dank für Ihre Hilfe und den Termin nächste Woche. Wenn ich Fragen habe oder Probleme auftauchen, rufe ich Sie wieder an.»

*Text: Milena Brasi*

# DIE SPEZIALISIERTE MS-PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie wird oft erst verschrieben, wenn MS-Betroffene bereits sichtbare Schwierigkeiten beim Gehen oder anderen körperlichen Aktivitäten aufweisen. Schade eigentlich, denn Physiotherapie ist schon im frühen Stadium der MS sinnvoll, wenn Betroffene noch wenig Anzeichen der Krankheit wahrnehmen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass MS-Betroffene oft nicht wissen, mit welcher Häufigkeit und in welcher Form Sport und körperliche Aktivität trotz MS durchgeführt werden können. Ein wichtiger Ansatz in der frühzeitigen Physiotherapie ist deshalb die Beratung und Instruktion von Betroffenen.

Es gibt heute eine Vielzahl von Studien, die positive Auswirkungen von regelmässigem Training auf die MS-Fatigue und die Gangsicherheit, aber auch auf kognitive Fähigkeiten und depressive Verstimmungen nachweisen können. Bewegung ist also angezeigt! Dies kann eine sportliche Tätigkeit sein, wie Velofahren, Schwimmen, Walking oder Wandern. Die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut kann in der Therapie die optimale Leistungsgrenze beurteilen und ein angepasstes Training zusammenstellen. Ausserdem gibt sie Empfehlungen ab, wie beispielsweise das Tragen einer Kühlweste beim Joggen, um ein optimales Training zu ermöglichen. Zudem können MS-Betroffene sehr gut von einem regelmässigen Training an Geräten profitieren.

**Schädliches Training vermeiden**

Trotzdem sollte nicht ohne therapeutische Anleitung in einem Fitnessstudio trainiert werden. Sonst können Symptome, die vom Patienten nicht wahrgenommen, in der Physiotherapie aber festgestellt werden, zum Risikofaktor werden. So sollten MS-Patienten lernen, bei Anstrengung oder Ermüdung keine falschen Bewegungsmuster zu nutzen. Gerade bei einem unkontrollierten, überdosierten Krafttraining ist die Gefahr von falschen Bewegungsmustern gross. Diese verunmöglichen eine gewünschte Kräftigung der Muskulatur. Deshalb ist eine MS-spezifische therapeutische Abklärung, die nicht von einem Fitnessinstruktor übernommen werden kann, sehr wichtig. Nur so kann unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten und Wünsche ein erfolgversprechender Trainingsplan ausgearbeitet werden.

**Frühes Training**

Zur frühzeitigen Physiotherapie gehört auch die Auswahl und Instruktion von geeigneten Übungen ohne Trainingsgeräte, die Betroffene gut in den Alltag integrieren können. Die Übungen helfen, unerwünschten Muskelverspannungen sowie Muskelabschwächungen entgegenzuwirken. Auch hier gilt: je früher, desto besser!

Regelmässige Physiotherapie wirkt sich (auch im frühen Stadium) positiv auf verschiedene Symptome der MS aus.

Es kann im frühen Verlauf der MS beispielsweise vorkommen, dass Betroffene nach längerem Gehen oder bei Ermüdung ab und zu stolpern, da der Fuss am Boden «hängen bleibt». Der Grund könnte eine Schwächung der Fusshebemuskulatur sein, welche erst bei Ermüdung auftritt. Dieser Schwäche kann bei frühzeitigem Erkennen unter anderem mit der Heimübung «Bodenmagnet» (vgl. Seite 13) entgegengewirkt werden, die auch gut am Arbeitsplatz durchgeführt werden kann.

Nach einer guten Instruktion von angepassten Eigenübungen ist Physiotherapie bei MS-Patienten mit wenig körperlichen Beeinträchtigungen nicht wöchentlich notwendig. Eine Kontrolle der erlernten Übungen in grösseren Zeitabständen ist aber empfehlenswert.

**Linderung durch Physiotherapie**
Mit zunehmendem Behinderungsgrad können aktive Bewegungsübungen deutlich erschwert oder gar verunmöglicht werden. Wegweisend für die Therapie, die dann nötig wird, sind die im Vordergrund stehenden Symptome wie Spastizität, Muskelschwäche, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen. Selbstverständlich wird in der Physiotherapie nicht nur auf Gehschwierigkeiten, sondern auch auf Schwierigkeiten beim Bewegen von Armen und Händen eingegangen, wobei die Behandlungsmassnahmen laufend den Bedürfnissen angepasst werden. So unterschiedlich die Symptomatik der MS sein kann, so unterschiedlich sind auch die von den Therapeuten ausgewählten Behandlungsmethoden.

Es haben sich auch spezialisierte Physiotherapiemethoden, wie beispielsweise die Behandlung von Blasen- und Darmschwächen, die Schmerztherapie oder die «Hippotherapie-K» entwickelt. Es ist möglich, dass MS-Betroffene zusätzlich eine dieser Spezialtherapien benötigen.

**Vertrauensvoll unterstützt**
Um trotz fortschreitender Behinderung die bestmögliche Selbständigkeit zu bewahren, ist die Abklärung geeigneter Hilfsmittel und entsprechende Beratung ein weiterer wichtiger Behandlungsansatz der Physiotherapie. Die Therapeutin oder der Therapeut erkennt frühzeitig den Nutzen eines erforderlichen Hilfsmittels (beispielsweise eine Fusshebeschiene), informiert den Patienten über Auswahlmöglichkeiten und hilft bei Bedarf auch bei der Anschaffung.

Ein wichtiger, oft unterschätzter Wert der Physiotherapie ist zudem die Begleitung von Betroffenen. Durch die Regelmässigkeit der Therapie kann ein spezielles Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Patient aufgebaut werden. Viele Patienten schätzen es sehr, bei Fragen oder Unsicherheiten eine vertraute Physiotherapeutin als Ansprechpartnerin zu haben.

**Auf MS spezialisierte Therapie**
Das Krankheitsbild der MS ist komplex, ihre Symptomatik sehr unterschiedlich. Deshalb braucht es Erfahrung und Spezialwissen seitens der durchführenden Physiotherapeuten. Vor 15 Jahren wurde deshalb die Fachgruppe «Physiotherapie bei Multipler Sklerose» gegründet, die sich aktiv für die Weiterbildung von Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Themenbereich der MS einsetzt. Seit 2003 wird in der Schweiz ein Zertifikatskurs zur MS-Therapeutin bzw. zum MS-Therapeut angeboten. 2012 wurde die Ausbildung als Studiengang an der Universität Basel aufgenommen. Die Therapeutinnen und Therapeuten vertiefen ihr Wissen in evidenz-

## MEIENBERGS MEINUNG

### Elektrisch

Was habe ich damals für ein Theater gemacht, als ich mich von meinen wunderschönen Gehstöcken und danach von den nicht mehr so schönen Krücken verabschiedete und ich mich zum ersten Mal in einen Rollstuhl setzten musste. Tatsächlich habe ich dann schnell gemerkt, welche neuen Möglichkeiten sich mir damit auftaten und wie er gleichzeitig meinem Leben völlig neue Perspektiven schenkte. Nun, nach all diesen Jahren steht eine neue Entscheidung an, mit der ich mich wieder schwer tue. Soll ich mir jetzt wirklich einen elektrischen Rollstuhl anschaffen? Oder mir eben über die IV einen anschaffen lassen? Ist das nicht wieder ein Schritt (den ich sowieso nicht mehr tun kann) in die falsche Richtung? Oder eröffnet mir ein solches Gefährt vielleicht sogar völlig neue Möglichkeiten für meine Selbständigkeit und meine eh nicht mehr allzu grosse Unternehmungslust? Mit der letzten Frage habe ich mir gleichzeitig die richtige Antwort gegeben. Natürlich ist es toll, in meiner Situation einen elektrischen Rollstuhl zu haben. Lust auf ein Bier im Rössli, meiner Lieblingsbeiz? Kein Problem. Lust auf einen kleinen Ausflug in die Natur oder zum See? Na los doch. Wenn mir schon eine solche Möglichkeit geboten wird, sollte ich sie einfach ergreifen und mir nicht immer voller Selbstmitleid überlegen, ob da wieder etwas in die falsche Richtung gehe. Jede Richtung, die mein Leben lebenswerter macht, ist die Richtige. Also bitte kein Theater mehr. Schluss mit den ewigen Zweifeln und nur her mit dem neuen elektrischen Gefährt.

Reto Meienberg

BRUNAU
www.brunau.ch

**Wir bilden aus:**
Junge Menschen mit einer Beeinträchtigung (mit IV-Berechtigung)

- **Kaufmännische Ausbildung**
  Praktiker/-in PrA Büroarbeiten nach INSOS; Büroassistent/-in EBA; Kaufmann/Kauffrau EFZ
- **Logistiklehre**
  Praktiker/-in PrA Logistik nach INSOS; Logistiker/-in EBA
- **Informatikbereich**
  Berufliche Eignungsabklärung, Arbeitstraining, Berufsvorbereitung

**Brunau-Stiftung** – Ausbildung – Arbeit – Integration
Edenstrasse 20 | Postfach | 8027 Zürich
T 044 285 10 50 | aufnahme@brunau.ch

HÖGG
LIFTSYSTEME

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

**Treppenlifte**

Rollstuhllifte
Sitzlifte
Aufzüge
www.hoegglift.ch

## 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 «FORTE5-D» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.05.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

**www.coopathome.ch**

coop
Für mich und dich. @home

Die Übung «Bodenmagnet» stärkt die Fussmuskulatur und verbessert die Gangsicherheit.

basierter Untersuchung und Behandlung von MS-Betroffenen und schliessen mit einem Certificate of Advanced Studies ab.

Um MS-Patienten bzw. ihre verordnenden Ärzte und Ärztinnen auf der Suche nach qualifizierten Fachleuten zu unterstützen, führt die Fachgruppe auf ihrer Homepage www.fpms.ch eine Liste von Physiotherapeutinnen und -therapeuten in der Schweiz, die in der Behandlung von MS-Patienten speziell qualifiziert sind.

**15-jähriges Jubiläum**

Die Fachgruppe «Physiotherapie bei MS» feiert dieses Jahr ihr erfolgreiches 15-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass findet am Welt MS Tag vom 31. Mai 2017 schweizweit ein «Tag der offenen Türe» statt, an dem Physiotherapiepraxen und Kliniken einen Einblick ermöglichen. MS-Betroffenen und Angehörigen soll damit die Möglichkeit geboten werden, sich über die spezifische MS-Physiotherapie vor Ort zu informieren und konkrete Fragen stellen zu können. Die Liste der offenen Praxen und Kliniken findet sich auf www.fpms.ch.

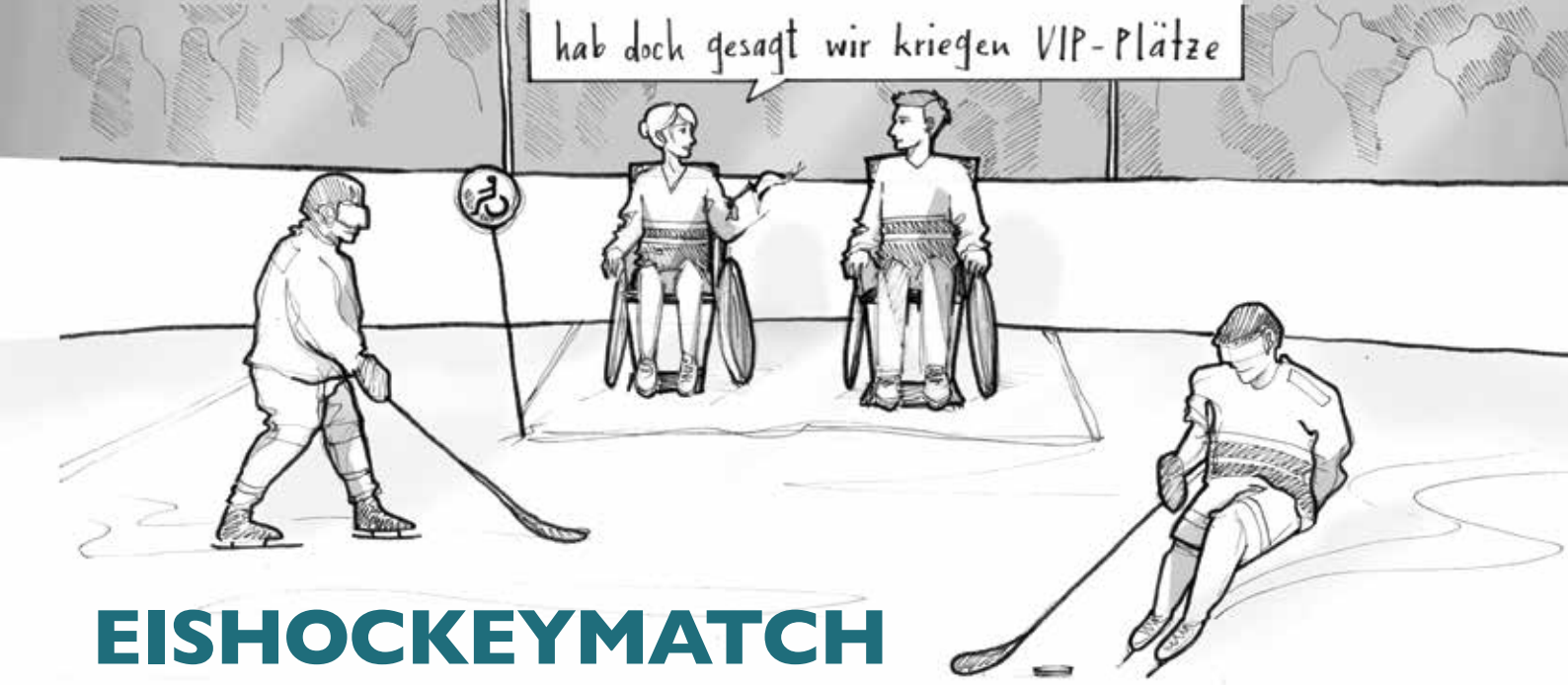
Ausserdem hat die Fachgruppe zum Jubiläum 15 ausgewählte Eigenübungen ausgearbeitet und verfilmt. Dank grosszügiger finanzieller Unterstützung der MS-Gesellschaft sind die Videos mit den Übungen für den Alltag auf der neu überarbeiteten Homepage der FPMS jederzeit rasch und unkompliziert abrufbar. Aufgeschaltet wird die neue Homepage ebenfalls am Welt MS Tag.

## HEIMÜBUNG «BODENMAGNET»

Ausgangsstellung ist der aufrechte Sitz auf einem Stuhl, die Hände liegen bequem auf den Oberschenkeln und die Füsse sind auf dem Boden. Ein Fuss ruht senkrecht unter dem Knie, der andere wird nach hinten gezogen, bis die Ferse automatisch leicht abhebt. Die Ferse soll, wie von einem Magnet angezogen, in Richtung Boden bewegt und einige Sekunden in dieser Stellung gehalten werden. Danach die Spannung wieder loslassen, die Ferse «schwebt» nun wieder über dem Boden.

Wir danken der Schweiz. MS-Gesellschaft, die die Arbeit des FPMS seit vielen Jahren unterstützt.

*Text: Regula Steinlin Egli, BSc in Physiotherapie, Leitung einer ambulanten Physiotherapie mit Schwerpunkt Neurologie, Studiengangleitung CAS MS-Therapeut/in Universität Basel und Mitglied Wissenschaftlicher Beirat der Schweiz. MS-Gesellschaft*




# EISHOCKEYMATCH IM ROLLSTUHL

Winterzeit ist Eishockeyzeit: Zahlreiche Menschen strömen Match für Match in die Eishockeystadien, um ihre Lieblingsmannschaft anzufeuern. Doch sind die zwölf Schweizer National-League-Stadien auch zugänglich für Fans im Rollstuhl? Wie viele Plätze und Toiletten sind rollstuhlgängig? Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick:

| | Rollstuhlplätze | Barrierefreie WC | Rollstuhlgängig |
|---|---|---|---|
| SC Bern<br>Postfinance Arena<br>Mingerstrasse 12<br>3014 Bern | 54 Plätze (nummeriert), 26 nebeneinander, Rest Einzelplätze | 3 in den Restaurants, 2 im Sitzplatzbereich | Sitzplatzbereich des Stadions, VIP-Bereich mit Lift erreichbar |
| EHC Biel-Bienne<br>Tissot Arena<br>Boulevard des Sports 18<br>2504 Biel | 23 Plätze, verteilt auf 2. und 3. Stock | Pro Sektor 1 behindertengerechtes WC (7 total) | Komplett rollstuhlgängig (nach «SIA 500 behindertengerechtes Bauen» konzipiert) |
| HC Davos<br>Vaillant Arena<br>Talstrasse 41<br>7270 Davos Platz | 2 Plätze auf der Nordseite im 1. Stock, 1 im Gästesektor und 1 im Heimsektor | 1 Toilette auf jeder Seite | Bistrobereich und Rollstuhltribünen sind zugänglich |
| EHC Kloten<br>SWISS Arena<br>Schluefweg 10<br>8302 Kloten | 15 Plätze auf der Südseite am Spielfeldrand, alle gratis inkl. Begleitperson | 2 (1 Damen, 1 Herren) auf der Westseite | Erdgeschoss und Gastronomie, Tribünen sind nicht zugänglich |
| SCL Tigers<br>Ilfishalle<br>Güterstrasse 14<br>3550 Langnau | 20 Plätze auf zwei Tribünen verteilt (links und rechts neben VIP-Bereich) inkl. Hochsitz für 2 Begleitpersonen | Toiletten bei Rollstuhltribüne vorhanden | Seit Sanierung 2012 komplett rollstuhlgängig |
| EV Zug<br>Bossard Arena<br>General-Guisan-Strasse 4<br>6300 Zug | 8 Plätze in den Ecksektoren | 4 behindertengerechte WC, 1 pro Stadionseite, weitere in 67 Sportsbar und VIP-Restaurant vorhanden | Zugang zu allen relevanten Zuschauer-Bereichen im EG gewährleistet |
| ZSC Lions<br>Hallenstadion<br>Wallisellenstrasse 45<br>8050 Zürich | 26 Plätze inkl. 1 Begleitperson, auf Ost- und Westseite | Je 1 Toilette auf Ost- und Westseite im Rollstuhlbereich | Haupteingänge und Foyer, Restaurants mit Lift zugänglich |

Rollstuhlplätze werden übrigens in der Regel günstiger oder sogar gratis angeboten, oft sind zudem die Kosten für die Anreise inbegriffen.

