Ausgabe N° 3 | 2023

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRAIT

«Freiheit muss man sich erkämpfen»

Rubyna Gulshan

SCHWERPUNKTTHEMA

Sport und Bewegung

damit es besser wird

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

4 **Portrait**
Rubyna Gulshan

8 **Fachartikel**
Mehr Lebensqualität mit Sport und Bewegung

11 **Fachartikel**
Wertvolles Werkzeug im App-Format

12 **Schweizer MS Register**
Persönliches Wohlbefinden dank komplementärer Therapien und körperlicher Aktivität

14 **Mitgliederfest**

15 **MS-Preis 2023**

16 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

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

18 **Agenda / Veranstaltungen**

20 **Regionalgruppen**
- MS-Runningteam: Aufgeben ist keine Option
- Kontakte

22 **Promi-Interview**
Steve Kellenberger

04

Unermüdliche Kämpfernatur und Botschafterin

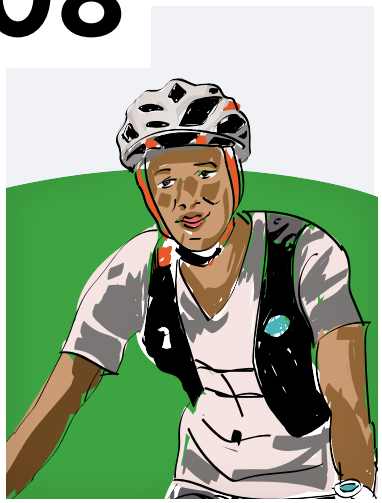
Portrait Rubyna Gulshan

15

MS-Preis 2023

Auszeichnung für Michael Hunziker alias «Brätzeli Mike»

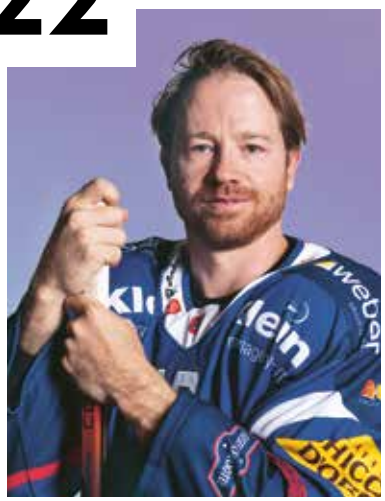
08



Mehr Lebensqualität mit Sport und Bewegung

Fachartikel über die Vorteile von körperlicher Aktivität für MS-Betroffene

22



Eishockeyspieler aus Leidenschaft

Captain Steve Kellenberger vom EHC Kloten im Promi-Interview

Bleiben Sie informiert über unsere Social Media Kanäle

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Bewegung ist allgegenwärtig und kann auch im kleinen Rahmen eine positive Wirkung entfalten. Dies gilt für alle Menschen und besonders für MS-Betroffene. Deshalb setzen wir in dieser FORTE-Ausgabe den Fokus auf Sport und Bewegung.

Angefangen beim Portrait über Rubyna Gulshan, die nach einem einschneidenden MS-Schub ihre Mobilität mit kontinuierlicher Bewegung zurückerlangt hat. Oder mit unserem MS-Preisträger 2023 Michael Hunziker, der im Akkord eigenhändig feine Brätzeli herstellt, so seine Finger fit hält und sich gleichzeitig für andere Betroffene einsetzt.

Körperliche Aktivität kann für Menschen mit MS in vielerlei Hinsicht von Vorteil sein. Hierzu geben Dr. Lutz Achtnichts, Dr. Lara Diem, Dr. Roman Gonzenbach und Dr. Jens Bansi in ihrem Fachartikel einen wertvollen Einblick und Tipps, wie sich Bewegung einfach in den Alltag einbauen lässt.

Und nicht zuletzt bietet die Schweiz. MS-Gesellschaft MS-Betroffenen mit einem umfassenden Veranstaltungsangebot die Möglichkeit, aktiv zu bleiben. Dies ist nur dank Ihrer grosszügigen Unterstützung möglich – herzlichen Dank dafür!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und spannende Einblicke bei der 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:
Melanie Weber
Mitarbeit bei dieser Ausgabe:
Dr. med. Lutz Achtnichts
Dr. Sportwiss. Jens Bansi (PhD)
Dr. med. Lara Diem
Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach
Patricia Götti Zollinger
Hannah Moll
Jasmin Reinhardt
Dr. Nina Steinemann
Melinda Steiner
Juliana Ueberschär
Rainer Widmann
Valérie Zonca
Gestaltung und Illustration:
Neonrot, Zürich
Bildnachweise:
Schweiz. MS-Gesellschaft
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!

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

«Freiheit muss man sich erkämpfen»

Rubyna Gulshan ist eine Kämpferin. Ende 2020 erhielt sie die Diagnose Multiple Sklerose. Heute teilt sie ihren Kampf mit der Krankheit, aber auch ihre Liebe zum Leben, zum Abenteuer und zu den Menschen über soziale Netzwerke. Begegnung mit einer widerstandsfähigen Frau, die mit ihren 26 Jahren bereits mehrere unterschiedliche Leben gelebt hat.

Rubyna Gulshan ist dabei, in ihrer Küche einen köstlichen Chai-Tee zuzubereiten. «Ich liebe es so sehr, Leute zu bewirten», sagt sie strahlend. Nur wenige Monate nach ihrer Diagnose ist sie in die Schweiz gekommen und zögerte nicht lange, sich in ihr neues Leben zu stürzen. Als Absolventin eines Studiums der Internationalen Beziehungen, die mehrere Sprachen beherrscht und in Moskau, Monaco und Frankreich gelebt hat, kann sie sich an neue Situationen anpassen – selbst dann, wenn es sich um etwas Dramatisches wie den Befund einer unheilbaren Krankheit handelt.

Wieder Aufstehen nach der Diagnose

Der Weg bis zur MS-Diagnose begann für Rubyna Gulshan während ihres Studiums an der Universität in Frankreich. Eines Tages wurde eines ihrer Augen rot. Der Augenarzt hielt es für eine einfache Bindehautentzündung und das Leben nahm seinen weiteren Lauf. Doch beim Aufwachen einige Monate später fühlten sich ihre Gliedmassen auf der rechten Seite an wie betäubt, als gehörten diese nicht zum eigenen Körper. Rubyna Gulshan wurde in die Notaufnahme geschickt. «Ich wusste damals nicht einmal, was ein Neurologe in seiner Fachrichtung macht», sagt sie lächelnd. «Ich verstand nicht so recht, was los war. Bei der Lumbalpunktion wurde mir jedoch klar, dass es nicht harmlos war. Aber ich war erleichtert, als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, um meine Prüfungen an der Universität absolvieren zu können».

Kurz darauf, wieder bei einem Neurologen, zeichnete man ihr ein Bild mit ungewöhnlichen Bergen und Tälern. «Man hat mir gesagt: Jetzt wird dein Leben so sein, voller Höhen und Tiefen. In dem Moment habe ich das nicht verstanden». Zurück zu Hause recherchierte Rubyna Gulshan im Internet und fand heraus, woran sie erkrankt war. «Das war natürlich ein grosser Schock, aber ich habe meine Diagnose nicht als das Ende der Welt betrachtet, sondern nur als das Ende eines Kapitels».

Sie hatte in der Tat keinen einfachen Lebensweg, war sie doch bereits als Jugendliche für eine Zwangsheirat in Pakistan «versprochen» und musste zusammen mit ihrer Mutter und ihren Schwestern fliehen. «Meine Mutter kämpfte dafür, dass ich frei aufwachsen konnte». Deshalb ist die MS für Rubyna Gulshan eine Herausforderung, mit der sie leben kann. «Ich sitze lieber im Rollstuhl und bin frei, als gehen zu können und dennoch angekettet zu sein».

Soziale Medien als wichtige Stütze

Nach der MS-Diagnose suchte und fand Rubyna Gulshan schnell Trost und Ermutigung in sozialen Netzwerken. In den letzten Jahren entstanden immer mehr Accounts, die unsichtbare Krankheiten und individuelle Lebenswege beleuchten und ihr die Möglichkeit gaben, Antworten zu finden und sich mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen zu vernetzen. «Mit Instagram hat sich mir eine völlig andere Welt eröffnet. Es hat mir sehr dabei geholfen, mich durch diese Prüfung zu begleiten. Vor allem, weil die Termine bei den Neurologen bei weitem nicht ausreichen, um alles zu verstehen und man auf sich selbst gestellt ist».

Mithilfe sozialer Netzwerke konnte Rubyna Gulshan Kontakte zu Menschen aus verschiedenen Ländern knüpfen, in sieben verschiedenen Sprachen über ihre Krankheit sprechen und virtuelle Freundschaften schliessen. Dieser virtuelle Aus-

«Ich sitze lieber im Rollstuhl und bin frei, als gehen zu können und dennoch angekettet zu sein.»

Rubyna Gulshan
@rubyna_gulshan

tausch ist für sie von grosser Bedeutung und hat ihr geholfen, sich weniger allein zu fühlen. «Heute bin ich täglich in sozialen Netzwerken unterwegs und spreche über meinen Weg».
Natürlich musste sie auch die Kehrseite der sozialen Netzwerke kennenlernen, mit unangemessenen Kommentaren, in denen viel Unwissenheit über die MS zum Ausdruck kam. «Ich wurde schon gefragt, ob ich wirklich behindert bin oder nur über Müdigkeit klage, weil meine Krankheit nicht immer sichtbar ist». Diese Aussagen machen deutlich, wie viel Arbeit noch zu leisten ist, um Vorurteile wirksam zu bekämpfen.

Über Höhen und Tiefen

Heute kann sich Rubyna Gulshan problemlos bewegen – doch das war nicht immer möglich. Nach einem besonders heftigen Schub war sie mehrere Monate auf Krücken und dann auf einen Rollstuhl angewiesen. «Bereits bestehende Läsionen hatten sich reaktiviert. Meine Angst war gross, nicht wieder gehen zu können. Aber zum Glück habe ich meine Mobilität mit vielen Übungen zurückerlangt». Sie ging jeden Tag zur Physiotherapie, machte Dehnungs- und Lockerungsübungen und versuchte, sich so gut wie möglich selbst zu motivieren. Rubyna Gulshan ist bewusst, dass solche körperlichen Komplikationen jederzeit wieder auftreten können. «Im Moment geht es mir gut. Es sind vor allem die kognitiven Probleme, die mir zu schaffen machen. Ich habe das Gefühl, dass mein Gehirn ein bisschen langsamer funktioniert und ich Dinge vergesse».

Wissen und Lebensqualität dank sozialer Aktivitäten

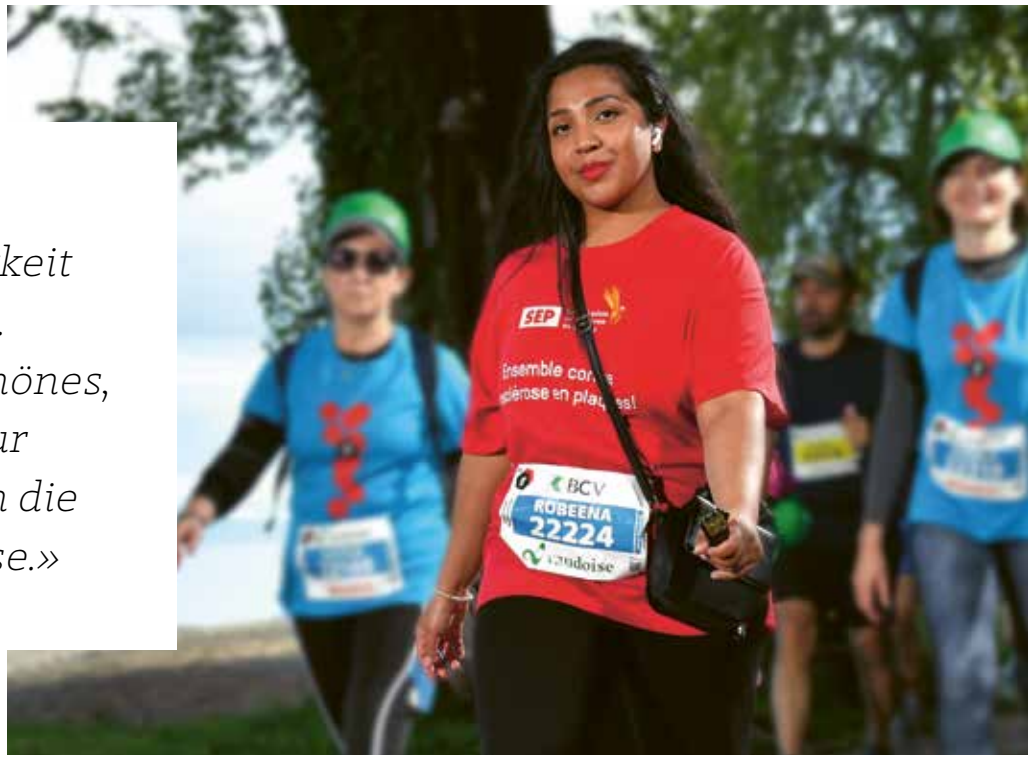
Als Rubyna Gulshan sich über Multiple Sklerose informierte, stiess sie schnell auf die Webseite der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. «Ich war sehr froh, dass es eine solche

Organisation gibt, die Informationen zu allen Aspekten der Krankheit bietet». Sie nahm über die Infoline Kontakt auf, um sich erklären zu lassen, wie die sozialen und medizinischen Leistungen funktionieren und welche Aktivitäten angeboten werden. «Ich fühlte mich wirklich begleitet und beruhigt.»
Bei ihrer Teilnahme an einer ersten Veranstaltung der Schweiz. MS-Gesellschaft, dem MS Youth Forum in Lausanne, sass Rubyna Gulshan noch im Rollstuhl. «Ich lernte Menschen kennen, die nicht nur super interessant waren, sondern auch noch die gleiche Krankheit haben wie ich. Das schweisst sehr schnell zusammen». Sie ist mittlerweile Mitglied der jungen Regionalgruppe «SEParty» und nimmt regelmässig an weiteren Veranstaltungen teil, wie zum Beispiel an Fotokursen, am 20KM von Lausanne oder an den Apéros der Gruppe.

MS und Arbeit ins Gleichgewicht bringen

Was ihre berufliche Entwicklung angeht, träumte Rubyna Gulshan davon, ihre Fähigkeiten und die vielfältigen Sprachkenntnisse im Bereich internationale Beziehungen einzubringen. Als

«Ich geniesse sogar die Müdigkeit nach dem Sport. Sie ist etwas Schönes, im Gegensatz zur Müdigkeit durch die Multiple Sklerose.»

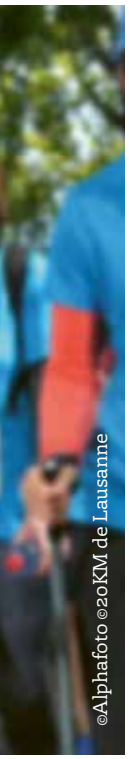


sie in die Schweiz kam, fand sie fast sofort eine Stelle – mit einer grossen Überraschung beim Vorstellungsgespräch. «In meinem Lebenslauf hatte ich vermerkt, dass ich Mitglied einer MS-Vereinigung bin». Sie sah den Blick des Direktors, als er dies las. «Er schaute auf und sagte, dass seine Schwester auch MS habe und es nicht einfach sei». Die Chemie stimmte und sie sagte sich, dass es Schicksal sein muss, in die Schweiz zu kommen und direkt einen solch positiven Austausch zu haben. «Für mich war das ein verrückter Zufall».
Rubyna Gulshan bekam die Stelle und einen Vorgesetzten, der ein Vorbild in Sachen Inklusion war. «Als ich im Rollstuhl sass, hat er die Barrierefreiheit für mich sichergestellt und den Transport organisiert». Für sie ist es entscheidend, am Arbeitsplatz transparent zu sein. «Denn früher oder später wird die Krankheit sichtbar. Sie ist ein Teil von uns. Aber es ist eindeutig schwierig, es gibt viel Konkurrenz und die Angst, sich ausgegrenzt zu fühlen».

Neue Kraft schöpfen als Schlüssel

Kraft tankt Rubyna Gulshan zusammen mit ihren Freundinnen und Freunden, aber auch solo beim Sport. «Ich geniesse es, allein zu sein, wenn ich spazieren gehe. Es tut mir gut, dabei die Energie zu spüren, die durch meinen Körper fliesst. Ich geniesse sogar die Müdigkeit nach dem Sport. Sie ist etwas Schönes, im Gegensatz zur Müdigkeit durch die Multiple Sklerose. Ich habe mich zum Beispiel darauf gefreut, am Laufevent 20KM von Lausanne die 8-Kilometer-Strecke im Nordic Walking zu absolvieren».
Rubyna Gulshan blickt voller Pläne in die Zukunft. «Ich würde gerne einmal nach Kanada reisen, in das Land mit der höchsten Anzahl an MS-Patienten. Viele von ihnen habe ich über soziale Netzwerke kennengelernt». Und nicht zuletzt ist Multiple Sklerose für Rubyna heute ein Teil dessen, was sie ist – ohne Tabus. Die Krankheit hat ihren widerstandsfähigen, sonnigen und optimistischen Charakter nur noch mehr gestärkt.

/// **Text und Bilder:** Valérie Zonca



©Alphafoto ©20KM de Lausanne

Mehr über die Teilnahme von Rubyna Gulshan am 20KM von Lausanne in der französischsprachigen Sendung «19h30» im Schweizer Fernsehen.

Scannen Sie den Code
und unterstützen
Sie mit Ihrer Spende
Betroffene wie Rubyna Gulshan.
Herzlichen Dank!

Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

Mehr Lebensqualität mit Sport und Bewegung

Ob mit oder ohne krankheitsbedingte Einschränkungen, körperliche Aktivität kann für MS-Betroffene in vielerlei Hinsicht von Vorteil sein: Sie kann bei der Symptombewältigung helfen und die Lebensqualität steigern.

Sport und körperliche Aktivität sind gut für Körper und Seele – das gilt für alle Menschen und ganz besonders für jene mit Multipler Sklerose. Die Forschung zeigt, dass praktisch jedes Organ von regelmässiger Bewegung profitieren kann: Weniger Kreislaufkrankheiten wie Schlaganfall oder Herzinfarkt, positive Effekte auf den Blutdruck, das Körpergewicht und den Cholesterinspiegel oder Vorbeugung gegen Depression und Demenz sind die Folge.
Bei Menschen mit MS fallen weitere Effekte besonders ins Gewicht: Sport verbessert die Ausdauer, die Kraft und den Gleichgewichtssinn und wirkt damit denjenigen Problemen entgegen, die zu einer Einschränkung der Beweglichkeit und Mobilität führen. Sport hat auch positive Auswirkungen auf die MS-bedingte Fatigue (überhöhte Erschöpfbarkeit) und spielt bei deren Behandlung oft eine wichtige Rolle. Genügend Bewegung im Alltag einbauen und regelmässig Sport treiben gehört damit zu den wichtigsten Massnahmen, die MS-Betroffene für sich selber umsetzen können. Relevante Nebenwirkungen treten dabei kaum auf, abgesehen von Muskelkater oder seltener Überlastung von Gelenken oder Bändern.

Positive Einflüsse auf vielen Ebenen

Ein ganz besonderer Punkt sollte bei den zahlreichen positiven Effekten auf die Gesundheit von Körper und Seele nicht vergessen gehen: Sport macht Freude! Das körperliche und psychische Wohlbefinden, welches sich nach sportlicher Betätigung einstellt, ist unvergleichbar und für viele Menschen ein wichtiger Teil ihrer Lebensqualität. Sport und Bewegung finden oft mit Freunden oder in Gruppen statt und tragen dazu bei, einen Freundes- und Bekanntenkreis zu halten oder aufzubauen. Rege soziale Kontakte sind wiederum ein zentrales Element einer hohen Lebensqualität und können diese markant verbessern.
Die positiven Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlgefühl nach dem Sport sollen allen offen stehen – insbesondere auch denjenigen, die mit Einschränkungen leben. Denn wenn schon fehlende Zeit, schlechtes Wetter oder mangelnde Motivation dazu führen, dass sich auch gesunde Personen zu wenig körperlich bewegen, so können typische Krankheitssymptome der MS wie Fatigue, Gang- und Koordinationsstörungen oder Spastik scheinbar unüberwindbare Hürden darstellen. Es ist deshalb besonders wichtig, eine Sportart zu finden, die auf die individuelle Situation zugeschnitten ist und gleichzeitig Freude bereitet – schliesslich soll Sport Lust und nicht Last sein.

Die passende Aktivität finden

MS-Betroffene können gemeinsam mit ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten nach einer geeigneten Sportart suchen, die sie in ihren Alltag einbauen können. Folgende Überlegungen sind für die Auswahl zu berücksichtigen: Aus den individuellen Einschränkungen leitet sich das Mass und die Art der sportlichen Betätigung ab. Viele Aktivitäten und Sportarten lassen sich auch im Rollstuhl ausüben. Dazu gehören Sommer- und Wintersportarten, Fahrradfahren, Kampf-, Wasser-, Ballsport oder auch Yoga. Die Anforderungen sind dabei sehr unterschiedlich. Während zum Beispiel beim Bogenschiessen

Konzentration, Koordination und Oberkörperspannung wichtig sind, ist Rollstuhlbasketball körperlich und konditionell sehr fordernd und anstrengend.
Bei allen Sportarten gelten als wichtige Motivationsfaktoren die Freude und der Spass, denn nur wer sich regelmässig und gerne bewegt, sowie eine Bewegungsart ausführt, welche zur Person passt, wird auch langfristige Erfolge erzielen können. Hier sollte man sich zu Beginn einige Fragen stellen und ehrlich beantworten: Geht es einem um die körperliche Ertüchtigung oder möchte man vor allem den physiotherapeutischen Behandlungsplan ergänzen? Möchte man soziale Kontakte knüpfen? Welchen sportlichen Herausforderungen möchte man sich stellen?
Wer zum Beispiel gerne gemeinsam mit anderen Menschen trainiert und Bewegungen zu Musik geniesst, ist eher in einer Bewegungsgruppe gut aufgehoben. Innerhalb dieser können mit einer grossen Brandbreite an Übungen die geschwächten Muskeln gezielt trainiert werden. Die Gruppentrainings können sowohl an Land als auch im Wasser stattfinden und verbinden Dehnübungen, Kraft- und Konditionstraining sowie Entspannung und stellen für Menschen mit MS ein sehr effizientes Training dar – auch für schwerer Betroffene. Ein Training im Wasser hat den Vorteil, Bewegungen zu ermöglichen, die an Land nicht möglich wären. Alle Übungen können im Wasser häufiger und mit weniger Krafteinsatz als an Land durchgeführt werden.

Bewegung einfach in den Alltag einbauen

Zur Kräftigung der Muskulatur zu Hause sind mit Wasser gefüllte PET-Flaschen oder bunte Therabänder eine einfache und sichere Trainingshilfe. Bei den Bändern gilt: Je dunkler die Farbe, desto stärker der Widerstand. Auch durch langsames Aufstehen und Absitzen ohne Hilfe der Arme von einem Stuhl lässt sich ganz einfach die Beinmuskulatur trainieren. Wenn innerhalb von drei Durchgängen die Übung 15 Mal durchgeführt wird, kann man die Beinmuskulatur sicherlich spüren.

dass sich der Körper langsam auf die vermehrte Belastung einstellen kann und beugt damit seltenen Verletzungen oder einer Überlastung von Bändern und Gelenken vor. Dabei ist, um es nochmals zu betonen, die Art der körperlichen Aktivität zweitrangig – Hauptsache sie bereitet Freude und macht Spass.

/// Text:
Mitglieder des Medizinisch-Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft:

Dr. med. Lutz Achtnichts, Oberarzt Neurologie, Kantonsspital Aarau /
Dr. Sportwiss. Jens Bansi (PhD), Leiter Forschung & Entwicklung, Rehazentrum Valens /
Dr. med. Lara Diem, Oberärztin mbF, Luzerner Kantonsspital /
Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, Rehazentrum Valens

Empfehlungen zu Häufigkeit und Dauer

Die aktuellen, allgemeinen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezüglich Häufigkeit und Dauer von körperlicher Aktivität können einen guten Anhaltspunkt bieten: Sie raten, sich mindestens 150–300 Minuten pro Woche bei moderater Intensität oder 75–150 Minuten pro Woche bei hoher Intensität zu bewegen. Hohe Intensität bedeutet, dass beispielsweise gleichzeitiges Sprechen in ganzen Sätzen wegen der verstärkten Atmung kaum mehr möglich ist. Idealerweise sollte zwei Mal pro Woche neben dem Ausdauertraining auch die Muskelkraft trainiert werden.

Wem die Empfehlungen der WHO zu viel abverlangen, soll gerne langsam und Schritt für Schritt beginnen. Denn auch kleinere Mengen an körperlicher Aktivität sind wirksam und machen vielleicht sogar Lust darauf, die Intensität oder Dauer mit der Zeit auszubauen. Das hat auch den Vorteil,

Radsport und Yoga im Fokus

Können MS-Betroffene Ausdauersport und im Speziellen Radsport betreiben? Die Antwort ist Ja. Erfahren Sie mehr dazu im Fachartikel auf unserer Webseite.

Yoga ist eine flexible Praxis, die an verschiedenste körperliche Einschränkungen durch MS angepasst werden kann. Lesen Sie mehr darüber im Fachartikel auf unserer Webseite.

Wertvolles Werkzeug im App-Format

Aktive Bewegung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Mit der MS Active App bekommen MS-Betroffene ein effektives Hilfsmittel an die Hand, um ein gezieltes Training durchzuführen und Fortschritte festzuhalten.

Das Leben mit Multipler Sklerose fordert Betroffene täglich heraus. Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, den Alltag trotz Schwierigkeiten zu meistern, ist eine wichtige Ressource. Die MS Active App hilft Betroffenen zu erkennen, dass sie mit Übungen ihre körperliche und mentale Gesundheit fördern können.

Was bietet die App?
Die MS Active App ermöglicht Betroffenen und ihren Therapeutinnen und Therapeuten, ein personalisiertes Training auf dem Smartphone oder Tablet zu erstellen. Das können einerseits kleine Bewegungseinheiten sein, welche in den Alltag integriert werden. Andererseits können auch ausführliche Trainingseinheiten, die gezielt Kraft, Ausdauer oder Gleichgewicht fördern, zusammengefügt werden. Mit der Tagebuch-Funktion der App können Betroffene ihre Trainingserfolge dokumentieren. So können mögliche Auswirkungen auf Symptome erkannt und das Training angepasst werden.

An wen richtet sich die App?
Die App wurde für alle MS-Betroffenen entwickelt. Dabei federführend war die Fachgruppe Physiotherapie bei MS (FPMS) in Zusammenarbeit mit der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Weitere Informationen und eine Liste mit MS-spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten, die Betroffenen helfen, die MS Active App zu nutzen, stehen auf der Webseite der Fachgruppe unter www.fpms.ch zur Verfügung.

Weitere Infos zur MS Active App gibt es hier.

/// **Text:** Jasmin Reinhardt, FPMS Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose

Persönliches Wohlbefinden dank komplementärer Therapien und körperlicher Aktivität

Weil es sich bei Multipler Sklerose um eine chronische Erkrankung handelt, stellt die Leidens- und Symptombewältigung ein zentrales Thema für Betroffene dar. Sie nutzen dazu neben konventionellen MS-Therapien oftmals auch komplementärmedizinische Therapien.

Viele MS-Betroffene versprechen sich von komplementärmedizinischen Therapien einen besseren Umgang mit der Erkrankung, eine Linderung von individuellen Symptomen oder insgesamt eine höhere Lebensqualität. Das Interesse am Thema «Komplementärmedizin» unter MS-Betroffenen war stets sehr gross und wurde seit Beginn des MS Registers regulär in die Verlaufsbefragungen aufgenommen. Um diese Fragen noch genauer unter die Lupe zu nehmen, startete das Schweizer MS Register im Oktober 2022 eine Spezialumfrage mit dem Fokusthema «MS und komplementäre Therapien». Dieses Projekt wird von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft gefördert und ist unter der Leitung von Prof. Dr. med. Claudia Witt vom Institut für komplementäre und Integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich entstanden.

Rückmeldungen von über 800 MS-Betroffenen

In der Befragung ging es unter anderem um folgende Aspekte: Aus welchen Gründen haben Sie sich für komplementäre Therapien entschieden? Bei welchen MS-Symptomen verwenden Sie komplementäre Therapien? Welche Erwartungen haben Sie in Bezug auf die Wirksamkeit von verschiedenen komplementären Therapien? Welche Ansprüche haben Sie in Bezug auf die Sicherheit von verschiedenen komplementären Therapien?

Dabei wurden die komplementären Therapien in fünf Gruppen unterteilt: Manuelle Therapien, «Mind-Body-Therapien», natürliche Substanzen, Diäten oder spezifische Ernährungsformen und körperliche Aktivitäten.

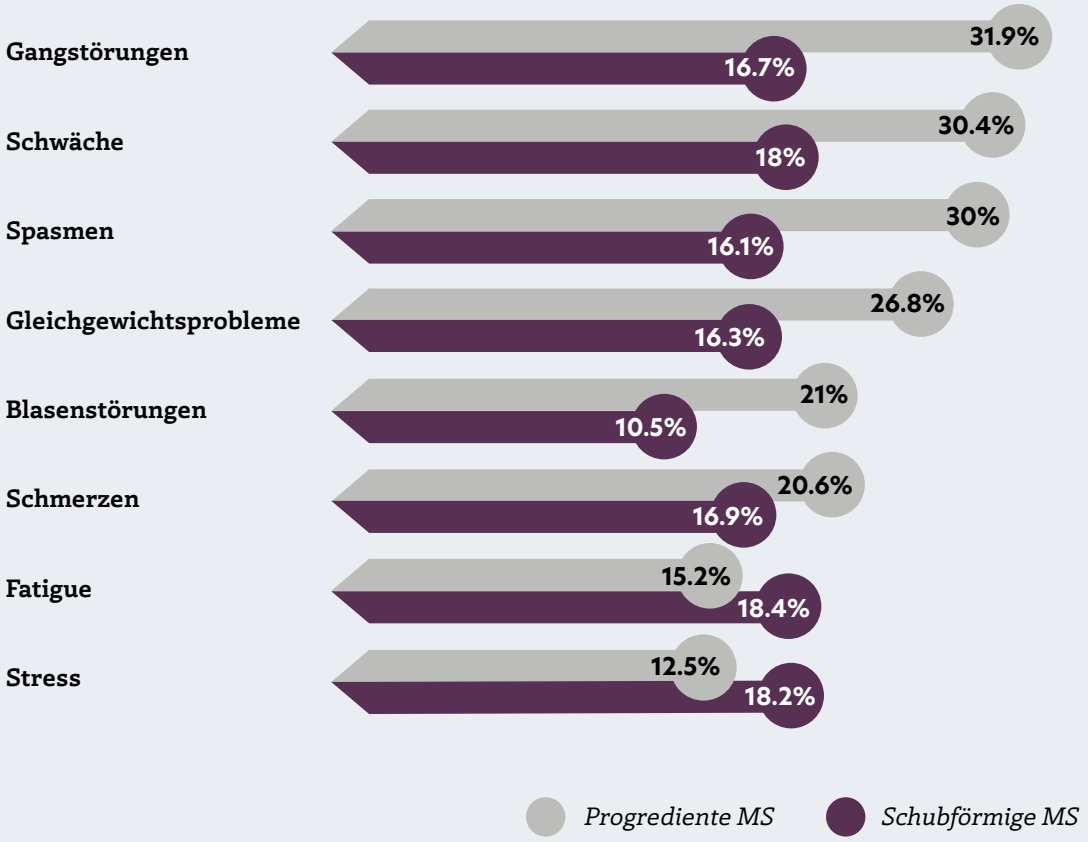
Es zeigte sich, dass rund die Hälfte aller befragten MS-Betroffenen (48%) im letzten halben Jahr komplementäre Therapien genutzt hatten, unabhängig von der MS-Verlaufsform. Als Gründe für den Gebrauch von komplementären Therapien gaben die Befragten am häufigsten an, ihre Lebensqualität verbessern (44%) und/oder ihre Symptome lindern (38%) zu wollen.

In einem nächsten Schritt war es interessant zu sehen, für welche Symptome vor allem komplementäre Therapien eingesetzt wurden. Dies unterschied sich je nach MS-Verlaufsform: Bei Betroffenen mit einer schubförmigen MS wurden vor allem für die Symptome Fatigue (18%), Stress (18%), Schwäche (18%), Schmerzen (17%) und Gangstörungen (16%) komplementäre Therapien eingesetzt. Betroffene mit einer progredienten Verlaufsform setzten hingegen hauptsächlich für Gangstörungen (32%), Schwäche (30%), Spasmen (30%), Gleichgewichtsprobleme (27%) und Blasenstörungen (21%) komplementäre Therapien ein. Diese Unterschiede zwischen den beiden MS-Formen lassen sich gut damit erklären, dass gerade Spasmen und Blasenstörungen vermehrt bei Betroffenen mit einer progredienten MS-Form auftreten.

Grosse Hoffnung in die Wirksamkeit von Bewegung

Zusätzlich zu den Gründen interessierten auch die Erwartungen von MS-Betroffenen an die Wirksamkeit und Sicherheit verschiedener komplementärer Therapien.

Symptomprofile für die Nutzung von komplementären Therapien nach MS-Form



Hierbei zeigte sich, dass – gerade im Hinblick auf körperliche Aktivitäten und Bewegung – die Betroffenen eine sehr hohe Erwartung an die Wirksamkeit hatten (sowohl auf körperliche wie auch auf psychische Beschwerden).

Dass körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität von MS-Betroffenen haben kann, wurde bereits durch frühere Analysen des MS Registers gezeigt: 607 (86%) von insgesamt 707 Teilnehmenden gaben an, sich nach körperlicher Aktivität besser zu fühlen, unabhängig von der MS-Verlaufsform. Erfreulicherweise stehen vielen MS-Betroffenen zudem vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung, welche im Alltag regelmässig genutzt werden können. Die beliebtesten Aktivitäten sind nach absteigender Reihenfolge Wandern (60%), Velofahren (44%), Gymnastik (30%), Hometrainer (28%), Yoga/Pilates (26%), Schwimmen (23%) und Joggen (16%).

Bei der Schweiz. MS-Gesellschaft finden MS-Betroffene ein breites Veranstaltungsangebot mit Möglichkeiten für Sport und Bewegung inklusive.

Weitere Infos finden Sie hier.

///**Text:** Dr. Nina Steinemann, Melinda Steiner, Hannah Moll, Schweizer MS Register

Neue und bekannte Gesichter am Mitgliederfest 2023

Begleitet von Sonnenschein hat am Samstag, 3. Juni 2023, das Mitgliederfest der Schweiz. MS-Gesellschaft in Freiburg stattgefunden. Der Anlass bot Gelegenheit, neue Gesichter willkommen zu heissen, sich gegenseitig auszutauschen und natürlich gemeinsam zu feiern.

Moderator Kay Schubert führte durch das bunte Programm im Forum Freiburg. Zum Auftakt richteten Prof. Dr. Rebecca Spirig, langjährige Präsidentin, Patricia Monin, Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft und Marianna Monti, Mitglied der Geschäftsleitung, herzliche Begrüssungsworte an die Gäste. Darauf folgten ebenso gebührende Grussbotschaften von Martina Tomaschett, Florence Malloth und Rafaela Zysset von der Regionalgruppenkommission.

/// Von links nach rechts: Quästor Anastassios Frangulidis, die scheidende Präsidentin Prof. Dr. Rebecca Spirig, Präsident Prof. Dr. med. Jürg Beer

Wahlergebnisse und Ehrungen

Ein letztes Mal präsentierte Prof. Dr. Rebecca Spirig die Ergebnisse der schriftlichen Abstimmung. Das Protokoll der Mitgliederversammlung 2022 sowie die Jahresrechnung und der Jahresbericht 2022 wurden einstimmig genehmigt. Dem Vorstand wurde die Décharge erteilt, die Mitgliederbeiträge 2023 bestätigt und die Revisionsstelle gewählt.

Mit überwältigendem Mehr wurde der neue Präsident Prof. Dr. med. Jürg Beer gewählt und Prof. Dr. Rebecca Spirig übergab ihm offiziell und guten Gewissens ihr Amt. Die Mitglieder wählten auch den neuen Quästor Anastassios Frangulidis mit beeindruckender Mehrheit. Unter tosendem Applaus folgte die Verabschiedung von Prof. Dr. Rebecca Spirig und Dr. Gilles de Weck nach 11 Jahren des wertvollen Engagements für die Schweiz. MS-Gesellschaft. Ebenso herzlich verabschiedet wurde RA lic. iur. Philipp do Canto nach sieben Jahren im Vorstand.

Rückblick und Ausblick

Dr. Christoph Lotter, Co-Direktor und Mitglied der Geschäftsleitung, blickte auf das vielfältige Engagement der Schweiz. MS-Gesellschaft im 2022 zurück und Prof. Dr. med. Andrew Chan referierte über den Stand und die Umsetzung von MS-Behandlungsmethoden. Ergänzend erhielten die Gäste vor Ort Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte und konnten sich direkt mit den anwesenden Forscherinnen und Forschern austauschen.

Applaus für Regionalgruppen

Die Ehrung von sieben Regionalgruppen für ihr langjähriges Bestehen rundete das Mitgliederfest ab. Herzliche Gratulation:

10 Jahre	**Bewegung und Sport Aargau**
10 Jahre	**Bewegung und Sport Winterthur**
10 Jahre	**Theater Kanton Zürich**
40 Jahre	**Regionalgruppe Aarau**
40 Jahre	**Regionalgruppe Wil und Umgebung**
40 Jahre	**Regionalgruppe Neuenburg**
40 Jahre	**Regionalgruppe Sion und Umgebung**

Neuer Präsident der Schweiz. MS-Gesellschaft: Herzlich Willkommen Prof. Dr. med. Jürg Beer

Prof. Dr. med. Jürg Beer ist Internist und Hämatologe. Er war viele Jahre Chefarzt des Departements Innere Medizin und stellvertretender CEO am Kantonsspital Baden und ist zudem Forschungsgruppenleiter im Center für Molekulare Kardiologie an der Universität Zürich. Er bringt nicht nur die Fachexpertise und das Forschungsverständnis als ehemaliger Forschungsrat des SNF mit, sondern auch Strategie- und Managementerfahrung, derer es bedarf, um grosse Departemente und Projekte zu leiten.

Medizinische und wissenschaftliche Professionalität in Verbindung mit Führungserfahrung, Augenmass und vor allem Menschlichkeit zeichnen Prof. Beer aus. Im Vorfeld betonte er, wie sehr ihm die Visionen, Ziele und Werte der MS-Gesellschaft am Herzen liegen: Digitalisierung und Einbindung aller Generationen seien wichtige Themen für die Zukunft, aber über allem stehe der persönliche Kontakt.

Am Mitgliederfest in Freiburg nahm Prof. Dr. med. Jürg Beer mit Freude sein Amt als Präsident der Schweiz. MS-Gesellschaft an und konnte dabei schon viele Mitglieder kennenlernen und sich mit ihnen persönlich austauschen.

MS-Preis 2023 geht an Michael Hunziker

/// Links der glückliche MS-Preisträger 2023 Michael Hunziker mit Vizepräsident Dr. med. Claude Vaney

Die Verleihung des MS-Preises an Menschen, die sich in besonderem Mass für MS-Betroffene engagiert haben, war auch am diesjährigen Mitgliederfest ein ganz besonderer Moment. Der MS-Preis 2023 wurde feierlich an Michael Hunziker, auch liebevoll «Brätzeli Mike» genannt, übergeben. «Der MS-Preis ist das i-Tüpfelchen eines emotional sehr starken Jahres. Herzlichen Dank für die Anerkennung meines Engagements», sagte er freudestrahlend über die Auszeichnung. Selbst von MS betroffen, begann er Anfang 2021 in der heimischen Küche in Reinach (AG), feine Brätzeli zu backen und zu verkaufen. Pro verkauftem Säckli spendet der ehemalige Feuerwehrmann 5 Franken zu Gunsten der Schweiz. MS-Gesellschaft, insbesondere um die MS-Kindercamps zu unterstützen. Vor Kurzem verkaufte er sein zehntausendstes Brätzeli-Säckli und spendete bisher eine grossartige Summe von rund 50'000 Franken!

Wir gratulieren Michael Hunziker zum wohlverdienten Preis und danken ihm von ganzem Herzen für sein ausserordentliches Engagement!

©Alessandro della Valle

Ode an das Imperfekt

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

Das Rüebli hat zwei Beine und könnte gut und gerne an eine Halloween-Party mitgenommen werden. Die Kartoffel weist ein Auge auf und sieht aus wie eine Hexe. So klein ist der Apfel, dass ihn ein Sechsjähriger locker in drei Bissen vertilgen könnte.
Generell können unsere Bäuerinnen und Bauern ein Drittel ihrer Früchte und Gemüse nicht verkaufen, weil diese nicht den Normen und Bestimmungen in Bezug auf Grösse und Form entsprechen. Was für eine Verschwendung qualitativ einwandfreier Lebensmittel. Zum Glück gibt es immer häufiger separate Kisten in den Lebensmittelgeschäften zum Verkauf mit Preisabschlägen für solche optisch nicht perfekte Waren, zum Glück gibt es Plattformen wie uglyfruits.ch, über die man sich so genannte «hässliche» Früchte und Gemüse nach Hause liefern lassen kann.
Ein wenig kommt es mir vor wie der grassierende Gesundheitswahn. Jede und jeder will fit und jung und dynamisch sein. Dafür rennt jede und jeder ins Fitnesszentrum und zum Schönheitschirurgen und schluckt eine gewaltige Dosis an Vitaminpräparaten.
Niemand möchte irgendeinen Makel aufweisen oder eine Gebrechlichkeit – geschweige denn an das Kranksein auch nur zu denken oder an ein Leben mit einer Einschränkung.
In der Sprachwissenschaft steht das Imperfekt für die unvollendete Vergangenheit. Das Verb imperfekt zur Bezeichnung von etwas, das nicht perfekt ist, gilt als veraltet. Ich würde aber eher sagen: Das Gegenteil ist wahr. Dem Imperfekt könnte eine vollendete Zukunft blühen.
Dann nämlich, wenn wir alle bei uns aufnehmen. Auch Menschen mit irgendwelchen Makeln.
Solche mit krummen Nasen, schielenden Augen, mit Haaren auf dem Kopf oder einer Glatze, auf zwei Beinen oder zwei Rädern, humpelnd, stolpernd, schlurfend oder hüpfend und tanzend.

Der Kolumnist – Nachruf auf Reto Meienberg
Seine pointierten, bildhaften Texte im FORTE-Magazin sprachen vielen MS-Betroffenen und Angehörigen aus der Seele. Als Kolumnist brachte Reto Meienberg 21 Jahre lang seine Alltagserlebnisse mit einer Prise schwarzen Humors in unverwechselbarer Form zu Papier – immer unverblümt und ehrlich. Er war ein guter Beobachter, liess sich immer wieder gerne auf Neues ein, hat trotz den Herausforderungen durch Multiple Sklerose gerne am Leben teilgenommen und es in vollen Zügen genossen. Nun ist seine Stimme viel zu früh für immer verstummt.

Von Herzen Danke für alles! Adieu, Reto Meienberg, (05.06.1957 – 10.04.2023).

Neues aus der Schweiz. MS-Gesellschaft

Gilde-Kochtag 2023: Risotto für den guten Zweck

Einen feinen Risotto geniessen und gleichzeitig Menschen mit MS unterstützen: Am Samstag, 2. September 2023, findet schweizweit wieder der Gilde-Kochtag statt. Dabei laden die Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen zum Risotto-Essen ein. Ein Teil des Erlöses kommt der Schweiz. MS-Gesellschaft zu.

Schweizweiter Spendenaufruf für maximale Unterstützung

«Es wäre super, wenn es für jede Krankheit eine Anlaufstelle wie die Schweiz. MS-Gesellschaft gäbe», sagt die MS-Betroffene Irene Haldimann. Gemeinsam mit ihrer Familie ist sie das Gesicht unserer Jahressammlung, die ab dem 5. September 2023 startet. Vielleicht liegt dieser besondere Spendenbrief dann auch in Ihrem Briefkasten. Schon jetzt herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

Welt MS Tag 2023: Schluss mit Vorurteilen

Am 30. Mai 2023 veröffentlichte die Schweiz. MS-Gesellschaft anlässlich des Welt MS Tages einen neuen Sensibilisierungsclip. Er beleuchtet unsichtbare Symptome der Krankheit, wie zum Beispiel Gehstörungen, Müdigkeit und Inkontinenz, sowie Herausforderungen und Vorurteile, denen die 15'000 MS-Betroffenen in der Schweiz täglich ausgesetzt sind.

Hier geht's zum Video.

MS Spendenlauf 2023: Ein strahlender Sonntag in Oberrieden

Am MS Spendenlauf vom 21. Mai 2023 gab nicht nur die Sonne vollen Einsatz. Rund 120 Teilnehmende meisterten auf den Strecken in Oberrieden knapp 1'300 Kilometer und erzielten einen fantastischen Spendenerlös von 37'000 CHF zu Gunsten MS-Betroffener. Ein grosser Dank gilt allen Beteiligten und der Wandergruppe Oberrieden als grossartige Gastgeberin!

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

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

OKT

Fatigue: Ursachen & Umgang (B/A/I)

Datum: Sa. 14.10.2023, 10.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Zürich-Oerlikon (ZH)
Kosten: Mitglieder kostenlos
Nichtmitglieder CHF 20.–

Auszeit-Plus (B)

Datum: Sa. 21.10. bis 04.11.2023
Ort: Sarnen (OW)
Kosten: Pro Woche Mitglieder CHF 400.–
Nichtmitglieder CHF 500.–

Erbfolge, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung geregelt – ein gutes Gefühl (B/A/I)

Datum: Di. 24.10.2023, 14.30 bis 17.00 Uhr
Ort: Bern
Kosten: Kostenlos

Hallo Angehörige – Einladung zum Brunch (A)

Datum: So. 29.10.2023, 11.30 bis 14.30 Uhr
Ort: Bern
Kosten: Kostenlos

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.–

Resilienz – Innere Stärke (B)

Datum: Sa. 25. bis So. 26.11.2023
Ort: Einsiedeln (SZ)
Kosten: Mitglieder CHF 280.–
Nichtmitglieder CHF 300.–
(inkl. Unterkunft & Vollpension)

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.–

Online-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.–

Qigong – eine Bewegungsmethode für Alle (B/A)

Datum: Wöchentlich jeweils donnerstags, 17.30 bis 18.30 Uhr
Kosten: 8 Lektionen Mitglieder CHF 80.– Nichtmitglieder CHF 120.–

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.–

Multiple Sklerose für Anfänger: Ein Raum zum Austausch (B)

Datum: Monatlich jeweils am letzten Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr
Kosten: Kostenlos

Multiple Sklerose für Anfänger: Gut zu wissen! (B)

Datum: Vierteljährlich jeweils montags, ab 04.09.2023, 17.30 bis 19.00 Uhr
Kosten: Kostenlos

Besser leben mit Fatigue – Energiemanagementschulung (B)

Datum: ab Di. 24.10.2023 bis 06.02.2024 (8 Lektionen)
Ort: Online
Kosten: Mitglieder CHF 80.– Nichtmitglieder CHF 120.–

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

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

Aufgeben ist keine Option – 10 Jahre MS-Runningteam

Den Wind im Gesicht und den Boden bei jedem Schritt fest unter den Füssen. Die Mitglieder des MS-Runningteams nehmen regelmässig an Laufveranstaltungen teil. Nebst der Freude an der Bewegung möchten sie auf Multiple Sklerose aufmerksam machen und zeigen, dass Sport trotz der Krankheit möglich ist. Frei nach dem Motto «So wie ich gerade kann – Aufgeben ist keine Option».

Die Hauptverantwortliche des MS-Runningteams Agnes Koller lief bereits viele Jahre, bevor sie im 2005 ihre MS-Diagnose erhielt. Sie dachte sich «Jetzt erst recht!» und lief trotz der Krankheit weiter. Irgendwann auf der Suche nach Gleichgesinnten stiess sie über die Schweiz. MS-Gesellschaft zur überregional organisierten Gruppe für laufinteressierte MS-Betroffene und ist seit rund fünf Jahren dabei. Jedes Mitglied trainiert individuell für sich, um während der Laufsaison an ausgewählten Läufen in der Schweiz teilzunehmen.

Ohne Stress – dafür mit gegenseitigem Halt

Die aktuell 14 Teammitglieder laufen ohne jeglichen Druck. Jede und jeder setzt sich seine eigenen Ziele und leistet, was sie oder er kann. Dies ist allen besonders wichtig. Manche hatten Bedenken, nicht mehr das Niveau halten zu können. Manchmal ist es ein Auf und Ab. Man spürt leichte Einschränkungen, die kommen und gehen oder auch bleiben. Jetzt Teil einer Gruppe zu sein und zu wissen, da sind andere, die ein ähnliches Schicksal teilen, gibt Sicherheit und sorgt für viel Verständnis untereinander.

Bei Treffen ist die Krankheit meist nicht mal ein Thema. Doch wenn der Bedarf für einen Austausch da ist, gibt man sich zum Beispiel Tipps und Tricks zur Ernährung oder ergänzenden Behandlungsmethoden. Durchlebt jemand gerade eine schwierige Phase, baut man sich gegenseitig auf und spricht sich Mut zu.

Organisation rund um individuelle Bedürfnisse

Das MS-Runningteam steht allen MS-Betroffenen in der Schweiz und Liechtenstein offen, die in der Lage sind, mindestens 5 Kilometer zu laufen oder sicher zu walken. Von Marathonläuferinnen, über Bergläufer bis hin zu Walkenden ist es eine durchmischte Runde jeden Alters, in welcher jedes Bewegungsbedürfnis seinen Platz findet. Diesem Bedürfnis muss vor allem das Schuhwerk gerecht werden. Gut angepasste Laufschuhe sind das «A»

/// Die Freude an der Bewegung steht für das MS-Runningteam immer an erster Stelle – vor, während und nach einem Lauf.

/// An jedem Lauf ist das MS-Runningteam mit seinem unverkennbaren T-Shirt unterwegs.

und «O», denn je nach Gangart ist die Belastung auf den Körper unterschiedlich. Deshalb trifft sich das MS-Runningteam jeweils im Frühling und Herbst zum Ausrüsten bei Schuhmacher-Sport in Langenthal, einem Spezialisten für Schuhanpassungen mit sehr guter und freundlicher Beratung.

Die Freude an der Bewegung

In diesem Jahr feiert die Gruppe ihr 10-jähriges Jubiläum mit einem Trainingswochenende mit Jasmin Nunige in Davos. Sie ist Schweizer Ultramarathonläuferin und ehemalige Skilangläuferin und seit 2011 selbst von MS betroffen.

Das Wochenende gönnen sich die Mitglieder gerne, denn das Laufen beschert ihnen nicht nur Freude, sondern kann auch einen positiven Effekt auf die Symptombewältigung haben. Die Muskulatur wird gekräftigt und das Selbstbewusstsein gestärkt. Und nicht zuletzt ist jeder Lauf für sie ein Erfolgserlebnis und motiviert zum Weitermachen.

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*	*+423 781 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***
***** Bewegung & Sport***

Informationen zu den Regionalgruppen

Informationen zu den Selbsthilfegruppen

Steve Kellenberger und die Leidenschaft fürs Eishockey

Der Eishockeyspieler Steve Kellenberger ist mit und beim EHC Kloten gross geworden. Bereits seit vielen Jahren fegt er unermüdlich für seinen Heimclub über das Eis. Der 36-jährige Captain verrät uns, wer ihm den Rücken stärkt und wie er mit Niederlagen umgeht.

Steve Kellenberger, wann hat Sie das Eishockeyfieber gepackt und wie wird man eigentlich Eishockeyspieler?
Als ich ungefähr sieben Jahre alt war, durfte ich mit meiner Mutter an einen Match des EHC Kloten. Danach wollte ich unbedingt anfangen, Eishockey zu spielen. Soweit ich mich erinnern kann, beantwortete ich die Frage nach dem zukünftigen Beruf schon früh mit Eishockeyspieler. Die Freude an dieser Sportart und viel Disziplin haben mir geholfen, mein Hobby schliesslich zum Beruf zu machen.

Wie können wir uns Ihren Arbeitsalltag während der Saison vorstellen?
Während der Saison trainieren wir jeden Morgen und abgestimmt auf die Anzahl Spiele pro Woche. Sind wir am Dienstag, Freitag und Samstag im Einsatz, ist das Training sehr kurz gehalten. Dann liegt der Fokus auf Erholung und der Analyse, was wir in unserem Spiel besser machen können. Entsprechend versuchen wir kleine Dinge anzupassen und üben dies direkt auf dem Eis. Und wenn wir auswärts spielen, sind wir natürlich auch auf Reisen. Im Winter haben wir jeweils an den Nachmittagen und am Sonntag meistens frei.

Eishockey ist ein körperlich sehr fordernder Sport. Wie halten Sie sich fit?
Ja, es ist eine sehr intensive Sportart mit viel Körperkontakt und Schmerzen gehören dazu. Man muss körperlich bereit sein, Checks abzufangen und dagegenzuhalten. Dafür sind wir jetzt schon im Sommertraining mit dem Ziel, den Grundstein für eine gesunde Saison zu legen. Das bedeutet Krafttraining, Stärkung der Rumpfstabilität, Dehnen für eine optimale Beweglichkeit und dies alles in Einklang zu bringen, um Verletzungen vorzubeugen.

«Am meisten Kraft geben mir meine Frau und mein Sohn.»

Steve Kellenberger

/// Die Freude am Eishockey treibt den Captain des EHC Kloten, Steve Kellenberger, an.

Sie sind als Stürmer und oft auch in der Verteidigung im Einsatz. Ist es schwierig, sich auf eine andere Spielposition einzustellen?
Wenn ich eine ganze Saison inklusive Vorbereitung in einer anderen Spielposition durchziehen kann, ist es für mich persönlich nicht schwer, mich darauf einzustellen. Bereits früher bei den Junioren half ich oft in der Verteidigung aus, wenn dort ein Spieler fehlte. Weil ich meistens Center war, die Verbindung zwischen Stürmer und Verteidiger, habe ich mich schon immer gut in beiden Positionen zurechtgefunden. Auch in der ersten Mannschaft war ich meist derjenige, der in der Verteidigung unterstützte.

Nach dem Abstieg in die Swiss League (NLB) im Jahr 2018 folgte 2022 der Wiederaufstieg in die Nationalliga A. Wie gehen Sie mit solch herausfordernden Phasen oder auch Niederlagen um?
Die Freude an diesem Sport und mein Ehrgeiz treiben mich an. Ich hasse es zu verlieren und es ist mein Ansporn, Fehler gleich im nächsten Spiel wieder wett zu machen. Mit der Zeit kommt auch die Erfahrung hinzu und man lernt mit herausfordernden Phasen oder Niederlagen besser umzugehen, als dies noch in jüngeren Jahren der Fall war.

Harte Zweikämpfe, Verlängerung nach dem dritten Drittel oder auch mal eine Verletzung im Gesicht. Wie tanken Sie nach einem intensiven Spiel Kraft und wer stärkt Ihnen den Rücken?
Am meisten Kraft geben mir meine Frau und mein Sohn. Sie stärken mir immer den Rücken, auch in besonders herausfordernden Zeiten wie beispielsweise in der Playoff-Phase. Dann spiele ich jeden zweiten Tag und kann zu Hause nur wenig mithelfen. Mein Sohn spielt selbst auch schon Eishockey und ist mein erster Kritiker. Wenn ich nach einer Niederlage nach Hause komme, heisst es schon mal «Wieso habt ihr heute verloren?».

Im Februar 2023 hat sich der EHC Kloten im Rahmen eines Benefizspiels für die Schweiz. MS-Gesellschaft engagiert. Wie haben Sie diesen wohltätigen Einsatz als Spieler erlebt?
Ich finde es extrem wichtig, im Rahmen eines Benefizspiels auf eine Krankheit wie Multiple Sklerose aufmerksam zu machen. Und wenn wir ein wenig dazu haben beitragen können, umso schöner. Ich hatte das Glück beim Videodreh zum Spiel dabei zu sein und durfte drei MS-Betroffene persönlich kennenlernen. Es hat mich sehr beeindruckt, wie sie voller Begeisterung mitgemacht haben. Besonders wenn man den Hintergrund dieser noch unheilbaren Krankheit kennt und wo sie hinführen kann.

Sie sind gerade auf dem Sprung in die Ferien. Spielt Sport auch in Ihrer Freizeit eine grosse Rolle? Oder gibt es auch Momente, in denen Sie einfach mal die Füsse hochlegen?
Nach der Saison sind Ferien definitiv Ferien. Wenn ich zum Beispiel am Meer bin, liege ich auch gerne mal herum. Jedoch nicht den ganzen Tag. Ein bisschen Aktivität muss sein, wie beispielsweise bei Ballspielen zusammen mit meinem Sohn im Wasser oder am Strand. Es ist wichtig, dass ich mich auch in der freien Zeit bewege, damit es keinen Kaltstart ins Training gibt.

///**Interview:** Melanie Weber
///**Fotos:** Marcel Kaul, szenemagazin.ch

Machen Sie mit!

September Walk 2023

Jeder auf seiner eigenen Strecke, aber nie alleine!
Vom 1. – 30. September 2023

In seiner vierten Auflage findet der September Walk auch 2023 wieder schweizweit statt. Legen Sie eine Strecke Ihrer Wahl zurück – beim Spazierengehen, Wandern, Laufen, im Rollstuhl oder mit einer Gehhilfe. Ob alleine oder in Begleitung, mit der Familie oder mit Kollegen – ziehen Sie ein rotes T-Shirt an, heften Sie sich Ihre Startnummer an und zeigen Sie Solidarität mit den 15'000 MS-Betroffenen in der Schweiz! Die Fotos der Teilnehmenden werden zusammengelegt und als Collage auf unserer Webseite veröffentlicht.

Machen Sie beim September Walk mit und sorgen Sie für einen neuen Teilnehmenden-Rekord!

Code scannen für Infos und Anmeldung.
www.septemberwalk.ch

Auf dem Laufenden bleiben

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft