

FORTE

NR. 3 AUGUST 2014 Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft www.multiplesklerose.ch

HANSPETER DURTSCHI

Der Erfinder

LEBEN MIT MS

Vitamin D

CHRISTA RIGOZZI

Die Ex-Miss Schweiz im FORTE-Interview

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Lofric[®]
Sense[™]



MS und Blasenprobleme! Wie hängt das zusammen?
Müssen Sie häufig Wasser lassen? Schlafen Sie
nachts durch? Wir können helfen!
Telefon 021 620 02 40

DENTSPLY IH SA

Rue Galilée 6, CEI3, Y-Parc, 1400 Yverdon-les-Bains.
Tél. 021 620 02 40. Fax 021 620 02 41. www.lofric.ch

wellspect
HEALTHCARE

MITHELFEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Am Samstag, 6. September, ist es wieder soweit: An rund 40 Standorten in der ganzen Schweiz schwingen die Köche der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen ihre Kellen für den guten Zweck. An diesem Tag ist Spenden leicht gemacht und wird erst noch mit einer Portion feinstem Risotto

belohnt. Deshalb schauen Sie vorbei und motivieren Sie auch Ihre Familie, Freunde und Bekannten. Feines Risotto, köstliche Desserts, gemütliches Beisammensein und je nach Standort auch musikalische Unterhaltung und Prominente erwarten Sie. Der Erlös dieser sympathischen Spendenaktion trägt dazu bei, dass wir Betroffene und ihre Angehörigen unterstützen und bei ihren alltäglichen Herausforderungen begleiten können.

Einer, der alltägliche Herausforderungen mit viel Erfindergeist meistert, ist Hans Peter Durtschi. Der MS-Betroffene entwickelt geniale Eigenkonstruktionen, um möglichst selbständig zu bleiben. Kraft tankt er in den Gruppenaufenthalten und in der Regionalgruppe, wo er sich mit anderen MS-Betroffenen austauschen kann. Menschen mit MS sind auf Hilfe und Solidarität angewiesen. Ich danke Ihnen für Ihre Unterstützung.

Herzlich

Ihre

Patricia Monin
Direktorin

INHALT

REPORTAGEN

Hans Peter Durtschi - der Erfinder	4
Mitgliederversammlung 2014	8
Neu im Vorstand	13

LEBEN MIT MS

Vitamin D in der MS-Behandlung	14
Meienbergs Meinung	15
Fahreignung und Multiple Sklerose	18
Alltägliche Schicksale	20
RIMS	20

MERCI

Welt MS Tag	21
Pointup	22
Denk an mich	22
Klimmen gegen MS	23
«En gueti Tat macht hübsch!»	23

AGENDA

Gilde-Kochtag 2014	24
Jahressammlung 2014	24
5. MS-Walkathon Fehraltorf	25
MS Youth Forum	25
Benefizkonzert	25
Veranstaltungen Oktober bis Dezember	26

MS INTERN

Fotoreportage RG Niesenblick	27
Kontakte knüpfen	28
Strategieprozess	29

AUSKLANG

Gilde-Rezept	30
Interview mit Christa Rigozzi	31



HANS PETER DURTSCHI WEISS SICH ZU HELFEN

Um trotz seiner MS-bedingten Einschränkungen ein grösstmögliches Mass an Selbständigkeit zu erhalten, entwickelt Hans Peter Durtschi Konstruktionen, die jeden Erfinder erblassen lassen. Einblick in das Leben eines aussergewöhnlichen Menschen.

Vom Bauchnabel an abwärts funktioniert bei Hans Peter Durtschi nichts mehr so wie vor dem Ausbruch seiner MS-Erkrankung. Diese Beeinträchtigungen führen auch zu einer Schiefelage im Rollstuhl, die er nur mühsam korrigieren kann. Ein Grund zur Verbitterung? Nicht beim «gmögigen» Berner. Oder nicht mehr. Denn Hans Peter Durtschi weiss sich heute zu helfen. Wenn er sich beispielsweise zum Ausruhen aufs Sofa legen will, transferiert er zunächst vom Rollstuhl auf die Sitzfläche. Da er die Beine nicht mehr heben kann, hat er einen Flaschenzug an der Decke montieren lassen. Er schlingt ein Gummiband um seine Beine. Das Gummiband ist an Seilen befestigt, an denen er mit wenig Kraftaufwand ziehen und so die Beine aufs Bett hieven kann. Diese Erfindung Marke Hans Peter Durtschi ist eine von vielen im Haus des alleinstehenden Vaters von zwei erwachsenen Töchtern und Grossvaters von sieben Enkeln. Dank seinem Erfindergeist kann er trotz grosser Einschränkungen weitgehend selbständig

«Die Psyche hat einen enormen Einfluss.»

leben. Er kocht, wäscht, kauft selber ein und putzt. Letzteres – wen wundert's – mit Hilfe von technischen Geräten wie einem ferngesteuerten Staubsauger. Überall stehen Stäbe mit einem Haken. Mit diesen Hilfsmitteln zieht er beispielsweise den Vorhang, macht die Kaffeemaschine an oder hakt bei den Schuhbändeln ein, um

seine Füsse auf die Trittfläche des Rollstuhls zu heben. Wer Hans Peter Durtschi in seinem kleinen Haus im Berner Oberland besucht, kommt aus dem Staunen nicht heraus.

MS braucht viel Geduld

Einmal pro Woche übernimmt eine Bekannte den «grossen Kehr», eine Nachbarin kümmert sich um den Garten und eine Pflegehilfe unterstützt ihn täglich morgens beim Anziehen der Beinkleider. «Wenn es sein muss, schaffe ich das zwar auch alleine. Aber dann dauert es statt fünf Minuten eine halbe Stunde», schmunzelt Hans Peter Durtschi. Zeit, die er lieber anders nutzt. Zum Beispiel, indem er vorwiegend ältere Menschen ohne Zeitdruck im Umgang mit dem PC schult. Seine älteste Schülerin ist 87 Jahre alt – Hans Peter Durtschi besucht sie für den Unterricht bei ihr zu Hause, da die gehbehinderte Frau den Weg zu ihm nicht mehr schafft. Ein Entgelt möchte der bescheidene 66-Jährige für seine Schulungen nicht: «Die Gesellschaft anderer Menschen, das Gefühl, gebraucht zu werden und das ständige geistige Gefordert-Sein sind mir Lohn genug!» Und wieder staunt man – fast ein bisschen beschämt – über so viel Grossmut. Hans Peter Durtschi unternimmt auch gerne Ausflüge – im Elektrorollstuhl oder neuerdings mit dem Scooter, den er von einem Bekannten übernehmen konnte. Sein Auto hat er schon vor Jahren verkauft. Aber er nutzt gerne die Gelegenheit, um bei anderen mitzufahren, obwohl der Transfer vom Rollstuhl ins Auto jedes Mal ein regel-





EXHIBIT
& MORE

IFAS 2014

FACHMESSE FÜR DEN GESUNDHEITSMARKT

21.–24. Oktober 2014
Messe Zürich



Exhibit & More AG · Bruggacherstrasse 26 · Postfach 185 · CH-8117 Fällanden-Zürich
T +41 (0)44 806 33 77 · F +41 (0)44 806 33 43 · info@ifas-messe.ch · www.ifas-messe.ch



rechter Kraftakt ist. «Es ist mir sehr wichtig, dass ich den Transfer alleine schaffe, auch wenn es manchmal viel Geduld braucht», erklärt Hans Peter Durtschi.

Scheidung, dann MS-Diagnose

Gibt es auch dunkle Wolken im Leben des 66-Jährigen, fragt man sich bei so vielen positiven Eindrücken. Am schlimmsten treffen den gelernten Elektriker zunächst die Trennung von seiner Frau und dann die Scheidung im Jahr 1982. Die beiden damals 11- und 14-jährigen Töchter bleiben bei ihm, der Familienalltag pendelt sich langsam wieder ein. «Ich dachte schon, ich hätte die Talsohle durchschritten», resümiert er, doch dann folgt ein weiterer Tiefschlag: Die MS-Diagnose 1998 in der Folge einer medizinischen Abklärung aufgrund einer Netzhautablösung im linken Auge, die bis heute seine Sehkraft stark beeinträchtigt. Hans Peter Durtschi fällt in ein Loch, seine Seele leidet, die MS schreitet schnell voran – innerhalb von zwei Jahren sitzt er im Rollstuhl. Er hadert.

Der Schlüssel liegt in der Psyche

Die Wende kommt 2003. Zu diesem Zeitpunkt muss er seinen Job aufgeben. Zwar hat er nach 12 Jahren im Stellwerkdienst einer Privatbahn ins Büro eines Grossunternehmens gewechselt, wo er als Elektroingenieur und Spezialist für Softwareprogrammierungen und Hardware arbeitet, aber auch die Büroarbeit lässt sich mit der fortgeschrittenen MS nicht mehr bewerkstelligen. «Am Schluss ar-



«Ich bin halt ein schräger Typ» – Hans Peter Durtschi zu seiner Schiefhake im Rollstuhl.

beitete ich nur noch 50%. Ich kam jeweils mittags völlig erschöpft nach Hause, legte mich hin und schlief praktisch bis zum nächsten Tag durch.»

Die inzwischen erwachsenen Töchter sind ausgezogen, die Zukunft scheint düster. Hans Peter Durtschi, mit 55 Jahren vorzeitig pensioniert, fühlt sich nutzlos. «Ich ging in mich und kam zur Erkenntnis, dass ich mich mehr um meine Psyche kümmern muss. Die Psyche hat einen enormen Einfluss auf den Verlauf der MS und auf das Wohlbefinden. Ich habe viel zu lange dem nachgetrauert, was nicht

mehr möglich ist: Motorradfahren, Bergwandern und andere Aktivitäten. Damit musste Schluss sein. Fortan wollte ich mein Leben so gestalten, dass ich Freude daran habe. Das ist natürlich einfacher gesagt als getan, denn es ist schwierig, sich psychische Probleme einzugestehen. Erst als mir das gelang, konnte ich mir helfen lassen.»

«Der GA tut mir sehr gut»

2004 beginnt Hans Peter Durtschi mit seinen PC-Schulungen. 2006 wird er Vorstandsmitglied der MS-Regionalgruppe Thun-Oberland, der er schon seit Langem als Mitglied angehört. Er gestaltet und verschickt die Einladungen zu den über zwölf Veranstaltungen, welche die RG jährlich durchführt. «Das ist eine angenehme Aufgabe, die mir grosse Freude bereitet. Oft vergesse ich dabei, dass ich MS habe», sagt er und zeigt stolz seinen Arbeitsplatz. Wenn immer möglich nimmt er an den Anlässen teil. Auch der MS-Gruppenaufenthalt bedeutet ihm viel. «Der GA tut mir jeweils sehr gut. Ich kann mich mit anderen Betroffenen austauschen und vieles erleben, was ohne Hilfe nicht möglich wäre. Die gemeinsamen Ausflüge und Spielabende bereiten mir grosse Freude.» Angesprochen auf sein aktuelles Befinden fasst er zusammen: «Mir geht es heute recht gut. Die MS und ich, wir haben uns aneinander gewöhnt. Und weil ich meinen Weg gefunden habe, fühle ich mich moralisch verpflichtet, anderen zu helfen.» Schön, dass es Menschen wie Hans Peter Durtschi gibt.

Text: Erica Sauta

Fotos: Ethan Oelman



Wenn er am Computer sitzt, vergisst er oft, dass er MS hat.



Prof. Dr. Rebecca Spirig eröffnet die 55. Mitgliederversammlung.



Die Regionalgruppe Bern feiert ihr 40-jähriges Bestehen.

ZUKUNFTSWEISENDE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Mit Spannung wurde die 55. Mitgliederversammlung der MS-Gesellschaft erwartet: Gewählt wurden zwei neue Vorstandsmitglieder – Ex-Meteo-Moderator Alex Rubli und PD Dr. med. Michael Linnebank – Statutenänderungen genehmigt und der Jungfilmer Jann Kessler für seinen Film «Multiple Schicksale» mit dem MS-Preis geehrt.

