FORTE

NR. 1 FEBRUAR 2018 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

SUSAN BLIGH
Abtauchen und Kraft tanken

KÖRPERLICH AKTIV MIT MS
Positive Auswirkungen

HIPPOTHERAPIE
Physiotherapie hoch zu Ross

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

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
CH-6301 Zug
www.merck.ch

CH/NONNI/0117/0005

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Susan Bligh ist eine Powerfrau, die trotz körperlichen Einschränkungen ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben führt und noch immer arbeitstätig ist. Ein leidenschaftliches Hobby der Birmensdorferin ist das Tauchen – dieses bedeutet für sie sowohl Lebenselexier als auch Anker. Lesen Sie die Geschichte von Susan Bligh auf Seite 4.

Bewegung und Sport sind für viele Betroffene wichtige Bestandteile des Alltags. Zunehmend werden sie auch in den Tagesablauf der Rehabilitation eingeplant. Ein Beispiel ist die Hippotherapie, die dank dreidimensionalem Bewegungsablauf den Rumpf kräftigt und die Koordination fördert (Reportage auf Seite 8). Aber auch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining führt bei Menschen mit MS sowohl zuhause als auch in der Reha zu einer verbesserten Gesundheit, einen ausführlichen Fachartikel dazu finden Sie auf Seite 10.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieser und weiterer spannender Artikel!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Portrait: Susan Bligh 4
Hippotherapie 8

LEBEN MIT MS

Fachartikel: Aktiv mit MS 10
Meienbergs Meinung 11
IV trotz Teilzeitarbeit 13
PPMS und Ocrevus 15

MERCI

Benefizkonzert 16

AGENDA

MS Spendenlauf 19
Freiwillige gesucht! 21
Mitgliederversammlung 22
Veranstaltungen 23

MS INTERN

Schweizer MS Register 24
State of the Art Symposium 25
Resonanzgruppentagung 26
Postfinance 26
Neues Erklärvideo für Kinder 27
Infoletter 27
Regionalgruppe Zug 28
Kontakte knüpfen 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Impressum 30
Rendez-Vous mit Jasmin Nunige 31

SUSAN BLIGH

ABTAUCHEN UND KRAFT TANKEN

Sie war stets eine unabhängige Person, bis die Diagnose MS sie vor neue Tatsachen stellte. Wie eine Powerfrau ihr Leben mit der Krankheit meistert und Neues in Angriff nimmt.

Mit einem Couvert auf den Knien verlässt Susan Bligh ihr Arbeitsgebäude, fährt mit dem Rollstuhl das Trottoir entlang, am Briefkasten vorbei und hält zehn Minuten später erschöpft an. Sie ist orientierungslos, die Gegend ist ihr fremd. «Wo bin ich? Wohin wollte ich überhaupt?» Angst macht sich breit, bis ihr Gehirn nach einer gefühlten Ewigkeit endlich wieder andockt: «Genau, der Brief!»

Solche plötzlich einbrechenden Blackouts erlebt Susan Bligh immer öfters. «Auf mein Gedächtnis ist kein Verlass mehr»,

«Im Fatigue-Kurs der MS-Gesellschaft fühlte ich mich endlich ernst genommen.»

sagt die Frau, die ihr Leben vor der MS-Diagnose perfekt orchestrierte: Ehemann, Kinder, Karriere, Reisen. Selten war ihr etwas zu viel. Heute muss sie behutsam mit ihren Kräften haushalten, übernimmt sie sich, rächt sich das in Form von extremer Müdigkeit und Schmerzen. Einmal, nach zu aktiven Tagen, entzündeten sich sämtliche Nervenspitzen an ihren Füssen, sodass sie drei Wochen nicht stehen konnte.

Angst vor Hilflosigkeit

Beim Rundgang durch ihre helle Wohnung in Birmensdorf werfen wir einen Blick auf die grosse Weltkarte an der Wand. «Das ist immer ein schöner Anknüpfungspunkt mit Besuchern: Wo war man bereits, wohin will man noch?» Einfach loszuziehen, das geht für die reisefreudige Frau aber längst nicht mehr. Eine Begleitperson muss mit, lange Reisestrecken sind kaum zu bewältigen. «Auch im Auto verliere ich nach einiger Zeit das Gleichgewicht und kann mich nicht mehr im Sitz halten.» Dass es für Susan Bligh immer schwieriger wird, sich fortzubewegen, wirkt angesichts ihrer Biografie wie bitterer Hohn: Sie ist in der Romandie aufgewachsen mit deutscher Mutter und englischem Vater, heiratete einen Franzosen, zog später nach Zürich, lebte zwischenzeitlich in Frankreich und Kanada. Sie war immer auf dem Sprung, bis der Paukenschlag kam, unerwartet und alles verändernd.

Fünfzehn Jahre ist es bereits her. Die Geschäftsfrau lädt vor der Arbeit noch kurz eine Wäsche in die Maschine, als ihre rechte Gesichtshälfte zu kribbeln beginnt und dann komplett gefühllos wird. «Als ob man eine Zahnbetäubung erhält», erinnert sie sich. Zur Teamsitzung geht sie nachmittags mit dunkler Sonnenbrille und hochgeschlagenem Kragen. Niemand soll etwas merken. Die Lähmung verschwindet drei Monate später zwar wieder, der Befund beim Neurologen trifft sie aber umso härter. Im MRI werden zahlreiche Läsionen im Gehirn sichtbar. Da Susan Bligh keine Schübe hat, reden die Ärzte von einer atypischen MS. Ihre gesamte linke Körperhälfte wird kontinuierlich schwächer, an manchen Tagen hat

Tauchen ist für Susan Bligh ein Lebenselexier und selbst mit immer grösseren Limitierungen noch möglich.

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 «FORTE18A-T» im Checkout einfügen. Bon ist bis am 30.04.2018 gültig und einmal einlösbar.

www.coopathome.ch

coop
Für mich und dich. @home

Bleiben Sie mit uns mobil!

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

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
T 044 920 05 04
F 044 920 05 02
www.herag.ch

4303 Kaiseraugst
T 061 933 05 04
6130 Willisau
T 041 970 02 35
1470 Estavayer-le-Lac
T 021 905 48 00
6963 Pregassona
T 091 972 36 28

hier abtrennen

Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

HERAG
Seit 1983 Ihr Schweizer Treppenliftspezialist

ZENTRUM ELISABETH WALCHWIL
Ort der Begegnung

Erholung, Ferien und Therapie - mit oder ohne Rollstuhl

- 39 gemütliche Zimmer
- Kurhotel
- Pflegebetten
- Pflegerische Unterstützung
- Fitness- und Therapieräume
- Therapieangebot
- Restaurant, Bistro und Sonnenterrasse
- Eigene Parkplätze

ZENTRUM ELISABETH
Hinterbergstrasse 41
CH-6318 Walchwil
Telefon 041 759 82 82
kontakt@zentrum-elisabeth.ch
www.zentrum-elisabeth.ch

HOTEL

Die reisefreudige Frau kann wegen ihrer MS nicht mehr einfach losziehen, sondern ist auf eine Begleitperson angewiesen.

sie als Linkshänderin Mühe, einen Stift zu halten. Die kurzgeschnittenen, grauen Haare der 51-Jährigen kontrastieren mit ihrem jungen Gesicht. Sie erzählt lebhaft und ohne Beschönigung. Ihrer progressiven Krankheit trotzt sie mit einer inneren Selbstbestimmtheit. «Werde ich zum Pflegefall, nehme ich Sterbehilfe in Anspruch.» Da ist nicht nur die Angst vor wachsenden Schmerzen und eigener Hilflosigkeit, es quält sie auch die Vorstellung, anderen zur Last zu fallen. «Meine Kinder sollen eine Zukunft ohne meine Krankheit planen, sie müssen mir nicht helfen.» Die Tochter ist bereits ausgezogen, der Sohn schmiedet Pläne. Dann wird Susan Bligh alleine wohnen, denn ihre Ehe hat der grundlegenden Veränderung durch die Krankheit nicht standgehalten. Nach der Diagnose hatte sie ihren Ehemann konfrontiert: «Bisher habe ich deine Unterstützung nicht gross gebraucht. Da aber müssen wir zusammen durch.» Ein paar Jahre später liessen sie sich scheiden.

Fatigue ist überwältigend

Wenn eine beruflich erfolgreiche Powerfrau erkrankt, passt das für einige nicht ins Weltbild. «Du simulierst doch nur, liebst es, im Mittelpunkt zu stehen», kommentierten einige Bekannte ihre extreme Müdigkeit. «Das tat weh, denn ich wollte mich tapfer zeigen, litt lieber im Stillen.» Die MS-Gesellschaft kannte Susan Bligh bereits als Spenderin, nun informierte sie sich als Betroffene über passende Angebote. Im Fatigue-Kurs fand sie Rückhalt und Bestätigung: «Die Fatigue ist real und keine Einbildung von mir, sie lässt sich nicht einfach mit Kaffee wegtrinken. Ich fühlte mich endlich ernst genommen.» Das im Kurs vermittelte Zeitmanagement bekam für die dynamische Frau eine neue Bedeutung. Sie sah ein, dass sie ihr Leben entschleunigen, mehr Ruhepausen einbauen musste. Das Arbeitspensum reduzierte sie erst auf 80 Prozent. Vor zwei Jahren sah sie sich gezwungen, ihren geliebten Job als Projektmanagerin bei der UBS auf 50 Prozent herunterzuschrauben. Dass das alles möglich ist und ihre Kollegen stets hinter ihr stehen, dafür ist sie sehr dankbar.

«Der Rollstuhlkurs hat mir meine Würde zurückgegeben.»

2014 war Susan Bligh so schlecht auf den Beinen, dass auch das Gehen mit Stock schwierig wurde. «Und jetzt?», fragte sie sich, als sie einen schwerfälligen Rollstuhl von der Versicherung gestellt bekam. «Da sitzt man dann und muss mit dem neuen Gefährt klarkommen. Meiner war nur schwer manövrierbar. Ich suchte nach einem Rollstuhlkurs und stiess auf das Angebot der MS-Gesellschaft.» Der Rollstuhlkurs bedeutete für sie mehr als reine Instruktion: «Reingekommen bin ich frustriert und wie schwerbehindert. Rausgekommen bin ich als Mensch mit Würde.» Schon nach der ersten Übung erkannte der Leiter, dass ihr Rollstuhl zu schwerfällig war, um sich eigenhändig darin fortzubewegen. Sie wechselte auf einen leichteren, den sie durch das Training gut in den Griff bekam.

Tauchen als Lebenselixier

Mittlerweile erschöpfen sich die Kräfte aber auch im Rollstuhl schon nach kleineren Etappen. «Ja, was kann ich mit immer grösseren Limitierungen noch in Angriff nehmen?», wirft sie ein und lacht gleich befreit: «Tauchen!» Ein Freund hat sie zu Beginn ihrer Krankheit zu einem Training für Menschen mit körperlicher Behinderung mitgenommen. Dort lernte sie vor vier Jahren auch ihren Super-Buddy kennen, wie sie Werner nennt, mit dem sie sich nebst dem Sport immer öfter traf. Eine Etikettierung für die Beziehung lehnt sie ab, was aber ihre Wertschätzung keineswegs schmälert. «Werner ist immer da, auch – oder gerade weil er mich mit meinem Rollstuhl auch einfach mal stehen und mich selber machen lässt.» Als sie ihn fragte, ob er sie zur Info-Veranstaltung der MS-Gesellschaft über Cannabis begleite, war er sofort dabei. Da wusste sie, dass er sich wirklich für ihre Anliegen interessierte. Auf den gemeinsamen Tauchurlaub mit Werner freut sich Susan Bligh momentan besonders. Das Tauchen ist für sie beides: Lebenselixier und Anker zugleich – und nirgends schwebt man so schön wie im Wasser.

Text: Esther Grosjean
Bilder: Ethan Oelman

PHYSIOTHERAPIE HOCH ZU ROSS

Für viele MS-Betroffene ist Hippotherapie fester Bestandteil des Rehabilitationsprogramms, da sie die Muskulatur lockert und gleichzeitig den Rumpf trainiert. Nun steht in der Berner Klinik in Crans-Montana ein Generationenwechsel an.

Ein Ruck, dann setzt sich die Standseilbahn Richtung Crans-Montana in Bewegung. 927 Meter überwindet sie auf ihrer 12-minütigen Fahrt, die an breiten Rebhängen vorbeiführt, im Hintergrund tun sich majestätische Gipfel auf. Die Rehabilitationseinrichtung Berner Klinik Montana thront über dem Rhonetal. Sie ist eine der grössten stationären Behandlungszentren für MS-Betroffene in der Schweiz und auf dem Weg dorthin fühlt man sich ein bisschen in Thomas Manns «Zauberberg» versetzt.

Nur einen Steinwurf vom Klinikgebäude entfernt finden sich die Stallung und der Reitplatz, wo der Wallach Ofeigur und die Stute Molda untergebracht sind – zwei Islandpferde, die zu Therapiezwecken angeschafft und von der MS-Gesellschaft mitfinanziert wurden. Isländer stehen im Ruf, besonders sanft und ruhig zu sein, sie eignen sich auch von ihrer Grösse perfekt, um die Bewegungsfähigkeit bei Personen mit MS zu trainieren und zu verbessern. Tatsächlich ist die Hippotherapie als anerkannte medizinische Behandlungsmethode fest etabliert.

Behandlungserfolg dank Hippotherapie

Es ist ein strahlend schöner Tag. Wo die Sonne hin scheint, ist es frühlingshaft warm, das Frösteln, das einen im Schatten anwandelt, vermittelt eine lebhafte Vorahnung vom nahenden Winter. Ofi und Molda sind soeben gestriegelt und mit neuen Hufeisen versehen worden, als Margrit Stalder beim kleinen Reitplatz ankommt. Wie immer geht sie zuerst zu Ofi, streichelt ihn und spricht sanfte Worte. Die beiden verbindet eine lange gemeinsame Geschichte: «Als ich 2001 nach dem zweiten MS-Schub zur Erholung in die Klinik kam, empfahl man mir die Hippotherapie.» Seither war die Bernerin erst unregelmässig und nun acht Jahre in Folge für je drei Wochen hier oben in der Reha, die Hippotherapie ist fester Bestandteil ihres Therapieplans geworden. Wie viele andere Patienten ist sie überzeugt von deren Behandlungserfolg.

Die MS-betroffene Margrit Stalder wird von einer Rampe aus mit Hilfe von zwei Personen auf das Therapiepferd gehoben.

Dann ist es soweit: «Eins, zwei, drei!», Margrit Stalder, die auf der Rampe steht, hievt das rechte Bein mithilfe der Physiotherapeutin Mélanie über den Pferderücken, sitzt daraufhin aufrecht auf einer Decke mit zwei seitlich angebrachten Griffen. Eine kurze Zeit stehen zu können und aufrecht zu sitzen sind unter anderem die Bedingungen, die man für die Hippotherapie mitbringen muss. Im Schritttempo setzt sich der kleine Trupp in Bewegung, ein Mann führt Ofi, die Physiotherapeutin geht nebenher, achtet darauf, dass sich ihre Klientin nicht verkrampft. Zeitgleich besucht eine weitere MS-Betroffene mit Molda die Therapie, im Zickzackkurs durchschreiten sie den kleinen Platz mit der Gipfelparade im Hintergrund.

Training für den ganzen Körper

Hoch zu Ross an der frischen Luft, da geht ein Fenster für die Seele auf. Zentral ist jedoch die Therapie, bei der die

Runde um Runde begleitet die Physiotherapeutin Pferd und Reitende. Dabei achtet sie darauf, dass die MS-Betroffene einen sicheren Sitz hat und sich dabei nicht verkrampft.

Rumpfstabilität des Patienten verbessert werden soll. «Um das Gleichgewicht zu halten, muss der Oberkörper stabil, die Beine hingegen müssen locker sein. Die wiegenden Bewegungen des Pferds aktivieren die Becken- und Rückenmuskeln der reitenden Person», erklärt Mélanie.

Lediglich auf das Pferd zu reagieren, sodass sich dessen Bewegung automatisch auf den eigenen Körper überträgt, erfordert Konzentration. «Manchmal bin ich unmittelbar danach wie angespannt, doch dann löst es sich und ich fühle mich sehr wohl», fasst Margrit Stalder ihre Erfahrungen zusammen. Die Physiotherapeutin führt indes nochmals aus, was sich da alles auf dem Rücken des Pferdes abspielt: «Die dreidimensionalen Bewegungsimpulse des Therapiepferdes werden auf das Becken des Reitenden übertragen.» Das verwandte Muster zur Schrittbewegung beim Menschen ermöglicht eine Verbesserung von Rumpfbalance, Muskeltonus, Körperwahrnehmung und Koordination.

Eine halbe Stunde dauert die Therapie, dann verharrt Ofi stoisch an der Rampe, bis Margrit Stalder abgestiegen ist. Für sie heisst es nun, definitiv Abschied von Ofi und Molda zu nehmen. Die Woche darauf fährt sie zurück nach Bern – während die beiden Isländer den wohlverdienten Ruhestand antreten. Zehn Jahre waren die beiden 20-jährigen Ponys als Therapiepferde im Einsatz. Für sie wurde ein schönes Plätzchen gefunden, an dem sie ihren Lebensabend geniessen können. Dies war ebenfalls eine Finanzierungsbedingung der MS-Gesellschaft.

MS-Gesellschaft unterstützt beim Pferdekauf

«Das sind sie!», die Pferdepflegerin zeigt freudig ein Foto von zwei irischen Pferden, die friedlich grasen. Denn wie bei allen schönen Geschichten bringt der Abschied von Ofi und Molda einen Neuanfang mit sich. Sascha und Zara stehen seit Januar in Crans-Montana für die Hippotherapie im Einsatz. Nach sorgfältiger Prüfung ist die Wahl auf die beiden Irländer gefallen, die MS-Gesellschaft war finanziell am Kauf beteiligt. Mit ihrem robusten Körperbau und den breiteren Rücken können sie auch schwerere Personen tragen und werden damit hoffentlich noch mehr Menschen hier oben zu besserem Wohlbefinden verhelfen, 1'500 Meter über Meer.

Text: Esther Grosjean
Bilder: Linda Alter

KÖRPERLICH AKTIV MIT MS

Eine von der MS-Gesellschaft finanzierte Studie zeigt, dass Sport und ausreichend Bewegung positive Auswirkungen auf den Gesundheitszustand von MS-Betroffenen haben. Dabei ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining am effektivsten.

Längere Inaktivität wirkt sich toxisch auf den Körper aus. Durch wiederholtes Training gehen die Symptome zurück und die in den Muskelzellen gebildeten Eiweisse wirken Entzündungen entgegen. Bild: Im Vordergrund die MS-Betroffene Sonia Vitulano.

Körperlich aktiv sein bei Multipler Sklerose? Noch vor 10 Jahren hätten Ärzte und Mediziner diese Frage klar mit «Nein!» beantwortet. Gefürchtet waren das Ansteigen der Körpertemperatur und die daraus resultierende Verschlimmerung der Krankheitssymptome. Mittlerweile hat sich aber ein Paradigmen-Wechsel eingestellt, hin zu mehr körperlicher Aktivität. So bilden sich, auch bei wiederholtem Training, die Symptome zurück und der Körper kann sich anschliessend regenerieren. Zudem werden in den Muskelzellen durch die körperliche Anstrengung Eiweisse gebildet, die Entzündungen entgegenwirken. Im Umkehrschluss heisst das, dass sich längere Inaktivität stets toxisch auswirkt – und das nicht nur bei Multipler Sklerose. Bei MS sind viele der Symptome und Verluste von Funktionen nicht ausschliesslich durch die Diagnose selbst zu begründen, sondern durch längere Phasen von körperlicher Inaktivität – die den Gesundheitszustand der Person mit MS weiter beeinträchtigen. Vergleicht man die Daten des Bewegungsverhaltens von MS-Betroffenen mit denen gesunder Vergleichspersonen, zeigt sich bei ersteren ein deutlich reduziertes Aktivitäts- und Belastungsniveau. Dieses wirkt sich negativ auf den Gesundheitszustand aus und äussert sich in einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen sowie verminderte Gedächtnisfunktion.

Positive Wirkung von körperlicher Aktivität wissenschaftlich belegt

Ausdauer- und Krafttraining sind am besten untersucht und sollten idealerweise kombiniert werden. Diese Kombination hat sich zu einer wichtigen Komponente innerhalb der Neurorehabilitation mit MS-Patienten entwickelt. Am häufigsten findet das Fahrradergometer (Hometrainer) Anwendung, meistens im Ausdauertraining. Aber auch Krafttraining, Ausdauerbelastungen im Wasser, Klettern und Yoga wurden untersucht. Gehbelastungen auf dem Laufband kommen innerhalb einer Rehabilitation häufig zum Einsatz, doch sie sind apparativ aufwändiger als ein Fahrradergometer und für Personen mit Gangunsicherheiten schwieriger auszuführen. Studienergebnisse zu anderen Ausdauergeräten wie Crosstrainer oder Stepper liegen

bis anhin keine vor, obwohl auch diese sehr gut für ein Training mit MS-Betroffenen geeignet sind, da die Bewegungsform auf diesen Geräten dem Gehen ähnlicher sind als das Velofahren. Zusammenfassend liegt das übergeordnete Ziel einer ambulanten oder stationären Rehabilitation in der Erhöhung des Aktivitätsniveaus, um die bestehenden sekundären Symptome zu beseitigen und die Teilhabe am alltäglichen Leben aufrecht zu erhalten oder überhaupt zu ermöglichen.

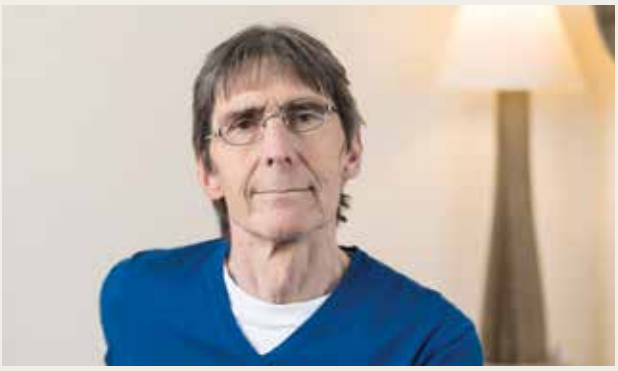
Studienteilnehmende mit schubförmiger und sekundär fortschreitender MS

Aktuelle Empfehlungen raten dazu, das körperliche Training unter Anleitung an die individuellen Belastungsgrenzen der Teilnehmenden anzupassen und die Belastung zu variieren. Das gezielte Training für Personen mit MS hat das Potential, sich positiv auf das Nervennetzwerk im Gehirngewebe auszuwirken. Eine der drei aktuellen Studien, die an den Kliniken Valens durchgeführt und von der MS-Gesellschaft finanziert wurden, konnte diesen Effekt bestätigen. Die Teilnehmenden verbesserten ihr lernsprachliches Gedächtnis, sie konnten zielgerichteter handeln und entscheiden und ihre Ausdauer sowie Kraft nahmen zu. Insgesamt wurden 60 Studienteilnehmende mit schubförmiger und sekundär fortschreitender MS in die Studie eingeschlossen. Diese waren zum Zeitpunkt der Studie allesamt über 30 Jahre alt und wiesen auf der EDSS-Skala einen maximalen Behinderungsgrad von 6.5 auf, waren also nicht vollständig auf einen Rollstuhl angewiesen. Nach einer abklärenden Untersuchung wurden 29 Teilnehmende einer Gruppe mit hochintensivem Training (HIT) und 31 Personen der Kontrollgruppe zugeteilt. In der HIT-Gruppe mussten die Teilnehmenden zwischen September 2015 und Mai 2016 dreimal pro Woche in fünf Zyklen drei Minuten lang intensiv Velo fahren. Die Herzfrequenz sowie die Sauerstoffkonzentration in der Atemluft wurden regelmässig gemessen. Vorher war jeweils ein Warm-up (Aufwärmen) erfolgt, im Abschluss eine Cool-down-Phase. Nach dem Training durften die Teilnehmenden während 45 Minuten an keinem anderen Programm teilnehmen und mussten sich ausruhen. Die Personen in der Kontrollgruppe sassen hingegen fünfmal pro Woche für 30 Minuten auf dem Ergometer. Aufgrund von Blutentnahmen während des Trainings zeigte sich, dass der Hirnstoffwechsel in der HIT-Gruppe besser wurde als in der Kontrollgruppe. Insbesondere der Wachstumsfaktor BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) nahm zu. Dieses Protein schützt Neuronen und Synapsen im Gehirn und es fördert zudem das Wachstum neuer Nervenverbindungen. Die Ergebnisse zeigen klar, dass ein Training auch bei intensiven Einheiten nicht zu einer Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands führt.

Sport als wichtige Komponente in der Rehabilitation

Die Rehabilitationsräume sind im Vergleich zum eigenen Zuhause ein geschütztes Umfeld mit aufwändiger Betreuung und Überwachung. Aber auch zu Hause sollte man sich trauen, tendenziell weniger vorsichtig zu sein, sich weniger zu bremsen und körperlich aktiv zu werden. Generell gilt: Je aktiver, desto

MEIENBERGS MEINUNG



Himmelreich

Es geht hier nicht um das Ableben einer Person aus unserem Bekanntenkreis, sondern vielmehr um das Aufleben bei einem Aufenthalt während ein paar Tagen in einem sehr angenehmen Hotel mit dem Namen «Himmelreich», im Schwarzwald gelegen, etwa zwei Stunden nach der Schweizer Grenze. Das Dorf, in dem sich das Hotel befindet, hat den gleichen Namen und besteht aus einem Bahnhof, einem kleinen Laden, einer Kapelle und eben diesem Hotel. Dazu verfügt es über eine eigene Autobahnausfahrt. Unser Appartement war grosszügig, völlig rollstuhlgängig, gemütlich mit viel Holz und einem Himmelbett. Das ständige Rauschen der nahen Autobahn störte uns kaum, es kam uns eher vor wie das Rauschen eines Flusses. Das Personal war sehr freundlich und kompetent und geistig behindert. Die meisten haben das Down Syndrom, andere sind Autisten, zum Beispiel das Zimmermädchen. Jeden Morgen begrüssten sie uns wie alte Freunde. Und servierten uns ein reichhaltiges Frühstück mit allem Drum und Dran. Und wer nicht genug hatte, bediente sich am grossen Buffet oder liess es sich bringen, wie ich, der Rollstuhlfahrer. Den Nachmittag verbrachten wir mit Ausflügen in den gar nicht so dunklen Schwarzwald, an den Titisee oder nach Freiburg im Breisgau. Und wenn wir dann hungrig zurückkamen, wurde uns gleich wieder ein reichliches Vesper mit herrlich kaltem und frisch gezapftem deutschem Bier serviert. Bei unserem nächsten Ausflug in den Schwarzwald werden wir im «Himmelreich» bestimmt wieder Station machen. Denn das Konzept dieses Hotels, das geistig Behinderte in die Arbeitswelt integriert, hat uns begeistert.

Reto Meienberg

Übungen im Wasser benötigen weniger Krafteinsatz und ermöglichen Menschen mit Einschränkungen Bewegungen, die an Land nicht mehr machbar sind. Bild: Obwohl Margrit Heusler vor rund 20 Jahren an MS erkrankt ist, schwimmt sie regelmässig und bestreitet Sportwettkämpfe.

besser. Bei der Wahl einer geeigneten Aktivität spielen die körperliche Situation, die Leistungsfähigkeit und der Behinderungsgrad eine wichtige Rolle. Aus den individuellen Einschränkungen leiten sich die Art und das Mass der sportlichen Betätigung ab.

Viele Aktivitäten lassen sich auch im Rollstuhl ausüben, dazu gehören Sommer- und Wintersportarten, beispielsweise Kampf-, Wasser- oder Ballsportarten. Die Anforderungen sind dabei unterschiedlich. Während zum Beispiel beim Bogenschiessen Konzentration, Koordination und Oberkörperspannung wichtig sind, ist Rollstuhlbasketball koordinativ und konditionell sehr fordernd. Zu Hause stellen mit Wasser gefüllte PET-Flaschen oder bunte Thera-Bänder ein pragmatisches Mittel dar, um ein Gewicht sicher und einfach bewegen oder stemmen zu können. Auch durch langsames Aufstehen und Absitzen ohne Hilfe der Arme lässt sich ganz einfach die Beinmuskulatur trainieren. Wenn eine Übung innerhalb von drei Durchgängen jeweils 15 Mal durchgeführt wird, wird man die Beinmuskulatur sicherlich spüren. Bei allen Übungen gilt als wichtiger motivationaler Faktor der Spass. Denn nur wer etwas gerne tut, bewegt sich regelmässig und erzielt dabei auch langfristige Erfolge. Deshalb sollte man sich anfangs einige Fragen stellen und ehrlich beantworten: Steht die körperliche Ertüchtigung im Mittelpunkt oder geht es darum, den physiotherapeutischen Behandlungsplan zu ergänzen? Möchte man soziale Kontakte knüpfen? Welchen sportlichen Herausforderungen möchte man sich stellen?

Passendes Umfeld finden und achtsam bleiben

Wer gerne in der Gruppe trainiert und Bewegungen nach Musik geniesst, ist in einer Bewegungsgruppe gut aufgehoben, zum Beispiel in den auf Sport spezialisierten Regionalgruppen der MS-Gesellschaft oder in einem Sportverein. Innerhalb einer solchen Gruppe können mit einer grossen Brandbreite an Übungen die geschwächten Muskeln gezielt trainiert werden. Das Training kann sowohl an Land als auch im Wasser stattfinden und sollte Dehnübungen, Kraft-, Konditionstraining und Entspannung verbinden. Im Wasser trainieren hat den Vorteil, Bewegungen zu ermöglichen, die an Land nicht machbar wären. Alle Übungen können im Wasser häufiger und mit weniger Krafteinsatz durchgeführt werden (Wassertiefe beachten). Ebenso wichtig wie die Belastung ist die Erholung nach dem Training: Der Körper muss zur Ruhe kommen, sonst steigen Entzündungsstoffe stark an. Hier sollte stets ein gutes Mass an Bewegung und Ruhe gewählt werden. Eine gewisse Achtsamkeit ist für die Erholung des Körpers enorm wichtig.

IN BEWEGUNG BLEIBEN: ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Die Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) hat in Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft 15 Physiotherapie-Videos produziert. Die darin gezeigten Übungen wurden von spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten entwickelt, sind einfach und ortsunabhängig durchführbar und können leicht in den Alltag integriert werden. Die Protagonisten sind allesamt MS-Betroffene.

Sie finden die Videos auf www.multiplesklerose.ch/aktuelles oder auf dem Youtube-Kanal der MS-Gesellschaft.

Text: Dr. Jens Bansi, Sportwissenschaftler im Rehabilitationszentrum Valens

HÖHERE IV-RENTEN FÜR TEILZEITARBEITENDE

Seit dem 1. Januar gilt eine neue Regelung für Menschen, die eine IV-Rente beziehen und Teilzeit arbeiten. Der Bundesrat reagiert damit auf das Urteil des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte, der die vorher angewandte «gemischte Methode» als diskriminierend einstufte.

Die Invalidenversicherung (IV) beurteilte bis Ende 2017 mit der «gemischten Methode» die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen in Beruf und im Haushalt unabhängig voneinander. Dabei wurde Erwerbsarbeit deutlich stärker gewichtet, als unbezahlte Arbeit im Haushalt oder in der Kindererziehung. Das heisst: Wer in der Schweiz Teilzeit arbeitete und ganz oder teilweise arbeitsunfähig wurde, erhielt deutlich weniger Rente als jemand im Vollzeitpensum. Weil dies insbesondere Mütter betraf, die ihr Pensum nach der Geburt eines Kindes reduzierten, stufte der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) die Berechnungsmethode der IV als diskriminierend gegenüber Frauen ein.

Neuberechnung von IV-Renten

Darauf hat der Bundesrat nun reagiert: Seit dem 1. Januar 2018 werden gesundheitliche Einschränkungen in Beruf und Haushalt gleich stark gewichtet. Mit dem neuen Berechnungsmodell ergibt sich für viele teilerwerbstätige Personen eine höhere Rente. Hinzu kommen jene Personen, die aufgrund der bisherigen Methode einen IV-Grad von unter 40% (entspricht nicht in allen Fällen der Arbeitsunfähigkeit) erreichten. Diese haben unter Umständen neu Anspruch auf eine IV-Rente. Vor der Regeländerung bezogen 16'200 Personen Leistungen der IV, die aufgrund der gemischten Methode zugesprochen worden waren. Diese Renten müssen seit dem Inkrafttreten der Änderung von den IV-Stellen überprüft werden. Betroffene, denen aufgrund von Teilerwerbstätigkeit in der Vergangenheit eine Rente verweigert oder gekürzt worden ist, sollten bei der IV-Stelle ihres Wohnkantons ein neues Rentengesuch stellen.

Mit dem neuen Berechnungsmodell werden gesundheitliche Einschränkungen in Beruf und Haushalt gleich stark gewichtet. So ergibt sich seit dem 1. Januar 2018 für viele teilerwerbstätige Personen eine höhere Rente.

Haben Sie Fragen zur Neuerung oder benötigen Sie Hilfe für ein erneutes Gesuch an die IV-Stelle? Das Beratungsteam der MS-Gesellschaft hilft Ihnen gerne weiter:
MS-Infoline 0844 674 636 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr)

SWISS•TRAC®

Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S.

Jetzt Probefahren!

Händler in Ihrer Nähe:
www.swisstrac.ch

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: _____

FORTE2018

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

PRIMÄR CHRONISCH PROGREDIENTE MS

Die primär chronisch progrediente MS bezeichnet die Verlaufsform, bei der die Erkrankung von Beginn an langsam, aber stetig voranschreitet. Dabei ist die Geschwindigkeit der Verschlechterung unterschiedlich, und es kann zwischenzeitlich zur Stabilisierung kommen.

Die primär chronisch progrediente MS (PPMS) ist von schubförmigen Verläufen zu unterscheiden. Bei der schubförmigen MS stehen attackenweise auftretende Entzündungen im Vordergrund. Entsprechend treten wiederkehrende Schübe auf, bei denen Ausfallerscheinungen kommen und gehen. Diese können sich teils komplett zurückbilden oder als Restsymptome zurückbleiben. Bei über 80% der Betroffenen beginnt die Krankheit mit dieser schubförmigen Form. Die sekundär chronisch progrediente MS kann auf den schubförmigen Verlauf folgen. Bei der sekundär chronisch progredienten MS (sekundär = nachfolgend, progredient = fortschreitend) ist der Verlauf typischerweise nicht mehr durch ein Kommen und Gehen von Beschwerden gekennzeichnet, sondern durch eine stetig zunehmende Verschlechterung.

PPMS ist selten und kann zu steter Verschlechterung führen

Allen Verlaufsformen gemein ist die Entzündungsreaktion als sogenannte «Autoimmunreaktion» (auto = selbst, Immunsystem = Körperabwehr). Während bei schubförmigen Verläufen die Entzündungsmechanismen das Immunsystem auch ausserhalb des Nervensystems mit einbezieht, scheint es bei chronisch progredienten Verlaufsformen zu teilweise abgeschotteten Entzündungsvorgängen im Gehirn und Rückenmark zu kommen. Daneben scheinen auch bestimmte Entzündungszellen eine wesentliche Rolle zu spielen, die zu einem fortschreitenden Verlust der Nervenzellen und ihrer Axone (Informationskabel) führen.

Von allen Verlaufsformen kommt die PPMS am seltensten vor (unter 10 Prozent). Im Gegensatz zum schubförmigen Verlauf sind Männer gleich häufig betroffen wie Frauen, der Beginn ist etwa 10 Jahre später. Häufig kommt es zu Entzündungsherden im Rückenmark oder Kleinhirn. Dies kann sich z.B. in Gangstörungen, Blasenstörungen oder Unsicherheit beim Greifen zeigen.

Mit der Zulassung von Ocrelizumab steht neu erstmals eine Therapiemöglichkeit für die PPMS zur Verfügung.

Eine häufig geäusserte Beschwerde ist die fortschreitende Abnahme der Gehstrecke aufgrund von Schwäche der Beine und Unsicherheit. Üblicherweise wird die Diagnose gestellt, wenn während über einem Jahr eine stetige Verschlechterung beobachtet werden kann. Zwar fehlt die wellenförmige Entwicklung mit Abwechslung zwischen Schüben und Besserung, dennoch können mit bildgebenden Untersuchungen (MRI) durchaus neue entzündliche Herde nachgewiesen werden. Die Nervenwasseruntersuchung (Lumbalpunktion) spielt eine wesentliche Rolle bei der Diagnosestellung einer PPMS, vor allem in Abgrenzung zu anderen Erkrankungen.

Hoffnungsträger Ocrevus?

Im Gegensatz zur schubförmigen MS bestand bis vor kurzem noch keine Möglichkeit, Betroffene mit primär progredienter MS eine Therapie anzubieten, die den Krankheitsverlauf längerfristig beeinflusst. Mit der Zulassung von Ocrelizumab (Handelsname «Ocrevus») steht nun eine solche Therapiemöglichkeit zur Verfügung. Das Medikament wird alle 6 Monate als Infusion verabreicht. Bisherige Ergebnisse zeigen einen moderaten Effekt bezüglich der Verlangsamung der Zunahme körperlicher Behinderung. Somit stellt auch dieses Medikament keine Heilung dar, auch kann aus den bisherigen Ergebnissen kein Stillstand der Erkrankung gefolgert werden. Aufgrund der Neuheit der Therapie lässt sich auch die Langzeitsicherheit noch nicht abschliessend beurteilen. Dennoch stellt dieses Medikament eine wesentliche Bereicherung dar. Es ist zu hoffen, dass weitere Fortentwicklungen auch diese Krankheitsform immer besser behandelbar machen. Dennoch sollte neben den verlaufsverändernden Immuntherapien gerade bei der PPMS nicht die symptomatische Therapie in Vergessenheit geraten.

Text: Med. pract. Myriam Briner,
Assistenzärztin am Inselspital Bern
Prof. Dr. Andrew Chan,
Mitglied des wissenschaftlichen Beirats
und Leiter der neurologischen
Poliklinik am Inselspital Bern

TANZ DER TÖNE UND EIN STEPP-VIRTUOSE

Am 3. Dezember fand das Benefizkonzert der MS-Gesellschaft erstmals in der Tonhalle Maag statt. Beschenkt wurde das Publikum mit einem variationsreichen Dreiteiler vom Feinsten – gespielt von der Camerata Cantabile unter der Leitung von Christof Brunner.

«Es freut uns, dass Sie den Weg hierher gefunden haben», eröffnete die Direktorin Patricia Monin den festlichen Anlass. Gemeint war das «Exil» der Zürcher Tonhalle, die Tonhalle Maag im boomenden Industriequartier Zürich West. Monin betonte, dass es speziell MS-Betroffene vor Herausforderungen stellt, an einen unvertrauten Ort zu kommen, «man muss planen, schauen, dass es mit dem Rollstuhl geht». 800 Menschen durfte die MS-Gesellschaft an diesem ersten Adventmorgen in der Industriespielstätte als ihre Gäste begrüssen.

Wie gnadenlos die MS sein kann, wurde den Besuchern vor Augen geführt, als Patricia Monin die frühere Reiseleiterin Lorena Rojas zitierte: «Die MS hat mir die Beine weggenommen.» Zum Verweis auf den erschütternden Eingriff der MS ins Leben eines Menschen passte der musikalische Auftakt, die melancholische und gleichzeitig fulminante Schicksalssinfonie von Peter Tschaikowski. Wo sich zuvor eine Holzhalle voller Menschen in Nüchternheit präsentierte, gab es mit einem Mal nur noch Musik. Die Pauken, Blas- und Streichinstrumente sorgten für Pracht und letztlich auch für ein bisschen Magie: Dem Klangkörper nach glaubte man sich in einem Opernsaal. Oder wie eine Zuschauerin den ersten Teil des Konzertes zusammenfasste: «Es war grossartig!» – im wahrsten Sinne des Wortes.

Stepptanz für die Ohren

Nach der Pause folgte die Ehrung von Philipp Schnidrig und Luzi Schnidrig, Initianten des MS Spendenlaufs, der seit seiner Premiere vor zwölf Jahren über eine halbe Million Franken für Men-

Am Benefizkonzert 2017 sorgte das Orchester Camerata Cantabile unter der Leitung von Christof Brunner für einen gelungenen Abend.

Mit seinem Stepptanz-Solo zum dreiteiligen Tap Dance Concerto von Morton Gould begeisterte Daniel Borak das Publikum.

schen mit MS eingebracht hat. Die Frage, wie viel Arbeit sie jeweils in den Spendenlauf investieren, quittierte Luzi Schnidrig ohne grosses Aufheben mit «ein paar Wochen Vorbereitung». Die Bewegung blieb das Leitmotiv, nahtlos ging es weiter im Programm. Leichtfüssig klackend betrat der charismatische, sechsfache Stepptanz-Weltmeister Daniel Borak die Bühne. Mit dem ersten Ton des dreiteiligen Tap Dance Concerto von Morton Gould verwandelte er sich in einen Wirbelwind in Anzug. «Das Stepp-Solo ist für die Ohren bestimmt, es ist Teil der auskomponierten Musik», erklärte der Tänzer nach seinem Auftritt. Das Publikum würde wohl ergänzen: auch fürs Auge. Mit seinem Tanz, dem Schalk und seiner Mimik sorgte Daniel Borak für heitere Gesichter, die Begeisterung kumulierte denn auch in tosendem Applaus.

Musik verströmt Optimismus

Dass der Erstauftritt mit dem Orchester Camerata Cantabile derart gelungen war, hing laut Daniel Borak auch damit zusammen, dass er gefühlt habe, wie das Publikum mitgegangen sei. Denn auch für Bühnenerprobte wie ihn ist das nicht selbstverständlich: «Egal, ob Musiker, Dirigent oder Stepptänzer, wenn man auf der Bühne ist, dann gibt man. Und wenn man spürt, dass von der anderen Seite auch etwas kommt, dann ist das unglaublich kostbar.»

Wer hätte die heitere Stepptanzstimmung besser weitertragen können als der unverkennbare Louis Armstrong? Selbst Dirigent und Orchester stand das Lachen ins Gesicht geschrieben, als sie ein Medley aus Stücken des Meisters zum Besten gaben. Den Optimismus, den die Musik verströmte, wünschte man allen Besuchenden zurück in den verregneten Tag hinaus – und natürlich hinein ins neue Jahr.

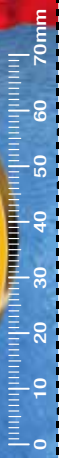
Text: Esther Grosjean
Fotos: Tobias Burkart

Investieren jedes Jahr mehrere Wochen: Philipp und Luzi Schnidrig werden für die mittlerweile 12-jährige Organisation des MS Spendenlaufs in Oberrieden geehrt.

Dem Schweizer Bauprojekt der Superlative gewidmet:

Der Gotthard-Gigant

Ø ca. 70 mm



Mit feinstem **Gold** veredelt!

KEINE WEITEREN VERPFLICHTUNGEN!

- Gigantische Prägung zu Ehren des Meisterwerks Schweizer Ingenieurskunst
- Bisher unerreichte Detailvielfalt durch enorme Grösse (Durchmesser: 70 mm)
- Streng limitiert: nur 2.016 Komplett-Editionen weltweit!
- Höchste Münz-Prägequalität „Polierte Platte“
- Exclusiv nur beim HELVETISCHEN MÜNZKONTOR® erhältlich

14,95 CHF
(statt später 144,95 CHF)

Mehr als 6x so gross und 8x so schwer wie eine 5 Franken-Münze!

PORTOFREI!

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®, eine Marke der HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen
Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

BESTELLSCHEIN 550-03

☒ **JA!** Bitte senden Sie mir die exclusive Gigantenprägung „Gottardo“ **(Art.-Nr. 942-302-1)** zum einmaligen Vorzugspreis von 14,95 CHF (statt regulär 144,95 CHF) – **PORTOFREI.** Ich erhalte die Gigantenprägung mit 21-tägigem Rückgaberecht. **Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein!**

Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken können Sie jederzeit widersprechen. Kurze Nachricht genügt. Helvetisches Münzkontor, Kundenservice, 8280 Kreuzlingen

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort | | | | |

Es gelten die AGB des Helvetischen Münzkontors. Diese können Sie unter www.muenzkontor.ch nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern.

Datum ✘ Unterschrift

GRATIS für Sie:
Eine attraktive Armbanduhr im Wert von 29,95 CHF als Geschenk!

(Abb. Modellbeispiel)

HELVETISCHES MÜNZKONTOR®

Schneller und bequemer geht's per Telefon:
0840 2040-80
oder online unter www.muenzkontor.ch

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
Helvetisches Münzkontor · Leubernstrasse 6 · 8280 Kreuzlingen
Tel.: 0840 / 20 40 80 · Fax: 0840 / 20 40 60 · info_ch@muenzkontor.ch

MS-Infoline:
0844 674 636
Mo. – Fr. von 9.00 bis 13.00 Uhr

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

HÖGG LIFTSYSTEME

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

Treppenlifte

Rollstuhllifte
Sitzlifte
Aufzüge

www.hoegglift.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

SONNTAG, 27. MAI 2018

SPORT TREIBEN, SPASS HABEN, GUTES TUN

Machen Sie mit beim MS Spendenlauf in Oberrieden! Auch dieses Jahr führt die Laufstrecke dem bildschönen linken Zürichseeufer entlang. Teilnehmende sind herzlich eingeladen, die Strecke walkend, joggend oder spazierend zu meistern.

Am MS Spendenlauf warten Strecken von 5, 10 oder 20 Kilometern Länge darauf, von motivierten Teilnehmenden gemeistert zu werden. Nach einem leichten Aufstieg zu Anfang belohnt die bombastische Aussicht über den Zürichsee. Dazu kommen das gute Gefühl von Bewegung an der frischen Luft und die Gewissheit, dass man mit der eigenen Leistung Menschen mit MS unterstützt. Die Teilnehmenden suchen jeweils im Voraus Sponsoren im Freundes- und Bekanntenkreis, die pro Kilometer oder pauschal einen finanziellen Beitrag zusichern. Der Mindestbetrag pro Kilometer liegt bei 3 Franken.

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

Auch dieses Jahr sind Einzelpersonen, Firmenteams und Familien herzlich willkommen. Der Weg durch Wald und Wiese eignet sich perfekt für die wöchentliche Joggingrunde oder einen Sonntagsspaziergang. Nebst viel Bewegung in der Natur erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine feine Gastwirtschaft und ein Unterhaltungsprogramm für Kinder, inklusive Hüpfburg und Kinderschminken.

Weitere Informationen und Anmeldung (auch vor Ort möglich): www.ms-spendenlauf.ch

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Interesse am MS Spendenlauf 2018 mitzumachen? Senden Sie uns den ausgefüllten Talon zurück und wir stellen Ihnen den Flyer mit den detaillierten Informationen im Frühling zu (dieser Talon gilt noch nicht als Anmeldung):

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Mobile

E-Mail

Talon einsenden an:

Schweiz. MS-Gesellschaft
Fundraisingevents, Nadine Giunchi
Josefstrasse 129, Postfach
8031 Zürich

WIR DENKEN MOBILITÄT NEU

Invacare® **LiNX®,** das innovative Steuerungssystem für Elektro-Rollstühle mit Touchscreen und Smartphone-App.

»SO VERNETZT WIE ICH: MEIN ROLLSTUHL MIT APP.«

Janis McDavid,
Invacare Markenbotschafter

www.invacarelinx.com
www.invacareulm.com
www.linx4you.com

LiNX | INVACARE Yes, you can.

Rabatt beim Autokauf

MS-Betroffene, die aufgrund ihrer Behinderung auf ein Auto angewiesen und Mitglied der MS-Gesellschaft sind, erhalten beim Kauf eines neuen Wagens der folgenden Automarken einen Flottenrabatt:

Um vom **Flottenrabatt** zu profitieren, benötigen Sie eine Bestätigung der MS-Gesellschaft.
Das Antragsformular können Sie bei der MS-Infoline bestellen: **0844 674 636**

SOZIALER EINSATZ AM ZUGERSEE

Möchten Sie Menschen mit MS unterstützen und begleiten? Wir suchen Sie als Betreuerin oder Betreuer in unseren Gruppenaufenthalten 2018! Unsere Gäste freuen sich jedes Jahr auf diese Auszeit – und auch für die Betreuenden sind diese Ferienwochen eine wunderbare Bereicherung.

Leisten Sie einen sozialen Einsatz in einem der Gruppenaufenthalte und machen Sie Ferien für MS-Betroffene möglich. Im Bild die Freiwillige Esther Rusterholz: «Es ist wunderbar, wenn die Teilnehmenden Spass haben und ganz unbeschwert sein können.»

Als Freiwillige oder Freiwilliger betreuen Sie während 8 bis 14 Tagen zusammen mit 20 Kolleginnen und Kollegen eine Gruppe von 12 MS-betroffenen Gästen. Zwei diplomierte Pflegefachpersonen leiten den Aufenthalt und begleiten Sie in Ihrer anspruchsvollen Arbeit.

Anforderungen:
Mindestalter 18 Jahre, sozialkompetent, aufgestellt und verantwortungsbewusst, keine medizinische/pflegerische Erfahrung nötig.

Wir bieten:
Eine neue Erfahrung und einen Einblick in die Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderung, tolle Ausflüge, neue Bekanntschaften, Kost und Logis, Spesenvergütung sowie kostenlose Weiterbildung.

Interessiert?
Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme: veranstaltungen@multiplesklerose.ch

Gruppenaufenthalte 2018

Ort	Datum Gruppenaufenthalt	Einsatzdauer Freiwillige
Losone	29. April - 19. Mai	Ausgebucht / Warteliste
Walchwil A	10. – 23. Juni	16. Juni – 23. Juni
Walchwil B	24. Juni – 14. Juli	23. Juni – 4. Juli oder 4. – 14. Juli
Dussnang (für aktivere Betroffene)	19. August – 1. September	25. August – 1. September
Delsberg (französischsprechend)	16. – 29. September	15. – 29. September
Einsiedeln A	16. September – 6. Oktober	15. – 26. September oder 26. September – 6. Oktober
Einsiedeln B	7. – 20. Oktober	6. – 13. Oktober oder 13. – 20. Oktober

SAMSTAG, 2. JUNI 2018

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2018

Die nächste Mitgliederversammlung der Schweiz. MS-Gesellschaft findet am 2. Juni 2018 im Forum Fribourg statt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen!

Im ersten Teil der Veranstaltung stehen wie üblich die offiziellen statuarischen Punkte auf dem Programm, zusätzlich wird wieder für spannende Vorträge und Unterhaltung gesorgt. Ausserdem vergibt die MS-Gesellschaft den jährlichen MS-Preis. Ideen für Nominationen können bis Ende Februar an die MS-Gesellschaft gemeldet werden. Die Auszeichnung wird an Menschen vergeben, die sich im besonderen Masse für MS-Betroffene einsetzen. Es ist wie jedes Jahr genügend Zeit für Gespräche und entspanntes Beisammensein eingeplant, während ein schmackhaftes Mittagsmenü serviert wird.

An der Mitgliederversammlung dieses Jahres fällt der Startschuss für das grosse Jubiläum: 2019 feiert die MS-Gesellschaft ihren 60. Geburtstag! Lassen Sie sich vom nostalgischen Programm überraschen…

MS PREIS 2018

Kennen Sie jemanden, der in einer der Kategorien MS-Betroffene, Angehörige, Freiwilligenarbeit, Benefizaktionen und «Open» für den MS-Preis infrage kommen könnte?

Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge bis Ende Februar:
Schweiz. MS-Gesellschaft,
Layla Hilber, Postfach, 8031 Zürich
oder per Mail an:
lhilber@multiplesklerose.ch

Mehr Informationen unter www.multiplesklerose.ch, Rubrik Über uns.

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

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. 03. März 2018, 09.30 bis ca. 13.30 Uhr
Basel (BS), kostenlos

Assistenzbeitrag der IV (B/A/I)
Sa. 17. März 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Winterthur (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Sexualität und MS (B/A/I)
Sa. 21. April 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Basel (BS), Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Komplementärtherapien (B/A/I)
Sa. 28. April 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Winterthur (ZH),
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Neues zu Behandlung und Forschung in der MS (B/A/I)
Sa. 26. Mai 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Zürich, kostenlos

MS-Behandlung heute (B/A/I)
Sa. 23. Juni 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Luzern, kostenlos

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Theorie & Praxis 2 (Pflegesituationen) (F/A)
Sa. 24. März 2018 und Sa. 07. April 2018, jeweils 09.30 bis 17.15 Uhr
Winterthur (ZH), kostenlos

Auffrischung Mobilisation & Positionsunterstützung (F)
Mo. 04. Juni 2018, 09.30 bis 17.15 Uhr
Olten (SO), kostenlos

Theorie & Praxis I (Mobilisation) (F/A)
Mo. 18. Juni 2018, 09.30 bis 17.15 Uhr
Olten (SO), kostenlos

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Begegnungslunch für Angehörige (A)
Monatlich ab Februar 2018, Di. jeweils von 12.00 bis 14.00 Uhr
Winterthur (ZH)
Verpflegung zu Lasten der Teilnehmer

Kulturreihe – Kunstmuseen der Schweiz (B)
Fr. 23. Februar 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Kunsthaus Zürich, Zürich
Fr. 04. Mai 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Zentrum Paul Klee, Bern
Fr. 09. November 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Fondation Beyeler, Riehen (BS)
Pro Besuch: Mitglieder CHF 20.00 / Nichtmitglieder CHF 30.00

Rund ums Reisen ins Ausland (B/A)
Sa. 14. April. Mai 2018, 09.30 bis 17.00 Uhr
Zürich-Flughafen (ZH),
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00
(inkl. Verpflegung)

Rund um den Rollstuhl (B)
Sa. 05. Mai 2018 bis So. 06. Mai 2018
Interlaken (BE),
Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Jetzt anmelden:

Kindercamp in Schönenberg	22. – 28. Juli 2018
Ferienwoche in Berlingen	04. – 11. August 2018
Ferienwoche in Davos	16. – 23. September 2018

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 Schweizer

MS Register

Teilnehmen ist wichtig!

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

Haben Sie noch Fragen?

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

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

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

Vorname / Name _____

Strasse / Nr _____

PLZ / Ort _____

Tel / Mobile _____

E-Mail _____

Sprache: DE ◯ FR ◯ IT ◯

Einsenden an:

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

STATE OF THE ART SYMPOSIUM

Die 20. Ausgabe des State of the Art Symposiums wartete unter dem Titel «Experimental Therapies in Multiple Sclerosis» mit einem kontrastreichem Programm auf. Zur Feier dieses Jubiläums fand am Vortag in Luzern zusätzlich das MS Researcher Meeting statt.

Der Fachkongress «State of the Art Symposium» der Schweiz. MS-Gesellschaft versammelt seit nunmehr 20 Jahren die wichtigsten MS-Experten und bildete auch 2018 einen ersten Höhepunkt im Kalenderjahr. Die Ausgabe vom 27. Januar widmete sich neuen Ansätzen zur MS-Behandlung. Auf dem Programm stand eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Stammzelltherapie bei MS. In der Podiumsdiskussion wurden potentielle Vor- und Nachteile dieses Ansatzes auf hohem wissenschaftlichem Niveau diskutiert.

Darmbakterien und anti-virale Therapien

Es ist wichtig, Multiple Sklerose aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, um die Krankheit besser zu verstehen. Am Symposium wurden neue Erkenntnisse zur möglichen Ursache und zu Behandlungsmöglichkeiten präsentiert. Beispielsweise wird intensiv über die Zusammenhänge von Ernährung, Darmbakterien und MS geforscht oder der Hypothese nachgegangen, dass MS durch einen Virus ausgelöst wird.

Personalisierte Medizin

Am Nachmittag setzten sich die Teilnehmenden in Workshops unter anderem mit der sogenannten P4 Medizin auseinander. P4 steht für Präzis (bei der Diagnose), Präventiv, Personalisiert & Partizipativ. Gerade letzteres deutet darauf hin, dass nicht nur individualisiert auf Patienten eingegangen werden soll, sondern diese sollen sich auch in die eigene Behandlung einbringen können. Eine wichtige Rolle spielen hier zwei von der MS-Gesellschaft unterstützte Forschungsprojekte: Die MS Kohortenstudie, die wichtige Daten liefert und das Schweizer MS Register, das die in der personalisierten Medizin so wichtige Patientenperspektive abbildet.

Neuroprotektion, PML und Exergaming

Weitere Workshops widmeten sich unter anderem den Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Neuroprotektion bei MS oder den Fortschritten in der Bekämpfung von PML, einer gefürchteten Infektion des Gehirns, die als Nebenwirkung einiger MS-Medikamente auftreten kann. Mit dem Workshop «Apps and Video Games for MS-Training» wurde das Potential neuer Technologien in der Therapie diskutiert, unter anderem mit Themen wie Virtual Reality oder Exergaming (Exercise=Training, Gaming=Computerspiele).

MS Researcher Meeting

Am Vortag trafen sich die von der Schweiz. MS-Gesellschaft in den letzten Jahren geförderten Forscher zum MS Researcher Meeting. In kurzen Vorträgen und noch kürzeren 2-Minuten-Präsentationen (genannt «Posterblitz») wurde dem Fachpublikum das Panorama der MS-Forschung in der Schweiz – von der Pathogenesen – bis zur Lebensqualitätsforschung – ausgebreitet. Das MS Researcher Meeting ist insbesondere für Nachwuchsforschende eine wertvolle Gelegenheit, um sich untereinander über neue Forschungsideen auszutauschen und sich den gemeinsamen Zielen zu verpflichten: Vom besseren Verständnis der MS über die Verbesserung der Lebensqualität bis hin zur möglichen Zukunft ohne MS.

Das State of the Art Symposium wurde freundlicherweise unterstützt von:
Almirall AG, Biogen Switzerland AG, Celgene GmbH, Merck (Schweiz) AG, Novartis Pharma Schweiz AG, Roche Pharma (Schweiz) AG, Sanofi Genzyme und Teva Pharma AG.

RESONANZGRUPPENTAGUNG

An der Resonanzgruppentagung 2017 in Bern stand das Schweizer MS Register im Mittelpunkt. Aus diesem Zusammentreffen von MS-Betroffenen, Vertretern der MS-Gesellschaft und den Zuständigen des MS Registers gingen vielseitige Rückmeldungen hervor.

Die Resonanzgruppentagung fand am Samstag, 14. Oktober 2017 in Bern statt und wurde von Teilnehmenden aus der ganzen Schweiz besucht. Im Zentrum stand die Frage der aktiven Mitgestaltung des MS Registers. Betroffene und Angehörige gestalten das Register bereits in den entsprechenden Arbeitsgruppen oder als Mitwirkende. In der Resonanzgruppe erhielten insbesondere Register-Teilnehmende die Möglichkeit, Rückmeldungen zu geben und gemeinsam Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten. Dr. Christoph Lotter, Vizedirektor der MS-Gesellschaft, und Nina Steinemann vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI), das für die Umsetzung des MS Registers verantwortlich ist, hielten zu Beginn Rückschau auf bereits Erreichtes und stellten erste Erkenntnisse vor.

Weiterentwicklung des Registers

In Workshops wurden für die Arbeit des Registers sehr motivierende Anregungen und ebenso zahlreiche Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Vor allem weitere Digitalisierungsoptionen im Tagebuch, die Einführung einer App und leichter zu bedienende Oberflächen wurden vorgeschlagen. Gleichzeitig soll die Möglichkeit der Fragebogen auf Papier aber weiter zur Verfügung stehen. Aus der Diskussion ging der Wunsch nach mehr Interaktion zwischen dem EBPI und den Teilnehmenden hervor – etwa durch aktive Statusmeldungen aus dem Register. Grundsätzlich soll es weiterhin im Sinne einer vollständigen, von Pharmafirmen unabhängigen Datenbank entwickelt werden, in der alle persönlichen Erfahrungen zum Alltag mit MS, zu Medikamenten und zu positiven oder negativen Erfahrungen anonymisiert ausgetauscht und sichtbar gemacht werden können.

Manche Ideen konnten rasch umgesetzt werden – so erhielten alle Teilnehmenden noch im November ihren aktuellen Datenauszug zugesandt. Die Neugestaltung der Oberflächen wurde ebenfalls umgehend in Angriff genommen, im Frühjahr werden erste Ergebnisse sicht- und nutzbar. An der Resonanzgruppentagung wurde wieder deutlich, welch wichtige und gute Ergebnisse erzielt werden, wenn Betroffene und Angehörige als eigentliche MS-Experten auf Augenhöhe mit Fachpersonen im Kampf gegen MS zusammenarbeiten.

MACHEN SIE MIT BEIM «MS REGISTER BOARD»

Das Schweizer MS Register ist auf Wunsch von Betroffenen entstanden. Damit diese künftig noch aktiver mitgestalten können, soll eine regelmässige, auf das Register spezialisierte Resonanzgruppentagung gestartet werden – das sogenannte «MS Register Board». Dafür werden noch Betroffene oder Angehörige gesucht, die im MS Register eingetragen sind und künftig die Ausgestaltung aktiv mitbestimmen möchten. **Interessierte können sich melden unter: ms-register@ebpi.uzh.ch**

SPENDEN MIT POSTFINANCE

Unterstützen Sie Menschen mit MS bei jeder Bezahlung mit Ihrer PostFinance Card: Sie können einen Rundungsbetrag von 1 oder 10 Franken definieren, der bei jedem Einkauf zur Seite gelegt und Ende Monat direkt an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft gespendet wird.

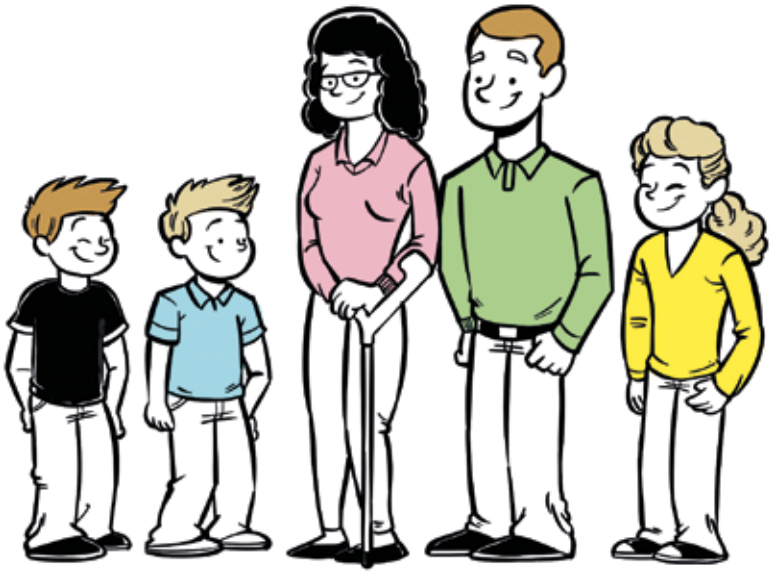
So einfach geht's

Richten Sie jetzt Ihr E-Kässeli unter folgendem Link ein: www.postfinance.ch (Rubrik Privatkunden, Produkte, E-Services, E-Kässeli) oder wenden Sie sich an das Kontaktcenter der PostFinance unter 0848 888 710.

Das einzusetzende PostFinance-Konto der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft lautet: 80-8274-9

NEUES ERKLÄRVIDEO FÜR KINDER

Im neuen Erklärvideo «MS: Wenn sich Kinder um Eltern sorgen» geht es um die Verantwortung, der sich Kinder von MS-Betroffenen häufig stellen müssen oder die sie sich selbst aufbürden.



Das neue Erklärvideo finden Sie auf www.multiplesklerose.ch/aktuelles oder auf dem Youtube-Kanal der MS-Gesellschaft.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft produziert Erklärvideos für Kinder zwischen 9 und 13 Jahren, die mit einem von MS betroffenen Elternteil leben. Die Clips klären altersgerecht über MS auf und erleichtern den Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation zu Hause. Die Protagonistin des neuen Videos «MS: Wenn sich Kinder um Eltern sorgen» heisst Sara. Weil ihre Mutter aufgrund der MS beeinträchtigt ist, muss sie im Haushalt und mit ihren kleinen Geschwistern helfen. Das beschäftigt sie und unterscheidet sie von ihren Mitschülerinnen und Mitschüler.

Gespräch mit den Kindern suchen

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

Infoletter der MS-Gesellschaft

Bleiben Sie auf dem Laufenden!

Einmal pro Monat Aktuelles und Spannendes von der MS-Gesellschaft und rund um MS erfahren.

Jetzt abonnieren:
www.multiplesklerose.ch/infoletter
oder QR-Code scannen

Die Regionalgruppe Zug in den Ferien in Bad Zurzach.

REGIONALGRUPPE ZUG

STECKBRIEF

Gründung
September 1987

Anzahl Mitglieder
27 MS-betroffene Mitglieder

20 Helfende

5 Mitglieder Arbeitsgruppe

8 junge Betroffene
(treffen sich 1x im Monat zum Abendessen)

Kontaktperson
Pia Baumgartner

Telefonnummer
041 750 36 87

Philosophie
Gemütliches Beisammensein – trotz MS

Zu Besuch in der Gärtnerei Schwitter Gisikon in Root.

Unterägeri 2017: Gemeinsam Fasnacht feiern.

KONTAKTE KNÜPFEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Düdingen	Esther Holenstein	077 492 81 87	B

Nordwestschweiz

BS / BL «Hinterhöfler»	Irma Fritschi	061 701 90 08	B
Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	B
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/ Pfäffikon ZH	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
	Monika Kleeb	079 263 22 41	B
Zürich Stadt	Urs Landis	044 322 59 65	B
Stäfa	Corinne Stierle	044 930 64 00	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
Graubünden	Andreas Klein	077 414 48 17	A
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	Rolf Siegrist	078 786 38 74	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	Rudolf Wyss	033 437 76 09
Thun, Bewegung & Sport	Alain Maradan	079 789 48 38

Nordwestschweiz

Aarau	Margrit Bachmann	062 794 05 88
Baden / Brugg	Beatrice Trüssel	056 221 70 93
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)	Ivy 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	Jutta Zeindler	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

FL / Oberrheintal	Manuela Hermann	078 659 52 01
Glarus	Kurt Gerber	055 615 10 49
Graubünden	Martina Tomaschett	079 662 40 24
Kreuzlingen	Hanspeter Bernhard	071 688 13 35
St. Gallen / Appenzell	Isabelle Lehmann	079 666 79 86
Thurgau	Markus Koch	079 276 84 01
Wil und Umgebung	Irene Blättler	071 911 11 36

Überregional

MS-Runningteam	Karin Rezzonico	031 348 44 60

René und Cornelia Gisler-Noack

Schloss A Pro
Bei der Kirche
6462 Seedorf
www.schlossapro.ch

KNOBLAUCHCREMESUPPE MIT THYMIAN

Zubereitung (Zeitaufwand ca. 30 Minuten)

Den Knoblauch etwas hacken und in Butter leicht anrösten, frischen Thymian beigeben und mit 1 dl Weisswein ablöschen. Mit der Gemüsebouillon auffüllen und die Kartoffelwürfeli beigeben. Das Ganze gut 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Pürierstab gut pürieren und den Rahm beigeben. Nochmals kurz mit dem Pürierstab aufschäumen. Die Suppe abschmecken. Servier-Vorschläge je nach Lust und Laune:

Mit gebratenem Speckspiessli, gerösteten Brotwürfeli und fein gehacktem Thymian, knusprig gebratenen Knoblauchchips, Rahmhaube und Rohschinkenheu, Parmesanchips.

Zutaten für 4 Personen

10-15	Knoblauchzehen, zerquetscht (je nach Grösse)
50 g	Butter
3 – 4 Zweige	Thymian (im Winter getrocknet)
1 dl	Weisswein
5 dl	Gemüsebouillon
1	grosse Kartoffel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
1 dl	Rahm

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, Dr. Christoph Lotter, Marc Lutz, Patricia Monin, Regula Muralt, Dr. Jens Bansi, Dr. med. Myriam Briner, Prof. Dr. Andrew Chan, Esther Grosjean **Bilder** Tobias Burkart, Ethan Oelman

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. **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 26.02.2018

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

ANZEIGENPREISE 2018 (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 JASMIN NUNIGE

Als Langläuferin nahm sie an Olympischen Spielen teil, heute ist sie eine höchst erfolgreiche Langstreckenläuferin mit einer Leidenschaft für Landschaftsläufe: Jasmin Nunige ist Leistungssportlerin durch und durch, trotz MS-Diagnose.

Sie haben Ihre Sportkarriere als Langläuferin angefangen. Wieso haben Sie zum Laufsport gewechselt?
Im Langlauf-Sommertraining waren wir schon immer auch viel zu Fuss unterwegs, das Laufen hat mir immer schon Spass gemacht. Und dann habe ich meinen Mann kennengelernt, der aus der Leichtathletik kommt, und wir haben angefangen, zusammen zu trainieren. So hat sich der Bezug zum Laufsport langsam intensiviert.

Sie haben über die Langdistanz mehrere Goldmedaillen geholt und zahlreiche Ultra-Marathons gewonnen. Wie schaffen Sie es, Ihre Motivation über 40, 80 oder sogar 90 km aufrecht zu erhalten?
Die Herausforderung ist ja nicht nur der Lauf selbst, sondern auch das teils sehr intensive Training im Vorfeld. Aber ich persönlich muss mich zum Glück nie motivieren. Ich liebe es einfach, draussen in der Natur zu sein und laufen zu dürfen. Wenn bei mir im Lauf der Punkt kommt, an dem es schwierig wird, stelle ich mir meine Familie beim Zieleinlauf vor oder denke an einen Lauf, der besonders gut geklappt hat.

Was haben Sie für kurz- oder langfristige Ziele im Sport?
Ich möchte einen längeren Lauf angehen, zum Beispiel über 120 Kilometer. Im Jahr 2019 würde ich gern am Ultra-Trail de Mont-Blanc starten. Aber ich muss mal schauen, ob mir das Spass macht und ob mein Körper mitspielt. Grundsätzlich ist mein Ziel: Jedes Jahr ein neuer Lauf in einem neuen Land. So geht es nicht nur um Leistung, sondern ich kann auch neue Orte entdecken.

Im Jahr 2011 erhielten Sie die Diagnose MS. Wie sind Sie mit diesem Schicksalsschlag umgegangen?
Zuerst war es einfach nur ein Schock. Aber ich war schon damals eine praktisch und positiv denkende, vorwärts gerichtete Person. Mental bin ich als Sportlerin darauf trainiert, die Vergangenheit zu analysieren und die Gegenwart dann anzupassen. So habe ich das auch bei der MS gemacht.

Was hat die Diagnose sowohl für Ihr Privatleben als auch für Ihre Sportkarriere bedeutet?
Beruflich musste ich zurückschrauben und zuhause haben wir ein paar neue Regeln eingeführt, damit ich mir Auszeiten nehmen kann. Ausserdem bin ich dankbarer geworden – für meine Familie, aber auch für die Erfolge, die ich bereits feiern durfte. Ich bin phasenweise nicht mehr gleich leistungsfähig wie früher, aber es ist ok für mich, weil ich schon viel erreicht habe und ich mit meinem milden Verlauf das Glück habe, weiterhin auf hohem Niveau Sport treiben zu können.

Neben dem Sport sind Sie als Masseurin selbständig. Wie sind Sie dazu gekommen?
Der menschliche Körper hat mich schon immer fasziniert, deshalb wollte ich Medizin studieren. Aber das wäre neben dem Spitzensport nicht möglich gewesen. Darum habe ich mich zur medizinischen Masseurin ausbilden lassen und mich dann in Richtung Osteopathie weitergebildet. Es ist der perfekte Ausgleich zu Familie und Sport, in der Praxis bin ich nur für den Patienten da und komme selbst zur Ruhe.

Sie haben am 8. Lions Joggathlon & Walkathlon der MS-Gesellschaft teilgenommen. Was bedeuten Aktionen wie diese für Sie?
Für mich ist das ein Zeichen der Solidarität. Solche Events finde ich sehr schön: Gesunde kommen mit Betroffenen zusammen und der Kontakt zu den Leuten gibt mir viel Kraft und Energie. Ich finde es wichtig, dass es die MS-Gesellschaft gibt, gerade auch für Leute, die vielleicht nicht so ein starkes Umfeld oder einen sehr schweren Verlauf haben. Darum bin ich immer wieder gerne bei den Benefizevents der MS-Gesellschaft dabei.

Interview: Milena Brasi
Foto: Markus Kehl

VERSAND • ONLINE • DIREKTVERKAUF

LEHNER

IHRE NR. 1 FÜR HOCHWERTIGE BETTWÄSCHE

CHF 15.– GESCHENKT
AB CHF 100.– EINKAUF*
Mit Vorteilscode IMB911549
Gültig bis 31.03.2018,
auf das ganze Sortiment

Satin Bettwäsche mit pinken Blumen – 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 94 774 66	1×	65×100 cm / 160×210 cm	**69.95**
Art. 94 776 66	2×	65×65 cm / 200×210 cm	**89.95**

Satin Bettwäsche Feder-Motiv – Duvet doubleface. 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 94 784 66	1×	65×100 cm / 160×210 cm	**69.95**
Art. 94 786 66	2×	65×65 cm / 200×210 cm	**89.95**

Satin Bettwäsche Ornament-Motiv türkis-pink – 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 83 921 66	Kissenbezug	65×65 cm	**19.95**
Art. 83 920 66	Pfulmenbezug	50×70 cm	**19.95**
Art. 83 922 66	Pfulmenbezug	65×100 cm	**24.95**
Art. 83 924 66	Duvetbezug	160×210 cm	**79.95**
Art. 83 926 66	Duvetbezug	200×210 cm	**99.95**

ESSENZA Satin Bettwäsche Streifen Aquarell grün – Doubleface. 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 94 491 17	Kissenbezug	65×65 cm	**24.95**
Art. 94 490 17	Pfulmenbezug	50×70 cm	**24.95**
Art. 94 492 17	Pfulmenbezug	65×100 cm	**29.95**
Art. 94 494 17	Duvetbezug	160×210 cm	**109.–**
Art. 94 496 17	Duvetbezug	200×210 cm	**139.–**

Satin Bettwäsche türkis-schwarz – 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 90 321 21	Kissenbezug	65×65 cm	**13.95**
Art. 90 322 21	Pfulmenbezug	65×100 cm	**19.95**
Art. 90 324 21	Duvetbezug	160×210 cm	**69.95**
Art. 90 325 21	Duvetbezug	160×240 cm	**79.95**
Art. 90 326 21	Duvetbezug	200×210 cm	**89.95**
Art. 90 327 21	Duvetbezug	240×240 cm	**109.–**

Satin Bettwäsche mit Zen Motiv – Doubleface. 100% Baumwolle. Mit Reissverschluss. Waschbar 60°.

Art. 94 431 17	Kissenbezug	65×65 cm	**14.95**
Art. 94 430 17	Pfulmenbezug	50×70 cm	**14.95**
Art. 94 432 17	Pfulmenbezug	65×100 cm	**19.95**
Art. 94 434 17	Duvetbezug	160×210 cm	**69.95**
Art. 94 436 17	Duvetbezug	200×210 cm	**89.95**

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*: IMB911549

Artikel-Nummer	Grösse	Menge	Einzelpreis

Name _____ Telefon _____

Vorname _____ E-Mail _____

Strasse/Nr. _____ Geburtsdatum _____

PLZ/Ort _____ Unterschrift _____

*Gültig bis 31.03.2018. Mindestbestellwert CHF 100.–. Einzulösen online auf lehner-versand.ch, telefonisch unter 0848 840 600 oder in allen Lehner-Direktverkaufsstellen. 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.

IMB911549

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