Ausgabe N° 3 | 2025

# FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRÄT

## Stilles, starkes, tiefes Wasser

Mirella Riccioli

SCHWERPUNKTTHEMA

## Unsichtbare Krankheit

damit es besser wird

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

# Inhalt


4 **Porträt**
Mirella Riccioli

8 **Fachartikel**
Sensibilitätsstörungen bei MS im Fokus

10 **Fachartikel**
Kognitive Herausforderungen bei Multipler Sklerose

12 **Schweizer MS Register**
Werden MS-Symptome weniger sichtbar?

14 **Mitgliederfest 2025**

15 **MS-Preis 2025**

16 **Aktuelles bei der MS-Gesellschaft**

17 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

18 **Veranstaltungen/Agenda**

20 **Regionalgruppen**
- Ein halbes Jahrhundert gelebte Gemeinschaft
- Kontakte

22 **Promi-Interview**
Mona Vetsch


**04**

## «Ich ziehe es vor, in der Gegenwart zu leben.»

Porträt Mirella Riccioli

**08**

## Sensibilitätsstörungen bei MS im Fokus

Fachartikel von Dr. med. Lara Diem über das, was hinter diesen Missempfindungen steckt

**10**

## Kognitive Herausforderungen bei MS

Dr. phil. Olivia Zindel-Geisseler über deren Auswirkungen und hilfreiche Massnahmen

**22**

## Wenn Empathie auf Neugier trifft

Mona Vetsch im Promi-Interview

Bleiben Sie informiert über unsere Social Media Kanäle

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

# Editorial

Multiple Sklerose ist oft unsichtbar – genau das macht sie so schwer greifbar. Viele Symptome wie chronische Erschöpfung oder unangenehme Missempfindungen sind von aussen nicht erkennbar, belasten jedoch Betroffene im Alltag stark. Wie erklärt man seinem Umfeld diese Krankheit, die man nicht immer sieht?

Genau vor dieser Herausforderung stand Mirella Riccioli. Im Porträt teilt sie ihre Erfahrung mit MS und wie ihr die MS-Gesellschaft geholfen hat, die Krankheit besser zu verstehen.

Wenn es im Körper kribbelt, die Gliedmassen sich anders oder taub anfühlen, spricht man von Sensibilitätsstörungen. Dr. med. Lara Diem erklärt, was hinter diesen Symptomen steckt und gibt Tipps für den Umgang damit.

Und Dr. phil. Olivia Zindel-Geisseler beleuchtet die kognitiven Herausforderungen bei MS – von Konzentrationsproblemen bis hin zu Gedächtnisstörungen – und zeigt auf, wie wichtig frühzeitige Diagnostik und individuelle Strategien für die Lebensqualität von Betroffenen sind.

Unsichtbares sichtbar machen – ein wichtiges Thema bei MS.

Herzliche Grüsse

Patricia Monin
Direktorin

## Impressum

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

Herausgeberin:
Schweiz. MS-Gesellschaft
Brandrietstrasse 31
CH-8307 Effretikon
Telefon: 043 444 43 43
redaktion@multiplesklerose.ch
Verantwortliche Redaktorin:
Melanie Weber
Mitarbeit bei dieser Ausgabe:
Vladeta Ajdacic-Gross
Murielle Bona
Dr. med. Lara Diem
Patricia Götti Zollinger
Dr. Nina Steinemann
Rainer Widmann
Linda Zaugg
Dr. phil. Olivia Zindel-Geisseler
Gestaltung und Illustration:
Neonrot, Zürich
Bildnachweise:
Schweiz. MS-Gesellschaft, Neonrot, Samuel Schalch, weitere Fotografinnen und Fotografen
Druck:
Baumer AG, Islikon
Publikation: 4x pro Jahr
Beglaubigte Auflage:
Deutsch 55'100 Expl.
Französisch 17'600 Expl.
Italienisch 10'100 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

# Stilles, starkes, tiefes Wasser

Mit ihrer ruhigen Art und einem sanften Lächeln wirkt Mirella Riccioli unbeschwert, zurückhaltend. Seit fast zehn Jahren lebt sie mit Multipler Sklerose – einer chronischen Erkrankung, die für andere oft unsichtbar bleibt. Heute kennt sich die Tessinerin selbst besser, akzeptiert ihre Grenzen und lebt jeden Tag mit Vertrauen und ungebrochener Lebensfreude.

Mirella Ricciolis Geschichte gleicht einem Buch mit vielen Kapiteln, jedes davon mit Tinte aus Mut und Geduld geschrieben. Die 44-Jährige lebt im Herzen des Tessins. Ihre Reise mit Multipler Sklerose (MS) begann 2016, doch die ersten Anzeichen machten sich ein Jahr zuvor bemerkbar: leise und schwer zu deuten. Damals verspürte sie «seltsame» Empfindungen – ein Brennen in den Füssen, ein Kribbeln bis zum Bauchnabel, Nadelstiche auf der Haut. Zudem schlichen sich Gleichgewichtsstörungen, Spasmen und Konzentrationsschwierigkeiten ein.
Was eine Einordnung noch schwieriger machte: Die Symptome kamen und gingen. «Vielleicht ist es Stress oder etwas mit dem Rücken», dachte Mirella Riccioli und ignorierte den Rat ihres Arztes, einen Neurologen aufzusuchen. Doch die Warnsignale wurden lauter. Gravierendere Zwischenfälle folgten: Einmal verschüttete sie Wasser auf die Hose, ohne es überhaupt auf der Haut zu spüren. Und sie verlor plötzlich die Farbwahrnehmung und das Sehvermögen auf einem Auge. Für ihren Partner war damit sofort klar: Sie muss in die Notaufnahme. «Ich sah das rote Stoppschild, aber für mein Auge war es grau. Dann wurde alles schwarz.»
Nach einer Magnetresonanztomographie und der Untersuchung des Nervenwassers erhielt sie schliesslich ihre Diagnose. «Ich war erschöpft, aber zugleich auch erleichtert», erinnert sich Mirella Riccioli. «Ich hatte MS zunächst mit ALS verwechselt.» Mit dreizehn Entzündungsherden im zentralen Nervensystem – darunter zwei im Rückenmark – und einer Sehnervenentzündung begann sie sofort eine Kortisontherapie – der Beginn eines neuen Kapitels in ihrem Leben.

**Die Wiederentdeckung des Selbst**

Die ersten Monate waren ein ständiges Auf und Ab der Gefühle – Verzweiflung und Hoffnung wechselten sich wie Wellen ab. Mirella Riccioli musste ihr inneres Gleichgewicht neu finden, da die Behandlung mit Kortison unangenehme Nebenwirkungen auslöste. «Ich konnte nicht schlafen, war müde und verwirrt», erzählt sie. Der Beginn der eigentlichen MS-Therapie brachte die ersehnte Besserung.
Sie begann, Tagebuch zu führen und hielt darin ihre Stimmung, Körpersignale und Energiephasen fest. «Es half mir, Ordnung in mir zu schaffen und meine MS besser zu verstehen.» Die Tessinerin entdeckte zudem, dass Ernährung ihre Symptome beeinflusst: «Ein Glas Wein zum Beispiel bringt das unangenehme Kribbeln zurück. Und ich habe gelernt, dass ich bestimmte Proteine wie Fleisch und Käse nicht kombinieren kann.»

**Getragen von Familie und Liebe**

Die Familie steht Mirella Riccioli stets zur Seite, auch wenn es für ihr Umfeld anfangs nicht immer einfach nachzuvollziehen war, was ein Leben mit MS bedeutet. «Ich sah die Besorgnis in den Gesichtern meiner Liebsten und fühlte mich schuldig.» Ihre Eltern schwankten zwischen der Herausforderung, die unsichtbare Krankheit zu verstehen und grosser Sorge. «Meine Mutter hätte mich am liebsten zu allen Therapien begleitet, aber mir war es wichtig, meine Eigen-

ständigkeit zu bewahren.» Als Ergebnis dieser emotionalen Mischung fanden sie neue Wege, Zeit miteinander zu verbringen, nahmen gemeinsam an Veranstaltungen der MS-Gesellschaft teil, wie Koch-, Tanz- und Pilates-Kursen.
Seit zwölf Jahren ist Mirella Riccioli mit ihrem Partner zusammen – eine Beziehung voller Verständnis und Leichtigkeit. «Er ist mein Fels in der Brandung. Wenn ich niedergeschlagen bin, bringt er mich zum Lachen. Ein Witz genügt und alles ist vergessen.» Gemeinsam beschlossen sie, keine Kinder zu bekommen. Umso mehr schätzt die 44-Jährige die besondere Verbindung zu ihrer Nichte: «Schon als sie klein war, habe ich

*«Ich ziehe es vor, in der Gegenwart zu leben.»*

**Mirella Riccioli**

ihr erklärt, dass ich eine Krankheit habe. Jetzt ist sie fast elf und stellt viele Fragen. Ich habe ihr gesagt, dass ich nicht ansteckend bin und sie keine Angst haben muss.» In ihren Worten schwingen Liebe und Zärtlichkeit mit: «Sie ist sehr reif und möchte auf Flohmärkten Dinge verkaufen, um Geld zu sammeln. Mein Bruder hat mir erzählt, dass sie denkt, ich könnte durch eine Spende an die MS-Gesellschaft und Investitionen in die Forschung gesund werden.»

**Im eigenen Tempo**

Auch beruflich musste Mirella Riccioli ihren Rhythmus neu finden. Sie arbeitet als Verkäuferin in einem Bioladen. Allerdings ist die Fatigue – eines der häufigsten MS-Symptome, in Form einer extremen Erschöpfung – ein ständiges Hindernis. «Ich konnte nicht mehr Vollzeit arbeiten», erinnert sie sich mit Bedauern. «Der Entscheid, mein Arbeitspensum zu reduzieren, fiel mir nicht leicht. Die Menschen in meinem

1///

Umfeld und meine Ärzte halfen mir jedoch, zur Vernunft zu kommen. Auch mein Chef hat mich unterstützt und ermöglichte mir, meine Aufgaben anzupassen. Das war eine grosse Erleichterung für mich.»
Zunächst fiel es ihr schwer zu akzeptieren, dass ihr Alltag nicht mehr derselbe war wie zuvor. «Mein Leben bestand nur noch aus Arbeit und Ruhe. Ich konnte nichts anderes mehr tun. Nicht kochen, nicht mit Freunden oder meinem Partner ausgehen.» Die MS raubte ihr nicht nur die Energie, sondern auch die schönen Momente des Lebens. Mirella Riccioli wandte sich an die MS-Gesellschaft, um Unterstützung beim Antrag auf eine IV-Rente zu erhalten. «Die Sozialberaterin begleitete mich dabei mit grosser Sorgfalt, und ich konnte mein Arbeitspensum schrittweise auf 50 Prozent reduzieren.»
Heute legt sie besonderen Wert auf ihre Lebensqualität und schöpft Kraft aus kleinen Dingen: Sie kocht, hört Musik, ist in der Natur, meditiert, liest und puzzelt. Und dann ist da noch die Aromatherapie: «Wenn ich unruhig bin, helfen mir ätherische Öle, zur Ruhe zu kommen, als wäre ich in einem Spa, und meine Gedanken lösen sich auf.» Auch das Häkeln, ihre grosse Leidenschaft, hilft ihr, sich nicht in ihren Gedanken zu verlieren. «Ich häkle überall – im Bus, auf der Strasse, auf dem Sofa. Meine Kreativität rettet mich», ist sie überzeugt.

**Teil einer Gemeinschaft**
Anfangs zögerte Mirella Riccioli, sich mit anderen MS-Betroffenen auszutauschen. «Menschen mit fortgeschritteneren Krankheitsverläufen zu begegnen, machte mir Angst.» Doch sie erkannte rasch, dass in den Geschichten anderer wertvolle Unterstützung, Verständnis und Anerkennung liegen. Auch die MS-Gesellschaft half ihr, die Krankheit zu akzeptieren und wurde zu einem

**1///** Kleine Rituale, grosse Wirkung: Beim Meditieren schöpft Mirella Riccioli neue Kraft.

**2///** Häkeln ist die grosse Leidenschaft der Tessinerin, auch unterwegs.

**3///** Mirella Riccioli führt Tagebuch, um ihre MS besser zu verstehen – mit Fokus auf Stimmung, Körper und Energie.

wichtigen Bezugspunkt: «Ich habe dort Informationen erhalten, um meine MS besser zu verstehen und sie auch meinen Liebsten zu erklären.» Sie nahm an verschiedenen Veranstaltungen teil und schloss sich einer Regionalgruppe der MS-Gesellschaft für junge Betroffene an. Die Gruppe wurde schnell zu einem Herzensort, an dem sie sie selbst sein konnte. Ohne Filter. Ohne Ängste. «Mein Kribbeln bedurfte keiner Erklärung. Eine ähnliche Erfahrung mit anderen zu teilen, hilft, verstanden zu werden, sich auszutauschen und gute Ratschläge zu erhalten.»

**Jeden Tag das Leben wählen**

Mit Blick in die Zukunft sagt Mirella Riccioli ehrlich: «Ich hoffe, dass es mir so lange wie möglich gut geht. Aber ich ziehe es vor, in der Gegenwart zu leben.» Ihre grösste Sorge bleibt die Unvorhersehbarkeit der Krankheit. Doch die lebensfrohe Tessinerin hat im Laufe der Zeit gelernt: «Ich kämpfe nicht gegen die MS, weil das für mich bedeutet, dass ich etwas bekämpfen muss. Ich nehme sie lieber an. Ich versuche, sie kennenzulernen, zu verstehen und damit umzugehen. Dieser Unterschied hilft mir, die Wut loszulassen.»

***///* Text:** Milo Prada
***///* Bilder:** Samuel Schalch

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende Betroffene wie Mirella Riccioli. Herzlichen Dank!

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

***Spendenkonto:***
***IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9***

# Sensibilitätsstörungen bei MS im Fokus

Sie treten oft unerwartet auf und können Betroffene im Alltag stark verunsichern: Sensibilitätsstörungen am Körper bei Multipler Sklerose. Es kribbelt, Gliedmassen fühlen sich plötzlich anders an oder sind taub – manchmal nur an einzelnen Stellen, manchmal grossflächig. Was steckt hinter diesen Missempfindungen? Wie lassen sie sich einordnen, und was hilft im Umgang damit?

Bei Multipler Sklerose (MS) gehören Sensibilitätsstörungen zu den häufigsten Symptomen. Sie können sich als Taubheit, Kribbeln oder Schmerzen äussern – und beeinflussen oft das tägliche Leben der Betroffenen.

**Was sind Sensibilitätsstörungen und warum treten sie auf?**
Sensibilitätsstörungen zu haben, bedeutet, dass sich Berührungen, das Temperaturgefühl oder andere Empfindungen verändert anfühlen – zum Beispiel als Kribbeln, Taubheit oder Brennen. Sie entstehen, wenn die Nervenreize im Körper nicht mehr richtig weitergeleitet werden. Bei Multipler Sklerose liegt das daran, dass die schützende Hülle der Nervenfasern – das sogenannte Myelin – durch Entzündungen beschädigt ist. Etwa 80 Prozent der Menschen mit MS erleben solche Missempfindungen im Laufe ihrer Erkrankung, oft sogar schon zu Beginn.

**Vielfältige Formen der Empfindungsstörungen**
Man unterscheidet drei Arten von Empfindungen, die unterschiedlich betroffen sein können:

- **Oberflächenempfinden:** Dazu gehört das Fühlen von Berührungen, Temperatur oder Vibrationen. Ist dieser Bereich gestört, kann es zum Beispiel zu Taubheitsgefühlen, vermindertem Tastempfinden oder einem gestörten Kälte-Wärme-Gefühl kommen.

- **Tiefensensibilität:** Sie ermöglicht uns, die Stellung und Bewegung von Armen und Beinen zu spüren – auch mit geschlossenen Augen. Wenn diese gestört ist, wirkt die Bewegung unsicher oder unkoordiniert, man «spürt» etwa den Boden unter den Füssen nicht richtig.

- **Schmerzempfinden:** Hierbei können normale Reize als schmerzhaft empfunden werden (z. B. Kleidung auf der Haut), oder es treten brennende oder stechende Schmerzen ohne erkennbaren Auslöser auf.

**Diagnostik und Auswirkungen im Alltag**
Sensibilitätsstörungen sind meist subjektiv – das macht deren Einschätzung schwierig. Um diese konkretisierbarer zu machen, nutzen Neurologinnen und Neurologen verschiedene Tests, etwa mit Watte, Kälte oder Vibration. Auch Ergotherapie und Physiotherapie helfen, die Auswirkungen zu erfassen. Im Alltag können diese Störungen das Greifen, Gehen oder Gleichgewicht beeinträchtigen. Viele Betroffene empfinden Temperaturreize als unangenehm. Die ständige Unsicherheit kann auch psychisch herausfordernd sein.

**Tipps für den Alltag**
Auch wenn Sensibilitätsstörungen belastend sind – es gibt viele Wege, aktiv damit umzugehen:

- **Temperatur regulieren:** Bei Hitze helfen kühle Räume, leichte Kleidung, kalte Getränke und Kühlhilfen. Bei Kälte schützen Handschuhe, warme Schuhe und Zwiebellook. Heisses Wasser sollte immer an Körperstellen geprüft werden, die ein normales Empfinden haben, um Verbrühungen zu vermeiden.

/// Dr. med. Lara Diem ist Oberärztin mbF und Leiterin der Epileptologie im Neurozentrum des Luzerner Kantonsspitals sowie Mitglied des Medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft.

- **Verletzungen vorbeugen:** Das Tragen zum Beispiel von Handschuhen und festen Schuhen sowie das Nutzen von rutschfesten Matten kann die Sicherheit fördern. Hände und Füsse sollten regelmässig auf Druckstellen oder kleine Verletzungen überprüft werden.

- **Wahrnehmung fördern:** Übungen mit Igelball, Bürste oder Wechselbädern können helfen, die Sensibilität zu schulen. Auch Balance- und Bewegungsübungen wie Yoga verbessern das Körpergefühl.

- **Stress reduzieren:** Entspannungstechniken wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder ruhige Pausen helfen, Missempfindungen zu lindern. Auch das regelmässige Einplanen kleiner Erholungsmomente kann unterstützend wirken.

- **Offen kommunizieren:** Beschwerden sollten gezielt bei Neurologinnen oder Therapeuten angesprochen werden. Es kann hilfreich sein, aktiv nach Physiotherapie, Ergotherapie oder einer Schmerzbehandlung zu fragen. Auch das Führen eines Symptomtagebuchs kann dabei helfen, Empfindungen besser zu beschreiben.

**Blick in die Zukunft**

Neue Diagnoseverfahren, digitale Trainingsansätze und moderne Therapien könnten in Zukunft helfen, Sensibilitätsstörungen früher zu erkennen und besser zu behandeln. Wer informiert und aktiv bleibt, kann gezielt gegensteuern – und so die eigene Lebensqualität nachhaltig verbessern.

**/// Text:** Dr. med. Lara Diem, Fachärztin FMH für Neurologie

# Kognitive Herausforderungen bei Multipler Sklerose

Wenn das Denken aus dem Takt gerät: Viele Menschen mit Multipler Sklerose erleben im Verlauf ihrer Erkrankung Veränderungen in der geistigen Leistungsfähigkeit. Wenn Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder Wahrnehmung beeinträchtigt sind, hat das tiefgreifende Auswirkungen auf Lebensqualität, Alltagsaktivitäten und Beruf. Frühzeitige Diagnostik und individuelle Strategien können helfen, diese Herausforderungen besser zu bewältigen.

© Kliniken Valens

Etwa 40 bis 65 Prozent der Menschen mit Multipler Sklerose (MS) erleben im Verlauf ihrer Erkrankung kognitive Veränderungen – unabhängig vom Grad der körperlichen Einschränkungen. Dennoch stehen sie in der öffentlichen Wahrnehmung häufig im Schatten motorischer bzw. körperlicher Einschränkungen, und dies, obwohl sie sich massgeblich auf Alltag, Beruf und soziale Teilhabe auswirken.

Typischerweise betreffen die kognitiven Einschränkungen bei MS das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit, die Denkgeschwindigkeit und die sogenannten exekutiven Funktionen – also die Fähigkeit zur Planung, Organisation und Problemlösung. Viele Betroffene berichten, dass sie länger brauchen, um Informationen zu verarbeiten, sich schlechter konzentrieren, Gesprächen nur schwer folgen können oder die geistige Belastbarkeit nachlässt. Die Ursachen sind komplex: Strukturelle Veränderungen im Gehirn – wie entzündliche Prozesse, Atrophie («Schrumpfung») einzelner Hirnareale – sowie auch die Fatigue (überhöhte Erschöpfbarkeit), Depression oder Stress/Überlastung stellen relevante Einflussfaktoren auf das Denken dar.

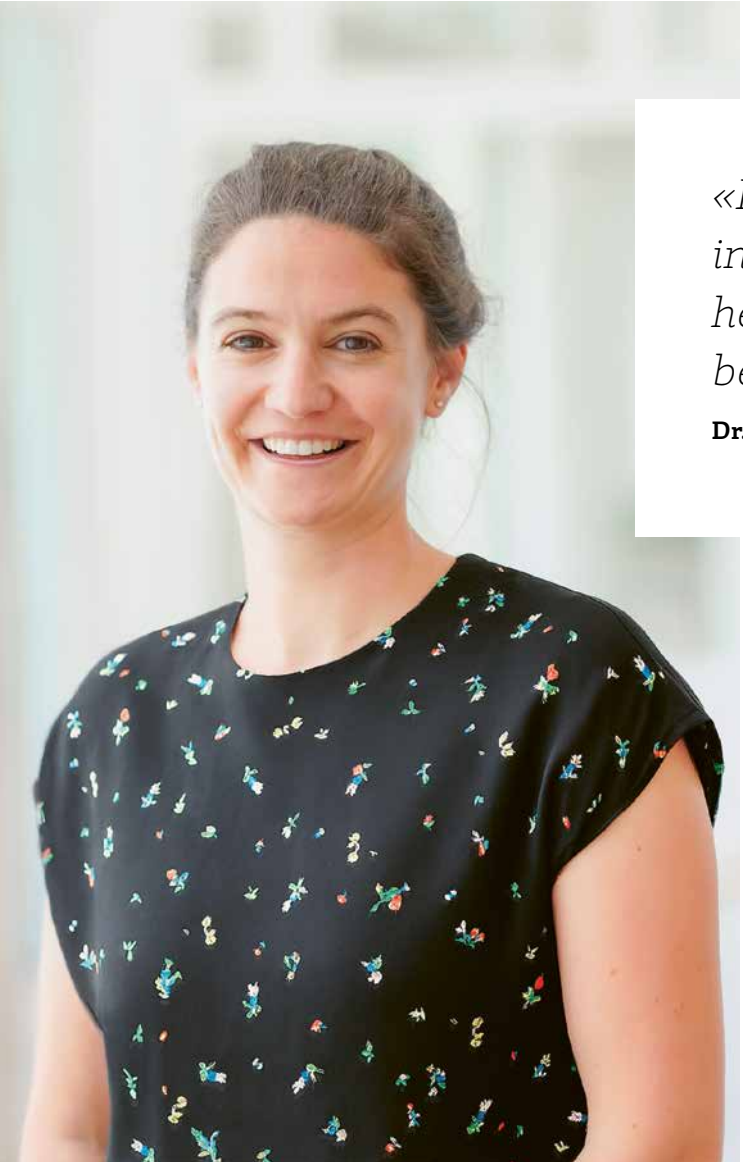
Da kognitive Veränderungen oft subtil beginnen, ist eine frühzeitige Abklärung im Sinne einer neuropsychologischen Diagnostik wichtig. Mithilfe standardisierter Testverfahren können Neuropsychologinnen und Neuropsychologen die verschiedenen kognitiven Bereiche gezielt prüfen und das Profil der Beeinträchtigungen präzise erfassen. Dabei geht es nicht nur um das Feststellen von Defiziten, sondern auch um die Ableitung konkreter Empfehlungen für den Alltag, den Beruf und mögliche therapeutische Massnahmen.

**Was hilft – therapeutische Ansätze**

Die Behandlung MS-bedingter kognitiver Störungen ist eine grosse Herausforderung, da es keine allgemeingültige, einheitliche Therapie gibt. Vielmehr handelt es sich um eine individuelle, auf den betroffenen Menschen zugeschnittene Behandlung, basierend auf den neuropsychologischen Abklärungsergebnissen und den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen.

Durch kognitives Training können gezielt geistige Funktionen wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit oder Problemlösung gefördert werden – oft digital über spezielle Apps und Programme. Ergänzend kommen Kompensationsstrategien zum Einsatz, etwa in Form von Erinnerungsstützen, Checklisten oder digitalen Hilfsmitteln wie Kalender-Apps, die helfen, den Alltag besser zu strukturieren. Auch die Ergotherapie leistet einen wichtigen Beitrag, indem sie im Rahmen eines Neurotrainings kognitive Übungen alltagsnah einbettet und praktische Handlungskompetenzen stärkt.

Psychotherapeutische Unterstützung wiederum kann helfen, mit Frustration, Ängsten oder Er-



*«Eine frühzeitige Diagnostik und individuelle Strategien können helfen, kognitive Veränderungen bei MS zu stabilisieren.»*

**Dr. phil. Olivia Zindel-Geisseler**

schöpfung besser umzugehen – Belastungen, die kognitive Symptome häufig begleiten. Darüber hinaus zeigt die aktuelle Studienlage positive Effekte auf die geistige Leistungsfähigkeit durch regelmässige Bewegung (beispielsweise aerobes, körperliches Training), gesunde Ernährung und soziale Einbindung. Diese Vielfalt an Möglichkeiten unterstreicht die Relevanz eines individuellen, ganzheitlichen Therapiekonzepts.

**Blick nach vorn – Forschung und Perspektiven**
Die Erforschung kognitiver Symptome bei MS hat in den letzten Jahren an Dynamik gewonnen. Neue bildgebende Verfahren erlauben ein besseres Verständnis der neurobiologischen Grundlagen und digitale Tools eröffnen neue Wege in Diagnostik und Therapie – etwa durch personalisierte Trainingsprogramme oder telemedizinische Betreuung. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für die Relevanz kognitiver Gesundheit als gleichwertiges Therapieziel neben der körperlichen Stabilisierung.

**Fazit: Kognition verstehen, Ressourcen stärken**
Kognitive Veränderungen durch MS sind herausfordernd – aber müssen nicht hilflos hingenommen werden. Mit gezielter Diagnostik, individuell angepasster Therapie und praktischen Strategien können viele Betroffene ihre geistige Leistungsfähigkeit stabilisieren oder verbessern. Ziel ist es, die vorhandenen Ressourcen zu stärken, den Alltag funktional zu gestalten und die Selbstwirksamkeit zu fördern – zentrale Bausteine für die Lebensqualität.

**Weitere Informationen finden Sie im MS-Infoblatt «Kognitive Schwierigkeiten» der MS-Gesellschaft.**

///**Text:** Dr. phil. Olivia Zindel-Geisseler, Teamleiterin Neuropsychologie, Rehazentrum Valens

# Werden MS-Symptome weniger sichtbar?

Die Multiple Sklerose verläuft bei jeder und jedem Betroffenen anders. Zudem sind viele Krankheitsbeschwerden für Aussenstehende nicht sichtbar. Zu Beginn zeigt sich die MS besonders häufig von ihrer verborgenen Seite. Eine Studie des Schweizer MS Registers gibt Aufschluss darüber, wie häufig und welche unsichtbaren Symptome vorkommen können.

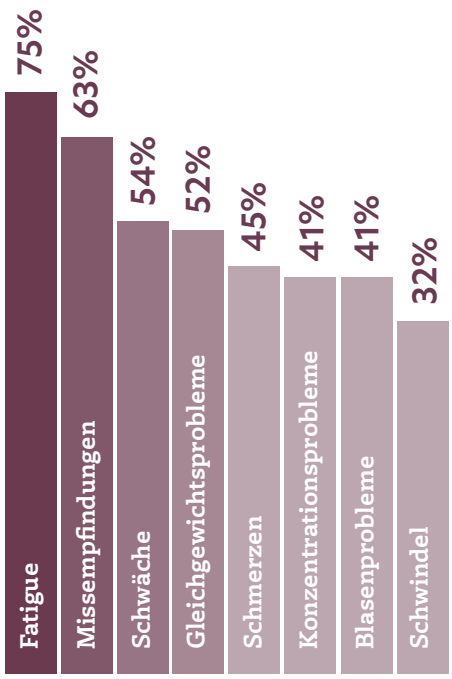
Laut einer Studie des Schweizer MS Registers aus dem Jahr 2024 berichten rund 60 Prozent der Teilnehmenden über unsichtbare Symptome. Bei einem überwiegenden Teil davon (45 Prozent) treten diese in Kombination mit sichtbaren Symptomen auf. Nur ein kleiner Teil (15 Prozent) gibt ausschliesslich krankheitsbedingte Beschwerden an, die für andere nicht wahrnehmbar sind.

Manche Symptome wie zum Beispiel Missempfindungen oder Blasenprobleme sind von aussen grundsätzlich nicht sichtbar. Andere – etwa leichte Gleichgewichtsstörungen – können je nach Ausprägung bei der einen Person verborgen bleiben, bei einer anderen Person in Form von stärkeren Balanceproblemen oder gar Stürzen deutlich erkennbar sein.

**Die häufigsten unsichtbaren Symptome**
Die Fatigue ist nicht nur allgemein das häufigste, sondern auch das häufigste unsichtbare Symptom: Drei von vier Teilnehmenden des MS Registers geben an, davon betroffen zu sein. Daneben gibt es viele weitere Symptome, die man von aussen nicht sieht. Dazu zählen etwa Konzentrationsstörungen, sexuelle Störungen, Blasenprobleme oder Schmerzen.

Bei den 485 Betroffenen der Studie, die in den letzten sechs Monaten MS-bedingte Beeinträchtigungen hatten, traten die folgenden acht unsichtbaren Symptome am häufigsten auf (siehe Grafik).

## Häufigkeit unsichtbare Symptome




*Die Grafik zeigt eine Übersicht der acht häufigsten unsichtbaren Symptome von Registerteilnehmenden.*

**Was besonders auffällt**
In den Daten finden sich Muster, wer aufgrund von MS-Form, Alter oder Krankheitsdauer eher an sichtbaren oder unsichtbaren Symptomen lei-

det. Jüngere Betroffene mit einer schubförmigen MS haben zu Beginn eher milde und unsichtbare Beschwerden.

Mit längerer Krankheitsdauer zeigen sich oft sichtbare Einschränkungen wie Gangstörungen oder Lähmungen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich mit zunehmendem Alter eine progrediente Form der MS entwickelt, begünstigt dies. Das Geschlecht scheint keinen Einfluss auf die Häufigkeit von sichtbaren oder unsichtbaren Symptomen zu haben.

**Die MS im Wandel**
Mit der Einführung neuer Generationen verlaufsmodifizierender MS-Medikamente seit Mitte der 1990er-Jahre kamen Therapien auf den Markt, welche darauf abzielen, die Krankheitsaktivität zu senken, Schübe stärker zu reduzieren und das Fortschreiten der MS zu verlangsamen. Die frühzeitige Behandlung mit verlaufsmodifizierenden Medikamenten rasch nach der Diagnosestellung ist heute weit verbreitet. Aufgrund dieser beiden Faktoren – frühzeitiger Behandlungsbeginn und wirksamere Medikamente – haben sichtbare Einschränkungen im Laufe der Zeit zumindest in den ersten Jahren der Erkrankung abgenommen.

**Unsichtbare Symptome sichtbar machen**
Sichtbare Beeinträchtigungen und damit verbundene Stigmatisierungen haben durch moderne Therapien teilweise abgenommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Menschen mit MS weniger stark belastet sind. Denn unsichtbare Symptome wie Fatigue oder Schmerzen können ebenso einschränkend sein, zum Beispiel im täglichen Arbeits- oder Sozialleben.

Ist etwas nicht direkt sichtbar, fällt es Menschen schwerer, verständnisvoll zu reagieren. Isoliert betrachtet können einzelne Symptome für sich genommen erträglicher erscheinen, in der Summe hingegen eine enorme Belastung darstellen. Die Unsichtbarkeit kann nicht nur zu Miss- und Unverständnis führen, sondern letztlich auch zu Selbstzweifeln und Isolation bei Menschen mit MS.

Umso wichtiger ist es, über die unsichtbaren Symptome aufzuklären. Alle, die mit MS in Berührung kommen – Betroffene selbst, Angehörige, Fachpersonen, Arbeitgeber, das MS Register und nicht zuletzt die MS-Gesellschaft – können dazu beitragen.

## Jetzt Teil der Forschungsgemeinschaft werden

Damit das MS Register zu unsichtbaren Symptomen und weiteren wichtigen Aspekten der MS fundierte Erkenntnisse gewinnen kann, braucht es Betroffene, die ihre Erfahrungen teilen und sie für die Forschung zugänglich machen.

Sie oder eine nahestehende Person sind von MS betroffen und möchten Ihre Erfahrungen teilen? Das Team des MS Registers freut sich über Ihre **E-Mail an: ms-register@ebpi.uzh.ch.**

**Für weiterführende Informationen.**

///**Text:** Vladeta Ajdacic-Gross, Murielle Bona, Dr. Nina Steinemann und Linda Zaugg vom Schweizer MS Register

# Sonniges Mitgliederfest 2025 am Zürichsee

Wie im Fluge vergingen die geselligen Stunden des Mitgliederfests der MS-Gesellschaft. Am Samstag, 14. Juni 2025, strömten rund 300 Mitglieder bei strahlendem Wetter ins Kongresshaus Zürich – mit Blick auf den glitzernden See. Sie kamen, um sich auszutauschen und sich von der festlichen Stimmung mitreissen zu lassen.

Das abwechslungsreiche Programm bot zahlreiche informative und festliche Höhepunkte. Zum Auftakt begrüssten der Präsident Prof. Dr. med. Jürg. H. Beer und die Direktorin Patricia Monin die zahlreich erschienenen Gäste mit grosser Freude – just am Tag, an dem die MS-Gesellschaft ihren 66. Geburtstag feierte. Die beiden stellten auch die neue Vision der MS-Gesellschaft vor, die in den kommenden vier Jahren als Leitstern dient, und lautet: Wir sind DAS Haus und DER Kompass bei MS in der Schweiz.

**Ein bekanntes und zwei neue Gesichter im Vorstand**

Traditioneller Programmpunkt jedes Mitgliederfests ist die Bekanntgabe der Abstimmungsergebnisse. Prof. Beer präsentierte die Resultate, die durchwegs positiv ausgefallen waren. So waren das Protokoll der Mitgliederversammlung 2024 sowie die Jahresrechnung und der Jahresbericht 2024 mit einem überwältigenden Mehr genehmigt worden. Der Vorstand hatte die Décharge erhalten, und die Mitgliederbeiträge sowie die Revisionsstelle waren bestätigt worden. Zudem war Dr. med. Claude Vaney für eine weitere Amtszeit von vier Jahren wiedergewählt worden. Neu in den Vorstand gewählt worden waren Ernst Widmer und Rafaela Zysset. Herzliche Gratulation!

**Drei Stimmen, drei Perspektiven**

Dr. Christoph Lotter, Co-Direktor der MS-Gesellschaft, nahm das Publikum mit auf eine Reise durch das Jahr 2024. Er zeigte auf, wie vielfältig die Angebote für Betroffene und Angehörige waren und wie viel im Hintergrund täglich bewegt wurde. Dann wurde es forschungsnah: Prof. Dr. med. Andrew Chan sprach eindrücklich über aktuelle Therapieansätze mit Fokus auf die progredienten MS-Formen. Dr. med. Claude Vaney gab wertvolle Einblicke in die Entwicklung des Einsatzes von Cannabis zur Behandlung von MS-Symptomen. Beide Redner sind Teil des Vorstands der MS-Gesellschaft.

**Jubiläen und groovige Töne**
Martina Tomaschett, Florence Malloth und Rafaela Zysset bilden die Regionalgruppen-Kommission. Sie gaben in einer moderierten Runde Einblick in die engagierte und wichtige Arbeit der Regionalgruppen (RG) in allen drei Landesteilen. Feierlich geehrt wurden anschliessend drei RG für ihr langjähriges Bestehen: die Regionalgruppe Thun/Oberland für 50 gemeinsame Jahre sowie die Regionalgruppe Schwyz und die Regionalgruppe Fribourg für je 40 Jahre – zusammen 130 Jahre gelebte Solidarität.

Ebenfalls Teil des Programms waren Forscherinnen und Forscher, die vor Ort Einblicke in ihre aktuellen, von der MS-Gesellschaft unterstützten Forschungsprojekte gaben und in den direkten Dialog mit den Gästen gingen. Den Schlusspunkt setzte «The House Band» mit groovigen Beats, die alle mitrissen. Es wurde gelacht, getanzt – und sogar im Rollstuhl Pirouetten gedreht.

## MS-Preis 2025 für Alyssa Baldassari

**Alljährlich wird im Rahmen des Mitgliederfests der MS-Preis an eine Person oder Gruppe verliehen, die sich in besonderer Weise für Menschen mit MS engagieren – ein Moment, der jedes Mal begeistert. Der MS-Preis 2025 wurde symbolisch an Alyssa Baldassari überreicht, da sie am 14. Juni als Trauzeugin bei einer Hochzeit im Einsatz war.**

Alyssa Baldassari, eine junge MS-Betroffene aus dem Tessin, engagiert sich seit ihrer Diagnose 2018 mit grossem Einsatz für andere Betroffene. Mit ihrem Verein «Un cammino per la ricerca» (Ein Weg zur Forschung) initiierte sie bisher zwei erfolgreiche Spendenaktionen – darunter eine Jakobswegwanderung und einen kulinarischen Spaziergang – und sammelte insgesamt CHF 25'000 zu Gunsten der MS-Gesellschaft. Alyssa Baldassari bedankte sich per Videobotschaft für den Preis und sagt zu ihrem Engagement: «Die MS-Gesellschaft ist die Anlaufstelle, Stütze und Hilfe sowohl für Menschen wie mich als auch für alle Angehörigen.»

**Die MS-Gesellschaft gratuliert Alyssa Baldassari zum wohlverdienten MS-Preis und dankt ihr von Herzen für das ausserordentliche Engagement!**

# Aktuelles bei der MS-Gesellschaft

## Welt MS Tag 2025: Unsichtbares sichtbar machen

Was haben krabbelnde Ameisen, brennendes Feuer oder tonnenschwere Kugeln gemeinsam? Diese Bilder spielen eine wichtige Rolle im neuen Sensibilisierungsclip der MS-Gesellschaft, der anlässlich des Welt MS Tages am 30. Mai 2025 vorgestellt wurde. Mit diesem Clip rückt die MS-Gesellschaft die oft unsichtbaren Symptome MS ins Rampenlicht. Er zeigt auf, wie belastend und herausfordernd diese für Menschen mit MS sein können.

**Hier geht's zum Video.**

## Gilde Charity Herbst 2025: Mit Risotto-Genuss Gutes tun

Die Planungstöpfe brodeln bereits: Schon bald heisst es wieder schweizweit, mit jedem Bissen eines köstlichen Risottos Menschen mit MS unterstützen. Jeden Herbst lädt die Gilde etablierter Schweizer Gastronomen traditionell zum Risotto-Essen ein, wobei ein Teil des Erlöses der MS-Gesellschaft zugutekommt.

**Auf dem Laufenden bleiben.**

## Jahressammlung 2025: Ihre Unterstützung zählt!

«Ich fühle mich bei der MS-Gesellschaft rundum gut aufgehoben», sagt die MS-Betroffene Rebeca Sánchez. Sie ist zusammen mit ihrer Familie Botschafterin der Jahressammlung 2025 der MS-Gesellschaft. Dieser besondere schweizweite Spendenbrief liegt ab dem 3. September vielleicht auch in Ihrem Briefkasten. Herzlichen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung!

## Save the Date: Eröffnungsfeier MS-Zentrum in Effretikon

Am Samstag, 30. August 2025 lädt die MS-Gesellschaft die Öffentlichkeit herzlich zum Eröffnungsfest des neuen MS-Zentrums in Effretikon ein. Feiern Sie mit und entdecken Sie den neuen, barrierefreien Ort für Information, Austausch und Begegnung rund um MS.

**Mehr Informationen finden Sie hier.**

## Zulassung erstes Biosimilar bei MS

Die Zulassungsbehörde Swissmedic hat im Juni Tyruko® (Natalizumab Infusionslösung) als erstes Biosimilar zur Behandlung der schubförmig-remittierenden MS zugelassen. Biosimilars sind Nachahmerprodukte von biologischen Arzneimitteln, die auf lebenden Zellen basieren. Im Gegensatz zu chemisch hergestellten Generika sind Biosimilars keine exakten Kopien der Originalprodukte, da biologische Arzneimittel komplexer sind.

**Weitere Neuigkeiten, Updates aus der Forschung und Hinweise auf Events finden Sie auf unserer Webseite.**

# Spardiktat mit Kommafehler

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

Nachfolgend eine Szene aus meinem Alltag. Vielleicht kennen Sie so etwas ja auch – egal, ob Sie sichtbar oder unsichtbar oder gar nicht betroffen sind.
Es sei niemand frei, klingt es aus dem Hörer, im Moment seien alle Mitarbeitenden besetzt. Auch gut, warte ich eben. Nach einer Weile die Durchsage, ich solle doch lieber einen Rückruftermin abmachen. Eine monotone Stimme schlägt mir verschiedene Zeitfenster vor. Die sind mir aber allesamt nicht möglich.
Wenn ich doch schon einmal das Telefon auf der Halterung montiert habe! Das rutscht mir sonst aus der Hand. Zu wenig Kraft.
Inzwischen kommt ein Jingle. Wenigstens angenehm. Nicht so billiger Techno wie im Fahrstuhl oder Einkaufszentrum. Klassische Klänge, Beethoven oder so. Macht das Warten fast schön.
Dann wieder die Durchsage mit den Zeitfenstern. NEIN, ICH WILL IMMER NOCH KEINEN RÜCKRUF.
Die Sache ist die: Ich muss der Kasse einen Arzttermin melden. Sonst kriege ich eine Art Strafpunkt, und wenn ich fünf von diesen habe, werde ich vom verbilligten Tarif ausgeschlossen. Und das möchte ich dann doch nicht. Das Leben ist schon genug teuer, besonders mit einer Behinderung.
Diese Durchsage geht mir langsam so richtig auf den Wecker. In Wahrheit ist doch nicht die Leitung überlastet, sondern zu wenig Personal da! Und dann diese monotone Stimme – Entmenschlichung!
Immer nur sparen, sparen, sparen. Wobei dagegen an sich ja nichts einzuwenden ist (Ich bin ja wenigstens digital immigrant, weder betagt noch dement und habe keinen Migrationshintergrund – aber sonst…).
Also, im Prinzip gut. Nur könnte man das Ganze noch leicht optimieren. Zum Beispiel könnte man die Platzhalter korrekt einfüllen, wenn man sich schon die Mühe macht, solche zu programmieren.
Mein am Ende erfolgreiches Telefonat war gekrönt von einer Mail folgenden Inhalts:

«Sehr geehrte/r Götti Zollinger Patricia,
Sie haben am {Created On(Consultation)} bei uns angerufen und eine Behandlung bei einem Leistungserbringer der Kategorie: Neurologie vereinbart. Das Behandlungsfenster haben wir bis zum 31.12.2025 eröffnet. Für Nachkontrollen oder Überweisung an einen anderen Leistungserbringer, rufen Sie uns wieder an.»

Überdies hat es da noch einen Kommafehler.

# *Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft*

## SEP

### Rehazentrum Valens: Hippotherapie (B/A/I)

**Datum:** Do. 04.09.2025, 13.30 bis 16.45 Uhr
**Ort:** Valens (SG)
**Kosten:** Kostenlos

### Schwangerschaft und Elternsein mit MS (B/A/I)

**Datum:** Mo. 22.09.2025, 18.00 bis 21.00 Uhr
**Ort:** Biel / Bienne (BE)
**Kosten:** Kostenlos

## OKT

### Inselspital Bern: MS im Fokus (B/A/I)

**Datum:** Sa. 18.10.2025, 10.00 bis 13.00 Uhr
**Ort:** Inselspital Bern
**Kosten:** Kostenlos

### Rund um den Handrollstuhl (B/A)

**Datum:** Sa. 25. bis So. 26.10.2025
**Ort:** Einsiedeln (SZ)
**Kosten:** Mitglieder CHF 280.- / Nichtmitglieder CHF 300.- (inkl. Unterkunft & Vollpension)

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

### MS-Infoabend im LUKS (B/A/I)

**Datum:** Di. 28.10.2025, 18.00 bis 20.00 Uhr
**Ort:** Kantonsspital Luzern
**Kosten:** Kostenlos

### Aqua Yoga: Entlastung für Körper & Geist (B)

**Datum:** Di. 28.10. bis Di. 25.11.2025, 17.00 bis 17.45 Uhr
**Ort:** Kloten (ZH)
**Kosten:** 5 Lektionen Mitglieder CHF 75.- / Nichtmitglieder CHF 100.-

## NOV

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

**Datum:** Di. 11.11.2025, 18.00 bis 20.00 Uhr
**Ort:** MS-Zentrum Effretikon (ZH)
**Kosten:** Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder CHF 20.-

### Spezialisierte Physiotherapie: Gangstörung (B)

**Datum:** Di. 25.11.2025, 17.45 bis 18.45 Uhr
**Ort:** Online (Teams)
**Kosten:** Mitglieder CHF 10.- / Nichtmitglieder CHF 15.-

# DEZ

## Spezialisierte Physiotherapie: Rückenschmerzen (B)

**Datum:** Di. 02.12.2025, 17.45 bis 18.45 Uhr
**Ort:** Online (Teams)
**Kosten:** Mitglieder CHF 10.-/ Nichtmitglieder CHF 15.-

## Spezialisierte Physiotherapie: Question and Answer (B)

**Datum:** Di. 09.12.2025, 17.45 bis 18.45 Uhr
**Ort:** Online (Teams)
**Kosten:** Mitglieder CHF 10.- / Nichtmitglieder CHF 15.-

# KURS

## Tanzen mit MS oder Parkinson

**Datum:** Wöchentlich jeweils dienstags von 13.45 bis 14.45 Uhr
**Zielgruppe:** MS-Betroffene oder Parkinsonbetroffene
**Ort:** Zürich-Höngg (ZH)
**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 75.- / Nichtmitglieder CHF 100.-

Online

## MS für Anfänger: Ein Raum zum Austausch (B)

**Datum:** Jeweils am letzten Montag des Monats, 17.30 bis 19.00
**Zielgruppe:** Neudiagnostizierte
**Kosten:** Kostenlos

## 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.-

## Gelassen und zufrieden durchs Leben mit Achtsamkeit, Meditation & Yoga Nidra (B/A)

**Datum:** Wöchentlich jeweils dienstags, 18.15 bis 19.15 Uhr
**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.- / Nichtmitglieder CHF 75.-

## Yoga mit Stuhl oder Rollstuhl - für Menschen mit MS & Angehörige (B/A)

**Datum:** Wöchentlich jeweils dienstags, 18.15 bis 19.15 Uhr
**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.- / Nichtmitglieder CHF 75.-

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

# Ein halbes Jahrhundert gelebte Gemeinschaft

Seit fünf Jahrzehnten bietet die Regionalgruppe Thun/Oberland Menschen mit MS einen Ort der Begegnung, Unterstützung und Gemeinschaft. Die langjährige Kontaktperson Rudolf «Rüedu» Wyss gibt einen Einblick, was die Gruppe ausmacht und wie sie dieses besondere Jubiläum feiert.

Die Regionalgruppe Thun/Oberland ist die erste Regionalgruppe, die seit 50 Jahren ununterbrochen besteht – ein halbes Jahrhundert gelebte Gemeinschaft! Gegründet wurde sie von der engagierten Gesundheitsschwester Madeleine Luder, die sich für Menschen mit MS in ihrem Umfeld stark machen wollte. Seit 2009, mit einer kurzen Unterbrechung, prägt Rudolf Wyss, von allen liebevoll Rüedu genannt, die Gruppe als Kontaktperson.

/// Anlässlich des Mitgliederfests der MS-Gesellschaft am 14. Juni 2025 wurde die Regionalgruppe Thun/Oberland für ihr 50-jähriges Bestehen geehrt – mit dabei auch Rüedu Wyss (erste Reihe, zweiter von rechts).

Der pensionierte Primarlehrer, Ehemann und Grossvater ist gerne unterwegs und: «Mich generell zu engagieren, auch freiwillig, war mir schon immer wichtig», sagt er. Obwohl er 2014 bereits zurücktreten wollte, übernahm er 2017 noch einmal das Steuer. Die Nachfolgelösung war nicht von langer Dauer. «Mir war es ein Anliegen, dass die Gruppe weiterbesteht», erklärt er. Inzwischen ist Rüedu 80 Jahre alt und hat angekündigt, sich Ende dieses Jahres definitiv zurückzuziehen.

**Gemeinsam unterwegs**

Was die Gruppe ausmacht, ist der regelmässige, unkomplizierte Austausch untereinander. Monatlich organisiert das Team einen Ausflug mit einem Mittagessen oder einem Zvieri. «Wir sind eine lockere Gruppe, es gibt immer etwas zu plaudern», erzählt Rüedu. Die Teilnehmenden sind ganz unterschiedlich unterwegs. Einige nutzen

einen Rollstuhl, andere kommen zu Fuss. 28 Betroffene gehören zur Regionalgruppe, unterstützt von 16 freiwilligen Helfenden. Viermal im Jahr trifft sich das Helferteam, um das Jahresprogramm, die Veranstaltungen und Organisatorisches zu besprechen. «Über all die Jahre durfte ich stets auf die wertvolle Unterstützung aller zählen», sagt er dankbar.

**Feierlaune mit an Bord**

Ein Jubiläum wie dieses verdient einen besonderen Rahmen – davon ist auch Rüedu überzeugt: «50 Jahre Regionalgruppe Thun/Oberland – das ist ein Meilenstein, und den wollten wir gebührend feiern.» Am Samstag, 21. Juni 2025, stieg das grosse Jubiläumsfest mit rund 80 Gästen– zu Land und auf dem Wasser. Die Gründerin, wichtige Vertreter aus der Politik sowie die Direktion der MS-Gesellschaft liessen sich diesen bedeutsamen Anlass nicht entgehen. Auch befreundete Regionalgruppen aus dem Seeland, dem Burgdorf und dem Wallis waren mit dabei. Nach feierlichen Ansprachen ging es gemeinsam auf eine Rundfahrt mit Mittagessen auf dem Thunersee – ein Tag der Begegnungen, des Rückblicks und der Dankbarkeit.

**Zukunftsplanung im Blick**

Trotz des nahenden Abschieds denkt Rüedu weiter in die Zukunft. Die Gruppe ist auf der Suche nach einer tragfähigen Nachfolge. Auch mit der jüngeren Untergruppe, dem sogenannten «Chill Club», ist man im Austausch. So bleibt die Regionalgruppe Thun/Oberland nicht nur ein Ort mit bewegter Vergangenheit, sondern auch mit vielversprechender Perspektive.

**Im Namen der MS-Gesellschaft herzliche Gratulation an die Regionalgruppe Thun/Oberland zum 50-jährigen Bestehen. Euer Einsatz, eure Offenheit und euer Zusammenhalt sind ein starkes Zeichen für gelebte Gemeinschaft – gestern, heute und in Zukunft. Und von Herzen Danke, Rüedu Wyss, für das jahrelange Engagement und die treue Unterstützung – weiterhin alles Gute!**

# Die Kraft der Regionalgruppen

## Immer und überall Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige

| | | |
|---|---|---|
| **Bern und Oberwallis** | | |
| *Berner Seeland* | *Helen Schmid* | *079 231 61 58* |
| *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* | *Luca Cappellini* | *061 301 81 74* |
| *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* | *Edgar Rölli* | *062 291 15 71* |
| *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* |
| *SH, teaM_Sh** | *Barbara Schärer* | *teaM_Sh@regionalgruppen.ch* |
| *Theater (Kt. Zürich)* | *Brigitte Morgese* | *076 517 77 17* |
| *Winterthur und Umgebung* | *Doris Egger* | *052 301 34 47* |
| *Zürcher Oberland* | *Eveline Schmocker* | *079 238 46 53* |
| *Zürich Turboschnecken* | *Martina Tomaschett* | *079 662 40 24* |
| **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* | *Jörg Schweizer* | *076 248 32 21* |
| *Graubünden* | *Martina Tomaschett* | *079 662 40 24* |
| *GR, MySpace** | *Marisa Membrini* | *myspace@regionalgruppen.ch* |
| *GR, 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** | *Sandra Baumgartner* | *076 543 56 71* |
| *Thurgau* | *Monika Berweger* | *079 530 97 48* |
| *TG, Insieme** | *Mario Siravo* | *insieme@regionalgruppen.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.***

# Wenn Empathie auf Neugier trifft

Sie gehört seit Jahren zu den bekanntesten Journalistinnen der Schweiz: Mona Vetsch. Ob am Radiomikrofon, vor der Fernsehkamera oder auf der Bühne – sie bewegt sich sympathisch, feinfühlig und souverän durch verschiedenste Formate. Im Interview spricht sie über ihre Neugier auf Menschen, woher sie ihre Energie schöpft, und verrät ihren persönlichen Geheimtipp, wie man das mittlere Alter «übersteht».

**Mona Vetsch, gab es einen Moment in deiner Karriere, der dich nachhaltig geprägt hat?**
Meine wichtigen Momente sind die, die mich als Mensch geprägt haben. «Karriere» ist ein Teil davon. Aber nicht der wesentliche. Ich bin dankbar, dass ich immer wieder auf Menschen getroffen bin, die mein Leben farbiger machen und es gerne mit mir aushalten.

**Wie begann deine Faszination für den Journalismus – gab es ein Schlüsselerlebnis?**
Meine Faszination begann vermutlich, als ich als Kind realisierte, dass man mit Fragen weit kommen kann. Du kannst unbekannte Welten betreten, während du im Thurgau mit anderen im hohen Gras Äpfel aufliest! Dass ich meine Neugier jetzt beruflich ausleben darf, ist ein Glücksfall.

**In «Mona mittendrin» tauchst du immer wieder in fremde Welten ein. Gibt es einen Einsatz, der dir besonders in Erinnerung geblieben ist?**
Es sind viele, die mich in Innersten berührt haben. Etwa die Familien, bei denen Mama oder Papa verstorben ist. Die armutsbetroffene Seniorin Monika, die mir verriet, ihr grösster Wunsch sei es, eine Zugfahrt machen zu können. Viele Zuschauer haben nach der Sendung zusammengelegt und Monika ein Senioren-GA ermöglicht. Das zeigt mir, wie viele hilfsbereite und tatkräftige Menschen es gibt in der Schweiz! Nie vergessen werde ich auch Vreni. Im Demenzzentrum konnte sie mir den Weg in ihr Zimmer nicht mehr zeigen. Sie beschrieb mir eindrücklich, was das Abgleiten ins Vergessen für sie bedeutet. Wie sie es erlebt. Die Souveränität und Stärke, mit der sie ihr Schicksal akzeptiert hat, haben mich tief beeindruckt.

**In deinen Reportagen begegnest du oft Menschen mit schweren Schicksalsschlägen. Wie gehst du damit um? Hast du Strategien, um das Erlebte zu verarbeiten?**
Ich versuche, im Moment ganz bei den Menschen zu sein, die mir ihre Geschichte erzählen. Da merkst du schnell: Mitgefühl ist gut, Mitleid ist fehl am Platz. Jeder Mensch ist so viel mehr als ein «Schicksalsschlag». Die Tage bei Sterbenden im Hospiz haben mir das eindrücklich gezeigt. Wir haben über Fussball geredet, über die Enkelkinder oder über Musik. Viele schöne, leichte Momente, die uns allen gutgetan haben. Auch wenn ich beim «Adiö»-Sagen wusste, dass es ein Abschied für immer ist. Wir tauschen uns während eines Drehs viel im Team aus, und ich werde auch von den Fachpersonen vor Ort gut unterstützt.

**Wie tankst du Energie für den Alltag? Gibt es Rituale, die dir helfen abzuschalten?**
Ich habe einen Garten. Das ist meine psychologische Ausgleichsfläche. Oft sitze ich einfach planlos da und beobachte die Insekten oder den Wind, der durch die Büsche streicht. Das tut mir gut. Ein Teil zu sein von einem grossen Ganzen.

**Deine Neugier für Menschen und deren Geschichten ist ansteckend. War das schon immer Teil deiner Persönlichkeit?**
Hm, ist es nicht irgendwie «normal», sich für andere zu interessieren? Dieses Interesse spüre ich

*«Ich versuche, im Moment ganz bei den Menschen zu sein, die mir ihre Geschichte erzählen.»*

**Mona Vetsch**

auch bei unseren Zuschauenden. «Eure Reportagen bringen mich raus aus meiner Stadtleben-Bubble», hat sich gestern ein junger Mann bei mir bedankt, und eine Frau aus Deutschland, die schon länger hier lebt, meinte, sie hätte durch «Mona mittendrin» die Schweizer Gesellschaft und unsere Art, miteinander umzugehen, besser verstehen gelernt. Das bedeutet mir viel. Brücken zu bauen ist eine zentrale Aufgabe des Service Public. Wenn ich mich so umschaue in der Welt, ist das gerade wichtiger denn je.

**Aktuell bist du mit dem Bühnenprogramm «Im mittleren Alter» auf Tour. Hast du einen Geheimtipp, wie man das mittlere Alter «übersteht»?**
Laut Wissenschaft ist das Rezept, um gut älter zu werden: Bewegung und Beziehungen. In Freundschaften, gemeinsame Interessen und Unternehmungen investieren ist nachhaltiger als in Anti-Aging-Produkte. So hat übrigens auch unser Programm begonnen. Wir sind lauter alte Freunde vom Radio und wollten auf gute Art Zeit miteinander verbringen. Dass wir jetzt zusammen mit so vielen anderen «Mittelalten» über uns und diese Phase des Lebens lachen können, ist wunderbar.

**Du bist vielseitig unterwegs. Gibt es etwas, das du gerne noch ausprobieren möchtest?**
Ich möchte gerne einmal ein ganzes Jahr in der Natur verbringen. Das ist mein Traum. Jeden Sonnenaufgang des Jahres und jedes Eindunkeln bewusst mitzuerleben. Es müsste auch nichts daraus entstehen. Ich würde einfach gern herausfinden, was das mit mir macht.

**/// Interview:** Melanie Weber
**/// Fotos:** SRF

Jetzt anmelden

**September Walk** 2025

# Machen Sie mit!

Jeder auf seiner eigenen Strecke, aber nie alleine! Vom 1. bis 30. September 2025

In diesem Jahr findet der September Walk bereits zum sechsten Mal 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 los geht's.
Senden Sie uns ein Foto und/oder ein Video und machen Sie Ihre Unterstützung für die 18'000 Menschen mit Multipler Sklerose in der Schweiz sichtbar. Die Einsendungen werden auf unserer Webseite veröffentlicht.

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

**Code scannen für Infos und Anmeldung.**

Mit freundlicher Unterstützung von:
Rehaklinik Zihlschlacht | Organizzazione turistica Lago Maggiore e Valli | Società Editrice del Corriere del Ticino SA

Auf dem Laufenden bleiben

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft