FORTE

NR. 3 AUGUST 2017 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

DANIEL ZAHND
Eine ungewisse Zukunft

NEUROPSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER MS
Fachartikel von Prof. Dr. Pasquale Calabrese

EIN SIGNAL FÜR MENSCHEN MIT MS
Bildreportage vom Welt MS Tag

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

sneakeria

Weitere bequeme und farbenfrohe Sneakers und Schuhe finden Sie in unserem Onlineshop auf:
www.sneakeria.ch

Der Wolkenschuh

Unser bequemer EasySneaker

Keine Versand-kosten

- ✓ Federleicht und bequem
- ✓ Eine Wohltat für Ihre Füsse
- ✓ Stossabsorbierende Sohle
- ✓ Waschbar bis 40°C

Sneakeria.ch, Owita GmbH, Kantonsstr. 8, 4915 St. Urban, 062 530 09 09

Ich möchte gerne bestellen:

EasySneaker (CHF 35.–)

Farbe	Lieferbare Grössen	Grösse	Menge
Hellblau	36 – 42		
Hellgrau	35 – 42		
Lachs-Rot	36 – 42		
Lila	36 – 44		
Schwarz	35 – 46		
Weiss	36 – 42		
Dunkelgrau	38 – 44		
Blau	38 – 44		
Lindengrün	36 – 42		
Dunkelblau	38 – 44		
Blume	36 – 42		
Einlegesohle Memory Foam (12.50.–)	☐ 36 – 38 Anzahl: _____	☐ 39 – 41 Anzahl: _____	

Lieferadresse

Name:

Strasse

PLZ, Ort

Tel. / E-Mail

Sie können auch telefonisch bestellen unter:

062 530 09 09

Bestelltalon senden an: Sneakeria.ch, Owita GmbH, Kantonsstr. 8, 4915 St. Urban. Die Bezahlung erfolgt per Rechnung.

EIN SIGNAL GEGEN SORGEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sorgen, was die Zukunft bringt – das kennen viele. Bei Daniel Zahnd kommt die MS noch erschwerend hinzu. Der 51-Jährige weiss nicht, wie lange er noch leistungsfähig bleibt und welche Auswirkungen seine Krankheit auf sein Arbeits- und Privatleben haben wird. Wie er mit dieser Unsicherheit umgeht, lesen Sie auf Seite 4.

MS-Betroffene haben nicht nur mit finanziellen Ängsten und körperlichen Einschränkungen zu kämpfen, auch auf die Psyche kann die Krankheit einen enormen Druck ausüben. Um psychischen Folgen der MS vorzubeugen ist eine neuropsychologische Untersuchung und Therapie oftmals sinnvoll, wie Prof. Dr. Pasquale Calabrese auf Seite 10 erläutert.

Damit auch der gesellschaftliche Druck auf Betroffene abnimmt, ist es wichtig, die Öffentlichkeit immer wieder für MS zu sensibilisieren. Dieses Jahr hat das die MS-Gesellschaft mit einer grossen Aktion zum Welt MS Tag getan – unter dem Motto «Wir senden ein Signal». Was es mit diesem Signal auf sich hat und wie emotional die Reaktionen ausfielen, lesen und sehen Sie auf Seite 8.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Portrait: Daniel Zahnd 4
Welt MS Tag: Wir senden ein Signal! 8

LEBEN MIT MS

Neuropsychologie und MS 10
Meienbergs Meinung 11
Rehabilitation und Lebensqualität 15
Technische Hilfsmittel 16
Forschung zu Lebensqualität 17
Barrierefreie Fitnesscenter 17

MERCI

MS Spendenlauf Oberrieden 18
Stiftung «Denk an Mich» 18
Adventsmarkt Kirche St. Josef 19

AGENDA

Gilde-Kochtag 20
Jahressammlung 20
Lions MS Joggathlon 21
Resonanzgruppentagung 22
Benefizkonzert Zürich 22
Veranstaltungen 23

MS INTERN

Mitgliederversammlung 24
Schweizer MS Register 27
RG Bewegung & Sport Winterthur 28
Kontakte knüpfen 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Impressum 30
Rendez-Vous mit Bernhard Russi 31

DANIEL ZAHND

UNGEWISSE ZUKUNFT

Die MS beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit von Daniel Zahnd je länger je mehr. Die ungewisse Zukunft und die zunehmenden Einschränkungen bereiten dem 52-Jährigen vermehrt Sorgen.

«Ich versuche, alles so zu nehmen, wie es kommt und möglichst normal zu leben.» Daniel Zahnd zuckt mit den Schultern und lächelt, als er diesen Satz sagt und trotzdem ist die Sorge in seiner Stimme nicht zu überhören. Der 52-Jährige wirkt wie ein typischer Berner: bodenständig, sympathisch, nichts scheint ihn aus der Ruhe zu bringen. Doch seit die MS vor sieben Jahren in sein Leben getreten ist, macht er sich vermehrt Gedanken um die Zukunft. Mit seiner Partnerin Beatrice Schär wohnt er in einem Reihenhäuschen in Bolligen, im Jahr 2010 haben sie renoviert. Kurz darauf kommt die Diagnose und die Frage taucht auf: «Lohnt sich das? Wie lange werde ich überhaupt noch hier bleiben können?» Sie wohnen auf zwei Stockwerken, mit einer engen Treppe ohne Geländer, die bei Gleichgewichtsproblemen nicht leicht zu bewältigen ist. «Eine Zeit lang hatte ich Mühe beim Gehen, ich habe geschwankt und war unsicher.» Auch heute kommen Gleichgewichtsstörungen ab und zu vor, doch bisher hat es mit der Treppe immer irgendwie geklappt.

Kraft in den Beinen schwindet

Angefangen hat alles mit einem Kribbeln. Nach einem Velo-Unfall hat Daniel Zahnd Schulterschmerzen und muss in die Physiotherapie. Nach dem zweiten

Der gelernte Herrenschneider näht nach Möglichkeit die Kostüme für seine Guggenmusik.

Seit die MS vor sieben Jahren in das Leben von Daniel Zahnd getreten ist, macht er sich vermehrt Gedanken um die Zukunft.

Termin ist sein rechter Arm wie betäubt und er bemerkt ein Kribbeln, als ob Ameisen auf der Haut herumkrabbelten. Erst ein Jahr später ist klar: Es ist Multiple Sklerose. Am meisten zu schaffen macht ihm heute nebst den gelegentlichen Gleichgewichtsproblemen und den Sensibilitätsstörungen im rechten Arm vor allem die Fatigue. Diese ungeheure Müdigkeit und die schwindende Kraft in den Beinen wirken sich auf verschiedene Lebensbereiche aus. Als passionierter Velofahrer muss Daniel Zahnd sich daran gewöhnen, dass er nicht mehr die gleiche Leistung erbringen kann wie noch vor einigen Jahren. «Irgendwann lässt die Kraft in den Beinen nach und ich werde viel schneller müde als früher.»

Sport als unverzichtbarer Ausgleich

Aber auch im Arbeitsalltag macht sich die MS immer öfter bemerkbar. Daniel Zahnd ist gelernter Herrenschneider und arbeitet heute im Logistikbereich, wo er immer noch hin und wieder von Hand etwas annähen muss. «Durch das Kribbeln sind diese Arbeiten schwierig, denn ich kann nicht gut greifen.» Ausserdem beeinträchtigt die Fatigue seine Leistungsfähigkeit massiv. Als es nicht mehr geht, schreibt ihn seine Ärztin zu 20 Prozent krank. Zunächst ändert sich an seinem Gesundheitszustand nichts. Doch dann beginnt Daniel Zahnd, seine zwei freien Nachmittage konsequent aktiv zu nutzen. «Ich habe gemerkt, dass es mir viel besser geht, wenn ich Sport mache. Wenn ich diesen Ausgleich nicht habe, werde ich auf Dauer extrem müde und bin bei der Arbeit weniger leistungsfähig.» Deshalb schwingt er sich regelmässig aufs Velo, fährt auch damit zur Arbeit. Und er hat das Walken für sich entdeckt: «Das habe ich früher immer belächelt, aber es tut mir wirklich gut.»

«Der Begegnungslunch der MS-Gesellschaft ist eine Bereicherung.»

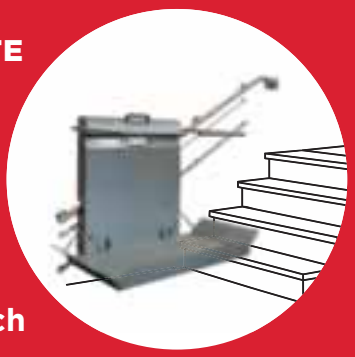
Finanziell unter Druck

Als sein Arbeitgeber nach zwei Jahren auf einem neuen Vertrag mit reduziertem Pensum besteht und die Kündigung im Raum steht, ist Daniel Zahnd unter Druck gesetzt. Um IV zu beantragen, ist eine 20-prozentige Arbeitsunfähigkeit zu wenig. Er nimmt Kontakt mit der MS-Gesellschaft auf, um sich beraten zu lassen. Mit der zuständigen Sozialarbeiterin vereinbart er einen Termin in Bern. «Es ist sehr praktisch, dass die MS-Gesellschaft Beratungen vor Ort anbietet, vor allem wenn man in einem höheren Pensum arbeitet. So muss ich nicht jedes Mal den Weg nach Zürich auf mich nehmen.» Die Beraterin und der Berner besprechen mögliche Strategien im Gespräch mit dem Arbeitgeber und die Möglichkeiten hinsichtlich IV-Rente. «Die Sozialberaterin konnte mir weiterhelfen, sie hat mit mir zusammen ein

HÖGG
LIFTSYSTEME
CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

HELLER MEDIZINTECHNIK
Elektromedizin
Wir sorgen für Bewegung…

Komfortable Therapie der Fussheberschwäche

Bei einer Fussheberschwäche ist es wichtig, die richtige Therapie zur Verbesserung der Mobilität und Selbstständigkeit zu wählen.

innoSTEP-WL
Wireless - das kabellose Fusshebersystem

- Innovative Technologie
- Modernes Design
- Einfache Handhabung
- Steigerung der Mobilität
- Erhöhung der Lebensqualität

15 JAHRE FACHBERATUNG Peroneus-Lähmung HELLER MEDIZINTECHNIK

Die Peroneus-Stimulation ist eine durch wissenschaftliche Studien und von vielen Krankenkassen und Ärzten anerkannte und bewährte Therapieform.

HELLER MEDIZINTECHNIK GmbH & Co. KG
Europaplatz 2 ▪ D-35619 Braunfels ▪ +49-6442-9421-28
info@heller-medizintechnik.de ▪ www.heller-medizintechnik.de

CARBON-TECHNOLOGIE OHNE MEHRPREIS
Fordern Sie unverbindlich Unterlagen an:
www.gelbart.ch

GELBART ORTHO TEAM
WIR BEWEGEN MEHR

LUZERN	ZÜRICH	BERN	ST.GALLEN	SOLOTHURN - BASEL
Tel 041 410 57 67	Tel 044 771 29 92	Tel 031 388 89 89	Tel 071 222 63 44	Tel 032 624 11 55
info@gelbart.ch	zuerich@gelbart.ch	info@ortho-team.ch	stgallen@ortho-team.ch	solothurn@ortho-team.ch

paar wichtige Dinge in die Wege geleitet.» Sie hilft Daniel Zahnd bei der IV-Frühanmeldung, damit er bei einer weiteren Reduktion der Arbeitszeit langfristig trotzdem Anrecht auf IV-Zahlungen erhält. «Das geregelt zu haben und auf eine allfällige Verschlimmerung wenigstens finanziell vorbereitet zu sein, hat mich sehr beruhigt.» Er einigt sich kurz darauf mit dem Arbeitgeber auf einen neuen Vertrag mit 80%-Pensum. Durch die MS ist er gezwungen, Teilzeit zu arbeiten – den entsprechenden Lohnausfall muss er selbst tragen.

Im Garten geniesst Daniel Zahnd die freie Zeit mit seiner Partnerin Beatrice Schär

Sorgen wegen abnehmender Leistungsfähigkeit

Die ungewisse Zukunft belastet Daniel Zahnd. Was passiert, wenn seine Leistungsfähigkeit weiter abnimmt oder die Fehltage sich häufen? Kann er seine Arbeitsstelle behalten und im Betrieb bleiben, in dem er seit 28 Jahren tätig ist? Über 50-Jährige haben es grundsätzlich schwer, eine neue Stelle zu finden. Kommt eine chronische Krankheit mit ungewissem Verlauf hinzu, rückt die Vorstellung einer erfolgreichen Stellensuche in weite Ferne. Ausserdem wirkt sich ein reduziertes Arbeitspensum auf die Rente aus, während die gesundheitlichen Kosten im Alter je nach Verlauf sehr hoch ausfallen können. «Da kommt man schon ins Grübeln und fragt sich, wie es wohl in fünf oder zehn Jahren sein wird.» Daniel Zahnd findet, dass sich viele Arbeitgeber besser um ihre Angestellten kümmern könnten. «Manche gehen davon aus, dass kranke Angestellte früher oder später ausfallen und dann werden sie ersetzt. Aber für mich geht das Leben weiter, ich muss genau gleich meine Rechnungen bezahlen – und es werden über die Jahre wegen der MS vielleicht sogar noch mehr.» Sein Arbeitgeber hat die Nachricht seiner MS-Erkrankung zur Kenntnis genommen, verlangt aber nach wie vor Leistung. «Ich erledige meine Arbeit in der Zeit, die ich brauche. Faktisch bin ich produktiver als manch anderer, aber weil ich MS habe, schaut mir der Chef genau auf die Finger.»

Mit regelmässigem Walking kann Daniel Zahnd seine Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Wertvoller Ausgleich

Doch Daniel Zahnd hat gelernt, sich selbst Grenzen zu setzen. «Man muss sich selber schauen», sagt er. Deshalb geniesst er in seiner Freizeit die Stunden mit seiner Partnerin zuhause oder geht seinem liebsten Hobby nach: Der Guggenmusig «Bantiger Gnome», die er mitgegründet hat. In dieser Gruppe spielt er Euphonium und näht nach Möglichkeit noch immer einige Kostüme – allerdings ausschliesslich mit der Nähmaschine. Und er besucht einmal im Monat den von der MS-Gesellschaft organisierten Begegnungslunch in Bern, an dem er sich mit anderen Betroffenen austauschen kann. «Die MS-Gesellschaft bietet gute, wertvolle Veranstaltungen an. Auch der Begegnungslunch ist eine tolle Sache und eine Bereicherung. Es bedeutet mir viel, die anderen regelmässig zu treffen und zu hören, was sie für Probleme und Tipps haben. Ich schätze es auch, dass immer jemand von der MS-Gesellschaft dabei ist, dem man Fragen stellen kann und der aus fachkundiger Perspektive Themen einbringt.»

Text: Milena Brasi
Bilder: Ethan Oelman

SIGNAL!

für Menschen mit MS

Bei strahlendem Sonnenschein setzten am diesjährigen Welt MS Tag 800 Menschen in 8 Städten gemeinsam mit der Schweiz. MS-Gesellschaft ein Zeichen für MS-Betroffene. Die Aktion «Wir senden ein Signal» war ein voller Erfolg – dank dem beherzten Einsatz der Regionalgruppen und dank dem Engagement der vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der ganzen Schweiz.

Jetzt Video mit den Highlights ansehen auf: www.multiplesklerose.ch/signal

Zum Welt MS Tag standen Menschen in Basel, Bellinzona, Bern, Chur, Lausanne, Sion und Zug zusammen, um jeweils einen Buchstaben zu formen. Alle Buchstaben aus Menschen wurden gefilmt und live nach Zürich übertragen und bildeten dort die Botschaft: SIGNAL! Die Stimmung in allen acht Städten war ausgelassen und positiv, es entstand ein Gefühl der Verbundenheit – untereinander an den einzelnen Standorten und über die ganze Schweiz hinweg. Besonders spürbar wurde das in Bellinzona, als die Deutschschweizer Gäste des Gruppenaufenthalts in Losone gemeinsam anreisten, um die Tessiner für die Aktion zu unterstützen. Für sportlichen Zuwachs in Basel sorgte Christiane Planche: Sie besucht gemeinsam mit anderen Betroffenen jeden Mittwoch über Mittag eine Zumbalektion der MS-Gesellschaft.

Anlässlich des Welt MS Tages hat die Gruppe auf ihre Initiative hin beschlossen, die Stunde ausnahmsweise abzusagen und stattdessen Teil des Buchstabens «A» zu werden.

Knapp 800 Leute waren dem Aufruf der MS-Gesellschaft gefolgt und wurden Teil der Botschaft. Mehrere Regionalgruppen mobilisierten ihre Mitglieder, um sich an der Aktion zu beteiligen. So reisten acht Mitglieder der Regionalgruppe Lenzburg/Freiamt nach Zug und die Teilnehmenden in Chur wurden durch sieben Mitglieder der RG Glarus verstärkt. Dort konnten sie eine Portion feinster Pizokel auf der Terrasse des Restaurants Metzgertor geniessen, das seine Türen für die Dauer der Aktion exklusiv und ausschliesslich für die Teilnehmenden öffnete. Über die Verpflegung konnte in keiner Stadt geklagt werden – von Weisswein in Lausanne über Pizza in Bellinzona bis hin zu leckeren Sandwiches in Zürich.

«Ich hatte total Gänsehaut»

Während in Zürich professionelle Tänzerinnen und Tänzer auf emotionale und ausdrucksstarke Weise die Probleme von MS-Betroffenen darstellten, waren die Zuschauenden merklich gerührt, mehrere Anwesende konnten die Tränen nicht mehr zurückhalten. «Es war

Standort Lausanne: Die Menschenmenge jubelt und winkt in die Kamera.

Standort Bellinzona: Die Kulisse im Tessin war einzigartig malerisch.

wahnsinnig emotional: Vorne der Tänzer im Anzug, der MS hat und mit seinen Gedanken kämpft und im Hintergrund die Buchstaben, die langsam entstehen. All die Menschen, die da mitgemacht haben – das war bombastisch! Ich hatte total Gänsehaut», schwärmte eine Teilnehmerin in Zürich. «Ich fand es cool, Teil von so einer grossen Aktion zu sein und ich war überrascht, wie viele Leute gekommen sind. Wir hatten viel Spass, als wir das «S» gebildet und dann gejubelt haben», erzählt jemand, der in Sion mitgemacht hat.

Auf dem Hechtplatz in Zürich verfolgen die Teilnehmenden die Bildung der Buchstaben auf den anderen 7 Plätzen, bis die Botschaft SIGNAL! entsteht.

Die MS-Gesellschaft konnte mit der Aktion aufzeigen, dass Multiple Sklerose eine belastende Krankheit ist, auf die in der Öffentlichkeit immer wieder aufmerksam gemacht werden muss – aber auch, dass die Betroffenen nicht alleine sind. Es gibt zahlreiche Menschen mit demselben Schicksal und es gibt die Schweiz. MS-Gesellschaft, die deren Geschichten hört und die Probleme ernst nimmt. Dieses Signal wurde am Welt MS Tag eindeutig gesendet.

Standort Chur: Grosser Jubel auf dem Arcas Platz.

Die MS-Gesellschaft dankt allen Teilnehmenden von ganzem Herzen für ihren Einsatz. Wer die Aktion verpasst hat oder Erinnerungen aufblühen lassen möchte, findet das Video mit den Highlights auf www.multiplesklerose.ch/signal.

Mit freundlicher Unterstützung von:
Apple Switzerland AG (Technik) / Reto Waser GmbH (Konzept & Regie) / Maltech.ch AG (Scherenbühnen) / Sunrise Communications AG (Technik & Wettbewerbspreis) / Richnerstutz AG (Blachen) / Winkler Multi Media Events AG (Projektor)

NEUROPSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER MS

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Technisierung der Lebens- und Arbeitsbedingungen ist neben dem körperlichen Behinderungsgrad die geistige Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Aktuelle Studien heben diese als entscheidenden Faktor für den Verbleib in der Arbeitswelt hervor.

Während bei der neurologischen Untersuchung bislang die körperlichen Beeinträchtigungen im Mittelpunkt standen, werden mittlerweile auch die psychologischen und kognitiven Defizite in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Die Neuropsychologie beschäftigt sich mit den Gehirnfunktionen, wie z.B. dem allgemeinen Denkvermögen, der Aufmerksamkeit, dem Gedächtnis, dem Sprachvermögen, den motorischen Fähigkeiten sowie dem affektiv-emotionalen Erleben. Mittels Tests, Fragebögen und Verhaltensproben werden die Hirnleistungen untersucht, die infolge von Unfällen oder Erkrankungen das Zentralnervensystem direkt oder indirekt beeinträchtigt sein können. Darüber hinaus bietet die Neuropsychologie spezielle Therapien für die Behandlung dieser Beeinträchtigungen an.

Die neuropsychologische Diagnostik erfasst Störungen und findet Beeinträchtigungen.

Neuropsychologische Diagnostik bei MS

Ziel einer klinisch-neuropsychologisch orientierten Diagnostik ist die Erfassung von Störungen verschiedener kognitiver Leistungskomponenten, insbesondere der Aufmerksamkeit, des Sprachgedächtnisses, der kognitiven Flexibilität und der Problemlösefähigkeit sowie deren Auswirkungen auf den Alltag und auf das Wohlbefinden der MS-Betroffenen. In der klinischen Praxis wird die kognitive Leistungsfähigkeit mittels standardisierter neuropsychologischer Testverfahren erfasst. Darüber hinaus werden, zur Einschätzung der emotionalen Befindlichkeit und weiteren psychischen Beeinträchtigungen, auch standardisierte Fragebögen und strukturierte Interviews eingesetzt. Häufig spricht man von einem «kognitiven Kerndefizit» bei MS. Damit ist gemeint, dass es im Verlauf der Erkrankung bei vielen Betroffenen zu ähnlichen Beeinträchtigungen der Hirnleistungsfähigkeit kommt. Sehr häufig zeigt sich eine Reduktion der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung sowie der mentalen Flexibilität – das betrifft z.B. die Fähigkeit, ein Problem aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Wichtige Grundlage für erfolgreiche Therapie

Während man früher annahm, dass kognitive Störungen insbesondere in fortgeschrittenen Verläufen vorkommen, wurde inzwischen aufgezeigt, dass sich kognitive Störungen auch bei MS-Betroffenen in frühen Krankheitsstadien finden. Zwar sind diese Defizite selten

so ausgeprägt, dass sie einen Betroffenen völlig unselbständig machen. Sie können jedoch ein Ausmass annehmen, das nicht mehr mit einer vollzeitigen Arbeitsfähigkeit vereinbar ist. Der Einfluss genannter Defizite auf berufliche und soziale Aspekte sowie deren Auswirkung auf die allgemeine Lebensqualität zeigt, dass neuropsychologische Defizite ernst genommen werden müssen und dass deren Erfassung einer spezialisierten Untersuchung bedarf. Die Ergebnisse dienen einerseits einer persönlichen Bestandsaufnahme, andererseits stellen sie die Grundlage für alle Folgebeobachtungen dar. Das heisst: Wenn eine Ausgangsleistung bestimmt wurde, lässt sich später viel besser abschätzen, ob vom Betroffenen wahrgenommene Veränderungen einer Intervention bedürfen. Ausserdem lässt sich auf dieser Grundlage spezifischer therapieren und schliesslich können die Befunde für versicherungsrechtliche Aspekte herangezogen werden (z.B. IV-relevante Stellungnahmen).

Probleme der Aufmerksamkeit und Konzentration
Eine intakte Aufmerksamkeits- und Konzentrationskapazität bildet die Grundlage für sämtliche Kognitionsleistungen. Aufmerksamkeit lässt sich in verschiedene Bereiche gliedern: selektive Aufmerksamkeit, geteilte Aufmerksamkeit («Multitasking»), Aktiviertheit und Vigilanz (Wachsamkeit). Diese Bereiche können in unterschiedlichem Ausmass beeinträchtigt sein. Bei MS-Betroffenen kommen Störungen im Bereich der komplexen Aufmerksamkeitsleistungen gehäuft vor, zum Beispiel beim kognitiven Tempo (wie schnell Informationen verarbeitet werden können).

Eingeschränkte Gedächtnisleistung
Schwierigkeiten mit dem Gedächtnis werden von vielen Menschen mit MS beklagt. In Studien finden sich diese bei ca. 30 bis 50 Prozent der MS-Betroffenen und sie betreffen insbesondere die Arbeitsgedächtnisleistungen (die Fähigkeit, verschiedene Informationen parallel zu verarbeiten). Eine reduzierte Arbeitsgedächtniskapazität kommt beispielsweise in einer verminderten Lernleistung zum Ausdruck und hat in vielen Berufen eine hohe alltagspraktische Relevanz. Klinisch lässt sich die Lernleistung mit entsprechenden Lerntests erfassen, zum Beispiel, indem Patienten Wortlisten vorgelesen werden, an die sie sich erinnern müssen. Hierbei sollten sowohl verbale (z.B. Wortlisten merken) als auch non-verbale (z.B. Objekte oder Muster merken) Verfahren eingesetzt werden. Bei Patienten mit einem chronischen Krankheitsverlauf sind die Gedächtnisstörungen häufiger und deutlicher ausgeprägt.

Störung von Sprache und Intelligenz
Sprachstörungen sind bei MS-Betroffenen eher selten. Sie unterscheiden sich von Sprechstörungen, mit denen Probleme der Aussprache und der Stimme gemeint sind und die bei MS eher vorkommen. Im Einzelfall führt die relative Intaktheit sprachlicher Leistungen dazu, dass MS-Betroffene trotz vorhandener kognitiver Störungen im Gespräch oder gerade bei sprachlichen Tests insgesamt unauffällige Leistungen erbringen. So können tatsächlich vorhandene Defizite unerkannt bleiben. Vor diesem Hintergrund sollte bei der Durchführung von neuropsychologischen Tests bei MS-Betroffenen

MEIENBERGS MEINUNG

Das Rutschbrett 2

Am Morgen kommt als Erstes der Gürtel an der Bettstatt zum Einsatz, der mir schon seit vielen Jahren eine Riesenhilfe beim mich Aufsetzen ist, damit ich dann meine Beine mit Unterstützung der Arme aus dem Bett schwingen kann. Dann kommt meine Transferhilfe ins Spiel: das Rutschbrett. In den letzten Jahren ist es mir nun schon zu oft passiert, dass es mir beim Transfer vom Bett auf den Rollstuhl unter dem Hinterteil weggerutscht ist – was trotz seines Namens nicht der Sinn ist – und mich auf dem Boden plumpsen liess. Wie zum Beispiel letzthin an einem Morgen. Wobei ich mich dann nur noch mit Hilfe meiner Frau aus der Bredouille retten kann. Und das alles, obwohl ich längst zur Erkenntnis gekommen bin, dass ich sicher auf dem Rutschbrett sitzen muss, bevor ich auch sicher rüber rutschen kann. Also hab ich mir vorgenommen, meinem Kopf noch ein oder zwei Minuten Zeit zu geben, wenn ich morgens vom Schlaf noch leicht «äbädäbä» bin. Damit ich klarer sehe und damit ich weiss, was ich als nächstes zu tun habe. Dann endlich wage ich mich an das Abenteuer «Transfer auf den Rollstuhl». Ich schiebe sorgfältig, aber mit aller Kraft, das Rutschbrett zwischen Po und Bett, während ich mich auf der linken Seite möglichst etwas leichter mache. So komme ich einigermassen sicher auf das vermaledeite Brett zu sitzen. Eine weitere Sekunde später sitze ich schon auf der anderen Seite des Brettes und somit quasi auf dem Rollstuhl. Nun muss ich nur noch das Brett zwischen Po und Stuhl rausziehen und zurück aufs Bett legen. Für den nächsten Einsatz am Abend, wenn's wieder zurück in die Heia geht.

Reto Meienberg

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

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

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

Wellspect HEALTHCARE

Kognitive Symptome wie Aufmerksamkeits- oder Gedächtnisprobleme kommen bei MS häufig vor.

der Schwerpunkt auf einer Profildarstellung liegen. Das Augenmerk sollte bei der Beurteilung der Testergebnisse auf Differenzen zwischen verschiedenen Leistungsdimensionen liegen. Grundsätzlich zeigen Betroffene mit einem chronischen Verlauf eine allgemeine, gleichmässige Reduktion über das gesamte Leistungsspektrum, während Patienten mit einem schubförmigen Verlauf grössere Leistungsvarianzen aufweisen. Da bereits das Ausgangsprofil der geistigen Leistungsfähigkeit Aussagen über deren Stabilität über die Zeit erlaubt, sind eingehende neuropsychologische Untersuchungen bereits zu einem frühen Zeitpunkt sinnvoll.

Kognitive Flexibilität

Neben Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen haben MS-Patienten häufig Defizite im Bereich des problemlösenden Denkens und der kognitiven Flexibilität und damit Schwierigkeiten bei abstrakten und komplexen Denkvorgängen. Klinisch wird dieser Bereich durch Testaufgaben wie Sortieraufgaben, Kategorisierungstests oder Bearbeitung komplexer Probleme erfasst, die den zielorientierten Einsatz und die Koordination der geistigen Ressourcen beim Problemlösen erfordern. Leider werden die Alltagsanforderungen bei solchen Verfahren nur unzureichend abgebildet, sodass es für praktische Belange Sinn macht, diese Tests durch systematisches Problemlösen am Alltagsbeispiel zu ergänzen.

Neuropsychologische Screening-Verfahren

Zwar kann aus fachlichen und personellen Gründen eine ausführliche neuropsychologische Untersuchung in der Regel nur in spezialisierten MS-Zentren erfolgen, dennoch sind in jeder neurologischen Praxis spezifische, an MS-Patienten validierte Kurztests (sogenannte kognitive Screening-Verfahren) möglich. Diese Kurztests werden von Ärzten, klinischen Neuropsychologen oder medizinischem Personal durchgeführt und umfassen zumeist nur eine Auswahl von neuropsychologischen Verfahren. Diese überprüfen diejenigen Leistungsbereiche, die bei der MS am häufigsten defizitär sind.

Wozu dient also die neuropsychologische Untersuchung bei MS?

Kognitive Beeinträchtigungen mindern die Lebensqualität und schränken in der Regel die Arbeitsfähigkeit ein. Mit Hilfe einer neuropsychologischen Untersuchung können diese Defizite in ihrem Umfang und ihrem Schweregrad eingeschätzt und die individuelle Leistungsfähigkeit damit bestimmt werden. Da kognitive Störungen bei einer Vielzahl von MS-Betroffenen auftreten und diese Beeinträchtigungen sowohl Auswirkungen auf die Beratungs- und Therapiemöglichkeiten als auch auf das Arbeits- und Berufsleben haben, sollte jeder MS-Betroffene eine neuropsychologische Untersuchung einfordern können. Inzwischen ist das Fachgebiet der Neuropsychologie gut etabliert und als Versicherungsleistung anerkannt. Sprechen Sie mit Ihrem Neurologen!

Text: Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Professor für Neurowissenschaften an der Universität Basel, Psychologische Beratung und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats MS-Gesellschaft

RehaClinic
Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

«Hier erhalten wir die Unterstützung, die wir brauchen.»

Patienten mit einer chronischen Erkrankung und ihre Angehörigen brauchen Unterstützung für Beruf und Alltag. RehaClinic begleitet umfassend und individuell. Informationen unter: rehaclinic.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 «FORTE17C-B» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 31.10.2017 gültig und pro Kunde einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop
Für mich und dich. @home

Seit über 25 Jahren Ihr Spezialist für:

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

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

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

BESSERE LEBENSQUALITÄT DURCH STATIONÄRE REHABILITATION

Multiple Sklerose ist eine komplexe Erkrankung mit Symptomen, deren Ausprägungen sehr unterschiedlich sind. Nichtsdestotrotz kann die Lebensqualität von Betroffenen durch einen am Alltag orientierten Rehabilitationsaufenthalt verbessert werden.

Eine verminderte Seh- und Gedächtnisfunktion beim Zeitunglesen, Probleme beim Gehen – beispielsweise zum Einkaufen oder beim Überqueren der Strasse – eine zitternde Hand oder Schluckschwierigkeiten beim Essen und Trinken können dazu führen, dass die tägliche Routine mühsamer oder sogar verunmöglicht wird. Auch die häufig nicht direkt sichtbaren Symptome wie Fatigue (extreme Müdigkeit), Gelenksschmerzen, Muskelverspannungen oder eine depressive Verstimmung können sowohl die Selbständigkeit als auch die Lebensqualität der Betroffenen massgeblich beeinflussen.

Ein Reha-Aufenthalt kann zu mehr Lebensqualität führen und motorische Fähigkeiten verbessern.

Rehabilitation führt zu mehr Lebensqualität

Lebensqualität ist subjektiv, kann also ausschliesslich durch die Betroffenen selbst beurteilt werden. Beeinflusst wird sie durch gesundheitliche, soziale, ökonomische, politische, kulturelle und spirituelle Faktoren. Eine absehbare oder eine bereits manifestierte reduzierte Lebensqualität stellt die Person mit Multiple Sklerose und die Angehörigen vor eine grosse Herausforderung. Oftmals wird ein Rehabilitationsaufenthalt nötig.

Für bestmögliche Ergebnisse empfiehlt sich eine patientenzentrierte Rehabilitation. Diese startet mit einer Bestandsaufnahme, also einer individuellen Erhebung der aktuellen Probleme, Ressourcen und Erwartungen vom Betroffenen. Nach einer spezifischen Untersuchung durch Fachpersonen verschiedener Disziplinen (Physio-, Ergo- und Sporttherapie, Medizin, Pflege, Gestaltungstherapie, etc.) folgt eine gemeinsame Zielsetzung. Die getroffenen Entscheidungen in Bezug auf die Zielfindung und die Behandlungsplanung sind wesentliche Faktoren einer erfolgreichen Rehabilitation. Nur so sind das Reha-Team sowie MS-Betroffene und deren Angehörige in der Lage, die Zufriedenheit und die Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

Wichtiger Praxisbezug

Die klinische Erfahrung und die Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen die Wichtigkeit eines individuellen und intensiven Trainings in Kombination mit angepassten Erholungsphasen. Ausreichend Bewegung und eine auf Aktivitäten des täglichen Lebens und die Teilhabe am sozialen Leben fokussierte Zielsetzung sind zentral. Viele Funktionen wie Sensorik, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und höhere kognitive Funktionen sollen vorbereitend spezifisch geübt werden. Das heisst, das Körperfunktionstraining soll in direktem Zusammenhang mit den Aufgaben und Lebensbereichen des Alltags stehen und muss immer unter dem Aspekt der Lebensqualität der Betroffenen betrachtet werden.

In der Praxis bedeutet das zum Beispiel: Wenn jemand mit einer Computertastatur arbeitet oder in der Freizeit gerne Gitarre spielt, werden die Feinmotorik der Finger sowie die kognitive Leistung nach Möglichkeit so trainiert, dass beides weiterhin möglich bleibt. Ausserdem soll die Rehabilitation auch das Umfeld und die sozialen Kontakte von MS-Betroffenen berücksichtigen. Gerade bei Patienten mit Multipler Sklerose sind die Orientierung an vorhandenen Ressourcen und die Stärkung der eigenen Kompetenzen grundsätzlich eine wichtige Behandlungsstrategie. Beratung und Information von Betroffenen sind unabdingbare therapeutische Bestandteile und runden eine integrierte transdisziplinäre Rehabilitation ab.

Text: Kurt Luyckx, Leiter Therapien und Teamleiter Neurologie und Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Chefarzt Neurologie und Neurorehabilitation im Rehazentrum Valens

ELEKTRONISCHE HELFER BEI MS

Elektronische Hilfsmittel erleichtern Menschen mit Einschränkungen den Alltag. Somit tragen sie wesentlich dazu bei, dass auch MS-Betroffene mehr Unabhängigkeit und neue Erlebnismöglichkeiten gewinnen.

Elektronische Hilfsmittel tragen zur Selbständigkeit von Menschen mit Einschränkungen bei.

Gerade bei Menschen mit MS können elektronische Hilfsmittel auftretende Symptome wie Seh- oder Sprechstörungen, Lähmungen, Koordinationsstörungen sowie Sensibilitätsstörungen kompensieren. Elektronische Hilfsmittel sind meist speziell angepasste Smartphones, Tabletts oder Computer, die verschiedene Funktionen übernehmen. Die Anwendungsbereiche können grob in die drei Bereiche eingeteilt werden: Computer und Arbeitsplatz, Wohnen und Alltagshilfen sowie Kommunikation.

Computer und Arbeitsplatz
Hilfsmittel für den Arbeitsplatz sind Systeme, die das Arbeiten an einem Computer für Menschen mit MS erleichtern oder erst möglich machen. Eingabehilfen ermöglichen auch bei starken motorischen Einschränkungen die Benutzung eines Computers. So kann beispielsweise die Tastatur mit einem Fingerführraster einfacher bedient werden. Dabei wird eine Abdeckplatte in Rasterform auf eine Tastatur aufgelegt, die die Zwischenräume zwischen den Tasten auffüllt. Dadurch wird das ungewollte Drücken mehrerer Tasten verhindert. Oder die Bedienung des gesamten Computers geschieht statt mit den Fingern nur durch Sprachbefehle, Kopfbewegungen oder durch blosse Augenbewegungen.

Wohnen und Alltagshilfen
Umfeldsteuerungen ermöglichen das Bedienen von Telefon, Licht, Türen, Fenstern, Fernseher, CD-Player usw. Sie erleichtern Menschen mit einer Behinderung den Alltag und verhelfen zu erheblich mehr Selbständigkeit. Je nach Anforderung können die Steuerungen entweder über grosse, leichtgängige und übersichtliche Tasten, per Sprachbefehl oder mit einem Saug-Blas-Schalter bedient werden. So können auch Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik diese Hilfsmittel nutzen und gleichzeitig ihre Selbständigkeit und Sicherheit erhöhen.

Kommunikation
Kommunikationshilfen sind kleine und leichte Tablets und verleihen Menschen, die nicht mehr sprechen können, eine Stimme. Aussagen und Sätze werden eingegeben und dann zum geeigneten Zeitpunkt abgespielt. Sprechen, Telefonieren, Auf-sich-aufmerksam-machen und Mitbestimmen in einer Gruppe werden so wieder möglich. Vor allem im Pflegealltag sind Kommunikationshilfen eine grosse Unterstützung, die helfen, Missverständnisse zu vermeiden.

Individuelle Abklärung und Finanzierung
In der Schweiz werden elektronische Hilfsmittel grundsätzlich von der Invalidenversicherung (IV) finanziert, wenn die versicherte Person die Anforderungen erfüllt. Für Rentnerinnen oder Rentner, die keinen Anspruch auf IV-Leistungen haben, gibt es Mietmöglichkeiten. Bei Bedarf hilft die MS-Gesellschaft, unterstützende Finanzierungsmöglichkeiten zu finden. Wichtig ist bei allen elektronischen Hilfsmitteln, dass diese individuell abgeklärt und angepasst werden. Der erste Schritt ist die Anmeldung für eine solche Abklärung. Hierzu gibt es ein einfaches Formular, das ausgefüllt und an die IV geschickt werden kann. Für Beratung und weiterführende Informationen stehen die MS-Gesellschaft oder Active Communication – die einzige auf Beratung bei elektronischen Hilsmittel spezialisierte Agentur – zur Verfügung.

Text: Ivan Zavagni, Leiter Dienstleistungen bei der Active Communication AG

FORSCHUNG FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

2017 fördert die Schweiz. MS-Gesellschaft gezielt interdisziplinäre Forschung im Bereich der Lebensqualität. MS-Betroffene haben gemeinsam mit dem Wissenschaftlichen Beirat vielversprechende Projekte evaluiert.

Wie kann die Lebensqualität trotz MS verbessert werden? Welche Forschungsprojekte versprechen einen Erkenntnisgewinn, der Betroffenen im alltäglichen Umgang mit MS etwas bringt? Um diese Fragen zu klären und die bei der Schweiz. MS-Gesellschaft eingegangenen Gesuche zu bewerten, traf sich Anfang Juli ein sechsköpfiges Komitee, bestehend aus MS-Betroffenen und Mitgliedern des Wissenschaftlichen Beirats, und bestimmte zwei besonders geeignete Forschungsanträge.

Zum einen wurde ein Projekt unter der Leitung von Nikola Biller-Andorno vom Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte der Universität Zürich ausgewählt. Das Projekt analysiert Erfahrungen, die MS-Betroffene in Arztpraxen, Spitälern oder im Alltag machen und will einerseits Informationen zur Verbesserung des Gesundheitssystems gewinnen, andererseits persönliche Krankheitserfahrungen, öffentlich verfügbar machen, die allen MS-Betroffenen im Umgang mit der Krankheit helfen können.

Das andere Projekt des Inselspitals Bern unter der Leitung von Robert Hoepner befasst sich mit der nonverbalen Kommunikation, also der Mimik und Gestik bei Multipler Sklerose. Beeinträchtigungen sowohl der sprachlichen als auch der nonverbalen Kommunikation, so die Annahme, führen zu einer reduzierten Lebensqualität. Das Projekt nimmt sich dieses Zusammenhangs an, um gezielte Therapiestrategien zu entwickeln und den Alltag von MS-Betroffenen zu verbessern.

Ein Video zum Thema ist auf der Website www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Aktuelles zu finden.

BARRIEREFREIE FITNESSCENTER

Ausreichend Bewegung und Sport sind wichtig für die Gesundheit von MS-Betroffenen. Fitnesscenter bieten eine einfache, bei jedem Wetter geeignete Gelegenheit für regelmässiges Training. Doch nicht alle Studios sind für Menschen mit Gehschwierigkeiten oder im Rollstuhl erreichbar.

Aktuelle Studien kommen zum Schluss, dass ausreichende Aktivität zu strukturellen Anpassungen im Gehirn führt. Sport und Bewegung sind also äusserst förderlich für die Gesundheit – insbesondere bei MS-Betroffenen. Vor allem Ausdauertraining ist gut untersucht und hat sich aufgrund der positiven Auswirkungen zu einer wichtigen Komponente innerhalb der Neurorehabilitation bei Menschen mit MS entwickelt. Betroffene können auch selbst aktiv werden, zum Beispiel mit der Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter.

Wie steht es mit der Rollstuhlgängigkeit?
«gofit – Fitness barrierefrei» bietet detaillierte Informationen zu rund 70 Fitnesscentern. Wichtig sind für Menschen mit Handicap eine barrierefreie Infrastruktur und eine optimale Betreuung durch das Personal. Erhoben wurden deshalb Ende 2016 Angaben zur Lage und Erreichbarkeit, zur Zugänglichkeit der Trainingsfläche und der Sanitäranlagen, zu speziellen Trainingsgeräten, spezifischen Qualifizierungen des Personals sowie Informationen für Menschen mit Sehbehinderungen.

Eine ausführliche Liste der rollstuhlgängigen Fitnesscenter sowie weitere barrierefreie Freizeittipps finden Sie unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Leben mit MS, Mobilität&Freizeit.

MS SPENDENLAUF TUT DOPPELT GUT

Am Sonntag, 28. Mai 2017 sind rund 100 Teilnehmende dem Aufruf der MS-Gesellschaft gefolgt und joggten oder walkten unermüdlich dem Zürichsee-Ufer entlang. Gemeinsam konnten stolze 55'000 Franken für Menschen mit MS gesammelt werden.

Dieses Jahr waren auch viele Junge joggend unterwegs.

Trotz heissen Temperaturen und prallem Sonnenschein fanden sich die Teilnehmenden motiviert und gut gelaunt am frühen Sonntagmorgen in Oberrieden für den MS Spendenlauf ein (früher bekannt als MS-Walkathlon). Dieses Jahr waren viele junge Sportbegeisterte dabei. Eine Gruppe reiste eigens aus Bern an: «Für den guten Zweck nehmen wir den Weg gerne auf uns», versicherte eine Teilnehmerin und fügte nach dem Lauf hinzu: «Es hat sich gelohnt, die Stimmung war super, die Aussicht über den Zürichsee grossartig und ich habe meine 10 Kilometer geschafft.»

Routinierte Teilnehmende

Zu den Ersten auf der Strecke gehörten Martin Felger und seine Hündin Lua – beide nehmen seit vielen Jahren immer wieder teil. Gemeinsam haben sie insgesamt eindrückliche 60 Kilometer absolviert und so dank ihren Sponsoren 12'000 Franken erreicht. Ein weiterer Stammgast in Oberrieden ist der bald 83-jährige Jean-Louis Joliat, der dieses Jahr sagenhafte 28'000 Franken sammelte. Nach der grossen Anstrengung sassen die Teilnehmenden zusammen, tauschten sich aus und genossen Leckereien vom Grill.

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

STIFTUNG «DENK AN MICH»

Seit Jahren gehört die Stiftung «Denk an mich» zu den grosszügigsten Unterstützern der Schweiz. MS-Gesellschaft. Für das Jahr 2016 wurden 72'210 Franken überwiesen. Diese beträchtliche Summe wurde für Veranstaltungen, Kurse und Gruppenaufenthalte eingesetzt und verhalf somit vielen Betroffenen zu wichtigen Informationen oder zu dringend nötiger Entlastung. Für die langjährige Zusammenarbeit und das Vertrauen ist die MS-Gesellschaft der Stiftung «Denk an mich» ausserordentlich dankbar.

Während eines Gruppenaufenthalts der MS-Gesellschaft können Betroffene viel erleben und Angehörige erhalten zuhause eine Verschnaufpause.

Der Frauenverein der Pfarrei St. Josef, die Kirchenpflege sowie der Verband der römisch-katholischen Kirchgemeinden der Stadt Zürich haben der MS-Gesellschaft zusammen einen grossen Betrag gespendet.

MIT VIEL HANDWERKLICHEM GESCHICK ZUR GROSSEN SPENDE

Die katholische Pfarrei St. Josef organisierte Ende November 2016 einen Adventsmarkt mit Adventskränzen, Handarbeiten und Guetzli. Der Reinerlös wurde von der Kirchenpflege der katholischen Pfarrei St. Josef sowie dem Verband der römisch-katholischen Kirchgemeinden der Stadt Zürich aufgestockt, so dass der MS-Gesellschaft total sagenhafte 42'000 Franken gespendet wurden.

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 16'000 Franken. Daraufhin hat der Verband der römisch-katholischen Kirchgemeinden der Stadt Zürich beschlossen, dass dieser Betrag verdoppelt wird. Überdies hat die Kirchenpflege der römisch-katholischen Pfarrei St. Josef zusätzliche 10'000 Franken gespendet. Das ergibt insgesamt eine Summe in Höhe von unglaublichen 42'000 Franken.

Wir danken den drei Institutionen herzlich für ihr grosses Engagement und die grosszügige Spende.

SWISS•TRAC®

Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S.

Jetzt Probefahren!

Händler in Ihrer Nähe:
www.swisstrac.ch

SAMSTAG, 2. SEPTEMBER 2017

GENIESSEN SIE MIT HERZ

Engagierte Gilde-Köche schwingen am Samstag, 2. September (und an weiteren Daten) bereits zum 23. Mal den Kochlöffel für Menschen mit MS und andere soziale Institutionen. Auf diversen Plätzen in der ganzen Schweiz gibt es ab 10.30 Uhr für circa 10 Franken eine feine Portion Risotto, zubereitet von Köchen und Helfern der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen. Der Einkaufsbummel kann so mit einem gemütlichen Mittagessen für einen guten Zweck verbunden werden. Dank diversen Bands ist an einigen Standorten auch für musikalische Unterhaltung gesorgt.

Unterstützt werden die Gilde-Köche von Mitgliedern der MS-Regionalgruppen und Mitarbeitenden der MS-Gesellschaft. 101'000 Franken wurden am letztjährigen Gilde-Kochtag für MS-Betroffene gesammelt und der Ertrag seit 1997 beträgt total 1,5 Millionen Franken. Kommen auch Sie zum Risottoschmaus und tun damit Gutes!

Wo der Gilde-Kochtag überall stattfindet, finden Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Spenden & Helfen.

Am Gilde-Kochtag schwingen Köche in der ganzen Schweiz die Kochlöffel.

OKTOBER 2017

AUFRUF ZUR SOLIDARITÄT

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

Eine grosse Anzahl Schweizer Haushalte erhält anfang Oktober 2017 einen Spendenaufruf für die Jahressammlung der MS-Gesellschaft. Dieser grossflächige Aufruf ist ein wichtiges Werkzeug, um Spenderinnen und Spender zu gewinnen und um auf MS aufmerksam zu machen. Dieses Jahr stehen die beiden Geschwister Chiara und Alessia im Mittelpunkt. Ihre Mutter hat MS. Was dies für die beiden Mädchen bedeutet, wird exemplarisch aufgezeigt.

Unterstützung im Alltag
Die Schweiz. MS-Gesellschaft möchte den Alltag von Betroffenen und deren Familien erleichtern. Um ihnen beizustehen und eine zuverlässige Anlaufstelle zu sein, ist die MS-Gesellschaft immer wieder auf Spenden angewiesen. Dank den Spendern ist es möglich, wichtige Dienstleistungen – wie Sozialberatung, Gruppenaufenthalte, Veranstaltungen oder finanzielle Direkthilfe – weiterhin zuverlässig anzubieten. Herzlichen Dank!

Bild: Ethan Oelman

Die beiden Kinder von Lucia Matturro machen sich oft Sorgen um ihr Mami.

SONNTAG, 1. OKTOBER 2017

JOGGEN, BIS DIE SOCKEN QUALMEN

Die Lions Clubs der Stadt Zürich organisieren bereits seit 14 Jahren den beliebten Lions MS Joggathlon. Auch dieses Jahr findet der Anlass auf dem Platzspitz statt. Kommen auch Sie am Sonntag, 1. Oktober nach Zürich und drehen Sie ein paar Runden für Menschen mit MS.

Der Lions MS Joggathlon beim Zürcher Hauptbahnhof gehört seit Jahren zu den Highlights der Schweiz. MS-Gesellschaft. Dieses Jahr finden sich am 1. Oktober von 8.30 bis 15.00 Uhr wieder sportliche Männer, Frauen, Familien und Firmenteams auf dem Platzspitz ein, um Runden für einen guten Zweck zu absolvieren. Neu führt die Strecke am imposanten Betonbau der Landesmuseum-Erweiterung vorbei und sogar unten durch.

Moderne Zeiterfassung

Bisher haben die Läuferinnen und Walker pro Runde ein Gummiband erhalten, doch dieses Jahr hat sich das Organisationskomitee für eine Modernisierung entschieden: «Neu haben wir eine topmoderne elektronische Rundenzählung inklusive Zeiterfassung. So kann man in Ruhe walken oder sich auf den Lauf konzentrieren – den Rest erledigt der Computer», erklärt OK-Präsident Jürgen Meyer. Neu ist auch die Online-Registrierung: Auf www.joggathlon.ch können sich Einzelpersonen oder Firmenteams anmelden. Es stehen eine Jogging- und eine Walkingstrecke von 700 bzw. 370 Metern zur Verfügung, beide führen in eine Richtung der Limmat und in die andere der Sihl entlang.

Am 1. Oktober wird auf dem Platzspitz in Zürich gejoggt, gewalkt oder spaziert. Lassen auch Sie sich sponsern und setzen Sie sich für Menschen mit MS ein. Wir zählen auf Sie!

Teambildung mal anders

Der Lions MS Joggathlon ist Benefizevent und Breitensportanlass in einem. Die schöne Kulisse und der gute Zweck lockten letztes Jahr rund 500 Teilnehmende nach Zürich. Einige Firmenteams haben sich bereits wieder angemeldet und tragen auf diese Weise zur Teambildung bei: Unter anderem sind Mitarbeitende von UBS, SBB, Renault, aber auch von kleineren KMU am Start – jeweils mit Teams zwischen 5 und 140 Leuten. Ihre Arbeitgeber sichern üblicherweise einen Betrag pro Runde zu und geben ein Kostendach vor. Der Mindestbeitrag pro Runde beträgt grundsätzlich 5 Franken. Insgesamt wurden bei den bisher durchgeführten 8 Lions MS Joggathlons schon über 1 Million Franken zugunsten Menschen mit MS gesammelt.

Gute Stimmung sorgt für Power

Für gute Stimmung sorgt neben dem motivierten Teilnehmerfeld der Platzspeaker Mike La Marr, Moderator bei Radio SRF, der mit Aussagen wie «Joggen oder walken, bis die Socken qualmen. So tun Sie etwas für MS-Betroffene und für Ihre Gesundheit.» animiert und die Stimmung auflockert. Für qualmende Socken und aufgewärmte Gelenke sorgt die Konditionstrainerin Ursula Keinath mit ihrem Power-Warm-Up den ganzen Tag im Pavillon.

Jetzt unter www.joggathlon.ch anmelden!

SAMSTAG, 14. OKTOBER 2017

MITBESTIMMEN AN DER RESONANZGRUPPENTAGUNG

Die Resonanzgruppe, auch als «Stimme der MS-Betroffenen» bezeichnet, setzt sich aus interessierten MS-Betroffenen aus den drei Landesregionen zusammen. Die Gruppe trifft sich alle zwei Jahre in verschiedener Zusammensetzung – dieses Jahr in Bern.

An der MS-Resonanzgruppentagung können Betroffene ihre Anliegen direkt einbringen.

Die diesjährige MS-Resonanzgruppentagung widmet sich dem Thema «Erwartungen von Betroffenen an das Schweizer MS Register – nach dem ersten Jahr». MS-Betroffene sind Experten, die die Forschung mitgestalten. Zu diesem Zweck können Teilnehmende am 14. Oktober 2017 an der Tagung die Weiterentwicklung des MS Registers unterstützen, ihre Sicht einbringen, mit anderen diskutieren und auf diese Weise einen wichtigen Beitrag leisten. Zudem werden die Erkenntnisse aus den ersten zwölf Monaten vorgestellt.

Die Anmeldung finden Sie auf www.multiplesklerose.ch, unter der Rubrik Unsere Angebote, Veranstaltungen & Weiterbildungen.

SONNTAG, 3. DEZEMBER 2017

BENEFIZKONZERT: KLEINE SCHRITTE – GROSSE GEFÜHLE

Am Sonntag, 3. Dezember 2017 findet das Matineekonzert der MS-Gesellschaft neu in der Tonhalle Maag in Zürich-West statt. Nebst dem Orchester Camerata Cantabile verzaubert der Schweizer Stepptänzer Daniel Borak das Publikum.

Dieses Jahr kommt Abwechslung in das traditionelle Benefizkonzert der MS-Gesellschaft. Da die Tonhalle umgebaut wird, zieht das Konzert vorübergehend in das Tonhalle-Provisorium in der Maag EventHall (Zürich-West) um. Das Provisorium besteht komplett aus Fichtenholz und ist architektonisch gänzlich auf eine gute Akustik ausgelegt. Als erstes trägt das Orchester Camerata Cantabile unter der Leitung von Dirigent Christof Brunner Tschaikowskys 5. Sinfonie vor. Nach einer kurzen Erfrischungspause reisen die Gäste gemeinsam ins 20. Jahrhundert, zunächst mit dem «Tap Dance Concerto» von Morton Gould – vom Orchester gespielt und durch den 6-fachen Stepptanz-Weltmeister Daniel Borak begleitet. Als Ausklang kommen die Besucherinnen und Besucher in den Genuss einer «Tribute to Louis Armstrong» – gewidmet einem der grössten Jazzmusiker aller Zeiten. Der Gesamterlös dieses kulturellen Highlights kommt Menschen mit MS zugute.

Informationen und Ticketverkauf unter www.multiplesklerose.ch/konzert.

© Milad Ahmadvand

JETZT ANMELDEN!

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

VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

Diagnose MS – Was nun? (B/A)
Sa. 09. September 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Zürich
kostenlos

Fatigue & Schlafstörungen (B/A/I)
Sa. 16. September 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Baden (AG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS und Physiotherapie (B/A/I)
Sa. 07. Oktober 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
St. Gallen
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS-Resonanzgruppentagung (B)
Sa. 14. Oktober 2017, 10.30 bis ca. 16.30 Uhr
Bern
kostenlos (inkl. Verpflegung & Reisespesen)

MS-Forschung heute (B/A/I)
Sa. 04. November 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Zug
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Meine Vorsorge – Erwachsenenschutzrecht (B/A/I)
Sa. 02. Dezember 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Bern
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Gesunde Ernährung (B/A/I)
Sa. 09. Dezember 2017, 09.30 bis 12.30 Uhr
Bern
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Yoga für Menschen mit MS (B)
Do. 14./21./28. September 2017, 05./12. Oktober 2017,
jeweils 11.00 bis 12.00 Uhr
Basel
Do. 02./09./16./23./30. November 2017,
jeweils 10.00 bis 11.00 Uhr
Bern-Wankdorf (BE)
Mitglieder CHF 75.00, Nichtmitglieder CHF 100.00

Energie tanken – Eine Auszeit für Angehörige (A)
Sa. 30. September 2017 bis So. 01. Oktober 2017
Tschiertschen (GR)
Mitglieder CHF 230.00, Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Resilienz – Innere Stärke (B)
Sa. 21. Oktober 2017 bis So. 22. Oktober 2017
Filzbach (GL)
Mitglieder CHF 230.00, Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

MS Youth Forum – Keep on Moving (B/A)
Sa. 11. November 2017, 10.30 bis 16.30 Uhr
Zürich
kostenlos

Selbstverteidigung – Mit oder ohne Handicap (B)
Sa. 25. November 2017, 13.00 bis 17.00 Uhr
Luzern
Mitglieder CHF 20.00, Nichtmitglieder CHF 35.00

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Kinaesthetics zu zweit (B/A)
Sa. 18. November 2017 bis So. 19. November 2017
Hölstein (BL)
Pro Paar: Mitglieder CHF 450.00, Nichtmitglieder CHF 500.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

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

EINIGKEIT, SCHUTZENGEL UND SINGENDE PINGUINE

Am Samstag, 10. Juni 2017 trafen sich die Mitglieder der Schweiz. MS-Gesellschaft im Verkehrshaus Luzern zur 58. Mitgliederversammlung. Der Anlass zeichnete sich durch Einigkeit im statutarischen Teil, humorvolle musikalische Unterhaltung und spannende Referate aus.

Eröffnet wurde die 58. Mitgliederversammlung traditionellerweise von Prof. Dr. Rebecca Spirig. Die Präsidentin bedankte sich bei den zahlreich erschienenen Gästen für deren Engagement und betonte, dass MS-Betroffene in allen Bestrebungen der MS-Gesellschaft stets im Mittelpunkt stehen. Anschliessend übergab sie das Wort an den Luzerner Ständerat Damian Müller, der zu einer einfühlsamen, engagierten Rede über Menschen mit Behinderungen, ihre alltäglichen Herausforderungen und die Verantwortung der Politik ansetzte.

Walter Schmid und Liz Isler sind mit dem MS-Preis 2017 geehrt worden.

Der folgende statutarische Teil war geprägt von Einigkeit: Das Protokoll, der Jahresbericht und die Jahresrechnung von 2016 wurden einstimmig abgesegnet. Zwei Vorstandsmitglieder standen zur Wiederwahl: Bianca Maria Brenni-Wicki wurde in Abwesenheit gewählt, während Vizepräsident Dr. Claude Vaney mit begeistertem Applaus im Amt bestätigt wurde. Er hielt später eine spannende Rede über die Wirkung und den Nutzen von Cannabis bei Multipler Sklerose. Ausserdem wurde Martin Humm herzlich verdankt, der nach 12 Jahren aufgrund der Amtszeitbeschränkung aus dem Vorstand zurücktrat.

Singende Pinguine und ein Gilde-Check

Nach einer kurzen Umbaupause lockerten sieben Männer im Frack die Stimmung auf: Die «Singing Pinguins» kamen mit ihrer Mischung aus Witz und stimmigem Acapella-Gesang beim Publikum sehr gut an. Nach einem Referat von Vizedirektor Dr. Christoph Lotter über das politische Engagement der MS-Gesellschaft betrat

Markus Sager, Ambassador der Gilde, verkündet den Erlös aus dem letztjährigen Gilde-Kochtag von beachtlichen 101'000 Franken.

Markus Sager in seiner Kochjacke die Bühne. Als Zentralschweizer Ambassador der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen hatte er die freudige Aufgabe, der Direktorin Patricia Monin offiziell einen Check über 101'000 Franken zu übergeben – den beachtlichen Ertrag aus dem vorjährigen Gilde-Kochtag.

Ehre für Regionalgruppen und zwei engagierte Menschen

Drei Regionalgruppen feiern im Jahr 2017 ein Jubiläum: Oberemmental, Zug und Thurgau. Sie alle wurden an der Versammlung jeweils in einem kurzen Video vorgestellt und mit einem finanziellen Zustupf geehrt. Ein weiterer Höhepunkt war die Verleihung des MS-Preises, der von der Klinik Hirslanden gestiftet wurde. Dieses Jahr wurde der Preis erneut an zwei engagierte Menschen verliehen. Einer davon ist Walter Schmid, der als Freiwilliger schon an über 100 Gruppenaufenthalten teilgenommen hat und der von allen «Gilet-Walti» genannt wird. Moderator Steffen Lukesch verriet er im Gespräch auf der Bühne, dass er im Besitz von exakt 50 Gilets sei.

Stolze 40 Jahre besteht die Regionalgruppe Thurgau mittlerweile.

Die Regionalgruppe Oberemmental feiert ihr 20-jähriges Bestehen.

Weiter wurde der MS-Preis Liz Isler verliehen, die mit ihrem farbenfroh dekorierten Elektrorollstuhl und einer auffälligen Sonnenbrille einen markanten Auftritt hinlegte. Trotz ihrer schweren MS-Erkrankung ist die 56-Jährige in zahlreichen Patientenorganisationen aktiv. Sie unterstützt die MS-Gesellschaft als Beraterin bezüglich Forschungsprojekte zur Lebensqualität und setzt sich als Botschafterin für Menschen mit MS ein. Wenige Augenblicke zuvor hatte Liz Isler einen ruhigen Moment genutzt, um als Zeichen ihrer Dankbarkeit jedem Vorstandsmitglied persönlich einen Schutzengel aus Stein zu überreichen. Spontane, bewegende Momente wie dieser machen die Mitgliederversammlung jedes Jahr wieder zu einem besonderen Anlass mit vielen spannenden Begegnungen.

In Zug gibt es bereits seit 30 Jahren eine MS-Regionalgruppe.

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

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

MS-Infoline zum vergünstigten Telefontarif

0844 674 636

Montag bis Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

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.

Vorname / Name/ .....

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

SCHWEIZER MS REGISTER: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG NACH DER DIAGNOSE

Das Schweizer MS Register wurde vor über einem Jahr lanciert und die Teilnehmerzahl entwickelt sich bereits gegen 2'000. Ein Schwerpunkt des Registers sind Alltagsthemen sowie die Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehöriger – dazu gehört auch das Thema Ernährung.

In einer ersten Umfrage des MS Registers wurde unter anderem das Thema Ernährung nach der MS-Diagnose erhoben. Von insgesamt 1'138 Einträgen gaben 405 Personen (36%) an, ihre Ernährung nach der Diagnose verändert zu haben. Interessant ist auch der Zeitpunkt der Ernährungsumstellung: Die Daten zeigen, dass knapp 40% aller Personen die Umstellung der Ernährung im ersten Jahr nach der Diagnose vollzogen haben.

Je nach Verlaufsform wurden Ernährungsumstellungen unterschiedlich häufig berichtet (siehe Abbildung 1). Mit 43% haben Personen mit einer primär-progredienten MS (PPMS) am häufigsten angegeben, ihre Ernährung nach der Diagnose umgestellt zu haben; bei Personen mit einer schubförmigen MS (RRMS) liegt dieser Anteil am tiefsten (34%).

Der höhere Anteil bei PPMS könnte sich dadurch erklären lassen, dass bei dieser eher seltenen Verlaufsform wenig Therapieoptionen zur Verfügung stehen und sich die Betroffenen somit noch stärker mit Themen befassen, die sie selber in die Hand nehmen können. Wie sich auch bei anderen Untersuchungen gezeigt hat, ist die Ernährung eine besonders beliebte Möglichkeit, um selbständig einen Beitrag zur Gesundheit und zum eigenen Wohlbefinden zu leisten.

Gesündere Ernährung

Abbildung 2 stellt verschiedene Themenbereiche der Ernährungsumstellung graphisch dar. Knapp ein Drittel der Teilnehmenden haben auf eine gesündere Ernährung nach der MS-Diagnose geachtet, was mindestens eine der folgenden Massnahmen umfasst: Grösserer Obst- und Gemüsekonsum, Bevorzugung regionaler und saisonaler Produkte, vermehrter Verzicht verarbeiteter Lebensmittel sowie Verzicht auf alkoholische Getränke. Weitere 22% der Betroffenen gaben an, Zusatzpräparate zu nehmen und 5% ernähren sich seither vegetarisch oder vegan.

Das Schweizer MS Register wird weiterhin das spannende Thema Ernährung und andere Veränderungen des Lebensstils nach der Diagnose auswerten. Für die Aussagekraft der Analysen ist es wichtig, dass sich auch in Zukunft möglichst viele Betroffene an den Umfragen beteiligen.

Text: Nina Steinemann, wissenschaftliche Mitarbeiterin Schweizer MS Register am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

Abb. 1: Ernährungsumstellung nach MS-Diagnose in Abhängigkeit von MS-Verlaufsform

Abb. 2: Art der Ernährungsumstellung nach MS-Diagnose

Teilnehmen ist wichtig!

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

Name/Vorname .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Sprache: DE ☐ FR ☐ IT ☐

Direktanmeldung unter: www.ms-register.ch

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Bitte Coupon einsenden an:

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

REGIONALGRUPPE BEWEGUNG UND SPORT WINTERTHUR

STECKBRIEF

Gründung
September 2013

Anzahl Mitglieder
12 MS-betroffene Mitglieder
3 Helferinnen (inkl. Leiterin)
3 Vorstandsmitglieder
(1 davon MS-betroffen)

Kontaktperson
Marena Rossi
079 815 02 65

Wir treffen uns
In Winterthur, jeden zweiten Montag von 17.45 bis 18.45 Uhr

Unser Ziel
Gemeinsam lernen wir – durch die Übungen aus den Bereichen Sensomotorik, Stabilität, Koordination, Kraft und Ausdauer – uns zu trauen und uns zu vertrauen. Die Bewegungsstunde lebt vom Gemeinschaftserlebnis und ist eine optimale Ergänzung zu Physio- oder Ergotherapie.

KONTAKTE KNÜPFEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Deutsch-Freiburg Düdingen	Katharina Benninger	077 492 81 87	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	079 263 22 41	B
Zürich Stadt	Jürg Ruckstuhl	044 363 58 11	B
Stäfa	Corinne Stierle	044 930 64 00	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

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

Bewegung & Sport Winterthur	Marena Rossi	052 222 04 11
dreaMS (Kt. Zürich)	Ivana Spring	078 921 12 82
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 (bis 30.08)	079 432 04 23
	Jutta Zeindler (ab 30.08)	079 758 75 39
Schwyz	Judith Lüönd	041 820 25 01
Uri	Rita Furrer	041 880 20 56
Zug	Pia Baumgartner	041 750 36 87

Ostschweiz / Fürstentum Liechtenstein

Graubünden	Martina Tomaschett	079 662 40 24
Kreuzlingen	Hanspeter Bernhard	071 688 13 35
FL / Oberrheintal	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

Überregional

MS-Runningteam	Susana Silva	079 377 39 82

SURF & TURF MIT ENGELBERGER SAIBLING

Zutaten für 4 Personen

Rindsfilet

4x 150 g	Rindsfilet Tournedos
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Saibling-Hacktätschli

80 g	Saiblingfilet
80 g	Lachs roh
80 g	Lachs geräuchert
20 g	Zwiebeln
10 g	Ingwer
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung

Rindsfilet
Auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten und bei 170 Grad 10 Minuten im Backofen nachziehen lassen. Dazu passt ein kräftiger Kalbsfond mit Rosmarin und Sellerie-Kartoffelpüree.

Saibling-Hacktätschli
Alle Zutaten grob hacken oder cuttern und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Fischmasse portionieren und formen, beidseitig goldig braten.

Zeitaufwand: ca. 45 Minuten

Team von Jakob Stämpfli

Landgasthof Sternen in Murzelen
Murzelenstrasse 50, 3034 Murzelen

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen

www.gilde.ch

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon: 043 444 43 43, Fax: 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9
Redaktion Milena Brasi **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Linda Alter, Susanne Kägi, Marc Lutz, Patricia Monin, Regula Muralt, Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Kurt Luyckx, Reto Meienberg, Ivan Zavagni **Bilder** Robert Bösch, Ethan Oelman, Schweiz. MS-Gesellschaft **Erscheint** 4-mal im Jahr **Auflage** 75'000 Deutsch, 37'000 Französisch/Italienisch. Bei einer Spende ab 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement des FORTE Magazins. **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 28. August 2017

Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgangmit 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

RENDEZ-VOUS MIT BERNHARD RUSSI

Nach fast 40 Jahren hat sich Bernhard Russi Anfang Jahr entschieden, als Sportkommentator zurückzutreten. Im FORTE-Interview spricht der ehemalige Skirennfahrer über den Rücktritt, Träume und schwierige Momente im Leben.

Was macht mehr Spass: Ski fahren oder Skirennen kommentieren?
Selbst Ski fahren! Es macht schon mehr Spass, etwas zu machen und nicht nur darüber zu sprechen. (lacht) Ausserdem muss man beim Kommentieren oft Dinge sagen, die man eigentlich gar nicht weiss. Es gibt viele Nuancen, die man live nicht immer gut beurteilen kann.

Wie ist aus dem ehemaligen Skirennfahrer Russi ein Sport-Kommentator geworden?
Ich wurde von Martin Furgler gefragt, er war damals Sportchef beim Schweizer Fernsehen und ist übrigens der Onkel von Matthias Hüppi. Er hatte die Idee, dass ich Co-Kommentator werden könnte. Das war damals noch nicht üblich, deshalb konnte ich mir das zunächst nicht vorstellen. Aber ich habe es einfach probiert und bin geblieben.

Matthias Hüppi und Sie haben sich gleichzeitig für einen Rücktritt entschieden. Wie kam es dazu?
Letztes Jahr eröffnete mir Matthias, dass er aufhören wolle. Zwölf Stunden später war mir klar, dass auch ich reif für etwas Neues bin. Ich war nie ein Mensch, der lange im Voraus plant, ich entscheide gerne spontan aus dem Bauch heraus. Und ich finde, es gibt nicht den richtigen Zeitpunkt, mit etwas aufzuhören. Vielmehr sollte man den richtigen Zeitpunkt finden, um etwas Neues zu beginnen.

Nach Ihrem Rücktritt bei SRF haben Sie nun viel Zeit, wofür möchten Sie diese nutzen?
Skiferien – ich habe in meinem Leben noch nie Skiferien gemacht! Ich würde gerne nach Patagonien reisen, um die Natur zu erleben und den einen oder anderen Gipfel zu erklimmen. Aber da gibt es noch keine konkreten Pläne.

Was haben Sie noch für Pläne und Träume?
Ich bin ein verkappter Piano-Spieler und übe jeden Tag die Mondscheinsonate von Beethoven. Ausserdem bin ich ein vergifteter Kletterer und habe das Ziel, irgendwann den Schwierigkeitsgrad 7a klettern zu können. Leider sind diese beiden Hobbies nicht wirklich kompatibel, vom Klettern bekomme ich raue Finger, aber fürs Klavier spielen sollten sie ganz zart sein.

Was war der beste Moment für Sie als Skirennfahrer einerseits und im Privatleben andererseits?
Beim Skifahren war es der WM-Titel in Gröden, mein erster grosser Erfolg. Das erste Mal ist immer unvergesslich. Und im Privatleben waren es ganz klar die Geburten meiner beiden Kinder. Das kann man nicht toppen, vor allem emotional. Die Geburt eines Kindes ist ein Wunder.

Sie haben auch sehr schwierige Momente erlebt, wie ein Dokumentarfilm Anfang Jahr zeigte. Wie haben Sie all die Schicksalsschläge gemeistert?
Ich denke, der Mensch lernt, auch mit schmerzvollen Momenten umzugehen. Wir können meist mehr ertragen, als wir glauben. Und man lernt auch, was das Leben ist und wie es funktioniert. Wichtig war mir am Schluss die Botschaft: Trotz allem ist das Leben schön.

Was würden Sie jemandem raten, der eine schwierige Zeit durchmacht und nicht weiter weiss?
Negative Emotionen sollten Platz haben. Ich selbst bin grausam emotional und sehr nahe am Wasser gebaut. Dafür schäme ich mich nicht und es tut manchmal gut. Aber für mich ist es essenziell, die positiven Dinge im Leben immer wieder in den Vordergrund zu bringen. Wenn es einem schlecht geht und man nicht versucht, das Positive zu sehen, kann es sein, dass man die guten Momente immer wieder verpasst.

Ihre Schwester lebt in einem Pflegeheim. Wie gehen Sie als Angehöriger mit dieser Situation um?
Jeder Fall ist anders. Meine Schwester ist seit einer Operation in der Kindheit cerebral gelähmt. Ich musste schon als Bub lernen, dass Madeleine jetzt nicht mehr dieselbe ist. Es gibt Dinge, die muss man akzeptieren, denn man kann rein gar nichts daran ändern. Und es hat keinen Wert, sich kaputt zu machen oder zu grämen.

Interview: Milena Brasi
Bild: Robert Bösch

Baden leicht gemacht

VitaActiva seit 2001

Der Spezialist für sicheres und unbeschwertes Badevergnügen

- Schweizweit ausgezeichnete Kundenreferenzen
- Schnelle und saubere Installation innert eines Tages
- Umfangreiche, vielfältige Kollektion von Badewannen, Farben und Liften
- Bei allen Modellen auf Wunsch Ausstattung wie z.B. wohltuender Whirlpool, Glasduschwand, Dusche...

Gratistelefon:
0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch | www.vitaactiva.ch

Fordern Sie noch heute unsere farbige Gratis-Broschüre an!

JA, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre zu:

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

FORTE2017

VitaActiva AG • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZUG • Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91