

Ausgabe N° 2 | 2026

# FORTE

Das Magazin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

PORTRÄT

## Die Kunst, den eigenen Rhythmus zu finden

Dora Regev

SCHWERPUNKTTHEMA

Mitten im Leben

damit es besser wird

**MS**

Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft

# Inhalt

- 4** **Porträt**  
Dora Regev
- 8** **Fachartikel**  
Jede Minute zählt - in Bewegung mit MS
- 10** **Fachinformation**  
Mitten im Leben mit MS -  
Wissenswertes für den Alltag
- 12** **Schweizer MS Register**  
Essens- und Schlafrhythmus  
als Teil des Fatigue-  
Managements
- 14** **Multiple Sound**  
Gelungener Auftakt  
für Musik und Begegnung
- 16** **Kolumne**  
Patricia Götti Zollinger
- 17** **Aktuelles bei der  
MS-Gesellschaft**
- 18** **Veranstaltungen/Agenda**
- 20** **Regionalgruppen**
  - Eine Mischung aus  
Leichtigkeit und  
Verbundenheit
  - Kontakte
- 22** **Promi-Interview**  
Cyril Käppeli  
alias Cee-Roo

## 04



### Die Kunst, den eigenen Rhythmus zu finden

Porträt Dora Regev

## 14



### Multiple Sound

Das neue Musik- und Begegnungsformat bewegt junge Menschen mit MS

## 08



### Jede Minute zählt - in Bewegung mit MS

Fachartikel der Fachgruppe FPMS zur Bedeutung von Bewegung bei Multipler Sklerose

## 22



### Ein einzigartiges musikalisches Universum

Cyril Käppeli alias Cee-Roo im Promi-Interview



Patricia Monin  
Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft

## Editorial

Multiple Sklerose trifft viele Menschen in einer Lebensphase, in der Ausbildung, Beruf, Partnerschaft oder Familienplanung zentral sind. Deshalb steht diese FORTE-Ausgabe im Zeichen von «Mitten im Leben».

Was das konkret bedeutet, macht das Porträt von Dora Regev deutlich. Als junge MS-Betroffene meistert sie ihren Alltag trotz unsichtbarer und belastender Symptome und blickt zugleich mit Zuversicht auf einen neuen Lebensabschnitt: Sie wird zum ersten Mal Mutter.

Wie regelmässige Bewegung Lebensqualität und Selbständigkeit fördern kann, zeigt der Fachartikel der Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose.

Und nicht zuletzt: Seien Sie gespannt auf die Enthüllung unseres neuen Sensibilisierungsclips zum Welt MS Tag am 30. Mai 2026.

Sonnige Frühlingsgrüsse

Patricia Monin  
Direktorin



Hier können Sie ab 30. Mai 2026 unseren neuen Sensibilisierungsclip entdecken.



## 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:**

Ursula Biland-Thommen  
Patricia Götti Zollinger  
Susanne Kägi  
Sandra Künzli  
Valeria Paradiso  
Dr. Nina Steinemann  
Melinda Steiner  
Lara Tamò  
Linda Zaugg  
Valérie Zonca

**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!



## Die Kunst, den eigenen Rhythmus zu finden

Rhythmus ist für Dora Regev mehr als ein Gefühl – er ist Strategie. Seit ihrem 24. Lebensjahr lebt sie mit Multipler Sklerose und mit Symptomen, die für andere oft unsichtbar bleiben. Heute blüht die junge Waadtländerin beim Sport und handwerklichen Tätigkeiten auf. Und sie bereitet sich auf ein neues, bedeutungsvolles Kapitel vor: Im Juni wird sie erstmals Mutter.

Wir treffen Dora Regev in ihrem Zuhause oberhalb von Vevey. Sie erzählt uns sofort von den vergangenen Veranstaltungen der MS-Gesellschaft, an denen sie teilgenommen hat. Und sie beginnt, ihre Geschichte zu erzählen. «Ich war schon immer sehr aktiv», verrät die 34-Jährige. Zehn Jahre lang betrieb sie Leistungssport im Turnen. Später versuchte sie sich im Triathlon. Der Sport strukturiert ihren Alltag, gibt ihr Halt und Ausgleich. Sie hat gelernt, dass es nicht um «alles schaffen» geht, sondern um das Richtige im richtigen Tempo.

### Als der Takt kippt

Diese Art, auf den eigenen Rhythmus zu achten, hat sich Dora Regev erarbeitet. Alles begann während ihres Architekturstudiums. Eine Zeit, die sie faszinierte und zugleich forderte. Nach und nach trat der Sport in den Hintergrund, stattdessen gaben Stress, Termine und durchwachte Nächte zum Lernen den Takt vor.

Gegen Ende des Studiums erlebte die junge Frau etwas, das sie nicht einordnen konnte: das Gefühl, betrunken zu sein, obwohl sie keinen Alkohol getrunken hatte. Es hiess, es sei wohl ein harmloses Virus. Im darauffolgenden Sommer bestieg sie den Mount Fuji in Japan. Ein Moment, der eigentlich nach Freiheit klingt – bis sich ihr Sehvermögen abrupt veränderte. «Ich sah fast nichts mehr, dachte, es sei die Müdigkeit oder die Emotionen.» Damals war ihr Leben alles andere als ausgeglichen. «Ich ass schnell und zu unregelmässigen Zeiten, und verbrachte meine Abende mit Lernen.»

Später musste sie wegen einer bakteriellen Infektion für eine Woche ins Krankenhaus, wodurch die Abklärung der Sehstörungen ins Stocken geriet. Bis zu einem Fussballturnier: Dora Regev sah den Ball nicht kommen, bekam ihn mit voller Wucht an den Kopf. Die Magnetresonanztomografie (MRT) zeigte einen einzigen Entzündungsherd im Gehirn – nicht ausreichend, um eine definitive Diagnose zu stellen. Sie musste auf einen weiteren Schub warten, ohne Behandlung, ohne Gewissheit. Drei Monate später hatte das Warten ein Ende und die Multiple Sklerose war Tatsache.

### Die Diagnose als Wendepunkt

Entgegen dem, was man vielleicht vermuten würde, wirkte die MS-Diagnose bei Dora Regev teilweise wie ein positiver Weckruf. «Die Diagnose war ein grosser Schock. Ich wollte mein Leben wieder in die Hand nehmen.» Fast zeitgleich lancierte die MS-Gesellschaft mit «SEParty» (MS-Party) die erste Regionalgruppe in der Romandie für junge Betroffene. Mit viel Enthusiasmus nahm die junge Waadtländerin am allerersten Treffen teil.

«Dort habe ich Menschen mit MS getroffen, die Sport treiben, arbeiten und ein erfülltes Sozialleben führen. Das hat mich sehr beruhigt.» Was zuvor wie ein beängstigendes Drehbuch klang – Rollstuhl, verkürzte Lebenserwartung – bekam Risse, und wurde durch die Hoffnung auf ein weitgehend normales, erfülltes Leben mit der Krankheit ersetzt.

### Lernen, mit unsichtbarer Müdigkeit zu leben

Dora Regev widmete sich wieder dem Sport, ins-





*«Unter Betroffenen  
gibt es weder Überbehütung  
noch Vorurteile.»*

**Dora Regev**

besondere dem Laufen. Rasch stellte sie einen widersprüchlichen Effekt fest. «Durch Sport und körperliche Anstrengung kann ich die tägliche Fatigue besser bewältigen.» Denn die Fatigue ist dasjenige Symptom, das in ihrem Leben am präsentesten ist – von einer bleiernen Müdigkeit bis teilweise hin zur totalen Erschöpfung. «Ich brauche viel Zeit, um mich zu erholen, nach einem langen Abend oder bei Schlafmangel.»

Wenn die Fatigue einsetzt, lässt die Konzentration nach, die Gedanken erstarren und die Augen werden schwer. «Ich bin dann nicht mehr in der Lage, einfache Aufgaben zu erledigen. In solchen Momenten ist es für mich besser, laufen zu gehen, als mich um meinen Papierkram zu kümmern.» Und auch sonst hört sie auf ihren Körper – akzeptiert, ruht sich aus und sagt zu Verpflichtungen auch einmal Nein. «Anfangs hatte ich Schuldgefühle, Nein zu sagen. Doch mir wurde schnell klar, dass ich auf

meine Fatigue hören muss, wenn ich durchhalten will.»

#### **Das Kollektiv als Kraftquelle**

In ihren ersten Berufs Jahren arbeitete Dora Regev in einem belastenden Arbeitsumfeld. Der Stress verstärkte ihre MS-Symptome: Kribbeln in den Händen, starke Fatigue. «Ich brauchte Zeit, um zu erkennen, dass es zu viel war und man STOP sagen muss», erzählt sie. Unterstützung fand sie bei der MS-Gesellschaft in Form von Informationen, Ratschlägen und Begleitung. In Gesprächen mit der Sozialberaterin der MS-Gesellschaft wurde ihr klar, welche Schritte möglich waren, um die Arbeitsbedingungen besser an ihre Situation anzupassen. Heute ist sie in einem wohlwollenden Umfeld tätig: «Seither habe ich weniger stressbedingte Symptome.»

Neben der Beratung ist für die Waadtländerin auch der Austausch mit anderen Betroffenen

eine Kraftquelle. Sie nimmt regelmässig am «MS Youth Forum» und an Treffen der jungen Regionalgruppe teil. Ihre Leidenschaft fürs Laufen bringt sie ebenfalls ein: Sie leitet die MS-Laufgruppe, die an Laufveranstaltungen teilnimmt, gemeinsam trainiert und sich gegenseitig motiviert. «Wir unterstützen uns gegenseitig und überwinden gemeinsam unsere Grenzen. Wir zeigen, dass Sport und MS miteinander vereinbar sind.» Die Freundschaften, die dabei entstehen, haben eine besondere Dimension. «Unter Betroffenen gibt es weder Überbehütung noch Vorurteile. Wir verstehen unsere Realitäten, wir ermutigen uns und verurteilen niemanden.»

**Eine Familie, die Zuwachs bekommt**

Für Dora Regev ist ihr Partner eine wichtige Stütze. Kennengelernt haben sie sich im beruflichen Umfeld und die Beziehung entwickelte sich zunächst rund um den Sport. «Beim gemeinsamen Laufen habe ich Nicolas von meiner Krankheit erzählt. Das kam ganz natürlich. Für ihn definiert die MS mich nicht, auch wenn er sich der Unsicherheiten und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Krankheit bewusst ist.»

Nun freuen sich die beiden auf einen neuen Lebensabschnitt: die Ankunft ihrer Zwillinge. Gleichzeitig stellen sie sich darauf ein, dass sich der Alltag verändern wird. Was die Familienplanung betrifft, hatte Dora Regev anfangs Bedenken. «Zunächst wusste ich nicht, ob es mit MS möglich ist, Kinder zu bekommen. Zu sehen, dass andere junge Frauen dies geschafft haben, hat mir sehr geholfen.» Auch ihre Neurologin konnte sie in Bezug auf die medizinischen Aspekte und die Behandlung beruhigen.

**Mit Hoffnung in die Zukunft blicken**

Dora Regev ist sich der bedeutenden Fortschritte in der Forschung und deren Wichtigkeit bewusst. «Es ist beeindruckend zu sehen, wie sehr sich die Behandlung in zehn Jahren weiterentwickelt hat. Und ich bin dankbar,





1/// Dora Regev achtet genau auf die Signale ihres Körpers und darauf, das Tempo zu drosseln, wenn es nötig ist.

2/// Die junge Waadtländerin verbringt gerne Zeit mit Sport oder bei der Gartenarbeit.

3/// Dora Regev kann ihre MS-bedingte Fatigue durch das Laufen besser bewältigen – ein Ritual, das sie auch in der Schwangerschaft beibehält.

dass ich mich jederzeit an die MS-Gesellschaft wenden kann, wenn ich Fragen zu medizinischen, sozialen oder anderen Themen habe.»

Heute wünscht sie sich, dass auch unsichtbare Symptome wie Fatigue noch gezielter erforscht werden. Und bleibt bei dem, was ihr hilft: dem eigenen Rhythmus. Manchmal bedeutet dies, einen Gang zurückzuschalten – manchmal, die Laufschuhe zu schnüren. Ihre Botschaft an Menschen, die frisch diagnostiziert wurden, ist klar und einfach: «Vertrauen Sie sich selbst. Hören Sie auf Ihren Körper. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun. Und lassen Sie vor allem nicht zu, dass MS Ihre Zukunft bestimmt.»

/// **Text und Bilder:** Valérie Zonca  
(Französische Fassung übersetzt und adaptiert)

Scannen Sie den Code und unterstützen Sie mit Ihrer Spende Betroffene wie Dora Regev.  
Herzlichen Dank!



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

# Jede Minute zählt – in Bewegung mit MS

Regelmässiges Bewegen ist ein wichtiger Pfeiler, um die Lebensqualität und Selbständigkeit von Menschen mit Multipler Sklerose zu erhalten oder zu verbessern. Dabei geht es nicht nur um Sport, sondern um einen bewegten Alltag.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert körperliche Aktivität als jede Bewegung, die Energie verbraucht (z.B. Einkaufen, Gehen, Gartenarbeit, Velofahren). Sport gilt als Untergruppe, die meist strukturiert erfolgt und Leistungssteigerung anstrebt. Die WHO empfiehlt Erwachsenen 150–300 Minuten moderate oder 75–150 Minuten intensive Aktivität pro Woche. Auch kurze Einheiten von 5–10 Minuten zählen. Diese Empfehlungen gelten ebenso für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose (MS), müssen jedoch individuell an das Krankheitsstadium angepasst werden.

Aktuelle Studien zeigen, dass Bewegung und Sport positive Effekte auf Muskelkraft, Gleichgewicht und Gehfähigkeit haben. Zudem können Fatigue reduziert, die Kognition verbessert sowie Lebensqualität und mentale Gesundheit positiv beeinflusst werden. Die früher verbreitete Angst, Bewegung könne einen Schub auslösen oder den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen, gilt heute als widerlegt. Im Gegenteil: Regelmässige Aktivität kann vielen MS-bedingten Folgeerscheinungen entgegenwirken.

## **Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten**

Bewegung lässt sich im Alltag, in der Physiotherapie oder in einem strukturierten Training umsetzen. Eine Beratung durch spezialisierte MS-Physiotherapeutinnen und -therapeuten hilft, geeignete Aktivitäten und Sportarten zu finden, Ängste abzubauen und den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln zu besprechen. Frühzeitig eingesetzte Hilfsmittel ermöglichen MS-Betroffenen, aktiver am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, und fördern die Mobilität.

## Alltagsnahe

### Bewegungsideen:

- Sich mit Freunden zum Spazieren verabreden. Zusammenfaltbare Stöcke mitnehmen oder eine Route wählen, die Pausen zulässt, um Überanstrengung zu vermeiden.
- Eine Haltestelle früher aus dem ÖV aussteigen und den Rest zu Fuss gehen.
- An guten Tagen die Treppe statt des Lifts benutzen.
- Kurze Strecken mit dem Velo statt im Auto zurücklegen. Bei Schwierigkeiten ein Dreirad oder Laufrad für Erwachsene ausprobieren.
- Bewegungen im Wasser werden als leichter wahrgenommen als an Land.
- Vertraute Sportarten möglichst beibehalten oder Alternativen prüfen, die sich bei MS bewährt haben (z.B. Yoga oder Qigong).
- Besuch von Sportkursen der MS-Gesellschaft (z.B. Zumba, Klettern, Rollstuhltanzen) oder sich einer der regionalen Sportgruppen anschliessen.



## **Balance zwischen Belastung und Pause**

Bei strukturiertem Training stehen individuelle Dosierung, Pausen und eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining im Vordergrund. Ideale Bewegungsausführungen müssen instruiert werden, um Überlastungen und Kompensationen zu vermeiden. Training kann zu einer kurzfristigen Symptomverschlech-



terung führen, vor allem hinsichtlich Schmerzen, Spastik und Fatigue. Geht die Verschlechterung zurück, spricht nichts dagegen. Dieses Wissen hilft Betroffenen, eine gute Belastung von einer Überforderung abzugrenzen. Personen mit einer starken Hitzesensitivität profitieren von Kühlkleidung oder von sportlichen Aktivitäten in klimatisierten Räumen. Kurze intensive Trainingsintervalle werden oft besser toleriert als lange Ausdauersequenzen.

Bei starker körperlicher Beeinträchtigung ist beim Training mehr Kreativität gefragt. Alltagsbewegungen wie das Aufstehen aus dem Rollstuhl oder Gehen am Rollator gelten hier bereits als moderate bis intensive Aktivitäten. Das Pausenmanagement bleibt zentral: Pausen sollten nicht erst gemacht werden, wenn die Energiereserven vollständig aufgebraucht sind. Die Erholungszeit verkürzt sich dadurch.

#### Tipps und Tricks zum Dranbleiben

Um die Motivation im Alltag hochzuhalten, können Schrittzähler helfen. Neuere Modelle erkennen auch die Fortbewegung im Rollstuhl. Zudem lässt sich körperliche Aktivität in der «MS Active App» der Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler Sklerose (FPMS) erfassen. Die App bietet ausserdem Videos mit alltagstauglichen Übungen, die sich gut zuhause umsetzen lassen. Hilfreich ist es, feste Zeitfenster einzuplanen oder die Übungen mit Alltagsroutinen zu koppeln (z.B.

Einbeinstand beim Zähneputzen, beim Telefonieren aufstehen).

Für MS-Betroffene lohnt es sich, den eigenen Bewegungsalltag zu reflektieren. Vielleicht stellt sich dabei heraus, dass dieser auch ohne grosse sportliche Aktivität bereits sehr aktiv gestaltet ist. Entscheidend ist, dass Bewegung Freude macht – denn jede Minute zählt und produziert Glückshormone.



Weiterführende Informationen zur «MS Active App» gibt es hier.



Wissenswertes bietet auch das Infoblatt zu «Sport und Bewegung» der MS-Gesellschaft.

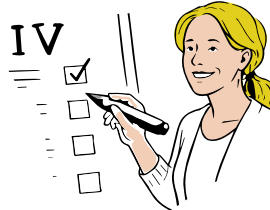


/// **Text:** Ursula Biland-Thommen (MSc in Neurophysiotherapie) ist Physiotherapeutin mit Praxis in Gelterkinden (BL), Fachexpertin in MS, Co-Präsidentin FPMS, Mitglied des Medizinisch-wissenschaftlichen Beirats der MS Gesellschaft. Lara Tamò (MAS Neurophysiotherapie) ist selbständige Physiotherapeutin in Arbedo (TI), Fachexpertin in MS sowie Präsidentin FPMS.



# Mitten im Leben mit MS – Wissenswertes für den Alltag

Multiple Sklerose trifft viele Menschen in einer Phase, in der Ausbildung, Beruf und Familie eine wichtige Rolle spielen. Entsprechend gross ist der Bedarf an Orientierung – nach der Diagnose ebenso wie im weiteren Alltag mit der Erkrankung. Die folgende Übersicht greift einige häufige Themen aus dem Beratungsalltag auf und bündelt Wissenswertes.



## Neu mit der Diagnose konfrontiert

Eine Diagnose mit Multipler Sklerose fühlt sich zunächst wie Neuland an. Verunsicherung, Ängste und viele Fragen sind in dieser Phase häufig. Was bedeutet die Krankheit für mich, wie kann ein guter Umgang damit aussehen und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Gerade dann sind Wissen, Orientierung und persönliche Einordnung besonders wichtig. Ein gezieltes Vorgehen kann helfen, sich Schritt für Schritt sicherer zu fühlen.

**Tipp:** Entdecken Sie die Angebote der MS-Gesellschaft. Ob fachliche Beratung oder Austausch mit anderen Betroffenen – wichtig ist, diejenige Unterstützung zu finden, die zu Ihrer persönlichen Situation passt.

## IV-Leistungen rechtzeitig beantragen

Zeichnet sich ab, dass in nächster Zeit Leistungen der Invalidenversicherung (IV) nötig werden könnten, sollten diese möglichst noch vor dem ordentlichen Pensionierungsalter beantragt werden. Der Leistungskatalog im IV-Alter ist umfassender als im AHV-Alter. Zudem gilt für die im IV-Alter zugesprochenen Leistungen im AHV-Alter das sogenannte Besitzstandsrecht. Das bedeutet, dass diese umfassenderen Leistungen auch im AHV-Alter gesichert sind.

**Tipp:** Warten Sie nicht zu lange, wenn sich ein Unterstützungsbedarf abzeichnet. Eine frühzeitige Beratung kann helfen, die nötigen Schritte zu klären und mögliche Ansprüche rechtzeitig geltend zu machen.



Orientierung bietet die virtuelle Veranstaltungsreihe «MS für Anfänger: Gut zu wissen!».

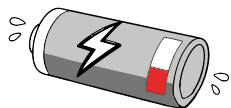


Die Beratung der MS-Gesellschaft unterstützt bei Fragen rund um Sozialversicherungen.



Peer Support von Betroffenen für Betroffene.





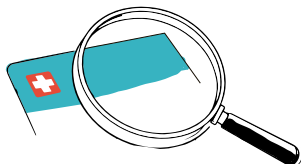
**Fatigue ernst nehmen**

Sich müde, erschöpft und abgeschlagen zu fühlen oder den Eindruck zu haben, die eigene Batterie sei rasch leer, kann verschiedene Ursachen haben. Bei MS kann dahinter auch Fatigue stehen. Dieses sehr häufige Symptom kann Alltag, Beruf und Beziehungen stark beeinflussen. Umso wichtiger ist es, Veränderungen ernst zu nehmen und anzusprechen.

**Tipp:** Beobachten Sie sich während ein bis zwei durchschnittlicher Wochen möglichst genau. Halten Sie fest, wann und wie stark Fatigue auftritt. Besprechen Sie die Beobachtungen mit Ihrer Neurologin oder Ihrem Neurologen. Je nach Situation können auch eine neuropsychologische Abklärung oder ein Fatigue-Management-Kurs in der Ergotherapie hilfreich sein.



Das MS-Infoblatt zu Fatigue fasst das Wichtigste zusammen.



**Prämienverbilligung prüfen**

In der Schweiz werden die Prämien der obligatorischen Krankenpflegeversicherung unabhängig vom Einkommen festgelegt und können Haushalte stark belasten. Als sozialer Ausgleich verbilligen die Kantone die Prämien von Personen in bescheidenen wirtschaftlichen Verhältnissen. Wer Anspruch hat und ob ein Antrag gestellt werden muss, ist kantonal unterschiedlich geregelt.

**Tipp:** Prüfen Sie regelmässig, ob Anspruch auf eine Prämienverbilligung besteht – besonders bei Veränderungen der finanziellen oder beruflichen Situation. Bei Fragen steht das Beratungsteam der MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung.



