NR. 2 MAI 2019

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch



rehaklinik **ZIHLSCHLACHT**

Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben



Rehaklinik Zihlschlacht AG · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch







Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED health.care vitality. va





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

ZENTRUM ELISABETH

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







STILLE BELASTENDE SYMPTOME

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Marja Klén lebte 20 Jahre lang mit gesundheitlichen Problemen, die sich nicht recht einordnen liessen: Schwindel, Schmerzen, Kribbeln und zunehmende Inkontinenz. Erst 2005 erfuhr sie: Es handelt sich um MS-Symptome. Von aussen sieht sie niemand, umso mehr belasten sie die 67-Jährige in ihrem Alltag.

Viele Betroffene kennen die Herausforderungen, die insbesondere die sogenannt «stillen» oder «unsichtbaren» Symptome mit sich bringen. Betroffene begegnen Vorurteilen, müssen sich immer wieder erklären und rechtfertigen, obwohl die Belastungen medizinisch unumstritten sind. Abhilfe können einfach umsetzbare Tipps für den Alltag schaffen, dazu soll auch dieses Heft einen Beitrag leisten.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und beim Durchstöbern unserer Tipps!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin Direktorin

INHALT

REPORTAGEN	
Portrait: Marja Klén	4
Weiterbildung Freiwillige	8
LEBEN MIT MS	
Fachartikel: unsichtbare Symptome	10
•••••	
Meienbergs Meinung	
Gedächtnisstörungen	14
Immer und Ewig	16
Umgang mit Hitze	17
MEDG	
MERCI	10
Pointup	18
Dankesessen für Freiwillige	19
AGENDA	
	20
Joggathlon – Save the Date	20 20
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag	
Joggathlon – Save the Date	20
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen	20 21
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN	20 21 23
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register	20 21
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN	20 21 23
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register	20 21 23 24
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register Welt MS Tag Eröffnung «Solaris»	20 21 23 24 25
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register Welt MS Tag Eröffnung «Solaris»	20 21 23 24 25 26
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register Welt MS Tag Eröffnung «Solaris» Regionalgruppe Kreuzlingen Kontakte knüpfen	20 21 23 24 25 26 27
Joggathlon – Save the Date Mitgliederversammlung Gilde-Kochtag Veranstaltungen MS INTERN Schweizer MS Register Welt MS Tag Eröffnung «Solaris» Regionalgruppe Kreuzlingen	20 21 23 24 25 26 27

Rendez-vous mit Fanny Bräuning

31

MARJA KLÉN

«ICH MUSS NICHT ZU ALLEM JA SAGEN»

Über 20 Jahre lang konnten ihre Ärzte Schwindel, Kribbeln und Schmerzen nicht einordnen. Heute ist die MS ein Teil von Marja Klén, der sie gelehrt hat, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und nicht zu allem ja zu sagen.

Die gebürtige Finnin steckt voller Lebensfreude. Doch wenn sie von ihrer Vergangenheit erzählt, wird Marja Klén nachdenklich. «Ich habe meine Kindheit bis heute nicht verarbeitet.» Die Familie wurde auseinandergerissen, ihre Mutter und eine ihrer Schwestern litten an Schizophrenie. Entsprechend gross war die Sorge, selbst einmal zu erkranken. Immer wieder litt Marja Klén an schweren Depressionen. «Nichts Aussergewöhnliches bei dieser Familiengeschichte», war die Schlussfolgerung der Ärzte. Rückblickend weiss sie: Es handelte sich um MS-Schübe. Dazu gehörten Kribbeln, Durchblutungs- und Gleichgewichtsstörungen. «Ich musste mich immer öfter an den Wänden abstützen». Dass sie durch Kopfdrehen im Bett bewusstlos wurde, machte sie genauso stutzig wie die Tatsache, dass sie sich immer wieder das Bein brach - unter anderem bei einem Treppensturz wegen eines Schwindelanfalls. Zudem litt sie zunehmend an Inkontinenz, was man erfolglos mit Hormonen zu behandeln versuchte. Und die diffusen Schmerzen wurden fälschlicherweise als Nervenschmerzen oder Rheuma gedeutet.

«Endlich haben die Beschwerden einen Namen»

Im Sommer 2005 dann der Schock: «Ich wachte auf und konnte meinen rechten Arm nicht mehr heben, auch mit dem rechten Bein hatte ich grosse Mühe.» Das MRI-Ergebnis überrascht sogar den Neurologen: «Frau Klén, Sie haben Multiple Sklerose!» Aber so einfach will sie das

nicht anerkennen. «Nur Herde im Kopf reichen mir nicht als Beweis», erklärte sie kämpferisch. Es folgen weitere neurologische Untersuchungen, Messungen der Nervenleitbahnen und eine Lumbalpunktion. Die Diagnose bestätigt sich eindeutig. «Natürlich war ich sehr traurig, aber ganz ehrlich: Es war fast eine Erleichterung, dass es MS und nicht Schizophrenie ist! So konnte ich die Diagnose schlussendlich akzeptieren.» Über MS weiss die damals 53-Jährige kaum etwas.



Spaziergänge in der freien Natur geben Marja Klén Kraft. Halt geben ihr die Stöcke – man sieht, dass sie durch die MS auf wackligen Beinen steht.

Statt den Langlaufskiern nimmt Marja Klén mittlerweile die Krücken mit in die Skiferien. Die MS zwingt sie dazu.

Dass diese Krankheit in ihrer eigenen Familie vorkommt, ist ein Tabu. «Erst im Nachhinein erfuhr ich, dass meine Cousine aufgrund ihrer MS-Erkrankung auf einen Rollstuhl angewiesen war.»

Aus ihrer Erkrankung macht Marja Klén kein Geheimnis, im Gegenteil. Sie kommuniziert auch im Zusammenhang mit ihrer Einbürgerung offen. «Da sprach mich ein Gemeindemitarbeiter an, weshalb ich denn nicht bei der Schweiz. MS-Gesellschaft sei.» Marja Klén zögert nicht, bestellt Broschüren und lässt sich persönlich beraten. Ab sofort ist sie regelmässig an Vorträgen, Weiterbildungen, Ausflügen oder dem Mittagstisch ihrer Regionalgruppe der MS-Gesellschaft dabei. «Dieser Zusammenhalt und die Freundschaft untereinander tun mir sehr gut. Ich erfahre, wie andere ihren Alltag bewältigen und bin beruhigt, nicht alleine mit meinem Schicksal zu sein.» Manchmal seien solche Konfrontationen aber nicht einfach. Dann fragt sie sich, was durch die unberechenbare Erkrankung noch auf sie zukommen wird. Doch: «Die Schweiz. MS-Gesellschaft kümmert sich super um uns! Das breite Angebot, immer perfekt organisiert und dazu der fürsorgliche Umgang, ein grosses Lob!»

«Ich wachte auf und konnte meinen rechten Arm nicht mehr heben.»

Wenn die Berufung zur Belastung wird

Die ausgebildete Anästhesieschwester blickt wehmütig zurück:
15 Jahre war sie in der Uniklinik Zürich tätig, unter anderem als Leiterin Herzambulatorium. Mit zunehmenden Beschwerden häuften sich die Reaktionen: «Du hast dich verändert, was ist denn los mit dir?» Ihr Alltag wurde zum Spiessrutenlauf. Aufgrund ihrer Müdigkeit reduzierte sie ihr Pensum und gab Verantwortung ab. In der Hoffnung, dass ausreichend Ruhe die seltsamen Symptome wieder verschwinden lassen würde, kündigte sie ihr verbliebenes 50-Prozent-Pensum als Stationssekretärin, um sich ein halbes Jahr Erholung zu gönnen. Kurz danach erfuhr sie von der Diagnose. «Ohne festen Arbeitgeber war der Zeitpunkt des MS-Befunds eine echte Hiobsbotschaft. Wie soll ich das finanziell schaffen?» Die IV-Abklärung durch die Schweiz. MS-Gesellschaft gab ihr wieder Zuversicht. Seit letztem Jahr erhält sie nun eine Rente. «Ohne meinen Mann würde ich aber nicht über die Runden kommen», gibt sie zu.

Es ist spürbar, wie der 67-Jährigen das Wohl anderer am Herzen liegt. «Als Mitglied der Nachbarschaftshilfe unterstütze ich zum Beispiel Fremdsprachige bei der medizinischen Prüfungsvorbereitung – und bis jetzt haben alle



DER NEUE MOTION COMPOSITES HELIO C2

Carbon zum Preis von Aluminium



Adam M. 54 Jahre. Seit 24 Jahren im Rollstuhl

"Ich profitiere von der niedrigen Sitzhöhe, den abschwenkbaren Beinstützen und der stabilen Fahrlage."

Dank der Carbonfaser-Technologie zeichnet sich der ultraleichte Helio C2 durch seine Stabilität, Leichtigkeit und Langlebigkeit aus. Somit wird das Risiko von Überlastungsschmerzen minimiert.



LUZERN ZÜRICH T. 041 367 70 17 T. 044 771 29 92

BERN T. 031 388 89 89

ST. GALLEN T. 071 222 63 44

BASEL T. 061 691 62 70

SOLOTHURN T. 032 624 11 55

GELBART ORTHO TEAM



bestanden.» Marja Klén lächelt zufrieden. «Solange ich gehen kann, will ich das machen, was mir Freude bereitet.» Insbesondere ihr rechtes Bein schränkt ihr Leben allerdings stark ein. Längere Spaziergänge schafft sie nur noch Mithilfe ihrer Stöcke. Und die Ausflüge dürfen maximal eine halbe Stunde dauern, da ihr Bein rasch die Kraft verliert. «Dann muss ich mein Bein regelrecht hinter mir herziehen.» Trotzdem widmet sich die positiv eingestellte Frau erfüllenden Aufgaben. So organisiert sie Kinoabende mit alten finnischen Filmen und engagiert sich für die Dorfgemeinschaft. «Weil mein Bein sogar beim Stehen anfängt, schmerzhaft zu zittern, werde ich halt für sitzende Aufgaben wie beispielsweise Kassendienst eingeteilt.» Auch die bleierne Müdigkeit «Fatigue» ist keine Unbekannte für Marja Klén. In entsprechenden Phasen ist bereits das Aufstehen mit enormem Energieaufwand und starkem Willen verbunden. «Ich habe zwangsläufig gelernt, besser auf meinen Körper zu hören und mit meinen Kräften sorgfältiger umzugehen.»

Konzentration aufs Wesentliche

«Früher habe ich Norwegerpullover gestrickt, doch durch die verminderte Sensibilität in meinen Händen reicht es nun höchstens noch für einen Schal.» Auch in sportlicher Hinsicht musste sie sich von einigen Hobbies verabschieden. Zuvor fuhr sie



... oder im Rücken.



Marja Klén kennt Tricks im Umgang mit MS: Diverse Hilfsmittel bewahren die MS-Betroffene vor Schmerzen in den Fingern ...

nach Feierabend mit dem Velo schnell um den Greifensee, ging Skifahren oder auf Wandertouren. Das vermisse sie schon, gesteht sie. Marja Klén musste auch lernen, Hilfe anzunehmen: Ihr Mann kümmert sich vermehrt ums Kochen, regelmässig kommt eine Putzhilfe. «Ich bin froh, dass ich die Diagnose so spät bekam. Vieles hätte ich wahrscheinlich aus Angst nicht mehr gemacht, wenn die Symptome damals schon klar erkannt worden

«Die MS-Gesellschaft bietet Vorträge, Weiterbildungen, Ausflüge oder die verschiedenen Regionalgruppen - dadurch erfahre ich auch, wie andere ihren Alltag bewältigen.»

wären.» Heute ist ihr bewusst, dass die Krankheit bereits seit ihrem 30. Lebensjahr Teil von ihr ist. «Die MS hat mich gelehrt, dass ich nicht zu allem ja sagen muss – und das fühlt sich gut an.» Marja Klén konzentriert sich aufs Wesentliche und versucht, sich von Materiellem, von unnötigem Ballast, zu befreien. Das gibt Raum für neue Ziele: Das Erlernen einer neuen Sprache vielleicht. «Durch meine eigenen Erfahrungen und Einschränkungen geniesse ich das Leben umso bewusster.»

Text: Anita Steiner Bilder: Ethan Oelman

EIN BEWUSSTSEIN FÜR BEWEGUNG

Die Kinaesthetics befasst sich mit Alltagsbewegungen und bildet eine wichtige Grundlage bei der Betreuung und Pflege von MS-Betroffenen. Die MS-Gesellschaft hat dazu eine Weiterbildung für Freiwillige organisiert, in der gelernt, geübt und viel reflektiert wurde.

Nach und nach trudeln die Teilnehmenden im Zentrum Elisabeth in Walchwil ein, begrüssen sich, kleben Namensetiketten aufs Oberteil und erzählen einander ungezwungen, was sie zur Teilnahme bewogen hat. Woran in diesem Moment des ersten Austauschs niemand denkt: den eigenen Körper, der, ganz ohne dass man es ihm sagen muss, dafür sorgt, dass man sitzt, aufsteht, die Kaffeetasse zum Mund führt, die Hände bewegt, nicht die Balance verliert. Solche automatischen Abläufe des eigenen Körpers ins Bewusstsein zu holen und darüber zu reflektieren, das bildet die Basis der spannenden Weiterbildung.

Wenig später leiten die Kinaesthetics-Trainerinnen Angelika Bernet und Els Härri-Heystens den Tag mit Übungen ein. Sie bitten die Teilnehmenden, sich auf den Boden zu legen und in den Körper hineinzulauschen: Wo ist Druck zu spüren, wo spannen sich die Muskeln an? Daraufhin stellen sich alle mit geschlossenen Augen hin und achten auf die eigene Körperarbeit. «Der Bewegungsapparat verrichtet alles mit automatischer Selbstverständlichkeit - solange er gesund ist, kann das Bewusstsein ausgeschaltet werden», sensibilisiert Angelika gleich zu Beginn. Wer aber Menschen mit Bewegungseinschränkungen optimal unterstützen will, für den ist es wichtig, ein Verständnis für den Bewegungssinn zu entwickeln.

Grosses Interesse an Weiterbildung

Das Interesse an der von der MS-Gesellschaft organisierten Weiterbildung zum Thema Grundlagen Mobilisation & Positionsunterstützung ist gross, mit sechzehn Personen ist der Raum komplett ausgefüllt und fröhlich belebt. Die Fens-



Die Kursleiterin Angelika Bernet erklärt die Grundlagen von Kinaesthetics.

ter geben den Blick auf den Zugersee frei, das Wetter ist an diesem Märztag launisch, unentschlossen, ob es nun Regen oder Sonne bringen soll.

Maria legt sich rücklings auf eins der beiden Übungsbetten, sie nimmt bei der Umlagerungsübung die Rolle der pflegebedürftigen Person ein. Ihre Lernpartnerin Klara winkelt ihre Beine an, legt Marias Arme in die gewünschte Drehrichtung, fasst sie sanft an Oberarm und Becken und bringt sie langsam in die Seitenlage.

Anhand einer Illustration hat die Kursleiterin Angelika zuvor gezeigt, wie komplex sogenannte Zwischenräume und Massen bei Bewegungen zusammenspielen. Bewegung vollzieht sich in den Zwischenräumen wie der Halswirbelsäule, den

Schultern und den Hüftgelenken. «Unterstützt man jemanden bei einer Umlagerung oder beim Aufstehen, sollte man dies an den Knochen, an den Massen tun, sonst sind die Zwischenräume in ihrer Arbeit eingeschränkt. Die Massen, dazu gehören Brustkorb, Becken, Kopf, Arme und Beine, müssen nacheinander bewegt werden.»

Manche der Anwesenden haben beruflich oder privat in der Pflege zu tun, für andere wie etwa Kurt, der aus der Technik kommt und im nächsten Gruppenaufenthalt der MS-Gesellschaft als Fahrer aushilft, ist alles neu. Während in seinem Beruf Effizienz und Schnelligkeit als oberstes Prinzip gelten, hat ihm Wolfgang einen so simplen wie essenti-



Die Kinaesthetics-Trainerinnen Angelika Bernet (links) und Els Härri-Heystens leiten den Tag mit Übungen ein.

ellen Rat: «Entschleunigen hilft bei der Pflege enorm.» Der 58-Jährige betreut seine MS-betroffene Frau zuhause. Die Mobilität, die sie verliere, sagt er, müsse er kompensieren. Dass er sich dabei selbst schont, gelingt nur mit dem Wissen für Gewichtsverlagerungen, das er sich zusammen mit allen anderen hier aneignet und reflektiert. Damit hilfsbereite Helfer wie Wolfgang auch ausserhalb der eigenen vier Wände im Umgang mit Betroffenen selbstbewusst und fachkompetent auftreten können, stellt die MS-Gesellschaft die stetige Weiterbildung für Freiwillige sicher. Das erleichtert den Einsatz in einem Gruppenaufenthalt und kommt insbesondere den Betroffenen zugute, die sich in guten Händen wissen.

Entspannt lernen

Die Atmosphäre ist entspannt, es wird auch viel gelacht. Die beiden Fachfrauen zeigen im Verlauf des Tages vor, wie man jemanden im Bett umpositioniert, aufsetzt oder in den Rollstuhl transferiert. Dann geht es stets direkt daran, das angeeignete Wissen umzusetzen. «Nur ziehen, nicht heben», ermahnt Angelika bei der Aufgabe, die im Bett liegende Person ans obere Bettende zu verschieben, die Rückmeldungen untereinander sind dabei ebenso wertvoll. «Da war zu viel Druck, das ging zu schnell» oder auch: «Gut gemacht!»

«Ich habe heute viel gelernt», blickt Katharina auf den Tag zurück, nachdem sie die letzte Situation durchgespielt hat, ihre Rollenpartnerin von einem Stuhl auf den anderen zu transferieren. Erst kürzlich,

mit 30 Jahren, hat Katharina die Diagnose MS erhalten. Nun will sie als Freiwillige im Gruppenaufenthalt Menschen unterstützen, welche die MS stärker gezeichnet hat als sie. Andere waren bereits schon mal in Walchwil dabei. «Du wirst sehen», Edith gerät ins Schwärmen, «die Sonnenuntergänge hier sind unschlagbar.» Noch bevor sich die Sonne aber an diesem Tag dem See nähert, befinden sich alle bereits auf dem Heimweg.

Mehr zum Thema Kinaesthetics und den Angeboten der MS-Gesellschaft unter: www.multiplesklerose.ch, unsere Angebote

Text & Bilder: Esther Grosjean

SOZIALER EINSATZ

Haben auch Sie Lust, MS-Betroffene in einem Entlastungsaufenthalt zu begleiten und von den Weiterbildungen der MS-Gesellschaft zu profitieren? Wir suchen noch Freiwillige für die Gruppenaufenthalte 2019!

Melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch bei Jasmina Schmuki: jschmuki@multiplesklerose.ch, 043 444 43 83.





Vielen Betroffenen sieht man nicht an, dass sie MS haben. Zahlreiche Symptome sind für Mitmenschen auf den ersten Blick nicht erkennbar, haben jedoch grosse Auswirkungen auf Betroffene. Es kann schwierig sein, im Privat- und Arbeitsleben diese Symptome und deren Einfluss auf den Alltag zu beschreiben.

Die MS trifft jede Person anders. Jede Geschichte ist individuell. Trotzdem können sich viele in der Beschreibung einzelner Symptome wiedererkennen, die sich in den nachfolgenden Originalzitaten von Betroffenen finden. So zeigte das MS Register auf, dass es Symptome gibt, die MS-Betroffenen häufig zu schaffen machen. Am deutlichsten zeigt sich dies bei der Fatigue, aber auch Schmerzen und kognitive (mentale) Einschränkungen gehören für zahlreiche Betroffene zum Alltag. Nicht gegen alle Symptome gibt es Möglichkeiten zur medikamentösen Behandlung. Es gibt aber durchaus Techniken und Strategien, die man in Therapie und Alltag einsetzen kann.

Kognitive Probleme

«Es wurde so anstrengend im Gehirn. Vorher hatte ich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen können, und es hat mir nichts ausgemacht, wenn ich zwischendurch etwas gefragt wurde. Doch mit der Zeit wurde mir alles zu viel, ich konnte die Masse an Informationen nicht mehr bewältigen.»

«Oft bin ich nicht in der Lage, meine Arbeit so umzusetzen, wie ich mir das wünsche. Ich muss inzwischen jeden Schritt einzeln in Angriff nehmen, nebeneinander geht nicht.» MS ist eine Erkrankung des Zentralnervensystems, also des Gehirns und des Rückenmarks. Das bedeutet, dass nicht nur die Wahrnehmung und Empfindung, sondern auch die Steuerung von Bewegungen und Gefühlen sowie die kognitiven Funktionen beeinträchtigt sein können. Dazu gehören etwa Gedächtnis, Informationsverarbeitung, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Flexibilität, zum Beispiel die Fähigkeit zum Multitasking, Konzentrationsfähigkeit und Durchhaltevermögen können durch die MS spürbar abnehmen. Funktionen also, die gerade bei Bürotätigkeiten gefragt sind. Auch Einschränkungen im Text- und Zahlenverständnis oder in der Problemlösungskompetenz und im Urteilsvermögen sind häufig.

«Ich spreche zum Beispiel mit einem Kunden am Telefon, ein Mail kommt rein, ich schaue es kurz an – und plötzlich lese ich dem Kunden das Mail vor. Das ist absurd.»

Auch mit geistigen Ressourcen schonend umgehen

So wie die körperlichen Reserven unterliegt auch die geistige Leistungsfähigkeit einer gewissen Belastungsgrenze. Im Falle einer Erkrankung des Gehirns kann daher die Reservekapazität eingeschränkt sein, sodass man umso mehr auf einen schonenden Umgang mit seinen geistigen Ressourcen achten muss. Dies kann darin bestehen, sich auf bestimmte Aufgaben zu konzentrieren und andere dagegen hinten anzustellen oder Störfaktoren (Lärm etc.) auszublenden. Die Umgebung kann durch die Optimierung von Licht- und Sitzverhältnissen so gestaltet werden, dass eine bestmögliche Leistungsfähigkeit erreicht wird. Die Behaltensleistung lässt sich zum Beispiel durch geistige Übungen verbessern, die in der Wissenschaft «Mnemotechniken» genannt werden. Damit lassen sich wichtige Informationen durch gezielte Strategien besser im Gedächtnis verankern. Vor der Anwendung von Übungen oder Techniken sollte jedoch eine «Bestandsaufnahme» der geistigen Leistungsfähigkeit erfolgen. Dies geschieht durch eine neuropsychologische Untersuchung, die dazu dient, die individuellen Stärken und Schwächen zu erfassen und zu quantifizieren. Damit wird sowohl eine realistische Einschätzung der tatsächlichen Leistung ermöglicht als auch eine Grundlage für die frühzeitige Erfassung von etwaigen Veränderungen geschaffen.

Schmerzen und Sensibilitätsstörungen

Eine Betroffene 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.»

Sensibilitätsstörungen oder Gefühlsstörungen können in den verschiedensten Körperregionen auftreten. Häufig sind

MEIENBERGS MEINUNG



Sirenen

Als ich am Morgen wie üblich aufwachte war mir speiübel. Ich musste mich immer und immer wieder übergeben, bis ich zwischen zwei Anfällen meiner lieben Frau sagte, sie solle einen Notarzt anrufen. Dieser kam zwanzig Minuten später. Er untersuchte mich kurz, ertastete meinen stahlharten Bauch, griff zu seinem Handy und rief einen Krankenwagen. Nun ging alles sehr schnell. Ein paar Minuten später trafen zwei Sanitäter ein. Sie legten mich auf eine Bahre und trugen mich hinaus in einen Krankenwagen. Dann schalteten sie die Sirenen ein und brausten mit Blaulicht und Sirenen los. In meinem wirren Zustand war ich dämlicherweise stolz und fand es abenteuerlich, so durch die Gegend gefahren zu werden. In der Notfallstation erklärte mir ein Arzt, dass ich leider nichts essen dürfe, weil ich am Abend operiert werden würde. Das war ok, ich verspürte keinen Hunger. Später schoben sie mich in den Operationssaal und verabreichten mir eine Spritze. Kurz danach wurde mir immer schummriger. Ich versuchte erfolglos, mich dagegen zu wehren. Vor mir kreisten die schönsten Farben, ich hörte eine heftige unverständliche Diskussion und zack, war ich weg. Als ich langsam wieder zu mir kam stand ein Arzt an meinem Bett und sagte mir, die Operation sei gut verlaufen, ohne dass mir etwas vom Darm weggenommen werden musste. Ich hätte ihn dafür umarmen können vor Erleichterung. Eine Woche später fuhren sie mich, ohne Sirenen und Blaulicht, wieder nach Hause.

Keto July

Reto Meienberg



bei



Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Warm-/Kaltgefühle. Oft sind damit auch Schmerzen verbunden, bereits Kleidung kann an empfindlichen Stellen weh tun. Es gibt auch Schmerzen, die eine direkte Folge der Multiplen Sklerose sind. Dazu gehören einerseits akute Schmerzsyndrome, wie die Trigeminusneuralgie (Gesichtsnervenschmerz) oder ein elektrisierendes Gefühl beim Nackenbeugen (Lhermitte-Phänomen). Viel häufiger sind jedoch chronische Schmerzen wie Muskelspasmen oder Missempfindungen. Sie machen etwa 50-80% aller Schmerzsyndrome bei MS aus. Beim Bedienen einer Tastatur kann es sich anfühlen, als ob die Finger auf Nadeln gepresst werden. Beim Gehen kann ein Gefühl entstehen, auf «Watte zu laufen». Es sind solche Missempfindungen, die im Alltag eine Einschränkung darstellen, sei es beim Tippen oder beim Schuhe binden.

«Die Haut meiner Beine ist unverletzt - und doch brennen sie!»

Medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungsformen

Schmerzempfindungen immer eine gründliche medizinische Abklärung erforderlich, damit die Ursache herausgefunden werden kann. Schmerzen können direkt aus einer MS-bedingten Schädigung des Nervensystems hervorgehen (z.B. bei Trigeminusneuralgie) oder sekundär entstehen, als Folge von anderen MS-Symptomen (z.B. schmerzhafte Versteifung bei Spastik). Entsprechend der Ursache richtet die Ärztin oder der Arzt die medikamentöse Thera-

Neben der medikamentösen Schmerztherapie gibt es verschiedene nicht-medikamentöse Behandlungsformen, welche die Schmerztherapie unterstützen sollen. Hierzu gehören physiotherapeutische Entlastungstechniken, die beispielsweise Spastik-bedingten Schmerzen entgegenwirken, aber auch Entspannungsverfahren, um die psychologische Schmerzverstärkung zu unterbinden. Auch ergotherapeutische Verfahren zur Förderung der Sensibilität (z.B. bei Taubheitsgefühlen) können hilfreich sein.

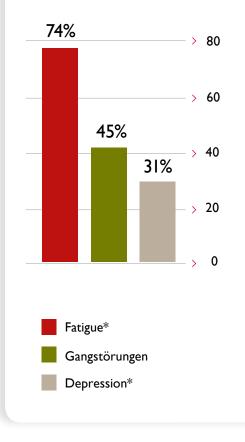
Fatigue

pie aus.

«Ich wollte immer Kinder und habe mir vorgestellt, wie ich mit ihnen Ski fahre, Fussball spiele, spazieren gehe, Blödsinn mache – aber mit der MS ist das nicht mehr möglich, ich bin viel zu müde.»

Ergebnisse aus dem MS Register

Zwei der drei häufigsten MS-Symptome sind unsichtbar*:



Fatigue ist weit mehr als nur eine starke Müdigkeit. Es ist schwierig, Nicht-Betroffenen dieses Symptom zu vermitteln, deshalb stossen Betroffene im sozialen



Optimale Mobilität zuhause.

Wir sind Ihr kompetenter Partner für:

- Treppenlifte
- Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- · Senkrechtaufzüge
- · Homelifte
- · Poollifte
- · Steiggeräte

BACO AG

Steffisburg Tel. 033 439 41 41 Lausanne Tel. 021 800 06 91 info@baco-ag.ch, bacolift.ch





Umfeld oder bei Arbeitgebern oftmals auf Unverständnis. Fatigue ist ein sehr häufiges Symptom der MS, kann dauerhaft oder plötzlich auftreten und lässt sich nicht mit Willensanstrengung beseitigen. Man kann sich also nicht einfach «zusammenreissen». Verknüpft mit der Fatigue ist das Gefühl grosser körperlicher Schwäche, die häufig in den Beinen auftritt und zu Gleichgewichtsund Gehproblemen führen kann.

«Die Arme, die Beine – damit könnte man leben. Aber die Müdigkeit ist einfach furchtbar. Die beeinträchtigt die Lebensqualität enorm.»

Haushalten mit Kräften und körperliches Training

Durch gutes Haushalten mit den Kräften und mit körperlichem Training kann man der Fatigue entgegenwirken, auch wenn sie sich damit nicht vollumfänglich beseitigen lässt. Neben den medikamentösen und den physikalischen Behandlungsformen (z.B. das Tragen von Kühlwesten im Sommer) ist gerade bei Fatigue der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen wichtig. Dieser gelingt umso besser, je vertrauter man mit seinem «Energiehaushalt» ist, denn dieser ist individuell sehr unterschiedlich. Ein «Fatigue-Tagebuch» zu führen kann sehr hilfreich sein, ähnlich einem «Kopfweh-Kalender». Man trägt die Tageszeiten und die Dauer derjenigen Phasen ein, in denen man sich besonders müde fühlt und notiert auch, wann man sich besonders leistungsfähig fühlt. Damit lassen sich Ereignisse und Vorhaben, die einen besonderen «Energieaufwand» benötigen, besser vorausplanen.

Regelmässige körperliche Aktivität mindert Fatigue und sollte bei der Wochenplanung eine hohe Priorität haben. Die Wahl der Aktivität hängt von den individuellen Vorlieben und Möglichkeiten ab.

«Irgendwann lässt die Kraft in den Beinen nach und ich werde viel schneller müde als früher.»

Wenngleich die MS nach wie vor als Erkrankung nicht heilbar ist, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, mit den Symptomen im Alltag zurechtzukommen. 8 von 10 MS-Betroffene im Register berichten, dass sie mindestens ein unsichtbares MS-Symptom haben. Nachfolgend eine Auflistung, mit Beispielen von unsichtbaren/stillen Symptomen:

Grosshirn

Müdigkeit (Fatigue)

Schlafstörung

Depression

Kognitive Störung

Verminderte Denk-/

Konzentrationsfähigkeit Psychische Störung

Kleinhirn

Doppelbilder

Störungen beim Sprechen,

Schlucken, Hören

Koordinationsstörung

 ${\bf Zittern}$

Bewegungsstörung

Schwindel

Hirnstamm

Schluckbeschwerden

Atemnot

Mobilitätsstörung der Augen

der Augen

Sehnery

Sehstörung

Verschwommenes Sehen

Blindheit

Rückenmark

Gangstörung

Schwäche und Lähmung

Muskelverkrampfung (Spastik)

Sensibilitätsstörung

Verspannung

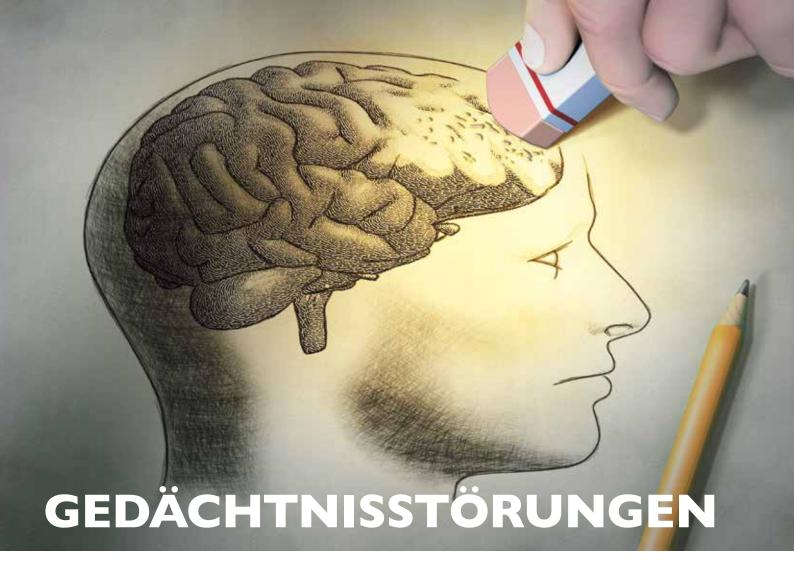
Schmerzen

Blasen-/Darmstörung Sexuelle Funktionsstörung

Neuropsychologische, physiotherapeutische und ergotherapeutische Therapieangebote nehmen eine zentrale Rolle ein, wenn es darum geht, die geistige oder körperliche Leistungsfähigkeit zu fördern. Mit erprobten Strategien im

Alltag lässt sich die eigene Leistung optimal einsetzen, um trotz MS das herauszuholen, was noch drin liegt.

Text: Prof. Pasquale Calabrese, Universität Basel



Bei Menschen mit MS ist oftmals die Gedächtnisleistung beeinträchtigt. Auch wenn man den Betroffenen dieses Krankheitssymptom nicht ansieht, kann es zu einem ernsthaften Problem werden. Doch es gibt Methoden zur Bekämpfung von Gedächtnisstörungen und zur Steigerung der Lebensqualität.

Bei Multipler Sklerose wird die weisse Substanz des Gehirns angegriffen und es kommt zum Verlust von Nervenzellen der grauen Hirnsubstanz. Dies führt häufig zu kognitiven Störungen, die die Aufmerksamkeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit beeinträchtigen, also das Arbeitsgedächtnis (temporärer Speicher und Zentrale für die Informationsverarbeitung), das episodische Gedächtnis (Gedächtnisspeicher für Erlebnisse mit konkretem zeitlichen und räumlichen Bezug) sowie die exekutiven Gehirnfunktionen (komplexe kognitive Prozesse, die vor allem die Planungsfähigkeit, Handlungskontrolle und Anpassungsfähigkeit betreffen). Diese Störungen wirken sich auf den Alltag der Betroffenen aus, sowohl im Berufs- als auch im Privat- und Sozialleben.

Menschen mit MS haben häufig Probleme bei der Enkodierung (initiale Informationsspeicherung) oder beim Abrufen von Informationen. Die Speicherstrategien während der Enkodierungsphase sind bei Betroffenen aufgrund des verlangsamten und schwachen Arbeitsgedächtnisses sehr ineffizient. In der Abrufphase kann Betroffenen zwar durch äussere Impulse geholfen werden, sich selbst Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen ist jedoch schwierig. Werden autobiografische Erlebnisse abgerufen, sind diese unpräzise und beschreiben vielmehr allgemeine, wiederkehrende Erinnerungen als einmalige Erlebnisse.

Was lässt sich gegen Gedächtnisstörungen tun?

In einer Review der Cochrane Collaboration von 2014 haben 20 Studien mit insgesamt 966 an MS leidenden Teilnehmenden ergeben, dass kognitives Training sich positiv auf das Arbeitsgedächtnis auswirkt und, in Verbindung mit anderen neuropsychologischen Rehabilitationsmethoden, die Aufmerksamkeit

und das verbale episodische Gedächtnis verbessert. Ziel dieser Methoden ist zum einen das Speichern und Abrufen von Informationen anhand interner Strategien oder Optimierungsprinzipien (zum Beispiel Bildsprache, Assoziationen, Selbstbezug, wiederholter Abruf von Informationen) zu erleichtern. Zum anderen sollen Schwierigkeiten durch externe Gedächtnisstützen ausgeglichen werden und eine bedürfnisorientierte Umgebung soll zu einer geringeren Belastung führen.

Externe Hilfsstrategien...

... können als eine Art «Prothese» für das Gedächtnis fungieren. Betroffene müssen für sich selbst herausfinden, welche der zahlreichen Methoden sich für sie am besten eignen.

Beispiele:

 Einkaufslisten schreiben oder Post-its für noch zu erledigende Dinge nutMS greift die weisse Substanz im Gehirn an und es kommt zum Verlust von Nervenzellen der grauen Hirnsubstanz (die sogenannten grauen Zellen).

> zen, damit die einzelnen Punkte nach Abarbeitung durchgestrichen werden können.

- Routinen und Aufbewahrungsmöglichkeiten optimieren, indem man beispielsweise bestimmte Schachteln und Fächer für wichtige Dinge verwendet. Mit einem solch festgelegten Platz verliert man nicht so leicht seine Schlüssel oder sein Mobiltelefon.
- Die Erinnerungsfunktion des Mobiltelefons nutzen, um keinen Termin zu verpassen und den geplanten Tagesablauf einzuhalten.

Interne Hilfsstrategien...

... können darüber hinaus dabei helfen, Informationen während der Enkodierungsphase strukturiert im Gehirn abzuspeichern. Diese lassen sich durch Abrufstrategien anschliessend leichter wiederfinden.

Beispiele:

- Fehlerfreies Lernen und wiederholtes Abrufen von Informationen: Um sich beispielsweise eine neue Telefonnummer einzuprägen, bedarf es häufig mehrmaliger Wiederholungen. Dabei «konfrontiert» man sich immer wieder mit der Information, die man sich merken möchte. Man sieht sich die Nummer an, schreibt sie sich auf oder liest sie sich laut vor. Dies wiederholt man anschliessend in immer grösseren Zeitabständen. Dazwischen versucht man, sich die Information wieder in Erinnerung zu rufen. Dabei ist es wichtig, bei Zweifeln auf die Vorlage zurückzugreifen und möglichst nicht zu raten, da sich sonst Fehler im Gedächtnis einnisten können. Sich anzustrengen und sich aktiv darum zu bemühen, die Information wiederzuerlangen, hilft dabei, sie sich einzuprägen (selbst wenn sie einem in diesem Moment nicht einfällt). Es geht also darum, einen Mittelweg zwischen Anstrengung und Fehlerrisiko zu finden.
- Assoziationen herstellen, um sich Namen zu merken: «Sie heisst Nathalie, genau wie meine Cousine. Er heisst Herr Fichte, wie der Baum, etc.» Wenn man dann die Person das nächste Mal trifft,



Bei Gedächtnisstörungen hilft eine To-do-Liste, auf der man erledigte Dinge abhaken kann.

kann man sich dank der selbst gewählten Anhaltspunkte an ihren Namen erinnern: «Dieses Mädchen heisst gleich wie meine Cousine und jener Mann dort ist nach einem Baum benannt (Dabei sieht man die Fichte vor seinem inneren Auge.)».

Visualisierung: «Er heisst Herr Fichte.»
 Man stellt sich die Person beispiels weise mit einem Körper in Form ei ner Fichte vor. Wenn einem dann das
 nächste Mal der Name nicht gleich
 einfällt, visualisiert man die Fichte.

Anhand einer professionellen Einschätzung eines Neuropsychologen können Probleme und Bedürfnisse der betroffenen Person ermittelt, therapeutische Sitzungen in Betracht gezogen und Ratschläge für die Betroffenen und ihr Umfeld gegeben werden. Zudem können Ergotherapeuten oder Ergotherapeutinnen dabei helfen, den Alltag so angenehm wie möglich zu bewältigen.

Text: Dr. psych. Claire Bindschaedler, Service NPR, CHUV, Lausanne

FILM ÜBER MS UND LIEBE



Obwohl Annette Bräuning an Multipler Sklerose erkrankt und seit 20 Jahren vom Hals abwärts gelähmt ist, reist sie mit ihrem Mann Niggi durch die Welt – in einem Bus, der einer rollenden Pflegestation gleicht. Der Dokumentarfilm über das Leben und die Reisen des Paares ist mit dem Prix de Soleure 2019 ausgezeichnet worden.

Ein Liebespaar, beide Ende 60, startet von Basel aus eine Reise kreuz und quer durch Südeuropa. Am Steuer des Campers sitzt Niggi, leidenschaftlicher Fotograf und Tüftler, neben ihm seine Frau Annette, MS-betroffen und vom Hals abwärts gelähmt. Seit 20 Jahren ist sie rund um die Uhr auf Hilfe und Pflege angewiesen. Mutig, mit Witz und Charme ringen die beiden dem Leben ab, was immer es an Schönem für

sie bereithält. Wie schafft es das einst junge wilde Paar, seit so langer Zeit und allen Einschränkungen zum Trotz, immer wieder von neuem aufzubrechen? Diese Frage stellt sich Fanny Bräuning, Filmemacherin und Tochter der beiden Abenteuerlustigen. Sie begleitet ihre Eltern auf der Reise und macht sich voller Neugier und Staunen auf die Suche nach Antworten. Ihr Film macht Mut und ist eine hinreissende Hommage ans Leben

und ein Muss für alle, die an die Liebe glauben.

Lesen Sie das Interview mit Fanny Bräuning auf Seite 31.



Jetzt den Trailer zu «Immer und ewig» anschauen.



Seit über 25 Jahren Ihr Spezialist für: Profitieren Sie von Profitieren Sie von Profitieren Sie von

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

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



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

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

WENN WÄRME ZUR BELASTUNG WIRD

Wirkt sich Wärme negativ auf die Symptome und damit auf das Befinden von MS-Betroffenen aus, gehören diese wahrscheinlich zu den 60 bis 80 Prozent, die unter dem Uhthoff-Phänomen leiden. Verschiedene Massnahmen können zur Linderung beitragen.

MS schädigt die Isolationsschicht (Myelin) der Nervenbahnen in Hirn und Rückenmark und damit die Nervenleitfähigkeit. Durch Hitze wird zusätzlich die Geschwindigkeit dieser Weiterleitung verlangsamt. Dies führt zu einem grösseren Verlust an Nervenimpulsen und damit zu einer Symptomverstärkung. Dr. Wilhelm Uhthoff erforschte als Erster den unmittelbaren Zusammenhang zwischen schubähnlichen Symptomen bei Multipler Sklerose (MS) und der gesteigerten äusseren Körpertemperatur. Das Uhthoff-Phänomen führt bereits bei einer leichten Temperaturerhöhung ab 0.5 °C zu einer vorübergehenden und kurz anhaltenden (in der Regel weniger als 24 Stunden) Verstärkung der neurologischen MS-Symptome. Zur Erhöhung der Körpertemperatur führen Fieber, körperliche Aktivitäten oder eine hohe Umgebungstemperatur, z.B. durch Sommerhitze oder in der Sauna.

Unangenehm, aber ungefährlich

Senkt man die erhöhte Körpertemperatur, klingen die Symptome des Uhthoff-Phänomens wieder ab. Die Symptome geben in dieser Situation keinen Aufschluss über den weiteren MS-Verlauf, noch sind sie wirklich gefährlich. Bleibt die Uhthoffbedingte Symptomatik über längere Zeit bestehen, ist die Unterscheidung zu einem echten Schub schwierig und es empfiehlt



sich ein Gespräch mit dem Neurologen oder der Neurologin. Zur Behandlung lohnt es sich, Verschiedenes auszuprobieren.

Text & Tipps: Susanne Kägi, Co-Bereichsleiterin Beratung

Einige praktische Tipps

Fieber: Bei Fieber helfen ein fiebersenkendes Medikament (z.B. Paracetamol), Wadenwickel und Essigsocken. Ist das Uhthoff-Phänomen nicht fieberbedingt, darf auch kein fiebersenkendes Mittel eingenommen werden.

Körperliche Betätigung: Sport bevorzugt in der kühleren Tagesoder Jahreszeit ausüben. Den Sport nach draussen verlegen, anstatt ihn in stickig-heissen Räumen zu treiben. Sportbekleidung mit Tencel bzw. Lyoncell (kein Nylon oder Polyester) hat einen kühlenden Effekt.

Verpflegung: Kühle (nicht eiskalte) Getränke zu sich nehmen, z.B. erfrischenden Eistee mit kühlender Pfefferminze oder Schafgarbe, und auf schwere Mahlzeiten verzichten.

Raumtemperatur: Im Sommer intensiv lüften, wenn die Aussentemperatur tief ist, und dann Fenster und Storen schliessen, Räume verdunkeln. Ein Ventilator mit leichtem Dunstausstoss oder feuchte Wäsche im Wohnzimmer aufhängen, beides bringt Verdunstungskälte. Elektrogeräte ganz ausschalten, Lampen löschen.

Schlafen: Leichte Bettwäsche (z.B. Sommerdecke aus Baumwolle) verwenden, Traubenkernkissen kühlen (statt wärmen) und gekühlt ins Bett legen.

Kleidung: Tragen von heller, weiter Kleidung aus natürlichen Materialien wie Leinen oder Seide. Im Sommer und bei trockener Luft bieten lockere lange Hosen und Röcke sowie langärmlige Oberteile Schatten und damit Kühlung.

Körper kühlen: Sich mit Wasserdampf besprühen. Kühle Fussoder Armbäder, Nackenwickel oder eine lauwarme bis leicht kühle Dusche oder Bad nehmen. Tropfen mit kühlenden ätherischen Ölen (z.B. Pfefferminze) dem Badewasser oder den Wickeln zugeben.

Kühlwesten: Spezielle Kühlwesten, -hosen oder -manschetten tragen zur aktiven Kühlung bei. Sind die speziell für MS getesteten Kühlwesten und -hosen vom Arzt verordnet, besteht eine Chance, dass die Krankenversicherung einen Kostenanteil davon übernimmt.

Die MS-Gesellschaft berät Sie gerne unter der Infoline 0844 674 636.

Haben Sie selber mit einer Methode gute Erfahrungen gesammelt? Teilen Sie Ihre eigenen Tipps mit anderen Betroffenen in unserer MS Community: community:multiplesklerose.ch

SPENDEN BEIM EINKAUFEN

Mit den Punkten von «pointup» ganz einfach Geld spenden. «pointup» ist ein Bonusprogramm der Kreditkarten von Swisscard AECS GmbH. Für jeden Karteneinsatz werden Ihrem Bonuskonto wertvolle Punkte gutgeschrieben: beim Einkaufen, beim Tanken, beim Buchen Ihrer Ferienreise und vielem mehr. Die gesammelten Bonuspunkte können für den Kauf von Produkten eingesetzt, aber auch für wohltätige Zwecke gespendet werden. Jahr für Jahr entscheiden sich zahlreiche Kunden, mit ihren Punkten die Schweiz. MS-Gesellschaft zu begünstigen. Dabei bedeuten 1'000 gespendete Punkte 4 Franken für MS-Betroffene. Im Jahr 2018 sind dank

diesem Programm insgesamt 6'900 Franken zusammengekommen.

Wir danken der Swisscard AECS GmbH und ihren grosszügigen Kunden ganz herzlich für die Spende! Mitglied werden ist ganz einfach: Beantragen Sie eine der aufgeführten Kreditkarten der Swisscard AECS GmbH auf www.swisscard.ch

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





Unsere Handläufe sind:

- für innen und aussen
- nach SIA-Norm 358/500
 - nach suva-Vorgaben
- ideal für die Nachrüstung
 - preiswert durch patentierte Technik
- robust und pflegeleicht
- geeignet für private und öffentliche Gebäude
- für Menschen gemacht der Mensch ist unser Massstab
- ein Schmuckstück in jedem Haus oder Garten
- inkl. kompletter Montage zum Festpreis erhältlich

Jetzt kostenlose Beratung und Prospekte anfordern!

Handläufe bringen Sicherheit

Für viele Menschen sind Treppen ein unüberwindbares Hindernis. Die Selbstständigkeit ist stark eingeschränkt, eine Teilnahme am öffentlichen Leben ist oft nur bedingt möglich.

Ein sicherer Handlauf kann an jeder Treppe nachgerüstet werden

Wir sind Spezialisten für die Nachrüstung von Handläufen im Bestand und bieten sehr grosse Materialauswahl sowie schnelle Lieferung inkl. Montage zum günstigen Festpreis.







Flexo-Handlauf Zentrale - Seenerstrasse 201 - 8405 Winterthur - 2052 534 41 31 - www.flexo-handlauf.ch
Niederlassungen in Bern - Basel - Luzern - Schaffhausen - St. Gallen



Die MS-Gesellschaft wird das ganze Jahr über tatkräftig von freiwilligen Helferinnen und Helfern unterstützt, die alle mit ihrer einzigartigen, unterschiedlichen und wertvollen Persönlichkeit einer bunten Blumenwiese gleichen.

Bei klirrender Kälte aber dennoch unter klarem Himmel wurden rund 80 freiwillige Helferinnen und Helfer sowie Ferienwochen- und GA-Leiterinnen von Co-Direktor Christoph Lotter und dem Veranstaltungs-Team in der Cafeteria des Botanischen Gartens in Zürich empfangen. Umgeben von unzähligen heimischen und exotischen Blüten, Blumen, Bäumen und Pflanzen wurde ein ausgezeichneter Brunch aufgetischt. Die Gäste tauschten sich intensiv aus oder liessen Erfahrungen und Geschehenes aus vergangenen Ferienwochen oder Gruppenaufenthalten Revue passieren.

Nach dem Brunch fand eine Führung durch den rund 53'000 Quadratmeter grossen Botanischen Garten statt, in dem über 7'000 verschiedene Pflanzenarten kultiviert werden. Dabei wurden alle Sinne angeregt: Die Schönheit der Formen und Farben fürs Auge, die Düfte für die Nase und für den Tastsinn die Oberfläche der verschiedensten Blätter und Borken. Der Führung im Freien folgte ein Besuch der Tropenhäuser, mit interessanten Informationen zu den unterschiedlichsten exotischen Gewächsen.









So vielfältig wie diese Blumen sind die Freiwilligen der MS-Gesellschaft.

MS-Gesellschaft sagt von Herzen «Danke»

Die MS-Gesellschaft schätzt sich sehr glücklich, jedes Jahr wieder auf den riesigen Einsatz der Freiwilligen und Leitungspersonen zählen zu dürfen. Für das unermüdliche Engagement und die vielen farbenfrohen Momente, welche sie den MS-Betroffenen schenken, sagen wir von Herzen «Danke»!

Text: Luana Pellegrini, Bereichsleiterin Veranstaltungsund Kongressmanagement

SONNTAG 22. SEPTEMBER 2019

LIONS JOGGATHLON: FÜTTERN SIE DEN LÖWEN

2019 ist ein Joggathlon-Jahr! Alle zwei Jahre versammeln sich zahlreiche bewegungsfreudige Menschen auf dem Platzspitz in Zürich, um zu joggen, zu spazieren und Geld für Menschen mit MS zu sammeln.

Die Lions Clubs der Stadt Zürich organisieren bereits seit 14 Jahren den beliebten Lions Joggathlon in Zürich. Dieses Jahr treffen sich am 22. September von 9.00 bis 15.00 Uhr wieder sportliche Männer, Frauen, Familien und Firmenteams zum traditionellen Laufanlass. Gemeinsam tun sie etwas für die eigene Fitness und stellen gleichzeitig ihre grosse Solidarität mit MS-Betroffenen unter Beweis. Zur Auswahl stehen zwei Laufstrecken: Die grosse Runde für Jogger misst 700 Meter, die Strecke für Walker und Kinder ist 380 Meter lang.

Mit Sponsoren den Löwen füttern

Alle Teilnehmenden suchen im Vorfeld Freunde, Familie und Bekannte, die pro Runde mindestens fünf Franken oder einen Pauschalbetrag sponsern. Oder Arbeitskollegen starten gemeinsam als Firmenteam und werden von ihrem Arbeitgeber unterstützt.



SAMSTAG 01. JUNI 2019

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am Samstag, I. Juni 2019 feiert die Schweiz. MS-Gesellschaft in Bern gemeinsam mit den Mitgliedern ihren 60. Geburtstag.

Seit 60 Jahren steht die MS-Gesellschaft Betroffenen und deren Angehörigen zur Seite. Auf dieses Jubiläum stossen die Mitglieder an der Mitgliederversammlung 2019 in der Bern-Expo an. 14 Forscherinnen und Forscher werden persönlich vor Ort ihre spannenden, von der MS-Gesellschaft geförderten Projekte vorstellen und für Fragen oder einen Austausch zur Verfügung stehen. Nicht einfach hatte es dieses Jahr die Jury für den MS-Preis: Zahlreiche Personen und Gruppen wurden von den Mitgliedern, Betroffenen oder anderen nominiert und alle hätten sie die Auszeichnung verdient. Am 1. Juni wird das Geheimnis um die aktuellen Preisträger gelüftet.

Round Table zu Fragen rund um MS

Nach dem statutarischen Teil beantworten verschiedene Fachpersonen aus dem Vorstand und der MS-Gesellschaft in einem Round Table Fragen rund um das Thema MS. Mitglieder haben die Möglichkeit, ihre Fragen rund um MS bereits im Vorfeld einzureichen. Die MS-Gesellschaft freut sich darauf, viele spannende Themen vor Ort diskutieren zu dürfen.



Am 1. Juni 2019 zählen die Stimmen der Mitglieder.

SAMSTAG 7. SEPTEMBER 2019

TROTZ REGEN RISOTTO-REKORD

Der Gilde-Kochtag ist für viele aus dem Jahresprogramm kaum wegzudenken. 2018 stellten die Gilde-Köche einen neuen Rekord auf: 105'000 Franken Erlös konnten bei erschwerten Wetterbedingungen erkocht werden.



Nach einem erfreulichen Erlös im 2018, findet der nächste Gilde-Kochtag am 7. September 2019 statt.

Der September 2018 begann stürmisch und brachte nach einem langen und trockenen Sommer etwas Abkühlung und vielerorts einiges an Regen. «Umso besser», sagten sich wohl viele und sorgten durch Genuss einer oder mehreren Portionen Risotto für einen Rekorderlös von 105'000 Franken.

Aus vielen Schweizer Einkaufszentren, Dorfplätzen und Autoverladestationen ist der Gilde-Kochtag nicht mehr wegzudenken.

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

Der nächste Gilde-Kochtag findet am 7. September 2019 statt. Seien Sie mit dabei! Die Standortliste wird im Sommer auf multiplesklerose.ch veröffentlicht.

SWISS•TRAC® Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S. Jetzt Händler finden und Probefahren: www.swisstrac.ch Fahrtwind spüren!







Günstige Aufzüge fürs Eigenheim

- einfacher Einbau
- minimale Wartungskosten
- keine Unterfahrt
- keine Überfahrt
- Innen und Aussen einsetzbar



MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch

EXMAVISION

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





VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

Fatigue und Schlafstörungen (B/A/I)

Sa. 21. September 2019, 09.30 bis 12.30 Uhr Zürich (ZH), Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS-Behandlung: Risiken und Chancen (B/A/I)

Sa. 21. September 2019, 09.30 bis 12.30 Uhr Biel (BE), kostenlos

Ernährung Impulsreferat und Workshops (B/A)

Impulsreferat: Do. 24. Oktober 2019, 18.30 bis 20.00 Uhr Workshops: Do. 07./21. Nov./05. Dez. 2019, 18.30 bis 20.00 Uhr Zürich (ZH)

Pro Besuch: Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

MS-Resonanzgruppentagung – Angehörige gestalten mit (A)

Sa. 26. Oktober 2019, 10.30 bis ca. 16.30 Uhr Bern (BE), kostenlos

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

Auffrischung Mobilisation (F) Mo. 03. Juni 2019, 09.30 bis 17. 15 Uhr

Olten (SO), kostenlos

Theorie & Praxis I: Grundlagen Mobilisation & Positionsunterstützung (F/A)

.....

Mo. 17. Juni 2019, 09.30 bis 17. 15 Uhr Olten (SO), kostenlos

Theorie & Praxis III: Umgang mit MS – Begegnen & Kommunizieren (F/A)

Sa. 26. Oktober 2019, 09.30 bis 17. 15 Uhr Olten (SO)



WEBINARE

kostenlose Online-Seminare Mehr Information unter: www.multiplesklerose.ch

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Openair Kinospass - Allianz Cinema (B/A)

Juli/August 2019, weitere Informationen sind Anfang Juni unter www. multiplesklerose.ch ersichtlich Zürich und Basel

Mitglieder CHF 20.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00

Rund um den Rollstuhl (B)

Sa. 06. Juli 2019 bis So. 07. Juli 2019 Einsiedeln (SZ) Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Kraftschöpfen für Angehörige (A)

Sa. 07. September 2019 bis So. 08. September 2019 Wald (ZH),

Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Resilienz (B)

Sa. 28. September 2019 bis So. 29. September 2019 Hölstein (BL)

Mitglieder CHF 230.00 / Nichtmitglieder CHF 250.00 (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Fotografie-Workshop (B)

Fr. 04./11/.18./25. Oktober 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr Zürich (ZH), Mitglieder CHF 60.00 / Nichtmitglieder CHF 80.00

FERIEN & ENTLASTUNG

Ferien am See - Sommer in Davos (B/A)

Sa. 10. August 2019 bis Sa. 17. August 2019 Davos (GR)

Mitglieder CHF 750.00 / Nichtmitglieder CHF 850.00 (inkl. Unterkunft & Halbpension)

Ferien im Tessin – Spätsommer in Losone (B/A)

So. 08. September 2019 bis So. 15. September 2019 Losone (TI)

Mitglieder CHF 750.00 / Nichtmitglieder CHF 850.00 (inkl. Unterkunft & Halbpension)

B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte, F = Freiwillige, FP = MS-Fachpersonen



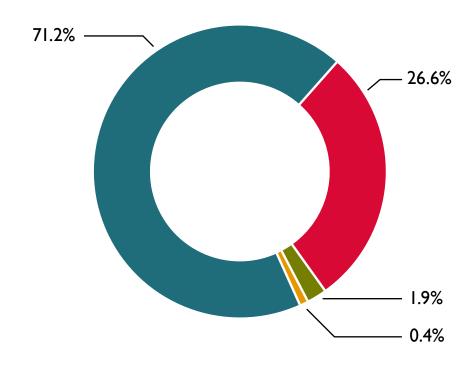
DEPRESSION – GANZ STILL UND STUMM

Stille Symptome und Begleiterscheinungen wie Fatigue oder Depression sind bei MS häufig und belastend. Das Schweizer MS Register führt deshalb vertiefte Befragungen durch, um mehr Aufmerksamkeit auf diese Themen zu richten.

Die Lebensqualität von MS-Betroffenen kann nebst sichtbaren Symptomen wie Gangstörungen auch von «stillen Symptomen» stark beeinträchtigt werden. Eine kürzlich veröffentlichte Studie des Schweizer MS Registers hat gezeigt, dass beispielsweise Fatigue bei drei von vier Betroffenen zeitweilig auftritt.

Depression – eine mögliche Begleiterscheinung

Dabei wurden Depressionen häufig als Begleiterscheinung der MS genannt, nämlich von 31 Prozent aller Betroffenen. Gemäss dieser Studie sind Depressionen mit der höchsten Einbusse an Lebensqualität verbunden. Unsichtbare Begleiterscheinungen sind auch deshalb belastend, weil es für Aussenstehende oft schwierig ist, nachzuvollziehen, wie sich diese Symptome äussern und wie sich Betroffene dabei fühlen. Dies führt gerade bei Angehörigen zu Schwierigkeiten im Umgang mit der Erkrankung. Fachpersonen verstehen unter einer Depression Beeinträchtigungen in der Stimmung, im Antrieb oder im Denken. Auch körperliche Beschwerden können hinzukommen. Da diese den typischen MS-Symptomen ähneln, können sie in einer ärztlichen Untersuchung unter Umständen unentdeckt bleiben. Depressionen treten in höchst unterschiedlichen Ausprägungen auf. Deshalb wurde im Rahmen einer Spezialbefragung des Schweizer MS Registers auf die Depressions-Symptome ein besonderes Augenmerk gerichtet. Die Fragen betrafen stille Symptome wie Traurigkeit, Energieverlust, Pessimismus, Versagensgefühle, Verlust an Freude, Selbstablehnung und Selbstkritik.



- Ich bin nicht traurig
- Ich bin oft traurig
- Ich bin ständig traurig
- Ich bin so traurig / unglücklich, dass ich es nicht aushalte

Wie zeigt sich eine Depression?

Die Auswertung von 500 Fragebögen zeigte, dass etwa ein Drittel der befragten Personen mit MS von stillen Symptomen im Bereich der Depression betroffen war, die sich beispielsweise durch ein Traurigkeitsgefühl äussern. Wie in der Grafik dargestellt, gaben 28.5 Prozent an, oft oder ständig traurig zu sein, und bei einer Gruppe von 0.4 Prozent wird die Traurigkeit sogar besonders intensiv wahrgenommen. Auch Pessimismus wurde oft (35 Prozent) als eine Ausprägung von Depression beschrieben (nicht grafisch dargestellt). Etwas weniger häufig (22 und 26 Prozent) wurden Versagensgefühle und Selbstablehnung erwähnt, wohingegen der Verlust an Freude sehr ausgeprägt ist: 47 Prozent gaben an, die Dinge nicht oder kaum mehr so geniessen zu können wie früher. Selbstkritik wurde ebenfalls häufig genannt: 39 Prozent stimmten der Aussage zu, sich selber mehr als sonst oder für alle Mängel und Unzulänglichkeiten zu kritisieren.

Eine Unterscheidung nach MS-Verlaufstyp brachte zudem zum Vorschein, dass nicht nur Personen mit einem fortgeschrittenen Verlauf einen höheren Schweregrad in einigen Depressions-Symptomen aufwiesen, sondern insbesondere auch Personen, die sich in einem Übergang zwischen den Verlaufstypen befinden. Möglicherweise begünstigt die Unsicherheit, die mit solchen Übergangsphasen und einem unklaren Verlauf einhergeht, den Schweregrad einer Depression.

Stille Symptome bekannter machen

Diese Ergebnisse sind sehr wichtig, denn sie geben einen Einblick in das Empfinden von MS-Betroffenen, die sich auf Stimmungsveränderungen und deren Begleiterscheinungen in ihrem Alltag einstellen müssen. Die Angaben des MS Registers können Angehörigen, Fachpersonen und der Öffentlichkeit ein Stück weit näherbringen, dass stille Symptome und Begleiterscheinungen eine grosse Belastung darstellen können. Probleme zu benennen und zu beschreiben kann ein erster Schritt zu individuellen Hilfestellungen und mehr Toleranz sein.

Text: Dr. Stephanie Rodgers, Schweizer MS Register Zentrum & Prof. Pasquale Calabrese, Universität Basel

Bald ist Welt MS Tag:

Schenken Sie Freude und spenden Sie Hoffnung.

Gemeinsam stehen wir Betroffenen und ihren Angehörigen zur Seite.

Neugierig geworden? Machen Sie mit!

Ab 29. Mai auf Weltmstag.ch



«SOLARIS»: EINE NEUE HEIMAT FÜR MS-BETROFFENE

Auf Wunsch von MS-Betroffenen und mit finanzieller Unterstützung der MS-Gesellschaft erweitert das Zentrum Elisabeth sein Angebot. Ab Oktober 2019 stehen MS-Betroffenen 15 Zimmer mit auf sie massgeschneidertem Pflege- und Therapieangebot zur Verfügung.



Das Zentrum Elisabeth in Walchwil wird durch das Haus «Solaris» erweitert (siehe visualisierter Bau links). Nebst dem Angebot für Feriengäste stehen ab Oktober 2019 MS-Betroffenen zusätzlich 15 Zimmer für längere Aufenthalte zur Verfügung.

Das Zentrum Elisabeth in Walchwil bietet Hotelzimmer und Spitex-basierte Pflegeleistungen an, die auf Menschen mit neurologischen Erkrankungen und insbesondere auf MS-Betroffene zugeschnitten sind. Im Jahr 2018 beging das Kurhotel sein 20-jähriges Jubiläum und den feierlichen Spatenstich für das Haus «Solaris». «Immer wieder haben Gäste den Wunsch geäussert, nicht nur ihre Ferien im Zentrum Elisabeth zu verbringen, sondern hier zu leben. Mit dem Neubauprojekt «Solaris» können wir genau dieses Bedürfnis abdecken, ohne das bisherige Kernangebot für Ferienaufenthal-

te zu schmälern», erklärt Alex Waltenspühl, der Vizepräsident des Zentrums Elisabeth. Bis im Oktober 2019 werden 15 geräumige Zimmer für Dauergäste gebaut, allesamt mit mehr Fläche, grösseren Nasszellen und einer geschützten Aussen-Loggia ausgestattet. Zusätzlich wird das Restaurant um 30 bis 40 Plätze erweitert und ein angrenzender Mehrzweckraum für Anlässe realisiert.

Neue Heimat für MS-Betroffene

Das Zentrum Elisabeth bietet bis zur Eröffnung ausschliesslich Zimmer für Ferienaufenthalte an, davon profitieren Betroffene auch via MS-Gesellschaft: Seit vielen Jahren finden ein bis zwei Mal jährlich Gruppenaufenthalte im Erholungs- und Seminarzentrum mit den bis anhin 39 Zimmern und 45 Betten statt. Dass mit dem Haus «Solaris» nun ein auf ihre Bedürfnisse ausgerichteter Ort für längere Aufenthalte entsteht, begrüsst die MS-Gesellschaft sehr. Oftmals werden MS-Betroffene in einem relativ jungen Alter moderat pflegebedürftig und müssen mangels Alternativen in Alters- oder Pflegeheimen untergebracht werden. Das Zentrum Elisabeth wirkt diesem Problem mit dem neuen Angebot entgegen. Deshalb unterstützt die MS-Gesellschaft das Bauvorhaben mit einem substanziellen finanziellen Beitrag. Patricia Monin, Direktorin der MS-Gesellschaft, sagt: «Das Zentrum Elisabeth wird bereits als Kurhotel sehr geschätzt, nicht zuletzt aufgrund der guten Lage und der grossartigen Aussicht. Die Erweiterung mit Langzeitbetten freut mich persönlich sehr, denn das Haus «Solaris» wird für zahlreiche MS-Betroffene künftig zur neuen Heimat und ihre Lebensqualität sowie die ihrer Angehörigen verbessern. Das entspricht auch dem Credo der MS-Gesellschaft: Damit es besser wird.»

KONTAKT

Sie sind an einem Zimmer im Haus «Solaris» interessiert? Mehr Infos und Zimmergrundrisse: www.zentrum-elisabeth.ch

Für eine persönliche Auskunft melden Sie sich beim Zentrum Elisabeth: 041 759 82 82 kontakt@zentrum-elisabeth.ch

REGIONALGRUPPE KREUZLINGEN









STECKBRIEF

Gründung

1991

Anzahl Mitglieder

9 MS-betroffene Mitglieder

7 plus I ehemalige Helferin im Alterszentrum

5 Arbeitsgruppenmitglieder (davon 2 MS-Betroffene)

Kontaktperson

Hanspeter Bernhard

Telefonnummer

071 688 13 35

Philosophie

Gemeinsam sind wir stark



Discretion by Design

Ein Katheter, dessen Design wirklich begeistert.



Für mehr Informationen und Musterbestellungen, besuchen Sie uns unter www.hollister.ch/InfynaChic

Bitte lesen Sie sich vor der Anwendung die in der Gebrauchsanleitung enthaltenen Informationen zum Anwendungszweck, zu Gegenanzeigen, Warnhinweisen, Vorsichtsmassnahmen sowie zur Anwendung sorgfältig durch. Nur Rx.

Hollister, sein Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2019 Hollister Incorporated.





Continence Care





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 **Produktion & Freigabe** Linda Alter, Dr. Christoph Lotter, Patricia Monin, Antonella Rossi Harbus **Bilder** MS-Gesellschaft, diverse Fotografen

Erscheint 4-mal im Jahr Auflage 78'200 Deutsch, 38'800 Französisch/ Italienisch. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement des FORTE Magazins. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 27. Mai 2019



ANZEIGENPREISE 2019 (CHF)

4-farbig	Deutsch	Franz./Ital.	Kombi
2/I-Seite	11'900.00	3'100.00	13'950.00
I/I-Seite	5'950.00	1'550.00	6'976.00
1/2-Seite	3'273.00	853.00	3'836.00
1/3-Seite	2'578.00	723.00	3'071.00
1/4-Seite	1'785.00	465.00	2'093.00
1/8-Seite	967.00	252.00	1'133.00

Rabatte 2 Erscheinungen 5%, 4 Erscheinungen 10% Umschlagseiten und Beilagen auf Anfrage, Platzierungszuschläge 20% für rechte Seite und andere, Preise zzgl. 7.7% MwSt, Beraterkommission 5%

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.c	ch	A
Bern (Tscharnergut)	René Berger	031 302 03 25	В
Deutsch-Freiburg	Esther Holenstein	079 918 17 07	В
Nordwestschweiz			
Basel (U 35-jährig)	Boris Treyer	061 689 90 97	В
Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	В
Rheinfelden	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	В
Nordostschweiz			
Dietikon/Limmattal	Monica Hohl	043 321 81 91	В
		076 515 14 83	В
Elgg	Monika Bühler	052 364 17 32	В
Kloten	Esther Harmann	044 830 43 96	В
Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	В
	Hanni Rickenmann	052 337 39 00	Ъ
Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	В
Pfäffikon ZH	Monika Kleeb	079 263 22 41	В
Zürich Stadt	Urs Landis	044 322 59 65	В
Stäfa	Corinne Stierle	044 930 64 00	В
Zentralschweiz			
Schwyz, Zug, Uri	Jürg Müller	041 811 81 58	В
Luzern	Ines Wicki	078 797 35 41	В
Dallenwil	Ursula Uhl	041 610 69 02	В

Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

Chur	Astrid Mleczek	081 325 21 64	В
Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	В
Davos	Markus Gugelmann	081 416 49 57	В
Glarus	Erika Inglin	055 610 14 61	В
Graubünden	Andreas Klein	077 414 48 17	A
Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	В
	Ursi Frei	055 212 53 53	В
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	Rosmarie Heiniger	079 508 50 24
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	Marena Rossi	079 815 02 65
Winterthur 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.	Maria Moreno	079 396 19 42
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	Helen Grob	041 761 94 49

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	041 761 94 49

Überregional

MS-Runningteam	Karin Rezzonico	031 348 44 60
----------------	-----------------	---------------





Christian und Marianne Birchmeier **Restaurant Mühle** Oberschan

Zutaten (für 5 Personen)

250 g5 dl5 dlVollrahm

50 g Vanillecremepulver 2 Stk. Gelatineblatt

etwas Schlagrahm als Garnitur

Zubereitung (ca. 50 Minuten)

Den Zucker in einer Stielkasserolle karamellisieren. Mit der kalten Milch ablöschen und mit 3 dl Vollrahm auffüllen. Das Ganze auf leichter Flamme köcheln lassen bis sich der Zucker auflöst. Nun kann man den Rest des Vollrahms mit dem Vanillecremepulver verrühren und zur heissen Karamellmilch giessen und dann 5 Minuten abrühren. Die Gelatine (eingeweicht in kaltem Wasser) unter die warme Masse rühren, in eine Schüssel giessen und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Wenn die Creme erkaltet ist, kann man sie mit Schlagrahm verfeinern und dann in ein Glas abfüllen und mit Schokolade verzieren.



RENDEZ-VOUS MIT FANNY BRÄUNING

Fanny Bräuning ist Regisseurin, Filmemacherin und Tochter einer MS-Betroffenen. Mit «Immer und ewig» hat sie einen berührenden Film über die Reise ihrer Eltern nach Südeuropa und ihr Zusammenleben gedreht, für den sie mit dem Prix de Soleure ausgezeichnet wurde.

Fanny Bräuning, wie sind Sie auf die Idee gekommen, einen Dokumentarfilm über Ihre Eltern zu drehen?

Vor 20 Jahren lag meine Mutter eine Woche lang im Koma und wachte danach fast vollständig gelähmt auf. Da entschied ich

mich, einen Kurzfilm über sie und diese schwierige Zeit zu drehen. Danach war das filmisch für mich erstmal kein Thema mehr. Als dann über die Jahre immer mehr Leute auf die Lebenssituation meiner Eltern reagierten, entstand die Idee, einen weiteren Film zu drehen. Dabei hat mich die Beziehung der beiden interessiert, der gemeinsame Umgang mit der Krankheit, wie meine Mutter mit der Situation umgeht und wie mein Vater es schafft, auf Dinge zu verzichten, die ihm früher sehr wichtig waren. Der Film sollte nicht in erster Linie von Krankheit handeln, sondern vom Leben.

Wie war es für Sie, diesen intimen Film umzusetzen?

Es war eine spezielle Herausforderung, teilweise anstrengend und schmerzhaft, weil ich mich mit schwierigen, persönlichen Dingen ausein-

andersetzen musste. Und ich hatte eine Doppelrolle als Regisseurin und Tochter, wobei die Tochter oft nicht der gleichen Meinung war wie die Regisseurin. Letztere fand beispielsweise Konfliktsituationen spannend, aber als Tochter war mir das unangenehm. Schlussendlich fand ich es sehr beglückend, dieses Projekt umsetzen zu dürfen. Der Film hat mir unter anderem gezeigt, was für einen tol-

len Humor meine Mutter hat. Das war mir vorher gar nicht bewusst.

Was sollen die Zuschauenden aus «Immer und ewig» mitnehmen?

Ich will aufzeigen, wie zwei Menschen



Fanny Bräuning

mit einer auf den ersten Blick schwierigen Situation umgehen, über die viele denken: «So möchte ich nicht leben.» Die Geschichte soll Mut machen, Unerwartetes zeigen und fragen: Was macht das Leben lebenswert? Eine besonders berührende Rückmeldung zum Film war etwa: «Ich bin auch krank, aber nach diesem Film will ich leben und auch verreisen!»

Wie gefällt der Film Ihren Eltern?

Meine Eltern haben spontan ja gesagt und waren während den Dreharbeiten sehr offen. Natürlich gab es auch Diskussionen. Mein Vater beispielsweise hätte gerne mehr von den technischen Erfin-

> dungen und Lösungen im Film gehabt. Mir war aber der emotionale Teil wichtiger. Meine Mutter hat am Schluss immer wieder gesagt, dass sie den Film ganz toll findet.

Wie haben Sie als Tochter die Krankheitsgeschichte Ihrer Mutter erlebt?

Ich kannte gar nie etwas anderes, ich kann mich nicht an eine gesunde Mutter erinnern. Sie hat die Diagnose bekommen, als ich 2 Jahre alt war. Meine Eltern haben viel unternommen, um die Einschränkungen zu kompensieren. Trotzdem war die Krankheit präsent und hat viel Raum eingenommen, gerade während der Pubertät. Es war zum Beispiel nicht einfach, mich abzugrenzen und mit jemandem zu streiten, der von der MS so geschwächt war.

Was fasziniert Sie am Filmemachen?

Menschen und ihre Geschichten. Menschen, die in vordergründig schwierigen Umständen zurechtkommen und versuchen, würdevoll

und sinnvoll damit zu leben, das interessiert mich. Die Arbeit an einem Dokumentarfilm ist ein Eintauchen in ein anderes Universum, in das man sonst nicht eintauchen könnte. Man darf alles fragen, neugierig sein wie ein Kind, das gibt Freiheit und ist bereichernd.

Interview: Antonella Rossi Bild: Keystone



Ratgeber für Erbschaften und Legate

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







Der praktische Ratgeber rund um Testament und Vorsorge.

Bitte Coupon einsenden an:

Mein letzter Wille

E-Mail

Unterschrift

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

Name/Vorname Strasse/Nr. PLZ/Ort Telefon

Datum

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

CH-8031 Zürich

Schweiz. MS-Gesellschaft Josefstrasse 129, Postfach

T 043 444 43 43

F 043 444 43 44

PK 80-8274-9

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