Ausgabe N° 2 | 2023

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRAIT

Ein ganz normaler Sommertag

Olivier Reiche

SCHWERPUNKTTHEMA

Komplementärmedizin und Ernährung

damit es besser wird

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

4 **Portrait**
Olivier Reiche

8 **Fachartikel**
Komplementäre und integrative Medizin bei MS

11 **Schweizer MS Register**
Wie eine gesunde Ernährung beim MS-Symptommanagement hilft

12 **Fachartikel**
Ernährungsgewohnheiten langfristig verändern

14 **Gruppenaufenthalte**
«Auszeit plus» für pflegebedürftige MS-Betroffene

16 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

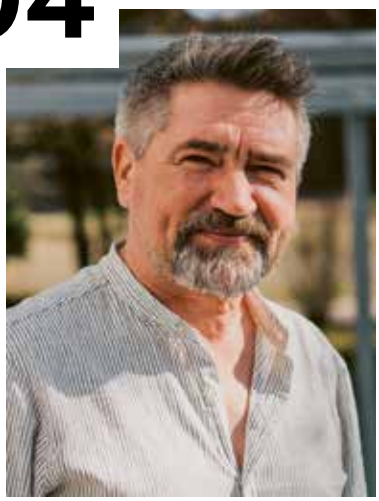
17 **Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft**

18 **Veranstaltungen / Agenda**

20 **Regionalgruppen**
- Kommissionspräsidentin Martina Tomaschett stellt sich vor
- Kontakte

22 **Promi-Interview**
Veronika Spierenburg

04



«Ich lebe mein Leben weiter, als gäbe es die MS nicht»

Portrait Olivier Reiche

12

Tipps für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung

Ernährungsberaterin Jelina Linder

08

Sinnvoller Einsatz komplementärer Medizin bei MS

Prof. Dr. med. Ursula Wolf und Dr. med. Robert Fitger

22

«Ich erkannte, dass ich die MS in mein Schaffen integrieren sollte»

Künstlerin Veronika Spierenburg im Promi-Interview

Bleiben Sie informiert über unsere Social Media Kanäle

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

In dieser FORTE-Ausgabe beschäftigen wir uns schwerpunktmässig mit Komplementärmedizin und Ernährung. Studien liefern zwar Hinweise auf positive Effekte von komplementären Ansätzen, es fehlt jedoch immer noch der umfassende wissenschaftliche Nachweis, dass diese Therapieformen bei MS wirksam sind.

Mit der Förderung von Forschungsprojekten wie jenem von Prof. Dr. med. Claudia Witt, Institut für komplementäre und integrative Medizin am Universitätsspital Zürich, möchten wir mehr Licht ins Dunkel bringen. Ihr Ziel ist es, in Zusammenarbeit mit MS-Betroffenen wissenschaftliche Erkenntnisse zu komplementären MS-Therapien zu ermitteln und für alle Menschen mit MS leicht überschaubar zugänglich zu machen. Darüber hinaus soll dieses Projekt auch aufzeigen, was an Fragen offen ist, um weiteren Forschungsbedarf aufzudecken.

Dank Ihrer Spende können wir wichtige Projekte dieser Art vorantreiben und MS-Betroffenen und ihren Angehörigen mit Information, Beratung und Entlastung zur Seite stehen. Von Herzen Danke für Ihre Unterstützung!

Nun wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre.

Patricia Monin
Direktorin

Impressum

FORTE ist das offizielle Magazin der Schweiz. MS-Gesellschaft.
Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Herausgeberin:
Schweiz. MS-Gesellschaft,
Josefstrasse 129,
Postfach, 8031 Zürich
Telefon: 043 444 43 43
redaktion@multiplesklerose.ch
Verantwortliche Redaktorin:
Gabriela Dettwiler
Mitarbeit bei dieser Ausgabe:
Dr. med. Robert Fitger,
Patricia Götti Zollinger,
Jelina Linder,
Dr. Nina Steinemann,
Melanie Weber,
Rainer Widmann,
Prof. Dr. med. Ursula Wolf
Gestaltung und Illustration:
Neonrot, Zürich
Bildnachweise:
Schweiz. MS-Gesellschaft,
Neonrot, Samuel Schalch
Druck:
Baumer Group, Frauenfeld
Publikation: 4x pro Jahr
Auflage: Deutsch 60'000 Expl.,
Französisch 18'000 Expl.,
Italienisch 11'000 Expl.

Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Jeder Franken ist wichtig.
Unterstützen Sie MS-Betroffene und ihre Angehörigen mit einem Spendenbetrag. Danke!

Ein ganz normaler Sommertag

22. Juli 2021 – den Tag seiner MS-Diagnose wird Olivier Reiche nie vergessen. Nur eine Woche zuvor hatte der 53-jährige Berner seinen ersten Schub erlebt. In der Behandlung der chronischen Erkrankung setzen er und sein behandelnder Arzt stark auf komplementäre Verfahren und eine entzündungshemmende Ernährung.

Es war ein ganz normaler Samstag im Sommer 2021. Olivier Reiche machte den Wocheneinkauf für sich, seine Partnerin Claudia Burren und deren Kinder. Den vollbepackten Einkaufswagen schob er zu seinem Auto. Mit zwei Händen hielt er eine schwere Tasche fest im Griff und wollte sie ins Auto hieven. «Dann plötzlich spürte ich einen heftigen Schlag auf der linken Seite meines Kiefers», erzählt Olivier Reiche. «Es fühlte sich an wie beim Zahnarzt, wenn er beim Bohren aus Versehen einen Nerv trifft – einfach hoch zehn.» Er sackt in sich zusammen, kalter Schweiss läuft seine Stirn herunter, ihm wird übel. «Dieser gewaltige Schmerz dauerte vielleicht zehn Sekunden, dann löste er sich wieder.» Der 53-Jährige hatte sich rasch wieder gefasst, sass ins Auto und fuhr mit den Einkäufen nach Hause nach Rüfenacht vor Bern. «Ich spürte im linken Arm und Kiefer zwar noch ein leichtes Surren, sonst war aber alles wieder in Ordnung.»

Zu Hause angekommen, wiederholte sich die Szene ein weiteres Mal. «Als ich die Taschen wieder ausladen wollte, spürte ich einen erneuten Schlag im Kieferbereich». Der Berner dachte sich auch dann nicht viel dabei, arbeitete den Rest des Tages in seiner heimischen Werkstatt. «Immer wieder, wenn ich Werkzeuge in die Hand nahm, spürte ich den Schmerz.» Seine Partnerin machte sich grosse Sorgen um ihn, weswegen die beiden nach Bern in die Notfallapotheke fuhren.

Eine Woche bis zur Diagnose

«Schmerzen hatte ich bald keine mehr, aber die neurologischen Untersuchungen zeigten deutlich, dass meine Feinmotorik stark eingeschränkt war.» Im Inselspital wurde wenige Tage später eine Magnetresonanztomographie (MRI) durchgeführt. Der Befund war eindeutig: Bereits über 20 Läsionen, also Verletzungen im Hirngewebe, erkannten die Ärztinnen und Ärzte auf dem Bild, nur war er bis dahin von Schüben verschont geblieben – bis zu diesem Samstag. Die MS-Diagnose erfolgte eine Woche, nachdem er zum ersten Mal den stechenden Schmerz gespürt hatte: Am 22. Juli 2021. «Das Datum weiss ich ganz genau, denn es ist der Geburtstag von Claudia. Das war kein schöner Geburtstag für sie. Aber es ist, wie es ist.»

Diese Haltung beschreibt das Naturell von Olivier Reiche sehr gut. «Ich bin ein sehr positiver Mensch und versuche mein Leben einfach weiter zu leben – als gäbe es die MS nicht.» Dennoch befasst er sich immer intensiver mit seiner chronischen Erkrankung.

Das erste Medikament, welches er zur Verlaufstherapie erhielt, löste unangenehme Nebenwirkungen wie Ekzeme an Händen und Armen aus. «Ich begann deshalb, mich mit komplementären Behandlungen auseinanderzusetzen. Claudia schwört schon länger auf natürliche Mittel, das wollte ich auch ausprobieren.» Olivier Reiche begibt sich in Behandlung beim Institut für Komplementäre und Integrative Medizin an der Universität Bern. «Ich fühle mich dort sehr gut aufgehoben und bin sehr zufrieden mit den Mitteln, die mir verschrieben werden.»

Ergänzung zur Schulmedizin

Zweimal in der Woche spritzt sich Olivier Reiche verschiedene Naturheilmittel unter die Haut, zum Beispiel Wirkstoffe aus blauem Eisenhut oder Arnika. Jeden Tag nimmt er zudem

«Ich weiss, dass ich jederzeit bei der Schweiz. MS-Gesellschaft anklopfen darf.»

Olivier Reiche

verschiedene Vitamine und homöopathische Mittel zu sich. «Wir haben sehr viel ausprobiert und einfach geschaut, was mir guttut.» Wenn er aufgrund einer verabreichten Arznei Unwohlsein verspürt, dann probieren sie wieder etwas anderes aus. «Ich merke, dass etwas in meinem Körper passiert. Damit fühle ich mich sehr wohl.»

Fast zwei Jahre bleibt er schubfrei – doch wenige Wochen nach unserem ersten Gespräch ereilte Olivier Reiche sein zweiter MS-Schub. Zunächst hatte er nur ein Gefühl, dass etwas «komisch» war. «Später spürte ich wieder dieses Surren im Kiefer und Hals, meine Hände waren empfindlich und mein linker Arm zeitweise taub, auch mein Rücken schmerzte stark». Eine Woche lang ruhte sich Olivier Reiche aus und zwang sich zum Nichtstun: «Der Schub war sehr schmerzhaft, anstrengend und ich musste viel schlafen. Die Ruhe hat mir sehr gutgetan». Auch hier setzen Reiche und sein behandelnder Arzt wieder auf komplementäre Mittel: Bienengift half ihm gegen die Schubsymptomatik.

Fernab der schubbedingten Symptome verspürt Olivier Reiche nur leichte Einschränkungen – so ist er feinmotorisch nicht mehr gleich geschickt wie früher und manchmal überkommt auch ihn das niederdrückende Erschöpfungs-

gefühl der Fatigue, eines der häufigsten Symptome der Multiplen Sklerose. «Vieles braucht heute einfach etwas mehr Geduld, was nicht gerade meine Tugend ist», scherzt Olivier Reiche. Der 53-Jährige ist leidenschaftlicher Bastler und bringt sein handwerkliches Geschick auch im Beruf als Teamleiter im Facility Management ein. Sein Team und sein Arbeitgeber wissen über seine Diagnose Bescheid und sind sehr unterstützend: «Ich konnte problemlos nach meinem ersten Schub in Teilzeit wiedereinsteigen und sukzessive aufstocken. Ich stosse auf grosses Verständnis.»

Vom Küchenchef zum Hobbykoch

Bevor er sich zum Facility Manager umschulen liess, war er über 20 Jahre als Koch und Küchenchef tätig. «Die Gastronomie ist eine harte Branche, ich wollte drum einfach einen beruflichen Wechsel – und bin heute sehr glücklich.» Dennoch spielen Kochen und Ernährung immer noch eine sehr grosse Rolle in seinem Leben. «Seit meiner Diagnose habe ich meinen Fleischkonsum stark eingeschränkt, esse viel Gemüse und Früchte und achte auf regionale und gute Produkte», erzählt Reiche. Auch den

1///

3///

«Ich habe Freude daran, Neues in der Küche auszuprobieren.»

1/// *Olivier Reiche und seine Partnerin Claudia Burren sind grosse Fans des BSC Young Boys.*

2/// *In seiner Werkstatt findet der leidenschaftliche Handwerker immer etwas zu tun.*

3/// *Seit der MS-Diagnose hat Olivier Reiche seine Ernährung umgestellt: Weniger Fleisch und Zucker, dafür mehr Gemüse und Früchte.*

Konsum von Kristallzucker und gesättigten Fettsäuren hat er reduziert. «Ich bin überzeugt, dass mir das hilft bei der Bewältigung meiner MS. Für mich ist es aber kein Müssen. Ich habe Freude am Kochen und daran, Neues in der Küche auszuprobieren.»

Ein gemeinsames, grosses Hobby des Paares ist auch der Fussballclub BSC Young Boys: «Wir gehen an jeden Heimmatch in Bern – ausser wir sind gerade in den Ferien.» Selbstverständlich im passenden Fan-Tenue. Die starke Verbundenheit zwischen Olivier Reiche und Claudia Burren spürt und sieht man, trotz «junger» Beziehung. «Es passt einfach. Claudia ist ein extrem positiver Mensch, unterstützt mich, wo es nur geht», erzählt Reiche. Sein Umfeld und sein Leben in wunderschöner, naturnaher Umgebung geben ihm viel Halt. «Dazu weiss ich, dass ich jederzeit bei der Schweiz. MS-Gesellschaft anklopfen darf, wenn ich etwas brauche oder Hilfe benötige.»

Stillsitzen und Nichtstun, das fällt Olivier Reiche schwer. Im idyllischen Heim mit grossem Garten gibt es immer etwas zu tun. In seiner Werkstatt bastelt er für sein Leben gerne. «Wenn ich aufgrund meiner feinmotorischen Einschränkungen durch die MS nicht mehr heimwerken könnte, wäre das sehr hart für mich.» Doch Olivier Reiche sieht positiv in die Zukunft: «Ich denke nicht zu viel an solche Dinge, sondern nehme jeden Tag, wie er kommt.»

///**Text:** Gabriela Dettwiler
///**Bilder:** Samuel Schalch

Scannen Sie den Code
und unterstützen
Sie mit Ihrer Spende
Betroffene wie Olivier Reiche.
Herzlichen Dank!

Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Sinnvoller Einsatz komplementärer und integrativer Medizin bei MS

Komplementäre Medizin kann zur Symptomverbesserung, Minderung von Nebenwirkungen konventioneller Therapien und zur Unterstützung eines günstigen MS-Verlaufs eingesetzt werden. Dr. med. Robert Fitger und Prof. Dr. med. Ursula Wolf geben einen Überblick über die verschiedenen Fachrichtungen und Finanzierungsfragen.

Studien aus Skandinavien und Deutschland zeigen, dass über die Hälfte der MS-Betroffenen Komplementärmedizin nutzen und die meisten mit der Wirksamkeit zufrieden sind. Auch in der Schweiz kommt sie oft zum Einsatz. Komplementärmedizin wird immer ergänzend zur konventionellen Medizin angewendet und umfasst verschiedene medizinische Fachrichtungen. Ihnen gemeinsam ist, dass sie ganzheitliche Konzepte haben, beispielweise Körper, Seele und Geist berücksichtigen und dass Eigenregulations- und Regenerationskräfte, die jeder Mensch hat, angeregt werden. Integrative Medizin bedeutet schliesslich die sinnvolle und sich gegenseitig ergänzende Kombination von konventioneller und komplementärer Medizin.

Im Folgenden stellen wir aus der Gruppe der komplementärmedizinischen Fachrichtungen diejenigen vor, bei denen die Kosten ärztlicher Behandlungen von der Grundversicherung übernommen werden.

/// Prof. Dr. med. Ursula Wolf ist Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin an der Universität Bern und Mitglied im Medizinisch-wissenschaftlichen Beirat der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Anthroposophisch erweiterte Medizin (AEM)
Die AEM wurde von Dr. Steiner und Dr. Wegman begründet. Sie berücksichtigt Körper, Lebenskräfte, Seele und Geist des Menschen sowie seine soziale Situation. Sie vereinigt die Erkenntnisse der Natur- und Geisteswissenschaft und erfordert ein universitäres Medizinstudium. Für die MS gibt es therapeutische Konzepte, und es wird angestrebt, das Ungleichgewicht zwischen verhärtenden Tendenzen (Plaquebildung im Gehirn, Rückenmark) und aufzulösenden Tendenzen (Entzündung) auszugleichen. Für Beschwerden wie Fatigue, Spastik, Schmerzen oder Blasenstörungen werden unter anderem Heilmittel mit Arnica, Aconit, Quarz oder Apis mellifica angewendet, die sich in der klinischen Praxis bewährt haben. Auch Heileurythmie, eine achtsame Bewegungstherapie mit spezifischen Übungen für MS, wird eingesetzt.

Klassische Homöopathie (KH)
Die KH geht auf den Arzt Hahnemann zurück, der beschrieb, dass man mit einem verdünnten und dynamisierten, das heisst potenzierten Mittel, Beschwerden behandeln könne, die das unverdünnte Mittel auslöse (sogenannte Simile-Regel). Er sprach von geistartigen Substanzen und nannte die Präparate homöopathische Potenzen. Ausgangsstoffe für homöopathische Präparate sind Mineralien, Metalle, Pflanzen und Tierprodukte. Die Therapie erfolgt hochindividualisiert (eine erste Konsultation dauert 1.5 bis 2 Stunden) und verordnet werden hochverdünnte Arzneimittel. Aufgrund des hohen Verdünnungsgrades der homöopathischen Präparate sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln zu erwarten.

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
Die TCM beinhaltet fünf Säulen: chinesische Phytotherapie, Akupunktur, Ernährungslehre, QiGong und Tuina-Massage. Durch die Therapien wird der Fluss des Qi, der sogenannten Lebenskraft, der bei einer MS-Erkrankung gestört sein kann, sowie ein ausgewogenes Zusammenwirken der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang angeregt. Akupunktur, Kräuter und Ernährung spielen eine wichtige Rolle und können auch bei Beschwerden wie Spastik, Schmerzen und Darm- oder Blasenproblemen eingesetzt werden. Die Kräutermischungen werden individuell zusammengestellt und verordnet. Zu beachten sind Wechselwirkungen, die chinesische Kräuter mit anderen Medikamenten haben können, beispielsweise durch deren verzögerten oder beschleunigten Abbau.

Europäische Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)
In der Phytotherapie werden ganze Pflanzen oder Pflanzenteile zu Arzneimitteln verarbeitet. Die Arzneimittel enthalten daher verschiedene Einzelsubstanzen, die zusammenwirken. Dadurch ist die Wirkung milder als bei konventionellen Arzneimitteln und das Nebenwirkungsprofil eher besser. Besonders bekannt ge-

/// Dr. med. Robert Fitger ist Oberarzt am Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern.

worden sind in der letzten Zeit Weihrauchpräparate, da in Studien eine mit Cortison vergleichbare Entzündungshemmung nachgewiesen werden konnte. Verschiedene andere Pflanzen, wie die Kapuzinerkresse bei Blasenentzündung, haben sich ebenfalls bewährt und stellen aufgrund der klinischen Erfahrung eine hilfreiche Ergänzung dar. Zu beachten sind Wechselwirkungen, die phytotherapeutische Arzneimittel mit anderen Medikamenten haben können.

Finanzierung und weiterführende Informationen

Die Komplementärmedizin ist in der Schweizer Bevölkerung gut verankert und ein wichtiger Teil der Gesundheitsversorgung. Ausbildung und Praxis der Komplementärmedizin und die Herstellung von komplementärmedizinischen Arzneimitteln sind klar geregelt. Ärztinnen und Ärzte können zu ihrem jeweiligen Facharzttitel Fähigkeitsausweise erwerben, die es für vier komplementärmedizinische Fachrichtungen gibt: Anthroposophisch erweiterte Medizin, Klassische Homöopathie, Phytotherapie, Traditionelle chinesische Medizin/Akupunktur. Fähigkeitsausweise und Facharzttitel werden vom Schweizerischen Institut für Weiter- und Fortbildung (SIWF) vergeben. Behandlungen bei Ärztinnen und Ärzten mit Fähigkeitsausweis werden von der Grundversicherung übernommen.

Komplementärmedizinische Behandlungen von Ärzten ohne Fähigkeitsausweis sowie von Therapeutinnen mit nationalem Diplom werden oft von der Zusatzversicherung übernommen. Es empfiehlt sich allerdings, dies vorgängig mit der Versicherung zu klären.

Bei einer komplexen Erkrankung wie der MS ist die neurologische Fachexpertise unerlässlich. Daher ist es am besten, wenn Fachärztinnen für Neurologie mit Fachärzten mit komplementärmedizinischer Expertise zusammenarbeiten.

Eine stärkere Forschungsförderung der komplementären und integrativen Medizin würde ermöglichen, dass das Potenzial dieser Methoden noch besser ausgeschöpft werden könnte.

Unter diesen Links finden Sie verlässliche Informationen:

- Vereinigung anthroposophisch orientierter Ärzte in der Schweiz (VAOAS): vaoas.ch
- Schweizerische medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP): smgp-sspm.ch
- Schweizerischer Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte (SVHA): svha.ch
- Assoziation Schweizer Ärztegesellschaften für Akupunktur und Chinesische Medizin (ASA): akupunktur-tcm.ch

/// **Text:** Dr. med. Robert Fitger und Prof. Dr. med. Ursula Wolf

Gesunde Ernährung als wichtiger Pfeiler für das Symptommanagement von MS-Betroffenen

Eine ausgewogene Ernährung ist von grosser Bedeutung für die Gesundheit im Allgemeinen – und im Speziellen auch für die nicht-medikamentöse Behandlung und das Symptommanagement bei MS. Das gilt besonders auch bei Fatigue.

Führt eine gesündere Ernährung zu weniger Fatigue?
Es gibt Hinweise in der Forschungsliteratur, dass die Ernährungsweise einen Einfluss auf das Auftreten und den Schweregrad einer Fatigue haben kann. Neben einzelnen Mikronährstoffen wie zum Beispiel Magnesium soll vor allem eine gesunde Ernährungsweise mit einem hohen Konsum von Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und hochwertigen pflanzlichen Ölen einen positiven Effekt haben. Deshalb hat das Schweizer MS Register diese Fragestellung in einer Spezialbefragung thematisiert. Mittels Analyse von 1'100 Datensätzen konnten zwei verschiedene Ernährungsmuster identifiziert werden:

> **Ernährungsmuster 1**: weisses und rotes Fleisch, Wurst/Aufschnitt, Brot, Getreide, Süssspeisen/Dessert
> **Ernährungsmuster 2:** Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fleischersatz

Das erste Muster reflektiert eine eher «ungesunde Ernährungsweise» oder auch ein traditionelles «westeuropäisches Ernährungsmuster», charakterisiert durch einen hohen Konsum von Fleisch, Wurst, Aufschnitt, Brot, Getreide und zuckerhaltigen Speisen (Süssspeisen/Dessert). Im Gegensatz dazu wurde das zweite Muster als eher «gesunde Ernährungsweise» mit einem hohen Konsum an Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten beschrieben.

Im Einklang mit internationalen Studien deuten unsere Ergebnisse darauf hin, dass Personen mit einer «gesunden Ernährungsweise» (Muster 2) ein geringeres Ausmass an Fatigue nannten. Das heisst, dass ein höherer Konsum von Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Fleischersatzprodukten mit einem reduzierten Auftreten oder Ausmass von Fatigue einhergeht.
Die Ernährungsweise stellt ein Faktor dar, den man selbst beeinflussen kann, um der eigenen Gesundheit und dem persönlichen Wohlbefinden etwas «Gutes» zu tun. Entsprechend sollte die Ernährung auch Bestandteil eines umfassenden MS-Managements sein.

/// **Text:** Dr. Nina Steinemann,
Schweizer MS Register

Im fünfteiligen Ernährungs-Workshop mit Dr. Nina Steinemann, Ernährungsexpertin und Projektleiterin des Schweizer MS Registers, lernen MS-Betroffene und Angehörige ganz praktisch, wie man eine gesunde und antientzündliche Ernährung im Alltag umsetzen kann.

Weitere Infos zum Ernährungs-Workshop gibt es hier.

Ernährungsgewohnheiten langfristig verändern

Eine gesunde Ernährung ist ein wichtiger Teil der Krankheitsbewältigung bei MS und beeinflusst sowohl den Verlauf der Krankheit als auch die Lebensqualität. Wobei das leichter gesagt als umgesetzt ist. Ernährungsexpertin Jelina Linder hat deshalb einige Tipps für eine erfolgreiche Integration neuer Ernährungsgewohnheiten in den Alltag zusammengestellt.

Die Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag kann schwierig sein, da sowohl rationale als auch emotionale Aspekte berücksichtigt werden müssen. Um dem rationalen Aspekt gerecht zu werden, brauchen Sie Struktur und Planung.

Viele kleine Schritte führen zum Ziel: Setzen Sie sich realistische, leicht umsetzbare Ziele. Jedes noch so kleine Zwischenziel motiviert Sie weiterzumachen. Ein Ziel, zum Beispiel fünf Portionen Gemüse pro Tag zu essen, kann wie auf einer Treppe Schritt für Schritt erreicht werden. Eine Steigerung von zwei Portionen auf drei oder vier Portionen pro Tag bringt schon eine massive Verbesserung. Feiern Sie Ihre erreichten Zwischenziele und seien Sie stolz auf das, was Sie bereits geschafft haben.

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch: Die meisten Alltagsgewohnheiten erfolgen im Autopiloten. Eine Änderung ist deshalb schwierig, weil unser Gehirn ungern Energie für banale Alltagsentscheidungen aufwendet. Deshalb greifen wir beispielsweise im Supermarkt immer zu den gleichen Produkten. Um dies zu verändern, ist eine konkrete Planung notwendig. Überlegen Sie sich genau, was Sie ändern möchten und wie dies geschehen soll. Planen Sie etwa am Wochenende die Mahlzeiten für die kommende Woche und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Dadurch ist die Entscheidung schon getroffen und der Autopilot «neu programmiert».

Nicht in Versuchung geraten: Es ist wichtig, die Umgebung anzupassen, um eine Veränderung des Essverhaltens zu erleichtern. Dazu können Sie zum Beispiel unerwünschte Lebensmittel aus dem Haushalt und der Arbeitsumgebung entfernen oder durch gesündere Alternativen ersetzen. Dadurch wird es einfacher, da Sie nicht ständig in Versuchung geraten.

Falls eine Ernährungsumstellung trotz der obengenannten Tipps nicht funktioniert, sollten Sie auch die emotionalen Aspekte genauer anschauen.

Auslöser identifizieren: Zwar können auch positive Emotionen wie Belohnung oder Freude Gründe fürs Essen sein. Emotionales Essen wird aber oft durch Stress, Langeweile oder andere negative Emotionen ausgelöst. Führen Sie ein Ernährungstagebuch, um herauszufinden, wann und warum Sie essen. Dazu können Sie vor jedem Essen kurz innehalten und aufschreiben, wie stark der Hunger ist und ob noch andere Auslöser für den Essensimpuls vorhanden sind.

Bewusstes Essen üben: Um impulsivem Essen entgegenzuwirken, hilft es, das Essen zu verlangsamen und bewusster zu gestalten. Nehmen Sie sich Zeit und entspannen Sie sich vor der Mahlzeit. Versuchen Sie zu spüren, worauf Sie wirklich Lust haben. Geniessen und schmecken Sie jeden Bissen mit all Ihren Sinnen. Verzichten Sie auf Ab-

/// Jelina Linder ist sowohl am Universitätsspital Zürich als auch in ihrer eigenen Praxis «Bauchgefühl» als Dipl. Ernährungsberaterin tätig.

lenkungen wie den Fernseher oder das Handy beim Essen, damit Sie spüren, wann Sie satt sind.

Alternative Bewältigungsmuster finden: Wenn Sie Ihre Muster entdeckt haben und aufmerksam die auslösenden Impulse wahrnehmen, gehen Sie andere Wege, um Stress oder negative Emotionen zu bewältigen. Beispiele sind Spaziergänge, Sport, Meditation, Tagebuch schreiben oder mit einer vertrauten Person sprechen. Als alternative Belohnung zum Essen können Sie sich einen Film ansehen, ein gutes Buch lesen, ein entspannendes Bad nehmen oder sich eine Massage gönnen.

Geben Sie sich Zeit für die Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Eine Umstellung gelingt nicht immer auf Anhieb. Haben Sie Geduld und seien Sie mitfühlend und freundlich mit sich selbst. Eine Begleitung durch Freunde, Familie oder einer Beratung/Therapie kann zudem hilfreich sein, Sie auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung zu unterstützen.

///Text: Jelina Linder

Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung bei Multipler Sklerose finden Sie im MS-Infoblatt der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Ein doppeltes Plus für Betroffene und Angehörige

Möchten Sie wieder einmal am Leben «draussen» teilnehmen und benötigen einen grösseren Pflegeaufwand? Ist Ihnen ein regulärer Gruppenaufenthalt zu herausfordernd? Dann könnte «Auszeit plus» etwas für Sie sein.

Das neue Angebot der Schweiz. MS-Gesellschaft orientiert sich an den speziellen Bedürfnissen von MS-Betroffenen mit hohem Betreuungs- und Pflegeaufwand und jenen ihrer pflegenden Angehörigen. Der Pflegebedarf von Schwerstbetroffenen ist sehr komplex und muss zu ihrer Sicherheit kontinuierlich gewährleistet sein. Zudem ist häufig die Leistungs- und Aufnahmefähigkeit schnell erschöpft. Ein klassischer Gruppenaufenthalt kann die Kräfte der Betroffenen überfordern – und gleichzeitig fühlen sich die Angehörigen wohler, wenn sie die Pflege ihres oder ihrer Liebsten in professionellen Händen wissen.

Der hohe Pflegebedarf darf aber nicht einhergehen mit der Isolation von MS-Betroffenen und ihrer pflegenden Angehörigen: Mit «Auszeit plus» erleben Betroffene das Gegenteil von Isolation, eine gute Zeit mit anderen – und Angehörige können für sich in dieser Zeit neue Kraft tanken. Ein grosses, doppeltes Plus also für alle Beteiligten.

Die «Auszeit plus» findet erstmals im **Spätherbst 2023** im **Hotel Kurhaus am Sarnersee** statt. In diesem idyllischen Umfeld können maximal sechs Gäste gemeinsam eine zweiwöchige Auszeit in vollen Zügen geniessen.

Genuss, Abwechslung, aber auch Ruhe
Bei «Auszeit plus» steht das Wohlbefinden der Gäste, der Genuss und das Abschalten an erster Stelle. Sie erleben Abwechslung, lernen neue Leute und Ideen kennen, tauschen sich aus und sammeln Erfahrungen, die ihr Leben bereichern und dazu beitragen, den Alltag mit MS zu meistern. Natürlich wird ein kleines, aber feines Programm an massgeschneiderten Aktivitäten angeboten. Zur Auszeit gehört auch die Kulinarik. Die Küche des Hotel Kurhaus am Sarnersee ist für ihre Leckerbissen bekannt. Auszeit heisst aber auch, sich Ruhe zu gönnen. Gäste können sich jederzeit im eigenen Zimmer mit wunderschönem Blick auf den See zurückziehen und sich ausruhen. In Summe eine gute, schöne (Aus-)Zeit, fernab des gewohnten Alltags erleben.

Professionelle Betreuung und Pflege
Die Gäste profitieren von der professionellen Pflege des Fachpersonals des Hotel Kurhaus am Sarnersee. Im Alltag werden sie zusätzlich von empathischen und kenntnisreichen Fachpersonen der Schweiz. MS-Gesellschaft und freiwilligen Helfenden begleitet und betreut.

Damit die Auszeit gelingt und zur bleibenden Erinnerung wird, ist eine besondere Vorbereitung sinnvoll. Nach der Anmeldung nehmen wir frühzeitig mit jedem einzelnen Gast und seinen Angehörigen Kontakt auf – um sich kennenzulernen und mehr über den individuellen Pflege- und Betreuungsbedarf, aber auch die persönlichen Wünsche zu erfahren. Ihre Sicherheit und das Wohlbefinden liegen uns am Herzen.

Klingt das gut und spannend? Haben Sie sich vor Ihrem geistigen Auge schon in der Auszeit am Sarnersee gesehen?

Dann melden Sie sich bei uns per Telefon unter 043 444 43 43 oder per E-Mail an veranstaltungen@multiplesklerose.ch. Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne!

Ihr Engagement für **MS-Betroffene**

In den 8 bis 14 Tagen eines Gruppenaufenthalts mit MS-Betroffenen erwarten Sie tolle Ausflüge, neue Bekanntschaften und die wertvolle Erfahrung, pflegebedürftigen Menschen eine unvergessliche Zeit zu schenken. Zudem profitieren Sie von Kost und Logis, Spesenvergütung sowie kostenloser Teilnahme an Weiterbildungen und Kursen. **Wir freuen uns auf Sie!**

Kontakt: Esther Merian,
Tel. 043 444 43 83
www.engagement.multiplesklerose.ch

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Gedanken von der Spitze des Dreiecks aus

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

Der Raum ist gross und dunkel. Schemenhaft sind die Ränge im Hintergrund zu erkennen. Es ist zu erahnen, dass der Saal voll besetzt ist. Das Licht des Scheinwerfers fällt nur auf eine einzige Person. Und die steht ganz zuvorderst auf der Bühne – nein, sie sitzt. Stehen tut nur ihr massiger Elektrorollstuhl. Das Licht fällt auf ihr dunkles Haar. Hinter ihr reihen sich andere Frauen schräg nach hinten auf der Bühne auf. Sie verlieren sich ins schummrig-bläuliche Dunkel.
Dann wummert ein Elektrobass los, und gleich darauf sind weibliche Stimmen zu hören: Uuuh… oooh…aaah…– magnified, satisfied!
Der Saal ist das Theater Tojo in der Berner Reitschule, die Stimmen gehören zum hauseigenen Frauenchor, der hier heute auftritt. Und ich gehöre auch dazu und bin jetzt gerade peinlich berührt. Man steht ja nicht so gern allein im Rampenlicht. Jedenfalls ich nicht.
Der Grund, warum ich trotzdem eingewilligt hatte: Lichttechnikerin und Regisseur hatten unisono geltend gemacht, dass keine andere Aufstellung Sinn trage. Sie hatten natürlich recht. Wo sonst sollte man ein solch monströses Objekt ästhetisch halbwegs überzeugend positionieren, wenn man für ein bestimmtes Lied eine Aufstellung im Dreieck möchte?
Und ausserdem: Ich kann mich nicht ständig generell beklagen über zu wenig Aufmerksamkeit für Menschen mit Behinderung und deren Bedürfnisse. Und gleichzeitig mich verstecken wollen.
Wenn ich es mir recht überlege: Ich habe sogar die *Pflicht* dazu, mich nicht zu verstecken. Gewissermassen die Spitze des Dreiecks zu bilden. Wer sonst sollte das tun? Vielleicht bedeutet meine Behinderung auch eine besondere Verantwortung in der Gesellschaft?

Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft

Mitgliederversammlung und Mitgliederfest 2023

Die 64. Mitgliederversammlung (MV) der Schweiz. MS-Gesellschaft wird 2023, gemäss Statutenänderung an der letzten MV, schriftlich durchgeführt. So können wir gewährleisten, dass möglichst viele Mitglieder an den Abstimmungen teilnehmen.
Eine MV ist natürlich nicht nur vom statuarischen Teil geprägt, sondern lebt auch vom geselligen Beisammensein, das wir nicht missen wollen. Die Schweiz. MS-Gesellschaft lädt ihre Mitglieder deshalb am **Samstag, 3. Juni 2023,** ins Forum in Freiburg (FR) herzlich zum Mitgliederfest ein. Die Ergebnisse der MV werden dort bereits kommuniziert, ausserdem wird der MS-Preis 2023 in festlichem Rahmen verliehen. Die detaillierten Unterlagen mit allen Traktanden für die MV sowie die Einladung für das Mitgliederfest haben unsere Mitglieder bereits erhalten.

MS Spendenlauf: Laufend Gutes tun

Der beliebte MS Spendenlauf findet am **Sonntag, 21. Mai 2023,** wieder in Oberrieden (ZH) statt. Der Breitensportanlass bietet die Gelegenheit, sich für eine wohltätige Sache einzusetzen und gleichzeitig Sport zu treiben. Lassen Sie sich sich pro gelaufenen Kilometer sponsern und laufen Sie Kilometer für Kilometer für einen guten Zweck!

Alle Infos zum MS Spendenlauf finden Sie unter www.ms-spendenlauf.ch.

Charity Game: Danke für einen unvergesslichen Nachmittag

Die Heimspiele des EHC Kloten sind immer ein Spektakel. Doch am 5. Februar 2023 war die Partie noch emotionaler, denn der EHC Kloten widmete seinen regulären Match gegen den SC Bern allen MS-Betroffenen als Charity Game und leistete so einen grossen Beitrag im Kampf gegen die unheilbare Krankheit. Die stimo arena in Kloten war bis fast unters Dach ausgebucht, die Stimmung grandios und so legte der EHC Kloten auch fulminant los. Bereits nach 62 Sekunden gingen sie in Führung und siegten schliesslich 3:2 gegen den SC Bern. Wir danken dem EHC Kloten, seinen Sponsoren und Fans herzlich für diesen tollen Eishockey-Event und die 11'300 Franken, die wir zugunsten von MS-Betroffenen und ihren Angehörigen entgegennehmen durften!

/// Direktorin Patricia Monin beim Austausch von Wimpel und Geschenk mit Anjo Urner, Geschäftsführer des EHC Kloten (ganz rechts).

Weitere News finden Sie auf unserer Website multiplesklerose.ch unter Aktuelles.

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

MAI

MS Spendenlauf (alle)

Datum: So. 21.05.2023, 7.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Oberrieden (ZH)
Kosten: individuelle Beiträge

MS-Resonanzgruppen Tagung: Neurologische Versorgungsqualität für MS-Betroffene (B/A)

Datum: Di. 30.05.2023, 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Online
Kosten: Keine

JUN

Stand Up Paddeln - Schnuppertage (B)

Datum: Do. 08.06.2023, Nachmittag
Di. 13.06.2023, Nachmittag
Ort: Türlersee (ZH)
Kosten: Pro Schnupperkurs
Mitglieder CHF 20.–
Nichtmitglieder CHF 25.–

JUL

MS-Kindercamp 2023 (A)

Datum: So. 23.07. bis Sa. 29.07.2023
Ort: Tschamut (GR)
Kosten: Keine

AUG

Resilienz - Innere Stärke (B)

Datum: Sa. 26.08. bis So. 27.08.2023
Ort: Einsiedeln (SZ)
Kosten: Mitglieder CHF 280.–
Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Unterkunft & Vollpension)

SEP

Rund um den Handrollstuhl (B/A)

Datum: Sa. 30.09. bis So. 01.10.2023
Ort: Einsiedeln (SZ)
Kosten: Mitglieder CHF 280.–
Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Unterkunft
& Vollpension)

NOV

Kognitive Symptome erkennen & behandeln (B/A/I)

Datum: Sa. 04.11.2023, 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Zug
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder CHF 20.–

Kurse

Autogenes Training für Menschen mit MS & Angehörige (B/A) ●

Datum: Wöchentlich jeweils dienstags, 13.30 bis 14.15 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Yoga für Menschen mit MS & Angehörige (B/A) ●

Datum: Wöchentlich jeweils freitags, 14.45 bis 15.45 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.–
Nichtmitglieder CHF 75.–

Zumba für Menschen mit MS (B)

Datum: Wöchentlich jeweils dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Zürich
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 75.–
Nichtmitglieder CHF 100.–

● Onlinekurse

Anmeldeformulare sowie weitere Veranstaltungen, Webinare und Online-Kurse finden Sie hier.

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

Martina Tomaschett stellt sich vor

Seit 2022 ist Martina Tomaschett die neue Präsidentin der Regionalgruppenkommission. Die Regionalgruppen sind ein wichtiger Bestandteil der Schweiz. MS-Gesellschaft und stehen MS-Betroffenen in den Regionen zur Seite. Wir haben Martina Tomaschett, die selbst von Multipler Sklerose betroffen ist, zum Gespräch eingeladen.

Martina, welche Akzente möchtest du in deiner Amtszeit setzen? Was sind deine Ziele als Präsidentin?
Da ich immer wieder mitbekomme, dass die Regionalgruppen überaltert sind, werde ich versuchen, dass wir einige Regionalgruppen verjüngen können. Ich weiss, es hört sich sehr schwierig an – und das ist es wahrscheinlich auch. Trotzdem möchte ich einen Versuch starten. Es kann und darf nicht sein, dass die Regionalgruppen keine Zukunft mehr haben. Auch möchte ich vermehrt die Anliegen und die Sorgen hören, welche die verschiedenen Regionalgruppen haben. Aus dem heraus können wir lernen, uns weiterzuentwickeln, gegebenenfalls auch handeln und uns neue Ziele stecken. Es soll auf jeden Fall ein sehr gutes Miteinander werden, denn nur so sind wir stark.

Du bist selbst Teil einer Regionalgruppe und hast zwei Untergruppen mitgegründet. Erzähl uns etwas über die Gruppen!
Ich hatte das Glück, im Jahr 2017 mit der Regionalgruppe Graubünden eine sehr gute und intakte Gruppe übernommen zu haben. Wir treffen uns einmal monatlich. Es gibt wiederkehrende Veranstaltungen wie das Raclette-Essen, das Grillfest oder die Adventsfeier. Ansonsten greift die Arbeitsgruppe aktuelle Themen auf, lädt Referentinnen und Referenten ein oder gestaltet Aktivitäten wie zum Beispiel Gruppenausflüge oder Bogenschiessen. Als Kontaktperson habe ich zudem geholfen, zwei Untergruppen aufzubauen und zu begleiten. Eine davon ist auch eine junge, selbständige Gruppe, die im Laufe dieses Jahres starten wird. Wir sind bemüht, aktiv den «Nachwuchs» zu fördern.

/// Martina Tomaschett setzt sich engagiert und in vielen Funktionen für Menschen mit MS ein. Auf dem Bild ist sie zu sehen bei der Mitgliederversammlung 2022 der Schweiz. MS-Gesellschaft, gemeinsam mit Prof. Dr. Jürg Kesselring.

Du bist seit 2021 auch Mitglied im Vorstand der Schweiz. MS-Gesellschaft. Was motiviert dich zu deinem vielseitigen Engagement für MS-Betroffene?
Es ist für mich eine grosse Ehre, dass ich mit der MS-Gesellschaft zusammenarbeiten kann. Ich habe sehr gerne mit Menschen zu tun – auch mit Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Ich habe stets ein offenes Ohr für sie und setze mich gerne für sie ein. Bei der MS-Gesellschaft darf ich mich authentisch und frei mit meinen Gedanken und Ideen einbringen.

Du bist selbst von MS betroffen, lebst seit über dreissig Jahren mit der Krank-heit. Wie geht es dir heute? Womit hast du am meisten zu kämpfen?
Mir geht es momentan recht gut. Wahrscheinlich bin ich nicht unbedingt die «beste» MS-Betroffene, weil meine Krankheit nicht der Mittelpunkt in meinem Leben ist. Eher bin ich dazu gemacht, anderen Menschen zu helfen. Ufff, das ist ein ewiger Kampf mit mir selbst und dabei vergesse ich mich auch gerne selbst.
Meine grössten Einschränkungen habe ich durch meine Beine. Das Stehen und Gehen fallen mir zusehends schwerer. Aber gut gibt es Rollstühle und Zuggeräte! Ich möchte mich nicht behindern lassen, darum nutze ich sie und das gibt mir Freiheit. Auch meine Kraft im Körper lässt nach, da ich einen sekundär progredienten Verlauf habe. Das ist ein schleichender Prozess. Das alles hindert mich aber nicht daran, ein aktives, gutes Leben zu führen. Ich glaube nicht, dass ich «trotz» MS etwas mache. Ich mache es «mit» MS.

Was möchtest du den Leserinnen und Lesern des FORTE gerne noch mitteilen?
Ich sage es mit einem Zitat der Schweizer Sängerin Helen Vita: «Das Rezept für Gelassenheit ist ganz einfach: Man darf sich nicht über Dinge aufregen, die nicht zu ändern sind.» Habt Mut und lebt euer Leben, so wie es für euch stimmt.

Die Kraft der Regionalgruppen

Immer und überall einen Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige

Bern und Oberwallis		
Berner Seeland	*Helen Schmid*	*032 384 23 65*
BE Bewegung & Sport	*Alain Maradan*	*079 789 48 38*
Burgdorf	*Anton Glanzmann*	*032 512 27 50*
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*
Basel und Umgebung	*Monique Tschui*	*061 361 56 66*
*BS/BL, Unheilbar Glücklich**	*Nina Henz*	*u-g@regionalgruppen.ch*
	Regina Freiburghaus	
AG, Bewegung & Sport	*Markus Eisele*	*079 220 16 26*
Lenzburg / Freiamt	*Benedikt Strebel*	*056 664 55 62*
Olten	*Trudy Schenker*	*062 296 30 67*
Solothurn	*Michael Kurz*	*079 321 84 19*
SO, Bewegung & Sport	*Charlotte Sattler*	*076 417 16 91*
Nordostschweiz		
Winterthur, Bewegung & Sport	*Marena Rossi*	*079 815 02 65*
*ZH, dreaMS**	*Ivy Spring*	*dreaMS@regionalgruppen.ch*
Schaffhausen	*Brita Wehren*	*schaffhausen@regionalgruppen.ch*
Theater (Kt. Zürich)	*Marlis Rüeger*	*044 980 11 71*
Winterthur und Umgebung	*Doris Egger*	*052 301 34 47*
Zürcher Oberland	*Eveline Schmocker*	*079 238 46 53*
Zentralschweiz		
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 / F. Liechtenstein		
FL / Oberrheintal	*Sara Banzer*	*+432 781 21 06*
Glarus	*Kurt Gerber*	*055 615 10 49*
Graubünden	*Martina Tomaschett*	*079 662 40 24*
Surselva	*Lorenz Decurtins*	*076 497 82 42*
St. Gallen / Appenzell	*Walter Gschwend*	*071 245 35 32*
	Georges Müller	*079 794 25 07*
*SG, Multum Sensus**	*Katarina Bischoff*	*regionalgruppen@multiplesklerose.ch*
Thurgau	*Markus Koch*	*079 276 84 01*
*TG, Insieme**	*Mario Siravo*	*mario.siravo@bluewin.ch*
Wil und Umgebung	*Irene Blättler*	*071 911 11 36*
Überregional		
MS-Runningteam	*Agnes Koller*	*079 795 03 13*

** junge Gruppen*

Informationen zu den Regionalgruppen

Informationen zu den Selbsthilfegruppen

Veronika Spierenburg über Kunst und MS

Installationen, Videokunst, Fotografie, Skulpturen und mehr – die Schweizer Künstlerin Veronika Spierenburg ist sowohl vielseitig als auch international unterwegs. Sie erzählt uns, ob ihr dabei ihre MS-Erkrankung im Weg steht, welche positiven Erkenntnisse sie daraus zieht und was das Meer für eine Faszination auf sie ausübt.

«Wann immer ich am Meer bin, verspüre ich eine grosse Freiheit und Lebenslust.»

Veronika Spierenburg

Korrigieren wir das Klischee vom Leben als Künstlerin: Wie sieht ein «normaler» Montag von Veronika Spierenburg aus?
Ich staune immer wieder, dass der Beruf von Kunstschaffenden immer noch in einem Klischee verfangen ist. Man müsste mal auf Spurensuche gehen, wo dieses herkommt. Meine Arbeitszeiten sind sehr unterschiedlich festgelegt. Manchmal arbeite ich Tag und Nacht und am Wochenende, manchmal probiere ich eine gute Portion Freizeit einzuplanen. Ich bin nicht diejenige, die ganz klare Arbeitszeiten hat, da ich sehr auf den Sport angewiesen bin, um auf neue Ideen und Gedanken zu kommen.

Sie sind selbst von Multipler Sklerose betroffen. Wo und wie schränkt die MS ihr künstlerisches Schaffen ein? Wo ist die MS umgekehrt vielleicht sogar «nützlich»?
Vor meiner Stammzelltransplantation hatte ich unterschiedliche Einschränkungen wie Fatigue, Blasenfunktionsstörungen und Parästhesien. Die Fatigue sowie die vielen Spitalbesuche haben mein Schaffen als Künstlerin belastet. MS hat mir jedoch im positiven Sinn gelehrt, mehr auf mich zu hören, viel Zeit für mich einzuplanen und meinem Körper Gutes zu tun. Zudem wurde mir bewusst, wie wichtig mein Freundeskreis ist und ihm Sorge zu tragen.

Der Moment Ihrer Diagnose: Was war Ihr erster Gedanke?
Als ich diese Diagnose erhielt, passierte etwas Seltsames. Meine Person spaltete sich und ich schlüpfte in die andere Person, um mich von meiner Person und meinem Körper zu distanzieren. Eine solche Diagnose ist sehr unbegreiflich und

wirklich denken konnte ich zuerst nicht. Später kam ich dann zur Erkenntnis, dass ich die MS in mein Schaffen integrieren sollte.

Was möchten Sie mit Ihrer Kunst ausdrücken? Was soll bei den Betrachterinnen und Betrachtern ankommen?
Das ist eine grosse Frage und die kann ich leider nicht so pauschal beantworten. Jede Kunst, die ich mache, ist anderen Aufgabenstellungen gewidmet, und wie die Betrachtenden damit umgehen, ist komplett losgelöst von meinem Schaffen. Sobald die Arbeit in die Öffentlichkeit tritt, steht das Werk für sich und ich kann keinen Einfluss mehr darauf nehmen. Natürlich ist es mein Wunsch, dass es bei den Werken Reibungsflächen gibt und sie bei den betrachtenden Personen etwas auslösen.

© René Rötheli

Ihr Film «Cemitério das Âncoras» («Friedhof der Anker») atmet Melancholie, ein dem Identitätsverlust Entgegenstemmen, aber auch eine grosse Sehnsucht nach Leben am und mit dem Meer. Sind Sie gerne am Meer?
Ich bin sehr gerne am Meer, liebe die Meeresluft und im Meer zu baden, denn ich bin eine grosse Schwimmerin. Wann immer ich am Meer bin, verspüre ich eine grosse Freiheit und Lebenslust. Ich weiss noch, als ich als Kind das erste Mal das Meer sah. Wir fuhren nach Südfrankreich und es gab immer noch einen Hügel nach dem anderen – dann endlich war das Meer in Sicht. Ich war überwältigt von dieser Weite.

Sehr viele Ausstellungen, Ausbildungen, Projekte, Artists-in-Residence-Aufenthalte, öffentliche Auftritte und Preisverleihungen – Ihr Lebenslauf suggeriert «ein Leben aus dem Koffer». Ist dem so? Wo fühlen Sie sich wirklich zu Hause?
Ich war jemand, der vermied, wirklich ein Zuhause aufzubauen, um mich geografisch so frei wie möglich bewegen zu können. So hatte ich eher unterschiedliche «Zuhause», die sich gegenseitig ernährten und mich auch so formten, dass ich an vielen Orten wohnen kann. Vielleicht ist das Zuhause nicht mal so sehr an einen Ort gebunden, sondern es hat eher mit meinem Zustand zu tun. Wann immer ich mich mir am nächsten fühle, kann dies auch ein Zuhause sein.

/// Dieses Bild stammt aus dem Film «Cémiterio das Âncoras» (2021) und zeigt den «Ankerfriedhof» an der portugiesischen Algarve – ein Relikt des Thunfischfangs.

Gibt es noch etwas, das Sie den Leserinnen und Lesern des FORTE mitteilen wollen?
Als ich erfuhr, dass ich MS habe, wusste ich fast nichts über diese Krankheit. Meine MS-Diagnose hat mir bewusst gemacht, wie viele Personen davon betroffen sind und wie wenig die Gesellschaft trotzdem darüber weiss. Daher probiere ich mein Umfeld so viel wie möglich über MS aufzuklären. Ich wünsche mir, dass wir in Zukunft als Gesellschaft offener über MS reden können.

///**Interview:** Rainer Widmann

Dienstag, 30. Mai 2023

Welt MS Tag 2023

#MiteinanderStark

Jedes Jahr wird am 30. Mai zur Solidarität mit den weltweit 2,8 Millionen MS-Betroffenen aufgerufen. Auch am diesjährigen Welt MS Tag macht die Schweiz. MS-Gesellschaft unter dem Hashtag **#MiteinanderStark** auf die Herausforderungen, Schwierigkeiten und Vorurteile aufmerksam, denen MS-Betroffene in ihrem Alltag begegnen. Zur 14. Auflage wird am 30. Mai ein neuer Sensibilisierungsclip in unseren sozialen Netzwerken veröffentlicht. Seien Sie gespannt!

Mehr erfahren
www.weltmstag.ch

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft