

Gesichter der MS 2026: Margot Rust

Freitag, 25. September 2026

[Gesichter der MS](#)

Ich bin Margot Rust, 55 Jahre, und versuche, aus schlechten Erfahrungen etwas Positives zu formen. Ich habe Damen- und Herrencoiffeuse gelernt und den Beruf mit viel Leidenschaft ausgeübt. Leider kann ich in meinem Beruf seit vielen Jahren nicht mehr tätig sein, da ich seit Beginn der Krankheit unter erheblichen Beinschmerzen leide.

Ich bin geschieden, lebe aber seit 16 Jahren wieder mit meinem geschiedenen Mann zusammen. Wir haben zwei erwachsene Söhne. Ich bin, wenn das Wetter und die Gesundheit mitmachen, immer an der frischen Luft in der Natur.

In welchem Alter hast du die Diagnose MS erhalten? War die Diagnose eindeutig oder gab es vorher andere Vermutungen?

Mit 32 Jahren war die Diagnose eindeutig, aber zu dieser Zeit war Multiple Sklerose nicht so bekannt wie heute.

Was waren deine ersten Gedanken direkt nach der Diagnose?

Ich hatte ja schon mehrere Jahre Blasenprobleme und Beinschmerzen, nur wurde dies auf die Psyche abgeschoben. Nun könnte man ja sagen: Endlich eine Diagnose. Aber jeder weiss, es zieht einem erst mal den Boden unter den Füßen weg!

Was waren deine ersten MS-Symptome? Welche bestimmen deinen Alltag heute? Hast du unsichtbare Symptome, die schwer zu erklären sind?

Die schon erwähnten Beinschmerzen waren und sind bis heute mein Hauptproblem, dazu kam die Blase. Ich hatte einige Schübe und dementsprechend Verschlechterungen. Wie viele andere MS-Betroffene habe ich auch unsichtbare Symptome, wie das stetige Kribbeln im ganzen Körper und in der rechten Hand Lähmungen.

Welche Behandlungen kommen bei dir «zum Einsatz»?

Ich habe nie etwas gegen meine MS eingenommen (Schulmedizin), arbeite, wenn immer möglich, mit Alternativmedizin oder Natur. Natürlich kommt bei schweren Schüben auch Kortison zum Einsatz.

War für dich von Anfang an klar, dass du offen mit deiner Diagnose umgehen möchtest? Welche Bedenken hattest du vielleicht, privat oder im beruflichen Bereich?

Ja, mir war klar, dass ich offen mit meiner Diagnose umgehe. Bedenken hatte ich keine, da meine Kinder 9 und 11 Jahre alt waren und ich wollte, dass sie wissen, «was los ist mit mir», da ich sehr schnell im Rollstuhl sass, weil die Beine so stark schmerzten und einknickten. Klar war, dass ich nicht mehr arbeiten konnte, ich war

sozusagen teilweise bettlägerig.

Wenn du dich an jeden beliebigen Ort auf der Welt wünschen könntest. Wo wäre das und was würdest du dort unbedingt tun wollen?

Wenn ich könnte, würde ich gerne die Zeit zurückdrehen und meinen Kindern die sehr traurigen Erfahrungen nehmen.

Um schwierige Phasen zu meistern? Was hilft dir? Was spornt dich an? Gibt es ein alltägliches Ritual oder einen «Geheimtipp», der dir besonders hilft, wenn dich die MS körperlich und mental hart fordert?

Ich bin zwar krank, aber mein Wille ist geblieben. Klar, brauche ich Zeit, mich immer wieder aufzurappeln. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Bioresonanz gemacht. Am meisten hilft mir aber mein Therapie-Dreirad. Mein besonderes Ritual ist, mir täglich Übungen und Aufgaben zu stellen, die ich meistern kann. Aber ich brauchte einige Jahre, bis ich diesen Weg gefunden habe.

Gibt es Menschen, die dich besonders unterstützen? Gab es Menschen, die sich nach der Diagnose von dir abgewendet haben?

Mein Mann unterstützt mich, er gibt mir die Stabilität, die MS-Betroffene enorm brauchen. Einige haben sich abgewandt, heute kann ich darüberstehen, aber es war sehr hart!

In welchen Situationen fällt es dir schwer, deine Grenzen zu akzeptieren, und wie versuchst du damit umzugehen?

Morgens, wenn ich meine Augen aufmache und die starken Schmerzen in den Beinen wahrnehme und dann genau heute ein wichtiger Termin ausser Haus ansteht, da habe ich grosse Mühe, meine MS zu akzeptieren. Nach den Tränen versuche ich, mich zu fassen und beginne meine täglichen Bodenübungen, am Hometrainer Velofahren und gehe an die frische Luft.

Wenn du einen Film über dein Leben drehen würdest: Welches Genre wäre es (Komödie, Drama, Thriller, Doku?) Gäbe es eine Schlüsselszene, um deine MS-Erfahrungen darzustellen?

Es wäre eine Doku. Schlüsselszene ist mein Therapie-Dreirad, das im Jahr 2022 mein Leben total veränderte, positiv veränderte.

Hast du einen Plan für dein weiteres Leben? Oder lässt du alles auf dich zukommen und entscheidest dann situativ?

Smile. Plan ist gut... Ich hoffe sehr, dass mich meine MS in Ruhe lässt und ich noch viele Stunden in der Natur verbringen kann.

Welchen Rat würdest du einem Menschen geben, der gerade neu mit MS konfrontiert ist (und sich möglicherweise verloren fühlt)?

Sich im Netz umschauchen, was für Möglichkeiten es heute gibt (Schulmedizin, Komplementärmedizin, Natur). Erfahrungsberichte lesen, auf die innere Stimme hören -

und bitte dem Stress aus dem Weg gehen.

Du, deine MS und Mobilität. Wenn du unterwegs bist – mit Bahn, Bus, Auto, zu Fuss, im Flieger – läuft alles rund?

Bei mir ist noch nie etwas rund gelaufen, Smile. Ich habe einen kleinen Rollstuhl-Lift (einen Seilzug mit Rampe) im Auto, somit bin ich auf den Rollstuhlparkplatz angewiesen, der meistens von «Ich-Menschen» besetzt ist. Dann heisst es, «ich muss nur schnell etwas holen...». Es ist den meisten egal, ob du dringend zur Toilette musst oder einen Termin hast.

Wenn du deine MS als Lebewesen beschreiben müsstest: Welche 3 hauptsächlichen Charaktereigenschaften würde dieses Wesen besitzen?

Unberechenbar, sprunghaft oder leise - man weiss nie, wann es auftaucht.

Was kannst du der MS Positives abgewinnen?

Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören und «Nein» zu sagen.

Gab es einen Schlüsselmoment, in dem du erkannt hast, dass du stärker bist, als du jemals dachtest?

Als ich auf meinem Therapie-Dreirad alleine x Kilometer gefahren bin. Und als ich anfang, einen Erfahrungsbericht als kleines Werk zu schreiben, und ich den Mut fand, es zu veröffentlichen, da mich ein Verlag nahm.

Welche 3 Eigenschaften magst du an dir? Welche 3 «nerven» eher?

Strukturiert, starker Wille, positiv. Smile. Die drei können natürlich manchmal auch nerven.

Was ist deine grösste Leidenschaft? Ein Traum, den du dir erfüllen möchtest?

Ich habe Gott sei Dank meine Leidenschaft für mein Therapie-Dreirad entdeckt. Einen speziellen Traum habe ich nicht – dazu bin ich zu tief mit meinen Schmerzen beschäftigt.

Frühling, Sommer, Herbst, Winter. Welche Jahreszeit ist dein Favorit und warum?

Frühling. Denn da ist alles am Blühen. Sommer mag ich auch, wenn nicht zu heiss. Eigentlich alle Monate, in denen ich draussen Zeit verbringen kann.

Was macht dir in Bezug auf die MS Angst? Was gibt dir Hoffnung?

Ehrlich gesagt, verdränge ich diese Gedanken. Ich durfte lernen, immer nach vorne zu schauen. Es gelingt nicht immer, aber ich arbeite täglich daran. Hoffnung gibt mir, dass ich vor 23 Jahren nicht gehen konnte und heute doch einige Schritte mit Stöcken gehen kann, dank meines Therapie-Dreirads, meiner täglichen Übungen - und wenn die MS ruhig bleibt.

Hast du Erwartungen an die Gesellschaft im Umgang mit Menschen, die eine chronische Erkrankung haben? Was muss sich deiner Meinung nach noch ändern? Was würdest du

dir wünschen?

Es ist schwierig zu sagen, was sich ändern muss, aber eines ist klar: Wenn jemand an mir vorbeiläuft, während ich in meinem Rollstuhl vor dem Haus sitze, und dann dieser Mensch noch über das warme Wetter jammert, dann frage ich mich schon, was mit der Gesellschaft los ist. Wenn Menschen selbstständig aufstehen können und gehen - was möchte man mehr? Und dass chronisch Kranke auch mal einen guten Tag haben dürfen, ohne dass es gleich heisst, du kannst ja 40% arbeiten gehen, das darf auch sein!

Danke, dass du ein «Gesicht der MS» geworden bist. Was hat dich motiviert? Hattest du irgendwelche Bedenken?

Da ich Ende März 2026 ein kleines, aber feines Buch («Wie mein e-motion-Therapie-dreirad mein Leben mit MS veränderte») veröffentlicht habe, fällt es mir weniger schwer, in der Öffentlichkeit gesehen zu werden, Smile. Mit diesem Schritt hat sich mir eine neue Welt geöffnet. Ich hoffe sehr, dass ich mit meinem Porträt jemandem die Kraft vermitteln kann, weiterzukämpfen und die Hoffnung nie aus den Augen zu verlieren.

Welche Beziehung hast du zur Schweiz. MS-Gesellschaft? Nimmst du Beratung, Angebote oder Dienstleistungen in Anspruch? Was könnte die MS-Gesellschaft besser machen (Beratung, Betreuung, Infos)?

Ich nehme ab und zu Dienstleistungen der MS-Gesellschaft in Anspruch. Ich finde, diese ist super aufgestellt. Wenn ich denke, wie es vor 23 Jahren war, bin ich sehr froh, wie sich alles weiterentwickelt hat.

Immer gesucht: Neue Gesichter der MS

- Du liest und magst unsere Portrait-Serie «Gesichter der MS»?
- Du und deine MS, ihr habt eure ganz eigene Geschichte?
- Du möchtest sie erzählen, um anderen Mut zu machen? Und
- Du willst ihnen zeigen, dass sie nicht alleine sind?

Dann schreib uns eine Mail mit dem Betreff «Gesichter der MS»

an: redaktion@multiplesklerose.ch

und wir schicken dir zum Kennenlernen ganz unverbindlich den jeweils aktuellen Portrait-Fragebogen zu. Du kannst dann in aller Ruhe überlegen, ob du mitmachen möchtest.

Liebe Grüsse, deine Redaktion

P.S. Du magst/kannst nicht mitmachen, kennst aber jemanden, der gerne dabei wäre? Dann erzähl' es einfach weiter...