**Die komplette Liste finden Sie auf www.multiplesklerose.ch/Leben mit MS/Mobilität&Freizeit/Barrierefreie Freizeittipps**

# AKTUELLE MEDIKAMENTÖSE THERAPIE BEI MS

Dieser Artikel soll einen Überblick über die aktuell zur Verfügung stehenden Langzeittherapien bei Multipler Sklerose (MS) geben. Sie verbessern den Verlauf der MS, indem sie neue Schübe, neue Entzündungsherde in Gehirn und im Rückenmark sowie eine Zunahme von körperlichen Beschwerden verhindern.

Für die Behandlung von MS steht eine Vielzahl von Medikamenten zur Verfügung, die von den Krankenkassen übernommen wird.

Bei den **Spritzenpräparaten** stehen Interferon-Beta-Präparate (Avonex®, Betaferon®, Plegridy®, Rebif®) und Glatiramer acetate (Copaxone®) zur Verfügung, die je nach Präparat jeden Tag bis alle zwei Wochen injiziert werden. Sie zeichnen sich durch ein gutes Sicherheitspotential und ein klares Nebenwirkungsspektrum aus, das hauptsächlich aus lokalen Spritzennebenwirkungen wie Rötungen oder Schmerzen an den Einstichstellen besteht. Bei Interferon-Präparaten können grippale Nebenwirkungen in den Stunden nach der Injektion auftreten.

**Tabletten**

Fingolimod (Gilenya®) wird einmal pro Tag eingenommen und gut vertragen. Vor Therapiebeginn sind Untersuchungen bei einem Augenarzt und einem Hautarzt notwendig. Des Weiteren sollte geprüft werden, ob eine Herzkrankheit vorliegt. Die Ersteinnahme muss unter 6-stündiger Überwachung bei einem Arzt erfolgen, um einen ausgeprägten Pulsabfall oder Herzrhythmusstörungen zu erkennen, was jedoch sehr selten der Fall ist.

Teriflunomid (Aubagio®) wird einmal pro Tag als Tablette eingenommen und ist gut verträglich. Magen-Darmbeschwerden sowie eine Haarausdünnung zu Beginn der Therapie sind die relevantesten Nebenwirkungen.

Dimethyl fumarat (Tecfidera®) wird zweimal am Tag als Tablette eingenommen. Zu Beginn der Therapie kann es zu Magen-Darmbeschwerden sowie zu Hautrötungen kommen.

**Infusionstherapien**

Natalizumab (Tysabri®) wird alle 28 Tage intravenös verabreicht und wird gut vertragen. Vor der Behandlung sollte getestet werden, ob ein Patient den sogenannten JC-Virus im Körper hat, da es bei JC-Virus positiven Patienten zu einer schwerwiegenden Hirninfektion kommen kann.

Alemtuzumab (Lemtrada®) wird fünf Tage in Folge und nach einem Jahr erneut drei Tage in Folge infundiert. Es weist eine gute Wirksamkeit auf. In den ersten Jahren nach Therapiestart kann es zu anderweitigen Autoimmunerkrankungen kommen, weswegen in den ersten Jahren monatliche Blutentnahmen notwendig sind.

Mitoxantron (Novantron®) ist ein Chemotherapeutikum, das ebenfalls regelmässig verabreicht wird. Es zeigt auch bei progressiven Verlaufsformen eine gute Wirksamkeit, ist jedoch im Gebrauch eingeschränkt, da man das Medikament nur wenige Jahre anwenden kann.

**Im Zulassungsverfahren**

Die Zulassung von Ocrelizumab (Ocrevus®) wird 2017 erwartet. Ocrelizumab wird in 6-monatigen Abständen intravenös verabreicht und zeigte in Studien eine gute Wirksamkeit auf die schubförmig-remittierende MS. Ein positiver Effekt wurde auch bei der primär-progredienten MS festgestellt, einer Unterform der MS, die von Beginn an schleichende Krankheitsverschlechterung bedeutet. Daher wäre Ocrelizumab das erste Medikament, das für diese Verlaufsform zugelassen würde.

Daclizumab (Zinbryta®) wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ebenfalls im Jahre 2017 zugelassen. Es wird einmal pro Monat vom Patienten selbst als Injektion verabreicht und zeigte gute Wirksamkeit in der Behandlung der schubförmig-remittierenden MS. Die Verträglichkeit ist insgesamt gut, Hautausschläge gehören jedoch zu den typischen Nebenwirkungen.

Die Therapieoptionen werden immer vielfältiger, Details zu den Indikationen und Möglichkeiten sollten im Gespräch mit einem MS-Spezialisten individuell erörtert werden.

*Text: PD Dr. med. Christian Kamm, Leiter MS-Zentrum im Luzerner Kantonsspital*

# KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE MS-BEHANDLUNG

Jeder Mensch bildet eine Einheit aus Körper, Geist und Seele, die man nicht nur isoliert voneinander behandeln sollte. Die ganzheitlich orientierte Medizin betrachtet nicht allein das erkrankte Organ oder isolierte Beschwerden, sondern den Patienten als Ganzes mitsamt seinem sozialen Umfeld.

Multiple Sklerose ist nach neueren Erkenntnissen eine Krankheit, bei der die Immunabwehr fehlgeleitet ist und Nervenstrukturen des eigenen Körpers angreift. Die Ursachen für diese Fehlleistung sind noch nicht vollständig erforscht. Die ganzheitliche Medizin betrachtet Schwermetalle wie Quecksilber als einen wesentlichen Ursachenfaktor für Störungen des Immunsystems, da sie sich im Gehirn ablagern und dort die Entzündungsreaktion aufrechterhalten. Aber auch Mineralstoffmängel (z.B. Selen), psychische Traumata, Zahnstörfelder, oxidativer Stress und Belastungen mit freien Radikalen werden hier genannt. In der Therapie spielt das Verdauungssystem als Grundpfeiler des Immunsystems eine zentrale Rolle. Eine mikrobiologische Behandlung zur Sanierung der Darmflora wird oft empfohlen, ebenso wie die Überprüfung und Anpassung der Ernährung. Der richtige Einsatz mehrfach ungesättigter Fette und anderer Nahrungsbestandteile, die zur Entzündungsreduktion beitragen, steht dabei im Vordergrund.

**Unterschiedliche Behandlungen stehen zur Verfügung**

Im therapeutischen Ansatz der Komplementärmedizin wird Eigenverantwortung gross geschrieben. Das bedeutet, dass der Patient seine Sicht des Lebens und seinen Lebensstil in die Therapie einbringt. So ergibt sich eine symmetrische Beziehung, in welcher der Therapeut nicht das alleinige Monopol der Diagnose und Behandlungsentscheidung hat. In Frage kommen unter anderem Phytotherapie, Orthomolekulare Medizin, Viszerale Therapie, Craniosakrale Osteopathie, Methoden der traditionellen chinesischen Medizin oder Organotherapie. Mit den sogenannten Eigenblut-Ozontherapien, die bei der MS bevorzugt angewendet werden, haben einige Betroffene bereits positive Erfahrungen gemacht. Es gibt in diesem Zusammenhang nicht «die MS-Therapie», sondern die individuelle Behandlung eines Menschen mit MS, die alle möglichen Einflussfaktoren vernetzt betrachtet. Heilungsversprechen sind nicht seriös, aber es bestehen gute Aussichten auf einen positiven Einfluss auf den oder die MS-Betroffene.

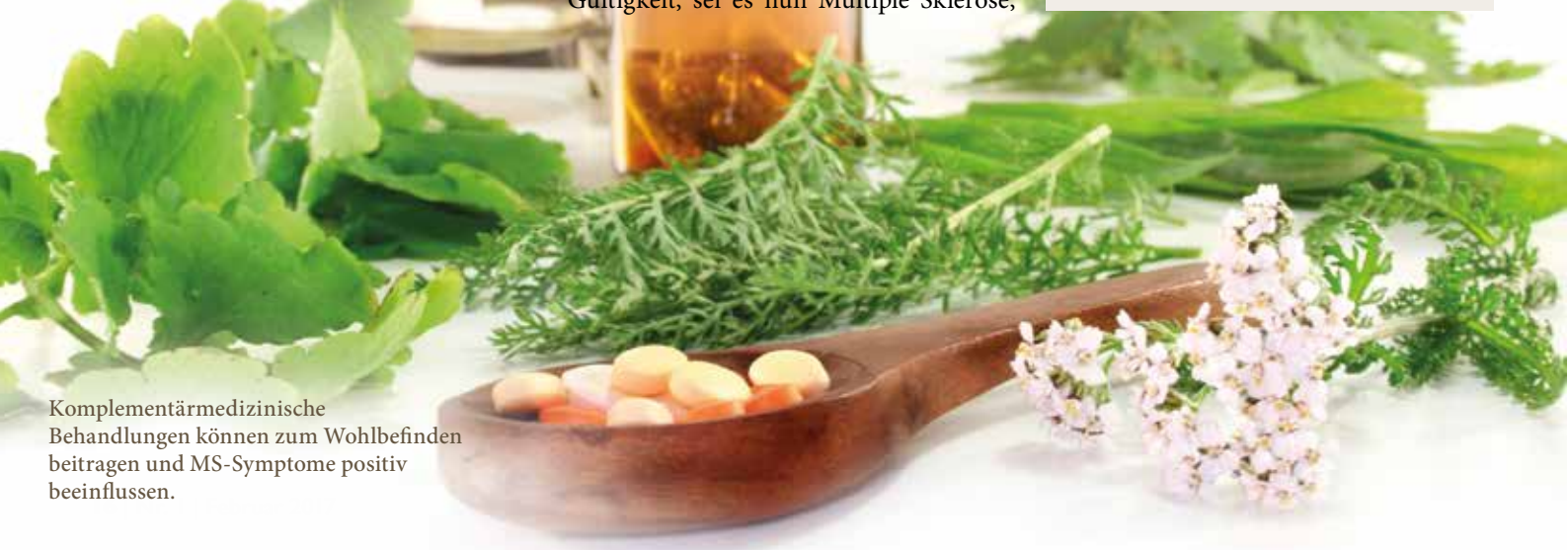
**Entzündungsprozesse beeinflussen**

Oberstes Ziel der komplementärmedizinischen Therapie ist es, dem chronisch entzündlichen Geschehen Einhalt zu bieten. Die Abbremsung erfolgt dabei langsam, über Wochen bis Monate. Anders als beim Einsatz von Kortison, das mit einer Vollbremsung verglichen werden kann. Dieses Therapiekonzept besitzt für jede entzündliche Krankheit gleichermassen Gültigkeit, sei es nun Multiple Sklerose, eine rheumatische Erkrankung oder eine chronisch entzündliche Darmerkrankung. Risiken bestehen insbesondere bei einem unkorrekten Umgang mit den Prinzipien der Komplementärmedizin. Wenn eine Empfehlung lautet, man müsse alle schulmedizinischen Medikamente absetzen, so ist dies ein Zeichen eines unseriösen Umgangs mit der Krankheit. Die Bezeichnung Komplementärmedizin fasst verschiedene Behandlungsmethoden zusammen, mit dem Ziel, die körpereigenen Kräfte zur Heilung zu aktivieren. Sie versteht sich als Ergänzung schulmedizinischer Massnahmen, nicht etwa als Alternative.

*Text: Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin im Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin, Baar*

## KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Komplementärmedizin ist eine Sammelbezeichnung für unterschiedliche Behandlungsmethoden und diagnostische Konzepte, deren Wirksamkeit zu einem Grossteil nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auf persönlicher Erfahrung beruhen. Die Ausführungen im Text entsprechen nicht den offiziellen Empfehlungen des Wissenschaftlichen Beirates der MS-Gesellschaft.



Komplementärmedizinische Behandlungen können zum Wohlbefinden beitragen und MS-Symptome positiv beeinflussen.

# STATE OF THE ART SYMPOSIUM

Am 19. State of the Art Symposium vom 28. Januar 2017 stand die Rehabilitation bei MS im Fokus. International anerkannte Experten stellten den über 200 Teilnehmenden die neuesten Forschungsergebnisse und Entwicklungen auf dem Gebiet der Rehabilitation vor.

Eine umfassende Rehabilitation bei MS hat in erster Linie die Erhöhung der Lebensqualität zum Ziel. Auf den Krankheitsverlauf hat Rehabilitation nur beschränkten Einfluss, sie stellt aber eine wesentliche Erleichterung im Umgang mit MS dar. Neue Studien haben gezeigt, dass Rehabilitation auch bei fortschreitender Erkrankung zu einer Erhöhung der Lebensqualität führt, indem sie Aktivitäten ermöglicht und die Teilhabe am sozialen Leben fördert.

**Neue Methoden der Neuro-Urologie**
Auf grosses Interesse stiessen bei den Teilnehmenden die neusten Erkenntnisse im Bereich der Neuro-Urologie, denn Störungen der Blasen- und Darmfunktionen gehören zum Alltag vieler MS-Betroffener. Die Behandlungsansätze sind vielfältig und beinhalten neben gezieltem Blasenmanagement auch eine Reihe an medikamentösen und invasiven Methoden, die in einem Referat dargelegt und in einem Workshop vertieft betrachtet wurden.

**Physiotherapie für den Alltag**
Die «Fachgruppe Physiotherapie bei MS» feierte im Januar ihr 15-jähriges Bestehen (mehr zum Jubiläum und zur spezialisierten Physiotherapie auf Seite 10) und konnte bei dieser Gelegenheit auf ihre in Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft produzierten Videos hinweisen. Diese ermöglichen es Betroffenen, im Alltag Physiotherapieübungen durchzuführen. Dieses Self-Management zu fördern ist ein wichtiges Ziel von Physiotherapie bei MS, dabei lautet die Devise: Je früher, desto besser. Bereits vor dem Auftauchen sichtbarer Einschränkungen sollte mit einer Physiotherapie begonnen werden. In einem Workshop wurden die Vorzüge eines intensiven Trainings im Rahmen einer Neurorehabilitation diskutiert und neue technische Möglichkeiten und Auswertungskriterien im Oberkörpertraining vorgestellt.

**Workshops zu MS-Symptomen**
Weitere Themen waren neuropsychiatrische Aspekte bei MS und der Einsatz von Cannabinoiden gegen Spastik bei MS. Die Workshops waren einzelnen Symptomen der MS gewidmet. So befassten sich die Teilnehmenden eines Workshops mit Gangstörungen und diskutierten sowohl die Messbarkeit von Gehstörungen als auch therapeutische und technische Massnahmen zur Verbesserung der Gehfähkeit.
Ein weiterer Workshop stellte die Fatigue ins Zentrum und setzte sich intensiv mit den Behandlungsmöglichkeiten dieses Symptoms auseinander.

Das State of the Art Symposium wurde freundlicherweise unterstützt von: Almirall AG; Bayer (Schweiz) AG; Biogen Switzerland AG; Merck (Schweiz) AG; Mylan GmbH, BGP Products GmbH Mylan EPD; Novartis Pharma Schweiz AG; Roche Pharma (Schweiz) AG; Sanofi Genzyme und TEVA Pharma AG.

# PHARMA-TRANSPARENZ: INTERVIEW MIT DREI PRAKTIZIERENDEN ÄRZTEN

Die Pharma-Industrie legte Anfang Juli alle getätigten Zahlungen an Ärzte offen. Drei praktizierende Ärzte und Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirats legen im FORTE-Interview ihre Sicht der Dinge dar.

**Mehr als 50 Pharmafirmen haben Anfang Juli ihre Zahlungen an Ärzte und Organisationen öffentlich gemacht. Was halten Sie von dieser Transparenzinitiative?**

Dr. med. Max Wiederkehr:
Freiwillig ist in diesem Zusammenhang lediglich die Form der Transparenzerhöhung, welche durch die Revision des Heilmittelgesetztes (HMG) gefordert wird. Aufgrund dieser unübersichtlichen Darstellungsweise entsteht allerdings nur vordergründig eine erhöhte Transparenz, da nicht zu entnehmen ist, wofür die Mittel fliessen.

Prof. Dr. med. Ludwig Kappos:
Es ist ein Schritt in die richtige Richtung, allerdings ist die Art der Veröffentlichung in der Tat nicht sehr aufschlussreich.

Dr. med. Myriam Schluep:
Ein weiterer Schritt könnte sein, den Zweck der Zahlungen genau auszuweisen. Das könnte helfen, auch die positiven Aspekte der Zusammenarbeit aufzuzeigen.

**Warum fliesst Geld von der Industrie an Ärzte?**

Dr. med. Myriam Schluep:
Es gibt verschiedene Gründe und die Situation eines privat praktizierenden unterscheidet sich von derjenigen eines Spital-Arztes oder eines Forschenden, dessen Forschungs- oder Bildungsprojekte unterstützt werden.