Wenn an einem Pfingstsonntag bei hochsommerlichen Temperaturen weit über 240 Menschen zum Teil weite Wege zurücklegen, um an einer Mitgliederversammlung teilzunehmen, dann beweisen sie damit vor allem etwas: das überwältigende Interesse an «ihrem» Verein, die aktive Teilnahme an dessen Weiterentwicklung und eine enorme Verbundenheit. Wenn man dazu noch bedenkt, dass ein Grossteil dieser Mitglieder den teils langen Weg auf sich genommen hat, obwohl ihre Mobilität durch die MS stark eingeschränkt ist, dann zieht man erst recht den Hut vor so viel Engagement.

Über neun Traktanden hatten die Mitglieder der MS-Gesellschaft zu befinden – und sie taten es engagiert, wohlwollend, geduldig und stets konstruktiv. Mit Marianne Erdin führte zum ersten Mal eine externe Moderatorin durch den Tag. Eine Entscheidung, die sich als glücklich erwies, denn die Medizinjournalistin meisterte ihre Aufgabe äusserst kompetent und charmant.

Erfreuliche Rechnung 2013

Eine Mitgliederversammlung ist immer wieder ein Anlass für einen wichtigen Rückblick auf das vergangene Jahr. Über Zah-

len, Fakten, Impressionen und Eindrücke zum Engagement im Berichtsjahr gibt jeweils der Jahresbericht in schriftlicher Form Auskunft und würdigt Menschen, die sich in irgendeiner Form für die MS-Gesellschaft stark machen: Betroffene, Angehörige, Regionalgruppen, Mitarbeitende, Vorstandsmitglieder, Fachexperten sowie grossherzige Spender und Gönner. In ihren Begrüssungsworten dankten Präsidentin Prof. Dr. Rebecca Spirig und Dr. Gilles de Weck all diesen Menschen ganz herzlich für ihre Unterstützung im Kampf gegen MS und für eine bessere Lebensqualität von Betroffenen und Angehörigen. Nach der Genehmigung des letztjährigen Protokolls erläuterte Geschäftsleitungsmitglied Urs Stierli die äusserst erfreuliche Jahresrechnung 2013, die dann auch einstimmig angenommen wurde. Der Jahresbericht kann ab sofort bestellt oder online abgerufen werden.

Die erste Adresse für MS

Bevor die Mitglieder über die Teilrevision der Statuten zu befinden hatten, erklärte die Präsidentin die einzelnen Änderungen, die zu einem grossen Teil mit der Strategieentwicklung der MS-Gesellschaft in Zusammenhang standen. Mit einem überwältigendem Mehr bei der Abstimmung bezeugten die Mitglie-



Alex Rubli, ehemaliger SF-Meteo-Moderator, wird in den Vorstand gewählt.

der ihr Vertrauen in die Kompetenz der MS-Führung. Unter Traktandum 6 erläuterte die Präsidentin in einem Interview mit Marianne Erdin dann die bereits erwähnte Strategie 2014 bis 2018. Die unter dem Leitsatz «Wir sind die erste Adresse bei MS in der ganzen Schweiz» eingeleitete Strategie basiert auf unzähligen Einzel- und Gruppenbefragungen von Direktbetroffenen und Angehörigen. «In den kommenden Jahren wollen wir die Leistungen noch gezielter auf die Betroffenen und Angehörigen ausrichten und ihnen «Heimat» bieten», erklärte Prof. Spirig. Zudem werde in Zukunft noch viel mehr Wert auf Offenheit und Transparenz gelegt. Im Anschluss an das Interview stellte sich die Präsidentin den Fragen und Kommentaren der Anwesenden und bewies damit erneut, wie weit fortgeschritten der aktive Einbezug der Mitglieder ist.

Zwei neue Vorstandsmitglieder

Bei den anschliessenden Wahlen wurden Therese Lüscher als Betroffenenvertreterin im Vorstand für weitere vier Jahre bestätigt, PD Dr. med. Michael Linnebank als ärztlicher Vertreter sowie Ex-Meteo-Moderator Alex Rubli als weiterer Betroffenenvertreter neu gewählt. Zusammen mit Alex Rubli hatte sich auch Liz Isler-Gruber zur Wahl gestellt – die Mitglieder wählten mit grossem Mehr den ehemaligen Wetterfrosch in den Vorstand. PD Dr. Linnebank folgt auf PD Dr. Patrice Lalive, der wegen der statutarisch neu geregelten Ämterkumulation aus dem Vorstand ausgetreten ist, aber der MS-Gesellschaft als wertvolle Stütze im Ausschuss des Wissenschaftlichen Beirats erhalten bleibt. Die beiden neuen Vorstandsmitglieder werden auf Seite 13 näher vorgestellt.

Weitere Highlights

Nach dem statutarischen Teil äusserte sich das neue Vorstandsmitglied PD Dr. Michael Linnebank in einem Interview mit Marianne Erdin zu den aktuellsten Themen der MS-Forschung. Auch er stand den Mitgliedern Rede und Antwort – ein Ange-

bot, das viele gerne nutzten, um Informationen aus erster Hand zu erhalten. Vor dem Mittagessen standen schliesslich noch weitere Highlights auf dem Programm. Nach einem musikalischen Einschub ehrte Direktorin Patricia Monin das grossartige Engagement der Gilde etablierter Schweizer Gastronomen. Als deren Vertreter überreichte Gilde-Ambassador Jules Frei der Direktorin einen Check über den Betrag von 96'000 Franken, den die Gilde-Köche anlässlich ihres Gilde-Kochtages 2013 gesammelt hatten. Seit Beginn des traditionsreichen Benefizanlasses im Jahr 1997 hat die Gilde sagenhafte 1,5 Mio. Franken zugunsten der MS-Gesellschaft gespendet. Doch es gab noch mehr zu applaudieren: Vorstandsmitglied Therese Lüscher ehrte mit

Interview zum Thema MS-Forschung mit neu gewähltem Vorstandsmitglied PD Dr. Michael Linnebank.





JEDER SCHRITT EIN MARATHON.

HELFEN SIE MS-BETROFFENEN DURCHZUHALTEN.



Gilde-Ambassador Jules Frei überreicht Direktorin Patricia Monin den Check des Risottotages 2013.

der RG Bern die älteste Regionalgruppe für ihr 40-jähriges Bestehen und die abtretende Präsidentin der RG Niesenblick, Madeleine Luder, für ihr ebenfalls 40-jähriges Engagement in verschiedenen Regionalgruppen.

«Multiple Schicksale» ausgezeichnet

Mit den Worten «das Beste zum Schluss» leitete Marianne Erdin schliesslich kurz nach 13.00 Uhr die mit Spannung erwartete Verleihung des MS-Preises ein. Ausgezeichnet

wurde Jann Kessler, der im Rahmen seiner Maturaarbeit einen sehr bewegenden Film über das Leben von sieben MS-Betroffenen produziert hat. Zu diesem Projekt bewogen hat ihn das Schicksal seiner Mutter, die vor vielen Jahren an MS erkrankte, heute in einem Pflegeheim lebt und sich schon seit einigen Jahren nicht mehr mitteilen kann. Noch nie war es der Jury so einfach gefallen, unter den Nominierten den Preisträger zu wählen. Jann Kessler ist es in eindrücklicher Manier gelungen,

einen Film zu schaffen, der schonungslos aufzeigt, mit welchen Herausforderungen und Einschränkungen MS-Betroffene tagtäglich zu kämpfen haben, ohne die Protagonisten zur Schau zu stellen. Sichtlich berührt von dem kurzen Filmausschnitt genossen die Mitglieder im Anschluss an die Preisübergabe ihr wohlverdientes Mittagessen und blieben – in harmonischer Verbundenheit – noch lange sitzen.

Text: Erica Sauta

Fotos: Regula Muralt

MULTIPLE SCHICKSALE - JANN KESSLER

Die Filmausstrahlung in ausgewählten Kinos der Schweiz ist im November 2014 geplant. Detaillierte Informationen über die künftigen Möglichkeiten, diesen eindrücklichen Film zu sehen oder auf DVD zu erwerben, folgen auf der MS-Website, via Facebook-Fanseite und im Magazin FORTE. Der Film ist in Dialekt gesprochen und wird mit hochdeutschen, französischen, englischen und italienischen Untertiteln produziert.



Jann Kessler wird für seinen Film «Multiple Schicksale» mit dem MS-Preis geehrt.

Multiple Schicksale

Der Kampf um Freiheit gegen den eigenen Körper

«Der Film zeigt eindrücklich und schonungslos auf, mit welchen Herausforderungen und Einschränkungen MS-Betroffene tagtäglich zu kämpfen haben, ohne die Protagonisten zur Schau zu stellen.»

Erhalten Sie sich Ihre Selbständigkeit



Sitzbadewanne mit Einsteigetüre

- für den massgenauen Einbau in Nische oder Ecke
- Türe rechts, links oder frontseitig
- ideal zum Baden und Duschen

Besuchen Sie uns auf der Webseite www.topol.ch oder verlangen Sie jetzt Unterlagen.

topol[®]

Topol AG, Sanitär- Medizintechnik, CH-4936 Kleindietwil
Tel. +41 62 923 04 43, E-Mail: info@topol.ch



HÖGG
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG
CH-9620 Lichtensteig
Telefon 071 987 66 80

Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

www.hoegglift.ch



Vorspannsystem *CROSS*... ... machen Sie mehr aus Ihrem Rollstuhl



Individuell mobil

Spezialanfertigungen von im Handel nicht erhältlichen Hilfsmitteln. Massgenaue Anpassungen von Hand- und Elektrorollstühlen, Sportrollstühlen und -geräten, Gehhilfen, Betten, Toiletten- und Badehilfen, Haushaltshilfen.

Geniessen Sie ausgedehnte Ausfahrten und erleben Sie die Natur dort wo sie am schönsten ist: Über Feld- und Waldwege – abseits der asphaltierten Strassen.

Das Vorspannsystem CROSS ist ein Anbaugerät für Manualrollstühle. CROSS wurde speziell für den Aussenbereich entwickelt und ermöglicht das Befahren von unbefestigten Wegen im eigenen Rollstuhl.

IWAZ  **REHA**te.ch

IWAZ Schweizerisches Wohn- und Arbeitszentrum für Mobilitätsbehinderte
Neugrundstr. 4, 8620 Wetzikon, Tel. 044 933 23 90, rehatech@iwaz.ch, iwazrehate.ch



sto.

NEUE VORSTANDSMITGLIEDER

Der Vorstand ist das Leitungsorgan der MS-Gesellschaft: Er legt die langfristige Gesamtstrategie fest, vertritt den Verein nach aussen und erlässt Reglemente für die Organe. Aufgrund der Neuwahlen an der 55. ordentlichen Mitgliederversammlung präsentiert FORTE die neu gewählten Vorstandsmitglieder.



Die Mitglieder der MS-Gesellschaft haben **Alex Rubli**, Leiter Internationale Zusammenarbeit am Eidg. Institut für Meteorologie und Klimatologie Meteo-Swiss, zu ihrem neuen Vorstandsmitglied gewählt. Der gelernte Physiker ist durch seine Tätigkeit als Meteo-Sprecher des Schweizer Fernsehens bekannt. Er unterstützt die MS-Gesellschaft seit Jahren als Botschafter beim Gildekochtag auf der Strasse oder bei anderen Fundraisingevents. Der Ex-Wetterfrosch ist

seit 7 Jahren selbst MS-betroffen und wird als Vertreter der Menschen mit MS im Vorstand mitwirken. Zu den Gründen zu seinem verstärkten Engagement im Rahmen der Vorstandsarbeit erklärt Rubli: «Die MS-Gesellschaft setzt sich für Menschen ein, die oft mit einem harten Schicksal zu kämpfen haben. Es ist für mich extrem befriedigend, wenn ich durch meine Arbeit im Vorstand etwas für MS-Betroffene und Angehörige tun kann.»

«Es ist für mich extrem befriedigend, als Vorstandsmitglied etwas für MS-Betroffene und Angehörige zu tun.»



Weiter wurde **PD Dr. Michael Linnebank**, Leitender Arzt an der Klinik für Neurologie am UniversitätsSpital Zürich und seit 2010 Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der MS-Gesellschaft, gewählt. PD Dr. med. Michael Linnebank ist Neurologe am UniversitätsSpital Zürich und vierfacher Familienvater. Mit seinem Team aus drei Assistenzärzten betreut er über 800 MS-Betroffene. Er ist Mitglied in mehreren Programmkom-

tees neurologischer Fachkongresse und war mit Fachreferaten schon mehrfach für die MS-Gesellschaft im Einsatz. Die enge und sehr erfolgreiche Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft hat PD Dr. Michael Linnebank dazu bewogen, sich als ehrenamtliches Vorstandsmitglied zur Verfügung zu stellen. Als ärztlicher Vertreter wird er dank seinen tiefen Kenntnissen die Bedürfnisse der Betroffenen und Angehörigen wahrnehmen.

«Dank der bereits sehr positiven Zusammenarbeit mit der MS-Gesellschaft fiel mir der Entscheid, mich im Vorstand zu engagieren, leicht.»

*Text: Fabia Dunstheimer, Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising
Fotos: Regula Muralt, Bereichsleiterin Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising*



VIEL DISKUTIERTES VITAMIN D IN DER MS-BEHANDLUNG

Das Thema Vitamin D und Multiple Sklerose wird seit einigen Jahren heiss diskutiert. Bereits 2011 berichtete FORTE darüber und seither wurde weiter dazu geforscht. Wie ist die Situation heute?

Was ist Vitamin D?

Das fettlösliche Vitamin D (Cholecalciferol) ist ein Vorläufer-Hormon, welches über eine Zwischenstufe zu dem wirksamen Hormon Calcitriol umgewandelt wird. Vitamin D wird in der menschlichen Haut durch die Einwirkung von Sonnenlicht aus Cholesterin gebildet. Diese körpereigene Bildung deckt den Hauptanteil des menschlichen Bedarfs ab. Der Tagesbedarf kann selbst bei gesunder und ausgewogener Ernährung nur zu einem geringen Teil abgedeckt werden. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D ist für die Gesundheit von Muskeln und Knochen wichtig und trägt zu einem geringeren Sturz- und Knochenbruchrisiko bei älteren Menschen bei. Es ist zudem bekannt, dass Vitamin D entzündungshemmende Effekte hat.

Deckt das Sonnenlicht unseren Vitamin-D-Bedarf?

Der grösste Teil des benötigten Vitamin D wird also unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet. Dieses stellt aber aufgrund unseres Lebensstils keine verlässliche Quelle dar. Normalerweise setzen wir nur etwa 5% unserer Haut (Gesicht, Hände) der

direkten Sonneneinstrahlung aus. In unseren Breitengraden ist die Sonnenintensität in den Wintermonaten zudem nicht ausreichend, um genügend Vitamin D in der Haut produzieren zu können. Auch verringert die Verwendung von Sonnenschutzcremes und -bekleidung die körpereigene Bildung. Ältere Menschen und solche mit einer stärkeren Hautpigmentierung weisen bei gleicher Sonneneinstrahlung eine geringere Vitamin-D-Produktion auf. Aus dermatologischer Sicht sollten wir zur Vorbeugung von Hautkrebs und wegen der vorzeitigen Hautalterung weder ungeschützt noch zu lange der Sonne ausgesetzt sein. Einer Untersuchung zufolge weisen in der Schweiz rund 25% der Bevölkerung einen normalen Vitamin-D-Spiegel auf, jedoch 36,5% einen leichten und gar 38,2% einen starken Vitamin-D-Mangel. Damit wir gleichwohl die benötigten 600 Internationalen Einheiten (IE) Vitamin D bilden können, hat das Bundesamt für Gesundheit (BAG) die erforderliche Aufenthaltsdauer an der Sonne in den Monaten Mai bis August ermittelt: 10 Minuten Sonnenlicht täglich auf die Hand-, Arm- und Gesichtshaut normal empfindlicher Personen mit mittelheller Haut beim Sonnenstand um 15.00 Uhr.

In unseren Breitengraden ist die Sonnenintensität in den Wintermonaten nicht ausreichend.

Wie viel Vitamin D wird generell empfohlen?

Der Vitamin-D-Bedarf wird entweder in Mikrogramm (μg) oder Internationalen Einheiten (IE) angegeben: 1 μg entspricht 40 IE und 1 IE entspricht 0,025 μg . Zur Abschätzung der Versorgung mit Vitamin D kann im Blut das sogenannte 25-Hydroxy-Vitamin-D bestimmt werden. Der Wert wird in Nanomol pro Liter (nmol/l) Blut angegeben. Nach heutiger Auffassung wird zwischen normaler Vitamin-D-Versorgung (> 75 nmol/l), leichter Unterversorgung (50–75 nmol/l) und einem Vitamin-D-Mangel (< 25 nmol/l) unterschieden.

Das BAG hat im Juni 2012 neue Richtlinien veröffentlicht und darin die empfohlenen Mengen für die Tageszufuhr an Vitamin D erhöht. Die neuen Empfehlungen lauten:

- 600 IE pro Tag für Personen in der Altersspanne von 3 bis 60
- 800 IE pro Tag ab dem 60. Altersjahr

Die Empfehlungen sind international nicht einheitlich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene die Einnahme von 800 IE pro Tag. In den USA geben gleich drei Organisationen drei verschiedene Empfehlungen ab: der Vitamin-D-Council 5'000 IE, die endokrinologische Gesellschaft 1'500–2'000 IE und das US Institute of Medicine Food and Nutrition Board (Pendant zum BAG) 600 IE pro Tag.

Vitamin D kann vom Körper für einige Zeit gespeichert werden, weshalb es täglich, wöchentlich oder monatlich zugeführt werden kann. Gemäss BAG und EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) gilt als sichere obere Einnahmeempfehlung zurzeit eine Dosis von 4'000 IE pro Tag.

Liegt ein Vitamin D-Mangel vor, muss das jeweilige Ausmass ermittelt und mit einer anschliessenden Erhaltungstherapie ausgeglichen werden. Die Kosten für die Bestimmung eines Vitamin-D-Mangels belaufen sich auf 50 Franken. Die Ersatztherapie mit täglich 800 IE während eines Jahres kostet etwa 20 Franken.

Worin besteht der mögliche Zusammenhang mit MS?

Auch nach Jahrzehnten intensiver Forschung ist die Ursache der MS nicht vollständig verstanden. Weiterhin wird ein Zusammenspiel von genetischer Veranlagung und Einfluss durch verschiedene Umweltfaktoren diskutiert. Die geografische Verteilung der MS mit dem Nord-Süd-Gefälle, wobei die Häufigkeit der MS zum Äquator hin abnimmt, lässt einen Einfluss der Sonneneinstrahlung und eines Vitamin-D-Mangels vermuten. Das niedrige Vorkommen von MS bei traditionell lebenden grönländischen Inuit wird mit der an Vitamin D reichen Ernährung erklärt.

Tatsächlich gibt es inzwischen zahlreiche Untersuchungen, die einen Zusammenhang zwischen Vitamin D und dem Erkrankungsrisiko nahelegen. So ist das Risiko, an MS mit aktiverem Verlauf zu erkranken höher, wenn der Vitamin-D-Spiegel niedrig

MEIENBERGS MEINUNG

Wechseln



Vor vielen Jahren habe ich immer darauf bestanden vom Rollstuhl auf einen normalen Stuhl zu wechseln, wenn ich auswärts essen ging. Als mir dann jeweils der Stuhl zu hart wurde und damit die Spastik zu stark, habe ich in meinem Auto in einer speziellen Tasche ein Kissen mitgenommen, das ich auf den Stuhl legen

konnte, bevor ich mich setzte. Das ging ein paar Jahre gut, bis ich dann ein paar Mal beim Wechsel zurück auf den Rollstuhl das Gleichgewicht verloren habe und auf den Boden geknallt bin. Das war mir peinlich und dem Personal ebenso, das mir aber immer sehr nett half, wieder hochzukommen. Also hab ich mich dann halt entschieden, vom Rollstuhl aus zu essen, was ich nach einer kurzen Gewöhnungsphase heute genauso geniessen kann. Genau das gleiche Theater mach ich heute noch im Kino. Die Sitze dort sind ja wirklich sehr bequem. Und der Wechsel vom Rollstuhl war früher nie ein Problem. Aber als mich mein Schwiegervater bei unserem letzten Kinobesuch quasi vom Rollstuhl auf den Sitz tragen musste, habe ich festgestellt, dass ich meine nächsten Filmerlebnisse in Zukunft wohl besser vom Rollstuhl aus geniessen werde. Auch wenn mir bei zu langen Filmen dann wieder der Arsch weh tut. Besser für mich – und für meine Begleitperson sowieso. Schritte, die ich eh nicht mehr tun kann, sind Schritte in die falsche Richtung. Aber was heisst hier falsche Richtung. Es ist einfach die Richtung, die mir die MS vorgibt. Und da kann ich solange täubeln, wie ich will.

Reto Meienberg

einfach
ankuppeln
und
abfahren!

ATEC Ing. Büro AG
Tel. 041 854 80 20
Fax 041 854 80 21
CH-6403 Küssnacht a.R.
www.swisstrac.ch

SWISS•TRAC®



MS-INFOLINE

MS

Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

Fragen rund um MS?

Antworten erhalten Sie an der
MS-Infoline 0844 674 636,
Montag bis Freitag, 09 bis 13 Uhr



Seit über 20 Jahren Ihr Spezialist für:

**Behinderten-Fahrzeuge
und Umbauten aller Art**

Unterstützung bei Abklärungen
mit STV-Ämtern, IV-Stellen
oder anderen Kostenträgerstellen

Profitieren Sie von
unserer Unterstützung

mobil rotz
center mob

mobilcenter von rotz gmbh
Tanneggerstrasse 5a, 8374 Dussnang
Telefon 071 977 21 19

Schauen Sie in unsere vielseitige Homepage: www.mobilcentergmbh.ch

**BLEIBEN
SIE MOBIL!
MIT UNS.**

Die HERAG AG, ein Schweizer Familien-
unternehmen, verhilft seinen Kunden
seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit,
Sicherheit und Komfort.
Mit perfektem Service.

Sitzlifte.
Plattformlifte.
Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon

Grosse Auswahl an Elektrofahrzeugen!

1 Woche Gratisprobefahrt

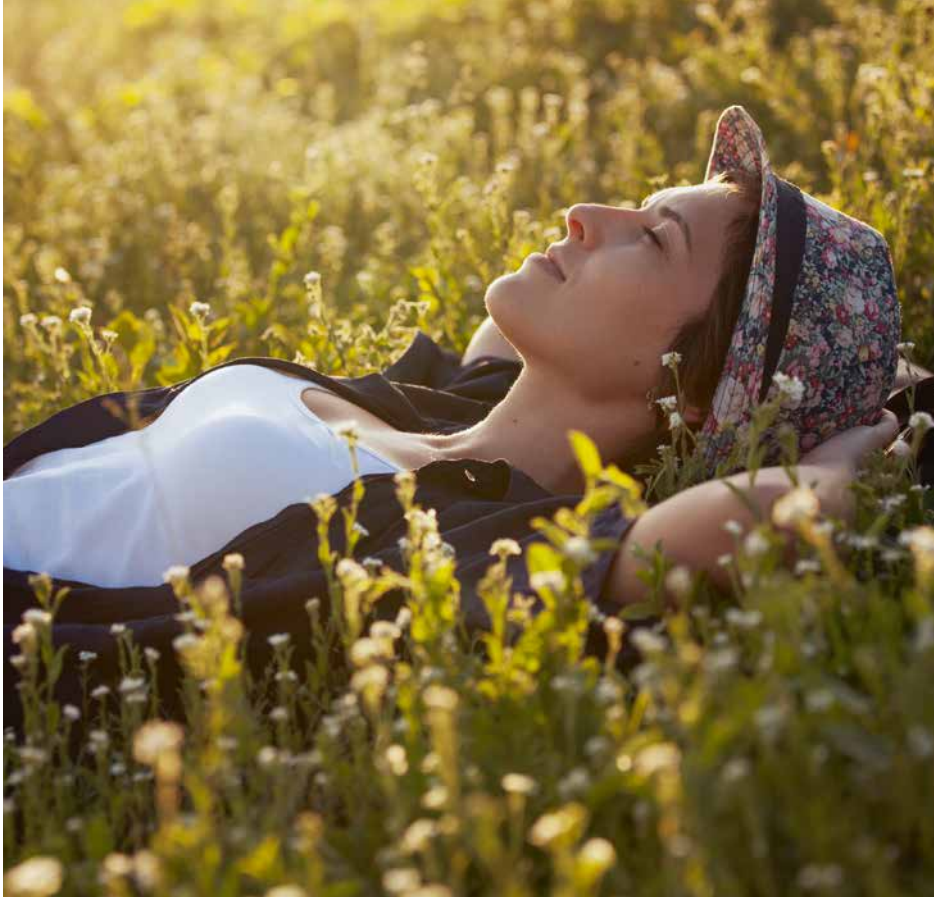


- Hohe Motorleistungen
- Führerscheinfrei zu fahren
- Grosse Reichweiten
- Gefedert und komfortabel
- Bequemer und drehbarer Sitz
- Stufenlos verstellbare Lenksäule
- Absolut wartungsfrei
- Erhältlich in verschiedenen Farben



**Verlangen Sie eine kostenlose und natürlich
unverbindliche Probefahrt für mehrere Tage!**

Gloor Rehabilitation & Co AG
4458 Eptingen
Tel: 062 299 00 50
www.gloorrehab.ch • mail@gloorrehab.ch



Vitamin D wird vorwiegend unter dem Einfluss von Sonnenlicht gebildet.

ist. Mehrere Forschungsgruppen konnten einen Zusammenhang zwischen niedrigem Vitamin-D-Spiegel und einer höheren Schubrate sowie einer höheren Krankheitsaktivität mittels der Magnetresonanztomographie (MRT) nachweisen.

Grundsätzlich ist es aber so, dass Vitamin D sicher nicht die einzige Ursache für die Entstehung der MS bzw. von Krankheitschüben ist.

Henne oder Ei?

Tatsächlich kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel nicht die Ursache, sondern eine Folge der MS ist. Ungeklärt ist, ob die Sonnenexposition unabhängig vom Vitamin D direkte Effekte auf die Entstehung oder den Verlauf der MS hat. Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung konnte zeigen, dass UVB-Strahlung das Immunsystem beeinflusst, sodass mehr regulatorische T-Zellen und dendritische Zellen gebildet werden. Beide Zelltypen schützen das Immunsystem davor, sich in einer Überreaktion selbst anzugreifen. Darüber hinaus halten sich MS-Betroffene mit zunehmender Behinderung möglicherweise weniger im Freien auf. Auch gibt es MS-Betroffene, die die Sonne aufgrund der Wärmempfindlichkeit meiden und deshalb tiefere Vitamin-D-Spiegel haben.

MS mit Vitamin D behandeln?

Die bisherigen Empfehlungen zur Vitamin-D-Einnahme beziehen sich auf die Knochengesundheit. Es stellt sich die Fra-

ge, ob diese Empfehlungen ohne weiteres auf die MS übertragen werden können. Von den neurologischen Fachgesellschaften im deutschsprachigen Raum gibt es bisher keine Empfehlungen zur Vitamin-D-Substitution bei MS, weshalb sie in der Praxis unterschiedlich gehandhabt wird.

Die Brasilianische Akademie für Neurologie (ABN) hat hingegen unlängst Richtlinien und Empfehlungen für Neurologen veröffentlicht, in denen Vitamin D als Teil der Therapie für MS-Betroffene empfohlen wird. Ziel ist gemäss diesen Richtlinien ein Vitamin-D-Spiegel zwischen 40 und 100 ng/ml, wobei Vitamin D unabhängig vom Stadium der Erkrankung empfohlen wird. Es wird jedoch betont, dass Vitamin D nicht als alleinige Behandlungsmethode, sondern in Kombination mit den zur Verfügung stehenden immunmodulatorischen Therapien eingesetzt werden soll.

Bisher ist nicht sicher belegt, dass durch die Einnahme von Vitamin D der Verlauf der MS tatsächlich positiv beeinflusst wird. Wir wissen auch nicht, wie viel Vitamin D nötig wäre, um positive Effekte auf die MS zu entfalten. Ob eine regelmässige, hochdosierte Einnahme den klinischen Verlauf sowie verschiedene Parameter im MRT bei der schubförmig-remittierenden MS oder bei einem klinisch isolierten Syndrom tatsächlich positiv zu beeinflussen vermag, wird derzeit in mindestens fünf grösseren Studien untersucht. Die Dosierungen von Vitamin D reichen dabei von 600 IE bis 14'007 IE pro Tag, wobei bei den meisten Studien zusätzlich eine immunmodulato-

rische Therapie mit Interferon- β oder Glatirameracetat durchgeführt wird (u. a. die Studien SOLAR, EVIDIMS, CHOLINE). Für fundierte Aussagen müssen zuerst die Ergebnisse dieser Studien abgewartet werden. Es ist zu hoffen, dass daraufhin konkrete Empfehlungen folgen werden.

Wir empfehlen, eine Zufuhr von Vitamin D in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Da viele verschiedene Präparate auf dem Markt sind und schnell einmal Fehler mit der Dosierung passieren, ist Vorsicht bei der selbständigen und unkontrollierten Zufuhr von Vitamin D geboten.

Text: Med. pract. Stefanie Müller, Oberärztin und Leiterin der MS-Sprechstunde am Kantonsspital St.Gallen und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Schweiz. MS-Gesellschaft

INFOS

Regulatorische T-Zellen gehören zu den weissen Blutkörperchen. Sie regulieren die Selbsttoleranz des Immunsystems, indem sie in bestimmten Situationen die Aktivierung des Immunsystems unterdrücken.

Eine **dendritische Zelle** ist eine Zelle, die zur T-Zell-Aktivierung beiträgt.

FAHREIGNUNG UND MULTIPLE SKLEROSE

Was bedeutet Fahreignung? Nach welchen Kriterien wird eine Fahreignung beurteilt? Wer entscheidet darüber und was kann man tun, wenn die Fahrtauglichkeit nicht mehr gegeben ist? Antworten auf die häufigsten Fragen.



Die eigene Fahrsicherheit beeinflusst die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmenden.

Ein Neurologe teilt einer MS-Betroffenen mit, dass aufgrund ihrer starken Einschränkungen die Fahreignung fraglich ist. Eine neuropsychologische Beurteilung bestätigt diese Einschätzung. Bei einer anderen MS-Betroffenen ordnet das Strassenverkehrsamt Abklärungen zur Fahreignung der betreffenden Lenkerin an. Weder der behandelnde Neurologe noch die verkehrsmedizinische Abklärung stellen eine relevante Einschränkung fest.

Die beiden Situationen zeigen, dass es auf die Frage nach der Fahreignung bei Multipler Sklerose keine allgemeingültige Ant-

wort gibt. Allein die Diagnose MS führt nicht zu einer Fahruntauglichkeit, denn MS-Betroffene ohne Einschränkungen sind durchaus in der Lage, ein Auto zu lenken. Meist merken es die Betroffenen selber, wenn sich Einschränkungen bemerkbar machen, die sich auf die Fahreignung auswirken. Wenn man unsicher ist, hilft ein Gespräch mit dem Neurologen. Erachtet dieser die Fahreignung als gegeben, empfiehlt es sich, diese Beurteilung schriftlich festzuhalten. Es kann auch sinnvoll sein, einige Fahrstunden zu absolvieren und die Eindrücke mit dem Fahrlehrer zu besprechen.

BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

Fahreignung (Fahrtauglichkeit): Allgemeine, zeitlich nicht umschriebene und nicht ereignisbezogene, physische und psychische Eignung zum sicheren Lenken eines Motorfahrzeugs im Strassenverkehr.

Über Fahreignung verfügt gemäss Artikel 14 des Strassenverkehrsgesetzes, wer:

- a. das Mindestalter erreicht hat;
- b. die erforderliche körperliche und psychische Leistungsfähigkeit zum sicheren Führen von Motorfahrzeugen hat;
- c. frei von einer Sucht ist, die das sichere Führen von Motorfahrzeugen beeinträchtigt; und
- d. nach seinem bisherigen Verhalten Gewähr bietet, als Motorfahrzeugführer die Vorschriften zu beachten und auf die Mitmenschen Rücksicht zu nehmen.

Fahrfähigkeit: Momentane, zeitlich umschriebene sowie ereignisbezogene, physische und psychische Befähigung zum sicheren Lenken eines Motorfahrzeugs im Strassenverkehr. Fahrfähig ist dementsprechend, wer in einem bestimmten Zeitpunkt in der Lage ist, ein Auto sicher zu führen. Temporäre Einschränkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder gar eine Grippe können kurzzeitig zu Schwierigkeiten beim Lenken eines Autos führen. Bei Multipler Sklerose kann es beispielsweise sein, dass jemand während eines MS-Schubes oder nach der Einnahme von MS-Medikamenten vorübergehend nicht fahrfähig ist.

Quelle: www.irm.uzh.ch/dienstleistung/vmfp.html



Mobilität auch ohne eigenes Auto, dafür mit Ein- und Ausstiegshilfen.

Fahrzeugumbau

Körperliche Einschränkungen können die Fahrfähigkeit beeinträchtigen. Die behindertengerechte Anpassung eines Fahrzeuges an individuelle Bedürfnisse ist eine wertvolle Möglichkeit, die Mobilität zu erhalten. Der Antrag für einen Fahrzeugumbau ist zusammen mit einem Arztzeugnis direkt beim zuständigen Strassenverkehrsamt einzureichen. Dieses fällt die Entscheidung in Absprache mit dem Vertrauensarzt. Sobald die Verfügung des Strassenverkehrsamtes vorliegt, kann das Fahrzeug umgebaut werden. Im Anschluss daran sind Lernfahrten mit einem spezialisierten Fahrlehrer vorgeschrieben. Zuletzt wird entweder eine Kontrollfahrt absolviert oder eine praktische Führerprüfung verlangt (je nach Vorgabe des Strassenverkehrsamtes). Die Kosten eines invaliditätsbedingten Autoumbaus können bis zum Erreichen des AHV-Alters von der Invalidenversicherung übernommen werden. Dem Antrag an die IV ist die Umbauverfügung des Strassenverkehrsamtes beizulegen.

Fahrtauglichkeit – was nun?

MS beeinträchtigt die Fahrtauglichkeit oftmals nicht. Allerdings können beispielsweise bleibende Sehstörungen oder stark verlangsamtes Reaktionsvermögen zur Fahrtauglichkeit führen. Die Fahreignung wird durch neuropsychologische Testung, technische Funktionskontrollen, verkehrsmedizinische Beurteilungen und teilweise auch in einem Fahrsimulator abgeklärt. Der Fahrsimulator hat den Vorteil, dass er Kompensationshandlungen zeigt, die in Einzeltestungen nicht sichtbar sind. Der Sinn solcher Abklärung besteht darin, die eigene sowie die Sicherheit anderer Strassenverkehrsteilnehmender zu gewährleisten.

ABKLÄRUNG DER FAHREIGNUNG

Die Frage nach der Mobilität am Schluss einer Rehabilitation ist für viele Patienten von zentraler Bedeutung. Mit der Fahreignung gewinnt der Patient an Lebensqualität und Unabhängigkeit. Das Feststellen der Fahreignung umfasst vier Ebenen:

- medizinische Beurteilung
- neuropsychologische und verkehrspsychologische Testerfassung
- Fahrsimulator Smart
- wenn indiziert: Fahrprobe mit dem Klinikfahrlehrer

Bei der verkehrspsychologischen Diagnostik werden Bereiche wie die visuell-räumliche Wahrnehmung, die Sorgfalt, die Impulskontrolle, die Fehlerkontrolle, die gerichtete und geteilte Aufmerksamkeit, das Spurhalten, die Reaktionsgeschwindigkeit, die Belastbarkeit, der verkehrsspezifische Überblick usw. anhand von Papieraufgaben oder am Computer erhoben. Wie bei der allgemeinen neuropsychologischen Diagnostik werden auch hier die Testwerte der Probanden mit alters-, ausbildungs- und geschlechtsspezifischen Normstichproben verglichen.

Quelle: www.kliniken-valens.ch,
Rubrik Neuropsychologie

Wenn sich Einschränkungen beim Lenken eines Fahrzeuges bemerkbar machen und die Fahreignung nicht mehr gegeben ist, sind andere Lösungen gefragt, um die Mobilität zu erhalten. Je nach Wohnort

können die öffentlichen Verkehrsmittel benutzt werden. Angaben zur Barrierefreiheit von Bahn- oder Busverbindungen finden sich unter www.sbb.ch/fahrplan. Das SBB Call Center Handicap (Telefon 0800 007 102) organisiert Ein- und Ausstiegshilfen bei vielen Bahnhöfen und berät in Bezug auf die optimale Reiseplanung. Wer während der Fahrt auf Hilfe angewiesen ist, darf eine Begleitperson mitnehmen, die in der gleichen Wagenklasse kostenlos mitreist. Dafür muss man eine Begleiterkarte haben. Informationen zum Vorgehen und zum Bezug dieser Karte sind beim SBB Call Center Handicap erhältlich.

Neben dem öffentlichen Verkehr spielen Transportdienste eine wichtige Rolle. Fahrdienste ermöglichen beispielsweise den Weg zur Arbeit, zum Kino oder zum Arzt. Adressen zu Fahrdiensten des Schweizerischen Verbandes der Behindertenfahrdienste finden sich unter www.handi-cab.ch. In der Broschüre der SBB «Barrierefrei unterwegs» (Bezug über SBB oder online unter www.sbb.ch) sind weitere Adressen zu Fahrdiensten aufgelistet.

Falls die Finanzierung der Billetts, eines Halbtax-Abonnements oder eines Fahrdienstes Schwierigkeiten bereitet, lohnt es sich, mit der MS-Gesellschaft Kontakt aufzunehmen und die Frage einer finanziellen Unterstützung zu klären. Die MS-Gesellschaft anerkennt die Mobilität als wichtigen Bestandteil der Lebensqualität und zeigt gerne Lösungen auf. **Als Kontaktmöglichkeit empfiehlt sich die MS-Infoline, Telefon 0844 674 636, montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr.**

Text: Mirjam Senn-Blum,
Sozialarbeiterin,
Soziale Dienste MS-Zentrum

ALLTÄGLICHE SCHICKSALE

Ob soziale, medizinische, psychologische oder pflegerische Fragen, das ausgewiesene MS-Beratungsteam hat ein Ohr für alle Anliegen rund um MS. Konkrete Beispiele aus der Praxis geben Auskunft über Problem- und Hilfestellungen aus der alltäglichen Arbeit.

Mitten im Leben stehend, 55 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines 22-jährigen Sohnes, erhält Frau E. völlig überraschend die Diagnose MS. Kurz danach wird sie von ihrem Mann verlassen. Frau E. fühlt sich alleine und ist mit der Situation überfordert. Trotz der Erklärung der Neurologin kann sie sich die verschiedenen MS-bedingten Symptome nicht eingestehen. Sie wendet sich vertrauensvoll an eine Pflegefachfrau der MS-Gesellschaft. Nach einem ausführlichen Telefongespräch vereinbart sie einen Beratungstermin im MS-Zentrum.

«Ich fühle mich alleingelassen und überfordert.»

Im Gespräch zeigt sich folgende Situation: Ihre Tätigkeit als Reinigungskraft in einem Hotel ist wegen der MS-bedingten Einschränkung nicht mehr möglich. Auf

Veranlassung der Hausärztin reicht sie ihre IV-Anmeldung ein und wird durch die MS-Beraterin bei den Behördengängen unterstützt. Zusätzlich soll eine Basistherapie helfen, den Krankheitsverlauf zu mildern, doch Ihr Budget ist dafür zu knapp. Die Sozialarbeiterin stellt ein Gesuch an den Härtefallfonds der MS-Gesellschaft, das zur grossen Erleichterung von Frau E. bewilligt wird.

Herr W. lebt völlig isoliert und pflegt kaum noch Kontakte ausser Haus. Gar Kleider und Schuhe fehlen für den Gang nach draussen und seit 20 Jahren hat der MS-Betroffene seinen Neurologen nicht mehr aufgesucht. Er traut sich nicht, die MS-Gesellschaft per Telefon zu kontaktieren und schreibt einen ausführlichen Brief, in welchem er um finanzielle Hilfe für eine Psychotherapie bittet.

Eine Sozialarbeiterin nimmt den Kontakt zu Herrn W. auf und bespricht mit ihm die Finanzierungsmöglichkeiten einer psychologischen Unterstützung.

Herr W. beginnt bald darauf mit einer durch die Krankenkasse finanzierte Psychotherapie. Doch es fehlen weitere Massnahmen, um den Alltag zu meistern.

«Ich brauche psychologische Unterstützung.»

Die MS-Beraterin ist Herrn W. eine grosse Stütze. Sie organisiert ihm einen Assistenten, welcher sich um Spitex, Physio- und Psychotherapie kümmert, die sozialen Kontakte auffrischt und dringend benötigte Ansprüche gegenüber der Invalidenversicherung durchsetzt. Inzwischen ist der Alltag von Herrn W. wieder organisiert. Er sucht wieder regelmässiger seinen Arzt auf und trifft sich mit Freunden. Herr W. hat seinen Weg zurück ins Leben gefunden.

Text: Beratungsteam, MS-Gesellschaft

MS-INFOLINE 0844 674 636

Bei Diagnose MS hilft die MS-Infoline von Montag - Freitag, 9 - 13 Uhr.

RIMS – REHABILITATION IN MULTIPLE SCLEROSIS

Anfang Juni 2014 fand die Jahreskonferenz RIMS 2014 in Brighton (GB) zum Thema «Unterstützung bei Verhaltensänderung – Verknüpfung von Wissenschaft und klinischer Praxis» statt. Rehabilitation bei MS ist ein wesentliches Element der Betreuung über die gesamte Dauer der Krankheit und beruht auf einem multidisziplinären Ansatz.

MS-Fachpersonen der Rehabilitation tauschten sich zwei Tage lang zu neuesten Erkenntnissen der Forschung und über bewährte Methoden in der Praxis aus. Zudem wurden Netzwerke zwischen den verschiedenen Berufsangehörigen und den führenden Experten und Expertinnen gestärkt.

Den ausführlichen Bericht finden Sie auf www.multiplesklerose.ch

AKTION #ZEIGEHERZ WAR EIN ERFOLG: DANKE!

Am Mittwoch, 28. Mai 2014, war Welt MS Tag. Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft rief die Öffentlichkeit auf, Herz für Menschen mit MS zu zeigen. Mit einer Spendenaktion ab dem 12. Mai sammelte sie unter www.zeigeherz.ch Fotos. 16'661 Bilder wurden hochgeladen und lösten damit eine Spende von 33'322 Franken aus.



Die #zeigeHerz-Aktion der Schweiz. MS-Gesellschaft war ein voller Erfolg und löste grosse Solidarität mit MS-Betroffenen und Angehörigen aus. «Der Welt MS Tag ruft in der Öffentlichkeit die Krankheit MS in Erinnerung und gibt uns Gelegenheit, auf die Einschränkungen und die Herausforderungen im Alltag aufmerksam zu machen. Die MS-Gesellschaft bietet Hilfe im Alltag und ist für Betroffene und Angehörige da», sagt Patricia Monin, Direktorin der Schweiz. MS-Gesellschaft.

Mit dem Erlös aus der Spendenaktion #zeigeHerz werden Projekte zur Unterstützung von MS-Betroffenen und Angehörigen finanziert.

Die Krankheit MS ist nach wie vor nicht heilbar und kann zu schweren Einschränkungen führen. Den Alltag mit MS zu bewältigen ist für viele Betroffene mit Hürden verbunden. Sie sind auf Unterstützung angewiesen. Mit der Spendenaktion soll das Bewusstsein für ein Leben mit MS gefördert werden. Der gesamte Spendenerlös kommt MS-Betroffenen und Angehörigen zugute.

www.zeigeherz.ch oder
www.multiplesklerose.ch

*Text: Regula Muralt, Leiterin
Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising*

«POINTUP» – DANKE FÜR DIE BONUSPUNKTE

«pointup» ist das Bonusprogramm der Kreditkarten von Credit Suisse. Mit jedem Karteneinsatz sammeln die Karteninhaber wertvolle Bonuspunkte, die sie der MS-Gesellschaft spenden können.

Jedes Mal, wenn die Kreditkarte der Credit Suisse zur Bezahlung benutzt wird, werden automatisch und ohne zusätzlichen finanziellen Aufwand Punkte gesammelt. Auf der Website von «pointup» können diese Punkte dann zugunsten der Schweiz. MS-Gesellschaft gespendet werden.

Mit dem «pointup»-System werden die zahlreichen Dienstleistungen unterstützt, welche die MS-Gesellschaft den Betroffenen anbietet, um ihren Alltag zu erleichtern.



Regula Muralt, Patrica Monin, MS-Gesellschaft, und Ines Meyer, Swisscard AECS AG.

Pro 1'000 Punkte gehen 4 Franken an die Schweiz. MS-Gesellschaft. Für das Jahr 2013 sind so 18'051 Franken zusammengekommen.

Ein grosses Dankeschön an die Credit Suisse, die mit ihrem Bonusprogramm unter anderem die Schweiz. MS-Gesellschaft berücksichtigt und allen Kreditkarteninhabern, die mit ihren Punkten MS-Betroffene unterstützen. *rmu*

Fragen zu «pointup»? Antworten und Kontaktmöglichkeiten sind unter www.pointup.ch zu finden.

68'907 FRANKEN VON «DENK AN MICH»

Die Stiftung «Denk an mich» trägt seit vielen Jahren mit ihrer treuen Unterstützung dazu bei, dass MS-Betroffene und Angehörige von zahlreichen Dienstleistungen profitieren. Die MS-Gesellschaft bietet ein breites Spektrum an Veranstaltungen und Ferienangeboten: Informationsveranstaltungen mit MS-spezifischen Themen sorgen für Aufklärung, Seminare fördern den Austausch von Betroffenen und Angehörigen oder bei Schnupperkursen können Therapieformen und Freizeitaktivitäten kennengelernt werden. Nicht zu vergessen sind auch die Gruppenaufenthalte, die Menschen mit MS neue Lebensfreude schenken und den Angehörigen eine Verschnaufpause vom pflegerischen Alltag verschaffen, und weitere Ferienangebote, die auf Behindertengerechtigkeit geprüft sind. Die Stiftung «Denk an mich» leistet mit 50'000 Franken einen wertvollen Beitrag. Die MS-Gesellschaft dankt im Namen der MS-Betroffenen und ihren Familien für diese grosszügige Unterstützung. *fdv*



«Denk an mich» leistet einen wichtigen Beitrag an die Gruppenaufenthalte, die MS-Betroffenen neue Lebensfreude schenken und Angehörigen eine Verschnaufpause verschaffen.

KLIMMEN GEGEN MS

Am Pfingstmontag, 9. Juni 2014, hat eine Delegation der Teva Pharma AG im Rahmen der Aktion «Klimmen gegen MS» den 1'912 m hohen Mont Ventoux in der Provence zu Fuss oder mit Velos bezwungen.

Alle haben das Ziel erreicht

Der in den Niederlanden lancierte Sponsoring-Event fand bereits zum vierten Mal statt und ist mit fast 800 Teilnehmenden einer der grossen Benefizanlässe zugunsten MS-Betroffener. In Velo- und Wanderteams machten sich 22 Mitarbeitende von der Delegation der Teva Pharma AG auf, um den Gipfel zu erklimmen und mit ihrer Teilnahme das Bewusstsein für MS zu fördern. Die einen starteten schon früh auf zwei Rädern, die anderen machten sich zu Fuss auf, um den steilen und steinigen Weg zu bewältigen. Die Stimmung unter den Teilnehmenden war grossartig. Man spornte sich unterwegs gegenseitig an, so dass alle Teilnehmenden müde, aber zufrieden den Gipfel erreichten. Die Teva-Mitarbeitenden dürfen zu Recht stolz sein auf ihre Leistung, denn der Aufstieg war anspruchsvoll und der Wind blies zügig. Nach ihrer Rückkehr waren sich denn auch alle einig: «Das war ein toller Ausflug.»



Mitarbeiter der Teva Pharma AG engagierten sich mit der Aktion «Klimmen gegen MS».

11'000 Franken für MS-Forschung

Das Teva-Team hat im Rahmen der Aktion einen Betrag von 11'000 Franken erklimmen und der Schweiz. MS-Gesellschaft

für Forschungsprojekte überwiesen. Die MS-Gesellschaft dankt ganz herzlich für das ausserordentliche Engagement und die grosszügige Spende. *esa*

«EN GUETI TAT MACHT HÜBSCH!»

«En gueti Tat macht hübsch», unter diesem Motto organisierte Irene Frutig anlässlich der Gewerbeausstellung in Gettnau LU vom 5. bis 6. April 2014 eine spezielle Sammelaktion. Irene Frutig's Coiffeurgeschäft «Flash Hair & Make-up» spendete an diesem Wochenende jeden Haarschnitt und jede Barspende zugunsten der MS-Gesellschaft. Bereits zum zweiten Mal schnitten Irene Frutig und ihre Mutter unter dem Motto «En gueti Tat macht hübsch ond get es guets Gefühl» den Kunden die Haare.



Jeder Haarschnitt und jede Barspende wurde der MS-Gesellschaft gespendet. Aus diesen zwei Tagen resultierte ein stolzer Spendenbetrag von 1'950 Franken, der für die MS-Forschung bestimmt ist. Bei Irene Frutig, ihrer Mutter und allen weiteren Beteiligten bedankt sich die MS-Gesellschaft herzlich für dieses beeindruckende Engagement und die sympathische Aktion! *ckn*

Originelle Spendenaktion des Coiffeurgeschäfts «Flash Hair & Make-up».

6. SEPTEMBER 2014

GILDE-KOCHTAG

Auch dieses Jahr findet schweizweit der traditionelle und sehr beliebte Gilde-Kochtag statt. Eine Benefizaktion der «Gilde etablierter Schweizer Gastronomen», die hilfreiche Unterstützung und Genuss auf einzigartige Weise verknüpft.

Schon bald wieder lockt an rund 40 verschiedenen Standorten in der Schweiz feiner Risottoduft. Die Gilde-Köche bereiten ihr wohl «legendärstes» Gericht für alle zufälligen und auch nicht zufälligen Passantinnen und Passanten zu. Bereits zum 18. Mal in Folge schwingen die Profiköche die Kochlöffel für eine gemeinnützige Tat zugunsten der MS-Betroffenen. In Zürich, Basel, Bern, aber auch in Fuldera und Visp und in vielen weiteren Ortschaften wird ab 10.30 Uhr der Gilde-Risotto gekocht. Landauf, landab dürfen sich Passantinnen und Passanten auf den schmackhaften Risotto, ein feines Karotten-Ingwer-Süppchen und auf leckere Desserts freuen. Und das alles auf schönen Piazzas und meist unter freiem Himmel – wenn da keine Ferienstimmung aufkommt. Wer keine Zeit findet, den Risotto vor Ort zu kosten, kann seine Portion einfach mit nach Hause nehmen, aufwärmen und geniessen. Die Gaumenfreuden verkaufen die Gilde-Köche je nach Standort mit prominenter Unterstützung aus der lokalen Politik und dem «Showbusiness» sowie mit der aktiven Hilfe von Mitgliedern der MS-Regionalgruppen. Der Erlös der Aktion kommt zur Hälfte der MS-Forschung zu Gute, die andere Hälfte geht an lokale wohltätige Institutionen, die den Gilde-Köchen am Herzen liegen. Im letzten Jahr kamen so über 96'000 Franken für die MS-Gesellschaft zusammen. Ein stolzes Resultat!



Volle Einsatzfreude – das Gilde-Team in Reinach AG am Gilde-Kochtag 2013.

Genussvoll helfen

Wo überall der feine Gilde-Risotto verkauft wird und Sie mit dem Genuss einer Portion den MS-Betroffenen helfen können, erfahren Sie auf www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik **Aktuelles & Veranstaltungen** oder unter 043 444 43 43. *ngi*

6. OKTOBER 2014

ZEIT FÜR SOLIDARITÄT

Im Oktober führt die MS-Gesellschaft eine Sammlung in der ganzen Schweiz durch. Ziel ist es, auf die Krankheit MS aufmerksam zu machen und neue Spenderinnen und Spender zu gewinnen.

Viele Schweizer Haushalte werden ab dem 6. Oktober 2014 einen Spendenaufwurf von der MS-Gesellschaft erhalten. Zusätzlich berichtet das Schweizer Fernsehen in seiner Sendung «mitenand» am 28. September 2014 über die unheilbare Krankheit und den ungewissen Verlauf. Es ist wichtig, auf diese schwere und chronische Krankheit sowie die besonderen Herausforderungen im Alltag aufmerksam zu machen.

Hilfe im Alltag

Um den Alltag von Betroffenen und deren Familien zu verbessern, braucht es eine verlässliche Partnerin wie die MS-Gesellschaft,



die sich für die Anliegen von Menschen mit MS einsetzt. Mit Beratungen, einer Infoline, Entlastungsaufenthalten für Schwerbetroffene, Kursen und Seminaren bietet die Organisation viel Hilfe, die aber nur mit Unterstützung der zahlreichen Spenderinnen und Spendern möglich ist. Spenden verändern viel – die MS-Gesellschaft dankt sehr herzlich. *rmu*

Samuel und Noah spüren, wenn es ihrer MS-betroffenen Mutter nicht gut geht. Die Krankheit beeinflusst auch ihren Alltag.

7. SEPTEMBER 2014

5. MS-WALKATHLON IN FEHRALTORF

Lieben Sie Aktivitäten im Freien? Dann erleben Sie das Zürcher Oberland von seiner schönsten Seite mit einer Teilnahme am Spendenlauf vom Sonntag, 7. September. Dieser 5. MS-Walkathon findet im Rahmen der 42. Internationalen Wandertage und in Kooperation mit dem «Alpenclub im Gässli» in Fehraltorf statt. Auf zwei Wander-, einer Rollstuhl- sowie einer Inlineskate-Strecke kann von 7 bis 13 Uhr mit aktivem Engagement viel Gutes getan werden. Denn die Teilnehmenden am Walkathon zeigen ihre Solidarität mit MS-Betroffenen und Angehörigen und unterstützen wichtige Dienstleistungen

der MS-Gesellschaft sowie der Regionalgruppe Zürcher Oberland. Teilnehmen können alle, die die Natur lieben – auch Gruppen, Familien und Firmenteams sind herzlich willkommen. Für Verpflegung unterwegs wie auch im Startgelände beim Heiget-Huus ist ausreichend gesorgt. Die MS-Gesellschaft dankt Genzyme a Sanofi Company und Visilab SA für die grosszügige Unterstützung. *ngi*

Weitere Informationen und Teilnahmeformulare sind auf www.walkathon.ch oder telefonisch über 043 444 43 43 erhältlich.



Los geht's für einen guten Zweck!

27. SEPTEMBER 2014

MS YOUTH FORUM



Du bist unter 30 und du hast MS? Du willst ein «normales» Leben mit Familie, Partner und Freunden führen und Lebensfreude spüren? Dieses Jahr widmet sich das MS Youth Forum dem Thema «Beziehung gestalten». Gute Beziehungen sind wichtig, wenn nicht sogar lebenswichtig. Sie können uns unterstützen, Mut, Freude und Kraft geben. Gute Beziehungen bringen uns weiter und müssen gepflegt werden, damit sie bestehen bleiben. Gemeinsam

mit den anderen Teilnehmenden suchen du und deine ev. Begleitperson Ideen und erhaltet wertvolle Inputs. Zudem bietet der Workshop am Nachmittag die Gelegenheit, das Thema «Beziehungen gestalten» im Austausch zu vertiefen. *lru*

Information und Anmeldung:
www.multiplesklerose.ch unter der Rubrik Was wir bieten, 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

21. DEZEMBER 2014

BENEFIZKONZERT

Mit Stücken von W. A. Mozart, Gioachino Rossini und Paul Huber sorgt das Benefizkonzert unter der Leitung von Howard Griffiths erneut für musikalischen Hörgenuss. Zusammen mit dem Musikkollegium Winterthur wird er die Tonhalle mit melodischen Klängen füllen. Als Solisten treten der Hackbrettspieler Christoph Pfändler und die Alphornbläserin Eliana Burki auf. Lassen Sie sich von diesem zauberhaften Programm auf die Weihnachtstage einstimmen. *ngi*



Sonntag, 21. Dezember, 11.00 Uhr,
Tonhalle Zürich
Tickets: MS-Konzerttelefon
ab 1. Oktober 0848 828 000
CHF 28.00 / 60.00 / 100.00 / 130.00

Alphornbläserin Eliana Burki wird am Benefizkonzert für musikalische Unterhaltung sorgen.

VERANSTALTUNGEN 2014 OKTOBER BIS DEZEMBER

INFORMATIONSVANSTALTUNGEN



41 Fokus Forschung (B/A/I)

Zürich (ZH)
Sa. 01. November
CHF 20.00



42 Fokus Physio (B/A/I)

Chur (GR)
Sa. 06. Dezember
CHF 20.00

SEMINARE



13 Schreibwerkstatt – Biographisch schreiben (B)

Zürich (ZH)
So. 19. Oktober und Sa. 15. November
CHF 150.00 für beide Tage
(inkl. Verpflegung & Material)
Ausgebucht / Warteliste



10 Erwachsenenschutzrecht (B/A)

Schaffhausen (SH)
Sa. 25. Oktober
CHF 40.00 (inkl. Verpflegung)



11 Eigeninitiative in der Selbsthilfegruppe (B)

Interlaken (BE)
Fr. 31. Oktober bis Sa. 01. November
kostenlos



12 Kinaesthetics für pflegende Angehörige (B/A)

Walchwil (ZG)
Sa. 22. November bis So. 23. November
CHF 200.00 pro Person
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)
Ausgebucht / Warteliste

FERIENWOCHE



23 Ferienwoche für Familien (B/A)

Twann-Lamboing (BE)
Sa. 04. Oktober bis Fr. 10. Oktober
CHF 600.00 pro Erwachsene,
CHF 200.00 für 1 Kind
jedes weitere Kind CHF 100.00
(inkl. Unterkunft & Verpflegung)

ZYKLUS



74 Umgang mit Fatigue (B)

Zürich (ZH)
Jeweils Do. 16., 23., 30. Oktober,
06., 13. November
CHF 100.00

WEITERBILDUNG FÜR FREIWILLIGE



60 In Kooperation mit Benevol Schweiz angebotene Kurse www.benevol-jobs.ch unter der Rubrik Dienstleistungen

Fortlaufend Angebote für Freiwillige der MS-Gesellschaft in verschiedenen Regionen. Bei Anmeldung über die MS-Gesellschaft werden die Kurskosten bis zu einem Betrag von CHF 150.00 übernommen.

MEHR VERANSTALTUNGEN IM 2015

Im kommenden Jahr erwartet Sie ein grösseres Veranstaltungsangebot! In neuem Format informieren wir Sie halbjährlich über das Angebot. Sie erhalten das erste Veranstaltungsprogramm mit dem FORTE 4 2014.

B = Betroffene, A = Angehörige, I = Interessierte, F = Freiwillige

ANMELDUNG

Sind Sie interessiert? Anmeldung, weitere Informationen oder Bestellung des Veranstaltungsprogramms:
www.multiplesklerose.ch, 043 444 43 43, veranstaltungen@multiplesklerose.ch

REGIONALGRUPPE NIESENBLICK



Ausflug auf die Blapbach-Alp.

STECKBRIEF

Gründung

April 2010

Anzahl Mitglieder

21 MS-betroffene Mitglieder
5 Helferinnen und Helfer
11 Vorstandsmitglieder
(davon 4 MS-betroffen)

Kontaktperson

René Lüthi

Telefonnummer

033 222 22 15

Philosophie

Gib jedem Tag die Chance,
der schönste
deines Lebens zu werden.



Engagement am Welt MS Tag.



Gemeinsames Singen macht Spass.



Im Zoo Seeteufel in Studen.

KONTAKTE KNÜPFEN

REGIONALGRUPPEN

Bern und Oberwallis

Bern	Therese Masshardt	031 767 77 61
Berner Seeland	Helen Schmid	032 384 23 65
Burgdorf	Anton Glanzmann	032 512 27 50
Niesenblick	René Lüthi	033 222 22 15
Oberemmental	Beat Burkhalter	031 701 00 52
Oberwallis	Stephanie Summermatter	027 924 19 14
Thun/Oberland	Elisabeth Roth	033 223 50 02
Beweg. & Sport, BE	Alexander Vöst	079 701 83 61
Beweg. & Sport, Thun	Alain Maradan	079 789 48 38
Beweg. & Sport, SO	David Koller	079 251 15 58

Nordwestschweiz

Aarau	Margrit Bachmann	062 794 05 88
Baden/Brugg	Ruth Werner	056 406 11 94
Basel und Umgebung	Monique Tschui	061 361 56 66
Bewegung & Sport		
Aargau	Markus Eisele	079 354 46 00
Lenzburg/Freiamt	Benedikt Strebel	056 664 55 62
Olten	Trudy Schenker	062 296 30 67
Solothurn	Priska Bernhard	032 645 40 76

Nordostschweiz

Bewegung & Sport		
Winterthur	Marena Rossi	052 222 04 11
Schaffhausen	Matthias Schlatter	052 672 54 49
Theater Kt. Zürich	Marlis Rüeger	044 980 11 71
Winterthur und Umg.	Doris Egger	052 301 34 47
Zürich und Umgeb.	Elisabeth Rauh	044 725 34 59
Zürcher Oberland	Therese Lüscher	044 951 16 92

Zentralschweiz

Bewegung & Sport, LU	David Koller	079 251 15 58
Einsiedeln	Claire Ehrler	055 412 26 60
Luzern	Rita Muff	041 340 72 51
Schwyz	Theo Müller-Wick	041 820 32 46
Uri	Rita Furrer	041 880 20 56
Zug	Pia Baumgartner	041 750 36 87

Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

Bodensee-Rheintal	Romy Amstutz	071 855 20 80
Glarus	Kurt Gerber	055 615 10 49
Graubünden	Trudi Bass-Eisenring	081 353 13 24
Kreuzlingen	Hanspeter Bernhard	071 688 13 35
Oberrheintal/FL	Manuela Hermann	078 717 03 79
St. Gallen/Appenzell	Marie-Louise Dudli	071 245 81 34
Thurgau	Barbara Jordan	079 291 78 24
Wil und Umgebung	Johanna Zäske	071 911 26 33

SELBSTHILFEGRUPPEN

Bern und Freiburg

Bern	Erika Bärtschi	031 869 01 52	A
Bern (Elfenau)	René Berger	031 302 03 25	B
Düdingen FR	Katharina Benninger	077 492 81 87	B

Nordwestschweiz

Basel	Daniel von Gunten	061 421 62 57	B
Murgenthal AG	Walter Ruf	062 926 22 70	B
Pratteln BL	Pia Schärer	061 821 13 49	B
Hunzenschwil AG	Ivan Perot	062 544 26 38	B
	Stellvertretung	062 897 35 64	
Rheinfelden AG	Lisbeth Bollschweiler	061 599 39 67	B

Nordostschweiz

Affoltern a. A. ZH	Brigitte Stuber	044 761 05 41	B
Elgg ZH	Monika Bühler	052 364 17 32	B
Kloten ZH	Esther Harmann	044 830 43 96	B
Rickenbach ZH	Ruth Roat-Huber	052 315 36 87	B
	Hanni Rickenmann	052 337 39 00	
Wetzikon/	Michèle Balmer	078 660 66 63	B
Pfäffikon ZH	Fredi Andermatt	044 950 47 63	B
Frauenfeld			
«Donnerstag-Höck»	Brigitte Beerli	052 741 38 42	B
Zürich Stadt	Jürg Ruckstuhl	044 363 58 11	B
Pfannenstiel	Christian Feuz	044 980 31 18	B

Zentralschweiz

Schwyz, Zug, Uri	Jürg Müller	041 811 81 58	B
Luzern LU	Ines Wicki	078 797 35 41	B
Dallenwil NW	Ursula Uhl	041 610 69 02	B

Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein

Chur Männergruppe	Karli Thöny	081 250 33 53	B
Davos GR	Markus Gugelmann	081 416 49 57	B
Glarus GL	Erika Inglin	055 610 14 61	B
Rapperswil-Jona	Fredy Fischer	055 640 36 73	B
	Ursi Frei	055 212 53 53	B
Weinfelden TG	Ruth Korner	071 565 30 57	A

A = Gruppe für Angehörige, B = Gruppe für Betroffene

WIR SIND DIE ERSTE ADRESSE FÜR MS IN DER GANZEN SCHWEIZ

An der Mitgliederversammlung war es soweit: Mit grossem Beifall wurde die neue Ausrichtung der MS-Gesellschaft begrüsst. Die Schweiz. MS-Gesellschaft hat sich für 2014 bis 2018 zum Ziel gesetzt, die erste Adresse für MS in der ganzen Schweiz zu sein.



Prof. Dr. Rebecca Spirig

Wer immer sich mit dem Thema MS auseinandersetzt, soll mit der MS-Gesellschaft eine Partnerin zur Seite haben. Noch stärker als bisher orientiert sich die MS-Gesellschaft in Zukunft an den Bedürfnissen von Menschen mit MS. Jüngeren wie älteren MS-Betroffenen eine Heimat zu bieten, ist eines unserer Ziele. Unabhängig vom Wohnort soll Betroffenen und Angehörigen ein gleichwertiges Dienstleistungsangebot zur Verfügung stehen. Betroffene und Angehörige stehen bei uns immer an erster Stelle und wir vertreten deren Interesse. Bereits im Strategieprozess war es uns ein Anliegen, ihnen Gehör zu schenken. In telefonischen Interviews, an Regionalgruppentagungen, am MS Youth Forum und an vielen Veranstaltungen wurde deutlich: Bewährtes soll erhal-

ten werden, doch die MS-Gesellschaft will sich weiterentwickeln, um MS-Betroffene auch auf neuen Wegen zu erreichen.

«Wir sind eine MS-Familie», sagte eine MS-betroffene Frau an der Mitgliederversammlung. Damit trifft sie den Kern unserer Botschaft, denn zu dieser Familie gehören wir alle: Ältere und jüngere Menschen mit MS, Freiwillige, Fachleute, Spenderinnen und Spender, die Mitarbeitenden der MS-Gesellschaft. Einen Beitrag zu leisten, die Lebensqualität von MS-Betroffenen und Angehörigen zu verbessern, soll für die MS-Gesellschaft und für die Schweizer Bevölkerung zur Herzensangelegenheit werden.

Die MS-Gesellschaft setzt genau hier an. Sie versteht sich als Vorbild und Referenz, was den Umgang mit MS und MS-Betroffenen angeht. Hier versteht sich die MS-Gesellschaft als Partnerin im Kampf gegen Hindernisse, die den Alltag von Betroffenen erschweren. Um das Bewusstsein für die Multiple Sklerose und deren Folgen zu schärfen, nutzt die MS-Gesellschaft heute auch neue Kanäle wie die sozialen Medien. Mittlerweile erreichen wir auf diesem Wege tausende von Menschen, die bereit sind, sich für Menschen mit MS einzusetzen.

Wie bisher wird die MS-Gesellschaft auch die MS-Forschung unterstützen im Kampf gegen die MS. Multiple Sklerose ist bis heute nicht heilbar. Und sie betrifft fast alle Lebensbereiche. Aus diesem Grunde werden wir weiterhin die Forschung in der Schweiz fördern, immer mit dem klaren Ziel, einen Beitrag zur Verbesserung der Situation von MS-Betroffenen zu leisten. Wir richten uns multidisziplinär aus und unterstützen Projekte, die sich bei-

spielsweise mit Fragen der Krankheitsentstehung und -entwicklung beschäftigen, aber auch Erkenntnisse zum Beispiel in psychosozialen, pflegerischen, therapeutischen oder ökonomischen Fragen bringen.

«Wir sind eine MS-Familie»

Wir werden alle unsere Angebote genau prüfen. Dienen sie der Verbesserung der Lebensqualität von MS-Betroffenen? Entsprechen sie unserem Motto «MS-Swissness»? Sind sie in der ganzen Schweiz verfügbar? Erreichen wir alle unsere Partner? Sind wir transparent und offen in unserer Kommunikation? Organisieren wir unsere Prozesse effizient und setzen unsere Mittel bestmöglich für MS-Betroffene ein? Ich danke allen, die am Strategieprozess mitgewirkt haben und freue mich über das rege Interesse, gemeinsam in die Zukunft zu gehen. Sie haben uns viele Anregungen mit auf den Weg gegeben und werden im FORTE regelmässig über den Entwicklungsprozess der MS-Gesellschaft lesen.

Noch ein ganz persönliches Wort. Ich bin stolz auf alle, die sich mit uns für das Wohl von Menschen mit MS einsetzen. «Wir sind die erste Adresse für MS in der Schweiz», lautet unsere Vision. Dies schaffen wir nur gemeinsam. Sie halten unser Magazin FORTE in den Händen, liebe Leserinnen und Leser. Durch Ihre Treue und Verbundenheit sind Sie Teil der MS-Familie. Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Prof. Dr. Rebecca Spirig, Präsidentin



FORTE-Rezepttipp vom Gilde-Betrieb

Gasthof zum goldenen Kreuz
Beat Jost
Zürcherstrasse 134
8500 Frauenfeld



WÜRZIGES RAUCHFORELLENTATAR MIT APFEL-CURRY-CHUTNEY

Zutaten

Rauchforellen-Tatar

- 200 g Rauchforellenfilet, grob gehackt
- 80 g Sauerhalbrahm oder Crème fraîche
- 20 g Kapern, fein gehackt
- 30 g Tomaten, getrocknet, in feine Streifen geschnitten
- 30 g Dillsenf oder Dijonsenf
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft
- 4 Blätter Basilikum, frisch, in feine Streifen geschnitten

Apfel-Chutney

- 50 g Zucker
- 50 g Essig
- 5 cl Bouillon
- 250 g Äpfel
- etwas India Curry
- etwas Kartoffelstärke (zum Abbinden)

Zubereitung

Apfel-Chutney

Zucker, Essig und Bouillon mit dem Curry aufkochen lassen und mit Kartoffelstärke abbinden.

Die geschälten Äpfel in Würfel geschnitten dazugeben, aufkochen lassen.

Rauchforellen-Tatar

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Anrichten

In einer kleinen Ringform Chutney einfüllen, mit dem Tatar bis 1 cm unter den Rand einfüllen und einen Deckel aus Chutney füllen.

Ring vorsichtig wegziehen und schön ausgarnieren.

IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 043 444 43 43, Fax 043 444 43 44, info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch, PC 80-8274-9
Redaktion Erica Sauta (esa) **An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet** Karin Berchten, Fabia Dunstheimer (fdu), Nadine Giunchi (ngi), Christof Knüsli (ckn), Reto Meienberg, Patricia Monin, Stefanie Müller, Regula Murali (rmu), Ethan Oelman, Lia Rusterholz, Mirjam Senn-Blum, Rebecca Spirig.

Layout und Druck gdz AG, Zürich **Erscheint** 4-mal im Jahr **Auflage** 70'000 Deutsch, 32'000 Französisch/Italienisch **Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe** 10. September 2014. Bei einer Spende von mehr als 10 Franken erhalten Sie ein Jahresabonnement FORTE.



Das ZEW O-Gütesiegel für den gewissenhaften Umgang mit Ihrer Spende

ANZEIGENPREISE 2014 (CHF)

	Deutsch		Franz./Ital.		Kombi	
	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig	s/w	4-farbig
1/1-Seite	5'358.00	5'700.00	1'344.20	1'430.00	6'233.05	6'630.90
1/2-Seite	2'946.90	3'135.00	739.30	786.50	3'428.20	3'647.00
1/3-Seite		2'470.00		667.35		2'917.70
1/4-Seite	1'607.40	1'710.00	403.25	429.00	1'869.25	1'989.30
1/8-Seite	870.70	926.25	218.45	232.40	1'012.85	1'077.50

Rabatte 2 Erscheinungen 5%, 4 Erscheinungen 10% **Umschlagseiten und Beilagen** auf Anfrage, Platzierungszuschläge 20% für rechte Seite und andere, Preise zuzüglich 8% MwSt, Beraterkommission 10%

Anzeigenverkauf

Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich
Telefon 043 444 51 07, Fax 043 444 51 01
info@fachmedien.ch

RENDEZ-VOUS MIT CHRISTA RIGOZZI

Acht Jahre nach ihrer Miss-Wahl ist Christa Rigozzi noch genauso bekannt wie damals. Ihre anhaltende Beliebtheit verdankt sie ihrer wohltuenden Authentizität, ihrer gewinnenden Ausstrahlung und ihrer Liebe zu allen Menschen.

Christa Rigozzi, Ihr Terminkalender ist randvoll. Warum nehmen Sie sich Zeit für dieses Interview?

Ich finde es sehr wichtig, dass man Menschen mit einer noch unheilbaren chronischen Erkrankung wie der Multiplen Sklerose hilft, zum Beispiel durch die Erforschung von neuen Medikamenten und Therapien sowie mit der Sensibilisierung der Öffentlichkeit. Wenn ich mit diesem Interview und meiner Bekanntheit dazu beitragen kann, noch mehr Menschen auf die MS aufmerksam zu machen, dann tue ich das von Herzen gerne.

Sie sprechen Ihre Bekanntheit an. Sie sind heute noch so beliebt wie bei Ihrer Wahl zur Miss Schweiz 2006. Wie erklären Sie sich das?

Ich bin heute immer noch die gleiche Christa wie damals: natürlich, spontan, bodenständig, zielstrebig, fast immer gut gelaunt und authentisch. Die Leute merken, dass ich keine Rolle spiele, sondern so bin, wie ich bin. Zudem liebe ich die Menschen. Für meine Engagements reise ich durch die ganze Schweiz, komme den Menschen sehr nahe und habe überhaupt keine Berührungängste. Begegnungen mit Menschen sind für mich eine Bereicherung, denn ich lerne immer wieder Neues dazu.

In der Zeit der Miss-Wahl haben Sie Medien- und Kommunikationswissenschaften an der Universität Fribourg sowie Kriminologie und Strafrecht an der Universität Bern studiert und abgeschlossen. Eine eigenwillige Kombination.

Die regionalen Studienorte habe ich gewählt, weil mir die Mehrsprachigkeit wichtig ist. Mein Interesse an der Kriminologie verdanke ich meinem Grosspapa, mit dem ich früher oft Krimiseries angeschaut habe. Während der Sendung habe ich jeweils versucht, den Fall selber zu lösen. Meine Faszination für die Kommunikation entspricht meinem Naturell und wenn man weiss, dass ich ursprünglich Pressesprecherin der Kriminalpolizei werden wollte, liegt auch die Kombination nahe.

Heute sind Sie Moderatorin, Jury-Mitglied in diversen TV-Sendungen und Sie haben Anfang Juli Ihre eigene Schmuckkollektion auf den Markt gebracht. Woher nehmen Sie die Energie für Ihre bis zu 16-stündigen Arbeitstage?



Natürlich, spontan, bodenständig, zielstrebig, fast immer gut gelaunt und authentisch: Ex-Miss Schweiz Christa Rigozzi.

Glücklicherweise habe ich von Natur aus sehr viel Energie. Diese Energie kommt von meiner positiven Einstellung und meiner grossen Motivation für alles, was ich tue. Dank meinen vielseitigen Tätigkeiten ist kein Tag wie der andere. Und wenn einmal etwas nicht so rund läuft, analysiere ich die Ursache und versuche immer, daraus zu lernen. Mein Motto lautet: Gib niemals auf! Um mich zu erholen, mache ich einfache Dinge wie beispielsweise schwimmen oder mit meinem Hund spazieren gehen. Zudem achte ich auf eine gesunde Ernährung.

In der Schweiz leben über 10'000 Menschen mit MS. Welche Botschaft möchten Sie den Betroffenen via FORTE mitgeben?

Ich habe in meinem eigenen Umfeld und als langjährige Botschafterin der Stiftung Wunderlampe schon viele Schicksale von schwer kranken Menschen und ihren Angehörigen miterlebt und dabei immer wieder festgestellt, wie wichtig die Psyche ist. Sicher ist es in manchen Situationen schwierig, aber eine positive innere Einstellung ist allgemein und insbesondere im Umgang mit Krankheiten eine sehr hilfreiche und starke Stütze. Auch das Umfeld und wir alle können Betroffenen mit einer optimistischen Grundhaltung helfen.

Interview: Erica Sauta

Foto: Ellin Anderegg

«Ich empfehle meinen MS-Patienten Körpertraining, weil...»



«...jede Übung, jedes Training zur Verbesserung der Vernetzungen im Gehirn beiträgt.»

Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Valens



«...es einfach Spass macht!»

Karin Streit, Bern



«...jeder Mensch täglich Bewegung braucht – für Körper und Geist.»

Dr. med. Mercedes Fritschi, Kreuzlingen



«...so die Spannung erhalten bleibt.»

Dr. med. Alexander Peinemann, Wohlen



«...Bewegung glücklich macht.»

Dr. med. Biljana Rodic, Winterthur

«...man nie locker lassen soll!»

Dr. med. Roland Mähler, Wohlen

Herzlichen Dank für Ihr Statement!

Im Zeichen des Welt-MS-Tages 2014 haben sich MS-Spezialisten Gedanken zum Thema Körpertraining für Menschen mit MS gemacht. Zu unserer Freude sind rund 100 Statements bei uns eingetroffen. Pro Teilnehmer, welcher zu diesem speziellen Tag sein Statement abgegeben hat, spendet Biogen Idec Switzerland AG 50 Franken an die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft.

Dr. med. Fontán Aurora, Aarau | Susanne Kägi, Zürich | Dr. med. Verena Blatter Arifi, Bern | Elisabeth Torresan, Biel | Dr. med. Andreas Horst, Winterthur | Dr. med. Andrea Tasalan, Gossau | Dr. med. Hans Schnyder, Aarau | Dr. med. Roland Mähler, Wohlen | Dr. med. Alexander Peinemann, Wohlen | Dr. med. Hüseyin Duyar, Liestal | Dr. med. Luca Bernasconi, Mendrisio | Dr. med. Chiara Zecca, Lugano | Dr. med. Pierluigi Pedrazzi, Bellinzona | Dr. med. René Wulliman, Lugano | Dr. med. Annett Ramseier, Baar | Dr. med. Tamara Pung, Münsterlingen | Dr. med. Aynur Aydemir, Münsterlingen | Dr. med. Mercedes Fritschi, Kreuzlingen | Dr. med. Biljana Rodic, Winterthur | Dr. med. Karin Haus, Winterthur | Dr. med. David Czeli, Winterthur | Dr. med. Karsten Beer, Wil SG | Dr. med. Gisela Rilling, St. Gallen | Dr. med. Christoph Neuwirth, St. Gallen | Dr. med. Stefan Hricko, Basel | pract. med. Stefanie Müller, St. Gallen | Dr. med. Anita Prochnicki, St. Gallen | pract. med. Nico Döhler, St. Gallen | Dr. med. Ilijas Jelcic, Zürich | Doctoresse Laurence Fankhauser, Onex | Dr. med. Lucie Hasler-Vitek, Baden-Dättwil | Prof. Dr. med. Markus Weber, St. Gallen | Claudia Bader, St. Gallen | Ursula Schneider, St. Gallen | Dr. med. Marianne Hermann, Chur | Monika Pizzolante, Chur | Dr. med. Oswald Hasselmann, St. Gallen | Marcella Jordan, Valens | Esther Iten, Valens | Carmen Hutter, Valens | Docteur Christophe Bonvin, Sion | Docteur Sitthidee Reymond, Sion | Brigitta Häni, Winterthur | Dr. med. Peter Christian Wyss, Winterthur | Heidi Hauri, Wetzikon | Dr. med. Hans-Christoph von Mitzlaff, Pfäffikon | Monika Thoma, Uznach | Dr. med. Renato Meier, Uznach | Silvia Suter, Uznach | Dr. med. Heike Friederichs, Zürich | Dr. med. Simon Ramseier, Aarau | Dr. med. Manuela Gaggiotti, Rheinfelden | Dr. med. Robert Cichocki, St. Gallen | Docteur | Orlando Personeni, Genève | Docteur Antonio Carota, Genolier | Dr. med. Antje Bischof, Basel | Dr. med. Nikša Jovanovic, Flumenthal | Andrea Schneider, Genève | Fabienne Favrod, Morges | Danielle Coleman, Renens | Gerda Cuhat, Berolle | Greta Pettersen, Zuchwil | Dr. med. Alan Witzum, Chur | Dr. med. Andreas Baumann, Langenthal | Dr. med. Peter Zunker, Arlesheim | Dr. med. Martin Caderas, Chur | Bettina Rutz, Valens | Giusi Scollica, Valens | Ruth Zindel, Valens | Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Valens | Dr. med. Andreas Bock, Zofingen | Nadja Fuchs, Zofingen | Judith Pfister, Aarau | Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Basel | Anne Sophie Letonblon, La Chaux-de-Fonds | Caroline Rosset, Zuchwil | M. Papaux, Morges | N. Chappois, Morges | Sophie Mesot, Meyrin | Dr. med. Dagmar Schött, Binningen | Karin Streit, Bern | Prof. Dr. med. Adam Czaplinski, Zürich | PD Dr. Manuel Meyer, Zürich | Dr. med. Sandra Kapitza, Zürich | Dr. med. Katja Kristina Reuter, Zürich | Dr. med. Hans Pihan, Biel | Robert Ammann, Zürich | Eugenie Mühlung, Zürich | Kathrin Breyer, Basel | Prof. Dr. Roland Martin, Zürich | F. Musayev, Zürich | Dr. med. Sophie Winkler, Zürich | Dr. med. Andrea Capone Mori, Aarau | Herr Dr. med. Lutz Achtnichts, Aarau | Barbara Kieser, Aarau | A. Hussong, St. Gallen | Dolores Meier, Mels | Dr. med. Anna Marie Hew-Winzeler, Zürich | Dr. med. Urban Venetz, Visp | Dr. med. Zvonko Mir, Brig | Bettina Fritschi, Wiesenandgen | Andrea Saxer, Aarau | Dragana Ramljak, Zürich

Zusammenstellung aller Statements auf www.ms-mobility.ch