FORTE

NR. 2 MAI 2018 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

MANUELA LIPP
«Ich verbot mir das Verlangen nach Bettruhe»

NEUE THERAPIEANSÄTZE
Erkenntnisse aus der Forschung

BARRIEREFREIE FERIEN
Eimaliges Familienerlebnis

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

MultiplechoiceS

Delivering choice for MS patients

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR PATIENTEN MIT MULTIPLER SKLEROSE

Als eines der weltweit führenden Biotechnologie-Unternehmen engagiert sich Biogen in der Erforschung, Entwicklung, Herstellung und im Vertrieb innovativer Therapeutika.

Wir sind bestrebt, mit modernen Therapien die Lebensqualität der Patienten und deren Familien nachhaltig zu verbessern.

Unter anderem deshalb investiert Biogen 1 Milliarde Schweizer Franken in eine neue Produktionsanlage in Luterbach, Kanton Solothurn, und schafft bis zu 600 Arbeitsplätze.

Biogen Switzerland AG, Zählerweg 6, CH-6300 Zug
OT-CH-0524_10.2017

Biogen

UNSICHER UND UNBERECHENBAR

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Multiple Sklerose ist unberechenbar – das hat Manuela Lipp am eigenen Leib erfahren. Ihr Leben wurde nach der Diagnose auf den Kopf gestellt und ist geprägt von grossen Veränderungen. Sie sagt: «Ich wollte nie ein Bürogummi sein. Heute bin ich einer.» Dass sie mittlerweile mit ihrer Situation dennoch im Reinen ist, lesen Sie auf Seite 4.

Auch die Geschichte von Familie Eigenmann hat mich bewegt: Mutter Maya lebt im Pflegeheim, während Vater Nik die beiden Teenager zuhause alleine betreut. Bei einer Verlosung der MS-Gesellschaft gewinnen sie eine Woche Skiferien in Arosa und sind überglücklich, dass sie wieder einmal als Familie unbeschwert zusammen sein können (Seite 8).

Es gibt verschiedene Wege, mit der Unsicherheit umzugehen: Der Cartoonist Phil Hubbe spricht im Interview auf Seite 15 über seinen humorvollen Blick auf die Krankheit.

Viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Portrait: Manuela Lipp 4
Gewinner barrierefreie Ferien 8

LEBEN MIT MS

Fachartikel: Neue Therapien 10
Meienbergs Meinung 11
Hippotherapie 14
Cartoonist Phil Hubbe 15
Lebensqualität für Betroffene 17

MERCI

Freiwillige: Unbezahlbare Edelsteine 18
Gilde-Kochtag 19
Bonuspunkte spenden 19

AGENDA

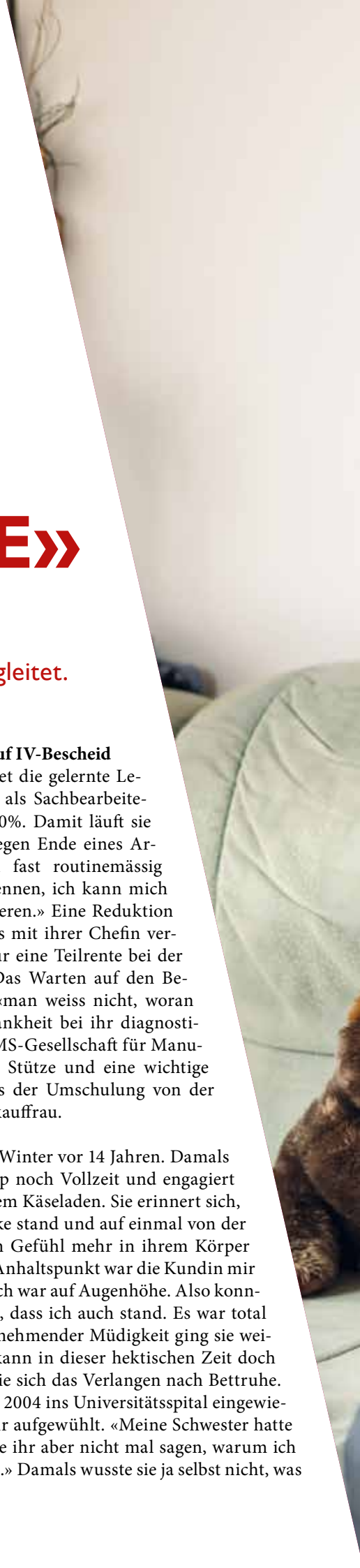
MS Spendenlauf 20
Mitgliederversammlung 21
Veranstaltungen 23

MS INTERN

Schweizer MS Register 24
Videoberatung 26
Regionalgruppe dreaMS 27
Impressum 28
Kontakte knüpfen 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept 30
Rendez-vous mit Yann Sommer 31



MANUELA LIPP

«ICH VERBOT MIR DAS VERLANGEN NACH BETTRUHE»

Die MS ist so unberechenbar wie das Leben selbst. Manuela Lipp musste die Krankheit erst akzeptieren lernen, um neue Wege zu gehen. Die MS-Gesellschaft hat sie dabei begleitet.

Als Kind hatte Manuela Lipp diesen Tagtraum: «Ich bin bereits erwachsen. Ich sehe mich, wie ich in einem Rollstuhl sitze. Vier Huskys ziehen ihn, ich lenke. So fahren wir gemeinsam einkaufen.» Sie schmunzelt leise, wenn sie das erzählt, wird aber auch nachdenklich. So abwegig sind solche Szenarien heute nicht mehr. Die 40-jährige Winterthurerin hat MS. Sie ist zwar noch gut zu Fuss unterwegs, längeres Stehen fällt ihr aber immer schwerer und sie weiss auch um die Unberechenbarkeit der Krankheit. «Die Zukunft ist immer ungewiss, mit der MS trifft das aber noch mehr zu.» An manchen Tagen legt sich die Müdigkeit wie ein schweres Tuch über sie, sie möchte sich dann nur noch irgendwo einigeln.

«Via Website der MS-Gesellschaft fand ich eine MS-qualifizierte Psychotherapeutin»

Die sympathische Frau sitzt auf ihrem weichen Sofa, man befindet sich auch sonst in guter Gesellschaft: Insgesamt 34 Teddybären zählen zu ihren Mitbewohnern. «Nur noch.» Manuela lacht. Als sie mit ihrem jetzigen Mann zusammenzog, gab sie aus Platzgründen zwei Kofferräume voll davon an ein Waisenhaus weiter. «Für mich sind Bären die wahren Lebenskünstler», kommentiert sie ihre Vorliebe. «Sie ruhen in sich selbst» Sie selber hat in den letzten Jahren gelernt, mehr auf ihren Körper zu hören und Pausen einzulegen, wenn er danach verlangt. Das bedeutete für die zupackende Frau auch, sich beruflich Neuem zu öffnen.

Belastendes Warten auf IV-Bescheid

Seit einem Jahr arbeitet die gelernte Lebensmittelverkäuferin als Sachbearbeiterin Buchhaltung zu 60%. Damit läuft sie am oberen Limit. «Gegen Ende eines Arbeitstages mache ich fast routinemässig Fehler. Die Augen brennen, ich kann mich kaum mehr konzentrieren.» Eine Reduktion auf 50% hat sie bereits mit ihrer Chefin vereinbart, der Antrag für eine Teilrente bei der IV ist noch hängig. Das Warten auf den Bescheid ist belastend, «man weiss nicht, woran man ist». Seit die Krankheit bei ihr diagnostiziert wurde, war die MS-Gesellschaft für Manuela Lipp eine enorme Stütze und eine wichtige Begleitung im Prozess der Umschulung von der Verkäuferin zur Bürokauffrau.

Begonnen hatte es im Winter vor 14 Jahren. Damals arbeitete Manuela Lipp noch Vollzeit und engagiert als Verkäuferin in einem Käseladen. Sie erinnert sich, wie sie hinter der Theke stand und auf einmal von der Hüfte an abwärts kein Gefühl mehr in ihrem Körper hatte. «Mein einziger Anhaltspunkt war die Kundin mir gegenüber. Sie stand, ich war auf Augenhöhe. Also konnte ich davon ausgehen, dass ich auch stand. Es war total unwirklich.» Trotz zunehmender Müdigkeit ging sie weiterhin arbeiten. «Ich kann in dieser hektischen Zeit doch nicht fehlen», verbot sie sich das Verlangen nach Bettruhe. Als sie an Heiligabend 2004 ins Universitätsspital eingewiesen wurde, war sie sehr aufgewühlt. «Meine Schwester hatte Geburtstag. Ich konnte ihr aber nicht mal sagen, warum ich nicht mitfeiern konnte.» Damals wusste sie ja selbst nicht, was

Dein
Schutz-Engel

EXMA VISION

Eine Dienstleistung der SAHB

Selbständig und mobil

Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

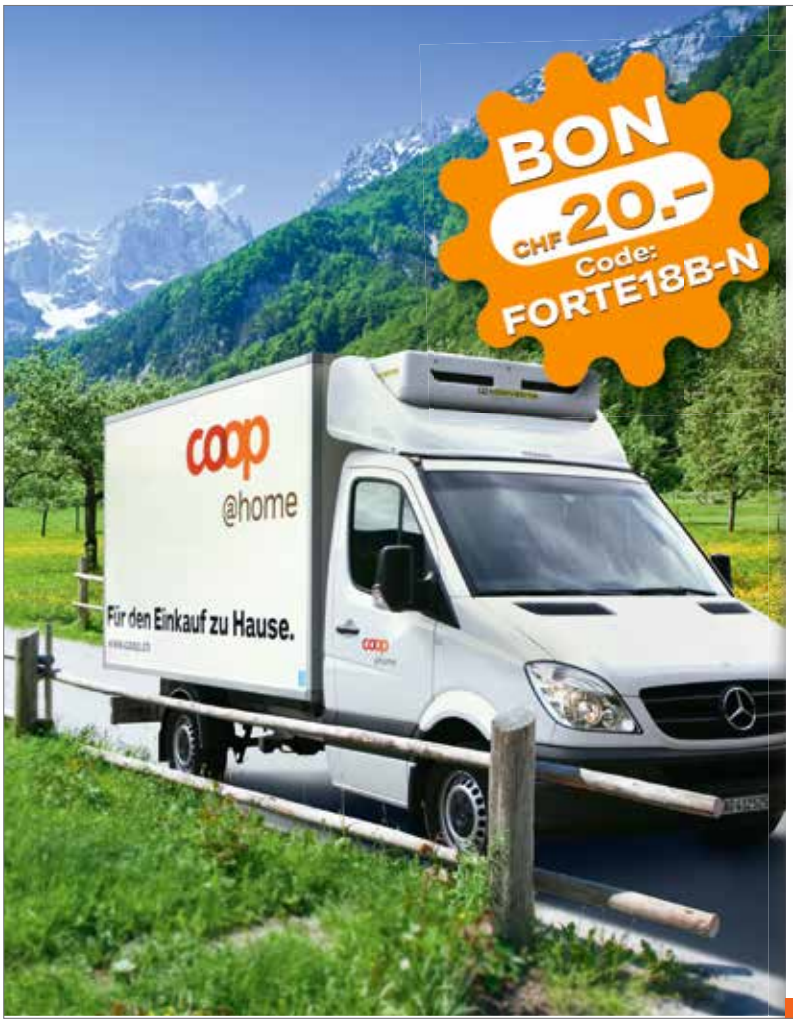
In unserer Ausstellung finden Sie viele praktische Hilfen, welche Ihnen den Alltag erleichtern:

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

Exma VISION
Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
exma@sahb.ch
www.exma.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

Profitieren Sie von CHF 20.– Rabatt bei Ihrem Online-Einkauf ab CHF 200.– bei coop@home. Code «FORTE18B-N» im Checkout einfügen. Bon kann nicht kumuliert werden, ist gültig bis am 31.07.2018 und pro Kunde einmal einlösbar.
Nicht gültig beim Kauf von Geschenkkarten und Mobile Angeboten.

www.coopathome.ch

coop
Für mich und dich. @home

mit ihr los war. Die Diagnose MS stand ein halbes Jahr später fest. «Für mich waren es einfach zwei Buchstaben, mehr wollte ich gar nicht wissen». Manuela Lipp wird sich erst rückblickend bewusst, wie sie damals vieles einfach verdrängte.

«Ich war am Boden zerstört»
Es folgt eine schwierige Zeit. Die sonst so aktive Frau fühlt sich oft energielos, setzt die Medikamente aufgrund der Nebenwirkungen auf eigene Initiative wieder ab. Sogenannte Freunde verabschieden sich, Rechnungen wandern ungeöffnet in die Schublade. Nach acht Jahren ohne Schübe bricht die MS mit acht neuen Herden über sie herein. Diesmal trifft es den Sehnerv. Die Kündigung im Käseladen aufgrund wirtschaftlicher Engpässe wirft sie schliesslich komplett aus der Bahn.

«Ich wollte nie IV. Solange es geht, arbeite ich.»

«Plötzlich wurde ich mir meiner Lage so richtig bewusst.» Manuela Lipp hält inne. Und präzisiert: «Ich war am Boden zerstört.» Was nun? Die körperlich anstrengende Arbeit im Verkauf war zuweilen fast nicht mehr zu bewältigen. Sie hatte ihre Kräfte darauf konzentriert, an der Arbeit weiter funktionieren zu können, und hatte dabei ihre finanzielle Situation völlig vernachlässigt. Jetzt türmten sich die Schulden über ihr und es war schliesslich zur Lohnpfändung gekommen. In dieser verzweifelten Situation unterdrückte sie den Impuls, sich einfach gehen zu lassen. Mit der MS-Gesellschaft war sie bereits kurz nach der Diagnose in Kontakt gekommen, als eine Pflegeberaterin ihr gezeigt hatte, wie sie sich das ihr verschriebene Medikament selber spritzen konnte. Jetzt fand sie über die MS-Gesellschaft eine MS-qualifizierte Psychologin – kein einfacher Schritt, wie sie sagt. «Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, erfordert Mut.» Diesen brachte sie auf – für sich, aber auch für ihren heutigen Ehemann Thomas, der in ihr Leben getreten war. Er nahm sie und ihre Krankheit ernst.

Dank Umschulung eine Stelle gefunden
«Ich wollte nie IV. Solange es geht, arbeite ich», betont Manuela Lipp. Als das RAV mit der IV eine Lösung für die gelernte Verkäuferin sucht, schaltet sie die MS-Gesellschaft ein. Beratungspersonen informieren über das Krankheitsbild und sind im Rahmen eines Case Managements im ganzen Prozess in starkem Ausmass daran beteiligt, eine langfristige Lösung für die gelernte Verkäuferin zu finden. Das bedeutete in ihrem Fall: die Krankheit in die Planung miteinzubeziehen. «Ich fühlte mich durch die Beratungspersonen der MS-Gesellschaft unterstützt und geschützt. Der Case Manager kam an Sitzungen mit, stellte Fragen, die mir im Moment gar nicht in den Sinn gekommen wären.» Man ist sich einig: Optimal wäre für die MS-betroffene Frau eine Arbeit, die sich notfalls auch im Rollstuhl erledigen liesse.

Manuela Lipp muss sich am Stuhl festhalten. Die sonst so aktive Frau fühlt sich durch die MS oft energielos und längeres Stehen fällt ihr immer schwerer.

Ein erster Schritt dazu waren zwei Computerkurse, an denen sich die MS-Gesellschaft finanziell beteiligte. Die definitive Umschulung zur Sachbearbeiterin wurde vom RAV finanziert. «Während der dreimonatigen Ausbildung stand ich fast wöchentlich mit der MS-Gesellschaft in Kontakt, die Gespräche halfen, den Stress auszuhalten, und auch bei der Praktikumssuche war sie behilflich», erinnert sie sich an diese intensive Zeit.

Es hat sich gelohnt. Auf das Praktikum folgte die Festanstellung, die Schulden sind abbezahlt. Mit trockenem Humor fügt die aufgeweckte Frau an: «Ich wollte nie ein Bürogummi sein. Heute bin ich einer.» Zum Ausgleich macht sie alle 14 Tage Sport bei der MS-Regionalgruppe, Bewegung ist ihr immer noch wichtig. «Ich will auf meinen Körper achten, aber stets so viel machen wie möglich», denn eins hat sich Manuela Lipp als Grundsatz auferlegt: «Ich habe MS, aber die MS hat mich nicht.»

Text: Esther Grosjean
Bilder: Ethan Oelman

EINMALIGES FAMILIENERLEBNIS

Im Alltag lebt die MS-betroffene Mutter Maya Eigenmann getrennt von ihrer Familie. Dank einer Verlosung der MS-Gesellschaft konnten die vier endlich wieder mal Zeit miteinander verbringen und eine Woche Skiferien in Arosa geniessen – mit Vollpension und Rundumbetreuung.

Glückliche Gewinner: Die Familie Eigenmann kann dank der Schweiz. MS-Gesellschaft und dem Alterszentrum Arosa eine Woche in den Bergen verbringen.

Die Sonne blinzelt über die Bergdächer, der Himmel triumphiert in königlichem Blau und auf fernen Hügeln sieht man daumengrosse Figuren, die an Bügeln hochgezogen werden. Es herrscht die perfekte Winteridylle, als wir im Februar die Familie Eigenmann in Arosa treffen. Die vier Ostschweizer sitzen in der Cafeteria des Alterszentrums Arosa am Frühstückstisch, Vater Nik, Mutter Maya, die Kinder Pascal (15) und Fabienne (12). Durchs Fenster erheischt man einen Blick auf das Hörnli und das Schiesshorn, es ist der dritte Tag ihrer Ferien, an dem die Familie diesen Frühstücksausblick geniesst.

Vergangenheit präsenter als Gegenwart

Vater Nik und die Kinder sind bereits in Skimontur, Mutter Maya Eigenmann sitzt im Rollstuhl und führt die Kaffeetasse zum Mund. Die Anstrengung, die sie diese kleine Bewegung kostet, ist deutlich sichtbar. Tochter Fabienne steht ihr zur Seite, hält ihrem Mami immer wieder die Hand und kümmert sich um sie. Für sie ist es nicht leicht zu akzeptieren, dass vieles nicht mehr möglich ist, was andere 12-Jährige mit ihrer Mutter wie selbstverständlich erleben. Andererseits möchte sie sich bestmöglich um ihr Mami kümmern, sucht immer wieder die Nähe, die sie im Alltag nicht mehr hat. Wir sprechen mit Nik über den Ablauf des Tages, da schaltet sich Maya ins Gespräch ein. «Rock'n'Roll haben wir getanzt», sie lächelt. Mit dem Sprechen geht es nicht mehr ganz leicht. Das gemeinsame Tanzen mit Ehemann Nik liegt bereits über fünfzehn Jahre zurück. «Oft ist die Vergangenheit präsenter als das Jetzt», merkt er an, und er erinnert sich, wie Maya damals Schwierigkeiten erkennen liess, die Tanzschritte zu koordinieren – «rückblickend waren das wohl erste Anzeichen der MS». Heute ist Maya Eigenmann auf eine Rundumbetreuung und Pflege angewiesen.

Die Cafeteria ist hell und freundlich eingerichtet, von Altersheimtristesse ist

nichts zu spüren. An den Wänden hängen grosse Fotos mit alpinen Motiven, die Infrastruktur ist nutzorientiert, die Atmosphäre dennoch gemütlich. 27 Personen wohnen hier dauerhaft, Feriengäste mit Beeinträchtigung werden während ihres Aufenthaltes ebenfalls vom Pflegepersonal versorgt. Das ermöglicht den Angehörigen, selber auch auf Ferienmodus umzuschalten.

Bereichernde Zeit im Schnee

Später steht ein besonderes Ereignis an. Oben auf der Piste wartet ein Dualskibob auf Maya. Bei diesem speziellen Skierlebnis pilotiert der Skilehrer durch einen Führungsgriff von hinten die Person, die in einer Sitzschale auf Skiern sitzt. Noch ist nicht klar, ob es klappen wird, das Angebot befindet sich im Aufbau und die Auswahl an Modellen ist noch beschränkt. Aber Maya ist voller Vorfreude: «Ich mache alles!» In ihren Augen blitzt übermütiger Schalk auf. Zusammen mit ihrer Familie überwindet die 43-Jährige bald darauf mit der barrierefreien Luftseilbahn die Höhenmeter, während hinter ihnen die Häuser und Strassen kleiner werden.

Das intensive Zusammensein ist für die vier Eigenmanns etwas Besonderes. Seit drei Jahren ist Mutter Maya in einem betreuten Wohnheim in St. Gallen zuhause, Pascal und Fabienne leben mit dem Vater auf dem eigenen Bauernhof. «Wir mussten irgendwann eine Entscheidung treffen – Arbeit, Kindererziehung und die Betreuung meiner Frau, das alles zusammen war irgendwann einfach nicht mehr zu bewältigen.» Als Landwirt mit einer eigenen kleinen Viehwirtschaft hat Nik Eigenmann zwischenzeitlich seinen Job im Aussendienst reduziert, um sich mehr um die Kinder zu kümmern. Denn im Alltag kann Maya Eigenmann nicht mehr für ihre beiden Teenager da sein. Dass sie nun gemeinsam eine unkomplizierte Zeit miteinander verbringen können, ist für alle vier ein einmaliges Erlebnis – im wahrsten Sinne des Wortes.

Bei der Mittelstation herrscht hektisches Treiben, Skifahrer drängeln aneinander vorbei, Sonnenbrillen werden aufgesetzt, Sonnencreme aufgetragen. Die Lektion mit dem Dualski-Bob muss jedoch abgesagt werden. Es hat sich herausgestellt, dass noch kein passendes Modell zur Verfügung steht. Allen steht die Enttäuschung sichtlich ins Gesicht geschrieben. «C'est la vie, c'est la vie», sagt Maya aber tapfer. Die Junioren brechen auf die Piste auf, während Maya durch den Schnee zur Terrasse der Skihütte gerollt wird, wo sie einen Latte Macchiato mit Strohhalm bestellt. Auch wenn sie nicht mehr die Pisten unsicher machen kann, geniesst sie die Stunden mitten im Schnee, den Sonnenschein im Gesicht.

Die Zimmer im Alterszentrum Arosa sind für pflegedürftige Feriengäste eingerichtet.

Selbstverständliches Beisammensein

«Wir sind wirklich allen dankbar, die uns diese Ferien ermöglicht haben», fasst Nik Eigenmann die gemeinsame Woche rückblickend zusammen. Die Schweiz. MS-Gesellschaft konnte diese Woche in Zusammenarbeit mit dem Alterszentrum Arosa ermöglichen. Täglich war Nik mit seinen Kindern auf der Piste, zum Mittagessen trafen sie sich mit Maya im Alterszentrum, am Abend waren sie jeweils alle wieder vereint. Am letzten Tag fuhr die ganze Familie gemeinsam aufs Weisshorn hinauf. Dort genossen sie einen Zvieri inmitten eines majestätischen Panoramas. Die Ferien wirkten sich auf alle positiv aus. Für einmal standen nicht die praktischen Erfordernisse und Zwänge rund um die Betreuung von Maya im Zentrum, sondern einfach das selbstverständliche Beisammensein. Wie gut es Maya auch während der jeweiligen Ski-Abwesenheit von Nik und den Kindern hatte, zeigte sich bei der Abreise. Viele Bewohner und Bewohnerinnen standen am Fenster und winkten fröhlich. «Maya kannte natürlich alle.»

Zurück im Wohnheim in St. Gallen erzählt Maya allen von ihren wunderbaren Ferien. Das Erlebnis, mit der Familie gemeinsam etwas anzupacken, hat die 43-Jährige berührt. In ihren Gedanken und Gefühlen war sie ganz dabei, als ihre Kinder die Pisten hinunter kurvten – ein gemeinsames Wintermärchen in weisser, knisternder Höhe.

Wir danken dem Alterszentrum Arosa, der Schweizer Skischule Arosa sowie den Arosa Bergbahnen für die grosszügige Zusammenarbeit, die der Familie Eigenmann diese Ferienwoche ermöglicht hat.

Text: Esther Grosjean

NEUE ANSÄTZE IN DER MS-THERAPIE

Die Ursache von Multipler Sklerose ist nach wie vor unbekannt. Das macht die erfolgreiche Behandlung zu einer grossen Herausforderung. Nichtsdestotrotz gibt es aktuell vielversprechende Erkenntnisse aus der Forschung, die in Zukunft zu neuen, effektiven Behandlungsmöglichkeiten führen könnten.

Am 20th State of the Art Symposium der MS-Gesellschaft haben Forschende die neusten Erkenntnisse aus ihren Projekten vorgetragen. Sie setzen sich tagtäglich mit MS auseinander, um mehr über die Wirkungsweise und mögliche Ursachen herauszufinden – mit dem Ziel, schlagkräftige Therapien zu entwickeln. Dabei werden sowohl genetische Komponenten als auch Umweltfaktoren genauer untersucht. So verfolgen einige Forschende die Theorie, dass Multiple Sklerose durch eine Virusinfektion ausgelöst werden könnte. Zu ihnen gehört auch Prof. Gavin Giovannoni aus London, der am State of the Art Symposium seinen Standpunkt darlegte. Er setzt sich insbesondere mit dem Epstein-Barr-Virus, kurz EBV, auseinander. EBV ist die Ursache für Pfeiffersche Drüsenfieber. Mehrere Studien zeigen: Wer davon betroffen war oder ist, hat ein doppelt so hohes Risiko, an MS zu erkranken. Gavin Giovannoni fasst zusammen: «Menschen, die sich nicht mit dem EBV infizieren, erkranken nicht an MS. Sie scheinen vor der Krankheit geschützt zu sein.» Man könne MS also möglicherweise verhindern, wenn man EBV verhindern könne, beispielsweise mit einem Impfstoff. Wie genau das EBV funktioniert, wisse man aber noch nicht. Gesichert ist, dass das Virus zwar nur eine Zeit lang ansteckend ist, dennoch aber langfristig im Körper bleibt.

Weiter konnte festgestellt werden, dass Menschen, die mit dem HI-Virus infiziert sind, nicht an MS erkranken. Deshalb will man untersuchen, ob die antiretrovalen Medikamente, die bei HIV-Betroffenen eingesetzt werden, auch bei MS wirksam sein könnten. Giovannoni: «Wir müssen diese Hypothese, dass MS von einem Virus ausgelöst werden könnte, ernst nehmen, denn die Behandlungs- und Präventionsstrategien dahinter unterscheiden sich komplett vom derzeitigen Ansatz bei MS.»

Gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf die MS aus

Auch Prof. Aiden Haghikia aus Bochum schätzt die Umwelt-

faktoren als deutlich wichtiger ein als genetische Voraussetzungen. Eine wichtige Rolle spiele die Ernährung, die sich über den Darm und die dort ansässigen Bakterien auf die MS auswirkt. Speziell die Fettsäuren stünden im Fokus, die als Bestandteil der westlichen Ernährungsweise aus unserem Alltagsleben kaum wegzudenken sind. Es besteht ein Unterschied zwischen langkettigen Fettsäuren, die beispielsweise im Fleisch oder als Palmfett in Fertignahrung allgegenwärtig sind und den kurzkettigen Fettsäuren. Diese sind nicht so einfach aus der Nahrung zu gewinnen, da sie aus pflanzlichen Bestandteilen mithilfe von Darmbakterien herausgespaltet werden müssen. Während erstere sich entzündungsfördernd auf die MS auswirken, stärken letztere die Immunregulation, wirken also der Entzündung entgegen. «Eine gesunde Ernährung hat ein grosses Potenzial und sollte Teil jeder medikamentösen MS-Therapie sein. Das bedeutet, dass man weniger tierische Fette und Zuckerzusätze und mehr ballaststoffreiche Ernährung zu sich nehmen sollte.» Im FORTE 04/2017 und auf www.multiplesklerose.ch erläutert Prof. Aiden Haghikia das Thema Ernährung und Darmbakterien in einem ausführlichen Artikel.

Neue Therapieverfahren

Am Universitätsspital Zürich werden schon seit Jahren neue Therapieverfahren entwickelt. Generell, so führt Prof. Andreas Lutterotti an, stünden heutzutage sehr viele Therapieoptionen zur Verfügung und praktisch jedes Jahr komme eine weitere hinzu. Die Mehrheit der heute zugelassenen Präparate wurde ursprünglich nicht für die Behandlung von MS entwickelt, sondern stammt aus dem Behandlungsrepertoire anderer Krankheiten. Zusätzlich gelte es aber auch, grundsätzlich neue Ideen zur Bekämpfung von MS zu entwickeln. Ein weiterer neuer Ansatz ist eine Art Neu-Programmierung des Immunsystems. «Wir möchten unser Wissen für eine Therapie in der Praxis umsetzen. Das Ziel ist, dem Körper Immuntoleranz zu induzieren, das heisst, die Immunzellen zu lehren, gewisse Zellen nicht mehr als schädlich einzustufen.» Bei MS sind das Myelinproteine, die man als Bausteine der Isolierschicht von Nervenzellfortsätzen bezeichnen kann. Wenn die Myelinproteine bestimmt sind, die fälschlicherweise als Gefahr gesehen werden, könne man den Immunzellen eines MS-Betroffenen ausserhalb des Körpers spezifisch beibringen, diese nicht mehr anzugreifen. Dieses Projekt wurde durch eine Anschubfinanzierung der MS-Gesellschaft ermöglicht.

Stammzelltransplantation für schwere Verläufe

Bei der autologen Stammzelltransplantation (aHSCT) werden die MS-Medikamente im Voraus abgesetzt. Dann werden Stammzellen des MS-Betroffenen oder der -Betroffenen entnommen. Nachdem die (bei MS nicht korrekt arbeitenden) Immunzellen durch starke immunsuppressive Medikamente grösstenteils zerstört wurden, werden dem Patienten die zuvor entnommenen Stammzellen wieder injiziert. Danach bilden sich wieder neue Immunzellen bzw. das Immunsystem wird vom Körper neu aufgebaut. Die aHSCT ist keine neue Therapie im eigentlichen Sinne, wird aber zurzeit auch in Fachkreisen in-

MEIENBERGS MEINUNG

Doppelzimmer

Bis anhin habe ich immer grössten Wert darauf gelegt, in einem Einzelzimmer zu liegen. Nachdem ich aber erfahren habe, dass mich das im Spital mehrere tausend Franken kosten würde, habe ich schweren Herzens darauf verzichtet und liess mich in ein Zweibettzimmer einweisen. Immerhin mit einer traumhaften Sicht auf den Zürisee. Es ging darum, endlich meine Dekubitus-Story chirurgisch zu beenden. Nach einer eineinhalb stündigen Operation war mein Dekubitus (Wundliegegeschwür) endlich Geschichte. Die hatte mich nun acht Monate beschäftigt, und das reichte endgültig. Schon bald konnte ich mich im Spital frei bewegen. So sass ich stundenlang in der Cafeteria, las Zeitung oder ein Buch und versüsste mir den Tag mit köstlichen Spezialitäten vom Buffet und ein paar Kaffees. Daneben fuhr ich immer wieder hinaus, um eine Zigarette zu rauchen. Dabei leisteten mir Pflegefachfrauen Gesellschaft. Im Zimmer lag ein Mann, der perfekt Schweizerdeutsch sprach, aber im leicht englischen Singsang, den ich so schätze. Wie ich von ihm erfahren habe, kommt er tatsächlich von der Insel und wurde von der Liebe in die Schweiz geführt. Neben vielen anderen Gesprächen, erzählte er mir auch eine typisch englische Geschichte, die er in einem Spital erlebt hat, von der ich in meinem nächsten Text schreibe. Jedenfalls werde ich mir bei meinem nächsten Spitalaufenthalt gut überlegen, ob ich unbedingt ein Einzelzimmer brauche.

Reto Meienberg

Friedau Frauenfeld

Neurologische Langzeitpflege

Unsere Mitarbeitenden pflegen und betreuen nicht nur einfühlsam und engagiert, sie verfügen auch über spezialisierte Kenntnisse in den unterschiedlichen neurologischen Krankheitsbildern und bilden sich konstant weiter. Pflegemethoden wie Bobath, Kinaesthetics und basale Stimulation beziehen wir in die individuelle Pflege mit ein.

Unsere Gäste können nicht nur sicher sein, dass rund um die Uhr jemand für sie da ist, sondern auch, dass ihre Anliegen voll und ganz verstanden werden.

Wir sind Mitglied der Schweizerischen Parkinsonvereinigung, der MS-Gesellschaft und Fragile Suisse. Darüber hinaus stehen unsere Pflege- und Betreuungsteams in regelmässigem Kontakt mit Fachorganisationen und nehmen an weiterbildenden Schulungen teil.

Kontaktieren Sie uns für mehr Informationen.

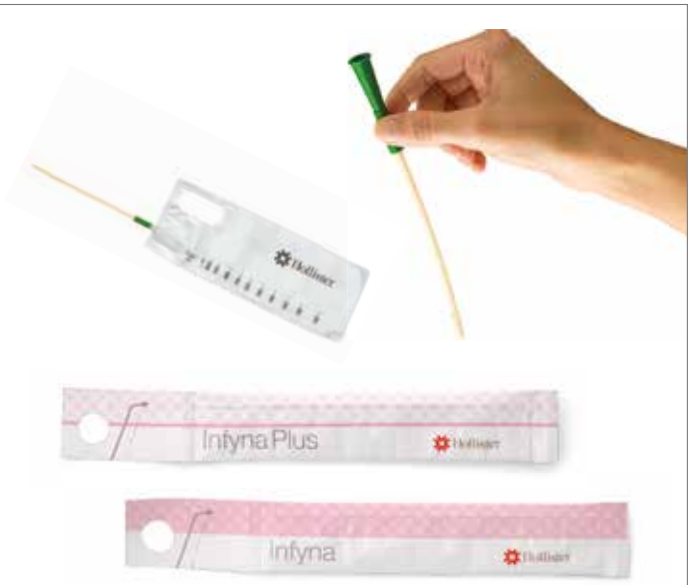
Tertianum Friedau
St. Gallerstrasse 30
8500 Frauenfeld
Tel. 052 724 78 78
friedau@tertianum.ch
www.friedau.tertianum.ch

TERTIANUM

Infyna™

Gebrauchsfertiger, hydrophiler Einmalkatheter

Infyna.
Ein neue
Erfahrung.



Der hydrophile Infyna Einmalkatheter bietet die **optimale Balance** zwischen **Flexibilität und Festigkeit** für ein sanftes **Katheterisieren**.
Erhältlich mit und ohne integriertem Auffangbeutel.

Jetzt ein kostenloses Musterset bestellen -
per Email unter info@hollister.ch oder unter der Gratisnummer 0800 55 38 39.

Hollister

Hollister
Bernstrasse 388
8953 Dietikon
info@hollister.ch
0800 55 38 39
www.hollister.ch

Am 20th State of the Art Symposium kamen Forschende zusammen, die sich tagtäglich mit MS auseinandersetzen – mit dem Ziel, schlagkräftige Therapien zu entwickeln.

tensiv diskutiert. In einigen Ländern ist sie zur Behandlung von MS bereits zugelassen, in der Schweiz ist beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) ein Gesuch einer Gruppe von Neurologen und Hämatologen vom Universitätsspital Zürich hängig. Das BAG entscheidet darüber, ob die Stammzelltherapie künftig in Einzelfallentscheidungen und innerhalb von Studien durchgeführt werden kann und ob langfristig die Möglichkeit besteht, dass die Kosten von den Krankenkassen übernommen werden. Die aHSCT bleibt aufgrund der Risiken Menschen unter 45 Jahren mit aggressivem, schubförmigem Verlauf vorbehalten (bei einem primär/sekundär progredienten Verlauf sollten noch Entzündungsläsionen vorhanden sein).

Personalisierte Medizin

Aufgrund der Komplexität und den sehr individuellen Krankheitsverläufen gestaltet sich die Etablierung der sogenannten P4-Medizin bei MS schwierig. P4 steht für: Präventiv, Vorausschauend (Predictive), Personalisiert und Partizipativ. Gerade der letzte Begriff betont, dass Patientinnen und Patienten stärker in die Entscheidungsfindungen einbezogen werden sollen. Durch die fortschreitende Digitalisierung und weltweite Vernetzungsmöglichkeiten über das Internet entwickelt sich die reine Behandlung bzw. das Krankheitsmanagement längerfristig zur Optimierung des Gesundheitszustands von individuellen Personen weiter. Dies kann auch in die Therapie von MS-Betroffenen übertragen werden.

Zwei Projekte, die sich diesem Ziel verschrieben haben, sind das Schweizer MS Register und die MS Kohortenstudie. Das Register stellt die wichtige Patientenperspektive in den Vordergrund und die Kohortenstudie trägt umfassende klinische Informationen in hoher Datenqualität zusammen. Diese breite Datensammlung wird viel zum Gelingen einer personalisierten Medizin beitragen. Das Schweizer MS Register hat die MS-Gesellschaft auf Anregung von Betroffenen initiiert und finanziert. Auch die Kohortenstudie wird von der MS-Gesellschaft unterstützt.

Menschen tragen unterschiedliche Krankheitsrisiken, Medikamente wirken nicht bei allen Betroffenen gleich, es gibt soziale Faktoren und Umwelteinflüsse sowie Unterschiede in Geschlecht, Alter, und Lebensstil, die eine Rolle bei der Entwicklung von MS und dem Umgang mit der Krankheit im Alltag spielen. All diese Faktoren und Lebensgeschichten zu sammeln und zu kennen verbessert die Genauigkeit der Diagnose und die Prognose der richtigen Therapie für das Individuum gleichermassen. Das heisst, Betroffene und Ärzte erhalten die Möglichkeit, auf Basis von aus dem Register (und der Kohortenstudie) erhobenen Daten und Erfahrungen Therapien und Strategien zu entwickeln, die in einem bestimmten Spital vielleicht nicht zum Standardprozedere gehören. So kann spezifisch die Therapie mit den besten Erfolgsaussichten für einen Betroffenen oder eine Betroffene gefunden werden. Mit der eigenen Krankengeschichte trägt man also dazu bei, einem anderen Betroffenen mit ähnlichen Hintergrunddaten die Anpassung auf individuelle Bedürfnisse zu erleichtern, ohne dass beide beim gleichen Arzt oder in der gleichen Klinik behandelt werden müssen. Umgekehrt profitieren Teilnehmende von den Erfahrungen und Erkenntnissen anderer MS-Betroffener.

Auf dem Youtube-Kanal der Schweiz. MS-Gesellschaft finden sich interessante Videobeiträge über neue Therapien, entstanden am State of the Art Symposium 2018.

HIPPOTHERAPIE-K®

Wenn MS-Betroffene die Trainingskleider gegen eine wetterfeste Jacke tauschen und statt in die Physiotherapiepraxis in den Stall fahren, ist das schon etwas Besonderes: Dann geht es zur Hippotherapie-K®.

Die Hippotherapie-K® (HTK) – der Buchstabe K ehrt Ursula Künzle, die Gründerin dieser speziellen Form der Physiotherapie – unterscheidet sich klar vom Reiten und anderen Therapieformen, bei denen Pferde eingesetzt werden. Aufgrund der klaren Abgrenzung und der strikten Durchführungsrichtlinien wurde diese Therapieform 1994 von den Sozialversicherungen offiziell als kassenpflichtige medizinische Massnahme für Patienten mit Multipler Sklerose und Kinder mit einer Cerebralparese anerkannt. Die Hippotherapie-K® ist eine anerkannte medizinische Massnahme und wird vom Arzt verordnet. Bei MS-Patienten werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Anerkannte Therapiestellen können auf der Therapiestellenliste der Schweizer Gruppe für Hippotherapie-K® gefunden werden.

Bei der Hippotherapie-K® kommt anstelle eines Trainingsgeräts mit dem Pferd die Natur zum Einsatz. Diese Therapieform schult die Körpersymmetrie und Haltungsreaktionen werden stimuliert.

Mehr Mobilität und Gangsicherheit

Anstelle eines Trainingsgeräts kommt bei der HTK mit dem Pferd die Natur zum Einsatz. Die Bewegung des Pferderückens im Schritt wird therapeutisch genutzt: Die rhythmische, dreidimensionale Bewegung muss vom Patienten oder der Patientin aufgenommen und ausgeglichen werden, was zu einer Verbesserung der selektiven Bewegungsfähigkeit führt. Die Körpersymmetrie wird geschult und Haltungsreaktionen werden stimuliert. Die HTK ist dabei einerseits ein effektives Kräftigungstraining für den Rumpf und lockert überlastete Muskulatur. Anderseits hat die Behandlung auch auf die Spastik der Beine einen positiven Effekt. Durch den Spreizsitz und die rhythmische Bewegung wird die Muskulatur gedehnt und mobilisiert, Spastiken können sich dadurch lösen. Ausserdem führt das Gleichgewichtstraining hoch zu Ross zu einer erhöhten Gangsicherheit.
Gerade MS-Patienten mit leichter Behinderung können sehr viel von der HTK profitieren. Erste Defizite in der Rumpfstabilität können zwar vom Körper häufig kompensiert werden und fallen im Alltag noch nicht auf. Auf dem Pferd jedoch werden sie schnell sichtbar und können schon frühzeitig trainiert werden. Dies ermöglicht Betroffenen, auch bei fortschreitendem Krankheitsverlauf länger mobil zu bleiben. Erst bei schwer betroffenen Patienten mit ausgeprägten Lähmungen oder Spastiken ist aufgrund der eingeschränkten Mobilität und aus Sicherheitsgründen eine Hippotherapie nicht mehr möglich.

Die Arbeit mit dem Pferd hat für die Betroffenen auch noch einen anderen, nicht zu unterschätzenden Effekt: Sie macht Spass und fördert das psychische Wohlbefinden. HTK ist für viele Patienten eine willkommene Abwechslung im nicht immer leichten Therapiealltag. An der frischen Luft wird man vom Pferderücken getragen und erlebt mit Leichtigkeit komplexe Bewegungsabläufe, die im Alltag meist nicht mehr möglich sind. Die anhaltenden positiven Effekte der HTK lässt für viele MS-Betroffene Alltägliches leichter gelingen.

Text: Sibylle Müller, Physiotherapeutin BSc,
Co-Präsidentin der Schweizer Gruppe für Hippotherapie-K®

NEUE PFERDE FÜR REHA-KLINIK

Eine der Reha-Kliniken, die Hippotherapie als Bestandteil der Rehabilitation bei MS anbieten, ist die Berner Klinik Montana. Ende 2017 beteiligte sich die MS-Gesellschaft finanziell an der Anschaffung neuer Therapiepferde für die Klinik. Die beiden Pferde Sascha und Zara stehen seit Januar in Crans-Montana für die Hippotherapie im Einsatz. Ihre Vorgänger Molda und Ofeigur gehen nach 10 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand.

ÜBER DIE MS LACHEN KÖNNEN

Der Cartoonist Phil Hubbe ist von MS betroffen und macht sich in seinen Illustrationen über Menschen mit Behinderungen lustig. Wie wichtig für ihn Humor ist und wie er mit seiner eigenen Erkrankung umgeht, verrät er im Interview.

Wie sind Sie darauf gekommen, «behinderte Cartoons» zu zeichnen?
Vor fast 20 Jahren entdeckte ich im «New Yorker» die Witze über Menschen mit Behinderung von John Callahan. Die gefielen mir sehr und ich las seine Biografie. Er sass nach einem Autounfall im Rollstuhl, konnte nur noch mehr oder weniger die Hände bewegen. Ich war bereits freiberuflicher Cartoonist und Freunde haben mich dann ermutigt, auch etwas in diese Richtung zu machen. Ich kann hier meine eigenen Erfahrungen verarbeiten und über ein Thema zeichnen, von dem ich wirklich Ahnung habe.

Wann darf man über Menschen mit Behinderung lachen und wann nicht?
Am besten ist immer noch, wenn man mit ihnen gemeinsam lachen kann. Es sollte nicht einfach nur ein billiger Witz auf Kosten von Betroffenen sein. Wobei es recht subjektiv ist, wo da bei jedem die Grenze ist.

Was bedeutet Ihnen das Zeichnen?
Das bedeutet mir schon eine ganze Menge. Ich habe aus meinem Hobby einen Beruf gemacht und kann jetzt sogar meine Krankheit damit verarbeiten. Eine bessere Konstellation gibt es eigentlich nicht. Auch einer der Gründe vielleicht, warum es mir noch relativ gut geht. Ich bin nach der Diagnose in kein Loch gefallen und meine Einschränkungen waren weniger gravierend als bei vielen anderen, so konnte ich glücklicherweise meinen Traum weiterleben.

Was bedeutet Humor für Sie?
Humor ist sehr wichtig und gehört natürlich zu einem erfüllten Leben dazu. Ohne Humor wäre einiges kaum ertragbar, und er macht vieles auch einfacher. Beruflich lebe ich ja sogar davon.

Wie beeinflusst die MS Ihre Werke?
Als erstes ist die MS natürlich auch Thema meiner Cartoons, schliesslich kann ich da eigenes Erleben thematisieren. Zum Glück habe ich körperlich keine gravierenden Einschränkungen. Gegen die ab und zu auftretende Müdigkeit helfen regelmässige Pausen, die ich mir dann gönne. Da ich selbstständig bin und zu Hause arbeite, ist dies dann auch kein grösseres Problem für mich.

Wie gehen Sie mit der Angst um, dass Sie Ihrer Leidenschaft einmal nicht mehr nachgehen können?
Dies habe ich regelmässig im Hinterkopf, besonders dann, wenn es mir mal nicht so gut geht. Da achtet man auf jede kleine Veränderung. Man darf sich davon aber auch nicht zu sehr vereinnahmen lassen. Ich vertraue da meinen Ärzten, die in dem Punkt recht optimistisch für mich sind. Aber absolute Gewissheit können sie mir auch nicht geben.

Was lösen Ihre Cartoons aus?
Ich bin immer wieder überrascht, auf welch positive Resonanz meine Zeichnungen stossen – gerade bei Betroffenen. Eine der schönsten Rückmeldungen erhielt ich aus der Schweiz: Eine Frau schrieb mir, ihr Mann habe das erste Mal seit fünf Jahren über seine MS lachen können, als er den Cartoon «MS Rainer» gesehen hat. Kritik erhalte ich von Betroffenen eher in der Art, dass sie sich beschweren, ich hätte ihre Krankheitssymptome oder Behinderung noch nicht in meinen Cartoons verarbeitet. Sie wollen dazu gehören. Es gibt da in diesem Zusammenhang einen schönen Spruch von Herbert Feuerstein: «Auch Behinderte haben ein Recht, verarscht zu werden.»

Wie reagieren Gesunde?
Nichtbetroffene trauen sich oft nicht, über die Bilder zu lachen, zumindest in der Öffentlichkeit. Es ist für viele ein Tabu-Thema. Und einige denken, sie müssen sich schützend vor die Betroffenen stellen. Anstatt diese selbst darüber entscheiden zu lassen, was geht und was nicht.

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

Soziales Engagement!

Bei einem 8- bis 14-tägigen Einsatz in einem der betreuten Aufenthalte für MS-Betroffene

Fragen? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.
veranstaltungen@multiplesklerose.ch, 043 444 43 43,

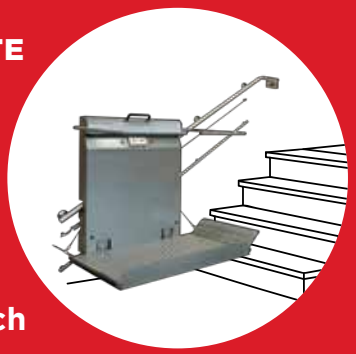
www multiplesklerose.ch, Spenden & Helfen

damit es besser wird MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

HÖGG LIFTSYSTEME
CH-9620 LICHTENSTEIG
TELEFON 071 987 66 80

TREPPENLIFTE

ROLLSTUHLLIFTE
SITZLIFTE
AUFZÜGE



www.hoegglift.ch

SWISS ENGINEERING +

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

mkv_ad_22.08.2017

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

HOTEL

«KLEINE BRÖTCHEN BACKEN WILL GELERNT SEIN»

Viele Menschen setzen sich mit der schwierigen Frage auseinander, was für sie ganz persönlich eine gute Lebensqualität ausmacht. Durch die Diagnose MS stellt sich Irene Rapold dieser Frage aus einem ganz neuen Blickwinkel.

Bei Irene Rapold wurde 2006 MS diagnostiziert. Mit dieser Diagnose hat sich der Fokus der gelernten Chemikerin und Mutter von zwei damals 9- und 12-jährigen Kindern schlagartig geändert. So standen früher neben der Familie und dem Freundeskreis auch die berufliche Verwirklichung und Weiterentwicklung im Vordergrund. Heute widmet sie sich ganz ihrer Familie und schätzt den Kontakt zu Freunden und Bekannten. «Meine Familie unterstützt mich bei der Strukturierung meines Alltags, fordert mich aber auch», erzählt die 52-jährige. Lebensqualität meint auch das Gefühl, gebraucht zu werden. Das ist besonders schwer, wenn man nicht mehr erwerbstätig sein kann.

«Das Menu ist immer noch das Gleiche»
Die psychische Belastung kann für viele Betroffene ein Hindernis werden. Frustration, Wut und Trauer können den Weg versperren, die kleinen Dinge schätzen zu lernen. Irene Rapold berichtet aus ihrer eigenen Erfahrung: «Mein Alltag, gewissermassen mein Menu, ist eigentlich immer noch das gleiche, es gibt einfach von allem ein bisschen weniger. Aber auch kleine Brötchen backen will gelernt sein.» Die innere Einstellung und die Kraft, den Blick nicht nur darauf zu richten, was nicht mehr geht, sondern für die guten Gedanken einzusetzen, hat Irene Rapold viel Lebensqualität zurückgegeben.

Ein Perspektivenwechsel
In ihrem Alltag unternimmt die gebürtige Bündnerin viele Dinge, die ihr wichtig sind. Heute freut sie sich, dass sie unabhängig unterwegs sein kann und auch tagsüber ein Museumsbesuch möglich ist. Diese Freiheit, auch tagsüber Zeit für Unternehmungen zu haben, hatte sie früher nicht. Neben täglicher Bewegung und kleinen Sporteinheiten gönnt sich die die 52-jährige auch mal einen Coiffeurbesuch mehr als früher. «Ich habe realisiert, dass es mir gut geht, wenn ich mich danach im Spiegel anschaue. Ich habe den Eindruck, dass ich auch anders wahrgenommen werde.»

«Langsam ist das neue Schnell»
Die fortschreitende Urbanisierung habe auch zu einer Beschleunigung unserer Gesellschaft geführt. Dass diese Beschleunigung zur Ausgrenzung von Menschen mit Einschränkungen führt, kritisiert Irene Rapold. «Für mich ist Langsam das neue Schnell,» sagt sie. Lebensqualität bedeutete auch, sich für die kleinen Dinge des Alltags Zeit zu nehmen, und das würde eigentlich allen gut tun.

Eine Lebensweisheit hat Irene Rapold geholfen, mit ihrer Krankheit und deren Folgen umzugehen: «Jeder Tag kann ein Happy Day sein». Deshalb überlegt sie sich jeden Abend Gründe, wieso der vergangene Tag ein Happy Day war, anstatt sich Gedanken über die negativen Vorkommnisse zu machen. Ein Happy Day wird im Kalender mit einem Smiley markiert. Am Ende des Monats wundert sie sich häufig: «Oh, schon wieder 25 Happy Days!»

VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Forschungsprojekte zielen häufig auf neue Therapiemöglichkeiten ab oder versuchen, die Ursache der Krankheit herauszufinden. Forschung soll aber auch den konkreten Lebensalltag von Betroffenen verbessern. Daher fördert die MS-Gesellschaft seit 2017 mit 100'000 Franken wissenschaftliche Projekte, die sich mit der Verbesserung der Lebensqualität von MS-Betroffenen befassen. So sollen noch mehr Betroffene «Happy Days» in ihre Kalender eintragen können!

UNBEZAHLBARE EDELSTEINE

Danke

Die MS-Gesellschaft hat am Samstag, 20. Januar 2018 im Zoo Zürich zur traditionellen Dankensveranstaltung für Freiwillige eingeladen. Ein Brunch mit anschliessender Führung stand auf dem Programm, dazwischen viel Zeit, um sich auszutauschen.

Über 90 Freiwillige werden im Zoo Zürich bei einem ausgiebigen Brunch verdankt. Jedes Jahr schenken sie MS-Betroffenen wertvolle Zeit und Energie.

Mit Blick über den Elefantenpark des Zoo Zürichs wurden über 90 freiwillige Helferinnen und Helfer am 20. Januar in der Thailodge von der MS-Gesellschaft begrüsst. Zwischendurch galt die Aufmerksamkeit ganz und gerne Elefantenmutter Farha und Grossmutter Ceyla-Himali, die sich hingebungsvoll um das knapp 1,5-jährige Elefantenweibchen Ruwani kümmerten. Ruwani, deren Name aus Sri Lanka stammt, der Heimat von Ruwanis Grossmutter, bedeutet «wie ein Edelstein, sehr wertvoll». Genauso sieht die MS-Gesellschaft ihre freiwilligen Helferinnen und Helfer – als Edelsteine, die unbezahlbar sind!

Die MS-Gesellschaft konnte mit dem Besuch im Zoo Zürich und dem ausgiebigen Brunch Dank und Wertschätzung ausdrücken für die Zeit, die Energie, die Freude und die Hilfsbereitschaft, welche die Freiwilligen jährlich den MS-Betroffenen schenken. Viele schöne, intime und berührende Momente durften das letzte Jahr geteilt werden. Genauso galt es aber, Hindernisse und Herausforderungen zu meistern. Freud und Leid treffen selten so nah aufeinander. Zu wissen, dass die MS-Gesellschaft auf viele «Ruwanis» zählen darf, ist nicht selbstverständlich.

Herzlichen Dank, wir freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit und auf die bevorstehende Saison 2018!

RISOTTO FÜR FAST 100’000 FRANKEN

Der Gilde-Kochtag 2017 fand an einem kalten, regnerischen Herbsttag statt. Umso erfreulicher ist der stattliche Erlös von 98’000 Franken, der dank dem beherzten Einsatz der Gilde-Köche und der Regionalgruppen erreicht wurde.

An knapp 35 Dorfplätzen in der ganzen Schweiz strömte am 2. September 2017 (und vereinzelt an weiteren Daten) feiner Risottoduft aus Zelten und Unterständen. Die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen trotzte dem überwiegend schlechten Wetter mit feinen Kreationen mit Pilzen, Tomaten oder Weisswein. Mit dem Schirm in der Hand sprachen Gilde-Köche und Mitglieder der MS-Regionalgruppen Passanten auf die warme Portion Risotto für einen guten Zweck an. Zusammen waren sie erfolgreich, wie die Schlussabrechnung kürzlich zeigte: 98’000 Franken kommen dank dem Gilde-Kochtag den MS-Regionalgruppen und der Forschung zugute.

Wir danken der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen ganz herzlich für die langjährige, erfolgreiche Zusammenarbeit und allen Helferinnen und Helfern für ihren grossen Einsatz!

Dieses Jahr findet der Gilde-Kochtag am 1. September 2018 statt.
Die Standortliste wird im Sommer online veröffentlicht.

Auch im 2018 wird an verschiedenen Plätzen wieder Risotto für einen guten Zweck verkauft.

BONUSPUNKTE SPENDEN

Wer mit Kreditkarten der Credit Suisse bezahlt, kann das Bonusprogramm «pointup» nutzen. Damit sammelt der Karteninhaber mit jeder Zahlung Bonuspunkte, die auf der Internetplattform für den Kauf von Produkten eingesetzt oder für wohltätige Zwecke gespendet werden können. Jahr für Jahr entscheiden sich zahlreiche Kunden, ihre Punkte der Schweiz. MS-Gesellschaft zu schenken. Dabei bedeuten 1’000 gespendete Punkte 4 Franken für MS-Betroffene. Im Jahr 2017 sind dank diesem Programm insgesamt 6’900 Franken zusammengekommen. Wir danken der Credit Suisse und ihren grosszügigen Kunden ganz herzlich für die Spenden!

Fragen zu «pointup»? Antworten und Kontaktmöglichkeiten sind unter www.pointup.ch zu finden.

SONNTAG, 27. MAI 2018

JETZT FÜR DEN MS SPENDENLAUF ANMELDEN!

Sport treiben und Geld für Menschen mit MS sammeln:
Am MS Spendenlauf in Oberrieden kann jede Altersgruppe teilnehmen.

Sport treiben, frische Waldluft einatmen, miteinander Spass haben und gleichzeitig etwas Gutes tun – absolvieren Sie den Spendenlauf in Oberrieden am Sonntag, 27. Mai 2018 und unterstützen Sie so Menschen mit MS.

Jetzt ist die Gelegenheit, sich für den MS Spendenlauf am Sonntag, 27. Mai 2018 in Oberrieden anzumelden. Fragen Sie Ihre Freunde, Bekannten, Arbeitskollegen, Familie für ein Sponsoring an, absolvieren Sie Strecken von 5, 10 oder 20 Kilometer und spenden Sie den Erlös der Schweiz. MS-Gesellschaft. Mit einem Eigensponsoring kann selbst ein Beitrag geleistet werden. Die wunderschönen, gut ausgeschilderten Strecken führen dem Zürichseeufer entlang und über idyllische Waldwege. Der MS Spendenlauf eignet sich für jede Altersgruppe: Einer der treusten Läufer, Jean-Louis Joliat, hat im letzten Jahr mit 83 Jahren unglaubliche 30 Kilometer absolviert und ist auch dieses Jahr wieder am Start! Natürlich sind nebst Einzelpersonen auch Familien und Firmenteams herzlich willkommen. Die 5-Kilometer-Strecke ist so gewählt, dass man mit Elektro-Rollstuhl oder Kinderwagen auch teilnehmen kann.

«Meine Frau hat MS und ich erlebe jeden Tag die Auswirkungen davon. Ich bin froh, dass ich gesund bin und Sport treiben kann. Deshalb will ich etwas für Menschen tun, die dieses Glück nicht haben. Beim MS Spendenlauf unterstütze ich MS-Betroffene zusammen mit meinen grosszügigen Sponsoren und meiner Hündin Lua - quasi auf sechs flinken Beinen!», so der jahrelange Teilnehmer Martin Felger.

Nebst einer Festwirtschaft ist auch auf den Strecken für Verpflegung und Getränke gesorgt. Gute Musik und eine Tombola mit attraktiven Preisen dürfen nicht fehlen und für die Kleinen steht ein Spielparadies mit Kinderanimation, Hüpfburg und Kinderschminken bereit!

Die Schweiz. MS-Gesellschaft und die Wandergruppe Oberrieden freuen sich über die zahlreiche Teilnahme.

Weitere Informationen zur Anmeldung, eine Streckenübersicht sowie den Flyer mit allen Informationen finden Sie auf www.ms-spendenlauf.ch. Eine Anmeldung ist auch spontan vor Ort noch möglich.

Text: Linda Alter

Ms-News

Fribourg am Samstag, 2. Juni 2018

ZEIT FÜR NOSTALGIE

Am 2. Juni 2018 findet in Fribourg an der Mitgliederversammlung der Auftakt zum Jubiläumsjahr der Schweiz. MS-Gesellschaft statt. Nebst dem üblichen Programm bleibt Platz für Nostalgie und einen Moment des Innehaltens.

Im Jahr 2019 wird die Schweiz. MS-Gesellschaft 60 Jahre alt. Als Auftakt zum Jubiläum halten wir an der Mitgliederversammlung 2018 inne, um uns zu fragen: Was hat die MS-Gesellschaft bisher erreicht? Wie hat sie sich gewandelt? Und wie hat sich die Welt für Menschen mit MS in dieser Zeit verändert?

Tauchen Sie mit uns in die gemeinsame Geschichte ein. Wir freuen uns auf Sie! Ihre online Anmeldung erwarten wir bis 22. Mai 2018 auf: www.multiplesklerose.ch

Die Vorstandssitzung der Schweiz. MS-Gesellschaft in den 70er Jahren.

SWISS•TRAC®

Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S.

Jetzt Händler finden und Probefahren:

www.swisstrac.ch

Selbstbestimmt Wohnen und Leben

«Da ich einer Arbeit in einem Büro nachgehe und meine Freizeit aktiv gestalte, ist es für mich sehr wichtig, frei im Pflegezentrum Baar ein- und ausgehen zu können. Die gute Anbindung an den öffentlichen Verkehr schätze ich daher sehr.»

Oliver Ranger (23), Bewohner

Die Abteilung JPM im Pflegezentrum Baar ist das moderne und einzigartige Zuhause für junge pflege- und betreuungsbedürftige Menschen in der Zentralschweiz.

Barrierefrei · Zentral · James-System · WLAN · Spezialisierte und individuelle Betreuung

Weitere Informationen unter:
jpm.pflegezentrum-baar.ch

Bleiben Sie mit uns mobil!

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

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

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

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

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

JETZT ANMELDEN!

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

VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

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

MS und Cannabis (B/A/I)
Sa. 18. August 2018, 10.00 bis 13.00 Uhr
Zug
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Fatigue & Schlafstörungen (B/A/I)
Sa. 06. Oktober 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Olten (SO)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS und Sehstörungen (B/A/I)
Sa. 20. Oktober 2018, 09.30 bis 12.30 Uhr
Baden (AG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

FERIEN UND ENTLASTUNG

Ferien am Bodensee (B/A)
Sa. 04. August 2018 bis Sa. 11. August 2018
Berlingen (TG)
Mitglieder CHF 750.00 / Nichtmitglieder CHF 850.00
(inkl. Unterkunft und Halbpension)

Familienabenteuer - Sattel Hochstuckli (B/A)
Sa. 25. August 2018, 10.00 bis 16.30 Uhr
(Verschiebedatum: So. 26. August 2018)
Sattel (SZ)
Mitglieder CHF 50.00 / Nichtmitglieder CHF 60.00 / Kinder 20.00
(inkl. Verpflegung)

U35 Weekend – Come 2gether (B)
Fr. 07. September 2018 bis So. 09. September
Abtwil (SG)
Mitglieder CHF 270.00 / Nichtmitglieder CHF 300.00
(inkl. Unterkunft und 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

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Zumba – a bailar! (B)
fortlaufend jeweils Di. 10.00 bis 11.00 Uhr (Zürich)
fortlaufen jeweils Mi. 11.00 bis 12.00 Uhr (Basel)
5 Lektionen: Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Openair Kinospass – Allianz Cinema (B/A)
Juli/August 2018, weitere Informationen sind Ende Mai unter www. multiplesklerose.ch ersichtlich
Zürich und Basel
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00

Kraftschöpfen für Angehörige (A)
Sa. 13. Oktober 2018 bis So. 14. Oktober 2018
Flüeli-Ranft (OW)
Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00
(inkl. Unterkunft und Vollpension)

Atem ist Leben - Atemzyklus
Zyklus (5 Lektionen), Sa. 20. Oktober bis Sa. 17. November, 10.00 bis 11.30 Uhr
Zürich
Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Kulturreihe – Kunstmuseen der Schweiz (B)
Fr. 09. November 2018, 14.00 bis 17.30 Uhr
Fondation Beyeler, Riehen (BS)
Mitglieder CHF 20.00 / Nichtmitglieder CHF 30.00

MS Youth Forum - Be your change (B/A)
Sa. 03. November 2018, 09.30 bis 16.30 Uhr
Winterthur (ZH)
kostenlos

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Theorie & Praxis 3 (Umgang mit MS) (F/A)
Sa. 27. Oktober 2018, 09.30 bis 17.15 Uhr
Olten (SO)
kostenlos

Kinaesthetics zu zweit (B/A)
So. 18. November 2018 bis 18. November 2018
Einsiedeln (SZ)
Pro Paar Mitglieder CHF 450.00 / Nichtmitglieder CHF 500.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

MS Register Board: Betroffene in der «Steuerungs-Crew»

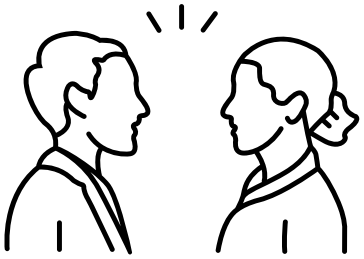
Zum ersten Mal hat ein Treffen des neu gegründeten MS Register Boards stattgefunden. Dabei sind 25 MS-betroffene Register-Teilnehmende mit Vertretern der MS-Gesellschaft und des MS Register Zentrums zusammengekommen, um sich aus erster Hand über die Fortschritte des Schweizer MS Registers zu informieren und konkrete Erweiterungen zu diskutieren.

Bei der Entwicklung des Schweizer MS Registers haben MS-Betroffene als eigentliche Experten für ihre Krankheit durchgehend eine wichtige Rolle gespielt. An der Resonanzgruppentagung 2017 wurde zusätzlich der Wunsch nach einem regelmässigen Austausch zwischen Betroffenen und den Betreibern des MS Registers geäussert. Die Schweiz. MS-Gesellschaft und das Register-Team der Universität Zürich haben diese Idee aufgenommen und sofort in die Tat umgesetzt. Denn beide begrüssen den stetigen Austausch mit einer grösseren Anzahl Betroffener für eine zielführende Weiterentwicklung der Registerplattform und der Forschung. Am Mittwoch, 14. März 2018 kamen in Zürich 25 Betroffene aus verschiedenen Kantonen mit dem Team des MS Registers zusammen. Nach einführenden Worten gab der Leiter des MS Registers, Viktor von Wyl, eine Übersicht über den aktuellen Stand: «Willkommen an Bord des MS Registers. Dieses stolze Motorschiff steuert seit Juni 2016 erfolgreich neue Regionen in der MS-Forschung an und zählt mittlerweile fast 2'000 Passagiere.» Durch das neue MS Register Board werden Betroffene als Teil der «Steuerungs-Crew» weiter gestärkt und nehmen in der Weiterentwicklung des Schweizer MS Registers eine zentrale Stellung ein. Das MS Register Board soll eine diversifizierte Betroffenensicht bei der Planung und Ausgestaltung von neuen Elementen (z.B. Fragebögen) einbringen und bei Fragen die erste Anlaufstelle für die Register-Betreibenden sein.

Neue Ideen für die Weiterentwicklung

Nach dem Einführungsreferat teilte sich das MS Register Board in zwei Workshops auf. Im ersten Workshop wurden neue Forschungsideen für das MS Register diskutiert, wobei vor allem der Vorschlag einer Vertiefung des Themas «körperliche Aktivität und Bewegung bei MS» bei den Workshop-Teilnehmenden auf grosses Echo stiess. Im zweiten Workshop erhielten die Teilnehmenden eine exklusive Vorschau auf Neuerungen in der Online-Plattform, welche in wenigen Wochen aufgeschaltet werden. Beispielsweise die Möglichkeit zur Speicherung des ausgefüllten Fragebogens als PDF oder den automatischen Versand einer Bestätigungs-Email nach erfolgreichem Absenden des Fragebogens. In der anschliessenden Diskussion wurden weitere nützliche Vorschläge zur Verbesserung der Handhabbarkeit des Tagebuchs eingebracht.

Der Dialog geht weiter



Nach einer Zusammenfassung der Workshop-Ergebnisse verabschiedeten sich alle Beteiligten in den lauen Frühlingsabend. Die Betreibenden des MS Registers durften sich über viel Lob und konstruktive Rückmeldungen freuen, nahmen aber auch einige Hausaufgaben mit auf den Weg. Über eins waren sich jedoch alle einig: Der Abend brachte einen sehr produktiven und wichtigen Dialog in Gang, der auch in Zukunft weitergeführt wird. Zum einen beim nächsten Treffen des MS Register Boards. Zum anderen soll der Dialog für alle Register-Teilnehmenden offen sein. Um einen kontinuierlichen Austausch zu ermöglichen wird ein eigens dafür konzipierter Bereich geschaffen in der Online Community der MS-Gesellschaft, die im Herbst 2018 online geht.

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

ONLINE-KONTAKT ZUR MS-GESELLSCHAFT

Die MS-Gesellschaft bietet neu Videoberatungen als Ergänzung zu Telefonat und persönlichem Gespräch an. In allen drei Landesteilen können Betroffene und Angehörige nun auch per Videochat auf Deutsch, Französisch und Italienisch mit der MS-Gesellschaft in Kontakt treten.

Eine Videoberatung kann über die Website angefragt oder im Kontakt mit den Beratungspersonen vereinbart werden. Mit der Möglichkeit eines Videochats können Beratungen fortan von Angesicht zu Angesicht stattfinden, ohne dass Betroffene oder Angehörige jedes Mal den Weg in ein MS-Zentrum auf sich nehmen müssen. Die Videoberatung wird mit einer sicheren Verbindung geführt. Das heisst, Gespräche werden weder mitgehört noch mitgesehen und es werden keinerlei Daten gespeichert.

Das neue Angebot soll die Kontaktmöglichkeiten für Betroffene, Angehörige und Interessierte erweitern. Eine Videoberatung kann ein persönliches Gespräch nicht in jedem Fall ersetzen, sorgt aber für grössere Nähe und Verbundenheit als ein Telefonat oder der schriftliche Austausch.

Mehr Informationen zur Videoberatung auf www.multiplesklerose.ch, unter der Rubrik Unsere Angebote.

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

EINLADUNG ZUM 2. MS-GESUNDHEITSFORUM

IN BEWEGUNG BLEIBEN
MIT MULTIPLER SKLEROSE

Mittwoch, 13. Juni 2018, 18.00–21.00 Uhr, Mehrzweckhalle, Rehaklinik Zihlschlacht – Eintritt frei

Das 2. MS-Gesundheitsforum mit Informationsständen, moderierter Podiumsdiskussion und spannenden Fachvorträgen:

- Symptomatische Therapiemassnahmen bei Multipler Sklerose
  Prof. Dr. med. Adam Czaplinski, Ärztlicher Leiter, Neurozentrum Bellevue, Zürich
- Therapie der Spastik
  Dr. med. Claudia Baum, Leitende Ärztin, Rehaklinik Zihlschlacht
- Neue Technologien – Neue Möglichkeiten
  Michael Wehrli, Zentrumsleiter, Revigo Volketswil
- Strategien und Verhaltensmuster von Resilienz bis Resignation
  Jasmin Nunige, Leistungssportlerin und MS-Betroffene

Begrenzte Teilnehmerzahl – Anmeldung erwünscht. Mehr Informationen und Anmeldung: www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

Rehaklinik Zihlschlacht AG · Hauptstrasse 2–4 · 8588 Zihlschlacht
Tel. 071 424 33 33 · info@rehaklinik-zihlschlacht.ch · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality. VAMED

REGIONALGRUPPE dreaMS

Die Regionalgruppe dreaMS erhielt bei der Führung durch die Studios des Schweizer Fernsehens einen Einblick.

STECKBRIEF

Name
dreaMS

Gründung
Mitte 2017

MS-betroffene Mitglieder
20

Helfende
6

Mitglieder Arbeitsgruppe
7 (davon 2 MS-Betroffene)

Kontaktperson
Ivy Spring
dreaMS@regionalgruppen.ch

Philosophie
Nichts ist unmöglich – dreaMS!

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, Svenja Gümbel, Dr. Christoph Lotter, Marc Lutz, Maria Mateo León, Patricia Monin, Regula Muralt, Luana Pellegrini, Esther Grosjean, Sibylle Müller **Bilder** MS-Gesellschaft, 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 28. Mai 2018

Das ZEWO-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgangmit 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 Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefon 044 928 56 50
info@fachmedien.ch, www.fachmedien.ch

KONTAKTE KNÜPFEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	ms-shga-bern@gmx.ch		
Bern (Tscharnergut)	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/	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
Pfäffikon ZH	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

Bodensee / Rheintal	Romy Amstutz	071 855 20 80	B
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
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	079 815 02 65
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

EGLIFILET MIT BÄRLAUCHSAUCE

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

Zutaten (für 4 Personen)

Eglifilets

800g	Eglifilets
20g	Mehl
20g	Rahm
30g	Butter
Salz, Pfeffer	
Öl	

Bärlauchsauce

2dl	Fischfond
1/2 dl	Rahm
1/2 dl	Weisswein
1/2 Kaffeelöffel	Bärlauchpaste
Salz, Pfeffer	
Saucenbinder	

Bärlauchpaste

100g	Bärlauch frisch
1dl	Sonnenblumenöl
10g	Salz

Zubereitung (30 Minuten)

Eglifilets
Eglifilet mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und mit Rahm mischen. Eglifilet im heissem ÖL auf der Fleischseite anbraten, Butter beigeben, 2 Minute goldig braten, wenden und 2 Minuten weiter braten. Heiss anrichten und die Sauce über dem Fisch servieren.

Bärlauchsauce
Fischfond aufkochen und abbinden. Weisswein und Rahm beigeben, 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Bärlauchpaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

Bärlauchpaste
Bärlauch durch den Fleischwolf lassen (mit der feinsten/kleinsten Scheibe) und mit Öl, Salz gut mischen. Oder alles zusammen im Mixer pürieren.

Pantillon Philippe, Claudia & Gilles
Restaurant du Port
Môtier (Vully)

RENDEZ-VOUS MIT YANN SOMMER

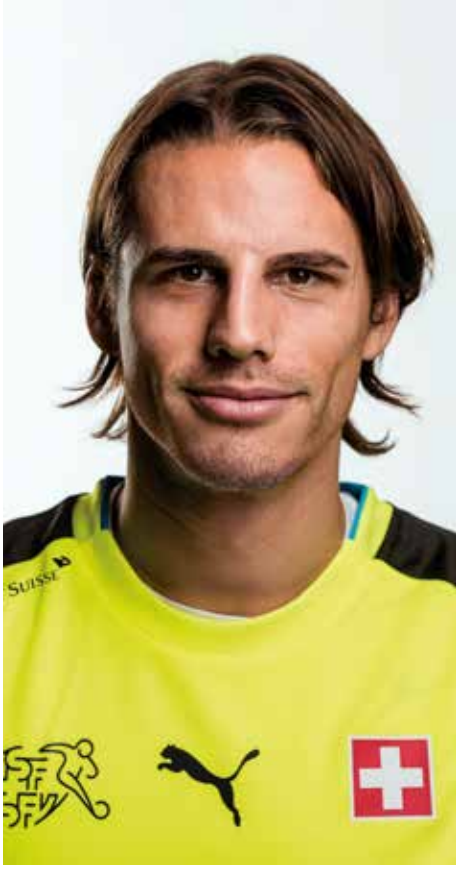
Yann Sommer ist aktuell Torhüter beim deutschen Fussballclub Borussia Mönchengladbach. Ab Juni steht er an der Weltmeisterschaft in Russland für die Schweizer Nationalmannschaft im Goal. Wofür er neben dem Rasen Leidenschaft entwickelt verrät er im Interview.

Weshalb haben Sie sich entschieden, Goalie zu werden und nicht Stürmer?
Ich glaube, ich wurde irgendwie als Torhüter in die Familie geboren. Mein Vater war Torhüter, mein Onkel auch. Und als auf Juniorenstufe der Trainer fragte, wer ins Tor stehen wolle, stand ich auf – seither bin ich Goalie. Mein Hobby wurde zu meinem Beruf. Das finde ich wunderbar: Das, was ich am liebsten tue, ist mein Beruf.

Was war der schönste Moment inIhrer Karriere?
Es gibt nicht einen ganz bestimmten, sondern ganz viele schöne Momente: Das erste Länderspiel, der erste internationale Erfolg, der erste Profivertrag. Gleiches gilt für das Gegenteil. Es ist ganz natürlich, dass auch Enttäuschungen und bittere Niederlagen zum Leben gehören. Das Ausscheiden mit der Nationalmannschaft bei der EURO 2016 zum Beispiel.

Wie unterscheidet sich der Alltag in einem deutschen Fussballverein von demjenigen mit der Schweizer Nationalmannschaft?
Die Unterschiede sind natürlich sehr gross. Das Tagesgeschäft dominiert, ist aber ein ganz anderes als beim Nationalteam. Im Verein sieht man sich Tag für Tag, ist zu Hause, bereitet die Spiele vor, die sich in hoher Kadenz folgen. Im Nationalteam sieht man sich maximal 10 Tage, 4 oder 5 Mal im Jahr. Und bereitet ganz gezielt die zwei Spiele im internationalen Kalender vor. Einzig vor grossen Turnieren wie heuer der WM in Russland sind wir länger zusammen.

Wie anspruchsvoll ist für Sie und Ihre Mitspieler das Zusammenspiel in der Schweizer Nationalmannschaft?
Im Nationalteam gibt es 10 bis 12 Partien pro Jahr. Darum wird wohl auch nicht allzu viel aufs Mal gewechselt. Man kennt sich gut, braucht auch nach rund vier Monaten Pause von November bis März nicht viel Zeit, um sich zu finden und gemeinsam sofort fokussiert auf die aktuellen Ziele hinzuarbeiten.



Was sind Ihre persönlichen Erwartungen und Ziele für die WM 2018?
Ich will nicht gross über Ziele sprechen. Wir machen es an der WM wie in der Qualifikation, nehmen Spiel für Spiel und wollen aus jedem Spiel das Maximum herausholen. Wir wollen als Mannschaft zu 100% parat sein und step by step zu Erfolgen in den drei Gruppenspielen gegen Brasilien, Serbien und Costa Rica kommen. Wenn wir das gut hinkriegen, geht die WM nach der Gruppenphase für uns weiter. Dann können wir wieder über Ziele sprechen (schmunzelt).

Sie betreiben einen Foodblog. Was ist Ihre Motivation dafür?
Das ist ein Hobby von mir, kreative Arbeit, die mir Spass macht. Meine Motivation ist aber schon auch, dass Kochen noch etwas cooler wird, dass sich junge Menschen mehr Gedanken zum Thema Ernährung machen und dass möglichst viele Menschen noch bewusster mit ihrer Ernährung umgehen.

Was für einen Stellenwert hat Ernährung in Ihrem Leben?
Einen sehr hohen! Es ist unglaublich wichtig, dass sich Spitzensportler gesund und ausgewogen ernähren. Ich befasse mich sehr intensiv mit dem, was ich wann in welchen Dosierungen zu mir nehme und was für Auswirkungen das auf meine Leistungsfähigkeit hat.

Was halten Sie vom Klischee, dass Fussballspieler eitel sind und beispielsweise grossen Wert auf die perfekt sitzende Frisur legen?
Da kann ich nur entgegnen, dass nicht bloss Fussballer eitle Wesen sind, sondern ganz grosse Teile unserer Gesellschaft. Das ist ja auch nicht verwerflich, wenn man gut aussehen will. Und das kann man auf ganz unterschiedliche, individuelle Weise schaffen.

Interview: Milena Brasi
Bild: Schweizerischer Fussballverband

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:

Farbe	Lieferbare Grössen	Grösse	Menge
EasySneaker Klett (CHF 37.50)			
All Black	36 – 42		
EasySneaker (Schlupfschuh) (CHF 35.–)			
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 – 45		
Einlegesohle Memory Foam (12.50.–)	☐36 – 38 Stk: ___	☐39 – 41 Stk: ___	☐42 – 45 Stk: ___

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.