Dr. med. Max Wiederkehr:
Zum einen sind klare Gegenleistungen damit verbunden (Aufträge), zum Beispiel beim Sponsoring von Weiterbildungen im Rahmen von PR-Massnahmen. Andererseits sind Product-Placement und Kundenbindung weitere Ziele, die heute aber aufgrund klarer Vorgaben insbesondere auch Pharmafirmen-interner Art eher in den Hintergrund gerückt sind.

Prof. Dr. med. Ludwig Kappos:
Diese Gegenleistungen umfassen zum Beispiel Beratung, Mitarbeit bei Forschungsprojekten (Auftragsforschung), Weiterbildungsaktivitäten (Vorträge, Diskussionsrunden) oder Unterstützung von Forschungs- und Weiterbildungsaktivitäten einer Institution.

Sicherheit.
Einfachheit.
Lebensqualität.

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

Hollister

VaPro Plus Pocket
Berührungsfreier, hydrophiler Einmalkatheter

Jetzt ausprobieren!
Erhältlich in den Charrière-Grössen 08-16. Senden Sie eine SMS mit «VaPro PP», Ihrem Namen, Charrière und Adresse an 970 und Sie erhalten ein kostenloses Musterset.

Prof. Dr. Ludwig Kappos, Chefarzt Neurologie am Universitätsspital Basel

Dr. Myriam Schluep, Neurologin am Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) in Lausanne

Dr. Max Wiederkehr, Facharzt für Neurologie in eigener Praxis in Luzern

**Woher weiss ein Patient, ob der ihn behandelnde Arzt seine Entscheidungen unabhängig und ohne Einfluss der Pharmafirmen trifft?**

Dr. med. Myriam Schluep:
Es ist üblich, Patienten während einer Konsultation über alle verfügbaren Therapien zu informieren, die angesichts des spezifischen Typs und Stadiums der MS infrage kommen. Dann wird der Entscheid zusammen mit dem Patienten gefällt. Pharmafirmen können die Behandlungsentscheidung nicht direkt beeinflussen.

Dr. med. Max Wiederkehr:
Der Patient kann das aufgrund der Darstellung des Sachverhalts, seines Vertrauensverhältnisses zum Arzt, Mund-zu-Mund-Informationen im persönlichen Umfeld, Beschaffung seriöser Informationen auf anderen Wegen und allenfalls mittels Zweitmeinung einschätzen.

Prof. Dr. med. Ludwig Kappos:
Dem stimme ich zu: Es braucht sachliche Informationen, Vertrauen in die behandelnde Person und Institution sowie gegebenenfalls eine Zweitmeinung.

**Können Sie die Bedenken von Patienten und Patientenschützern nachvollziehen?**

Dr. med. Max Wiederkehr:
Eigentlich nicht, wenn ich mir meinen Praxisbetrieb anschaue. Das Sponsoring macht weniger als 0.1% des Gesamtumsatzes aus. Die von den Pharmafirmen selbst auferlegten Einschränkungen gehen zudem deutlich über das vom Heilmittelgesetz (HMG) geforderte Mass hinaus.

Dr. med. Myriam Schluep:
Es handelt sich zweifelsohne um ein wichtiges Thema und Patienten müssen informiert sein. Transparenz ist für die Beziehung zwischen Patienten und Neurologen sehr wichtig.

Prof. Dr. med. Ludwig Kappos:
Es geht um einen grundsätzlichen Konflikt: Wir als Ärztinnen und Ärzte verordnen etwas, das andere (Patienten) konsumieren, ohne dass sie die Qualität einer Konsultation vollständig beurteilen können. Bezahlen müssen wiederum andere (Krankenkassen, die Allgemeinheit), die ebenfalls die Berechtigung solcher Verordnungen meist nur grob beurteilen können. Ohne Vertrauen, das auf das Wissen um klare Regelungen und Transparenz gründen muss, lässt sich kein gutes Ergebnis erzielen.

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

# GROSSE SPENDE DANK ADVENTSMARKT

Die Pfarrei St. Josef organisierte Ende November 2016 einen Adventsmarkt mit Adventskränzen, Handarbeiten und Guetzli. Der Reinerlös in Höhe von 16'000 Franken wurde der Schweiz. MS-Gesellschaft gespendet.

Jedes Jahr organisiert der Frauenverein der Pfarrei St. Josef am ersten Adventswochenende einen Adventsmarkt. Zum Verkauf angeboten werden in der Zürcher Kirche unter anderem Adventskränze, Kerzengestecke, Selbstgestricktes und Weihnachtsguetzli – alles liebevoll von Hand gemacht. Die Mitglieder des Frauenvereins der Pfarrei treffen sich während des Jahres jeden zweiten Dienstag zum «Lismerstübli», wo jeweils die Strickwaren für den Adventsmarkt entstehen. Aus dem Verkauf an den Marktständen und dem reichhaltigen gastronomischen Angebot ergab sich ein Reinerlös von sagenhaften 16'000 Franken.

Wir danken der Pfarrei St. Josef für die überaus grosszügige Weihnachtsspende!

# ORIENTIERUNGSLAUF FÜR MS-BETROFFENE

Unter dem Motto «Bewegung mit Köpfchen» förderte Sanofi Genzyme im Jahr 2016 vier OL-Läufe, um MS-Betroffene zu unterstützen. Dank diesen Charity-Läufen in Gelterkinden, Baar, Liestal und Aarau konnten 12'000 Franken für die MS-Gesellschaft gesammelt werden.

Zahlreiche Sportlerinnen und Sportler nahmen an den vier von Swiss Orienteering organisierten OL-Wettkämpfen teil, die Sanofi Genzyme für ihre Sponsoring-Aktion ausgewählt hatte. Unter dem Motto «Bewegung mit Köpfchen» spendete das Unternehmen pro Teilnehmendem einen fixen Betrag an die Schweiz. MS-Gesellschaft. Gesamthaft konnten insgesamt 12'000 Franken zugunsten MS-Betroffener überwiesen werden.

Orientierungslauf (OL) eignet sich für Menschen jeden Alters, für die ganze Familie, für gesunde Menschen und solche mit einem Handicap. Auch für MS-Betroffene, denn es sind nicht nur körperliche Bewegung und Ausdauer gefragt, auch der Kopf wird beim Kartenlesen und Orientieren gefordert.

Wir danken Sanofi Genzyme, Swiss Orienteering und den engagierten Sportlerinnen und Sportlern herzlich für die Unterstützung!

Zahlreiche Teilnehmende nahmen 2016 unter dem Motto «Bewegung mit Köpfchen» an OL-Wettkämpfen teil und unterstützten MS-Betroffene.

# BENEFIZKONZERT: ROMANTISCH UND HUMORVOLL

Bereits zum 21. Mal fand das Benefizkonzert der Schweiz. MS-Gesellschaft statt und begeisterte am 18. Dezember wie eh und je. Dirigent Howard Griffiths, Violinistin Veriko Tchumburidze und das Musikkollegium Winterthur sorgten für einen romantischen, aber auch unterhaltsamen 4. Advent.

Das diesjährige Benefizkonzert der MS-Gesellschaft stand im Zeichen romantischer Meisterwerke. Nach der Begrüssung durch die Direktorin Patricia Monin eröffnete Howard Griffiths das Konzert kurz und fulminant mit der Ouvertüre zu «Abu Hassan» von Carl Maria von Weber. Dann betrat die georgische Violinistin Veriko Tchumburidze die Bühne und in den nächsten 30 Minuten fesselte und begeisterte sie das Publikum mit ihrer emotionalen Interpretation von Mendelssohns Violinkonzert. Ihrer Darbietung folgte minutenlanger tosender Applaus, dreimal kehrte sie auf die Bühne zurück, um sich strahlend zu verbeugen.

**Angehörige für besondere Verdienste geehrt**

Nach der Pause folgte traditionellerweise die Ehrung eines wichtigen Menschen, der sich im Zusammenhang mit MS hervorgetan hat. Patricia Monin erinnerte noch einmal an das ungewisse Schicksal von MS-Betroffenen und an die Unterstützung der MS-Gesellschaft. Doch noch viel wichtiger, betonte sie, sei die Leistung von Angehörigen: «Oft leiden sie mit. Und trotzdem leisten sie Unglaubliches und sind für Betroffene da.» Deswegen wurde in diesem Jahr Stefan Zäch, dessen Frau von MS betroffen ist, stellvertretend für alle Angehörigen geehrt, die ihre Liebsten in allen Lebenslagen unterstützen. In einem kurzen Interview erzählte er aus seinem Alltag und von den Herausforderungen, denen sich Angehörige immer wieder stellen müssen: «Das Leben verläuft nicht planbar und gradlinig, sondern krumm- und mit der MS wird es noch krümmer.» Patricia Monin überreichte ihm einen Orden für besondere Verdienste und forderte die Zuschauerinnen und Zuschauer dazu auf, für alle Angehörigen im Saal noch einmal kräftig zu applaudieren.

**Humor & Besinnlichkeit**

Der zweite Teil des Konzerts war Franz Schubert gewidmet, das Musikkollegium Winterthur bot eine passionierte Darbietung der Sinfonie Nr. 3. Abermals war das Publikum begeistert und honorierte das Orchester und Howard Griffiths mit euphorischem Applaus. Dieser stellte mit seinen Ansagen zu den beiden Zugaben sogleich seine humoristische Seite unter Beweis. Mit Winterlust von Josef Strauss und der Schreibmaschinen Sinfonie folgten zwei passend heitere Stücke. Nachdem er für viele Lacher gesorgt hatte, brachte Griffiths zum Abschluss noch einmal besinnliche Stimmung in den Saal, indem er «Stille Nacht, Heilige Nacht» anstimmte und die Zuschauerinnen und Zuschauer nach den Blättern mit dem Liedtext greifen liess, die verteilt worden waren. Schliesslich stimmten alle Anwesenden zu einem gewaltigen Chor ein und sorgten so für den eigentlichen Gänsehautmoment des Tages.

**Das nächste MS-Benefizkonzert findet am 3. Dezember 2017 statt. Aufgrund des Umbaus der Tonhalle wird es ins Tonhalle-Provisorium in der Maag Event Hall verlegt.**

SONNTAG, 28. MAI 2017

# WALKEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK

Machen Sie mit am Walkathlon Oberrieden! Auf der wunderschönen Strecke entlang des linken Zürichseeufers walken, joggen und spazieren jedes Jahr im Mai zahlreiche Menschen aller Altersgruppen, um die Schweiz. MS-Gesellschaft zu unterstützen. Auch Familien und Firmenteams sind herzlich willkommen. Es stehen Distanzen von 5, 10 oder 20 Kilometern zur Auswahl. Jeder gelaufene Kilometer zählt: Die Teilnehmenden suchen sich im Vorfeld Sponsoren im Freundes- und Bekanntenkreis, die pro Kilometer oder pauschal einen finanziellen Beitrag zusichern. Der Breitensportanlass bietet Gelegenheit, sich für eine wohltätige Sache einzusetzen und gleichzeitig etwas für die Fitness zu tun. Die Schweiz. MS-Gesellschaft und die Wandergruppe Oberrieden freuen sich auf Sie.

**Weitere Informationen und Anmeldung (auch vor Ort möglich) auf www.walkathlon.ch.**

Die Teilnahme am Walkathlon Oberrieden dient einem guten Zweck und macht viel Spass.

SAMSTAG, 10. JUNI 2017

# MITGLIEDERVERSAMMLUNG IN LUZERN

Am Samstag, 10. Juni 2017 findet die 58. ordentliche Mitgliederversammlung der Schweiz. MS-Gesellschaft statt. Zum Treffen im Verkehrshaus in Luzern sind alle Mitglieder herzlich eingeladen.

Das Programm der diesjährigen Mitgliederversammlung umfasst den offiziellen statuarischen Teil, aber auch interessante Referate und abwechslungsreiche Unterhaltung. Wiederum wird mit dem MS-Preis eine Person oder Gruppe ausgezeichnet, die sich in besonderem Masse für MS-Betroffene einsetzt. Ausserdem werden die Regionalgruppen geehrt, die ein Jubiläum feiern. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt und es wird wieder genügend Zeit für das gemütliche Beisammensein und den Austausch zur Verfügung stehen.

**Reservieren Sie sich den 10. Juni 2017 für die Mitgliederversammlung und entscheiden Sie mit.**

An der Mitgliederversammlung vom 10. Juni 2017 bestimmen die Mitglieder.

Als Freiwilliger ist Walter Schmid im Gruppenaufenthalt für MS-Betroffene da.

# ZEIT SPENDEN: WIR SUCHEN FREIWILLIGE!

Wünschen Sie sich eine freiwillige Tätigkeit, die Spass macht und Sinn stiftet? Unterstützen Sie MS-Betroffene und erleben Sie viele schöne Momente im Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft.

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.

**Haben Sie Lust, MS-Betroffenen Abwechslung vom oft eintönigen Alltag zu ermöglichen? Wir suchen Freiwillige im Erwachsenenalter, die uns während 10, 11 oder 14 Tagen begleiten.**

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
freiwilligenarbeit@multiplesklerose.ch oder 043 444 43 83.

## Gruppenaufenthalte 2017

| Ort | Einsatzdauer | Datum |
|---|---|---|
| Berlingen | 10/11 Tage | 1. – 22. April |
| Losone A | 10/11 Tage | 29. April – 20. Mai |
| Losone B | 14 Tage | 20. Mai – 3. Juni |
| Walchwil A | 10/11 Tage | 10. Juni – 1. Juli |
| Walchwil B | 10/11 Tage | 1. – 22. Juli |
| Einsiedeln A | 14 Tage | 26. August – 9. September |
| Einsiedeln B | 10/11 Tage | 23. September – 14. Oktober |
| Saint-Maurice (französischsprechend) | 14 Tage | 10. – 23. September |

# *Krankheiten zu besiegen ist unser Ziel. Mit vereinten Kräften.*

Wir arbeiten mit Leidenschaft an der Zukunft der **Neurologie, Onkologie, Immunologie** und **Pneumologie,** 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.ch/pharma**

Roche

Roche Pharma (Schweiz) AG
4153 Reinach

01-2017

**JETZT ANMELDEN!**

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

# VERANSTALTUNGEN

## INFORMATION & WISSEN

**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

**Neues zu Behandlung und Forschung (B/A/I)**
Sa. 06. Mai 2017, 09.30 bis ca. 13.30 Uhr, Zürich
kostenlos

**Umgang mit Inkontinenz (B/A/I)**
Sa. 13. Mai 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr, Winterthur (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

## WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

**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, Solothurn (SO)
kostenlos

**Auffrischung**
**Mobilisation & Positionsunterstützung (F)**
Mo. 15. Mai 2017, 09.30 bis 17.15 Uhr, Walchwil (ZG)
kostenlos

## FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

**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

**Rund ums Reisen in der Schweiz (B/A)**
Sa. 29. April 2017, 10.00 bis 16.30 Uhr, Zürich
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00
(inkl. Verpflegung)

**Rund um den Rollstuhl (B/A)**
Sa. 06. Mai 2017 bis So. 07. Mai 2017, Hölstein (BS)
Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

**Unterwegs in der Natur (B/A)**
Sa. 20. Mai 2017, 10.00 bis ca. 16.30 Uhr, Flüelen (UR)
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00
(inkl. Verpflegung)

**Gemeinsam stark (B/A)**
Sa. 27. Mai 2017 bis So. 28. Mai 2017, Kappel am Albis (ZH)
Pro Paar: Mitglieder CHF 450.00 / Nichtmitglieder
CHF 500.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

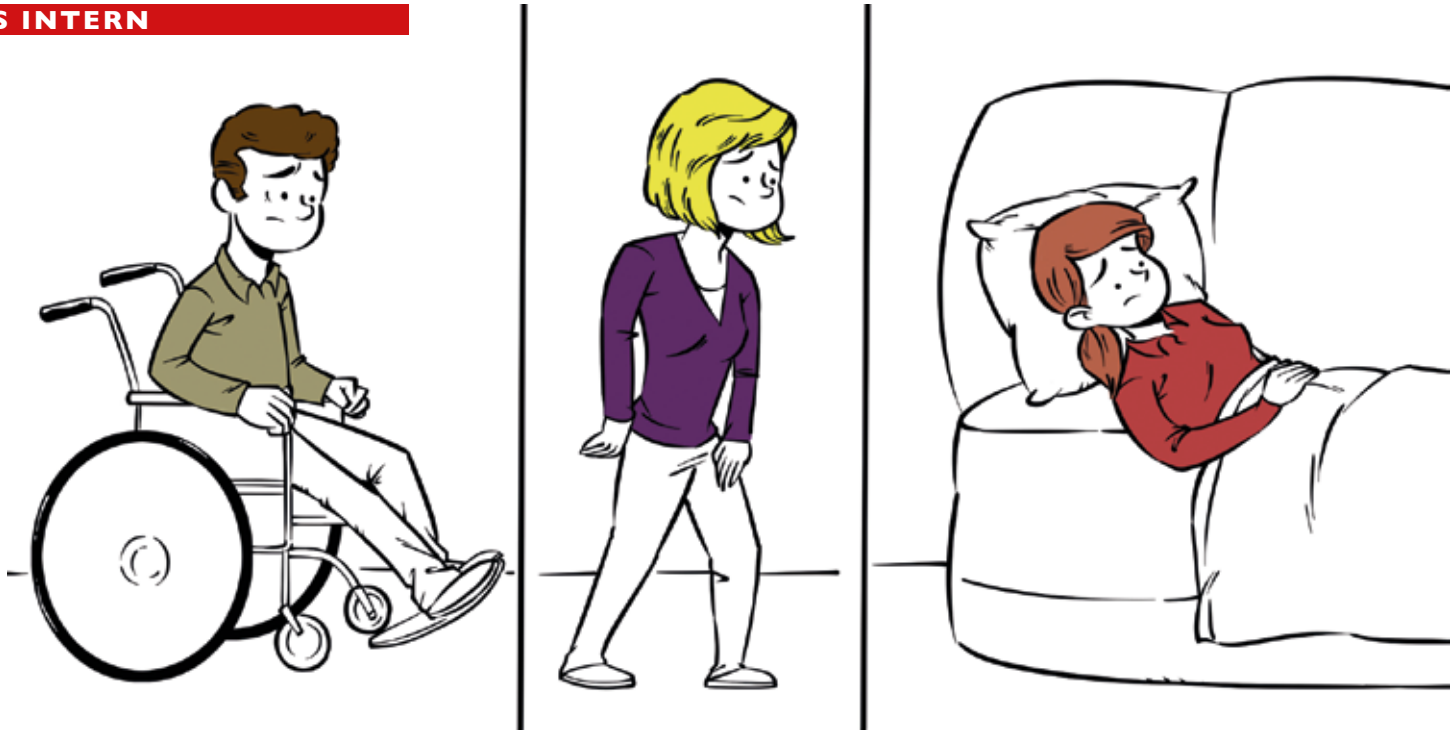
## JETZT ANMELDEN

**Kindercamp in Schönenberg**
So. 16. Juli 2017 bis Sa. 22. Juli 2017 oder
Mo. 24. Juli 2017 bis So. 30. Juli 2017

**Ferienwoche in Berlingen**
Sa. 01. Juli 2017 bis Sa. 08. Juli 2017

**Ferienwoche in Losone**
So. 17. September bis So. 24. September 2017

**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



Das neue Erklärvideo «MS-Symptome: Multiple Sklerose ist bei jedem anders» für Kinder zeigt auf, wie unterschiedlich die Symptome bei MS sein können.

# NEUES ERKLÄRVIDEO FÜR KINDER

**Mit dem dritten Erklärvideo «MS-Symptome: Multiple Sklerose ist bei jedem anders» erläutert die Schweiz. MS-Gesellschaft die Diversität der Symptome bei Multipler Sklerose – wiederum in kindgerechter Sprache und Darstellung.**

Das neue Video «MS-Symptome: Multiple Sklerose ist bei jedem anders» verschafft einen Überblick über häufige MS-Symptome und klärt darüber auf, dass diese in unterschiedlichen Kombinationen auftauchen und teilweise wieder verschwinden können. Kinder mit einem MS-betroffenen Elternteil sollen so die Verhaltensweise und die Einschränkungen ihrer Eltern besser verstehen. Das neue Video sowie zwei weitere Erklärvideos für Kinder sind auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Leben mit MS/Angehörige/Kinder und auf dem Youtube-Kanal der MS-Gesellschaft abrufbar.


## 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, Patricia Monin, Regula Muralt, Dr. med. Simon Feldhaus, Dr. med. Christian Kamm, Reto Meienberg, Regula Steinlin Egli

**Bilder** Ethan Oelman, Milena Brasi, Michael Stahl **Erscheint** 4-mal im Jahr **Auflage** 75'000 Deutsch, 37'000 Französisch/Italienisch. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement des FORTE Magazins.

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



## ANZEIGENPREISE 2017 (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

# MS Register: 1’000 Teilnehmende

Seit der Lancierung Ende Juni 2016 haben sich bereits über 1’000 MS-Betroffene oder Angehörige für das MS Register eingeschrieben. Das sind weit mehr als erwartet. Die MS-Gesellschaft hofft, dass sich Betroffene weiterhin so zahlreich anmelden.

Am 25. Juni lancierte die Schweiz. MS-Gesellschaft das Schweizer MS Register mit dem Ziel, die Verbreitung von MS und die Lebenssituation von Betroffenen in der Schweiz systematisch zu dokumentieren.

Die Idee für das MS Register stammt von Betroffenen, die nun alle Angaben über ihre Verläufe und ihren Alltag selbst eintragen können. Inzwischen sind bereits 1’179 Betroffene oder Angehörige Teil des MS Registers. Die Daten aller Teilnehmenden werden verschlüsselt, sodass kein Zusammenhang zwischen Herkunft oder Krankheitsbild und Identität eines Teilnehmenden hergestellt werden kann.

## Interessante erste Auswertung

Es besteht die Möglichkeit, per Post oder per Online-Registrierung teilzunehmen. Auf beiden Wegen müssen Teilnehmende die ersten drei Schritte der Registrierung bis zum Einstiegsfragebogen abschliessen (vgl. Grafik). Die Auswertung der Online-Fragebögen bringen interessante vorläufige Erkenntnisse zutage: Die meisten Teilnehmenden (85 %) wohnen in der Deutschschweiz, aber auch die Romandie (12 %) und das Tessin (3 %) verzeichnen Zulauf. Rund drei Viertel der Betroffenen im MS Register sind weiblich und das Durchschnittsalter beträgt 47 Jahre. Fast 71 % der Teilnehmenden weisen eine schubförmige MS auf, 16 % eine sekundär progrediente und 9 % eine primär progrediente MS und 4 % ein klinisch isoliertes Syndrom.

## Regelmässige Teilnahme ist wichtig

Vielen Dank allen Teilnehmenden für die Mithilfe am Schweizer MS Register! Dank Ihren regelmässigen Einträgen erfahren wir mehr über MS, können die Lebensumstände von MS-Betroffenen besser verstehen und gezielter verbessern. Damit das MS Register zum gewichtigen Informationslieferanten für die Forschung und die Betroffenen wird, ist es wichtig, dass so viele Betroffene wie möglich teilnehmen und ihre Daten regelmässig erneuern. Denn nach dem Einstiegsfragebogen folgen weitere, ausführlichere Fragebögen, aus denen wichtige Erkenntnisse gewonnen werden können.

### Anmeldeprozess Schweizer MS Register

**Anmeldung**
Kontaktangaben per Post oder Web: www.ms-register.ch

→

**Einwilligungserklärung**
Damit wir Ihre Daten überhaupt verwenden dürfen

→

**Einstiegsfragebogen**
Nur aus diesen Daten können wir Neues lernen

*Die ersten drei Schritte sind für die erfolgreiche Anmeldung notwendig und bilden die Grundlage für die Forschung des MS Registers.*

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 / Mobile _____

E-Mail _____

Sprache: DE ◯ FR ◯ IT ◯

Einsenden an:

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

# REGIONALGRUPPE THURGAU

## STECKBRIEF

**Gründung**
Herbst 1977

**Anzahl Mitglieder**
23 Betroffene

13 Helferinnen und Helfer

6 Vorstandsmitglieder

**Kontaktperson**
Markus Koch

**Telefonnummer**
052 763 36 54

**Philosophie**
Da sein füreinander

# 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 | Hans Peter Durtschi | 033 345 36 19 |
| Thun, Bewegung & Sport | Alain Maradan | 079 789 48 38 |

### Nordwestschweiz

| | | |
|---|---|---|
| Aarau | Margrit Bachmann | 062 794 05 88 |
| Baden / Brugg | Ruth Werner | 056 406 11 94 |
| Basel und Umgebung | Monique Tschui | 061 361 56 66 |
| Bewegung und Sport Aargau | Markus Eisele | 079 354 46 00 |
| Lenzburg/Freiamt | Benedikt Strebel | 056 664 55 62 |
| Olten | Trudy Schenker | 062 296 30 67 |
| Solothurn | Priska Bernhard | 032 645 40 76 |
| SO, Bewegung & Sport | Charlotte Sattler | 076 417 16 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 | Susanne Taipe | 079 432 04 23 |
| 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 | Martina Tomaschett | 079 662 40 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 | Markus Koch | 079 276 84 01 |
| 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 |
| Deutsch-Freiburg | Esther Holenstein | 077 492 81 87 | B |
| Düdingen | | 026 493 24 42 | B |

### Nordwestschweiz

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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

Patrick & Bettina Fritschi

**Landgasthof Löwen**
Hauptstrasse 27
8583 Sulgen TG

# WEISSES KAFFEEMOUSSE IM BAUMKUCHENMANTEL

## *Zubereitung*

**Weisses Kaffeemousse:**
Kaffeebohnen im Vollrahm für 24 Stunden einweichen. Rahm absieben und steif schlagen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen und zur geschmolzenen Couverture geben. Gelatine in Rum auflösen und zur Couverture geben. Couverture leicht abkühlen lassen, dann den Rahm unterheben. Eiweiss und weitere 20 Gramm des Zuckers steif schlagen und unterheben.

**Baumkuchenmantel:**
Vollei, Salz und Zucker im Wasserbad aufschlagen, anschliessend in der Rührmaschine kaltschlagen. Weissmehl und Maizena vorsichtig unter die Masse heben, die flüssige Butter unter die Masse ziehen. Längliche Form, am besten ca. 6cm breit und 15cm lang, mit Backtrennpapier auskleiden. Anschliessend streicht man den Teig so dünn wie möglich aus und backt diesen im Ofen ca. 2 Minuten bei 250° (Oberhitze) oder bei 220° (Umluft), bis eine Bräunung entsteht. Die Form herausnehmen, wieder eine ganz dünne Schicht ausstreichen und wieder backen, so entstehen die verschiedenen Ringe/Schichten (Farben). So weiter verfahren, bis kein Teig mehr übrig ist. Das sind 10-12 Schichten. Am besten wird der Baumkuchen nun kurz angefroren, bevor er zugeschnitten wird.

Den Baumkuchen dünn aufschneiden, danach sollte er ungefähr die Grösse einer Speckscheibe haben. Nun wird die Silikonform mit dem Baumkuchen rundherum ausgekleidet, danach wird das Kaffemousse in die Silikonform gespritzt.

**Im Kühlschrank 12 Stunden kühl stellen und danach vorsichtig stürzen und anrichten.**

## *Zutaten für 10 Personen*

**Weisses Kaffeemousse:**

| | |
|---|---|
| 100 g | Kaffeebohnen, ganz |
| 575 g | Vollrahm |
| 100 g | Weisse Couverture, geschmolzen |
| 30 g | Eigelb |
| 20 g | Zucker |
| 3 g | Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht |
| 45 g | Eiweiss |
| 20 g | Zucker |

**Baumkuchenmantel:**

| | |
|---|---|
| 200 g | Vollei |
| 0.5 g | Salz |
| 135 g | Zucker |
| 1 g | Zitronenraps |
| 90 g | Weissmehl |
| 45 g | Maizena |
| 45 g | Butter, geschmolzen |

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

# RENDEZ-VOUS MIT PASCALE BRUDERER

Pascale Bruderer wurde 2002 im Alter von 24 Jahren in den Nationalrat gewählt. Seither setzt sich die SP-Politikerin in Bundesbern für Menschen mit Behinderung ein – mittlerweile als Ständerätin. Was sie motivierte, in die Politik einzusteigen und wie sie sich weiterhin für Gleichberechtigung einsetzt, verrät die Aargauerin im FORTE-Interview.

**Wieso sind Sie Politikerin geworden?**
Mich spornte eine doppelte Motivation an: Einerseits wollte ich gesellschaftlich etwas bewegen – auch und insbesondere im Sinne der Rechte und Interessen von Menschen mit Behinderung. Sensibilisiert dafür hat mich mein familiärer Hintergrund. Andererseits ging es mir auch um ein Zeichen gegenüber dem Vorurteil, junge Menschen würden sich zu wenig für Politik interessieren. Mein Einstieg ins lokale Parlament erfolgte mit knapp 20 Jahren.

**Wenn Sie zurückblicken, wie haben sich Ihre Erwartungen und Ziele verändert?**
Das hängt stark vom Thema ab: Betreffend Menschen mit Behinderung führten zum Beispiel das Behindertengleichstellungsgesetz sowie die UNO-Behindertenrechtskonvention zu deutlichen Verbesserungen aus rechtlicher Sicht. Das Ziel ist es nun aber, diese gesetzlich verankerten Rechte auch in den Alltag zu übertragen im Sinne der Selbstbestimmung und Inklusion.

**Wie unterscheidet sich die Arbeit im Nationalrat von derjenigen im Ständerat?**
Die politische Kultur unterscheidet sich in den beiden Kammern: Im Ständerat ist die Diskussion sachpolitischer geprägt, parteipolitische Spielchen und Machtkämpfe sind deutlich seltener.

**Was schätzen Sie an der Schweiz, was würden Sie gerne ändern?**
Die Schweiz ist ein fantastisches Land – nur schon landschaftlich, aber auch hinsichtlich der politischen Errungenschaften. So erachte ich die Konkordanz als grossen Vorteil genauso wie die Tatsache, dass keine Partei vom hohen Ross herunter Politik machen kann, sondern wir alle immer wieder aufgerufen sind, Allianzen zu bilden und parteiübergreifende Lösungen zu suchen.

**Was ist Ihre Aufgabe als Präsidentin von Inclusion Handicap*?**
Als noch junger Verband wollen wir gegen innen weiter zusammenwachsen und die Zusammenarbeit zwischen den 24 Behindertenverbänden und Selbsthilfeorganisationen unter dem Dach von Inclusion Handicap verbessern. Gegen aussen verfolgen wir das Ziel, als vereinte Stimme von rund 1,6 Mio. Menschen mit Behinderungen in der Schweiz unsere Interessen und Anliegen schlagkräftig einzubringen.

**Weshalb setzen Sie sich für Menschen mit Behinderungen ein?**
Aufgewachsen mit gehörlosen Verwandten, fielen mir die Vorurteile und Benachteiligungen, mit denen Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft konfrontiert sind, schon sehr früh auf. Ich entschied mich, für Gleichstellung und mehr Chancengerechtigkeit einzustehen und diese aktiv einzufordern. Weil der einzelne Mensch ein Recht darauf hat – aber auch, weil sich nur so das volle Potenzial unserer Gesellschaft entfalten wird.

**Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie sich wünschen?**
Weniger Vorurteile auf dieser Welt.

*Interview: Milena Brasi*
*Bild: Michael Stahl*

*Die MS-Gesellschaft ist Mitglied des Dachverbands Inclusion Handicap.

VERSAND • ONLINE • DIREKTVERKAUF

# LEHNER

**CHF 15.– GESCHENKT***
**AB CHF 100.– EINKAUF***
**Mit Vorteilscode IMB911484**
**Gültig bis 30.04.2017,**
**auf das ganze Sortiment**

Wer gut geht, dem geht es gut! **Original Hickersberger Pantoletten** mit dem bekannten **Kräuter-Fussbett** zum Wohlfühlen. Obermaterial **Leder**. 2 verstellbare Klettverschlüsse sorgen für eine optimale Weitenregulierung und perfekte Passform. Lederfutter. Unter dem auswechselbaren, lederbezogenen Fussbett sind die verschiedenen Kräuter eingearbeitet. Die natürliche Körperwärme Ihrer Füsse sorgt dafür, dass die Kräfte der Kräuter freigesetzt werden – eine Wohltat für Ihre Füsse. Flexible, rutschhemmende Profillaufsohle mit stossdämpfendem Anti-Shock-Einsatz im Fersenbereich. **Komfortweite G.**

Hickersberger KRÄUTERSCHUHE

AUSTRIA

30 Jahre Hickersberger

A–D **99.95**

## Kräuter-Schuhe
### zum Wohlfühlen

Hickersberger KRÄUTERSCHUHE

Die natürliche Körperwärme Ihrer Füsse sorgt dafür, dass die wohltuenden Kräft der Natur freigesetzt werden.

**A Pantolette** mit aktuellem, gepunktetem Leder! 3 cm Keilabsatz.

| | | |
|---|---|---|
| **Art. 30 978 05** | jeansblau | |
| **Art. 30 978 15** | schwarz | |
| **Art. 30 978 35** | fuchsia | |
| Gr.: 35–42 | | **99.95** |

**B Mule** mit 3.5 cm Keilabsatz.

| | | |
|---|---|---|
| **Art. 30 474 66** | mehrfarbig | |
| Gr.: 36–42 | | **99.95** |

**C Mule** mit 3.5 cm Keilabsatz.

| | | |
|---|---|---|
| **Art. 30 772 02** | rot | |
| **Art. 30 772 15** | schwarz | |
| **Art. 30 772 23** | offwhite | |
| Gr.: 36–42 | | **99.95** |

**D Mule** mit 4 cm Keilabsatz.

| | | |
|---|---|---|
| **Art. 30 605 13** | bronze | |
| **Art. 30 605 37** | platin | |
| Gr.: 36–42 | | **99.95** |

**lehner-versand.ch** | **0848 840 600** | **Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee**

## BESTELLCOUPON

**Coupon ausfüllen und einsenden an:**
Lehner Versand AG, Postfach, 6210 Sursee

**Vorteilscode für CHF 15.– geschenkt*: IMB911484**

| Artikel-Nummer | Grösse | Menge | Einzelpreis |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Name _____ Telefon _____

Vorname _____ E-Mail _____

Strasse/Nr. _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Unterschrift _____

*Gültig bis 30.04.2017. Einzulösen online auf lehner-versand.ch, telefonisch unter 0848 840 600 oder in allen Lehner-Direktverkaufsstellen. Mindestbestellwert CHF 100.–. Pro Person und Bestellung nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung oder Kombination mit weiteren Aktionen/Gutscheinen. Kommerzielle Weitergabe sowie gewerbliche Nutzung ist untersagt und wird zivil- und wettbewerbsrechtlich verfolgt. Alle Preisangaben in CHF.

IMBR11484

**BESUCHEN SIE AUCH UNSERE DIREKTVERKAUFSSTELLEN!** SCHENKON LU • HÄGENDORF SO • WIL SG • GRANGES-PACCOT FR • MÜNSINGEN BE • SPIEZ BE • EYHOLZ/VISP VS