Das Bundesamt für Gesundheit informiert über die Prämienverbilligung.



**MS-Therapie und Kinderwunsch**

Mit der MS-Diagnose steht die Auseinandersetzung mit möglichen Therapien an. In diesem Zusammenhang lohnt es sich, einen Kinderwunsch früh mitzudenken – auch dann, wenn eine Schwangerschaft noch nicht konkret geplant ist oder erst in fernerer Zukunft liegt.

**Tipp:** Zu wissen, in welchem ungefähren Zeitrahmen eine Schwangerschaft gewünscht ist, hat Einfluss auf die Wahl der Therapie. Sprechen Sie mit Ihrer Neurologin oder Ihrem Neurologen oder kontaktieren Sie die Beratung der MS-Gesellschaft.



Das Infoblatt «MS-Medikamente und Familienplanung» bietet Wissenswertes.



**Pensumsreduktionen gut dokumentieren**

Wird das Arbeitspensum aus gesundheitlichen Gründen reduziert, sollte dies stets schriftlich festgehalten werden, etwa durch ein Arztzeugnis oder eine Anpassung des Arbeitsvertrags, worin der Grund explizit erwähnt ist. Kommt es im Krankheitsverlauf erneut zu einer krankheitsbedingten Reduktion, kann der Nachweis des Arbeitspensums vor Diagnose entscheidend sein, um Ansprüche gegenüber den Sozialversicherungen geltend zu machen.

**Tipp:** Bewahren Sie alle Unterlagen zur Krankheits- und Arbeitssituation auf (über 10 Jahre hinaus), z.B. medizinische Berichte, Arbeitsunfähigkeitszeugnisse, Arbeitsverträge, Lohnabrechnungen oder Kündigungen.

**Zögern Sie nicht, Kontakt mit der MS-Gesellschaft aufzunehmen – wir sind für Sie da:**

MS-Infoline 0844 674 636  
(Mo-Fr: 09.00 bis 13.00 Uhr)  
info@multiplesklerose.ch  
www.multiplesklerose.ch

/// Text: Schweiz. MS-Gesellschaft

# Essens- und Schlafrhythmus als Teil des Fatigue-Managements

Ein unsichtbares Symptom, das Beruf, Freizeit und Lebensqualität spürbar bremsen kann, betrifft viele Menschen mit MS: die Fatigue. Neben medikamentösen Möglichkeiten gewinnen alltagstaugliche Strategien im Umgang mit dieser Form von chronischer Ermüdbarkeit an Bedeutung – etwa ein regelmässiger Essens- und Schlafrhythmus – die Chrononutrition. Eine Studie des Schweizer MS Registers liefert erste Hinweise.

Fatigue gehört zu den häufigsten Symptomen bei Multipler Sklerose (MS). Nahezu 80 Prozent aller Teilnehmenden im Schweizer MS Register sind davon betroffen. Es schränkt nicht nur die berufliche Tätigkeit und das Sozialleben ein, sondern mindert das gesamte Wohlbefinden der Betroffenen. Da die medikamentösen Möglichkeiten bei Fatigue begrenzt sind, rücken unterstützende Massnahmen in den Fokus. Hier bietet die Ernährung einen vielversprechenden Ansatz für den Alltag. Sie spielt eine wichtige Rolle im Krankheits- und Symptommanagement bei MS.

## **Wenn der Körper den Takt vorgibt**

Studien zeigen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und das Wohlbefinden steigern kann. Doch nicht nur die Wahl der Lebensmittel ist entscheidend, sondern auch der Zeitpunkt der Mahlzeiteneinnahme. Hier setzt die Chrononutrition an. Sie untersucht die Wechselwirkung der Nahrungsaufnahme und der inneren biologischen Uhr.

Dieser Ansatz macht deutlich, dass Menschen ihr Wohlbefinden unterstützen können, indem sie ihre Mahlzeiten möglichst gut mit ihrem natürlichen Biorhythmus in Einklang bringen. Dabei geht es darum, die Bedürfnisse des Stoffwechsels entsprechend seiner biologischen Uhr zu berücksichtigen. Ein optimaler Mahlzeitenrhythmus kann den Körper unterstützen, Entzündungsprozesse zu regulieren und die begrenzten Energiereserven des Tages besser zu verwalten.

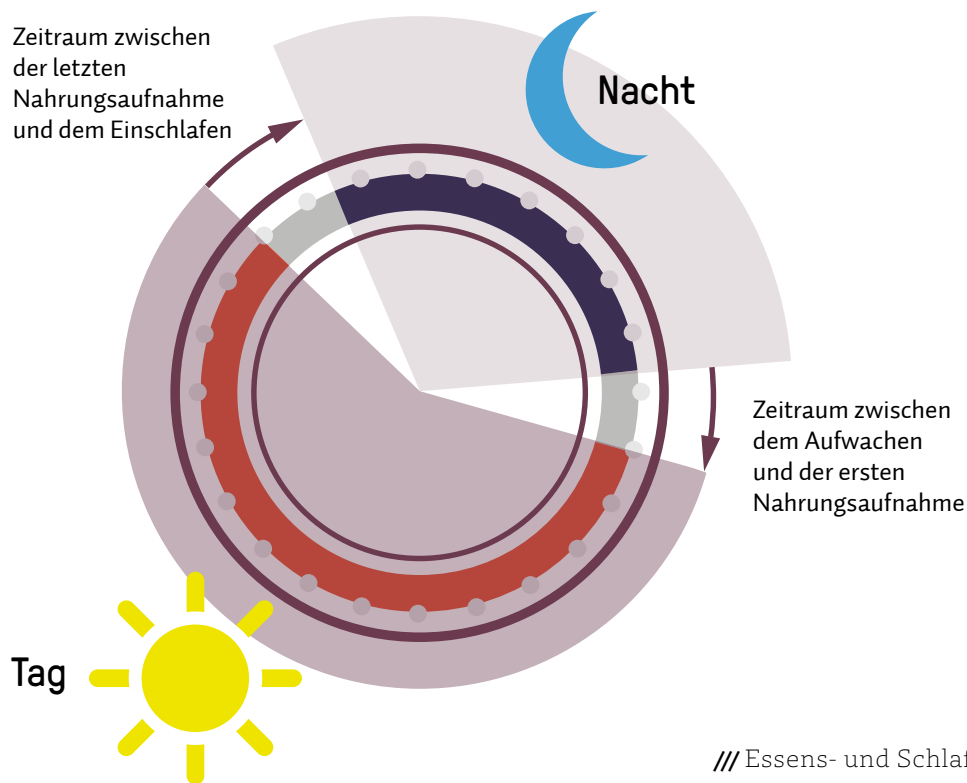
## **Erhebung im Schweizer MS Register**

Das Schweizer MS Register hat dieses Thema gemeinsam mit Forschenden unter der Leitung von Prof. Dr. med. Caroline Pot am Universitäts-spital Waadt (CHUV) und Prof. Dr. med. Tinh-Hai Collet am Universitätsspital Genf (HUG) näher untersucht. Registerteilnehmende haben in einer Umfrage spezifische Fragen zum Essens- und Schlafrhythmus beantwortet, wie zum Beispiel zur Aufwachzeit, zur Schlafenszeit und zum Zeitpunkt ihrer Mahlzeiteneinnahme. Zusätzlich konnten die Betroffenen Angaben zum Auftreten und Ausmass der Fatigue machen.

Die Studie mit Angaben von 958 Registerteilnehmenden (im Durchschnitt 49 Jahre alt, 73 Prozent Frauen) zeigte folgende Ergebnisse: Ein längeres Essensfenster (der Zeitraum zwischen der ersten und der letzten Mahlzeit) war mit weniger Fatigue verbunden. Ein späteres Aufwachen und späteres Frühstück waren mit mehr Fatigue verbunden. Am Wochenende allerdings zeigte sich ein anderes Bild: Spätere erste Mahlzeiten und Schlafenszeiten waren mit weniger Fatigue verbunden.

## **Der Erwerbsstatus nimmt Einfluss**

Es ist zu beachten, dass viele andere Faktoren die Fatigue beeinflussen können. Dazu gehören beispielsweise der Beruf, die Ausbildung, Rauchen oder körperliche Aktivität. Besonders der Berufsalltag spielt hier eine grosse Rolle: Ein grösserer Unterschied zwischen Werktagen und Wochenenden bei der ersten Mahlzeit und ein späteres



/// Essens- und Schlafrhythmus als Teil des Fatigue-Managements

Zubettgehen waren mit weniger Fatigue verbunden, während eine längere Gesamtzeit im Bett mit mehr Fatigue einherging. Dies könnte darauf hindeuten, dass abwechslungsreiche Tagesabläufe körperliche, soziale und psychische Vorteile bieten, eine bessere Anpassung an den Alltag ermöglichen und die Erholung am Wochenende fördern.

Die Art des Zusammenhangs muss jedoch noch genauer erforscht werden, da auch die Fatigue direkt den Alltag und Lebensrhythmus von Betroffenen stark beeinflussen kann.

**Was heisst das nun konkret?**

Die Ergebnisse zeigen einen Zusammenhang zwischen Essens- und Schlafenszeiten mit Fatigue, der jedoch durch den Lebensstil – insbesondere den Erwerbsstatus – beeinflusst werden kann. Das bedeutet aber nicht, dass ein früheres Frühstück oder kürzere Schlafenszeiten Fatigue minimieren können. Vielmehr deuten sie darauf hin, dass Flexibilität im Alltag und Erholung am Wochenende für Menschen mit MS wichtig sind.

Auch wenn die Zusammenhänge weiter erforscht werden müssen, können folgende ernährungswissenschaftliche Empfehlungen als Orientierung im Alltag dienen:

- Ein regelmässiger Essens- und Schlafrhythmus ist wichtig für das individuelle Wohlbefinden.
- Ein Tagebuch kann helfen, Essens- und Schlafenszeiten sowie das Wohlbefinden oder auch Fatigue festzuhalten, um den optimalen Rhythmus zu finden.
- Professionelle Unterstützung durch diplomierte Ernährungsberaterinnen oder -berater ist empfehlenswert, um den optimalen Mahlzeitenrhythmus in den Alltag einzubauen.

/// **Text:** Dr. Nina Steinemann, Linda Zaugg und Melinda Steiner vom Schweizer MS Register

## Gemeinsam mehr Wissen schaffen

Möchten Sie Teil der Forschungsgemeinschaft werden? Das Team des MS Registers freut sich über Ihre E-Mail an [ms-register@ebpi.uzh.ch](mailto:ms-register@ebpi.uzh.ch).



Hier finden Sie weiterführende Informationen.



# Multiple Sound – gelungener Auftakt für Musik und Begegnung

Wer versteht die Bedürfnisse junger Menschen mit MS besser als sie selbst? Genau hier setzt «Multiple Sound» an, das neue Musik- und Begegnungsformat der MS-Gesellschaft. Am 28. März 2026 feierten Betroffene, Freundinnen, Kollegen und Angehörige in der Amboss Rampe in Zürich einen inklusiven Anlass, der Musik, Begegnung und Austausch verband.

Das neue Musik- und Begegnungsformat der MS-Gesellschaft Multiple Sound richtet sich in erster Linie an junge Menschen mit MS und schafft einen offenen, ungezwungenen Raum zum Tanzen, Vernetzen und Zusammensein. Aber nicht nur: Der Anlass stand für alle offen, die Teil davon sein wollten. Entwickelt wurde das Konzept auf Basis einer vorgängigen Umfrage unter jungen MS-Betroffenen: Wünsche und Ideen aus der Community flossen direkt in die Planung ein.

## **Inklusion im Takt der Musik**

Multiple Sound ist als Daydance konzipiert, geht aber bewusst über ein klassisches Partyformat hinaus. Neben Musik, Live-Acts und künstlerischen Beiträgen steht vor allem die Begegnung im Zentrum. Ziel ist es, junge Menschen mit MS miteinander in Kontakt zu bringen, Austausch zu fördern und dabei auf die oft unsichtbaren Symptome der Krankheit Rücksicht zu nehmen.

So wurde der Anlass konsequent auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt: ohne Stroboskop-Effekte, mit einem breiten alkoholfreien Angebot und einem separaten Chillout-Floor für Rückzug und Gespräche. Dort waren auch Bilder des betroffenen Künstlers Sigi Nötzli ausgestellt. Auf der Bühne standen zudem mit Any Sabadi und Timo Tetriz Kunstschaffende, die selbst mit MS leben.

## **Zukunftsmusik**

Der Auftakt ist gelungen: Jetzt soll Multiple Sound gemeinsam mit der Community weiterentwickelt

werden. Rückmeldungen der Teilnehmenden fliessen in die Planung zukünftiger Ausgaben ein, damit das Format eine lebendige Plattform bleibt, nahe an den Bedürfnissen junger Menschen mit MS.



**Hier geht es zum Nachbericht mit weiteren Impressionen.**



*Multiple Sound wurde freundlich unterstützt von: Stiftung Denk an mich, Migros-Kulturprozent und Stiftung Temperatio.*

# Über Musik, Emotionen und MS

Ehrliche Texte, alternative Soul-Pop-Klänge und ein offener Umgang mit ihrer Krankheit: Any Sabadi aus dem Bündnerland bringt all das auf die Bühne. Vor ihrem Auftritt am Multiple Sound spricht sie über Emotionen, Musik und Multiple Sklerose.

## Was bedeutet es dir, bei Multiple Sound aufzutreten?

Mir war schnell bewusst, dass es mir eine Herzensangelegenheit ist. Es wird sicher ein anderes Gefühl sein, auf dieser Bühne zu stehen. Zu wissen, dass das Publikum vieles mit mir teilt und ein ähnliches Schicksal hat. Ich habe jetzt schon das Gefühl, dass dabei ein Gemeinschaftsgefühl entstehen wird – einfach etwas mega Schönes.

## Wie beeinflusst MS deinen kreativen Prozess?

Sie beeinflusst mich sehr, vor allem inhaltlich. Die neueren Songs, die ich geschrieben habe, sind davon geprägt – aber nicht ausschliesslich. Letztes Jahr habe ich eine Psychotherapie begonnen, nicht nur wegen der MS, sondern auch wegen anderer Themen. Dadurch bin ich wieder gereift, setze andere Prioritäten und sehe vieles aus einer neuen Perspektive. Das alles beeinflusst mein Musikkönnen auf jeden Fall positiv.

## Was möchtest du dem Publikum mitgeben?

Ich singe viel über Gefühle. Meine Songs sind mal emotional, mal lüpfig, mal kämpferisch. Man darf bei mir am Konzert jede Emotion zulassen. Ich finde es schön, wenn mir Leute danach sagen: «Hey, dieses Lied kann ich so sehr nachempfinden – du sprichst mir aus der Seele.» Das berührt mich sehr, weil ich merke, dass ich die Menschen nicht nur musikalisch erreiche. Genau das finde ich das Schöne an der Musik – und am allerschönsten, wenn sich das Publikum am Ende ein Stück weit getragen und verstanden fühlt.

## Welche Rolle spielt für dich der Austausch mit anderen Betroffenen?

Es tut gut, sich auszutauschen, Dinge auszuspren-



chen und offen darüber zu reden. Ich musste damals meine Diagnose erst einmal sacken lassen. Doch später hatte ich das Bedürfnis nach Austausch und bin in meiner Umgebung in einer Regionalgruppe der MS-Gesellschaft. Ich habe schnell gemerkt, wie schön und wichtig das ist. Das Gemeinschaftsgefühl bedeutet mir viel – zu wissen, dass ich nicht allein bin und es auch in meinem Umfeld andere Betroffene gibt.





# Fokus aufs Goldene

Patricia Götti Zollinger  
Kolumnistin im FORTE

Mitten im Leben, das kann man verschieden interpretieren. Zum Beispiel, bei vielen als Mitte Dreissig. Wenn Fragen der Familienplanung anstehen. Oder im Alter von 50, wie ich. Goldene Mitte oder so.

Dann ist bei jedem und jeder der körperliche Abbauprozess sowieso im Gange. Hier ein Zipperlein, dort ein Bobochen. Ich bin nicht die Einzige, könnte ich mir da jetzt sagen. So als eine Art hämischer Trost. Könnte. Wenn ich denn so missgünstig drauf wäre.

Lieber halte ich mich da an meinen verstorbenen Freund Ralph. Der pflegte nämlich jedwede Widrigkeiten im Alltag stets ins Positive zu wenden. Zum Beispiel: Wenn er am Hauptbahnhof Basel den Zug für zurück nach Bern verpasst hatte, betrachtete er das als Glücksfall. Jetzt könne er endlich diese Ausstellung im Museum in Riehen anschauen gehen!

Der Fokus aufs Positive also. Darin versuche ich ihn mir stets zum Vorbild zu nehmen.

Kürzlich kam meine betagte Nachbarin von der Wohnung direkt oberhalb von mir klingeln. Sie mache sich Sorgen wegen der Äste ihrer Pflanze, die auf meinen Balkon hinabwucherten. Ich müsse bei der Verwaltung einen Gärtner erbiten, um die Äste zurückzuschneiden.

Dabei sind diese doch so schön. Etwas Grünes zum Anschauen für meine Augen! Und vor einiger Zeit, mitten im Winter, sind auch noch Blüten herausgekommen, in zartem Goldgelb. Meine kurze Recherche zeigt mir: Es handelt sich um Äste eines Winterjasmins, *Jasminum nudiflorum*.

Was für ein Glücksfall, dass so etwas zu mir hinabwuchert. Etwas Goldenes für meine bescheidene Lebensmitte.

# Aktuelles bei der MS-Gesellschaft



## Mitgliederfest 2026 - im Zeichen von Austausch und Verbundenheit

Die MS-Gesellschaft lädt ihre Mitglieder herzlich zum Mitgliederfest am Samstag, 6. Juni 2026, ins Forum in Freiburg (FR) ein. Die Gäste erwartet ein abwechslungsreicher Anlass mit Begegnungen, Austausch und inspirierenden Momenten. Auf dem Programm stehen unter anderem die Präsentation der Ergebnisse der schriftlichen Mitgliederabstimmung, die feierliche Verleihung des MS-Preises sowie weitere spannende Punkte. Die detaillierten Unterlagen zur Mitgliederabstimmung und die persönliche Einladung zum Fest wurden den Mitgliedern bereits per Post zugestellt.



/// In der Online-Serie «Ganz nah dran» gibt Inge Wulsch (rechts) Einblick, wie sie ihrer MS-betroffenen Tochter Anny Wulsch (links) zur Seite steht.

Für die Serie werden weitere Gesichter und Geschichten gesucht. Möchten Sie Ihre Erfahrungen teilen? Dann schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff «Ganz nah dran» an [redaktion@multiplesklerose.ch](mailto:redaktion@multiplesklerose.ch). Sie erhalten dann unverbindlich den aktuellen Fragebogen, der Basis der Porträts ist.

seiner 34. Ausgabe mit mitreissender Stimmung und grossem Engagement. Als grösstes Biker-Benefiz-Event der Schweiz setzt er ein starkes Zeichen für mehr Mobilität und Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen. Die MS-Gesellschaft war zum dritten Mal als Partnerorganisation mit dabei und erlebte einen Tag voller eindrücklicher Begegnungen, herzlicher Unterstützung und spürbarer Gemeinschaft.

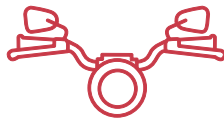


## Gesichter und Geschichten gesucht

Angehörige von Menschen mit MS erleben die Unberechenbarkeit der Krankheit besonders nah. Sie begleiten, entlasten, organisieren und geben Halt – Tag für Tag, oft auch mit pflegerischer Unterstützung. Um ihre Perspektive sichtbarer zu machen, lancierte die MS-Gesellschaft 2025 die Online-Serie «Ganz nah dran», in der Angehörige offen von ihren persönlichen Erfahrungen erzählen.



Entdecken Sie die ersten Geschichten aus der Serie, wie jene von Inge Wulsch.



## Love Ride 2026: Gemeinsam unterwegs für den guten Zweck

Am Sonntag, 3. Mai 2026, wurde Dübendorf erneut zum Treffpunkt: Töffs, Musik und gelebte Solidarität standen auf dem Programm. Der Love Ride begeisterte auch in



Hier geht es zum Erlebnisbericht.



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

# Veranstaltungen der MS-Gesellschaft

## JUN

### Gemeinsam stark! <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** 06.06. bis 07.06.2026

**Ort:** Basel (BS)

**Kosten:** Mitglieder CHF 500.- /  
(Pro Paar) Nichtmitglieder CHF 530.-  
(inkl. Vollpension & Unterkunft)

### Unterwegs mit dem Handrollstuhl Kurs 2 <sup>(B)</sup>

**Datum:** 22.06.2026, 13.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Effretikon (ZH)

**Kosten:** Mitglieder CHF 25.- /  
Nichtmitglieder CHF 40.-

### Hilfsmittel bei MS <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** 27.06.2026, 10.00 bis 13.00 Uhr

**Ort:** Effretikon (ZH)

**Kosten:** Mitglieder kostenlos /  
Nichtmitglieder CHF 20.-

## JUL

### MS für Anfänger - Gut zu wissen <sup>(B)</sup>

**Datum:** 13.07. bis 27.07.2026,  
17.30 bis 19.00 Uhr (3 Lektionen)

**Ort:** Online (Microsoft Teams)

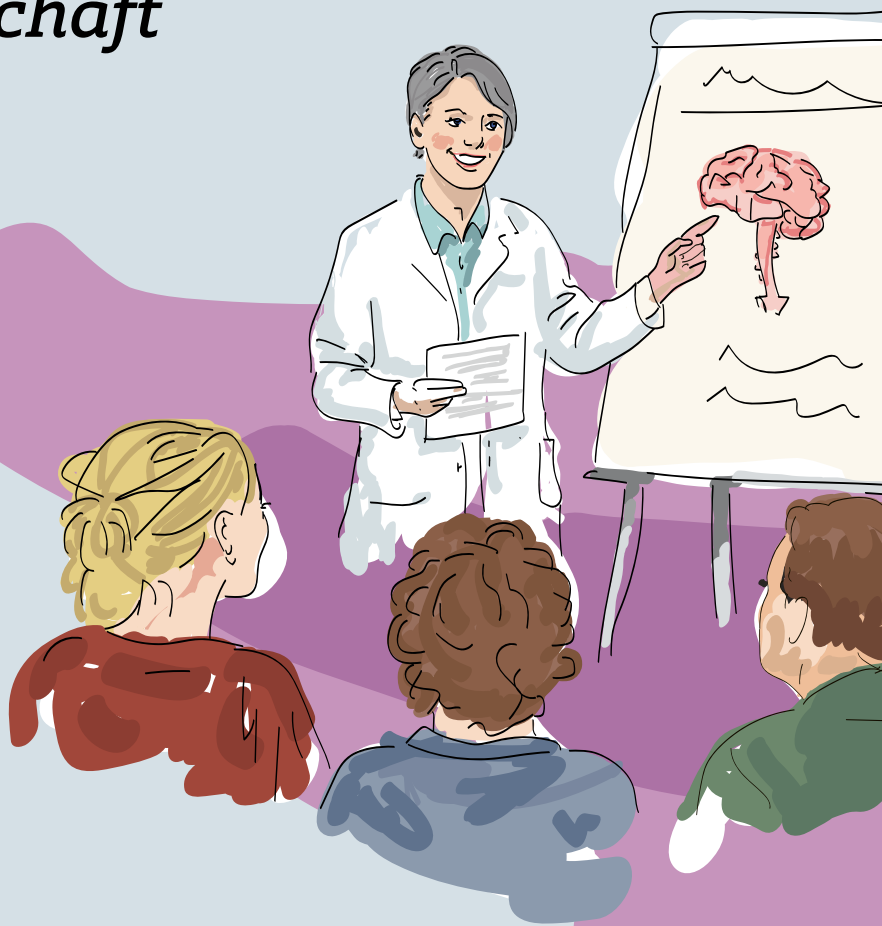
**Kosten:** Kostenlos

### MS Kindercamp <sup>(A)</sup>

**Datum:** 19.07.2026 bis 25.07.2026

**Ort:** Kanton Graubünden

**Kosten:** Kostenlos



## AUG

### Rund ums Reisen ins Ausland <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** 29.08.2026, 09.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Flughafen Zürich

**Kosten:** Mitglieder CHF 25.- /  
Nichtmitglieder CHF 40.-

## SEP

### Reha Valens: MS-Infonachmittag <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** 03.09.2026, 13.30 bis 16.45 Uhr

**Ort:** Valens (SG)

**Kosten:** Kostenlos

## Embodiment <sup>(B)</sup>

**Datum:** 09.09.2026, 09.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Effretikon (ZH)

**Kosten:** Mitglieder CHF 25.- /

Nichtmitglieder CHF 40.-

## LUKS: MS-Infoabend <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** 22.09.2026, 18.00 bis 20.15 Uhr

**Ort:** Luzern

**Kosten:** Kostenlos

# KURS

## Pilates für Menschen mit MS <sup>(B)</sup>

**Datum:** Wöchentlich jeweils

mittwochs, 10.15 bis 11.15 Uhr

**Ort:** Bern

**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 75.- /

Nichtmitglieder CHF 100.-

Online

## Yoga am Abend für Menschen mit MS & Angehörige <sup>(B/A)</sup>

**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 <sup>(B/A)</sup>

**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 <sup>(B/A)</sup>

**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 <sup>(B/A)</sup>

**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 <sup>(B/A)</sup>

**Datum:** Wöchentlich jeweils freitags,

14.45 bis 15.45 Uhr

**Kosten:** Pro 5 Lektionen Mitglieder CHF 50.- /

Nichtmitglieder CHF 75.-



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

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



## Eine Mischung aus Leichtigkeit und Verbundenheit

Barbara Schärer ist ein Familienmensch, berufstätig und freiwillig engagiert. Als Mitgründerin und Kontaktperson vom «teaM\_Sh», einer Untergruppe der Regionalgruppe Schaffhausen, schafft sie Raum für Austausch und Verbundenheit. Sie lebt selbst mit Multipler Sklerose. Im Interview erzählt sie, was ihr die Begegnungen in ihrer Gruppe bedeuten.

### **Barbara, wer bist du und was macht dich als Mensch aus?**

Ich bin ein positiver, fröhlicher und offener Mensch und werde dieses Jahr 50 Jahre alt. Zusammen mit meinem Partner und unseren zwei Kindern geniesse ich das Familienleben. Beruflich bin ich ausgebildete Fachfrau Betreuung mit Schwerpunkt Menschen mit Beeinträchtigungen und arbeite in einem Pensum von 70 Prozent als Klassenassistentin in einer Sonderschule – ein spannender und sehr abwechslungsreicher Job, der mir viel Freude bereitet. In meiner Freizeit lese und backe ich gerne. Auch Bewegung ist für mich wichtiger geworden – sei es draussen in der Natur, in meinem Garten oder beim Fitness und Aquafit.

### **Wie kam die Gruppe «teaM\_Sh» zu Stande?**

Nach meiner MS-Diagnose im Jahr 2022 setzte ich mich bewusst mit der Krankheit auseinander. Auf der Webseite der MS-Gesellschaft stiess ich auf die Regionalgruppe Schaffhausen, nahm Kontakt auf und wurde eingeladen, reinzuschnuppern. Zeitgleich lernte ich über eine Kollegin eine Betroffene aus dem Nachbardorf kennen. Daraus entstand der Wunsch, ergänzend einen Raum für Austausch zu schaffen, der näher an unserem eigenen Alltag ist. Was im März 2023 mit einer kleinen WhatsApp-Gruppe und einem ersten Treffen begann, entwickelte sich schnell weiter. Heute zählt «teaM\_Sh» 23 Mitglieder und wir treffen uns einmal im Monat persönlich.

### **Wie gelingt dir die Balance im Alltag?**

Seit ich MS habe, geht nicht mehr alles wie frü-

her, und ich musste lernen, Abstriche zu machen. Feste Routinen helfen mir, zum Beispiel, dass ich meist zwischen 21 und 22 Uhr ins Bett gehe. Eine Energiemanagement-Schulung hat mich dabei zusätzlich unterstützt. Sehr wichtig ist für mich mein Umfeld. Ich habe eine verständnisvolle und unterstützende Familie, und auch im Beruf erlebe ich viel Rückhalt. Das offene und wertschätzende Miteinander in der Schule schätze ich sehr. Auch in «teaM\_Sh» sind wir eine tolle Gruppe. Unser fünfköpfiges Organisationsteam teilt sich die Aufgaben auf und wir unterstützen uns gegenseitig.

### **Was ist in eurer Gruppe besonders wichtig?**

Jede und jeder ist herzlich willkommen – von jung bis junggeblieben. Die jüngsten Mitglieder sind noch nicht 40, das Älteste ist etwas über 60. Da viele von uns Familie, Beruf oder andere Verpflichtungen haben, treffen wir uns meist am Abend gegen 19 Uhr. Zweimal im Jahr organisieren wir zudem einen Anlass, an dem auch die Hauptgruppe teilnimmt. Der gute Kontakt untereinander ist uns wichtig, und wir nehmen auch immer wieder an ihren Treffen teil.

### **Was bedeutet dir eure Gruppe persönlich?**

Die Gruppe ist ein wichtiger Teil meines Lebens. Wir müssen uns nicht lange erklären – vieles verstehen die anderen einfach sofort. Wir tauschen Tipps aus, teilen Erfahrungen und nehmen immer wieder neue Impulse mit. Und obwohl uns die Krankheit verbindet, steht sie nicht immer im Mittelpunkt. Es sind Freundschaften entstan-



/// Für Barbara Schärer ist der Austausch in der Gruppe «teaM\_Sh» eine wichtige Konstante im Alltag mit Multipler Sklerose.

den, und durch den offenen Austausch tun sich immer wieder neue Perspektiven auf. Dieser frische Blick bereichert meinen Alltag enorm. Genau diese Mischung aus Leichtigkeit und Verbundenheit macht die Gruppe für mich so besonders.

# 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	Karin Flühmann	079 515 51 63
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	Otto Meier	056 624 11 43
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	Lilo Prins	079 932 51 59
Zürcher Oberland	Eveline Schmocker	079 238 46 53
Zürich Turboschnecken	Martina Tomaschett	079 662 40 24

## Zentralschweiz

Luzern	Mehmet Tanay	041 921 64 85
Luzern, Neuro-Zirkus*		neuro-zirkus@regionalgruppen.ch
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 / Oberheintal	Sara Banzer	+423 781 21 06
Glarus	Coni Meier	glarus@regionalgruppen.ch
Graubünden	Martina Tomaschett	079 662 40 24
GR, MySpace*	Marisa Membrini	mymospace@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
------------------	--------------	---------------

\* RG now: Das Netzwerk für junge Menschen mit MS  
\*\* Bewegung & Sport



Informationen  
zu den Regionalgruppen.



## «Man neigt dazu, zu vergessen, dass die Welt absolut unglaublich ist»

Der vielseitige Künstler Cyril Käppeli, alias Cee-Roo, wurde durch seine Montagen bekannt, in denen er Archivmaterial aus aller Welt, eigene Musikkompositionen und einen sensiblen Blick auf das Zeitgeschehen miteinander verbindet. Zwischen Dokumentation und künstlerischem Schaffen erkundet seine Arbeit die Kontraste der Gegenwart. Begegnung mit einem Bieler Künstler mit einem einzigartigen Universum.

### **Sie sind ein vielseitiger Künstler: Ton, Video, Regie. Wie würden Sie sich selbst beschreiben?**

Das ist eine Frage, die mir selbst manchmal schwerfällt zu beantworten, da ich mich mit verschiedenen Disziplinen beschäftige und gerne mit unterschiedlichen Formen experimentiere. Vor kurzem habe ich jedoch eine Bezeichnung gefunden, die ziemlich gut zu mir passt: audiovisueller Künstler. Ich mag diesen Begriff, weil er sowohl Ton und Bild als auch die künstlerische Dimension umfasst.

### **Wie verlief Ihr künstlerischer Werdegang?**

Ich habe in Fribourg Bildende Kunst studiert und wusste schon sehr früh, dass ich mich künstlerisch weiterentwickeln wollte. Parallel zu meinem Studium begann ich, mich autodidaktisch mit Musik zu beschäftigen, indem ich mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln Songs remixte und zusammenbastelte. Als die ersten Plattformen wie MySpace und später Facebook aufkamen, begann ich, diese Werke zu teilen, und erhielt entgegen meinen Erwartungen (da ich gar keine hatte) ermutigendes Feedback. Einige Jahre später wurden Vincent Veillon und Vincent Kucholl auf mich aufmerksam und boten mir an, im Rahmen ihrer Sendung «52 Minuten» des RTS (öffentlich-rechtliches Fernsehen in der Westschweiz) mit ihnen zusammenzuarbeiten. Heute habe ich das Vergnügen, völlig selbstständig zu arbeiten.

### **Sie sind bekannt für Ihre Videos über Weltmusik. Wie entstehen diese?**

Der erste Schritt ist oft sehr zeitaufwändig. Es



geht darum, eine riesige Menge an Bildern anzuschauen. Heute arbeite ich vor allem mit Archivmaterial, das ich auf verschiedenen Plattformen, insbesondere auf YouTube, finde. Meistens beginne ich damit, Töne oder visuelle Elemente herauszusuchen, die mich ansprechen. Ich ordne sie, schneide sie zurecht und komponiere dann



aus diesen Fragmenten eine musikalische Grundlage. Die Musik dient anschliessend als Struktur für den Schnitt. Zu Beginn wirkt das Ganze ein wenig wie ein Patchwork aus Bildern, die von überall her stammen. Doch nach und nach schaffen Schnitt, Übergänge, Farbgestaltung und Tonbearbeitung einen Gesamtzusammenhang und eine Einheit.

**Sie bewegen sich permanent zwischen dramatischen Inhalten (Krieg, Pandemie, Tragödien) und hoffnungsvollen. Wie findet man da den richtigen Mittelweg?**

Ich versuche immer, meinen Werken eine Note von Hoffnung oder Poesie zu verleihen. Die Nachrichten können sehr schwer zu ertragen sein, deshalb schaffe ich gerne Kontraste: Ich zeige die Realität, wie sie ist, biete aber auch eine Atempause. Man neigt dazu, es zu vergessen, aber die Welt ist einfach unglaublich. Ich verlasse mich auch sehr auf meinen Instinkt. Wenn es einem Werk gelingt, bei jemandem eine Emotion oder ein Gefühl hervorzurufen, auch wenn er nicht genau weiss, warum, dann betrachte ich es als gelungen.

**Sind Sie eher der Typ, der das Glas als halb leer oder als halb voll sieht?**

Ich würde eher sagen, das Glas ist halb voll. Ich bin ein ziemlich positiver Mensch mit einer sonnigen Ausstrahlung, die ich gerne teile. Das heisst nicht, dass ich die Augen vor den Problemen der Welt verschliesse, von denen es viele gibt, insbesondere soziale und ökologische. Aber ich halte es für wichtig, eine gewisse Zuversicht zu bewahren und den Blick auch auf das zu richten, was um uns herum geschieht, auf unserer Ebene. Es gilt

immer, ein Gleichgewicht zwischen Klarheit und Hoffnung zu finden.

**Was sind Ihre Lieblingsprojekte?**

Jedes Projekt ist anders, daher fällt es mir schwer, mich für eines zu entscheiden. Als ich kürzlich meine Website überarbeitet habe, habe ich mich wieder mit meinen früheren Arbeiten beschäftigt und festgestellt, dass jede einzelne eine bestimmte Phase meines

Lebens widerspiegelt. Eines der prägendsten Projekte war jedoch zweifellos dasjenige, das ich gemeinsam mit einer humanitären Organisation rund um das Thema Mutterschaft realisiert habe. Es vereinte viele Elemente, die mir sehr am Herzen liegen: ein starkes Thema, eine inspirierende Zusammenarbeit und die Möglichkeit, gleichzeitig an Musik, Video und Performance zu arbeiten. Es hatte auch eine sehr persönliche Dimension: Als mir dieses Projekt angeboten wurde, war meine Partnerin schwanger.

**Abgesehen von Musik und kreativem Schaffen – was sind Ihre Leidenschaften oder Aktivitäten?**

Ich bleibe von allem, was die bildenden Künste und die Musik betrifft, sehr angezogen. Ich besuche oft Ausstellungen und höre sehr viel Musik. Seit einigen Jahren nimmt auch das Familienleben einen wichtigen Platz ein. Das verändert zwangsläufig die Prioritäten und schafft eine andere Art von Ausgeglichenheit. Ausserdem probiere ich gerne verschiedene Dinge aus, sei es beim Sport, beim Kochen oder bei anderen Aktivitäten. Für mich ist Neugierde ein wesentlicher Antrieb, um im Leben voranzukommen.

**Was haben Sie als Nächstes vor?**

Ich arbeite derzeit an einem neuen, rein künstlerischen Projekt. Es wird zu 100 Prozent um meine Figur Cee-Roo gehen und Musik, Bild und Performance miteinander verbinden. Ich weiss noch nicht genau, wann es erscheinen wird, aber ich hoffe, es bis zum nächsten Jahr vorstellen zu können.

/// **Interview:** Valérie Zonca

/// **Fotos:** Matthieu Spohn und JD Pictures



# Welt MS Tag 2026

## Unsichtbares sichtbar machen

Am 30. Mai 2026, ist es wieder so weit – anlässlich des Welt MS Tages setzt die MS-Gesellschaft unter dem Hashtag #MiteinanderStark ein Zeichen der Solidarität für die weltweit 2.8 Millionen Menschen mit MS, darunter 18'000 in der Schweiz.



Temperaturanstieg, Nebel und Blitze: Was hat eine Wettervorhersage mit MS zu tun? Am 30. Mai 2026 erfahren Sie mehr im neuen Sensibilisierungsclip der MS-Gesellschaft.



damit es besser wird

**MS**

Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft