FORTE

NR. 4 NOVEMBER 2019 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

LOUISE DUPONT
«Es ist unfair, aber ich mache weiter»

SEXUALITÄT & INTIMITÄT
Funktionsstörungen aufgrund zahlreicher Symptome der MS

MS-DIAGNOSE
Ausbildung in Gefahr

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

KLINIKEN **VALENS**

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Im Rehazentrum Valens und in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen arbeiten Spezialisten in der Rehabilitation von MS-Patientinnen und -Patienten. Gemeinsam werden die Rehabilitationsziele festgelegt. Mit viel Erfahrung und Fachkompetenz erfolgt die individuelle Behandlung und Betreuung.

Die Kliniken Valens wirken auch in Forschung und Lehre immer an vorderster Front mit.

www.kliniken-valens.ch

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

BACO

MS-Infoline:

0844 674 636

Mo. – Fr. von 9.00 bis 13.00 Uhr

MS TRIFFT HÄUFIG JUNGE LEUTE

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die meisten Betroffenen erhalten ihre MS-Diagnose im Alter zwischen 20 und 40 Jahren – in einem Alter also, in dem viele Entscheidungen getroffen und Weichen gestellt werden. Wie bei Louise Dupont, die mitten im Arbeitsleben steht und die Welt bereist, als die MS die heute 32-Jährige komplett ausbremst.

Wenn eine chronische Krankheit in ein noch junges Leben tritt, sind nebst der gerade beginnenden Karriere auch andere Bereiche betroffen, beispielsweise die Ausbildung oder die Beziehung. Deswegen ist die MS-Gesellschaft mit unterschiedlichen Angeboten gerade auch für junge Betroffene da.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!

Herzlich, Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Portrait: Louise Dupont 4
Langlaufkurs mit MS 8

LEBEN MIT MS

Sexualität & Intimität 10
Meienbergs Meinung 11
Pasta, Glace, Abenteuer 14
Angebote für junge Betroffene 15
Diagnose während Ausbildung 16

MERCI

Interview mit Gilde-Präsident 18
Gilde-Kochtag 19
Kunstgenuss 20
B2Run Basel 20
Lions Joggathlon 21

AGENDA

Benefizkonzert Zürich 22
Impressum 22
Veranstaltungen 23
State of the Art Symposium 24
Gruppenaufenthalte 2020 25

MS INTERN

RG-Ausflug zum Flughafen 26
SQS Gütesiegel bestätigt 26
Fallgeschichten: Jung & MS 27
Regionalgruppe Berner Seeland 28
Kontakte knüpfen 29

AUSKLANG

Gilde-Rezept: Nesselrode 30
Rendez-vous mit Manuela Pfrunder 31
Ratgeber Erbschaften & Legate 32

LOUISE DUPONT

«ES IST UNFAIR, ABER ICH MACHE WEITER»

Ihre Karriere war ihr Leben, die junge Louise Dupont* bereiste die Welt, Erfolge reihten sich aneinander. Wer bin ich noch? Durch die MS komplett ausgebremst, muss sie sich dieser Frage stellen.

«Geh, setz einen Fuss vor den andern!» Es funktioniert nicht. Louise Dupont krallt sich an der Haltestange fest, schüttelt den Kopf, rührt sich nicht. Da steht eine junge Frau und widersetzt sich der Aufforderung des Kontrolleurs, in den anderen Wagen zu wechseln. Auch im Ausstiegsbereich der ersten Klasse dürfe man mit Zweitklassebillett nicht stehen, sagt er. Fahrgäste mustern sie irritiert, der Zug ist rappelvoll. Sie fasst sich ein Herz: «Man sieht es mir vielleicht nicht an, aber es geht nicht, mein Körper setzt den Befehl nicht um. Ich habe MS.» Seit fünf Jahren ist die Krankheit aktiv.

Wir sitzen im hellen Wohnzimmer der Genfer Altbauwohnung von Louise Dupont. Die Balkontür ist offen, Stadtgeräusche sind zu hören, es riecht nach Sommer. Die 32-Jährige sitzt auf dem Sofa und berichtet von ihrem Leben. Lange ging es für die lebhafte Frau im Steilflug nach oben. Mit zwanzig stieg sie noch während ihres Russisch- und Chinesisch-Studiums bei einer Luxusgütergruppe von Weltrang ein. Aufenthalte in Shanghai, Vancouver, London und Mexiko waren Stationen in der erfolgreichen Karriere der ambitionierten Genferin, die es schnell zur Pressesprecherin und rechten Hand des CEOs eines Konzerns der Gruppe bringt. «Ich definierte mich über meinen Beruf.» Englisch wird wie eine zweite Muttersprache, sie hat Freunde in aller Welt, liebt Bewegung, macht das Tauchlehrer-Brevet.

Dann kommt der erste Schub: kognitive Aussetzer, extreme Körperempfindlichkeiten und eine Trübung im rechten Auge. Im Dezember 2014 steht die Diagnose MS.

«Dank dem von der MS-Gesellschaft lancierten MS-Register fühle ich mich als Patientin ernst genommen.»

Für Louise Dupont eine Kampfansage. «Diese Krankheit wird mein Leben nicht verändern.» Ausgebremst wird sie dennoch. Sie hat zwei weitere Schübe, kämpft sich zurück an die Arbeit. Zwei Jahre später steht sie mit der Kündigung auf der Strasse. Die Wunden über diese schnelle Abfertigung nach Jahren, in denen sie für ihren Arbeitgeber alles hintenan gestellt und ihre private Existenz dem Beruf untergeordnet hatte, sind noch nicht verheilt. Was könnte einem die eigene Austauschbarkeit besser vor Augen führen? Die Tatsache, chronisch krank zu sein, hat sie zu diesem Zeitpunkt aber immer noch nicht richtig an sich he-

*Name geändert

Für Louise Dupont sind die vielen Menschen und Eindrücke am Bahnhof schwierig. Wegen der MS ist sie schnell überfordert und es fehlt ihr an Lebensenergie.

rangelassen. «Als ich das Youth Forum der MS-Gesellschaft besuchte, fand ich das eine tolle Sache, aber ich machte mir vor, ich sei eine Touristin, die mal schaut, wie das bei den anderen so ist – den nicht Gesunden.»

Yoga verhilft Louise Dupont zu einer neuen Sicht auf die Dinge und lässt sie gelassener in die Zukunft blicken.

Unsichtbare Krankheit

Blickt Louise Dupont in den Spiegel, steht sie einer sportlichen Frau mit geschmeidigen, langen Haaren und faltenlosem Gesicht gegenüber. Zeichen einer Krankheit findet sie darin ebenso wenig wie Aussenstehende. Ihre gesamte Energie setzte sie bis vor kurzem ein, um diesem Bild zu entsprechen: «Ich bin wie früher!» Mit Unterstützung der IV liess sie sich nach der Kündigung in die digitale Kommunikation umschulen, fand nahtlos eine Anstellung bei einer Agentur. Der Erfolg nach ihrem Neustart stellte sich schnell wieder ein, bald betreute sie ein neues Grossprojekt. Alles gut? «Ich war nach der Arbeit so erschöpft, dass ich bewegungslos auf dem Sofa lag, zu nichts mehr fähig. Ich wollte nur noch alleine sein.» Schmerzen in den Beinen plagten sie. Eine Zeitlang traten Sprachaussetzer auf, die eloquente Frau vertauschte Wörter, setzte falsche ein, stotterte. Sie stellte auf ein intravenös verabreichtes Medikament um, musste dazu einmal monatlich zur Infusion. Sie trägt damit das Risiko schwerer Nebenwirkungen. Geredet über die MS hat Louise Dupont damals mit niemandem. «Ich füllte an einem

Morgen die Papiere für die Sterbeorganisation Exit aus und absolvierte danach mit Pokerface zwölf Sitzungen». Auf den Willen setzen, stark sein, Emotionen unterdrücken, die MS zur Nebensache erklären – das ging nicht auf.

«Es ist unfair, hat keine Logik und manchmal ist es nur schrecklich – aber ich mache weiter.»

Seit fünf Monaten ist die 32-Jährige jetzt krankgeschrieben. Körper und Psyche kollabierten, eine Depression setzte der «folie» von Arbeiten, Funktionieren und Krankheit ein Ende. «Ich war am Ende, hatte gar suizidale Gedanken. Der Teil von mir, der sterben wollte, ist der kranke – weil es so enorm schwer ist, das zu ertragen. Wogegen kämpfe ich? Die MS ist ja in mir drin, gehört sozusagen zu meinem Ich.»

An ihrem Lieblingsplatz am Genfersee, kann sich Louise Dupont entspannen und etwas Abstand zur Krankheit MS gewinnen.

Neue Herausforderungen

Zu ihrem Dasein als Frau, die arbeitet, lebt, liebt, gesellte sich in den letzten Jahren immer mehr das der Patientin dazu. «Du hast Termine bei zig Ärzten und Spezialistinnen», sagt Louise Dupont. Aufgrund von Blasenproblemen stehen als nächstes Untersuchungen beim Urologen an. Sie brauche mittlerweile ein Team wie eine Spitzensportlerin um sich herum – Ärzte, Freunde, Familie, die MS-Gesellschaft – die sie unterstützen und coachen. «Am Schluss rennst du keinen Marathon, aber du schaffst es, deinen Alltag zu bewältigen und den Rollstuhl abzuwenden.» Es ist ein schmerzhafter Abgleich mit der Realität. Ausgerechnet der Sommer bereitet Louise Dupont Mühe. Heizt der Körper auf, kann es zu Gefühlsstörungen kommen, das Gehen wird schwierig. Louise Dupont ist Teilnehmerin des von der MS-Gesellschaft initiierten Schweizer MS Registers. Hier steht der Alltag von Betroffenen im Fokus, sie fühlt sich als Patientin und Expertin ernst genommen. «Es ist ja das Ganze, was die MS so schwierig macht: die Fatigue, die Schwäche im Körper, die Probleme mit der Hitze. Im MS Register geht es genau um diese Alltäglichkeiten.»

Wie es weitergeht, ist momentan noch offen. Louise Duponts Körper macht nicht mit und darauf muss sie Antworten finden. «Die MS akzeptieren kann ich nicht, aber ich muss ihr einen Platz einräumen. Ich musste die Trauer zulassen und mein altes Leben, mein altes Ich, das Bild, das ich von meinem Körper habe, revidieren.»
Die Abklärungen mit der IV laufen, die Sozialberaterin der MS-Gesellschaft steht Louise Dupont bei Fragen und Unsicherheiten zur Seite, eine grosse Stütze, wie sie sagt. Stress, wie in der Unternehmenskommunikation üblich, läuft der MS zuwider. «Was werde ich tun? Gehen zukünftig noch 60», sie zögert, «oder nur 50 Prozent Arbeit?» Wird das Geld ausreichen? Wird sie sich ihre Wohnung weiterhin leisten können? Plötzlich sind da existenzielle Ängste. Das Paradoxe sei ja auch, erklärt sie, dass Kranksein mit all den zunehmenden Bedürfnissen so teuer sei.
Es gibt noch viel zu bewältigen. Einen entscheidenden Schritt hat die junge MS-Betroffene aber gewagt: Das Instagram-Bild, das sie hochlud, zeigt sie während der monatlichen Infusions-Behandlung. Es ist das erste Mal, dass Louise Dupont ihre kranke Seite öffentlich zeigt. Sie spürt, wie der Druck von ihr abfällt. «Es gibt immer noch sehr viel Schönes im Leben, aber es hilft mir, auch offen zu sagen: Ich habe MS, es ist unfair, hat keine Logik. Manchmal ist es nur schrecklich, ich bin traurig – aber ich mache weiter.»

