

neue **horizonte**

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

P.b.b. GZ 02Z033132M, MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien

Ausgabe 3/2022 • Nr. 200

57. Jahrgang • 2,50 Euro

Update:

Medikamente gegen Covid



MedMedia
Verlag und Mediaservice GmbH

Österreichische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

MS



Freiheit gewinnen für die wichtigen Momente im Leben.

Wir forschen für innovative Therapien bei MS.

sanofi

editorial

04 Vorwort

medizin

- 06 Update: Medikamente gegen Covid
- 10 Die haMster App: Patient:innenbedürfnisse verstehen
- 12 Generika und Biosimilars
- 13 Kreative Angst

soziales

- 14 Sensorische Integration
- 16 Lesen wie immer – auch mit MS
- 18 Offener Brief
- 20 Wenn das Lachen schwerfällt

bundesländer

- 21 MS Projekt „Nütze die Zeit“!
- 22 MS schließt Sport nicht aus
- 23 Tiroler MS Gesellschaft: „los und schaug“
- 24 Netzwerk-Sommertreffen der MS Gesellschaft Wien
- 25 Regionalclub Ried-Schärding: Ausflug Haslach
- 26 18. Burgenländischer MS-Tag

adressen

- 27 MS-Landesgesellschaften

- 26 Impressum



Beitrag mit Empfehlungen zu Impfungen bei Menschen mit MS

© Dumitru – stock.adobe.com

Bestens bewährt:
Preisel-Caps D-Mannose
 Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung



Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, persönliche Beratung und Zusendung von Gratis-Kostproben bei Caesaro Med GmbH.
 Tel.: 0732/677 164, info@caesaro-med.at
 www.caesaro-med.at


Entgeltliche Einschaltung

Wissen unterstützt mich in meinem Leben mit MS

Wenn es um die Behandlung meiner MS geht, kann ich meinem Arzt/meiner Ärztin vertrauen. Aber auch mein Beitrag ist wichtig. Während ich mehr über MS lerne und die Behandlungsmöglichkeiten mit meinem Arzt/meiner Ärztin abwäge, fühle ich mich besser vorbereitet, die richtige Therapie für mich zu wählen.

Indem ich heute Schritte unternehme, um meine MS in den Griff zu bekommen, kann ich anfangen, die Zukunft zu gestalten, die ich mir immer gewünscht habe.

➤ Vertiefende Informationen zu MS: msundich.at

➤ Finde uns auf  MS-service

MS = Multiple Sklerose
keine tatsächliche Patientin

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma AG
Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien

© 2022 Novartis Pharma AG

Stand 04/2022, AT2204257546



Karin Krainz

200

Mit diesem Magazin, liebe Leserin, lieber Leser, halten Sie die 200. Ausgabe der neuen Horizonte in Händen. Oder anders ausgedrückt – seit phantastischen 50 Jahren informiert die Österreichische MS-Gesellschaft über Wissenswertes aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Soziales. Jede Ausgabe wird ergänzt durch Einblicke in die Aktivitäten von Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen, darüber hinaus bereichert seit 2 Jahren die Kolumne der Schriftstellerin Anja Krystyn unser Magazin.

Auch in dieser Ausgabe gibt es viel Information zu den eben genannten Themen. Auf Seite 6 gibt Ihnen die Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien, Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek ein aktuelles Update zu Covid-Medikamenten. Über die in Entwicklung befindliche haMster-App, die u. a. über Funktionen zur Kommunikationsverbesserung mit den behandelnden Ärzt:innen verfügt, berichtet Dr. Patrick Altmann von der MedUni Wien, zu finden auf Seite 10. Dr. Christiane Gradl, Präsidentin der NÖ-Landesgesellschaft informiert zu Generika und Biosimilar auf Seite 12.

Über die Zusammenarbeit der MS-Gesellschaften mit der Hörbücherei und wie sie kostenfrei in den Genuss von (Hör)Literatur kommen können, darüber informieren wir ab Seite 16.

Die Informationsbroschüre MS und Psyche der MS-Gesellschaft Wien beschäftigt sich eingehend mit möglichen emotionalen Reaktionen im Laufe der Erkrankung, die nicht nur für Betroffene selbst, sondern auch für die Familie spürbar sind. Wie man speziell Kindern psychische Belastungen näherbringt, zeigt Lisa Pongratz, klinische Psychologin am LKH Graz, in einer Kinderbuchreihe auf. Lesen Sie über „Igelino lacht nicht mehr“ auf Seite 20.

Neue Wege zur Information beschreitet die Landesgesellschaft Tirol, mehr dazu ab Seite 23

Komplettiert wird unser Magazin durch unsere Kolumne und Berichte aus Oberösterreich, Salzburg und Wien.

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen
Ihre Karin Krainz

Update: Medikamente gegen Covid



Die Präsidentin der MS Gesellschaft Wien, Univ.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Kornek, Fachärztin für Neurologie und OÄ an der Universitätsklinik für Neurologie, AKH Wien, beschäftigt sich eingehend mit Impfungen bei Menschen mit MS. Lesen Sie hier im Beitrag ihre aktuellen Empfehlungen.

Von Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Kornek

In Österreich sind mehrere Medikamente verfügbar, die bei PCR-bestätigter COVID-19-Infektion angewendet werden können. Die Behandlung ist ausschließlich für Risikopatient:innen vorgesehen.

Dazu zählen

- Personen im erhöhten Alter
- Personen mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes)
- Personen mit Übergewicht
- Personen mit Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem beeinflussen – dazu zählen auch Personen mit Multipler Sklerose, die bestimmte Medikamente einnehmen (wie Ocrevus, Rituximab, Kesimpta, Gilenya, Zeposia, Ponvory, Mayzent. Je nach Abstand zur letzten Verabreichung unter Umständen auch Lemtrada oder Mavenclad).

Im Einzelfall prüft der Arzt oder die Ärztin, ob eine solche Behandlung erforderlich ist. Die medikamentöse Therapie gegen COVID-19 soll möglichst frühzeitig nach bestätigter Infektion begonnen werden, um einen schweren Verlauf und eine Spitalweisung zu

verhindern. Sie wird unabhängig davon verabreicht, ob jemand gegen COVID geimpft ist, ersetzt aber die Impfung gegen COVID-19 nicht.

Die Bundesländer haben verschiedene Wege entwickelt, wie die betroffenen Personen erfahren, dass eine Behandlung für sie in Frage kommt. Grundsätzlich werden Personen, die ein positives molekularbiologisches Testergebnis (z. B. PCR-Test) erhalten haben, aktiv von der Behörde kontaktiert und deren Risikofaktoren erhoben.

Abhängig vom Bundesland, in dem sich die Person aufhält, erfolgt die Therapie mit einem der verfügbaren Arzneimittel (Regkirona, Xevudy [Infusionen], Lagevrio oder Paxlovid [Tabletten]) je nach ärztlichem Ermessen. Das bedeutet, dass Patient:innen von ihren Haus- bzw. Fachärztinnen und -ärzten nach einem eingehenden Gespräch und Feststellung des Behandlungsbedarfes ein Rezept für „Paxlovid“ oder „Lagevrio“ erhalten. Dieses kann anschließend in öffentlichen Apotheken bezogen werden.



Im Folgenden finden Sie Verlinkungen zu weiteren Details in den jeweiligen Bundesländern:

- **Burgenland:** COVID-19-Medikamente – Land Burgenland
- **Niederösterreich:** <https://www.noe.gv.at/noe/Coronavirus/Medikamente.html>
- **Oberösterreich:** <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/274159.htm>
- **Salzburg:** <https://www.salzburg.gv.at/themen/gesundheit/corona-virus?msckid=f0b527c1baf611ecbe3b-226334caefbc>
- **Vorarlberg:** <https://xsund.at/aktuelle-gesundheitsinfos>
- **Wien:** https://coronavirus.wien.gv.at/unterstuetzung-fuer-risikogruppen/#Informationen_q2
- **Kärnten:** <https://www.ktn.gv.at/Service/News?nid=34154>
- **Tirol:** <https://www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/infekt/coronavirus/covid-medikamente-in-tirol/>

Quelle: <https://www.sozialministerium.at/Corona/Medikamente/Haeufig-gestellte-Fragen.html>

Die 4. COVID-Impfung

Das Nationale Impfgremium empfiehlt ab sofort (31. 8.) die 4. COVID-Impfung für alle Personen ab 12 Jahren. Die Impfung soll ab 6 Monaten nach der 3. Impfung erfolgen. Personen über 60 Jahren und Menschen, die einer Risikogruppe angehören, können bereits ab 4 Monaten nach der 3. Impfung erneut geimpft werden.

Inzwischen hat der zuständige Ausschuss der EMA die Zulassung der Booster-Impfung von BioNTech/Pfizer und Moderna, die sich sowohl gegen die Omikron-Untervariante BA.1 als auch gegen den ursprünglichen Virusstamm richten, empfohlen. Es ist noch offen, wann der angepasste Impfstoff in Österreich erhältlich ist.

Die Impfung senkt das Risiko eines schweren Verlaufs. Auch wenn die Infektion mit der Omikron-Variante das Risiko sich zu infizieren nur teilweise vermindert, so verläuft die Erkrankung deutlich milder. Long COVID

kommt bei geimpften Personen deutlich seltener vor. Bei gesunden immunkompetenten Personen besteht die Grundimmunisierung aus 3 Impfungen (2 Impfungen und einer weitere Impfung nach 6 Monaten). In Österreich sind jedoch nur 56 % der Bevölkerung 3-mal geimpft.

Ersetzt die Genesung eine Impfung?

Eine Genesung wird nicht mehr einer Impfung gleichgesetzt, weil die milderen Verläufe mit einer Omikron-Infektion möglicherweise keine so langanhaltende Immunität wie nach einer Infektion mit Delta oder nach einer Impfung hinterlassen. Eine durchgemachte Infektion hat lediglich Auswirkungen auf den Zeitpunkt der nächsten Impfung.

Genesung und danach Impfung

Die erste Impfung soll ab ca. 4 Wochen nach abgelaufener Infektion (negativer PCR-Test) bzw. Genesung erfolgen. Für genesene Personen ab 5 Jahren werden ►

daher insgesamt 3 Impfungen im regulären Schema empfohlen.

Genesung nach einer Impfung

Kommt es im Intervall zwischen 1. und 2. Impfung (Abstand mind. 21 Tage zur ersten Impfung) zu einer mittels PCR-Test bestätigten Infektion, wird die zweite Impfung ab 4 Wochen nach Genesung empfohlen. Auch in diesem Fall wird für genesene Personen ab 5 Jahren eine 3. Impfung ab 6 Monaten nach der zweiten Impfung empfohlen.

Zwei Impfungen und danach Genesung

Kommt es mind. 21 Tage nach den ersten beiden Impfungen zu einer mittels PCR-Test bestätigten Infektion, dann wird eine 3. Impfung für Personen ab 5 Jahren ab 6 Monaten nach abgelaufener Infektion (negativer

PCR-Test) bzw. Genesung empfohlen. Es wird also der Impfabstand ab der letzten Infektion gerechnet.

Drei Impfungen und danach Genesung

Erfolgt nach der 3. Impfung eine mittels PCR-Test bestätigte Infektion, dann ist derzeit keine weitere Impfung empfohlen (ausgenommen die in den NIG-Empfehlungen angegebenen Personengruppen mit besonderem Risiko). Es ist aber davon auszugehen, dass auch die Personen, die diese Konstellation aufweisen, vor den voraussichtlich nächsten Infektionswellen im Spätsommer/Herbst 2022 eine weitere Impfung benötigen werden. ■

Quelle:
<https://www.sozialministerium.at/Corona/Corona-Schutzimpfung/Corona-Schutzimpfung—Fachinformationen.html>, Stand 1. 7. 2022; <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/themen/gecko.html>, Stand 26. 07. 2022
Letzte Aktualisierung: 05. 09. 2022

Entgeltliche Einschaltung



FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN DIE THERAPIE: DAS MS NURSE SERVICE PATIENTENBEGLEITPROGRAMM

Jede Therapie ist mit vielen Fragen verbunden. Das **MS Nurse Service Patientenbegleitprogramm** bietet Ihnen eine längerfristige Unterstützung zu Ihrer Therapie an:

- Persönliche und kompetente telefonische Betreuung durch Ihren festen Ansprechpartner
- Individuelle Unterstützung, abgestimmt auf Ihre aktuelle Situation und Ihre Bedürfnisse
- Informationen und Hilfestellung zur Anwendung Ihrer MS-Therapie
- Allgemeine Fragen zur MS
- Servicematerialien
- Auf Wunsch Besuch zur Einweisung ein- bis zweimal bei Ihnen zu Hause

Fragen Sie Ihren Neurologen nach dem MS Nurse Service, er hilft Ihnen gerne weiter.

Unser kompetentes Team steht Ihnen bei Fragen, Unsicherheiten, Ängsten oder Problemen mit Rat und Tat zu Seite:

☎ **00800 101 141 42**

Kostenfrei | Mo – Fr von 9.00 – 13.00 Uhr

E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

Erste Schritte nach der MS-Diagnose

Nach der Diagnose MS, hat man vielleicht viele Fragen. Vielleicht bist du auch unsicher, was du als Nächstes tun sollst.



WAS IST MULTIPLE SKLEROSE (MS)?

Deine Diagnose lautet MS. Was jetzt?

Die Diagnostik der MS ist komplex. Endlich den Grund für die eigenen Symptome zu kennen, kann daher auch eine Erleichterung sein. Allerdings hast du nun möglicherweise viele Fragen zur Krankheit, zur Behandlung und zum Umgang damit. Möchtest du mehr über die MS erfahren, verwende dafür vertrauenswürdige Quellen! Hierzu findest du in der Cleo-App zahlreiche Artikel und Videos.

Entscheide, wer von deiner MS erfahren soll

Wahrscheinlich gibt es einige Menschen, mit denen du über deine Diagnose sprechen möchtest, z.B. deine Freunde/ deine Familie. Vielleicht gibt es auch Menschen, wie z.B. deinen Arbeitgeber, die du nicht so gern über die MS informieren möchtest. Diese Gespräche sind nicht einfach. Falls du es doch besprechen möchtest, haben wir in der Cleo App einige Artikel mit Tipps für dich, wie du dich für diese herausfordernden Situationen am besten vorbereiten kannst. Wie z.B. die Artikel: Wie sag ich's bloß? Wie sag ich's meinen Freunden und meiner Familie?

Kennst du schon die Symptom-Tracker?

Beobachte deine individuellen Symptome und erstelle Berichte, um sie mit deinem Arzt/ deiner Ärztin zu besprechen. So hast du immer einen guten Überblick darüber, wie es dir geht!

... das Tagebuch in der Cleo App?

Nutze das individualisierbare Tagebuch zur Vorbereitung für deine Arzttermine. Erstelle individuelle Erinnerungen für deine Therapie/ Behandlungen, sowie Terminerinnerungen und speichere dir direkt die Kontaktdaten deines medizinischen Behandlungsteams ab. So hast du sie jederzeit griffbereit.

Hol dir gleich die Cleo App!



Cleo™

Die App, die dir hilft, deinen Alltag mit MS zu meistern.

Kostenloser Download



Die haMster App: Patient:innenbedürfnisse verstehen

Das Leben mit Multipler Sklerose aus ärztlicher Betrachtungsweise

Die Diagnose „Multiple Sklerose“ betrifft Menschen häufig in einer Phase ihres Lebens, die am Beginn einer persönlichen Entwicklung und Entfaltung steht, etwa einer Ausbildung, Karriere, Partnerschaft oder dem Ausleben eines Kinderwunsches. Als betreuende MS-Ärztinnen und -Ärzte sehen wir es als unsere Aufgabe, den Gesundheitszustand unserer Patient:innen zu beurteilen und zu überwachen. Hierzu ist es notwendig, eine Einschätzung über die Krankheitsaktivität zu erhalten. Für diesen Zweck ziehen wir so genannte „klinische Endpunkte“ heran. Dies sind Behandlungsziele, wie sie in klinischen Medikamentenstudien oder Zulassungsstudien verwendet werden: die Anzahl der Erkrankungsschübe, die Veränderung von MRT-Befunden oder eine Zunahme neurologischer Symptome. Diese Befunde spielen eine wichtige Rolle in der Entscheidung über die passende Therapie und notwendige Vor- oder Nachsorgemaßnahmen.

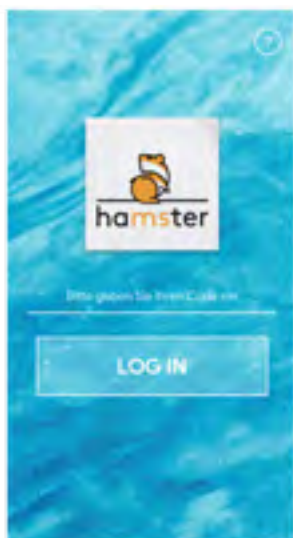
Gesundheitsbezogene Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen

Die so genannte gesundheitsbezogene Lebensqualität (engl. health related quality of life, HRQoL) beschreibt einen multidimensionalen Begriff, der die Auswirkung einer Erkrankung auf das körperliche, seelische und soziale Erleben betroffener Personen beschreibt. Hierbei spielen so genannte „patient reported outcomes“ (PROs) eine entscheidende Rolle. PROs erlangen in der klinischen Forschung zunehmend an Bedeutung, da

wir zunehmend anerkennen müssen, dass unsere gewohnten oben beschriebenen Behandlungsziele die Auswirkung der MS auf das persönliche Leben einzelner erkrankter Menschen nicht ausreichend abbilden. PROs sind Berichte von Patient:innen über ihren Gesundheitszustand wie etwa die Stimmung, Müdigkeit/Aufmerksamkeit, Sexualität, Schlafverhalten, krankheitsbezogene körperliche Behinderung etc. Sie können über Fragebögen abgefragt werden. Derzeit ist es so, dass über die Relevanz oder Konsequenz vom Erheben von PROs im Klinikalltag noch kein Konsens herrscht. Das bedeutet, dass wir (noch) nicht genügend Erfahrung bzw. Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen haben, die uns erläutern, wie sich die HRQoL im Verlauf einer Erkrankung verändert. Oder vielleicht sogar wichtiger: wie sich diese beeinflussen lässt.

Der Lebensqualität von Menschen mit MS einen Raum geben

Aus der Notwendigkeit heraus, ein Gefühl für den Umgang mit gesundheitsbezogener Lebensqualität an MS erkrankter Menschen zu gewinnen, entstand die Idee für die haMster App. Die Kernfunktion der haMster App ist die Bereitstellung von validierten PRO-Fragebögen mit dem Ziel, die HRQoL abbilden zu können (Abbildung 1). Die App bietet Fragebögen zu den Themen Depression, Angst, MS-bezogene Lebensqualität und Tagesmüdigkeit an, die einmal monatlich abgefragt werden können. Darüber hinaus wurde die haMster App so programmiert, dass sie an die Medikamenteneinnahme erinnern oder im Tagebuch ab speichern kann.



Login Screen



Menü Screen



Beispiel einer Frage eines PRO-Fragebogens



Ausgabedruck der Ergebnisse einer individuellen PRO-Erfassung. Die haMster App generiert eine grafische Aufarbeitung der PRO-Fragebögen über Angst und Depression (HADS, hospital anxiety and depression scale), MS-bezogene, körperliche und seelische Beeinträchtigung (MSIS, Multiple Sclerosis impact scale) sowie Tagesmüdigkeit (FSMC, fatigue scale for motor and cognitive fatigue).

Ergebnisse einer ersten Pilotstudie

Um die Anwendbarkeit der haMster App zu testen, führten wir eine Pilotstudie durch. In diesem Rahmen gaben wir die App an 50 Patient:innen aus, die an der MS Ambulanz der Medizinischen Universität Wien behandelt werden. Ziel war es, herauszufinden, wie zufrieden die Nutzer:innen mit der haMster App über einen Zeitraum von 6 Monaten waren. Als messbare Zielgröße zogen wir die Adhärenz heran, ein Maß dafür, wie oft die Teilnehmenden die App verwendet haben. Den Abschluss der Studie stellte die haMster Visite dar – ein ärztliches Abschlussgespräch über den individuellen Verlauf der PROs. Insgesamt haben 47 Teilnehmer:innen die Studie beendet. Insgesamt lag die Adhärenzrate zum vollständigen Ausfüllen der PRO-Fragebögen über den gesamten Zeitraum gerechnet bei 91 %. Die Zufriedenheit mit der haMster App wurde ebenfalls positiv dargestellt. 74 % der Teilnehmenden gaben an, dass haMster die Kommunikation mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt verbesserte und

94 % der Nutzer:innen teilten uns mit, dass sie die App einer anderen Person mit MS weiterempfehlen würden. Die durchschnittliche Nutzung der App lag bei 10–30 Minuten pro Monat.

Ausblick

Mit der haMster Studie ist es uns gelungen zu zeigen, dass PROs mithilfe einer App als Diskussionsgrundlage für die individuelle gesundheitsbezogene Lebensqualität von Menschen mit MS herangezogen werden können. Wir arbeiten derzeit an einem Update der App und hoffen, in der Zukunft eine breite und nationale Nutzung von haMster ermöglichen zu können. Wir möchten uns im Namen unseres gesamten Teams bei allen Teilnehmenden für ihr Mitwirken und das Feedback bedanken. ■

Autor: Dr. med. et Dr. sci. med. Patrick Altmann
Universitätsklinik für Neurologie
Medizinische Universität Wien

GENERIKA UND BIOSIMILARS

Ist die Verordnung von Generika in vielen Bereichen der Medizin schon gang und gäbe, ist es bei der Therapie der Multiplen Sklerose noch ein relativ neues Phänomen.

Von Dr. Christiane Gradl

Ein neu entwickeltes und zugelassenes Medikament ist für mehrere Jahre mittels Patentes geschützt. Dieser Patentschutz bedeutet, dass das neue Medikament nicht von einem anderen Pharmaunternehmen nachgeahmt und vermarktet werden darf. In der Zeit des Patentschutzes kann somit nur der Originalhersteller Geld mit dem neuen Präparat verdienen. Dies ist einerseits wichtig zur Kompensation der hohen Entwicklungskosten eines neuen Medikamentes, andererseits auch Anreiz zur Erforschung neuer Präparate.

Nach Ablauf des Patentschutzes, dies ist meist ca. 10 Jahr nach Markteinführung, dürfen andere Unternehmen das Medikament „nachbauen“.

Was ist ein Generikum?

Ein Nachahmpräparat eines chemisch oder synthetisch hergestellten Medikamentes nennt man Generikum. Es ist eine praktisch identische Kopie des Originalproduktes, das sich lediglich im Aussehen und der Verpackung vom Originalpräparat unterscheidet. Manchmal werden auch unterschiedliche Hilfsstoffe verwendet, der Wirkstoff und die Darreichungsform (Tablette, Kapsel, Spritze ...) sind aber immer identisch.

Der Hersteller des Generikums muss durch Studien die sogenannte Bioäquivalenz beweisen. Dies bedeutet, das Generikum muss die Konzentration des Wirkstoffes im Blut genauso schnell, genauso lang und genau-

so hoch erreichen wie das Originalpräparat. Studien zur Wirksamkeit müssen nicht erbracht werden. Da derartige Studien zur Wirksamkeit sehr zeit- und kostenaufwendig sind, können Generika meist zu einem deutlich geringeren Preis angeboten werden.

Was ist ein Biosimilar?

Biosimilars sind Nachahmpräparate von Medikamenten, die biotechnologisch und nicht chemisch/synthetisch hergestellt werden. Sie werden mittels gentechnisch veränderter Organismen, z. B.: Hefen, Bakterien oder tierischer Zellen produziert. Diese Herstellung mit Hilfe lebender Zellen ist äußerst komplex und von vielen Faktoren wie z. B.: Temperatur, Lösungszusätze usw. abhängig. Eine identische Kopie ist daher nicht möglich. Ein Biosimilar muss zum Originalpräparat möglichst gleich, also „similar“ sein. Anders als bei Generika muss ein Biosimilar auch die Wirksamkeit in Vergleich zum Originalpräparat mittels Studien nachweisen. Dennoch sind die dafür nötigen Studien weniger aufwendig und weniger teuer, und das Biosimilar ist im Vergleich zum Original kostengünstiger.

Einsatz in der Therapie der Multiplen Sklerose

Da bei vielen Präparaten im Bereich der MS-Therapie der Patentschutz nun ausgelaufen ist oder bald auslaufen wird, wird auch der Einsatz von Generika und Biosimilars in den nächsten Jahren vermutlich zunehmen. ■

Kreative Angst

Kolumne von Anja Krystyn

Foto: Harald Lachner



Es ist zum Fürchten. Jeden Morgen wache ich auf und frage mich, wovor ich mehr Angst haben soll: vor dem Krieg in unserem friedliebenden Europa, vor dem möglichen Verlust unseres Wohlstandes oder vor meiner Krankheit? Die Gefühle der Beklommenheit drehen sich im Kreis. Was tun dagegen?

Vor vielen Jahren hat mein Immunsystem beschlossen, gegen meinen Körper Krieg zu führen. So nenne ich es, wenn gute Zellen ins Gehirn wandern und sich dort als Wölfe im Schafspelz entpuppen. Seither kann ich nie sicher sein, wann der nächste Angriff auf meinen Körper kommt. Einige Jahre kann völliger Friede herrschen, bis eines Tages wieder die Kampfsirenen zu heulen beginnen.

Es „Schub“ zu nennen klingt für mich viel zu distanziert. Ich nenne es „Attacke“, das gibt mir das Gefühl, nicht völlig hilflos zu sein. Gegen eine Attacke hat man das Recht und die Pflicht, sich zu wehren. Allein dieses Gefühl gibt mir die Kraft, weiterzumachen, egal, wie es ausgeht.

„Wie kannst du mit dieser Unsicherheit leben?“, fragte mich unlängst ein gesunder Bekannter. „Habe ich eine Wahl?“, entgegnete ich verärgert. Wie kann er so etwas in unserer Zeit fragen? Er hat wohl nicht begriffen, dass ein bedrohter Mensch nicht in ständiger Angst leben kann.

Die menschliche Seele hat die gnädige Eigenschaft, sich an Gefühle zu gewöhnen. Wenn man gegen die mögliche Bedrohung nichts tun kann, lässt man sie einfach. Dann verwandelt sie sich in einen zunächst dichten, später immer dünner werdenden Nebel.

Die nebulöse Unsicherheit hat mich kreativ gemacht. Ich beginne Dinge, an die ich mich früher nicht herange-
traut hätte. Ich sage meine Meinung, wenn mir etwas oder jemand auf die Nerven geht. Die Reaktion der anderen ist mir nicht mehr so wichtig wie früher. Natürlich hat sich dadurch mein Bekanntenkreis reduziert.

Und die Angst? Sie ist nicht größer, sondern kleiner geworden; als ob ich auf eine Quelle in meinem Inneren reduziert worden wäre, die es ausschließlich gut mit mir meint. Das kann man von der Außenwelt nicht immer sagen.

Die Dinge um uns herum passieren, egal ob wir uns fürchten oder nicht. Allerdings muss man nicht allem passiv ausgeliefert sein. Zu meinem Rezept gegen die Angst gehört, dass ich mich genau informiere. Ich will wissen, wie der Krieg in unserem Europa verläuft und wie die Welt darauf reagiert. Meine Krankheit gehört genauso zu den Kampfzonen. Die Fakten zu kennen, bringt (vorerst) keine Heilung für das Problem, wohl aber für meine Seele. Wissen gibt Kraft. Wenn ich wenig weiß, kann mich jeder manipulieren und mit Verschwörungsgerede im Internet meine Angst anheizen. Bei ruhigem Gemüt fühle ich Stolz über die Menschen, die anderen in ihrem Leid beistehen. Die auch zu mir halten, egal wie die Dinge sich entwickeln. Alles Übrige kann ich vertrauensvoll dem sogenannten Schicksal überlassen.

Naive Einstellung? Sie ist das, was ich unter positivem Denken verstehe. Statt sich vor den schrecklichen Umständen dieser Welt zu fürchten, kann man klaren Wissens das tun, was derzeit möglich ist. Und ich wage die Behauptung, dass es besser kommen wird, als wir gedacht haben. ■

Sensorische Integration

Unser Gehirn hat einen Zweck: Es dient unserer Selbsterhaltung. Dass wir dabei auch Freude haben dürfen, oder besser gesagt „sollen“, ist ein Teil dieses Zwecks. Wir wurden von Natur aus so erschaffen, dass bestimmte äußere Einflüsse unsere Wachheit fördern und uns Lust bringen, die Umwelt zu entdecken und in ihr neue Fähigkeiten zu erwerben.

Therapie ist der Weg zur Erhöhung der Selbständigkeit. Nicht immer sind es motorische Einschränkungen, die uns am Handeln hindern. Sehen, hören, fühlen und das Interpretieren des Wahrgenommenen spielen eine wesentliche Rolle, um uns in unserer Umgebung zurechtzufinden und daraus abzuleiten, welche Schritte die nächsten sein sollen. Diese Umweltreize, die wir hier auswerten, treffen im Normalfall auf intakte Sensoren wie Augen, Gehör- und Gleichgewichtsorgan, auf Rezeptoren in der Haut und den Bewegungsapparat. Wenn diese Reize nicht korrekt weitergeleitet werden oder wenn sie in der Zielregion des Gehirns nicht richtig erkannt werden, sind wir in unserer Handlungsfähigkeit eingeschränkt. Das Abschätzen von Gefahren, das Planen von Handlungsabläufen in einer bewegten Umgebung oder das zeitgerechte Reagieren auf Umweltreize ist dann oft verzögert oder nicht möglich.

Mit der „Sensorischen Integration“ wurde eine Therapietechnik entwickelt, die genau hier helfen kann. Die Eigenwahrnehmung, die Wahrnehmung des Raumes und all dessen, was sich um uns herum abspielt, wird in die Therapie eingebaut. Die Methoden hängen hierbei sowohl von den Defiziten und den Ressourcen

der betroffenen Patientinnen und Patienten ab als auch von der Umgebung, in der sie ihren Alltag verbringen. In vertrauter Umgebung können wir Gefahrloses ausblenden und die Reize, die für uns wichtig sind, schneller interpretieren. In der Therapie versucht man dies durch Reduktion der Reize auf das Notwendigste und das gleichzeitige Sensibilisieren auf diese wichtigen Reize zu erreichen.

Hierdurch ist es möglich, bei Eigen- und Raumwahrnehmungsstörungen eine höhere Alltagskompetenz zu erreichen und damit die Selbständigkeit und mehr Lebensqualität für die Patientinnen und Patienten zu erlangen.

Was bedeutet dies für MS-Patientinnen und -Patienten?

Bei Multipler Sklerose findet man oft folgende Symptome:

- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Schwierigkeiten, sich in ihrer Umgebung zurechtzufinden
- das Problem, bei Handlungen schnell zu ermüden

Dies sind oft Zeichen verminderter Hirnleistung im Bereich der sensorische Verarbeitung. Mit der „Sensori-

tion

„Sensorische Integration“ als Therapie kann man hierbei den Alltag der MS-Patientinnen und Patienten positiv beeinflussen. Die eingesetzten Therapiemethoden finden sich sowohl in der Ergotherapie als auch in der Physiotherapie wieder. Im Unterschied zu Lähmungen, Spastik, Gefühls- oder Gleichgewichtsstörungen kann man im Gehirn nicht immer Veränderungen erkennen, die auf eine sensorische Verarbeitungsstörung hinweisen. Dies liegt an der Komplexität der sensorischen Verarbeitung. Sie findet meist unbewusst (unterbe-

wusst) in tieferen Hirnregionen statt. Die bewussten Symptome wie Müdigkeit oder Konzentrationsminderung sind somit nur indirekte Zeichen.

Auf SI geschulte Therapeutinnen und Therapeuten wissen dies zu interpretieren und können die entsprechenden Maßnahmen gezielt einsetzen. In der Klinik Maria Theresia wird „Sensorische Integration“ als Teil des Gesamtrehakzeptes verwendet.!

Prim. Dr. Wolfgang Kubik
 Ärztlicher Leiter, Radkersburger Hof

Anzeige



**Klinik
 Maria Theresia**
 Radkersburger Hof

Rehabilitationszentrum für Neurologie,
 Orthopädie und rheumatische Erkrankungen

Radkersburger Hof GmbH & Co KG
 +43 0 3476 3860

info@radkersburgerhof.at, www.radkersburgerhof.at
 zertifiziert nach ISO 9001:2015 und EN 15224:2016



Wir sind Wegbereiter und Wegbegleiter!

Unser Leben besteht aus Ritualen. Das sind vertraute, wiederholte Handlungen. Besonders im Umgang mit MS verbessert das Üben von Ritualen die Alltagsfähigkeiten.

In der Rehabilitation versuchen wir über die Bedürfnisse der einzelnen Patientinnen und Patienten individuelle Handlungsziele zu definieren.

Die täglichen, altbekannten Abläufe werden im aktuellen Kontext neu interpretiert und optimiert. Die Ritualisierung der Handlungen führt zu effizienter Rehabilitation und langfristigem Erfolg.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter

Lesen wie immer –

„Ich bin so froh, dass es die Hörbücherei gibt!“, teilte uns vor kurzem unsere Hörerin Frau Monika G. mit. „Aufgrund meiner MS-Erkrankung kann ich meine Hände nicht mehr benutzen und kein Buch halten. Aber ich kann Hörbücher hören, und wie früher meine Lieblingsautoren!“

Für Menschen mit Einschränkungen ist es besonders wichtig, am **gesellschaftlichen und kulturellen Leben teilzuhaben** und nicht ausgeschlossen zu sein. Bei körperlichen Handicaps aufgrund von Erkrankungen, wenn Betroffene dadurch keine Zeitung/kein Buch mehr halten können, meinen viele, die in diesen gedruckten Medien vermittelten Informationen und Wissen nicht mehr konsumieren zu können. **Dem ist nicht so!** Informationen und Literatur können in barrierefreier Form aufbereitet und weiterhin „gelesen“ bzw. „gehört“ werden.

Die Hörbücherei bereitet Medien in Schwarzdruck auf und produziert barrierefreie Literatur. In den Studios der Hörbücherei werden **Hörbücher** in **barrierefrei** zugänglicher Form und in ihrer gesamten Länge aufgesprochen und in eine DAISY-Struktur eingebettet, die das Navigieren zwischen Inhaltsverzeichnis, Kapiteln, Anhängen, Glossar, Fußnoten etc. sowie das Setzen von Lesezeichen und die Aufsprache von Notizen ermöglicht, alles ebenso wie in einem gedruckten Buch! – Dies unterscheidet unsere Hörbücher von kommerziellen, die nicht über diese Struktur verfügen und überdies oft ge-

kürzt sind. Die Handhabung ist zusätzlich wesentlich leichter, da ein Hörbuch in der Regel nur eine einzige (!) Audio-CD umfasst und nicht mehrere.

Die Nutzung der Hörbücherei ist **kostenlos**. Es gibt keine zeitliche Bindung, und die Mitgliedschaft kann jederzeit zurückgezogen werden.

Die Hörbücherei bietet im Bestand **über 15.000 Werke** (DAISY-Bücher, kommerzielle Titel, Ö1-Hörspiele und Hörfilme) an Literatur aller Genres an: Belletristik, Krimi, Sachliteratur aus unterschiedlichsten Bereichen (Reisen, Naturwissenschaft ...), Kinder- und Jugendliteratur, Klassiker der Weltliteratur ebenso wie Neuerscheinungen. Überdies befindet sich die Hörbücherei in Kooperation mit Hörbüchereien im gesamten deutschsprachigen Raum, mit ABC Global Books und Bookshare, was das Angebot um ein Vielfaches erweitert (über 700.000 Titel in über 80 Sprachen!). Zudem bietet die Hörbücherei einige Zeitschriftenabonnements in Audio-Form an.

Die Hörbücherei verfügt über ein eigenes **Download-**portal unter www.hoerbuecherei.at, das den Hörern die

auch mit MS



selbständige Auswahl aus über 15.000 Werken sowie das Herunterladen der Hörbücher auf ihren PC oder ihr Abspielgerät ermöglicht.

Wer keinen Internetanschluss hat, kann sich die Bücher **portofrei** in Form einer CD oder SD-Karte in passenden Boxen schicken lassen. Jeder Sendung liegt ein Retoureticket bei, auch der Rückversand ist kostenlos.

Sollte die Auswahl der passenden Hörbücher für Sie zu schwierig sein, helfen Ihnen die gerne Mitarbeiter gerne, das passende Buch zu finden bzw. können wir Listen erstellen, mit passenden Gattungen (Liebesromane, Sachbücher, Biografien usw.). Sie erhalten so bis auf Widerruf automatisch Bücher aus der Liste zugesandt. Zweimal jährlich erhalten Sie ein Infoschreiben (auch als Hör-CD) mit Neuigkeiten aus der Hörbücherei sowie die Literaturzeitschrift „Calliope“ mit Buchempfehlungen und Informationen aus der Welt der Bücher.

Derzeit werden über 50.000 Bücher im Jahr aus der Hörbücherei in Form von CDs, SD-Karte oder Downloads ausgeliehen. Nutzer der Hörbücherei finden sich in ganz Europa.

Voraussetzungen für die Mitgliedschaft ist eine Bestätigung, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen Schwierigkeiten haben, ein gedrucktes Buch zu lesen bzw. zu handhaben. Diese kann ein aktuelles ärztliches Attest sein oder durch eine befugte Person (z. B. Heimleitung, Hausarzt, Physiologe, Psychologe etc.) erfolgen.

Als **Mitglied einer MS-Landesgesellschaft** oder **MS-Selbsthilfegruppe (in Bundesländern ohne Landesgesellschaft)** kann jedoch die MS-Gesellschaft für Sie diese Aufgabe übernehmen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an folgende Adressen:

- Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien: 01/4092669
- Mitglieder der LG-Niederösterreich: 0676/9751584
- Mitglieder der LG-Tirol: 0664/5146170
- Aus Bundesländern ohne Landesgesellschaft: 0800/311340

Weitere Informationen zu unserem Angebot und Service finden Sie auf unserer Website www.hoerbuecherei.at. Bei Fragen stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer 01 982 75 84-230 gerne persönlich zur Verfügung. ■

Gertrud Guano

Offener Brief

Ablehnung von Anträgen auf neurologische Rehabilitation bei Personen mit Multipler Sklerose

Mit diesem Offenen Brief wendet sich die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien an die verantwortlichen Stellen und an die Öffentlichkeit, um auf die vermehrte und ungerechtfertigte Ablehnung von Reha-Anträgen zu reagieren, mit denen Personen mit MS immer öfter konfrontiert werden.

Als Interessensvertretung für Personen mit MS und deren Angehörige ist es uns ein Anliegen auf ein gehäuft auftretendes Problem hinzuweisen.

Immer mehr MS Betroffene berichten, dass der vom behandelnden Facharzt/Fachärztin ausgestellte Antrag auf neurologische Rehabilitation mit der Begründung, „es sei keine Besserung des Zustandsbildes zu erwarten“, abgelehnt wird. Dies widerspricht sowohl der Erfahrung als auch der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage.

Die Multiple Sklerose äußert sich zunächst durch Schübe, welche sich unter Therapie und begleitender Rehabilitation vollständig oder teilweise zurückbilden. In der Phase der progredienten, also fortschreitenden MS kommt es jedoch zu einer zunehmenden Behinderung. Dieses Fortschreiten der Behinderung kann durch neurologische Rehabilitation verlangsamt werden, was de-facto einer Besserung des Zustandsbildes entspricht.

Die Alternativen zur Rehabilitation sind eine zunehmende Verkürzung der Gehstrecke, Gleichgewichtsstörungen, zunehmende Spastik und Schmerzen, Stürze, Abnahme der Geschicklichkeit der Hände und dementsprechende Beeinträchtigung im Alltag (Mobilität, waschen, kochen, ankleiden etc). Dazu kommen oft Beeinträchtigung von Gedächtnis und Konzentration so-

wie Probleme mit der Blase. Ambulante rehabilitative Maßnahmen sind eine notwendige Ergänzung, können jedoch die stationäre neurologische Rehabilitation nicht ersetzen.

Eine regelmäßige neurologische Rehabilitation dient dem Erhalt der Eigenständigkeit und der Lebensqualität und hat keine nachteiligen Nebenwirkungen. Dies betrifft sowohl Personen, die noch aktiv im Berufsleben sind, wie auch bereits pensionierte MS-Betroffene.

Durch Erhalt der Mobilität und der Möglichkeit der Teilnahme können Folgekosten, die durch Mobilitätseinschränkung zustande kommen, verhindert werden. Zudem sind 46% aller MS-Betroffenen im erwerbsfähigen Alter berufstätig (siehe MS Barometer 2021; www.oemsg.at/2021/03/ms-barometer-multiple-sklerose-in-oesterreich) und tragen damit aktiv zu ihrer Versorgung bei.

Wir bieten als gemeinnütziger Verein Hilfe für Personen mit MS und deren Angehörige in sozialen, medizinischen, psychologischen, rechtlichen und bürokratischen Fragen an. Unsere Organisation umfasst in Wien 1067 Mitglieder, hat neun Angestellte und einen ehrenamtlich tätigen Vorstand. Die Anliegen unserer Klientinnen und Klienten sind unsere Anliegen.

Wir ersuchen Sie daher, die neurologische Rehabilitation bei MS auch weiterhin als eine wesentliche Säule der Behandlung zu betrachten und entsprechende Anträge zu bewilligen, wie es auch internationalen Standards sowie Artikel 25 und 26 der UN-Behindertenrechtskonvention entspricht:

www.emsp.org/news/etrims-2021-day-3-keep-us-moving-from-patient-perspectives-to-rehabilitation/ und www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-7-Rehabilitation-German.pdf

Mit besten Grüßen, der Vorstand der MS-Gesellschaft Wien
Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek, Präsidentin

Vorstandsmitglieder:

Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Vizepräsident
Mag. Manuela Lanzinger, Schriftführerin
Robert Arthofer
DGKP Sylvia Bäuml
Dipl.-Ing. Manfred Moormann, MBA
OA Dr. Helmut Rauschka
Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paul Rommer
Gerhard Zimmermann



Wenn das Lachen schwerfällt

Menschen mit MS können sich im Verlauf der Erkrankung mit psychischen Symptomen wie depressiver Stimmung und Trauer, Interessen- und Freudlosigkeit sowie mit Verlust von Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl konfrontiert sehen. Manchmal wird auch über verstärkte Reizbarkeit und Schuldgefühle gegenüber Angehörigen berichtet. Da eine Krankheit mit all ihren Auswirkungen immer die ganze Familie betrifft, ist es wichtig, auf Warnzeichen zu achten und im Bedarfsfall auf psychotherapeutische und medizinische Unterstützung zu bauen.

Ein offener Umgang mit der Erkrankung in der Familie hilft dabei, sich Bedürfnisse und Erwartungen des anderen vor Augen zu führen. Eine klare Kommunikation kann unmittelbar emotionale Entlastung schaffen. Auch Kinder wünschen sich in der Regel Informationen und Erklärungen zur MS. Häufig sprechen Betroffene mit ihren Kindern erst dann über ihre Erkrankung, wenn es zu sichtbaren körperlichen Einschränkungen kommt. Psychische Symptome wie Depressivität zählen zu den unsichtbaren Begleitern bei MS. Kinder können derlei Belastungen atmosphärisch wahrnehmen, aber dann vielleicht nicht zuordnen, wenn darüber nicht gesprochen wird.

Das Buch „Igelino lacht nicht mehr“ möchte genau an diesem Punkt ansetzen und kindgerecht psychische Erkrankungen wie die Depression verständlich machen. Die Autorin Lisa Pongratz, BSc, MSc entwirft mit Igelino eine Bildergeschichte, die gemeinsames Lesen möglich macht und auf Beispiele eingeht, wie sich eine Depression bei Erwachsenen und auch bei Kindern zeigen kann.



Für die weitere Beschäftigung mit der Krankheitsverarbeitung bei Multipler Sklerose und den dazugehörigen psychischen Herausforderungen wird die ÖMSG-Broschüre MS und Psyche empfohlen.

Informationsbroschüre „MS und Psyche“

Die 36-seitige Broschüre **MS und Psyche. Krankheitsverarbeitung bei Multipler Sklerose** behandelt ausführlich mögliche emotionale Reaktionen und Problembereiche, die bei der Diagnose „Multiple Sklerose“ typischerweise entstehen können, und bietet Unterstützung dabei, den eigenen Weg zu finden. Herausgeber: ÖMSG und MS-Gesellschaft Wien
Verfasserinnen: Mag.^a Julia Asimakis und
Mag.^a Kerstin Huber-Eibl

Sollten Sie Interesse an einer gedruckten Version der Broschüre haben, geben Sie bitte Ihren Bestellwunsch unter Angabe der genauen Stückzahl und konkreten Lieferadresse per E-Mail an **office@oemsg.at** bekannt. Wir verrechnen für den Versand – abhängig von der Stückzahl – mindestens 3 Euro. ■





Der schöne Erlebnisbericht stammt von der MS Selbsthilfegruppe Hof bei Salzburg. Sie vernetzt sich äußerst engagiert, um ihren Mitgliedern besondere Erlebnisse zu ermöglichen, die den mühevollen Alltag einer lebenslangen MS-Erkrankung erleichtern können. Dieses Frühjahr wurde die Chance genützt, MS-Betroffenen im Rollstuhl eine Segelwoche mit grossartigen Eindrücken zu ermöglichen.

MS Projekt „Nütze die Zeit“!

Eine Woche segeln mit der Friedensflotte Salzburg in Kroatien

Eine Woche frei sein und seine Handicaps vergessen. Mit dabei waren wie jedes Jahr auch einige Rollstuhlfahrer. Delphine begleiteten uns ein Stück und zauberten den Teilnehmern ein besonders Lächeln ins Gesicht. Die Arbeiten an Bord wurden unter den Teilnehmern aufgeteilt. Jeder macht alles und „geht nicht, gibt es nicht“. Gemeinsames Frühstück, Mittagessen, Abendessen und die Möglichkeit, den Tag Revue passieren zu lassen, wurden von den Teilnehmern immer sehr gut angenommen.

Der Zusammenhalt am Schiff wird von Tag zu Tag stärker und neue Freundschaften entstehen.

Die Segelwoche gibt jedem Teilnehmer immer wieder etwas Besonderes zurück. ■



MS schließt Sport nicht aus

Die MS-Gruppen Perg und Freistadt haben am 4. April gemeinsam zur Veranstaltung „Sport und MS“ im Lebensquell in Bad Zell eingeladen. Primararzt Michael Guger und MS-Betroffener Frank Witte haben sich dem Thema MS und Sport verschrieben.

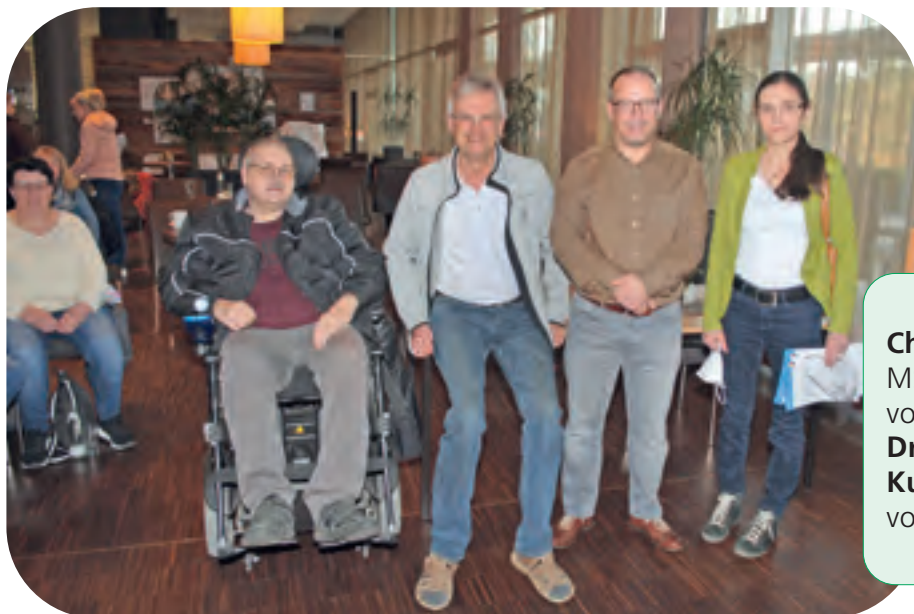


Foto: Marianne Haslhofer

Christian Staudinger von der MS-Gruppe Freistadt, MS-Obmann von Perg, **Frank Witte, Primar Dr. Michael Guger** (KH Steyr) und **Kurärztin Dr. Maria Holzmann** vom Lebensquell Bad Zell.

Witte hat vor zehn Jahren zusammen mit dem Lebensquell ein Trainingscenter initiiert. Dass das Modell Erfolg hat, beweist allein die Tatsache, dass auch heute noch geübt wird. „Es ist eine eingeschworene Mannschaft entstanden“, sagt er. Sport, richtig angewendet, ist eine der besten Therapien“, ist auch Guger überzeugt. Das Schöne daran: Sport ist, wenn man ihn richtig einsetzt, nebenwirkungsfrei und hat auch andere positive Auswirkungen auf Körper und Seele. Guger verwies auch auf die Wichtigkeit, dem Körper genügend Vitamin D zuzuführen. „Am besten geht das übers Sonnenlicht.“ Dabei muss der Kopf entsprechend gekühlt oder beschattet werden.

Der Trainingsgruppe sind die Übungen nach einigen COVID-19-bedingten Unterbrechungen schon abgegangen. Das Lebensquellteam versucht, das Programm dennoch aufrechtzuerhalten. Die Mitglieder der Trai-

ningsgruppe sind alle mehrfach geimpft. Im Nahbereich tragen sie weiters eine FFP2-Maske.

Michael Guger ist Befürworter eines ständigen Trainings für MS-Betroffene. Nur so ließen sich Gehfähigkeit und Koordination aufrechterhalten. Die Übungen ließen sich auch bei Personen einsetzen, die bereits im Rollstuhl sitzen. „So kann man auf einem Laufband üben, bei dem man sich an einem Handlauf festhalten kann.“ Zudem gibt es noch viele andere Übungen, wie die Beinpresse, den Butterfly oder das Training mit Hanteln. Dafür, dass die Einheiten richtig ausgeübt werden, sorgen die Therapeuten. Die Gesundheitskasse kommt übrigens für einen Großteil der Kosten auf. Auch bei vielen anderen Kassen ist das der Fall. ■

Bei Rückfragen: 0664/383 98 81

Tiroler MS Gesellschaft geht neue Wegen des Informationsaustausches mit „los und schaug“

Die Covid-19-Pandemie hat eine Zeit eingeläutet, in der sich auch die Tiroler MS Gesellschaft mit neuen Wegen des Informationsaustausches auseinandersetzen musste und durfte. Veranstaltungen wurden abgesagt beziehungsweise verschoben, das fröhliche Miteinander mit unseren vielen Mitglieder:innen konnte leider nicht so gut weiter praktiziert werden, wie wir es gewohnt waren.

Gerade MS Patient:innen wissen allerdings, dass schwierige Zeiten jedoch auch Positives mit sich bringen können. So war laut Vorstand der MSGT das Miteinbeziehen und die Nutzung von kostenlosen Social Networks ohnehin bereits länger geplant, Corona hat die Entwicklung dann beschleunigt.

Die Rede ist dabei von dem im Frühjahr 2020 ins Leben gerufenen Projekt „MS Studio Tirol“.

Begeistert vom Erfolg der ersten zwei Staffeln und der Videoserie „Fachvorträge“ erstellt der Vorstand und sein Team mittlerweile mit einer vierten Staffel der Informationsserie „los und schaug“ eine neue Form der Information rund um die Diagnose MS. +

Und diese Staffel ist anders als die vorherigen Sendungen. Denn „los und schaug“ beinhaltet

- 13 Großthemen
- jeweils einen Block von vier Kurzsendungen.
- Jede Sendung - mit einer Zeitvorgabe von ca. 5 Minuten - beinhaltet auch immer wieder Geschichten von Patient:innen.

Expert:innen, Stakeholder:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen gewähren den vielen Zuseher:innen Einblick in ihr Schaffen. Die befragten Patient:innen und ebenso deren Partner:innen zeigen auf, wie schwierig anfangs die Diagnosebewältigung und das Leben mit MS war und nach wie vor auch ist. Es sind Einblicke in internationale Wissenschaft, Medizin genauso wie per-

sönliche Lebensgeschichten, die in „los und schaug“ liebevoll und achtsam beleuchtet werden. Die Redaktion verantworten Silvia Hafele, Judith Juen, Robert Krabacher und Marlene Schmid. Ein großes Kompliment spricht der Vorstand der MSGT allen beteiligten Patient:innen aus, die uns nach Anfrage einen Beitrag für unsere neue Sendereihe „los und schaug“ gewährten beziehungsweise noch leisten, da die Sendereihe bis Juni 2023 läuft. Es freut uns sehr, dass das bisher ungenutzte Social Media und Network-Potential nun von allen Seiten begeistert aufgenommen wird.

Großer Dank gebührt auch den interviewten Expert:innen sowie der Industrie, die diese neue Form der Informationsmöglichkeit finanziell unterstützt. ■



Fakten:

„Los und schaug“ ist die neue Sendereihe der MS Gesellschaft Tirol, Ausstrahlung wöchentlich bis Juni 2023

<https://www.youtube.com/c/MultipleSkleroseTirol>

Bericht von Marlene Schmid, August 2022.

Ideale Wetterbedingungen beim Netzwerk-Sommertreffen der MS Gesellschaft Wien

Ein sehr feines Miteinander war das diesjährige Sommertreffen, zu dem sich viele engagierte Mitglieder auf Einladung der MS Gesellschaft Wien am 31. August ab 15:30 Uhr zusammenfanden, ...

MS Wien Redaktion

... zudem traf es sich gut, dass genau an diesem Tag die anstrengende Schwüle durch einen nachmittäglichen Regenguss unterbrochen wurde. Alle Teilnehmer:innen kamen entspannt und trotzdem trocken durch den Tag.

Am Programm standen eine Donauschiff-Rundfahrt von der Reichbrücke bis zum Schwedenplatz bei bester Aussicht sowie Kaffee und Apfelstrudel. Die Mitarbeiter:innen der MS Gesellschaft Wien sorgten für den barrierefreien Zugang und spürbar rücksichtsvolle Betreuung. Die Gäste der MS Gesellschaft Wien freuten sich über viele neue Kontakte in höchst angenehmer Atmosphäre.

Vom Schwedenplatz ging es nach rund einer Stunde Donauschiffahrt ins barrierefreie Restaurant Family and Friends. Auch dort war erkennbar, wie wichtig der persönliche Austausch für uns ist. Alle Teilnehmer:innen ließen den Abend bei bestem Speise- und Getränkeangebot ausklingen.



Den Organisator:innen Gabi, Silvia und Lukas, zuständig für Sozialberatung in der MS Gesellschaft Wien, war es ein Herzensanliegen den Nachmittag bis zum Abend zu einem besonderen Erlebnis zu machen.



Tatort: Samstag, 11. Juni 2022, 7.30 Uhr
Zwei Kleinbusse der Firma Ortbauer starteten in Neuhofen mit 16 Personen zu einem Ausflug in Richtung Mühlviertel. Ziel: die Mechanische Klangfabrik in Haslach. Nach einer kurzen Jausenpause mit Schinkenstangerl am Parkplatz Niederranna erreichten wir Haslach.



Um 10 Uhr begann die Führung durch die Mechanische Klangfabrik, eine Sammlung von unterschiedlichsten Musikautomaten des früheren Webereibesizers Erich Rechberger. Eine sehr sympathische und kompetente Führerin namens Gertrud zeigt uns die überraschende Vielfalt an Orchestrien, die früher in so manchem Salon,



Kaffee- und Wirtshaus im Einsatz waren. Der Rundgang durch diese bezaubernde, nostalgische Welt dauerte etwa eine Stunde.



Die ehemalige Textilfabrik Vonwiller beherbergt nicht nur das Klangmuseum und ein Textilmuseum (ein kurzer Besuch war zeitlich noch drin), sondern auch ein Restaurant, in dem wir unser Mittagessen einnahmen.

Die Leinölpresse daneben wurde in den letzten Jahren zu einem Schauraum ausgebaut, dort konnten wir sehen, wie Leinöl früher und jetzt hergestellt wird.



Zum Abschluss unseres Ausflugs fuhren wir zum Café Blaas



nach Freinberg. Es liegt auf einer Anhöhe, und von der Terrasse aus genossen wir einen atemberaubenden Ausblick auf Passau. Wir schnabulierten Palatschinken in allen Variationen und Eisbecher in großer Auswahl. 18.00 Uhr Rückkehr in Neuhofen.



*Danke
für den
schönen Ausflug*



18. Burgenländischer MS-Tag



Datum: Samstag, 5. November 2022

Ort: Stadthotel Pinkafeld, 7423 Pinkafeld, Hauptplatz 18

Uhrzeit: 11:00–14:00 Uhr

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Im Anschluss an den Vortrag sind alle Teilnehmer **zu einem gemeinsamen Mittagessen eingeladen.**

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Sollte Ihnen auffallen, dass sich Daten bei den SHG geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail: **office@oemsg.at**, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Gestaltung: Harald Wittmann-Duniecki. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: www.onlinelektorat.at. • Sprachdienstleistungen. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: 01 407 31 11, Fax: 01 407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: 01 407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at/home/impressum. Die Zeitschrift *neue horizonte* erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 Euro. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.

ÖMSG-Dachverband

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • 1090 Wien

Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at



Die Anschrift der Redaktion von „*neue horizonte*“ lautet:

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien
Tel.: 01 407 31 11-20, E-Mail: f.maierhofer@medmedia.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 7. November 2022.

MS-Landesgesellschaften



MULTIPLE-SKLEROSE-GESELLSCHAFT WIEN

Hernalser Hauptstraße 15-17, 1170 Wien
 Tel.: 01 409 26 69, Fax: 01 409 26 69-20, MS-Infoline: 0800 311 340
 E-Mail: office@msges.at, www.msges.at
 Öffnungszeiten MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie:
 Mo, Di, Do 9:00–14:00 Uhr, Mi 9:00–16:00 Uhr, Fr 9:00–12:00 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH

Landesklinikum St. Pölten, Neurologische Abteilung/5. OG, Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
 Tel.: 0676/97 51 584, Fax: 02742 9004-49230
 E-Mail: office@ms-gesellschaft.at, www.ms-gesellschaft.at
 Information: Dienstag 8.45–11.30 und Freitag 8.45–13.30 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT BURGENLAND

Sulzriegel 52, 7431 Bad Tatzmannsdorf
 Tel.: 0664 122 62 36
 E-Mail: msges.bgld@gmx.at, www.msges-bgld.at
 Öffnungszeiten: jeden 2. und 4. Montag/Monat 8:00–12:00 Uhr



LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz
 Tel.: 0664 / 1283110
 E-Mail: msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at, www.msges-ooe.at



LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG

A.ö. Tauernklinikum – Standort Zell am See, Abt. für Neurologie, Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
 E-Mail: msg-salzburg@gmx.at, www.msge-salzburg.at



LANDESGESELLSCHAFT TIROL

Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck
 Tel.: 0664 514 61 70
 E-Mail: office@msgt.at, www.msgt.at



BUNDESLAND KÄRNTEN

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND STEIERMARK

MS-Infoline 0800 311 340



BUNDESLAND VORARLBERG

MS-Infoline 0800 311 340

Sei der MITTELPUNKT Deines Lebens.

Aktiv im Alltag mit MS.

Dein persönliches Betreuungsnetzwerk:

- MS-Fachberater/in
- Beratung am Telefon
- Erfahrungsaustausch im Forum
- Infomaterialien

Nimm kostenfrei Kontakt
zu uns auf unter:

0800 – 201 905

Erfahre mehr unter:

www.aktiv-mit-ms.at

oder einfach QR-Code scannen

