

Gesichter der MS 2026: Sophie Käser

Dienstag, 3. Februar 2026

[Gesichter der MS](#)

Mein Name ist Sophie Käser und ich bin 24 Jahre alt. Ich wohne zusammen mit meinen Eltern in einem schönen Haus. Meine ältere Schwester ist für ihr Studium ausgezogen und wohnt in Bern. In meiner Freizeit unternehme ich gerne etwas mit Freunden oder Familie, schwimme, wandere, lese Romane, höre Podcasts oder Musik.

Zu meinen Lieblingspodcasts gehört der Podcast «Gemischtes Hack». Dort gibt es immer etwas zu lachen. Mit meinen Freunden gehe ich gerne wandern, auf Konzerte, in die Ferien oder etwas essen. Wir probieren gerne zusammen neue Dinge aus. So standen wir letztes Jahr zu dritt das erste Mal auf Skiern.

Ich arbeite Vollzeit als Sachbearbeiterin in einem grossen, internationalen Unternehmen, welches mit Baumaschinen handelt. Ich habe dort bereits meine Lehre als Kauffrau sowie die wirtschaftliche Berufsmatura absolviert. Ich mag meinen Job nach wie vor sehr gerne und fühle mich dort sehr wohl.

Selbst würde ich mich als eher introvertierte Person beschreiben. Ich habe einen eher kleinen, dafür engen Freundeskreis. In einem Club werdet ihr mich sicherlich nie antreffen. Gerne unternehme ich Dinge auch allein. Sei es Sport, Shopping oder auch Reisen.

Vor zwei Jahren habe ich mich an meinen ersten Solo-Trip gewagt. Ich bin nach Brighton, England, geflogen, wo ich fünf schöne Tage verbracht habe. Ich kann jedem wärmstens empfehlen, einmal allein auf Reisen zu gehen, auch wenn es nur ein paar Tage sind. Auf meiner Reise-Bucket List stehen noch Orte wie Wien, Den Haag oder die Azoren.

Seit einigen Jahren nehme ich jährlich am WingsForLife World Run in Zug teil. An diesem Lauf werden 100% des Startgeldes an die Rückenmarkforschung gespendet. Es handelt sich also um einen Charity Run. Dieser Tag gilt für mich jedes Jahr als Highlight und die Vorfreude auf den Lauf im Mai ist jetzt schon gross.

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

Meine MS-Diagnose habe ich im Frühling 2022 im Alter von 20 Jahren bekommen. 2018 hatten sich bei mir die ersten gesundheitlichen Probleme angebahnt. Ich hatte Probleme mit meinem rechten Auge und sah ein Flimmern und fliegende Pünktchen.

Nach Terminen bei Haus- und Augenarzt wurde ich zügig in die Augenklinik des Luzerner Kantonsspitals überwiesen. Dort wurde bei mir die Autoimmunerkrankung «Intermediäre Uveitis» diagnostiziert. Diese wurde mit verschiedenen Medikamenten behandelt (u.a. Kortison). Vier Jahre später bekam ich, nachdem ich Symptome gespürt hatte, im Krankenhaus die Diagnose Multiple Sklerose. Die Diagnose war nach MRIs und Lumbalpunktion eindeutig.

(Während der Behandlung der Intermediären Uveitis, wurden 2018/2019 alle notwendigen Abklärungen gemacht. Es wurden beispielsweise MRIs vom Schädel gemacht, auf welchen damals aber keine Anzeichen für Läsionen zu sehen waren).

Was waren deine ersten Gedanken direkt nach der Diagnose?

Ich hatte mir grosse Sorgen um meine Zukunft gemacht. Mich gefragt, wie lange ich all das, was ich am liebsten mache, noch machen darf. Ob ich je auf Hilfe angewiesen sein werde und welche Therapie mir bevorsteht. Welche Medikamente gibt es und wie läuft die Behandlung der Krankheit ab? Ich kannte MS zuvor nur von Gesprächen zu Hause. Mein Vater hat in der Vergangenheit Ferienlager bzw. Ausflüge für Gruppen von MS-Patienten begleitet. Von seinen Erzählungen wusste ich, dass viele dieser Menschen auf Hilfe anderer angewiesen waren. Ich hatte Angst, dass mir ein Leben als Pflegefall bevorsteht und mir meine jungen Jahre gestohlen werden. Die Unberechenbarkeit der Krankheit hat mir Angst gemacht.

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

Meine ersten MS-Symptome waren Taubheitsgefühle und ein Kribbeln unter der Haut, also Sensibilitätsstörungen. Anfangs nur an den Füßen. Dieses Taubheitsgefühl hat sich dann nach und nach bis zu meinen Oberschenkeln hochgezogen. Nach einigen Tagen haben sich diese Sensibilitätsstörungen auch in meinen Händen und Unterarmen ausgebreitet. Die Symptome klangen nach einer fünftägigen Therapie mit Kortison-Infusionen während eines stationären Aufenthalts im Krankenhaus vollständig ab. Was mir auffällt, ist, dass ich mehr Schlaf brauche als noch vor einigen Jahren. Auch ein Nickerchen am Nachmittag oder abends nach der Arbeit ist keine Seltenheit. Einen Schub wie im Jahr 2022 vor meiner Diagnose hatte ich seither nicht mehr und ich darf momentan beschwerdefrei durchs Leben gehen.

Welche Behandlungen kommen bei dir «zum Einsatz»?

Meine MS wird mit dem Immunsuppressiva Ocrevus behandelt. Das Medikament wird mir halbjährlich als Infusion verabreicht und schlägt bei mir sehr gut an («Holz alänge dases so bliibt; «auf Holz klopfen», die Redaktion). Die Behandlung dauert insgesamt ca. sechs Stunden. Man beginnt mit der Blutabnahme. Sind alle Werte in Ordnung, startet man mit einer Kortison-Infusion, um allfällige Infusionsreaktionen zu vermindern. Anschliessend startet man mit der Ocrevus-Infusion. Diese wird anfangs langsam, dann im Verlauf der Behandlung ein wenig schneller verabreicht, um dem Körper Zeit zu geben, sich an das Medikament zu gewöhnen. Dieser Teil der Behandlung geht am längsten. Während der Infusion spüre ich nicht viel von der In-

fusion. Ab und zu habe ich das Gefühl, als hätte ich einen Frosch im Hals. Dieses Gefühl vergeht jedoch meist nach ca. 20 bis 30 Minuten. Wurde die Ocrevus-Infusion komplett verabreicht, folgt eine Infusion mit einer Spüllösung.

Nach einem Infusionstag bin ich meist erschöpft und spüre diese Müdigkeit auch noch ein bis zwei Tage nach der Infusion, weil es für den Körper viel zu verarbeiten gibt. Ansonsten habe ich jährliche Termine für MRIs von Schädel und Halswirbelsäule. Die Bilder bespreche ich dann jeweils mit meiner Ärztin bei der jährlichen Kontrolle/Sprechstunde.

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?

Ich hatte nie vor, meine Diagnose zu verstecken oder zu verheimlichen, und bin von Anfang an offen damit umgegangen. Ich hatte anfangs Bedenken, wegen Untersuchungen, Kontrollen oder anderen ambulanten Terminen im Geschäft auszufallen. Kurz nach meinem stationären Aufenthalt und meiner Diagnostizierung im Krankenhaus hatte ich noch einige ambulante Termine. Tage, an denen ich ins Spital musste wegen CT, Kontrollen oder Sprechstunden waren nicht selten. Mein Arbeitgeber und mein Vorgesetzter waren sehr kulant und haben mir immer gestattet, meine Termine wahrzunehmen. Dafür bin ich auch heute noch sehr dankbar und weiss, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Seit ich mit der Ocrevus-Therapie gestartet habe, habe ich nur noch wenige Tage, an welchen ich wegen meiner MS im Geschäft ausfalle (für halbjährliche Infusions-Termine, MRIs oder Sprechstunden).

Ausserhalb des beruflichen Lebens ist MS auch ab und zu ein Gesprächsthema. Privat hatte ich anfangs einige Bedenken. Vor allem hatte ich Angst, von Menschen bemitleidet zu werden oder nur für meine Krankheit gesehen zu werden. Wenn ich von jemandem auf meine Krankheit angesprochen werde, gehe ich offen damit um und beantworte Fragen, wenn diese respektvoll gestellt werden.

Ich schäme mich nicht für meine MS. Ich sehe es als Möglichkeit, Menschen über die Krankheit aufzuklären und zu zeigen, dass man auch mit MS ein erfülltes Leben führen kann.

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

Ich würde mich nach Cefalù, eine Küstenstadt auf Sizilien teleportieren lassen. Ich war schon einige Male dort und geniesse die Zeit auf der Insel immer sehr. Das Essen, das Meer und die Menschen machen den Ort zu dem, was er ist. Ich würde gerne am Strand liegen, ein Buch lesen und abends in einem Restaurant an der Promenade einen Teller Pasta essen.

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?

In schwierigen Momenten ist es mir wichtig, mich abzulenken und mich nicht in negative Gedanken oder Sorgen hineinzusteigern. Ich höre dann gerne einen Podcast, umgebe mich mit den Menschen, die mich zum Lachen bringen, oder die mir zuhören, wenn ich reden möchte. Ich habe auch einen Therapeuten, mit dem ich über meine MS sprechen kann, wenn mich etwas belastet.

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

Meine Familie und meine Freunde unterstützen mich sehr, wofür ich dankbar bin. Meine Mutter, mein Vater und meine Schwester haben mich alle mindestens einmal zu einem Termin begleitet. Mich zu Terminen hingefahren und wieder abgeholt. Auch meine Freunde kamen mich im Krankenhaus besuchen und haben mir gezeigt, dass sie für mich da sind. Abgewendet hat sich niemand von mir. Wäre das passiert, wäre ich im Nachhinein vielleicht froh darüber gewesen. Wer sich in schwierigen Zeiten von einem abwendet, den braucht man auch in schönen Zeiten nicht.

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

Da ich körperlich durch meine MS bis anhin nicht an meine Grenzen gekommen bin - und ich hoffe das bleibt so - kann ich nur über mentale Grenzen sprechen. Vor allem zu Beginn, direkt nach meiner Diagnose, wurde ich bei jedem Zwicken oder bei jeder noch so kleinen Veränderung an meinem Körper panisch und dachte, ein weiterer MS-Schub bahne sich an. Mit der Hilfe meines Therapeuten konnten wir einen Weg finden, wie ich mich in solchen Momenten beruhigen kann.

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?

Ich denke, es wäre eine humorvolle Doku oder eine Komödie mit einem Touch Drama. Meine engsten Freunde und ich sagen oft, wie witzig es wäre, unsere lustigsten Momente als Film nochmals zu sehen und gemeinsam über uns selbst zu lachen. Natürlich kämen auch ernstere Szenen vor, in denen beispielsweise gesundheitliche Rückschläge, wie etwa meine MS-Diagnose zu sehen wären. Jedoch wäre es mir wichtig, dass die lustigen und schönen Momente gegenüber den eher tristeren überwiegen.

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

Ich habe keinen festen Plan für meine Zukunft und nehme das Leben so hin, wie es gerade kommt. Ich möchte meine Zukunft mit viel Sonne, Reisen, Familie und Freunden verbringen. Das tun, was mir Freude bereitet, ohne mir allzu grosse Sorgen um meine Gesundheit zu machen. Ob ich selbst eine Familie gründen möchte, ist für mich derzeit noch offen. Laut meinen Ärzten sollte das trotz meiner MS-Therapie kein Problem sein.

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

Du bist nicht allein und es ist normal, nach einer solchen Diagnose unsicher zu sein! Nach meiner Diagnose, als ich mit Bekannten über meine Diagnose gesprochen habe, habe ich von einigen Menschen in meinem Umfeld erfahren, dass sie ebenfalls Angehörige haben, die mit MS diagnostiziert wurden.

Nimm dir Zeit für dich selbst und finde heraus, wie du die Diagnose am besten verarbeiten kannst. Manchen Menschen hilft es, mit jemandem zu sprechen, andere behalten es lieber für sich. Es gibt kein richtig oder falsch. Tu, was sich für dich richtig anfühlt. Falls du die Diagnose in deinen jungen Jahren bekommen hast, hat das auch positive Seiten. Diese sind vor allem am Anfang nicht so leicht zu sehen. Je früher man diagnostiziert wird, desto früher kann man mit einer Therapie starten und einem kann geholfen werden.

Eine MS-Diagnose bedeutet nicht zwingend ein Leben mit Beeinträchtigung oder ein Leben als Pflegefall. Wenn du Fragen hast oder dich bei gewissen Themen unsicher fühlst, informiere dich bei seriösen Quellen. Stelle deiner Ärztin oder deinem Arzt alle Fragen, die du hast, oder informiere dich bei der Schweizerischen MS-Gesellschaft.

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

Seit August 2025 fahre ich selbst Auto und musste für das Strassenverkehrsamt von meinen Ärzten bestätigen lassen, dass ich trotz meiner MS Autofahren darf. Das Strassenverkehrsamt sendet mir jährlich einen Fragebogen, welchen meine Ärzte dann ausfüllen müssen, um dem Strassenverkehrsamt zu bestätigen, dass ich ein Fahrzeug lenken darf.

Aufgrund meiner Immunsuppression achte ich darauf, wenn ich fliege, eine Maske zu tragen. Vor allem wenn meine letzte Infusion noch nicht allzu lange her ist und die Immunsuppression besonders stark ist. Ansonsten habe ich keine Einschränkungen, wenn ich unterwegs bin.

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

Sie ist spontan! Sie kam unangekündigt und plötzlich in mein Leben. Ausserdem würde ich sagen, sie ist belehrend. Ich habe nicht nur gezwungenermassen etwas über die Krankheit MS gelernt, sondern auch über mich selbst und die Menschen in meinem Umfeld. Ich habe gelernt, wie ich mit schwierigen Situationen umgehen kann, wie ich in solchen Momenten ticke und wie ich in herausfordernden Momenten Ruhe bewahren kann. Ich habe gelernt, wer mich in schwierigen Zeiten unterstützt und auf wen ich zählen kann. Ausserdem würde ich meine MS als schlummernd oder zurückhaltend beschreiben. Sie ist ein leiser Begleiter. Sie hat sich bisher einmal gezeigt und bemerkbar gemacht. Erinnerst an sie werde ich vor allem,

wenn ich Therapie- oder Kontrolltermine habe oder wenn mich jemand nach meinem gesundheitlichen Zustand fragt.

Was kannst du der MS Positives abgewinnen?

Ich habe durch meine MS gelernt, dankbarer zu sein und vermeintlich Selbstverständliches zu schätzen. Ich schätze jede Reise, die ich beschwerdefrei machen darf, jeden Tag ohne Symptome und dass ich in der Lage bin, morgens aufzustehen und arbeiten gehen zu können.

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

Ich habe meine MS-Diagnose erhalten, während ich meine Berufsmatura gemacht habe. Trotz dieser unerwarteten Diagnose, die mich etwas aus der Bahn geworfen hat, konnte ich meine Berufsmatura mit einer Ehrenmeldung abschliessen. Dass mir das trotz dieses Rückschlags gelungen ist, macht mich bis heute stolz und hat mich ehrlich gesagt selbst überrascht.

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

Ich mag an mir, dass ich ehrgeizig und grosszügig bin. Ausserdem mag ich meinen Humor. Dieser hat mir in schwierigen Momenten schon oft geholfen. Drei Eigenschaften, die mich an mir selbst nerven, sind, dass ich ab und zu etwas launisch bin, manchmal zu pessimistisch denke und mir oft zu viele Gedanken über Kleinigkeiten mache.

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

Einen Traum, den ich mir gerne erfüllen möchte, ist, ein Formel-1-Rennen zu sehen! Seit einigen Jahren verfolge ich den Sport intensiv und würde dieses Spektakel gerne einmal live miterleben.

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

Meine Lieblingsjahreszeit ist der Sommer. Ich liebe es, dass es abends länger hell ist, mit meinen Freunden an den See oder in die Ferien zu gehen, in der Natur wandern zu gehen, Festivals zu besuchen oder mit der Familie zu grillieren.

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

Die Unberechenbarkeit der MS macht mir manchmal Angst. Gerade wenn man im Krankenhaus zur Therapie ist und Menschen sieht, bei denen die Krankheit weiter fortgeschritten ist, kann das beängstigend sein. Kein Arzt kann garantieren, dass der Verlauf der MS dauerhaft stabil bleibt.

Der Gedanke, dass man vielleicht die Kontrolle über den eigenen Körper an die Krankheit abgeben muss, ist für mich schwer zu akzeptieren.

Was mir Hoffnung gibt, ist, dass ich meine Diagnose bereits im Alter von 20 Jahren erhalten habe und so früh mit der Therapierung begonnen werden konnte. Mein

bisheriger, stabiler Krankheitsverlauf gibt mir ebenfalls Hoffnung für meine gesundheitliche Zukunft.

Wie oder wo tauschst du dich aus? Welche Communities helfen dir bei Fragen? Zum Beispiel auf social media-Plattformen, in Regionalgruppen, etc.?

Ich habe in meinem Umfeld einige Personen mit anderen chronischen Krankheiten. Mit ihnen tausche ich mich gerne über gesundheitliche Themen aus und weiss, dass ich dort auf Verständnis stosse. Wenn ich MS-spezifische Fragen habe, stelle ich diese meist direkt meinen Ärzten und Ärztinnen.

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?

Ich würde mich freuen, wenn wir als Gesellschaft etwas lieber miteinander wären. Da muss ich mich selbst auch ab und zu wieder dran erinnern. Viele chronische Krankheiten erkennt man nicht auf den ersten Blick. Vieles bekommt man als aussehende Person nicht mit. Man kann nie wissen, wer gerade womit zu kämpfen hat.

Chronische Krankheiten haben unsichtbare Symptome und umso wichtiger ist es, darüber aufzuklären und zu sprechen, Wissen zu verbreiten und Betroffenen eine Plattform zu geben. Ausserdem würde ich mir wünschen, dass alte Stereotypen verschwinden würden. MS bedeutet nicht direkt ein Leben im Rollstuhl oder ein Leben als Pflegefall. Klar, es gibt Menschen mit MS, die im Rollstuhl sitzen. Das ist jedoch nicht eine zwingende Folge der Krankheit.

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

Die Diagnose und die Krankheit sind Teil meines Lebens, das kann ich nicht ändern oder rückgängig machen. Das zu akzeptieren kann unglaublich schwer sein, vor allem, wenn man nicht weiss, was einem bevorsteht. Es ist wichtig, jungen Menschen zu zeigen, dass auch sie von einer solchen Krankheit betroffen sein können. Von vielen Leuten in meinem Bekanntenkreis habe ich gehört «Das ist doch eine Krankheit, die ältere Menschen haben.» Das ist nicht richtig. MS kennt keine Altersgrenzen. Es ist mir wichtig, das aufzuzeigen.

Ich möchte jungen Menschen, die neu mit MS diagnostiziert wurden, Mut machen und zeigen, dass eine Diagnose im jungen Alter nicht das Ende der Welt bedeuten muss. Ich hatte am Anfang, also direkt, nachdem ich meine Diagnose erhalten hatte, wie bereits erwähnt, Angst, dass mir durch meine Erkrankung meine Zeit als junger Mensch gestohlen wird. Diese Angst hat sich bisher als unbegründet herausgestellt. Ich kann auch mit meiner MS-Diagnose ein erfülltes Leben führen. Ich kann trotz MS arbeiten, reisen, wandern oder Dinge mit meiner Familie oder mit meinen Freunden unternehmen. Ich möchte anderen Menschen mit meiner Geschichte Hoffnung geben.

Ich möchte aufgrund meiner MS nicht anders behandelt werden. Ich bin nicht nur meine MS. Ja, die MS ist ein Teil von mir, aber sie macht mich nicht als Person aus. Ich möchte, dass man mir begegnet, wie jedem anderen Menschen auch.

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 lese gerne das Magazin «Forte» oder die Artikel auf der Website der Schweizerischen MS-Gesellschaft. Seien es Artikel wie die «Gesichter der MS» oder «Tierisch gute Freunde». Die Geschichten anderer Betroffenen zu lesen, bereitet mir immer eine Freude. Zu sehen, wie positiv viele andere Menschen mit ihrer Diagnose umgehen, finde ich schön. Auch die Fachartikel sind immer sehr informativ und verständlich geschrieben. So lernt man immer etwas Neues dazu.

Wichtig finde ich zusätzlich, dass man auch als Angehöriger Support bei der Schweizerischen MS-Gesellschaft erhalten kann. Ausserdem folge ich der Schweizerischen MS-Gesellschaft auf Instagram.

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...

Schweiz. MS-Gesellschaft, Brandrietstrasse 31, 8307 Effretikon

Tel. 043 444 43 43 | info@multiplesklerose.ch | www.multiplesklerose.ch