Text: Esther Grosjean
Bilder: Ethan Oelman

EIN GANZ BESONDERER LANGLAUFKURS

Sport und Spass im Schnee – mit und trotz MS. Dank Langlaufprofi Seraina Mischol erlebten Mitglieder des MS-Runningteams einen anstrengenden, aber motivierenden Spezialkurs im Berner Oberland.

Kandersteg. Eine weite weisse Landschaft, umgeben von senkrecht in den Himmel ragenden Bergen, majestätisch und eindrücklich, aber auch schützend vor dem, was hinter diesen Gipfeln liegen mag. Farbige Skijacken, verspiegelte Sonnenbrillen, feine Nebelschwaden aus lächelnden Mündern. Es ist ein warmer Wintertag, die Sonne versteckt sich zwischendurch hinter einer Wolke, kommt aber immer wieder hervor, um ein paar wohltuend wärmende Strahlen ins Gasterntal zu schicken. Der Schatten der hohen Berge ringsum kriecht langsam über die gut präparierten Wanderwege und Langlaufpisten. Ideale Bedingungen für Wintersport oder einen entspannten Tag im Schnee. Entsprechend sind viele Menschen unterwegs – Spaziergängerinnen, Langläufer, Kaffeegeniessende.

Die Stimmung ist entspannt und fröhlich, auch bei den 7 Frauen und 2 Männern in Langlauf-Montur, die sich vor auf dem geräumigen Parkplatz versammelt haben. Äusserlich eine gewöhnliche Gruppe Sportbegeisterter, doch sie verbindet eine Gemeinsamkeit: Sie alle sind von MS betroffen. Es handelt sich um eine Regionalgruppe (RG) der MS-Gesellschaft, sie nennt sich das MS-Runningteam, die sich heute für ein ganz besonderes Erlebnis eingefunden hat. Eine unter den Anwesenden ist Seraina Mischol, ehemalige Leistungssportlerin und heute unter anderem Langlauflehrerin hier in Kandersteg. Auch sie war einige Jahre Mitglied in der MS-Laufgruppe, die sich mehrmals im Jahr trifft, um der MS trotzend gemeinsam an verschiedenen Laufanlässen und Marathons in der ganzen Schweiz teilzunehmen. Auch heute dreht sich alles um sportliche Betätigung: Die 38-Jährige empfängt einige Mitglieder ihrer ehemaligen Regionalgruppe zu einer zweistündigen Langlauf-Lektion.

Als erstes ist ein Stopp in der örtlichen Sportboutique «Grossen Sport» angesagt, in der Langlaufski und -stöcke oder auf Wunsch eine komplette Ausrüstung gemietet werden können. Frisch ausgerüstet und fröhlich plaudernd schlendert die Gruppe zurück zur Loipe. Für Seraina Mischol ist diese Gegend zum zweiten Zuhause geworden. Bis 2009 war sie Mitglied in der Nationalmannschaft der Schweizer Langläuferinnen, dann wurden ihre Leistungen langsam, aber stetig schlechter. Weder sie noch der Trainer oder das medizinische Team konnten sich das erklären. Bis sie ein Augenleiden schliesslich ins Inselspital führte und ein Neurologe Licht ins Dunkel brachte: Seraina Mischol leidet an MS. 2012 hat sie den Leistungssport dann definitiv aufgegeben. Trotzdem ist die Engadinerin ihrem Sport treu geblieben, ist heute Nachwuchschefin und Leiterin beim nordischen Skiklub Thun und geht ihrer Leidenschaft zusätzlich in Kandersteg weiter nach, so oft es geht.

Seraina Mischol instruiert die Teilnehmenden während der zweistündigen Langlauf-Lektion.

«Wenn ich meine Fitness verbessere, fühle ich mich gesünder»

Die Truppe ist am Startpunkt angekommen, es geht los. «Als erstes nehme ich euch die Stöcke weg», sagt die Kursleiterin streng. Sie erntet ungläubige und ängstliche Blicke, insbesondere von den Anfängerinnen und Anfängern. Nur wenige haben schon länger Erfahrung und fühlen sich sicher auf den Langlaufski. Es folgen Übungen für eine gute Grundtechnik, immer wieder gleiten die Teilnehmenden dieselbe Loipe hoch und wieder runter – mal mehr,

Die Mitglieder des MS-Runningteams geniessen den sportlichen Tag im Schnee.

mal weniger elegant. Einige Stürze lassen sich nicht verhindern, wer selbst schon einmal Langlauf ausprobiert hat, weiss: Das tut weh. Doch schmerzende Handgelenke oder Steissbeine halten die ehrgeizigen RG-Mitglieder nicht davon ab, weiter zu üben und sich zu verbessern. Nur einer Teilnehmerin reicht es nach dem x-ten Sturz, sie verschwindet eine halbe Stunde früher im Restaurant zum wohlverdienten Tee. Als der Rest der Truppe eintrifft, strahlt aber auch sie wieder und tauscht sich mit den anderen über das soeben Erlernte und die guten Ratschläge der Kollegin und Langlauf-Instruktorin Seraina Mischol aus.

«In der Gruppe gab es Anfängerinnen, aber auch Fortgeschrittene, diese Schwierigkeit hat Seraina gut gemeistert! Sie ist auf uns eingegangen, es war unbeschwert und hat einfach Spass gemacht», fasst Dominique die gute Leistung der Kursleiterin zusammen. «Zusätzlich haben wir heute etwas für unsere Gesundheit getan, alles an der frischen Luft», fügt sie strahlend hinzu. Dass sportliche Betätigung sich auch günstig auf den MS-Verlauf auswirken kann, konnten schon einige Studien zeigen. Kursteilnehmerin Claudia hat das bei sich selbst auch so erlebt: «Wenn ich meine Fitness verbessere, fühle ich mich gesünder und habe auch im Alltag mehr Energie.» Die 46-Jährige stand heute nicht zum ersten Mal auf der Loipe. «Ich verbessere meine Fitness gerne mit etwas, das mir Freude macht. Beim Langlauf ist man draussen an der frischen Luft, gleitet durch den Schnee. Dagegen ist Joggen ein Krampf, finde ich. Aber das MS-Runningteam ist super, ich fühle mich wohl in dieser Gruppe und das motiviert mich, dranzubleiben.»

Text & Bilder: Milena Brasi

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

VERLOSUNG

Haben Sie Lust bekommen auf eine ausgiebige Langlauf-Runde in Kandersteg? Die MS-Gesellschaft verlost eine zweistündige Langlauf-Lektion bei der Instruktorin und ehemaligen Nationalkadersportlerin Seraina Mischol!

Einfach Talon ausfüllen oder QR-Code scannen und mitmachen!

Zur Auswahl stehen zwei Kurstermine: Sonntag, 19. Januar 2020 oder Samstag, 15. Februar 2020.
Für die Miete einer Langlaufausrüstung für diesen Kurs kommt die Sportboutique «Grossen Sport» auf.

Vorname/Name .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon/Mobile ..... **E-Mail** .....

Talon bis spätestens 16.12.2019 einsenden an:

Schweiz. MS-Gesellschaft
Milena Brasi
Josefstrasse 129, Postfach
8031 Zürich

☐ **Ich möchte den Infoletter der MS-Gesellschaft abonnieren**

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle Personen, die zum Zeitpunkt ihrer Teilnahme das 18. Lebensjahr vollendet haben und ihren Wohnsitz in der Schweiz oder im Fürstentum Liechtenstein haben. **Teilnahmeschluss ist der 16.12.2019.** Talons, die nach diesem Datum eintreffen, können nicht berücksichtigt werden. Die Verlosung findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der MS-Gesellschaft sind von der Verlosung ausgeschlossen. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

SEXUALITÄT & INTIMITÄT

MS hat Auswirkungen auf viele Lebensbereiche, insbesondere auf die Partnerschaft. Davon betroffen ist häufig auch die Sexualität. Sich mit Veränderungen in diesem Bereich zu beschäftigen, ist oftmals der erste Schritt zur Besserung.

Multiple Sklerose stellt für die Paarbeziehung meist eine grosse Herausforderung dar. Sie kann einer Partnerschaft eine neue Richtung geben, aber diese auch zerbrechen lassen. Tritt eine chronische Krankheit in das Leben eines Partners, bedeutet das in jedem Fall Veränderung. Pläne und Zukunftsvorstellungen müssen unter Umständen überdacht und revidiert werden. Doch eine Partnerschaft kann in schwierigen Situationen auch eine wichtige Stütze für beide sein. Sorgen und Nöte können geteilt und Lösungen im Umgang mit der MS gemeinsam gefunden werden.

Eine MS-Diagnose bringt nicht zwingend Schwierigkeiten im sexuellen Bereich mit sich. Doch die MS kann es Betroffenen erschweren, Sexualität und Intimität mit dem Partner erleben

und geniessen zu können, insbesondere mit zunehmendem Verlauf. Aber genau wie bei Alltagsproblemen und Zukunftssorgen hilft es, auch über dieses Thema mit dem Partner oder der Partnerin zu reden, um gemeinsam neue Strategien zu entwickeln. MS ist kein Grund, auf eine erfüllte und lustvolle Sexualität verzichten zu müssen.

Störungen auf verschiedenen Ebenen

MS-Symptome können die Sexualität und Intimität auf drei Ebenen beeinflussen. Es gibt primäre Funktionsstörungen, die das direkte Resultat der Entzündungsherde im zentralen Nervensystem und in den Nervenbahnen sind. Die häufigsten sexuellen Störungen bei MS-betroffenen Männern betreffen die Erektionsfähigkeit und Schwierigkeiten bei der Ejakulation. Bei Frauen können Libidoverlust, Scheidentrockenheit, eingeschränkte Orgasmusfähigkeit und Gefühlsstörungen im Genitalbereich auftreten.

Hinzu kommen sekundäre Funktionsstörungen aufgrund der zahlreichen Symptome der MS wie Spastik, Muskelschwäche, Sensibilitäts- oder Blasenstörungen. Auch die Fatigue kann dazu führen, dass man schlichtweg zu erschöpft ist für Intimität, auch wenn die Lust und Motivation bei Betroffenen und deren Partnerinnen oder Partner vorhanden wären. Symptome der MS können sowohl das sexuelle Empfinden als auch die Lust auf Geschlechtsverkehr wesentlich beeinträchtigen. Die Libido kann zudem auch durch Nebenwirkungen von Medikamenten geschwächt werden.

Als dritte Ebene spielen auch psychische Symptome eine wichtige Rolle. Ein vermindertes Selbstwertgefühl, Zukunftsängste und Stimmungsschwankungen vermindern die Libido. Hinzu kommt, dass MS auch die Rollenverteilung innerhalb einer Partnerschaft verändern kann, beispielsweise wenn eine Person sich pflegerisch um den Partner oder die Partnerin kümmert oder wenn sich Funktionen in der Arbeitstätigkeit und im Zusammenleben verschieben. Die Herausforderungen, die eine MS-Erkrankung in solchen Fällen mit sich bringt, machen auch vor Sexualität und Intimität nicht Halt.

Sexuelle Empfindungen werden über das zentrale Nervensystem vermittelt. Es gibt dort nicht nur ein sexuelles Zentrum, sondern es sind viele Bereiche des Gehirns und des Rückenmarks in die verschiedenen Aspekte der Sexualität involviert. Die gute Nachricht ist, dass es deshalb viele Nervenbahnen gibt, die sexuelle Empfindungen und Reaktionen übertragen. Diese sind so weit verzweigt, dass sie nicht alle durch die MS beeinträchtigt sind.

Darüber reden ist wichtig

Es ist wichtig, das Thema Sexualität mit Fachpersonen zu besprechen. Gewisse Störungen können mit im Handel verfügbaren Präparaten überwunden werden. So kann eine erektile Dysfunktion mit Medikamenten behandelt werden, die in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen werden.

MEIENBERGS MEINUNG

Abheben

Jedes Jahr lasse ich mich gern mit dem Fahrdienst für Behinderte in mein beliebtes Reha-Zentrum in Walchwil, hoch über dem Zugersee, fahren. Es gleicht eigentlich eher einem Ferienhotel, einfach mit Physiotherapie und Fitness. Es herrscht eine lockere Stimmung. Man duzt sich, trinkt gern ein gutes Glas Wein und hat eine herrliche Aussicht auf den See und die Berge. Das letzte Mal lernte ich während einer Pause einen sehr interessanten Mann kennen. Er hat auch MS, sitzt in einem elektrischen Rollstuhl und hatte ein grosses Projekt vor sich. Er wollte, wenn es der Wind zulassen würde, in einem Tandem-Flug in die Luft steigen und über den Zugersee fliegen. Als dann der Tag kam, die Sonne schien und der Wind in die richtige Richtung wehte, stand seinem Projekt nichts mehr im Wege. Er wurde an einen recht steilen Hang gefahren, wo ihn verschiedene Helfer empfingen. Sie setzten ihn auf einen speziellen, für einen solchen Flug konzipierten, Rollstuhl und schnallten ihn darauf an. Der Pilot packte das Gefährt mit sicherem Griff, rannte los, bis sich sein Gleitschirm aufblähte und sie abhoben und rund eine halbe Stunde lang hoch über dem Zugersee schwebten. Es muss ein herrliches Gefühl sein, leicht wie ein Vogel durch die Lüfte zu schweben. Vielleicht schaffe ich es auch noch, genug Mut aufzubringen, um mich in die Lüfte heben zu lassen. Ich habe jetzt ja noch ein Jahr Zeit, bis ich mit dem Ferntaxi wieder sicher in Walchwil lande.

Reto Meienberg

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.

Seit über 25 Jahren Ihr Spezialist für:

Profitieren Sie von unserer Unterstützung

Behinderten-Fahrzeuge und Umbauten aller Art

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

mobil center von rotz

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

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

Rotobed®

dieses Bett hilft Ihnen

und denen, die Ihnen helfen

Erfahren Sie mehr unter smart-assist.ch

weita

Wir erleichtern die Arbeit unserer Kunden tagtäglich

www.weita.ch

Ebenfalls frei erhältliche Gels können Abhilfe schaffen bei Trockenheit im weiblichen Intimbereich. Frauen, denen es Mühe bereitet, den Urin zu halten, können darauf achten, vor dem Geschlechtsverkehr Wasser zu lösen – eventuell auch durch eine Selbstkatherisierung. Männer, die unter Inkontinenz leiden, können ein Kondom benutzen.

Einem Libidoverlust entgegenzuwirken ist hingegen etwas komplexer. Eine unverkrampfte und offene Herangehensweise hilft dabei ebenso wie die Einstellung, dass Sexualität mehr sein kann als Potenz und Orgasmusfähigkeit. Facetten wie Liebe, Zärtlichkeit und Geborgenheit sind weniger von rein funktionellen Einschränkungen betroffen. Grundsätzlich ist geringes oder fehlendes Interesse nicht krankhaft, wenn beide Partner zufrieden sind oder die Sexualität kein wichtiger Bestandteil ihrer Bindung ist.

Text: Dr. Claude Vaney, Facharzt für Neurologie

Es ist wichtig, das Thema Sexualität mit Fachpersonen zu besprechen. Gewisse Störungen können behandelt werden.

Praktische Tipps

- Vertrauen Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und teilen Sie ihr oder ihm Ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse mit. Ein sogenanntes Body Mapping kann dabei helfen, sensitive Stellen auf dem Körper oder Veränderungen in der Sensibilität zu finden.

- Achten Sie auf eine angenehme und stimulierende Umgebung, die beiden entspricht.

- Planen Sie Intimität. Gerade wenn Alltagssorgen und -pflichten Energie rauben, gibt es nur wenige Zeiten, in denen beide ausgeruht und entspannt sind. Ist beispielsweise die Fatigue morgens weniger ausgeprägt, nutzen Sie dieses Zeitfenster und planen Sie eine Stunde nur für sich und Ihren Partner oder Ihre Partnerin ein.

- Aktivitäten können Lust fördern oder vermindern. Gymnastik, Yoga und andere nicht allzu erschöpfende sportliche Tätigkeiten verbessern das Körpergefühl und stärken die Libido. Beckenbodentraining hilft gegen Empfindungsstörungen im Intimbereich. Ein ausgiebiges Abendessen mit mehreren Flaschen Wein ist angenehm, macht aber auch müde.

- Was ist eigentlich das Ziel des Intimwerdens? Auf den gemeinsamen Höhepunkt hinzudrängen kann anstrengend sein. Besser ist es, gemeinsame Momente ganz ohne Erwartungsdruck zu geniessen.

- Öle, Lotion, Gleitmittel, Vibratoren. Nutzen Sie diese Hilfsmittel nach Bedarf, um zu einer befriedigenden Sexualität zu gelangen.

- Lesen Sie gemeinsam Bücher und schauen Sie Filme, die Ihnen je nach Bedarf hilfreiche Tipps oder anregendes Bildmaterial bieten.

- Klären Sie medikamentöse Hilfsmittel bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab. Bei Spastik etwa kann auf krampflösende Medikamente zurückgegriffen werden. Gegen Erektionsstörungen helfen verschreibungspflichtige Präparate oder Hilfsmittel wie eine Vakuumpumpe.

- Bei Blasenstörungen am besten vorher auf die Toilette gehen oder zwei, drei Stunden bewusst weniger trinken.

PASTA, GLACE, ABENTEUER: EIN TAG IM KINDERCAMP

7.44 Uhr: Eine der letzten ruhigen Minuten im jk-Haus Zweierhof in Schönenberg. 7.45 Uhr: Kinderhände hämmern das Intro zu «Pirates of the Carribean» in eine Klaviertastatur. Der heutige Weckruf für 30 Kinder und 8 Betreuungspersonen im Kindercamp Ende Juli 2019.

Die Kids, zwischen 7 und 16 Jahre alt und zum grössten Teil aus der Deutschschweiz, könnten unterschiedlicher kaum sein. Von einem freien Bauernhof hinter Luzern mit Säuli, Hasen, Meerschweinchen, wie er stolz erzählt, kommt der eine, aus dem 15. Stock eines Zürcher Hochhauses die andere. Archäologin will Layla werden, Landmaschinenmechaniker Nicolas, YouTuberin Sandra und Marvin erst mal gar nichts. Was alle vereint: Sie haben einen Elternteil, der an Multipler Sklerose erkrankt ist. Ist MS ein Thema unter den Jungs und Mädchen im Camp? «Nur manchmal», sagt Leonie und schaut für einen Moment ernst, «wenn jemand Neues kommt.» Oder vielleicht, wenn man vor dem Einschlafen noch mit der besten Kollegin flüstert. Davon ab: Zöpfe, Bauchweh, Rap und Stylingtipps… für alle Fragen und Geheimnisse sind Jasmina, Milena und Svenja da, die Leiterinnen. Auch zu MS. Aber es geht in erster Linie darum, den Kids zusammen mit den fünf freiwilligen Helfenden eine unbeschwerte, coole Woche voller Abenteuer zu schenken. Für viele der Kinder ist der kostenfreie Aufenthalt ein Ferienersatz, eine Chance, den oft von der Krankheit des Elternteils geprägten Alltag hinter sich zu lassen. Umgekehrt werden die Eltern entlastet, können sich eine Auszeit gönnen. Grosszügig unterstützt und damit ermöglicht wird dieses Kindercamp in der Deutschschweiz von der MBF Foundation.

Langeweile ist ein Fremdwort

7.46 Uhr: Sobald das Klavier verstummt, verwandelt sich das stille Haus in einen summenden Bienenkorb, geht es treppauf, treppab, mischt sich Gelächter mit Geschirrgeklapper in der Frühstücksvorbereitung. So wie sich die schlichten, aber gemütlichen Zimmer leeren, so füllt sich die rustikale Stube, in der alle Mahlzeiten eingenommen werden. Um 8.15 Uhr steht das Frühstück auf dem Tisch, ist das erste «Ämtli» der heute verantwortlichen Gruppe erledigt. Natürlich gibt es Regeln. Manche sind Standard, wie die Finken-Pflicht, andere, wie «keine Gegenstände aus den Fenstern werfen», beruhen wohl auf früheren Erfahrungen. Und es braucht klare Ansagen, wie die von 8.45 Uhr: «Treffpunkt zum Fussball, Basketball, Breakdance um Viertel nach Neun vor dem Haus, bitte alle mit Sonnencreme, Kappe und gefüllter Wasserflasche.»

Läuft. Pünktlich geht es los und 9.30 Uhr lauschen alle den fachkundigen Instruktionen ihrer sportlichen Betreuungspersonen. Aber «chillig» geht es zu. Was man von Dominik in der Zweierhof-Küche nicht behaupten kann. Um 11 Uhr wirft er die vier Platten des überdimensionierten Herds an, schliesslich sind ab 12 Uhr jede Menge löwenhungrige Mäuler zu stopfen. Fünf Kilo Pasta sind dazu nötig, zusätzlich 2,5 Kilo Fleisch und Unmengen an Tomatensauce. Vegetarische Sauce und Pesto nicht zu vergessen. Gut, hat der Koch schon beim Militär für 600 Menschen Leckeres auf die Teller gezaubert.

Nach dem erfolgreichen Z'Mittag vergeht der Rest des Tages wie im Flug. Urban Golf begeistert alle den Nachmittag über, zum Z'Nacht überzeugen Salate, Olma-Bratwürste und marinierte Poulet-Flügeli vom Grill. Den kulinarischen Abschluss bildet das Dessert, heute wettergerecht ein Glace. Es versüsst auch ein wenig den temporären Abschied von den Handys, die zu Gunsten einer guten Nacht eingesammelt werden. Um 22 Uhr gehen die Lichter aus. Und das Kopfkino an. Bestimmt träumt jemand von der Badi, die am nächsten Tag kühles Highlight sein wird.

WIE HILFT DIE MS-GESELLSCHAFT JUNGEN BETROFFENEN?

20 bis 40, das sind die wilden Jahre, in denen man noch das ganze Leben vor sich hat, es in vollen Zügen geniesst, Pläne entwirft. Das sind die besten Jahre, in denen Weichen gestellt werden. Liebe, Familie, Job, Vermögen, für vieles und Wichtiges wird in diesen Jahren die Basis gelegt. 20 bis 40, das ist aber auch die Altersklasse, in der sich bei 80% aller Betroffenen erste Symptome der MS zeigen.

Weltbilder können unter der traumatischen Diagnose einer unheilbaren Krankheit ins Wanken geraten. Das Wichtigste: Betroffene sind nicht allein. Die MS-Gesellschaft bietet eine Menge an Hilfestellungen.

Eine zentrale Frage, zwei Antworten

Wie weiter? Die zentrale Frage, die in alle Lebensbereiche hineinragt. Die Erfahrung zeigt: Zunächst im Vordergrund stehen dabei finanzielle und berufliche Fragen, gefolgt von Beziehung und Sexualität. Teil eins der Antwort: Keine Zeit verlieren, Ängste, Unsicherheit und Nicht-Wissen mit Beratung aus erster Hand bekämpfen. Frühzeitig, idealerweise schon kurz nach der Diagnose-Eröffnung. Die durch Spendengelder finanzierte MS-Infoline berät umfassend, kompetent, neutral, kostenlos und anonym am Telefon. Persönliche Gespräche, Auge in Auge, sind in den MS-Zentren in Zürich, Lausanne und Lugano möglich, sowie in regionalen MS-Sozialberatungen an verschiedenen Standorten in der Schweiz. Altersgerecht gibt es auch die Option der Videoberatung, anonym, über eine sichere Verbindung und ohne dass Gespräche mitgehört, mitgesehen oder Daten gespeichert werden. Was zusammen mit den Sozialberatenden gemacht wird, ist eine erste Standortbestimmung, eine Auslegeordnung: Was sind die «gefühlt» und real grössten Probleme, wie und in welchen sinnvollen Schritten werden Lösungen angepackt. Muss ich die MS-Diagnose meinem Arbeitgeber mitteilen? Soll ich? Kann ich die Arbeit reduzieren, besser die Stelle wechseln? Macht eine Frühanmeldung bei der IV Sinn? Kann ich meinem Partner oder meiner Partnerin eine solche Krankheit überhaupt zumuten? Wie können wir als Paar verhindern, dass die Beziehung trotz möglichem Stress und Ängsten keinen Schaden nimmt? Darf ich schwanger werden oder müssen wir unseren Kinderwunsch begraben? Teil zwei der Antwort heisst also: Fragen, fragen, fragen und dabei gibt es keine falschen oder dummen Fragen.

Regionalgruppen: Austausch mit Gleichgesinnten

Schweizweit gibt es über 60 Regionalgruppen, in denen MS-Betroffene zusammenkommen, sich austauschen, vor allem aber auch Spass haben, Dinge unternehmen, Freizeit geniessen können. DreaMS für die Deutschschweiz, SMile für das Tessin und SEParty für die Romandie sind Beispiele für «junge» Gruppen und bieten ein entsprechend «junges» Portfolio an Aktivitäten an. Freizeit verbindet, Sport sowieso: Das «MS-Runningteam» bietet allen MS-Betroffenen aus der Schweiz und Liechtenstein eine sportliche Heimat, die in der Lage sind, mindestens 5 km zu joggen und bereit sind, an 3-4 Volksläufen pro Jahr teilzunehmen. Zudem gibt es viele Gruppen, die sich speziell den Themen Bewegung, Sport, Yoga widmen.

Am MS Youth Forum erhalten junge Betroffene wertvolle Informationen zu verschiedenen Lebensbereichen und können brennende Fragen stellen.

Veranstaltungen und Freizeitangebote

Ganz zuvorderst steht jeweils im Herbst das MS Youth Forum. Dieses Jahr unter dem Motto Menschen zusammen bringen, «Connecting People». Wo und wie geht das besser als beim gemeinsamen Kochen und Essen? Junge Betroffene und ihre Begleitpersonen lernen in ungezwungener Atmosphäre neue, nette Menschen kennen. Das Ganze eine Nummer bequemer – nämlich ohne selbst zu kochen - bieten die Begegnungslunches für MS-Betroffene in Zürich-City und Bern. Hier treffen sich die vorwiegend leichter eingeschränkten oder neudiagnostizierten MS-Betroffenen zum Geniessen, Reden, Spass haben. Kulinarik ist das eine, Kultur das andere: in der Kulturreihe «Museen der Schweiz» werden ausgewählte Sammlungen und Ausstellungen besucht. Wer selbst ein gutes Auge hat, findet im Fotografie-Kurs «Wie nutze ich das Licht» ein spannendes Betätigungsfeld. «Komplementärtherapien» lenkt den Fokus auf Horizonterweiterung, «Resilienz – innere Stärke» blickt ins Innenleben und offenbart Kraftquellen.

MS-DIAGNOSE: AUSBILDUNG IN GEFAHR

Die Diagnose MS ist schon für gefestigte Erwachsene ein Schock. Man kann sich vorstellen, was sie bei jungen Menschen in Ausbildung auslöst. Eine unheilbare Krankheit in einer ohnehin schwierigen Lebensphase: Denn Ausbildung steht für Abgrenzung von zuhause und eigene Gestaltung des Lebens. Stattdessen die Angst, sich früh im Leben von den eigenen Träumen verabschieden zu müssen.

Den Unterschied zwischen einer Verweigerungshaltung und kranheitsbedingtem Nicht-Können ist für Eltern schwierig zu erkennen. Viele fragen sich: will mein Kind nicht oder kann es nicht?

Wenn MS die Krankheit mit 1'000 Gesichtern ist, ist sie bei jungen Menschen die mit 1'100 oder noch mehr. Das Krankheitsbild ist deutlich vielschichtiger als bei Älteren, weil vielfach die Vernetzung der Nervenzellen und Nervenfasern noch nicht abgeschlossen ist. Ein Teufelskreis droht: Leistungseinbussen und Fehlzeiten durch die Krankheit selbst, durch Arztbesuche, gerade zu Krankheitsbeginn und bis der oder die Betroffene medikamentös eingestellt ist. Dazu eine hochgradig emotionale Belastung, nicht nur in Schule und Studium problematisch, sondern auch in der Ausbildung und für junge Berufsleute.

Kommt hinzu: Ausbildung bedeutet Prüfungen. Prüfungsleistungen sind entscheidend. Gleichzeitig lassen die Strukturen und der komprimierte Lernstoff in dieser Phase wenig Schwächen zu. Aber die sind da. Probleme in der Ausbildung können Versagensgefühle auslösen. Die Gefahr des sozialen Rückzugs ist real. Ebenso die Enttäuschung, nicht körperlicher Idealvorstellung zu entsprechen.

Gerade bei Teenagern gibt es Einflüsse der Pubertät, die von denen der MS überlagert werden. Das führt auch bei Eltern zur Verunsicherung: Will mein Kind nicht oder kann es nicht? Häufig handelt es sich eben um keine teenagertypische Verweigerungshaltung, sondern krankheitsbedingtes Nicht-Können. Hier die gute Balance zwischen Verständnis und Über-Fürsorglichkeit zu finden, ist wichtig. Beratung – wie sie unter anderem von der MS-Gesellschaft angeboten wird – ist ein Schlüssel zu möglichen Lösungsstrategien.

Erst Beratung, dann entscheiden

Fallbeispiel #1: Eine junge Frau, 24, die gerade ihr Veterinärmedizin-Studium aufgenommen hat, erhält die Diagnose MS. Emotional aus der Bahn geworfen, trifft sie in der Krise eine Entscheidung: Sie bricht das Studium ab, weil sie es sich nicht mehr zutraut. Professionelle Beratung hätte hier vielleicht zu einer «besseren» Entscheidung geführt. Diverse rechtliche Grundlagen verfolgen das Ziel, Chancengleichheit in der Ausbildung

herzustellen. Es gibt die UNO-Behindertenrechtskonvention, die Schweizer Verfassung, das Behindertengleichstellungsgesetz, kantonale Bestimmungen und Bestimmungen der Universitäten selbst. An der Universität Zürich zum Beispiel, ist eine «Fachstelle Studium und Behinderung» aktiv. Sie hilft auch bei chronischen Erkrankungen wie MS. Die Beratung zeigt Unterstützungsmöglichkeiten seitens der Dozierenden auf, vor allem Gesprächsangebote. Oder Hilfen in den Veranstaltungen – zum Beispiel Assistenz für Literaturrecherchen, oder bei krankheitsbedingten Absenzen die Aufzeichnung der Vorlesungen in Audio- oder Videoform. Unterstützung gibt es bei der Suche nach geeigneten Praktika und natürlich in Fragen der Leistungsnachweise. Gängig sind hier Verlängerung des Abgabetermins bei schriftlichen Arbeiten, Zusatzzeit oder Extra-Pausen bei längeren Prüfungen.

Am «Wollen» gezweifelt

Fallbeispiel #2: Eine eher schüchterne junge Frau in der Ausbildung zur Detailhandelsverkäuferin. Bei der Neudiagnose ist sie 18 und im letzten Drittel der Ausbildung. In dieser wechselt sie in eine neue Filiale. Sie hat zunehmend Sensibilitätsstörungen und leichtere Koordinations-Probleme, kann bestimmte Tätigkeiten einfach nicht mehr schnell genug machen. Die zuständige Person in dieser Filiale nennt sie faul, sie wolle wohl nicht. Die Atmosphäre ist vergiftet, die Auszubildende entwickelt nachvollziehbare Angst vor der Ausbilderin und befürchtet, ihre Abschlussprüfung nicht zu bestehen. 2 Sozialberaterinnen der MS-Gesellschaft raten der jungen Frau, mit der Ausbildungschefin der Unternehmensgruppe, der sie vertraut, das Gespräch zu suchen und begleiten sie zum Termin. Fazit: Sie kann die Ausbildung in einer anderen Filiale, die sie von früher kannte und in der sie sich wohl fühlt, erfolgreich beenden.

Die Sozialberatung der MS-Gesellschaft schaltet sich immer dann ein, wenn sich die Kommunikation mit Ämtern als schwierig erweist.

Beratung hat viele Facetten

Fallbeispiel #3: Mitten in ihrer Coiffeurausbildung erfährt eine 18-Jährige von ihrer MS-Diagnose. Rasch zeigen sich Probleme mit der Feinmotorik und langem, anstrengendem Stehen. Vom kleinen Lehrlingslohn sollen noch persönliche Arbeitsgegenstände (u.a. Föhn, Schuhe) finanziert werden. Das Sozialamt will die Kosten nicht übernehmen. Die Sozialberatung der MS-Gesellschaft schaltet sich immer dann direkt ein, wenn sich der Kontakt und die Kommunikation mit Ämtern als schwierig erweisen.

Generell machen die Berater und Beraterinnen Coaching. Erster Schritt: Sind Verbesserungen am Arbeitsplatz machbar? Über Pausenmanagement? Kann man belastende Tätigkeiten teilweise abgeben? Was braucht es, damit es besser geht, weniger stresst? Wie und mit welchen Argumenten begegnet man dem Arbeitgeber? Speziell diese Frage stellt hohe Ansprüche an die jungen Menschen. Nicht jeder ist der Situation gewachsen, weshalb die Sozialberatung auf Wunsch direkten Kontakt mit dem Arbeitgeber sucht. Bei Verdacht auf Diskriminierung erfolgt auch ein Verweis an Inclusion Handicap.

Und die IV? Welche Ansprüche bestehen zum Beispiel bei einer Umschulung? Je konkreter der junge Mensch seine Vorstellungen präsentiert, desto grösser ist die Chance, dass sie bei der IV auf fruchtbaren Boden fallen. Deshalb entwickelt die Beratung mit den Betroffenen gemeinsam Ideen, was berufliche Alternativen sein können, oder arbeitet gesundheitliche Aspekte heraus, die für eine Neuorientierung sprechen. Im vorliegenden Fall ist die Kooperation mit der IV gut gelungen. Der Lehrabschluss ist geschafft und parallel wurde zukunftsgerichtet nach anderen Möglichkeiten der Arbeitstätigkeit geschaut.

Text: Rainer Widmann

SWISS•TRAC®

Schneller unterwegs mit dem neuen Modell SWT-1S.

Jetzt Probefahren!

Händler in Ihrer Nähe:
www.swisstrac.ch

«ES IST NICHT NUR DAS MENÜ, DAS EIN ESSEN UNVERGESSLICH MACHT»

Im September fand der traditionelle Gilde-Kochtag statt, von der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen organisiert. Der neue Präsident der Gilde, Gerhard Kiniger, spricht im Interview über seine Pläne, seine Motivation und darüber, was ein gutes Menü ausmacht.

Wie würden Sie die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen in wenigenWorten zusammenfassen?

Die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen ist eine Fachvereinigung ausgewiesener Gastronomen, die mit Herzblut und Leidenschaft ihren Beruf ausüben. Nebst Gastfreundschaft und Leidenschaft sind auch Beständigkeit und Innovation gefragt. Meine Frau und ich sind stolz, Mitglied der Gilde zu sein.

Welche Kriterien müssen Restaurantbetreiber erfüllen, um aufgenommen zu werden?

Nach abgeschlossener Berufslehre, Hotelfachschule oder höherer fachlicher Schule und zweijähriger Selbständigkeit kann jeder einen Antrag zur Aufnahme stellen. Wir vom Vorstand testen den Betrieb und schlagen ihn dann unseren Mitgliedern zur Aufnahme vor.

Sie sind seit Mai diesen Jahres Präsident der Gilde, was sind Ihre Pläne in diesem Amt?

Ich möchte die Grundgedanken der Gilde weiterführen. Die Marke stärken. Natürlich werde ich zusammen mit meinen Vorstandskolleginnen und -kollegen auch Neues umsetzen, zum Beispiel mehr Präsenz auf Social Media.

Was motiviert die Gilde, seit über 20 Jahren den Gilde-Kochtag im September zu organisieren?

Weil jeder von uns gerne hilft. Sei es mit Kollegen zusammen direkt beim Risottokochen oder während der Charity Week im eigenen Betrieb. Nicht zu vergessen unsere Risottosäckli, die sich sehr gut als Geschenk eignen.

Gerhard Kiniger vom Restaurant zum Grünen Glas in Zürich ist der neue Präsident der Gilde etablierter Gastronomen.

Wie sieht Ihre persönliche Motivation aus?

Zu wissen, dass es Menschen gibt, die unsere Unterstützung benötigen. Ich bin dankbar für jede Minute in meinem Leben, in der ich gesund bin.

Weshalb wird am Gilde-Kochtag Risotto serviert?

So will es die Tradition. Ausserdem haben wir starke Partner, die uns unterstützen und ihren Teil dazu leisten. Auch von meiner Seite herzlichen Dank an alle! Es macht Freude, mit Kollegen und Kolleginnen zusammen etwas Gutes zu tun.

Was macht für Sie ein rundum gelungenes Menü aus?

Es ist nicht nur das Menü, das ein gelungenes Essen unvergesslich macht. Es ist alles rundherum, das auch stimmen muss. Man spürt von allen Beteiligten Freude, Engagement, Innovation und Leidenschaft. Wie wenn Sie beispielsweise Gäste zu sich nach Hause einladen. Da unternehmen Sie alles, dass es ihnen schmeckt und dass es ihnen gut geht: das schöne Geschirr, die besten Weine, ein leckeres Menü mit den besten Zutaten und so weiter.

Worauf legen Sie als Koch und Gastgeber wert?

Ich möchte täglich von jedem Mitarbeiter spüren, dass er sein Bestes gibt. Damit der Gast im Mittelpunkt steht. Nur zusammen sind wir stark.

Am Grill und hinter den Woks in Sissach sind die Gilde-Köche aus der Region mit ihrem Team im Einsatz. Unterstützt werden sie von der MS-Regionalgruppe Basel und Umgebung.

RISOTTO UND EIN GLAS WEIN IN HERRLICHEM UMFELD

Am Samstag, 7. September 2019 haben sich Gilde-Köche in der ganzen Schweiz wieder zusammengetan und Risotto für einen guten Zweck gekocht. Unterstützt wurden sie an diversen Standorten durch die Regionalgruppen der MS-Gesellschaft.

Ein Holzstand am Strassenrand. Sechs Risottoportionen, wundervoll duftend und ordentlich aufgereiht, jede mit einem saftig aussehenden Würstchen versehen. Dahinter ein hochgewachsener Mann mit Kochjacke, der mit viel Schwung und Kraft den dampfenden Risotto in einer gewaltigen Wokpfanne umrührt. Schulter an Schulter mit einem zweiten Koch, der fleissig Würste auf den Grill legt und regelmässig wendet. Es ist 11:30 Uhr, ein geschäftiger Samstagmorgen in der Hauptstrasse in Sissach. Hier befindet sich einer von 29 Standorten, an denen zum Gilde-Kochtag feinste Risotto-Portionen gezaubert werden. Dank Gemüserisotto mit Schweinswürstchen – wie hier im Kanton Baselland –, Steinpilz-, Tomaten- oder Weissweinrisotto sowie einem unerwartet sonnigen Herbsttag kommen Passanten in der ganzen Schweiz heute geniesserisch ganz auf ihre Kosten.

«So macht es Spass»

Am Grill und hinter den Woks in Sissach stehen Silvan Degen, Eli Wengenmaier und Jean-Daniel Moix im Einsatz, allesamt Gilde-Köche aus der Region. Unterstützt werden sie von der MS-Regionalgruppe Basel und Umgebung, die sich etwas ganz Besonderes ausgedacht hat: Für 3 Franken können Kinder oder Erwachsene sich ein kleines Geschenk aus einem grossen Sack aussuchen. Ein Dreijähriger präsentiert stolz seinen eben erworbenen Schal, ein älteres Ehepaar packt ein robust wirkendes Geschenk langsam und vorsichtig aus. Die Stimmung ist gelöst und die Sitzbänke allesamt gut gefüllt. «Wir sind dieses Jahr erst zum zweiten Mal mit einem Stand in Sissach, und trotzdem sind viele Leute wieder extra hierhergekommen. So macht es Spass», freut sich Monique Tschui. Sie engagiert sich schon seit 20 Jahren in der Regionalgruppe.

Nicht nur in Basel, auch in Schaffhausen, Delsberg, Solothurn, Chur und vielen anderen Orten haben Mitglieder der Gilde etablierter Gastronomen jeweils einen eigenen Event auf die Beine gestellt. Mancherorts ist sogar ein Rahmenprogramm organisiert, unter anderem sorgen Alphornbläser oder ein Gitarrentrio für eine gemütliche Stimmung. Doch im Zentrum steht überall der Risotto, der in Portionen zum sofort Essen, zum Mitnehmen oder in schöne Säckli verpackt zum selber Kochen gekauft werden kann. Der Erlös aus allen Verkäufen kommt zu einem grossen Teil der

Ob gross oder klein; am Gilde-Kochtag zählt jede Spende.

MS-Forschung und den Regionalgruppen der MS-Gesellschaft zugute. «Ich freue mich für jeden Gast, der mit Freunden und Kollegen zusammen an einem unserer zahlreichen Events einen feinen Risotto und ein Glas Wein in herrlichem Umfeld geniessen konnte», fasst der Gilde-Präsident Gerhard Kiniger den erfolgreichen «Risottotag» zusammen.

KUNSTGENUSS

Ende Februar 2019 wurden an einer Bilderausstellung Werke der verstorbenen Künstlerin Rita Bachmann-Lapetti verkauft. Nun ist der stattliche Gesamterlös bekannt: 6'720 Franken konnten zugunsten Menschen mit MS gesammelt werden.

Rita Bachmann-Lapetti war selber von MS betroffen. Deshalb entschlossen sich ihre Kinder Caroline und Philipp Bachmann, einige ihrer Bilder zu verkaufen und den Erlös der Schweiz. MS-Gesellschaft zu spenden. Über 50 Bilder in verschiedenen Grössen wurden an der Ausstellung im Hause der Familie in Winterthur verkauft. Zudem ist ein Buch mit Werken und Zitaten von Rita Bachmann-Lapetti geplant.

Wir danken Caroline und Philipp Bachmann herzlich für die Organisation der Bilderausstellung und für die grosszügige Spende!

8'000 FRANKEN ERLAUFEN

24 sportliche Beschäftigte des in Aesch (BL) angesiedelten Experten für Verbrauchsmaterialien gingen am 28. Juni 2019 am B2Run Basel an den Start und spendeten 8'000 Franken zugunsten von MS-Betroffenen.

Bei knapp 30 Grad im Schatten wagten sich die Sportler auf die 5,9 Kilometer lange, anspruchsvolle Strecke mit Start und Ziel im St. Jakob Stadion. Spitzenplätze waren nur am Rand die Motivation - in allererster Linie gingen die Teams mit der Absicht ins Rennen, «laufend» Gutes zu tun. Und das gelang ihnen wunderbar: Dank grosszügigem Sponsoring durch die Unternehmensgruppe Bunzl plc., zu der die Weita AG gehört, kamen 8'000 Franken zusammen.
«Schnellstes Team Männer» und «Schnellstes Team Frauen» beim B2Run wurden andere. «Teams der Herzen» aber auf jeden Fall die Läuferinnen und Läufer der Weita AG. Herzlichen Dank!

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.

CE 0050

Hollister

Continence Care

SPENDEN, SPASS & SPORT

«Super», war am Sonntagnachmittag am Zürcher Platzspitz das meistgehörte Wort, als es um die Bewertung dieses tollen Lauf- und Benefiz-Events ging.

«Super» war der Tag für Lions OK-Chef Jürgen Meyer verlaufen, der Mitstreiter, Helfende und Teilnehmende lobte. Auch der Wettergott bekam eine verbale Medaille, weil er im Moment des Startschusses von drohendem Regen auf ideales Laufwetter umschaltete. «Super» seien auch alle bisher bei ihr eingegangenen Rückmeldungen, ergänzte Nadine Giunchi von der MS-Gesellschaft.

Vertreterinnen der grossen Sponsoren hatten sich schon vorab positiv geäussert. Fabienne Gonçalves von der UBS schickte mit fast 170 Startern die grösste Gruppe ins Rennen, für sie ein ganz grosser, zusammenschweissender Team-Building-Event. Karin Kirchner von Renault betonte, man wolle sich nicht nur präsentieren, es sei für ihr Unternehmen auch wichtig, der Gesellschaft etwas zurück zu geben.

Für das wunderbare Engagement der Lions, der Sponsoren, der Helfenden und aller Läuferinnen und Starter bedankten sich Patricia Monin und Dr. Christoph Lotter (Letzterer mit Hund am Start). Einmal für die Chance, an einem solchen Event die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit für die nach wie vor unheilbare Krankheit MS gewinnen zu können. Zum anderen dafür, dass mit den Spendenerlösen die Lebensqualität von MS-Betroffenen erhöht und die Forschung intensiviert werden kann. Damit es besser wird.

Die halbe Welt auf den Beinen

Wenig Worte verloren die über 350 Hauptdarsteller, sie liessen Taten folgen. Wobei die Vielfalt der Teilnehmer-Typen unfassbar gross war. Schon rein sprachlich ging es von Bern über Kalifornien bis nach Indien. Da gab es Teilnehmer, die sich intensiv vorbereitet hatten und die, die spontan an der Startnummernausgabe erschienen. Einige in Profi-Ausrüstung, andere in «zivil». Kids, Singles, Paare, Familien, Freunde, Firmenteams, Papas mit Baby im Arm, Mamas mit Kleinkind im Tragetuch, Kinderwagen. Rolli-Fahrer im Muskelbetrieb, Fahrerinnen von elektrischen Rollis, Partner, die Rollis schoben und Leute mit Rollator.

Walker mit Stöcken, Walker ohne. Sportler mit Kopfhörern, andere singend. Solche, die für ein Selfie am Fluss Halt machten. Andere, die ihren Hund dabei hatten, oder dank «gesponserten» Hunden spendenmässig «doppelt» zählten. Teilnehmer an Krücken, Teilnehmerinnen mit Fan, der nach jeder Runde die Bündner Fahne schwenkte. Den vielleicht grössten Respekt ernteten Teilnehmende, die in Exo-Skeletten – kleiner Schritt für kleiner Schritt – bis zu fünf Runden auf der Walking-Strecke absolvierten. Weitere sportlich beachtliche Leistungen: Zwei Athleten absolvierten die Marathondistanz, der erst 11-Jährige Dario als Walker einen Halbmarathon. Aber auch hier galt: Spass statt Spitzenzeiten. Moderator Andrej Voina, der dreisprachig durch den Tag führte und dafür sorgte, dass Ursula Keinahts professionelles Warm-up-Programm bestens besucht blieb, hatte seine ganz eigene «Glücks-Formel» entwickelt. «Laufen, Pause, Trinken, Essen… und wieder von vorn.» Gelegenheit zum Genuss gab es genug: Die Lions sorgten mit Bratwurst, Spiessli, Birchermüsli und Kuchen für eine prächtige Festwirtschaft.

Bleibt zum Schluss die Frage nach den Spenden-Erlösen. Die exakte Höhe kann traditionell erst nach einigen Wochen und Auswertungen bestimmt werden. Nach diesem gelungenen Event wäre aber niemand überrascht, wenn auch in diesem Zusammenhang das Wort «super» verwendet würde.

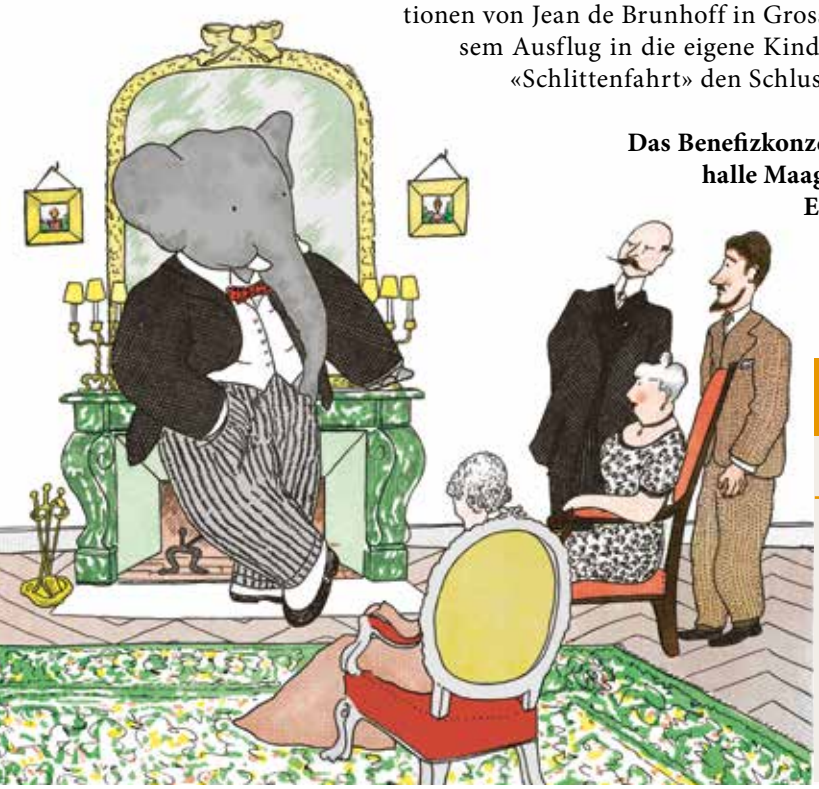
KLINGENDE GESCHICHTEN

Das Benefizkonzert wartet 2019 mit einer einzigartigen Mischung aus Musik, Bildern und Geschichtenerzählen auf. Unter der Leitung von Christof Brunner spielt das Orchester Camerata Cantabile «Klingende Geschichten». Stefan Gubser erzählt dazu die Abenteuer von Babar, dem kleinen Elefanten.

Zum Einstieg entführen Orchester und Dirigent das Publikum nach Italien. Nach der Ouvertüre zur Komödie «Il Barbiere di Siviglia» von Gioacchino Rossini folgt die 4. Sinfonie von Felix Mendelssohn («Italienische»), in der die Erlebnisse einer zweijährigen Reise durch Italien in musikalische Erzählungen und Bilder verwandelt werden. Nach der Pause folgt der Höhepunkt des diesjährigen Konzerts: Der bekannte Schauspieler Stefan Gubser erweckt die Geschichte von Babar, dem kleinen Elefanten, zum Leben. Dazu ertönt die bewegende Musik von Francis Poulenc, und es werden die Illustrationen von Jean de Brunhoff in Grossformat gezeigt. Nach diesem Ausflug in die eigene Kindheit setzt die beschwingte «Schlittenfahrt» den Schlusspunkt.

Das Benefizkonzert 2019 findet in der Tonhalle Maag in Zürich-West statt. Der Erlös aus dem Ticketverkauf kommt Menschen mit MS zugute.

Tickets
Jetzt bestellen!
multiplesklerose.ch/konzert
Billet Kasse
044 206 34 34



BENEFIZKONZERT – PROGRAMM

Sonntag, 15. Dezember 2019 von 11.00 bis 13.00 Uhr

Gioacchino Rossini (1792-1868)	Ouvertüre zur Oper «Il Barbiere di Siviglia»
Felix Mendelssohn (1809-1847)	Sinfonie Nr. 4, A-Dur, op. 90 «Italienische»
Francis Poulenc (1899-1963)	Die Geschichte von Babar, dem kleinen Elefanten
Leroy Anderson (1908-1975)	Die Schlittenfahrt

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, Rainer Widmann **Produktion & Freigabe** Linda Alter, Dr. Christoph Lotter, Dr. Marc Lutz, 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.

ANZEIGENPREISE 2019 (CHF)

4-farbig	Deutsch	Franz./Ital.	Kombi
2/1-Seite	11'900.00	3'100.00	13'950.00
1/1-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

JETZT ANMELDEN!

veranstaltungen@multiplesklerose.ch

043 444 43 43

Weitere Veranstaltungen im Halbjahresprogramm und unter:

www.multiplesklerose.ch

VERANSTALTUNGEN

INFORMATION & WISSEN

Meine Vorsorge – Erwachsenenschutzrecht (B/A/I)
Sa. 07. Dezember 2019, 09.30 bis 12.30 Uhr
Aarau (AG)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Aus der Forschung für die Praxis (B/A/I)
Sa. 01. Februar 2020, 10.00 bis ca. 13.00 Uhr
Basel (BS), kostenlos

MS und Cannabis (B/A/I)
Sa. 22. Februar 2020, 09.30 bis 12.30 Uhr
Winterthur (ZH)
Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.00

Hilfsmittelaustellung Exma Vision (B/A/I)
Sa. 29. Februar 2020, 13.30 bis 16.00 Uhr
Oensingen (SO), kostenlos

Forschung – Was bringt es für die Betroffenen? (B/A/I)
Do. 12. März 2020, 17.30 bis 20.00 Uhr
Bern (BE), kostenlos

FREIZEIT & PERSÖNLICHKEIT

Yoga für Menschen mit MS (B)
fortlaufend
Zürich (ZH)
5 Lektionen Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Zumba / Tanz dich fit! Für Menschen mit MS (B)
fortlaufend
Zürich (ZH), dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr
Basel (BS), mittwochs von 11.00 bis 12.00 Uhr
5 Lektionen Mitglieder CHF 75.00 / Nichtmitglieder CHF 100.00

Achtsamkeit (B)
Sa. 18. Januar 2020 bis So. 19. Januar 2020
Hölstein (BL)
Mitglieder CHF 280.00 / Nichtmitglieder CHF 300.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

Rund ums Reisen ins Ausland (B/A)
Sa. 09. Mai 2020, 09.30 bis ca.17.00 Uhr
Zürich (ZH)
Mitglieder CHF 25.00 / Nichtmitglieder CHF 40.00
(inkl. Verpflegung)

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

WEITERBILDUNG & FACHKONGRESSE

22nd State of the Art Symposium (FP)
Sa. 25. Januar 2020
Luzern (LU), CHF 150.00

Kinaesthetics Grundkurs (F)
4 Tage / jeweils Fr./Sa. 31. Januar / 01. Februar und 28./29. Februar 2020
Walchwil (ZG), kostenlos

Theorie und Praxis (Mobilisation) (F/A)
Mo. 17. Februar 2020, Olten (SO) oder
Mo. 23. März 2020, Walchwil (ZG)
Jeweils von 09.30 bis 17.15 Uhr
kostenlos

Theorie & Praxis (Umgang mit MS) (F/A)
Sa. 15. Februar 2020, 09.30 bis 17.15 Uhr
Olten (SO), kostenlos

Theorie & Praxis (Pflegesituationen) (F/A)
Sa. 14. März 2020 und Sa. 28. März 2020,
jeweils 09.30 bis 17.15 Uhr
Winterthur (ZH), kostenlos

BEGEGNUNGSWOCHEN

Begegnungswoche am Sarnersee
Fr. 22. Mai 2020 bis Fr. 29. Mai 2020
Wilen/Sarnen (OW)
Mitglieder CHF 800.00 / Nichtmitglieder CHF 900.00
(inkl. Unterkunft & Halbpension)

Webinar

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

STATE OF THE ART SYMPOSIUM 2020

Am letzten Wochenende im Januar 2020 findet der wichtigste Fachkongress zu MS in der Schweiz statt. Im Zentrum stehen die Bedürfnisse der Betroffenen.

Unter dem Titel «Addressing patients' needs – finding the right treatment for the individual patient» befassen sich MS-Experten aus dem In- und Ausland mit den individuellen Bedürfnissen von MS-Betroffenen («patients' needs») und diskutieren in mehreren Vorträgen und Workshops, wie man aus der Vielzahl an verfügbaren Therapieoptionen die richtige für den individuellen MS-Betroffenen findet.

Die Komplexität dieser Thematik ist auch Gegenstand einer Podiumsdiskussion und zeigt, dass MS eine Krankheit ist, die sich bei jeder und jedem anders äussert. Die umfassende Betrachtung des individuellen MS-Verlaufs ist für die Behandlung entscheidend. Was gilt es bei kognitiven Problemen zu beachten? Eine MS lässt sich behandeln, aber wie hilft man den Betroffenen am besten, ihre MS auch zu managen? Dieser multidisziplinären Fragestellung widmen sich mehrere Segmente der Veranstaltung, die sich mit psychologischen, neuro-urologischen und sportmedizinischen Themen rund um MS befassen.

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

FREIRAUM UND ABWECHSLUNG

Doppelt schön: Gruppenaufenthalte bieten pflegebedürftigen MS-Betroffenen einen «Tapetenwechsel» und ihren Angehörigen eine Auszeit.

Unter gleichgesinnten Menschen sein, zu einer Gemeinschaft gehören, Ausflüge unternehmen und Abwechslung von einem Alltag haben, der sonst von Einschränkungen geprägt ist: Das alles machen Gruppenaufenthalte der MS-Gesellschaft möglich. Während zwei oder drei Wochen schaffen Pflegefachpersonen und viele helfende Hände von Freiwilligen Freiraum und spannende Begegnungen für die jeweils max. 12 Gäste.

ORT	DATUM
Walchwil A – Zentrum Elisabeth	So. 12.04. – Sa. 02.05.2020
Walchwil B* – Zentrum Elisabeth	So. 03.05. – Sa. 16.05.2020
Walchwil C – Zentrum Elisabeth	So. 31.05. – Sa. 13.06.2020
Sarnersee – Hotel Kurhaus am Sarnersee	So. 21.06. – Sa. 11.07.2020
Delémont – Centre Saint-Francois (französischsprechend)	So. 05.09. – Sa 19.09.2020
Einsiedeln A – Hotel Allegro	So. 13.09. – Sa. 03.10.2020
Einsiedeln B – Hotel Allegro	So. 04.10. – Sa. 17.10.2020

*Gruppenaufenthalt für aktivere Betroffene. Voraussetzung: Teilnehmende können mindestens 6 Stunden am Stück im Rollstuhl verbringen.

Sie sind MS-Betroffener oder MS-Betroffene und die Gruppenaufenthalte sprechen Sie an? Gerne prüfen wir Ihr Aufnahmegesuch. Nutzen Sie dafür den untenstehendem Talon, rufen Sie uns unter 043 444 43 43 an oder schreiben Sie ein E-Mail an veranstaltungen@multiplesklerose.ch Einsendeschluss für das Aufnahmegesuch ist der 11. Januar 2020 (Poststempel).

Bitte in Blockschrift ausfüllen.

Bestelltalon Aufnahmegesuch Gruppenaufenthalte 2020:

Vorname/Name .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon/Mobile .....

E-Mail .....

Talon einsenden an:

Schweiz. MS-Gesellschaft
Kongress- & Veranstaltungsmanagement
Josefstrasse 129, Postfach
8031 Zürich

RG-FREIWILLIGE ERKUNDEN DEN FLUGHAFEN

In 60 Regionalgruppen (RG) schweizweit machen engagierte Freiwillige Austausch und abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten für MS-Betroffene möglich. Als Dankeschön dafür lud die MS-Gesellschaft zu einem spannenden Ausflug zum Flughafen Zürich ein.

58 Freiwillige aus den Regionalgruppen der MS-Gesellschaft fanden sich am 21. September 2019 in Kloten ein, um den Flughafen Zürich zu erobern. Das Abenteuer begann bereits an der Sicherheitsschleuse, an der einige Anwesende aufgrund ihrer glycerinhaltigen Handcremes herausgewinkt wurden. Schlussendlich waren jedoch alle zur Zuschauerterrasse zugelassen. In 4 Gruppen aufgeteilt ging es auf eine zweistündige Führung über die Geschichte und interessante Anekdoten des Flughafens Zürich. Beispielsweise erfuhren die RG-Freiwilligen, dass Queen Elisabeth II. persönlich den Zugbahnhof des Flughafens eröffnet hat und dass die Schwebebahn ins Dock E dank Luftkissen tatsächlich schwebt. Weitere Höhepunkte waren der Start einer «Airbus A380» von ganz nah zu erleben und die zufällige Begegnung mit Bundesrat Ignazio Cassis auf der Zuschauerterrasse, der sich gern für Fotos zur Verfügung stellte. Zum Abschluss lockte ein schmackhaftes Menü im Runway 34, dem Restaurant mit einem alten russischen Flugzeug mitten im Essbereich. Als Geschenk auf den Nachhauseweg gab es den Kopf voller Erinnerungen und einen Regenschirm, den an jenem wunderbar sonnigen Tag niemand brauchte.

ERFOLGREICH REZERTIFIZIERT

Die Schweizerische MS-Gesellschaft freut sich sehr über die erfolgreiche externe Überprüfung aller Abläufe und Dienstleistungen.

Die Schweiz. MS-Gesellschaft steht für eine transparente Darstellung ihrer Aktivitäten und unterstellt sich freiwillig strengen Corporate-Governance-Richtlinien. Seit 2018 trägt die MS-Gesellschaft das SQS-Gütesiegel «Management Excellence-Zertifizierung von Non-Profit-Organisationen» der Universität Fribourg. Das Modell bewertet den Reifegrad einer Unternehmung in Bezug auf ihre Nachhaltigkeitsstruktur und identifiziert – gestützt auf die Empfehlungen von ISO 9004 - Verbesserungspotenziale.

Die Voraussetzungen für eine Rezertifizierung sind eine permanente Optimierung und konstante Weiterentwicklung der internen Prozesse. Dadurch werden die effiziente und wirksame Nutzung von Spendengeldern sowie die kontinuierliche Verbesserung der Qualität und Sicherheit der Angebote, im Interesse der MS-Betroffenen und ihrer Angehörigen, sichergestellt.

Die erfolgreiche Rezertifizierung am 13. August 2019 ist für die MS-Gesellschaft ein grosser Ansporn, auch in Zukunft den Fokus auf die Bedürfnisse von Betroffenen und Angehörigen zu legen. Diese sollen von einer bestmöglichen Begleitung und Unterstützung profitieren können. Gleichzeitig dürfen Spender und Spenderinnen die Sicherheit haben, dass ihre Gelder wirksam und nutzbringend eingesetzt werden.

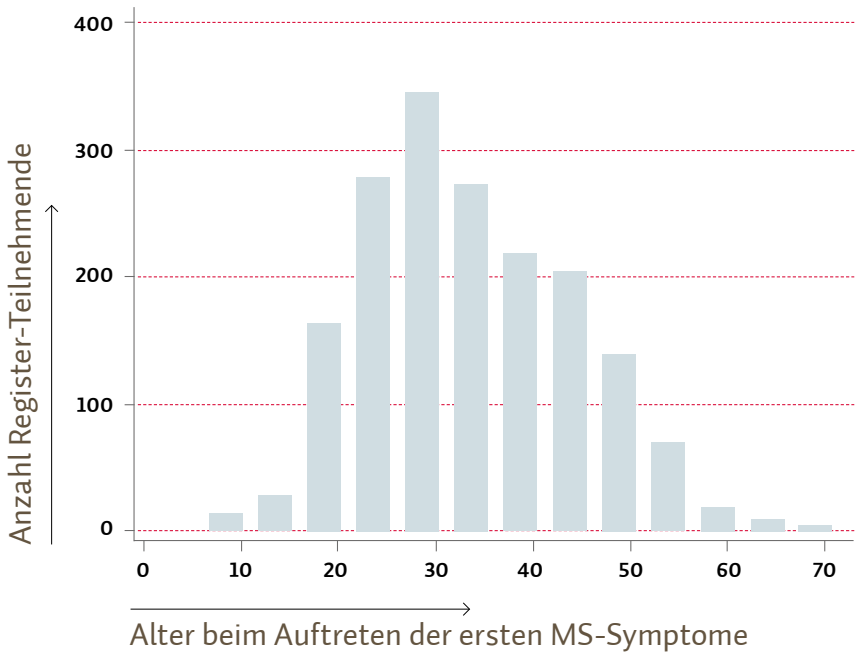
Das Schweizer MS Register

JUNG UND MS: DIE GESCHICHTE ZWEIER BETROFFENEN

Berufsausbildung, Berufseintritt, Familiengründung: Die Altersspanne zwischen 15 und 25 Jahren ist oftmals geprägt von wichtigen Weichenstellungen für das spätere Leben. Was aber, wenn die Diagnose MS in diesem Zeitraum, also in «jungen Jahren», auftritt?

Es wird allgemein angenommen, dass Multiple Sklerose häufig zwischen 20 bis 40 Jahren auftritt. Tatsächlich deuten die Daten des Schweizer Multiple Sklerose Registers in die gleiche Richtung: Im Mittel treten die ersten MS-Symptome mit 33 Jahren auf, und 50% aller Register-Teilnehmenden verorten das Auftreten der Erst-Symptome zwischen 25 und 40 Jahren. Die Grafik unterstreicht allerdings auch die grosse Bandbreite: So treten bei 25% aller Teilnehmenden die ersten Symptome vor dem 25. Altersjahr auf.

Es ist somit ein Kernmerkmal von MS, dass sie oftmals in einer Lebensphase auftritt, die geprägt ist von Themen wie Ausbildung, Berufseinstieg oder Partnerschaft. Eine MS-Diagnose stellt grundsätzlich die Lebensplanung bei allen Betroffenen auf den Kopf und hat in jungen Jahren häufig einschneidende Auswirkungen auf die Teilhabe am gesellschaftlichen und sozialen Leben.



Beruf, Beziehung & MS-Symptome

Dies lässt sich anhand von zwei anonymisierten Beispielen aus dem MS Register verdeutlichen. Dabei handelt es sich um Betroffene aus der Altersgruppe zwischen 30 und 39 Jahren, das sind 21% aller Teilnehmenden. Da ist einerseits Frau X. Sie ist 35 Jahre alt und hat im Alter von 31 Jahren ihre MS-Diagnose erhalten. Es geht ihr nach eigenen Aussagen gut, die Einschränkungen durch MS-Symptome halten sich bisher in Grenzen. Sie geht einem Beruf nach, lebt in einer Partnerschaft und hat Kinder. Frau X und Betroffene mit einem ähnlichen Profil sind mit 57% in der Altersgruppe der 30- bis 39-Jährigen in der klaren Mehrheit.

Weiter gibt es Frau Y. Sie ist 34-jährig, lebt allerdings schon wesentlich länger mit einer MS. Schon im Alter von 21 Jahren hat sie die MS-Diagnose erhalten. Frau Y hat bereits erste permanente Einschränkungen beim Gehen und erhält Unterstützung durch die Invalidenversicherung. Auch Frau Y lebt in einer Partnerschaft, hat aber keine Kinder. Die bereits ausgeprägten körperlichen Beschwerden von Frau Y sind verhältnismässig selten und nur mit 3% der Register-Teilnehmenden in ihrer Altersgruppe vergleichbar.

Frau X und Frau Y repräsentieren verschiedene Facetten von MS bei jungen Betroffenen. Wie das Beispiel von Frau Y zeigt, müssen sich junge Betroffene bei einer MS-Diagnose möglicherweise nicht nur mit den körperlichen Folgen der Krankheit auseinandersetzen, sondern es treten schon früh existenzielle Zukunftsfragen in den Vordergrund: Werde ich meinen Beruf weiterhin ausführen können? Werde ich meine Ausbildung abschliessen können? Was ist mit meinem Kinderwunsch? Ziel des Schweizer MS Registers ist es unter anderem, die Bandbreite der oftmals sehr unterschiedlich verlaufenden Krankheit MS zu dokumentieren und in die Öffentlichkeit zu tragen bzw. darüber zu informieren. Diese Erkenntnisse helfen auch der Schweiz. MS-Gesellschaft, um die Dienstleistungen noch gezielter auf die Bedürfnisse der Betroffenen abzustimmen und so deren Lebensqualität ein Stück weit zu verbessern. Weil jede Geschichte zählt!

Text: PD Dr. Viktor von Wyl, Leiter Schweizer MS Register

REGIONALGRUPPE BERNER SEELAND

STECKBRIEF

Gründung

April 1999 (Dieses Jahr 20-jähriges Jubiläum)

Anzahl Mitglieder

50 MS-betroffene Mitglieder

23 Helferinnen

4 Vorstandsmitglieder

1 MS-betroffenes Vorstandsmitglied

Kontaktperson

Helen Schmid

Telefonnummer

032 384 23 65

Philosophie

Zäme öppis erläbe u lustig sy u derbi d'sunne gniesse o wes dusse rägnet.

Wo befreundete Wege zusammenlaufen, da sieht die ganze Welt für eine Stunde wie Heimat aus.

KONTAKTE KNÜPFEN

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	ms-shga-bern@gmx.ch		A
Bern (Tscharnergut)	René Berger	031 302 03 25	B
Deutsch-Freiburg	Esther Holenstein	079 918 17 07	B

Nordwestschweiz

Basel (U 35-jährig)	Boris Treyer	061 689 90 97	B
Pratteln	Pia Schärer	061 821 13 49	B
Rheinfelden	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	B

Nordostschweiz

Elgg	Monika Bühler	052 364 17 32	B
Kloten	Esther Harmann	044 830 43 96	B
Pfäffikon ZH	Monika Kleeb	079 263 22 41	B
Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	B
	Hanni Rickenmann	052 337 39 00	
Stäfa	Corinne Stierle	044 930 64 00	B
Urdorf/ Limmattal	Monica Hohl	076 515 14 83	B
Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
Zürich Stadt	Urs Landis	044 322 59 65	B
Zürich*	A. Alexander	076 366 16 19	A
	a.alexander@bluewin.ch		

*Diese Gruppe wird neu gegründet.
Interessierte sind herzlich willkommen.

Zentralschweiz

Dallenwil	Ursula Uhl	041 610 69 02	B
Luzern	Ines Wicki	078 797 35 41	B
Schwyz, Zug, Uri	Jürg Müller	041 811 81 58	B

Ostschweiz / Fürstentum Liechtenstein

Chur	Astrid Mleczek	081 325 21 64	B
Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	B
Davos	Markus Gugelmann	081 416 49 57	B
Glarus	Erika Inglin	055 610 14 61	B
Graubünden	Andreas Klein	077 414 48 17	A
Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	B
	Ursi Frei	055 212 53 53	B
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	079 415 03 48
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
AG, Bewegung & Sport	Markus Eisele	079 354 46 00
Lenzburg/Freiamt	Benedikt Strebel	056 664 55 62
Olten	Trudy Schenker	062 296 30 67
Solothurn	Priska Bernhard	032 645 40 76
SO, Bewegung & Sport	Charlotte Sattler	076 417 16 91

Nordostschweiz

Winterthur, Bewegung & Sport	Marena Rossi	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 & Umgebung	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	071 911 11 36

Überregional

MS-Runningteam	Karin Rezzonico	031 348 44 60

Stefan Radzuweit und sein A-Team
Stump's Alpenrose, Wildhaus

NESSELRODE

Zutaten (für 4 Personen)

320 g	Maronipüree
4 Stk.	zerdrückte Meringue
250 g	Schlagrahm
4 Kugeln	Vanille Glace
beliebige	Früchte für Garnitur (Feige, Kaki, etc.)

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Die zerdrückten Meringues auf den Teller legen und mit dem Maronipüree aus der Presse verdecken. Den flüssigen Rahm aufschlagen, mit einem Spritzbeutel Rahmrosetten auf den Teller spritzen und mit den Früchten ausgarnieren. Zum Schluss eine Kugel Glacé auf den Teller geben. Damit sie nicht auf dem Teller rutscht, kann man ein wenig Rahm darunter geben.

GILDE Restaurants
Gilde etablierter Schweizer Gastronomen
www.gilde.ch

RENDEZ-VOUS MIT MANUELA PFRUNDER

Zwischen 2016 und 2019 erhielt die Schweiz eine neue Serie Banknoten. Darauf sind keine Persönlichkeiten mehr abgebildet, sondern Illustrationen mit typischen Elementen der Schweiz. Für die Gestaltung der Serie «Die vielseitige Schweiz» ist die Grafikerin Manuela Pfrunder verantwortlich, im FORTE-Interview erzählt sie von diesem einmaligen Projekt.

Vom Gestaltungswettbewerb 2005 bis zur Ausgabe der 100-Franken-Note im Oktober 2019: Haben Sie in diesen 14 Jahren irgendwann einmal bereut, das Projekt SNB gestartet zu haben?
Mindestens 5 Mal! Aber jedes Mal vergingen nur etwa drei Tage, bis ich neue Motivation fand und weiterarbeitete.

«Ich habe sehr viel Respekt vor Leuten, die einen positiven Umgang mit einem harten Schicksal gefunden haben.»

Die 1'000-Franken-Note ist stark im Presse-Fokus: Der Schein werde wegen seines hohen Nenn- und Umtauschwertes gerne für illegale Geschäfte und Steuerhinterziehung «missbraucht». Und wenn nicht das, unter der Matratze gehortet. Löst das irgendeine Emotion in der Designerin aus?
Nicht wirklich, denn dieses Thema betrifft in keiner Weise das Design. Es zeigt mir einfach auf, wie populär Banknoten sind.

Fühlt man sich irgendwie «geehrt», wenn sich Fälscher am eigenen Werk versuchen?
Irgendwie schon. Aber eigentlich wäre es ein Qualitätszeichen, wenn sich kein Fälscher an das Design wagen würde.

Grafikerin vs Expertin für Sicherheitsdesign: Traditionell-schön oder supersicher? Wofür schlägt Ihr Herz wirklich, wenn Sie sich für einen der Aspekte entscheiden müssen?
Keine einfache Entscheidung, denn es gehören beide Aspekte zu meiner Arbeit. Wenn ich mich aber entscheiden muss, dann bevorzuge ich «supersicher», denn das muss die Banknote in erster Linie sein.

Die Grafikerin Manuela Pfrunder hat die aktuelle Serie der Schweizer Banknoten gestaltet.

Wie gehen Sie an neue Projekte heran?
Im Idealfall: mit viel Freude, Interesse an der Sache und einem unbändigen Drang der Sache Nach- und Aufspüren zu wollen. Dabei gehe ich Schritt für Schritt vor: Analyse, Recherche, Konzeptarbeit, Umsetzung.

Sie haben andere spannende Projekte entwickelt und sind Buchautorin («Neotopia», Limmat Verlag 2002). Werden Sie nach Ihrem Erfolg auf die Schweizer Banknoten reduziert?
Es ist schon so, dass ich nun mit den Banknoten in Verbindung gebracht werde. Vor allem bei Leuten, die mich nicht kennen, heisst es dann jeweils: «Aaaah, Sie sind die mit den Banknoten!» In gewissen Sparten eröffnet mir das Projekt Türen, das ist sicherlich ein Vorteil. Aufgrund ebendieser Spezialisierung auf Banknotendesign ist es aber schwerer geworden, gewisse andere Türen wieder zu öffnen. Aber das geht uns ja allen gleich.

Eine sechsteilige Banknoten-Serie, die ausschliesslich Krankheiten illustriert, welche Krankheiten würden Sie darstellen?
Das wäre ein sehr spannendes Thema! Mein erster Gedanke ist, Krankheiten zu wählen, welche die Menschheit prägten und solche, welche heute sehr aktuell sind. So spontan fallen mir folgende dazu ein: Pest, Aids, Masern, Grippe, Ebola, Alzheimer. Aber vielleicht käme ich bei einer tieferen Recherche noch auf andere Ideen.

Gibt es Orte oder Tätigkeiten, bei denen Sie für sich wieder Kraft und Energie schöpfen?
Ja, viele. Vor allem aber in der Natur, unter Freunden, beim Sport und in den Bergen.

Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?
Ich nehme mir jeweils die Zeit, die Situation zu reflektieren und im besten Fall daraus zu lernen. Ich muss aber zugeben, dass ich keine Erfahrung habe in wirklich harten Rückschlägen. Das Schicksal war mir bisher immer sehr wohlgesinnt.

«Die grösste Herausforderung des Lebens liegt darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals erträumt hättest.»

Paul Gauguin

GRENZEN ÜBERWINDEN.

Ratgeber für Erbschaften und Legate

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

Der praktische Ratgeber rund um Testament und Vorsorge.

Mein letzter Wille

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

Name/Vorname .....

Strasse/Nr. .....

PLZ/Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

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

Bitte Coupon einsenden an:

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

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

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

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft