Ausgabe N° 4 | 2025

FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRÄT

Hoffnungsvoll trotz allem

Claudia Tschannen

SCHWERPUNKTTHEMA

Lebensqualität erhalten

damit es besser wird

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Inhalt

4 **Porträt**
Claudia Tschannen

8 **Fachartikel**
Glücksmomente

10 **Fachinterview**
Multiple Sklerose kennt kein Alter

13 **Entlastungsangebote**
Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen

14 **Schweizer MS Register**
Lebensqualität als Indikator für den Krankheitsverlauf bei MS

16 **Aktuelles bei der MS-Gesellschaft**

17 **Kolumne**
Patricia Götti Zollinger

18 **Veranstaltungen/Agenda**

20 **Regionalgruppen**
- Rhythmus auf Rädern kennt keine Barrieren
- Kontakte

22 **Promi-Interview**
Sandra Studer

04

Hoffnungsvoll trotz allem

Porträt Claudia Tschannen

08

Glücksmomente

Fachartikel von Prof. Iris-Katharina Penner zu Resilienz, Akzeptanz und Zufriedenheit mit MS

10

Multiple Sklerose kennt kein Alter

Fachinterview mit Prof. Thomas Berger über MS im fortgeschrittenen Lebensalter

22

Mit Herz und Stimme klangvoll durchs Leben

Sandra Studer im Promi-Interview

Bleiben Sie informiert über unsere Social Media Kanäle

Patricia Monin
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

Editorial

Es ist charakteristisch für die Multiple Sklerose, dass sich die Lebensqualität von Betroffenen immer wieder verändern kann. Sie sind gefordert, mit viel Widerstandskraft ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten und wertvolle Momente zu bewahren.

Lernen Sie im Porträt Claudia Tschannen kennen, die trotz fortschreitender MS mit ihrer Familie einen Bauernhof führt. Sie zeigt, wie sie angesichts grosser Herausforderungen Wege findet, hoffnungsvoll zu bleiben.

Um Glücksmomente und den Einfluss des eigenen Umgangs mit MS auf die Zufriedenheit geht es im Fachartikel von Prof. Iris-Katharina Penner.

Welche Rolle das Zusammenspiel von MS und altersbedingten Veränderungen für Diagnose, Therapie und Lebensqualität spielt, erläutert Prof. Thomas Berger im Fachinterview.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

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:
Univ. Prof. Dr. MSc. Thomas Berger
Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych.
Iris-Katharina Penner
Patricia Götti Zollinger
Stefania Iaquinto
Dr. Nina Steinemann
Prof. Dr. Viktor von Wyl
Linda Zaugg
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 53'660 Expl.
Französisch 17'150 Expl.
Italienisch 9'620 Expl.

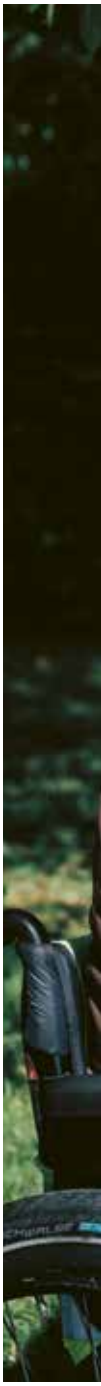
Spendenkonto:
IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

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

Hoffnungsvoll trotz allem

Die MS raubt ihr Stück für Stück die Mobilität und die Freiheit: Claudia Tschannen lebt zusammen mit ihrer Familie auf einem Bauernhof und stemmt sich gegen die täglichen Herausforderungen der fortschreitenden Krankheit. Und sie zeigt, dass Hoffnung selbst dort wachsen kann, wo vieles verloren geht.



Eine idyllische Ortschaft im Thurgau mit wunderbarem Ausblick auf den Bodensee. Dies ist der Lebensmittelpunkt von Claudia Tschannen. Gekonnt lenkt sie ihren Rollstuhl mit Elektroantrieb über den Hofplatz. Die 45-Jährige führt mit ihrer Familie einen Bauernhof mit verschiedenen Tieren, Ackerland und Agrotourismus. Zwischen Stall und Gästehaus brummt das Leben, es riecht nach frisch gepresstem Heu. Man spürt sofort: Hier wird nicht stillgestanden, hier wird gelebt, gestaltet, mit viel Herz und Kraft.

Seit 27 Jahren lebt Claudia Tschannen mit Multipler Sklerose und zeigt jeden Tag aufs Neue, dass Hoffnung und Tatendrang stärker sein können als jede Diagnose. Immer wieder verwendet sie die Worte «Dankbarkeit» und «Geschenk». «Ich liebe den Austausch mit Menschen und ich erfahre gerne ihre Geschichten», sagt sie.

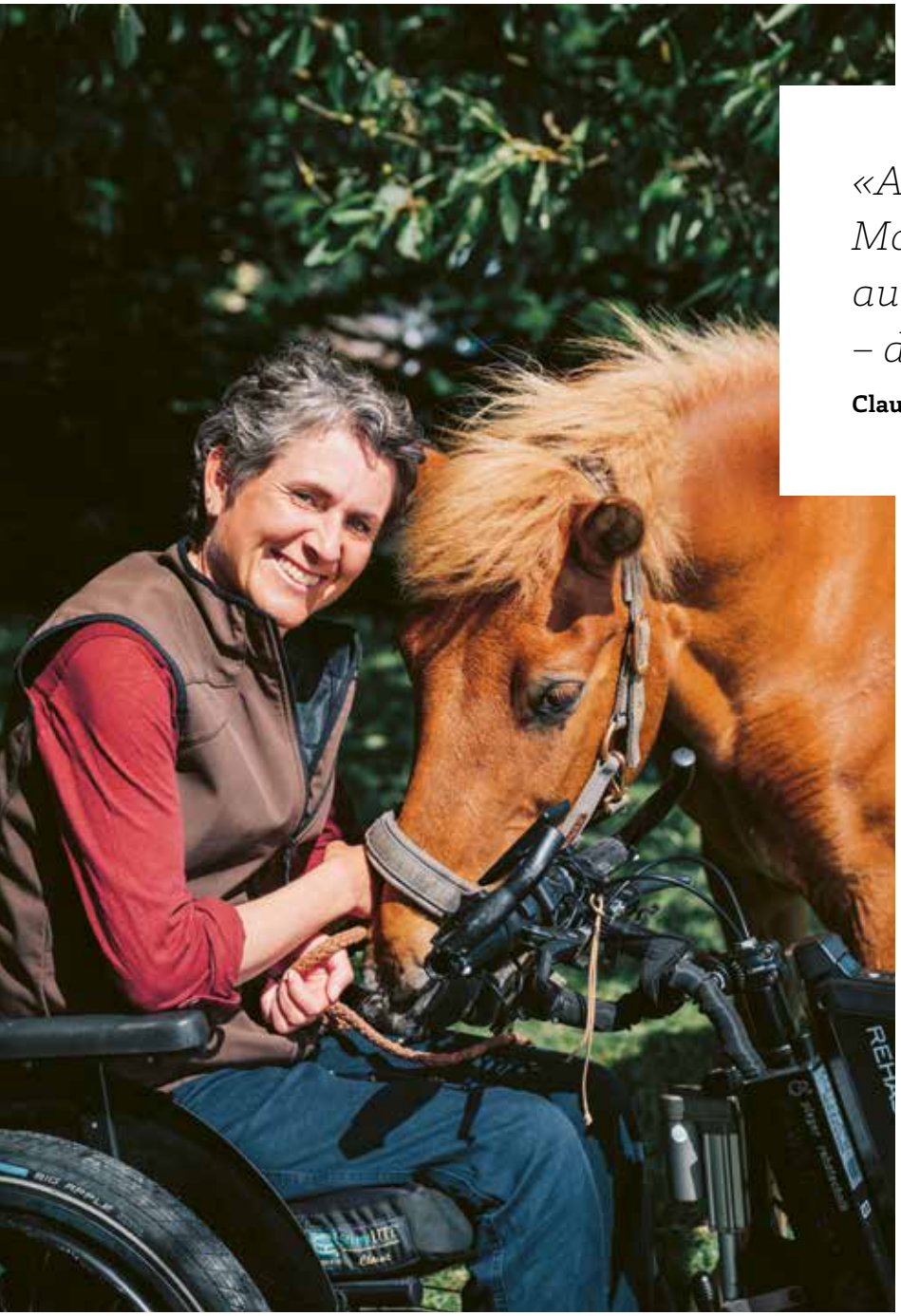
Im Alltag trägt sie verschiedene Hüte. «Ich bin etwas wie eine Managerin. Bei mir laufen viele Fäden zusammen, sei es die Gästebetreuung oder die Organisation des Familienalltags. Und ich bin Ehefrau und Mutter.» Auch die Rolle als MS-Betroffene gehört dazu. «Ich denke auch nach so vielen Jahren immer noch, dass die MS nicht zu mir gehört. Aber ich kann sie ja nicht abschütteln. Ich bin extrem dankbar, dass mein Kopf denken kann, und ich dadurch auch Dinge schaffe, die über die körperlichen Möglichkeiten hinausgehen», erklärt Claudia Tschannen.

Wo Schatten ist, ist auch Licht

Im Frühling 1998 erhielt Claudia Tschannen ihre MS-Diagnose. Zuvor hatte sie eine Sehnerventzündung, später Gefühlsstörungen in der Hand, Kribbeln bis ins Bein und eine eingeschlafene Gesichtshälfte. Schnell war klar: Es handelt sich um MS. «Ich wusste nichts über diese Krankheit. Da wir keinen Computer zu Hause hatten, schlug ich in der Gemeindebibliothek Gesundheitsbücher auf und sah nur Rollstühle im Zusammenhang mit MS. Ich fragte mich, ob es überhaupt Sinn macht, die Autoprüfung zu machen.»

Aufgeben kam für die Bauerstochter nicht in Frage: «Ich habe viel Sport gemacht, bin reiten gegangen – meine absolute Leidenschaft. Über meinen Neurologen wurde ich auf die MS-Gesellschaft aufmerksam und merkte, dass ich nicht allein bin. Es gibt Hoffnung, und man kann etwas tun», beschreibt Claudia Tschannen die Anfänge mit der Krankheit. Auch beruflich ging es voran und sie absolvierte erfolgreich eine Kochlehre mit Zusatz als Diätköchin.

Der besagte Frühling war für die damals 18-Jährige aber auch im positiven Sinne wegweisend: Sie lernte ihren Mann kennen. «Daniel ist ein riesengrosses Geschenk. Wir sind mittlerweile seit 20 Jahren verheiratet, und er ist eine enorme Stütze. Ich versuche, ihn genauso zu unterstützen, einfach im Rahmen meiner Möglichkeiten.» Schon nach wenigen Wochen erzählte Claudia Tschannen ihm von ihrer MS. Sie wusste, dass er einen Bauernhof hat, den er gerne gemeinsam mit einer Frau an seiner Seite führen möchte. «Doch Daniel sagte zu mir: Zusammen schaffen wir das!» Dieses Versprechen gilt bis heute. Claudia Tschannen ergänzt: «Gemeinsam finden wir immer eine Lösung. Sie ist vielleicht nicht immer angenehm, aber es geht immer weiter.»



«Auch wenn ich am Morgen nicht allein aus dem Bett komme – die Hoffnung bleibt.»

Claudia Tschannen

Herantasten an notwendige Hilfsmittel
Das Paar achtete bereits beim Hausbau auf Barrierefreiheit, mit Blick auf die unvorhersehbare Entwicklung der unheilbaren MS. «Ich bin sehr dankbar, dass die Wohnung auf einer Ebene ist. Wie man sieht, komme ich keine Treppe mehr hinauf. Deshalb gibt es rechts vom Anbau eine Rampe, über die ich mit dem Rollstuhl hochfahren kann», erzählt Claudia Tschannen.

Spastik in den Beinen und zunehmend auch im linken Arm schränken die 45-Jährige im Alltag ein. «Ich bin erst seit fünf Jahren im Rollstuhl. Es ist wie bei einer Wurst, bei der immer wieder ein Rädchen mehr abgeschnitten wird», beschreibt sie ihre sekundär progredient verlaufende MS eindrücklich. Besonders zu schaffen machen ihr zurzeit die schwindende Kraft in den Händen und die eingeschränkte Feinmotorik. «Seit eineinhalb Jahren hat sich der Zustand meiner Hände massiv verschlechtert. Das zwingt mich jetzt dazu, den elektrischen Rollstuhl ins Auge zu fassen.»

Der Umgang mit Hilfsmitteln war für sie kein einfacher Prozess: «Eigentlich war ich immer zu spät dran. Immer dann, wenn ein Hilfsmittel hätte da sein sollen, habe ich erst angefangen, mich damit auseinanderzusetzen.» Heute nutzt sie ein Diktiersystem für die Büroarbeit. «Ich kann damit E-Mails und Dokumente diktieren, das erleichtert vieles.» Ein Stehtisch hilft ihr dabei, zwischendurch aufzustehen. «Das fördert die Durchblutung und entlastet mein Gesäss.» Und Bewegung bleibt sehr wichtig. Claudia Tschannen geht regelmässig in die Physio- und Ergotherapie und macht auf ihrem eigenen Pferd Hippotherapie.

Drei Generationen, viele unterstützende Hände
Früher brachte Claudia Tschannen den Gästen das Frühstück noch selbst an den Tisch, hat mit

1///

viel Herzblut Brot gebacken und Konfitüre nach eigenem Rezept zubereitet. «Jetzt kommen die Gäste zu mir, anstatt umgekehrt. Ich kann sie an der Haustür herzlich willkommen heissen, informieren und verabschieden. Das funktioniert wunderbar.»

Aber für viele alltägliche Dinge braucht es wichtige Unterstützung – etwa beim Anziehen oder dem Transfer in den Rollstuhl. «Mein Mann nimmt dabei eine zentrale Rolle ein. Es ist ein grosses Geschenk, dass er hier arbeiten kann und immer in meiner Nähe ist. Das ist nicht selbstverständlich», betont Claudia Tschannen. Neben den Eltern ihres Mannes leben auch Jonas und Timo mit auf dem Hof. Jonas ist ihr leiblicher Sohn, und Timo wächst seit seinem fünften Lebensmonat als Pflegesohn wie ein eigenes Kind bei ihnen auf. Zudem unterstützen einige Mitarbeitende den Alltag tatkräftig. «Ohne all diese helfenden Hände würde unser Modell gar nicht funktionieren», erklärt sie.

2///

Und dann ist da noch die MS-Gesellschaft, die Claudia Tschannen seit ihrer Diagnose begleitet. «Sie ist wie eine Tür, die man öffnen kann, wenn man Hilfe braucht. Da sind Menschen, die einem zuhören und weiterhelfen.» Heute nutzt sie vor allem die Online-Angebote: «Ich bin nicht mehr so mobil, darum ist das perfekt für mich.» Besonders schätzt sie den Austausch in zwei Regionalgruppen der MS-Gesellschaft. «Wir ermutigen uns gegenseitig und ich geniesse es, einfach Teilnehmende zu sein, ohne selbst etwas organisieren zu müssen.»

Kraftquellen und realistische Träume

Kraft schöpft Claudia Tschannen aus ihrer Familie, der Natur, der Musik und ihrem Glauben. «Mein Glaube gibt mir Halt und Hoffnung. Auch das Lesen in der Bibel. Dafür nutze ich eine

App, weil ich ein Buch nicht mehr gut halten kann.»

Auf die Bedeutung von Lebensqualität angesprochen: «Lebensqualität? Das ist für mich vor allem Freiheit», sagt Claudia Tschannen nachdenklich. «Früher bin ich einfach ins Auto gestiegen und hingefahren, wohin ich wollte. Heute brauche ich Unterstützung. Aber Lebensqualität bedeutet für mich auch, Menschen um mich zu haben, die für mich da sind. Zu spüren, dass ich trotz allem gebraucht werde. Und dass ich meinen Kindern etwas fürs Leben mitgeben kann.»

1/// E-Mails schreiben oder Dokumente erstellen - ein Diktierprogramm erleichtert Claudia Tschannen die Büroarbeit.

2/// Claudia Tschannens Ehemann unterstützt sie tatkräftig im Alltag - unter anderem bei Transfers.

3/// Die wichtigste Stütze und Kraftquelle für Claudia Tschannen ist ihre Familie.

«Was die gesundheitliche Zukunft bringt, weiss ich nicht. In den vergangenen 27 Jahren habe ich gelernt, dass ich gewisse Dinge nicht ändern kann. Aber ich kann weiterhin das Beste daraus machen. Auch wenn ich am Morgen nicht allein aus dem Bett komme – die Hoffnung bleibt.»

/// Text: Melanie Weber
/// Bilder: Samuel Schalch

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende Betroffene wie Claudia Tschannen
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

Glücksmomente

Der Umgang mit einer chronischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose ist entscheidend für die eigene Zufriedenheit und das Erleben von Momenten des Glücks. Eine positive Grundeinstellung zum Leben mit all seinen Facetten hilft dabei, auch schwierige Momente zu meistern. «Resilienz» und «Akzeptanz» heissen die Zauberwörter, mit denen man den lebensbejahenden Blick bewahren kann.

Im allgemeinen, alltäglichen Sprachgebrauch versteht man unter Glück ein Gefühl, welches sehr positiv ist und welches in dem Moment stark mit Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und Erfüllung verbunden ist. Im philosophischen Kontext wird Glück als das höchste Gut angesehen und wird über ein Leben in Tugend und Selbstverwirklichung erreicht. In der Psychologie versteht man unter Glück das subjektive Wohlbefinden eines Menschen, welches sich zusammensetzt aus der Häufigkeit positiver Gefühle, seltener negativer Gefühle und allgemeiner Lebenszufriedenheit. Schaut man Glück neurobiologisch an, dann ist Glück das Resultat neurochemischer Prozesse bei denen sogenannte Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Endorphine eine entscheidende Rolle spielen.

Es gibt dabei nicht «den einen Glücksauslöser». Vielmehr gibt es individuelle Auslöser, die einen persönlichen Glücksmoment auslösen können. Das kann einfach die Tatsache sein, Zeit zu haben und in den Tag hineinleben zu können, die Natur zu geniessen, sich mit Freunden zu treffen, genauso wie ein spannendes Buch zu lesen oder Musik zu hören, die berührt.

Ist Glück zeitlich begrenzt?

Meist ist das Empfinden von Glück etwas Momentanes, man spricht beispielsweise auch vom «Sekundenglück». Der limitierende Faktor, warum man nicht endlos Glück empfinden kann, liegt in den Botenstoffen in unserem Gehirn, die nur begrenzt verfügbar sind. Wenn sie ausgeschüttet wurden, benötigt es erst wieder einen neuen Reiz, um sie erneut auszuschütten und das nächste Glücksgefühl auszulösen.

Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, ist zu einem gewissen Teil vererbbar, wobei aber auch die Umwelt einen grossen Einfluss hat. Gene und Umwelt formen unsere Persönlichkeit, und diese hat wiederum einen Einfluss darauf, wie glücklich wir im Leben sind. Personen, die gut mit viel Stress umgehen können, oder Optimistinnen und Optimisten zum Beispiel sind Menschen, die tendenziell glücklicher sind als andere. Diese Eigenschaften kann man aber bis zu einem gewissen Grad trainieren.

Resilienz und Akzeptanz

Bei einer chronischen Erkrankung wie der MS kann das psychische Wohlbefinden auf vielen Ebenen negativ beeinflusst werden, z.B. durch körperliche Einschränkungen, Fatigue, Schmerzen oder Blasenstörungen. Gleichzeitig zeigt die Forschung: Wer immer wieder positive Emotionen erlebt, stärkt seine psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie stellt eine gewisse mentale Stärke dar. Die können wir uns aneignen, indem wir uns möglichst flexibel an sich verändernde Umstände anpassen. Hierzu zählt auch, zu erkennen, was wir verändern können und was nicht. Wir können zum Beispiel nicht entscheiden, in welche Familie wir geboren werden oder ob wir eine chronische Krankheit haben. Dagegen lohnt es sich nicht anzukämpfen, das müssen wir akzeptieren. Dort, wo wir aber etwas verändern können, sollten wir ansetzen. Das gibt uns ein Gefühl der Selbstwirksamkeit, und das wirkt sich wiederum positiv auf unser Glücksempfinden aus. Glücksmomente fördern nicht nur die seelische Gesundheit, sondern können auch das Immunsystem und den Umgang mit Belastungen generell positiv beeinflussen.

«Es gibt nicht den einen Glücksauslöser. Vielmehr gibt es individuelle Auslöser persönlicher Glücksmomente.»

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Iris-Katharina Penner

Ein zentraler Schlüssel liegt in der emotionalen Regulation – also in der Fähigkeit, mit Gefühlen wie Angst, Traurigkeit oder Frustration konstruktiv umzugehen. Menschen, die gelernt haben, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu steuern, erleben insgesamt mehr Zufriedenheit. Achtsamkeit, Atemübungen oder das bewusste Zulassen von Gefühlen können helfen, das innere Gleichgewicht zu erhalten.

Hilfreiche Strategien können sein:

- Achtsamkeitsbasierte Meditation: Hierbei ist man ganz bei sich und lernt, nicht immer alles zu bewerten. Im Alltag bewerten wir ständig und das sorgt häufig für negative Energie.
- Führen eines Dankbarkeitstagebuchs: Wer sich täglich bewusst macht, wofür er oder sie dankbar ist, lenkt die Aufmerksamkeit auf das Positive.
- Soziale Beziehungen pflegen: Nähe, Austausch und Unterstützung durch andere Menschen fördern das Wohlbefinden.
- Stress reduzieren: Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder Spaziergänge in der Natur helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Den Menschen als Ganzes sehen

Die Forschung beschäftigt sich zunehmend mit neuen Wegen zur Förderung des Wohlbefindens bei chronischen Erkrankungen. Achtsamkeitstrainings, positive Psychologie oder digital unterstützte Programme zeigen vielversprechende Ansätze. Auch in der Beratung und Therapie rückt die Frage «Was tut mir gut?» stärker in den Mittelpunkt.

Als Neuropsychologin versuche ich meinen Patientinnen und Patienten immer aufzuzeigen, was sie noch können – und nicht, was sie nicht mehr können. Ich frage sie, was sie interessiert. Dann sagen sie vielleicht, dass sie immer schon einmal Japanisch lernen wollten. Ich ermutige sie anschliessend, einen Japanischkurs zu besuchen. Und auf einmal ist ein Ziel da, auf das sie hinarbeiten können. Sie legen los und sind selbstwirksam. Und dann empfinden die Patientinnen und Patienten auch wieder Glücksmomente.

/// Text: Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Iris-Katharina Penner, Eidgenössisch anerkannte Neuropsychologin (EAN), Leiterin Universitäre Neuropsychologie Inselspital Bern, Mitglied Medizinisch-wissenschaftlicher Beirat der MS-Gesellschaft

///Foto: Peter Weihs

Multiple Sklerose kennt kein Alter

Immer mehr Menschen leben im höheren Alter mit Multipler Sklerose. Manche erhalten ihre Diagnose sogar erst in der zweiten Lebenshälfte. Was bedeutet das Zusammenspiel von MS und altersbedingten Veränderungen für Diagnose, Therapie und Lebensqualität? Prof. Thomas Berger gibt Antworten.

Professor Berger, was sollten wir über Multiple Sklerose im höheren Alter wissen?
Grundsätzlich gibt es zwei Gruppen: Die weitaus grössere Gruppe umfasst Menschen, die mit einer bestehenden MS-Diagnose älter werden. Die kleinere Gruppe erhält die Diagnose erst im höheren Erwachsenenalter, etwa jenseits von 55 Jahren. Dies ist die sogenannte spät einsetzende MS (late onset MS) oder sehr spät einsetzende MS (very late onset MS). Das Erkrankungsalter hat sich nicht grundsätzlich verschoben. Es liegt nach wie vor meist zwischen 20 und 30 Jahren. Vielmehr wird heute auch bei älteren Menschen genauer hingeschaut.

Früher hätte man bei einer 60-jährigen Person mit entsprechenden Symptomen eher nicht an MS gedacht, sondern an andere Ursachen wie etwa einen Schlaganfall oder Durchblutungsstörungen. Dank der besseren Verfügbarkeit insbesondere von MRT-Untersuchungen und einer allgemein grösseren Aufmerksamkeit für MS wird der Krankheitsbeginn auch bei Älteren häufiger erkannt.

Welche Herausforderungen bringt ein fortgeschrittenes Alter für die Behandlung mit sich?
Bei älteren Erwachsenen mit MS stellt sich die Frage nach der geeigneten Therapie. Es gibt aus meiner Sicht eine pragmatische Herangehensweise. Die Therapie sollte sich nach der Krankheitsaktivität richten, nicht nach dem Alter. Wenn sich bei einer 50-jährigen Person ein schubförmiger Verlauf zeigt, sollte sie grundsätzlich ebenso behandelt werden wie eine jüngere.

Dabei gibt es eine nicht unerhebliche Fussnote: Bei älteren Menschen muss man genauer hinschauen, da Begleiterkrankungen und zusätzliche Risiken häufiger sind. Deshalb braucht es eine individuelle Abwägung, ob die Therapie im Zusammenhang mit bestehenden Diagnosen und Risikofaktoren geeignet ist, sowie ein engeres Monitoring. Und die symptomatische Therapie, die oftmals unterschätzt wird, ist nicht ausser Acht zu lassen.

Weshalb ist die symptomatische Therapie so wichtig?
Die symptomatische Therapie zielt nicht darauf ab, den Krankheitsverlauf zu beeinflussen, sondern konkrete Beschwerden zu lindern. Sobald Symptome auftreten, sollte man aktiv werden. Ein Beispiel ist die Spastik. Häufig wird sie von Betroffenen anfangs kaum bemerkt und ist nur in der klinischen Untersuchung diskret erkennbar. Genau dann ist der Zeitpunkt, gegenzusteuern. Oft helfen vermehrte Bewegung, Sport oder physiotherapeutische Massnahmen, und manchmal Medikamente, um die Beschwerden möglichst lange gering zu halten.

Wenn man den richtigen Zeitpunkt verpasst, kann man das Rad der Zeit nicht mehr zurückdrehen. Deshalb sollten symptomatische Therapien frühzeitig medikamentös sowie nichtmedikamentös eingesetzt werden. Wichtig ist dabei eine enge, kontinuierliche Begleitung. Oft berichten Betroffene von Veränderungen, die wir Ärztinnen und Ärzte klinisch noch gar nicht nachweisen können. Genau diese Mischung aus ärztlicher Erfahrung und dem, was Betroffene

selbst wahrnehmen, ermöglicht eine gute Betreuung über viele Jahre.

Wie lässt sich unterscheiden, ob neue Beschwerden auf MS, das Alter oder andere Krankheiten zurückgehen?
Gerade bei älteren Betroffenen besteht die Gefahr, neue Symptome vorschnell der MS zuzuschreiben. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch das Risiko für andere Krankheiten wie Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Tumoren – und da sind MS-Betroffene nicht ausgenommen. Werden diese nicht rechtzeitig erkannt, kann wertvolle Zeit verloren gehen. Deshalb ist es wichtig, neue Beschwerden, die nicht neurologisch und nicht durch die MS erklärbar sind, konsequent abzuklären.

Als Behandelnde müssen wir diesen Blick behalten, um Betroffene auch im höheren Alter bestmöglich zu versorgen. Gleichzeitig ist es wichtig, altersbedingte, MS unabhängige Ver-

/// Univ. Prof. Dr. MSc. Thomas Berger ist Professor für Neurologie und Vorstand der Univ. Klinik für Neurologie an der Medizinischen Universität Wien, Österreich.

änderungen zu berücksichtigen. Viele ältere Menschen sind gangunsicher, weil sie schlechter sehen, oder wenn der Untergrund rutschig ist. Wenn dann schon eine Schwachstelle beim Gehen besteht, kann sich das durch die MS verstärken. Das bedeutet aber nicht, dass die Krankheit aktiver wird. Solche Veränderungen sollte man differenziert betrachten und nicht reflexartig die Therapie ändern.

Was können ältere MS-Betroffene selbst zu ihrer Lebensqualität beitragen?
Wichtig ist, dass Betroffene aktiv zu ihrer Lebensqualität beitragen. Therapien und Ratschläge sind wertvolle Unterstützung, ersetzen aber nicht die Eigeninitiative. Neben einem gesunden Lebensstil spielen soziale Integration und geistige Neugier eine grosse Rolle. Neues zu lernen und offen für neue Situationen zu sein, fordert das Gehirn und erhält kognitive Fähigkeiten. Umgekehrt beschleunigen Isolation und mangelnde soziale Kontakte oft den Abbau geistiger Ressourcen.

Was wünschen Sie sich persönlich mit Blick in die Zukunft?
Was ich mir sehr stark wünsche, ist eine Gesellschaft, in der Menschen, die anders sind – auch aufgrund einer Erkrankung – selbstverständlich integriert und akzeptiert werden. Viele MS-Betroffene sind trotz Einschränkungen arbeitsfähig, und es wäre wichtig, dass dies noch stärker anerkannt wird.

Hier hat sich schon einiges getan: MS wird heute nicht mehr ausschliesslich mit dem Bild einer Person im Rollstuhl verbunden, sondern auch mit Betroffenen, denen man die Erkrankung nicht ansieht. Eine weitere Entstigmatisierung, soziale Integration und ein stärkeres Eingehen auf Bedürfnisse jenseits der Medizin, das ist eine Wunschvorstellung, die ich aber durchaus für realistisch erreichbar sehe.

Lesen Sie hier das vollständige Interview mit Prof. Thomas Berger.

///Interview: Melanie Weber

Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen 2026

Eine willkommene Auszeit vom Alltag, bereichernde Begegnungen, gemeinsame Ausflüge und Momente, in denen die Seele baumeln darf. All das und noch viel mehr bieten die Gruppenaufenthalte und Begegnungswochen der MS-Gesellschaft.

Die Gruppenaufenthalte sind speziell für MS-Betroffene mit Pflegebedarf konzipiert. Über zwei oder drei Wochen sorgen Pflegefachpersonen und engagierte Freiwillige für abwechslungsreiche Erlebnisse und neue Impulse. Währenddessen können pflegende Angehörige durchatmen und die freie Zeit für sich geniessen. Die Begegnungswochen richten sich an selbständige MS-Betroffene, die keine pflegerische Unterstützung benötigen. Auch sie dürfen sich auf eine wertvolle Auszeit, herzliche Gemeinschaft und unvergessliche Erlebnisse freuen.

Gruppenaufenthalte 2026

So. 15.03. – Sa. 28.03.2026
Magliaso A – Centro Magliaso

So. 29.03. – Sa. 18.04.2026
Magliaso B – Centro Magliaso

Sa. 30.05. – Fr. 12.06.2026
Einsiedeln – Hotel Allegro*

So. 07.06. – Sa. 20.06.2026
Sarnen – Kurhaus Sarnersee (FR)

So. 14.06. – Sa. 04.07.2026
Walchwil – Zentrum Elisabeth

So. 30.08. – Sa. 12.09.2026
Sarnen A – Kurhaus Sarnersee

So. 13.09. – Sa. 03.10.2026
Sarnen B – Kurhaus Sarnersee

Begegnungswochen 2026

Sa. 09.05. – Sa. 16.05.2026
Interlaken – Hotel Artos

Sa. 15.08. – Sa. 22.08.2026
Davos – Hotel Seebüel

So. 28.06. – Sa. 04.07.2026
Sportwoche Saignelégier (FR)

So. 04.10. – So. 11.10.2026
Sarnen – Kurhaus Sarnersee

**Gruppenaufenthalt mit vielen Aktivitäten und Ausflügen. Teilnehmende müssen mind. sechs Stunden am Stück im Rollstuhl verbringen können.*

Sind Sie von MS betroffen und die Gruppenaufenthalte oder Begegnungswochen sprechen Sie an? Für mehr Informationen, Kontakt- und Anmeldemöglichkeit einfach QR-Code scannen. Anmeldeschluss ist der 8. Dezember 2025.

Lebensqualität als Indikator für den Krankheitsverlauf bei MS

Wie es MS-Betroffenen wirklich geht, zeigt sich nicht immer in Zahlen. Die gängige EDSS-Skala erfasst vor allem körperliche Einschränkungen. Eine Langzeitstudie des Schweizer MS Registers zeigt nun: Veränderungen in der erlebten Lebensqualität können wichtige Hinweise auf eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufs liefern.

Bei der Multiplen Sklerose (MS) wird der Krankheitsverlauf in der medizinischen Praxis regelmässig mit dem sogenannten EDSS-Wert erhoben. Die Abkürzung steht für «Expanded Disability Status Scale». Diese Skala von 0 bis 10 bewertet, wie stark eine Person durch MS in ihrer körperlichen Funktionsfähigkeit eingeschränkt ist, insbesondere beim Gehen. Je grösser die Einschränkung, desto höher der EDSS-Wert.

Obwohl die EDSS-Skala ein zentraler Bestandteil der MS-Diagnostik ist, hat sich gezeigt, dass die Ergebnisse nicht umfassend genug sind, denn sie beschränkt sich hauptsächlich auf die körperlichen Funktionen. Unsichtbare Symptome wie Schmerzen, Erschöpfung (Fatigue) oder depressive Verstimmungen werden ungenügend berücksichtigt, obwohl diese den Alltag vieler MS-Betroffener stark beeinflussen können. Aus diesem Grund hat das Schweizer MS Register eine ergänzende Methode entwickelt, um Hinweise auf den Krankheitsverlauf zu finden.

Befragung zu gesundheitsbezogener Lebensqualität

Im Rahmen einer Langzeitstudie wurde die gesundheitsbezogene Lebensqualität anhand des standardisierten EQ-5D-Fragebogens erfasst. Vereinfacht gesagt versteht man darunter die persönliche Einschätzung des Wohlbefindens im Alltag – also, wie gut eine Person mit ihrer Erkrankung leben kann. Dazu zählen sowohl körperliche, psychische als auch soziale Aspekte.

Der Fragebogen besteht aus fünf einfachen Fragen zu Gehfähigkeit, Selbstversorgung, Alltagsaktivitäten, Schmerzen und psychischem Befinden (siehe Abbildung). Dadurch ergibt sich ein vollständigeres Gesamtbild davon, wie es der betroffenen Person wirklich geht. Ziel der Studie war es, Veränderungen in der Lebensqualität über die Zeit zu verfolgen und deren Zusammenhang mit dem Auftreten von MS-Symptomen zu untersuchen. Dahinter steht die Frage, ob der EQ-5D mit seinem Blick auf die persönliche Lebensqualität Veränderungen im Krankheitsverlauf sichtbar machen kann, die die EDSS-Skala womöglich übersieht.

Wer hat teilgenommen?

Für die Analyse wurden Angaben von 862 Registerteilnehmenden berücksichtigt, die über mehrere Jahre hinweg mindestens drei Fragebögen zur Lebensqualität ausgefüllt hatten. Ergänzend wurden von diesen Personen selbst genannte Angaben zu MS-Symptomen, Krankheitsverlauf, Alter, Geschlecht und weitere persönliche Angaben ausgewertet.

Ergebnisse auf einen Blick

Markante Veränderungen in der Lebensqualität zeigen sich später als Veränderungen im EDSS: Es dauert länger, bis sich die Lebensqualität messbar verschlechtert – deutlich später als bei körperlichen Einschränkungen, wie sie beispielsweise der EDSS erfasst.

Schmerzen und Depressionen sind wichtige Faktoren für eine verschlechterte Lebensqualität: Personen mit einer sinkenden Lebensqualität berichteten deutlich häufiger über Schmerzen und/oder Symptome einer Depression.

/// Die fünf Themen der Befragung zur gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Risikofaktoren für sinkende Lebensqualität: Die Nutzung von Gehhilfen zu Studienbeginn – ein Anzeichen für einen schnelleren MS-Verlauf - erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Verschlechterung der Lebensqualität. Ebenso ging ein höheres Körpergewicht mit einer grösseren Wahrscheinlichkeit für eine Verschlechterung der Lebensqualität einher.

Lebensqualität zu erfassen, lohnt sich

Die Studie zeigt: Veränderungen in der Lebensqualität können zusätzliche Aspekte des Krankheitsverlaufs sichtbar machen – vor allem jene, die mit unsichtbaren Symptomen einhergehen. Zwar eignet sich die Lebensqualität (noch) nicht als alleiniger Indikator für den Krankheitsverlauf, sie liefert jedoch wertvolle Zusatzinformationen – besonders, wenn Schmerzen oder psychische Belastungen zunehmen. Die regelmässige Erfassung der Lebensqualität sollte daher künftig stärker in der Betreuung von MS-Betroffenen berücksichtigt werden – ergänzend zu etablierten Skalen wie der EDSS.

Gemeinsam mehr Wissen schaffen

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

Hier finden Sie weiterführende Informationen.

///Text: Linda Zaugg, Dr. Nina Steinemann, Stefania Iaquinto und Prof. Dr. Viktor von Wyl vom Schweizer MS Register

Aktuelles bei der MS-Gesellschaft

Nicht verpassen: Benefizkonzert 2025

Am Sonntag, 16. November, lädt die MS-Gesellschaft zum Benefizkonzert in die Grosse Tonhalle Zürich ein. Es erwarten Sie klassische Meisterwerke von Marin Marais, Wolfgang Amadeus Mozart und Joseph Haydn – interpretiert vom Orchester Camarata Schweiz und der Pianistin Martina Consonni, unter der Leitung von Howard Griffiths. Der Konzerterlös fliesst in das vielfältige Unterstützungs- und Entlastungsangebot für MS-Betroffene und deren Angehörige.

Sichern Sie sich jetzt Tickets und seien Sie dabei!

MS State of the Art Symposium 2026

Am Samstag, 24. Januar 2026, wird das KKL Luzern zum Treffpunkt der Fachwelt zu Multipler Sklerose. Beim 28. «MS State of the Art Symposium» steht die progressive MS im Fokus, von der Früherkennung bis zu neuen Therapieansätzen. Internationale und nationale Expertinnen und Experten präsentieren neueste Erkenntnisse zu Diagnose und Behandlung, geben Einblicke in vielversprechende Forschung und diskutieren Zukunftsperspektiven. Vorträge, interaktive Workshops und Poster-Präsentationen versprechen ein Programm voller Wissen, Austausch und Inspiration.

Mehr Informationen finden Sie hier.

Veranstaltungsreihe «Multiple Sklerose für Anfänger: Gut zu wissen!»

Nach einer MS-Diagnose kann die Flut an Informationen und Emotionen für Betroffene überwältigend sein. Auch das Internet bietet zahlreiche Informationen und Ratschläge – doch nicht alles ist aktuell, fachlich korrekt oder für die persönliche Situation relevant. Orientierung bietet die virtuelle Veranstaltungsreihe «MS für Anfänger: Gut zu wissen!» der MS-Gesellschaft. In drei aufeinanderfolgenden Treffen à 90 Minuten vermitteln erfahrene Fachpersonen verständliches und fundiertes Wissen zu wichtigen Themen wie Alltag, Arbeit und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem entsteht ein geschützter Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung.

Hier geht es zur Anmeldung.

Briumvi® neu für die MS-Therapie zugelassen

Die Schweizer Zulassungsbehörde Swissmedic hat Briumvi® (Ublituximab) als B-Zell-depletierende Therapie für die Behandlung von erwachsenen Betroffenen mit schubförmiger Multipler Sklerose zugelassen. Die Kosten werden von der obligatorischen Grundversicherung der Krankenkassen übernommen.

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

Nasenwasser oder Swimmingpool

Patricia Götti Zollinger
Kolumnistin im FORTE

Der Fokus ändert sich, wenn man körperlich stärker betroffen ist von Multipler Sklerose. Den Fokus auf das, was wirklich wichtig ist im Leben, meine ich.

Natürlich habe auch ich unsichtbare Symptome wie Sensibilitätsstörungen mit dem Potenzial zu stören. He, was glauben Sie denn. Bin schliesslich ganz und gar regelkonform betroffen! Aber die sind das kleinste Problem bei mir, wirklich.

Das kann ich jetzt natürlich nur sagen, weil die Sensibilitätsstörungen zum Glück bei mir nicht mit Schmerzen verbunden sind oder unangenehmem Kribbeln oder so. Manchmal weiss ich nicht, ob mein Fuss nun wirklich auf dem Fusssteg steht oder nicht. Ist doch egal. Wer weiss schon immer, wo er oder sie steht im Leben. Seien wir ehrlich.

Die Neurologin merkt das natürlich sofort, wenn sie mir bei der Untersuchung einen Metallstab an den Knöchel hält und diesen anschlägt, damit er eine Zeitlang vibriert. Eine Vibration, von der ich an gewissen Stellen von Anfang an nichts spüre.

Aber Herrgott, Vibrationen sind auch nicht die Welt. Manchmal sogar noch praktisch, wenn man diese nicht spürt. Zum Beispiel im Bus, wenn man neben einem sitzt, der den Tick hat, mit dem Bein zu zittern. Oder bei einem Erdbeben, da könnte man ja sowieso nichts ausrichten, auch wenn man fühlen würde, wie die Möbel wackeln. Also wie gesagt: Kleines Problem. Praktisch Fingerklacks. Nasenwasser.

Grosse Probleme hingegen für mich: An ein Konzert zu wollen, aber beim Aufführungsort vor einer Treppe zu stehen. Oder Lust darauf zu haben, essen zu gehen, aber keine und keiner hat Zeit, mich zu begleiten. Oder davon zu träumen, wieder einmal in einen Swimmingpool zu springen. Oder…

So bewegt sich unsereins mit einem gewissen Selbstbeschiss durchs Leben. Und zwar mit offenen Augen und voller Absicht. Damit nicht etwa das Nasenwasser plötzlich einen ganzen Swimmingpool füllen kann.

Veranstaltungen der Schweiz. MS-Gesellschaft

OKT

MS im Fokus – ein Informationsvormittag am Inselspital Bern (B/A/I)

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

Resilienz – Innere Stärke (B)

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

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)

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: Für 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.-

MS 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.-

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

KURSE

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.-

Pilates für Menschen mit MS

Datum: Wöchentlich jeweils mittwochs von 10.15 bis 11.15 Uhr
Zielgruppe: MS-Betroffene
Ort: Bern
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 75.- / Nichtmitglieder CHF 100.-

Online

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

Datum: Wöchentlich jeweils montags, 17.45 bis 18.45 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.- / Nichtmitglieder CHF 75.-

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: 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 freitags, 14.45 bis 15.45 Uhr
Kosten: Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.- / Nichtmitglieder CHF 75.-

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

Rhythmus auf Rädern kennt keine Barrieren

Walzer, Tango, Rumba – und das im Rollstuhl? Drei Perspektiven, eine Botschaft: Mitmachen lohnt sich! Die «Dancing Wheels» zeigen, wie Rollstuhltanzen Menschen mit Multipler Sklerose bewegt. Die Kontaktperson, eine Teilnehmerin und die Kursleiterin berichten, wie Tanzen Kraft, Beweglichkeit und Lebensfreude weckt.

Kathrin Schweizer ist seit 16 Jahren freiwillige Helferin in der Regionalgruppe Zürcher Oberland – und seit 2023 die Kontaktperson der «Dancing Wheels»:
«Die «Dancing Wheels» wurden 2011 von Heidi Kesselring, die selbst von MS betroffen und langjähriges Mitglied der Regionalgruppe Zürcher Oberland ist, ins Leben gerufen. Mitmachen können alle, die Freude am Tanzen haben – im Rollstuhl oder zu Fuss, von jung bis junggeblieben, mit Partner, Freundin oder allein. Wir sorgen dafür, dass niemand ohne Tanzpartnerin oder -partner bleibt. Ein Reinschnuppern und der Einstieg sind jederzeit möglich. Getanzt wird im Wagerenhof in Uster, jeweils von 10 bis 12 Uhr, ein- bis zweimal im Monat. Derzeit sind wir fünf Paare und würden uns sehr über Verstärkung freuen.

/// Brigitte Ablasser (vorne) Kathrin Schweizer (hinten links) und Irene Gasser empfehlen Interessierten: Einfach vorbeikommen, reinschnuppern und mittanzen – die «Dancing Wheels» machen Freude!

Das Tanzen hat einen positiven körperlichen Effekt für Menschen im Rollstuhl. Teilnehmende berichten, dass es ihnen zum Beispiel hilft, beweglicher im Oberkörper zu werden. Zudem fördert das Erlernen eines neuen Tanzes oder einer Choreografie die geistige Leistungsfähigkeit. Wir achten auf die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen, so dass alle im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitmachen können. Auch ich selbst tanze als «Fussgängerin» mit und

erlebe jedes Mal, wie viel Freude dieses gemeinsame Tanzen bereitet.»

Brigitte Ablasser ist seit rund zwei Jahren begeisterte Teilnehmerin auf tanzenden Rädern:
«Seit über 25 Jahren lebe ich mit MS. Tanzen war schon immer eines meiner grossen Hobbys. Früher habe ich intensiv Salsa getanzt, musste dies jedoch aufgrund meiner fortschreitenden Erkrankung aufgeben. Vor rund zwei Jahren bin ich über eine Bekannte auf die «Dancing Wheels» aufmerksam geworden, habe eine Schnupperlektion besucht und mich danach sofort angemeldet.

Ich bin sehr dankbar, dass es dieses Angebot gibt – es macht einfach Spass. Wir sind eine fröhliche, aufgestellte Runde und können viele verschiedene Tanzstile ausprobieren. Besonders gerne tanze ich den Tango, aber auch andere Stile bis hin zum Improvisationstanzen. Anstelle des Tanzbeins schwinge ich nun eben das Tanzrad.»

Irene Gasser ist Tanz- und Ballettlehrerin und von Beginn an mit viel Herzblut Kursleiterin der «Dancing Wheels»:
«Wir bieten eine breite Palette von Gesellschaftstänzen für Paare, aber auch Gruppenformen, bei denen es egal ist, wie viele «Fussgänger» oder Rollstuhltanzende anwesend sind. Dazu gibt es eine vielfältige Musikauswahl, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Tanzen hebt die Seele und das Herz. Ich erlebe immer wieder, dass Teilnehmende müde oder von Sorgen belastet kommen. Doch während zwei Stunden konzentrieren sie sich ganz auf den Tanz, und alles andere rückt in den Hintergrund – am Ende sehe ich lauter strahlende Gesichter. Und dadurch, dass wir zu Musik tanzen, werden die Bewegungen vielleicht lieber und öfter ausgeführt, als man es im Alltag tun würde.»

Scannen, Eindrücke sammeln und dabei sein!

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	*Steffy Rickenbacher*	*078 841 97 15*
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	*Coni Meier*	*glarus@regionalgruppen.ch*
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.

Mit Herz und Stimme klangvoll durchs Leben

Sandra Studer ist seit Jahrzehnten eine feste Grösse in der Schweizer Kulturlandschaft – als Sängerin, Moderatorin und Schauspielerin. Im Mai dieses Jahres glänzte sie als Co-Moderatorin beim Eurovision Song Contest in Basel. Im Gespräch blickt sie auf diesen besonderen Moment zurück und spricht über die zentrale Rolle, die Musik in ihrem Leben spielt.

Sandra Studer, Ihre Karriere wirkt wie ein perfekt komponiertes Stück mit vielen spannenden Passagen. Gab es einen Schlüsselmoment, der alles in diese Richtung gelenkt hat?
Das war rückblickend sicher meine Teilnahme am Eurovision Song Contest 1991. Dadurch öffneten sich die Türen zum Schweizer Fernsehen und ich begann meine Arbeit als Moderatorin. Da bin ich richtiggehend hineingerutscht. Ich hatte nie auf dem Radar, diesen Beruf auszuüben und ahnte überhaupt nicht, dass mir das liegen könnte.

Die Musik zieht sich wie ein roter Faden durch Ihren Lebenslauf – war das Singen für Sie schon immer mehr als ein Hobby?
Singen war schon in meinen Jugendjahren eine grosse Leidenschaft. Ich habe damals vor allem im Chor gesungen und mich dabei immer glücklich gefühlt. Ich nahm dann Gesangsstunden und habe kurz damit geliebäugelt, eine klassische Ausbildung zu machen. Daraus wurde dann nichts, aber das Singen in Jazz-Formationen, Musicals und Pop-Projekten blieb neben dem Moderieren immer ein zweites Standbein. Musik erfüllt mich noch heute so sehr wie nichts anderes.

Der Eurovision Song Contest scheint Sie nicht loszulassen – im positiven Sinne - vom eigenen Auftritt 1991 bis zur glanzvollen Co-Moderation des ESC 2025 in Basel. Was bedeutet dieser besondere Musikwettbewerb für Sie persönlich?
Ich verdanke dem ESC wohl meinen ganzen beruflichen Weg. Ich weiss wirklich nicht, was aus mir geworden wäre, wenn ich damals nicht teilgenommen hätte. Ich wäre den Leuten vom Schweizer Fernsehen nicht ins Auge gesprungen, wäre nicht Moderatorin geworden, sondern hätte wohl mein Germanistik- und Musikwissenschaft-Studium abgeschlossen und versucht, meinen damaligen Berufstraum zu erfüllen: Dramaturgin im Opernhaus.

Apropos ESC 2025: Starke Stimmen und Emotionen pur – was war Ihr schönster Moment auf dieser grossen Bühne? Und gibt es vielleicht einen Song, der Ihnen seither nicht mehr aus dem Kopf geht – wie uns Ihr Hit mit Hazel Brugger «Made in Switzerland»?
Es waren viele Momente, die für mich unvergesslich bleiben. Aber insgesamt ist es sicher diese wunderbare Energie, die zwischen Hazel und mir auf der Bühne entstand. Und die war nur möglich, weil wir uns wirklich sehr eng befreundet haben. Obschon wir uns vor dem ESC nicht kannten. Da war so viel gegenseitiges Wohlwollen, Vertrauen, Unterstützen – und wir haben uns so gefreut, dass «Made in Switzerland» nicht nur uns so viel Spass gemacht hat. Ich kriege den Ohrwurm auch nicht mehr los. (lacht)

Ob als Sängerin, Moderatorin oder Schauspielerin – Sie stehen auf unterschiedlichen Bühnen im Rampenlicht. Wird der «Nervenkitzel» mit der Zeit zur Routine oder bleibt er jedes Mal einzigartig?
Insgesamt ist das Nervenflattern weniger geworden. Da bin ich nicht unfroh. Aber ein bisschen Anspannung ist immer gut. Dann bleibt man konzentriert.

«Musik erfüllt mich noch heute so sehr wie nichts anderes.»

Sandra Studer

Sie jonglieren Familie und Beruf mit scheinbarer Leichtigkeit. Wie gelingt es Ihnen, Ihre Kräfte gut einzuteilen? Und gibt es Momente oder Rituale, in denen Sie ganz bei sich sind und auftanken können?
Es ist längst nicht mehr so anstrengend wie früher. Manchmal denke ich an die Zeiten zurück, als ich vier kleine Kinder zuhause hatte und zum Teil richtig viel arbeitete. Ich weiss im Nachhinein nicht, wie ich das gemacht habe. Ich hatte wohl überdurchschnittlich viel Energie, aber angetrieben hat mich vor allem immer die Freude an allem, was ich machen durfte. Und Kraft holte ich immer aus der Familie, aus dem kleinen kreativen Chaos zu Hause. Das ist bis heute so. Und jetzt ist auch mehr Zeit für Sport, für Freunde, ruhige Abende, für Theater und Konzerte. Das geniesse ich.

In dieser FORTE-Ausgabe steht das Thema Lebensqualität im Fokus. Was bedeutet Lebensqualität für Sie – ganz persönlich?
Je länger, je mehr wird mir das Wohnen wichtig. Ich verbringe mehr Zeit zu Hause als früher und merke, wie mir diese Ruhe-Oase viel bedeutet. Ich bin glücklich, wenn es meiner Familie gut geht und ich bin dankbar, gesund zu sein und in einem sicheren, stabilen und so wunderbaren Land leben zu dürfen. Dafür sage ich wirklich jeden Tag Danke.

Und jetzt Hand aufs Herz: Welchen Fun Fact über sich würden Sie mit uns teilen – etwas, das man nicht gleich in Ihrem Wikipedia-Eintrag findet?
Mhm… versteckte Talente habe ich wohl keine. (überlegt) Dann vielleicht dieser Fun Fact: Mir wird immer wieder gesagt, dass ich diesen beiden prominenten Frauen ähnlich sehe: Courteney Cox und Nelly Furtado.

/// **Interview:** Melanie Weber
/// **Foto:** Mirjam Kluka

Erbschaften und Legate

Ihre Spende, Ihr Vermächtnis, Zukunft für Menschen mit MS

Möchten Sie über Ihr Leben hinaus Gutes tun? Mit einer Testamentsspende an die Schweiz. MS-Gesellschaft ermöglichen Sie wichtige Unterstützung für MS-Betroffene und deren Angehörige. Gleichzeitig fördern Sie die Forschung – für ein besseres Leben heute und eine Welt ohne MS morgen.

Wissenswertes zum Thema Nachlass finden Sie auf der Webseite multiplesklerose.ch übersichtlich dargestellt:

Mehr zum Testament
Fundierte Informationen und die Möglichkeit, ein Testament zu verfassen, welches Ihrem Wunsch und den rechtlichen Anforderungen entspricht.

Webinare
Die Partnerorganisation DeinAdieu organisiert regelmässig Informations-Webinare zum Thema Testaments-erstellung, an welchen Sie kostenlos teilnehmen können.

Kontakt für Fragen
Haben Sie Fragen oder möchten Sie die Schweiz. MS-Gesellschaft in Ihrem Nachlass berücksichtigen? Christoph Stamm unterstützt Sie gerne: cstamm@multiplesklerose.ch.

Bestellen Sie kostenlos den Ratgeber «Erbschaften und Legate».

MS Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft