

# neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 1/2019 · Nr. 188  
54. Jahrgang · 2,50 Euro

## Networking für junge Menschen

P.b.b. GZ 02Z033132M, MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1-1, 1070 Wien



**MedMedia**  
Verlag und Mediaservice GmbH  
Part of the Medical Opinion Network

**Österreichische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft**





## FÜR EINEN ERFOLGREICHEN START IN DIE THERAPIE: MS NURSE SERVICE

Jeder Therapiestart ist mit vielen Fragen verbunden. Das MS Nurse Service unterstützt Sie dabei gerne:

- Sorgfältige, kompetente Einweisung
- Bei Bedarf Training der einzelnen Schritte
- Beantwortung Ihrer Fragen rund um die MS
- Praktische Tipps und Informationen
- Auf Wunsch Besuch ein- bis zweimal bei Ihnen Zuhause

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

---

Weitere Auskünfte zum MS Nurse Service erhalten Sie unter der Tel.-Nr.

 **00800 101 141 42**

Kostenfrei | Mo–Fr von 8.00–18.00 Uhr

E-Mail: [MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com](mailto:MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com)

---

## editorial

- 05** Vorwort

## medizin

- 06** Multiple Sklerose – Neuigkeiten zur Krankheitsentstehung
- 08** Studien zu Depression, Fatigue und Schlaf
- 10** Auswirkung von MS auf die Sexualität

## wissenswertes

- 11** Gesunde Ernährung bei MS

## soziales

- 12** Networking: Young People with MS
- 13** Charity zugunsten der ÖMSG: der Vienna Irish Ball
- 14** Spenden leicht gemacht: die 5 besten Tipps
- 16** Smart Home – Selbständigkeit im Alltag

## bundesländer

- 18** oberösterreich Wechsel an der Vorstandsspitze
- 19** oberösterreich Biergenuss für 150 MS-Betroffene
- 20** wien Symposium: Yoga, Meditation und Multiple Sklerose
- 22** wien Medizinische Information und Beratung

## adressen

- 23** MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen
- 27** MS-Landesgesellschaften
- 21** Impressum



Seite 06 – MS-Neuigkeiten



Seite 13 – Charity zugunsten der ÖMSG

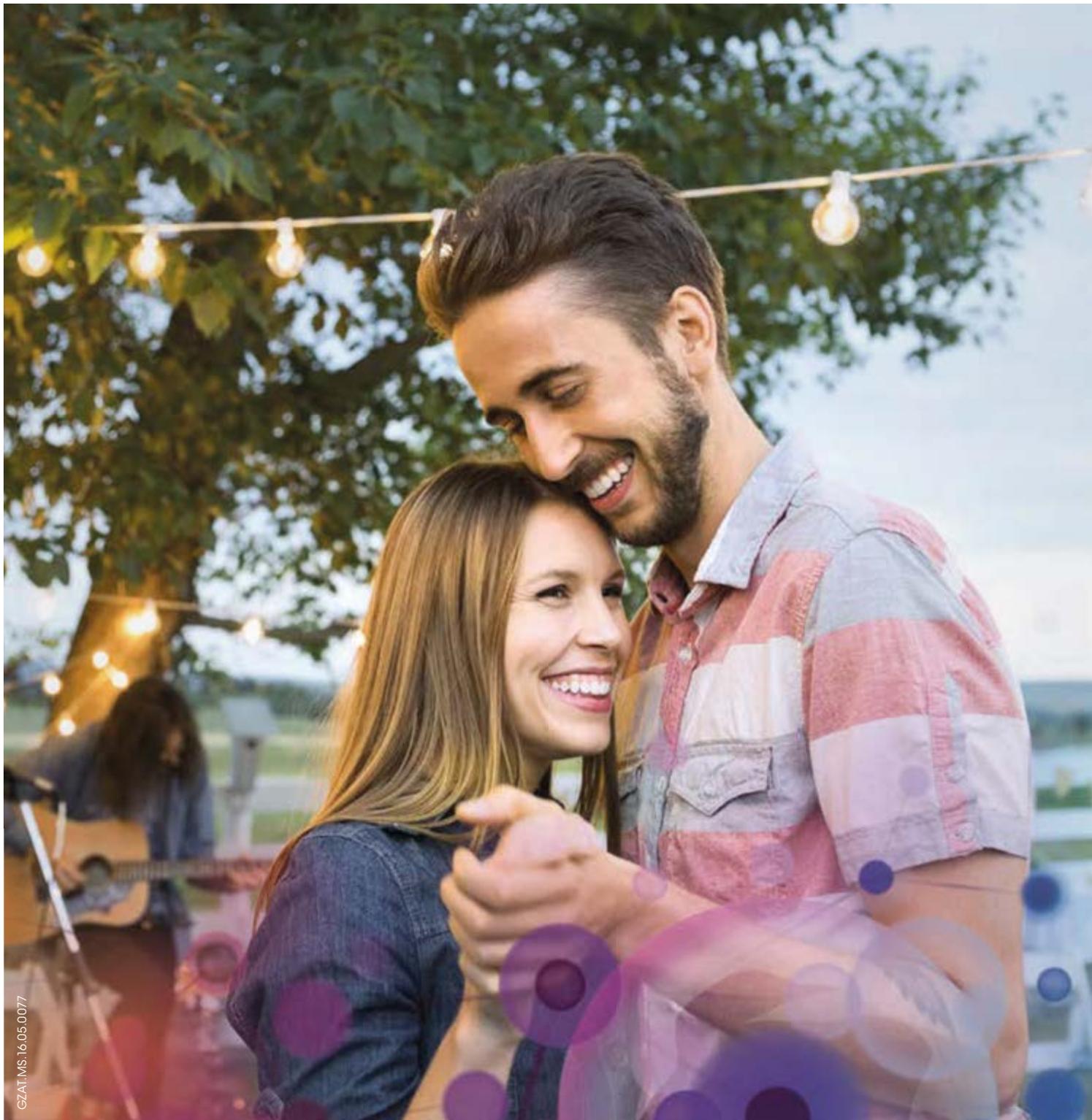


Seite 16 – Smart Home

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 15. Mai 2019.**



GZAT/MS\_16.05.0077

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN  
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.

Mit wegweisenden Therapien  
komplexen Erkrankungen begegnen.

**SANOFI** GENZYME 



Karin Krainz

### Liebe Leserin, lieber Leser,

Sehen und gesehen werden ist für uns Menschen von enormer Bedeutung. Nicht nur im realen Sinn – zum Beispiel für die Sicherheit im Straßenverkehr –, sondern auch im übertragenen Sinn: um wahrzunehmen und wahrgenommen zu werden.

Sind wir selbst und unser Tun für andere „unsichtbar“, so fühlen wir uns verloren, unverstanden, wenig wertgeschätzt oder völlig verkannt. Ruhem dagegen aufmerksame und verständnisvolle Blicke auf uns, fühlen wir uns beachtet, verstanden, ermutigt und in unserem Tun bestärkt. Freilich können wir in der Regel einiges dazu beitragen, um gesehen und wahrgenommen zu werden. Vor allem in guten Zeiten und in Zeiten der Freude gelingt es uns meistens ganz gut, die Aufmerksamkeit anderer auf uns zu lenken.

Was aber geschieht, wenn unser Leid, unsere Krankheit unsichtbar bleibt oder das, was sichtbar ist, missverstanden wird? Was passiert mit uns, wenn wir das, worunter wir leiden, besonders hervorheben müssen, damit es andere überhaupt merken?

#MyInvisibleMS – so lautet das Motto des Welt MS-Tages 2019. Viele Menschen mit MS leiden genau darunter, dass die belastenden Symptome der Erkrankung unsichtbar sind. In diesem Jahr soll die Aufmerksamkeit der Bevölkerung genau dorthin gelenkt werden, wo auf den ersten Blick nichts zu sehen ist – mit diesem Magazin, mit Informationen in öffentlichen Medien und Veranstaltungen.

Die Hauptveranstaltung zum Welt-MS-Tag wird heuer erstmals gemeinsam von der Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG) und der MS-Gesellschaft Wien organisiert. Grund genug, dass wir, das Team der MS-Gesellschaft Wien, ausnahmsweise dieses Heft mitgestalten durften.

Wir wünschen Ihnen informative Lesestunden und hoffen, dass wir ein Stück Unsichtbares sichtbar machen!

Herzlich

Karin Krainz und das Team der MS-Gesellschaft Wien

## ÖMSG-Dachverband



### Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 ■ Postfach 19 ■ 1097 Wien  
Telefon: 0800 311 340 ■ E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

Besuchen Sie unsere Website: [www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

# Multiple Sklerose – Neuigkeiten zur Krankheitsentstehung

Univ.-Prof. Dr. Hans Lassmann vom Zentrum für Hirnforschung an der Medizinischen Universität Wien gab im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung für Neurologen ein Update über die neuesten Erkenntnisse in der Pathogenese – also der Krankheitsentstehung – der Multiplen Sklerose.

Seit mehr als 100 Jahren ist bekannt, dass Multiple Sklerose (MS) eine Krankheit ist, welche zu einer als Entmarkung bezeichneten Zerstörung der Isolierschicht der Nervenzellen im Zentralnervensystem (ZNS) führt. MS beginnt als vorwiegend entzündliche Erkrankung mit einer Blut-Hirn-Schranken-(BHS-)Störung, die durch die Einwanderung von aktivierten T-Zellen, bestimmten weißen Blutkörperchen (Lymphozyten) des Immunsystems, in das ZNS bewirkt wird. Nach der Einwanderung können die T-Zellen weiter aktiviert werden und dadurch selbst Fresszellen aktivieren, wodurch es zu Schäden an der weißen Hirnsubstanz kommt. Kommt es nach dieser schubhaften Phase während eines schleichenden Übergangs zu einer weiter fortschreitenden MS, „versteckt“ sich die Entzündung zu mindestens teilweise hinter einer wieder intakten BHS

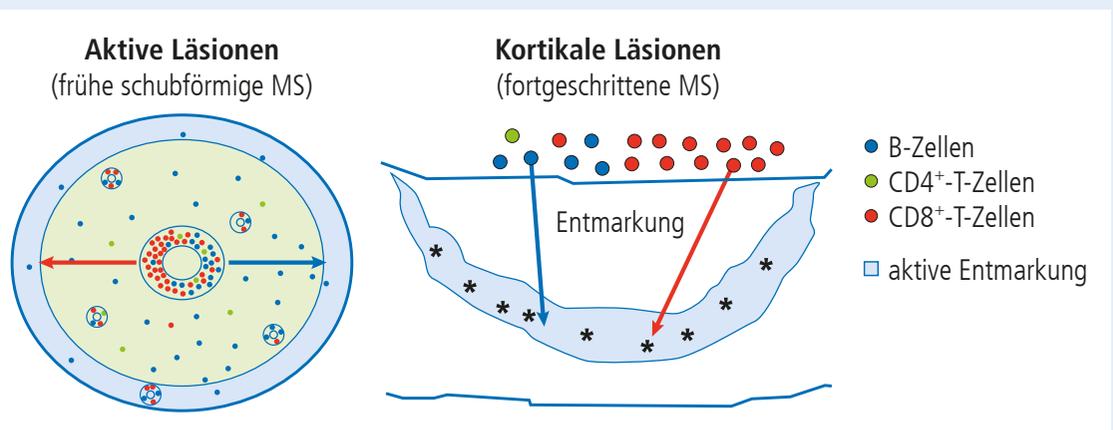
und verselbstständigt sich dort. Die Schäden vergrößern sich langsam, die Kontrolle durch das Immunsystem wird reduziert. Im späten fortschreitenden Stadium verschlechtert sich die Krankheit nur sehr langsam, die Entzündung kann vollkommen abgeklungen sein. Zu den Vorschädigungen im Gehirn durch MS kommt nun eine altersabhängige Neurodegeneration hinzu.

## Jede Krankheitsphase erfordert eine spezifische Therapie

Für diese unterschiedlichen Phasen der Erkrankung werden spezielle Therapien benötigt. Eine Vielzahl von Wirkstoffen, welche an verschiedenen Stellen des Prozesses eingreifen, wurde zur Behandlung von MS-Betroffene entwickelt. Es gibt Substanzen, die verhindern, dass Lymphozyten aus dem lymphatischen Gewebe in



## Verteilung der Lymphozyten in betroffenen Hirnarealen. (a) Zentrale, entzündete Vene von entmarktem Gewebe und einem Ring mit aktiver Entmarkung umgeben. (b) Räumliche Distanz zwischen Lymphozyten und Entmarkung



© Martin Lachmair

Modifiziert nach: Machado-Santos J et al., Brain 2018; 141(7):2066–82 und der Präsentation von Prof. Lassmann

die Blutzirkulation gelangen. Weitere Substanzen wirken immunsuppressiv, das heißt, sie dämpfen die Wirkung bestimmter Lymphozyten im Blut. Auch der Übertritt durch die BHS kann mit speziellen Wirkstoffen verhindert werden. Einige Substanzen wirken auch direkt im ZNS.

Vor allem im schubförmigen Stadium der MS stehen besonders wirksame Therapien zur Verfügung, welche die Entzündungsaktivität um mehr als 90 % reduzieren können. Besonders effektiv sind Therapien, die sowohl gegen T- als auch gegen B-Zellen (eine weitere Lymphozytenform) oder nur gegen B-Zellen gerichtet sind. Wirkstoffe, welche in der schubförmigen Phase wirksam sind, verlieren ihre Effektivität oft in späteren Stadien aufgrund der wieder intakten BHS.

### Identifikation der verantwortlichen Immunzellen

Welche Lymphozyten die Entzündung im ZNS hervorrufen, konnte in den letzten Jahren näher bestimmt werden. Es handelt sich dabei sowohl um T- als auch um B-Zellen mit spezifischen Oberflächenmarkern: CD3 und CD8 bei T-Zellen und CD20 bei B-Zellen. Oftmals wurde in der Vergangenheit den T-Zellen mit CD4 eine große Rolle in der Entzündungsreaktion der MS zugesprochen, dies wurde mittlerweile widerlegt. Einige T-Zellen, die die BHS überwunden haben, gehen dort in eine Art Ruhezustand über und werden zu sogenannten geweberesidenten T-Gedächtniszellen (TRM), welche im Gehirn verbleiben und bei MS durch einen bisher ungeklärten Mechanismus immer wieder reaktiviert werden. TRM haben beim Gesunden eine gewisse Schutzfunktion. Im Rahmen von beispielsweise Virus-erkrankungen können sie ins Gehirn gelangen und bei einem erneuten Auftreten des Virus jederzeit wieder-



**Univ.-Prof. Dr. Hans Lassmann**

aktiviert werden und den Virus effizient bekämpfen.

Ins Gehirn eingewanderte B-Zellen entwickeln sich dort zu sogenannten Plasmazellen weiter. Während B-Zellen in der frühen Entwicklungsphase die Entzündung mitverursachen, wirken Plasmazellen einer Entzündung entgegen. Wirkstoffe, die die

„frühen“ B-Zellen hemmen, sind daher im Gegensatz zu jenen, die Plasmazellen hemmen, in der MS-Therapie wirksam.

### Lösliche Stoffe führen zur Schädigung

Die Entmarkung passiert interessanterweise nicht direkt an den Entzündungsherden im Gehirn, sondern in geringem Abstand davon entfernt. Somit sind nicht die Lymphozyten direkt dafür verantwortlich. Wahrscheinlich ist, dass in den Entzündungsherden lösliche Stoffe ausgeschüttet werden, die entweder direkt die Entmarkung auslösen oder zu einer Aktivierung der Fresszellen führen. Mögliche Kandidaten für diesen löslichen Stoff wurden bereits identifiziert.

Neuesten Erkenntnissen zufolge sind für ein Fortschreiten der Erkrankung nicht nur die Schädigungen der weißen Substanz – wie bisher angenommen –, sondern in größerem Ausmaß jene in der Hirnrinde verantwortlich. Der Gewebsschaden wird durch oxidative Schädigung im Entzündungsprozess verursacht. ■

#### Literatur:

- Comi G et al., *Lancet* 2017; 389(10076):1347–56  
 Fischer MT et al., *Brain* 2012; 135(3):886–99  
 Fischer MT et al., *Brain* 2013; 136(6):1799–815  
 Hauser SL et al., *N Engl J Med* 2008; 352(7):676–88  
 Kappos L et al., *Lancet* 2011; 378(9805):1779–87  
 Kappos L et al., *Lancet Neurol* 2014; 13(4):353–63  
 Lassmann H, *Mult Scler* 2017; 23(12):1593–99  
 Machado-Santos J et al., *Brain* 2018; 141(7):2066–82  
 Van Nierop GP et al., *Acta Neuropathol* 2017; 134(3):383–401

## ECTRIMS 2018

# Studien zu Depression, Fatigue und

Beim 34. Jahreskongress des Europäischen Komitees zur Behandlung und Erforschung der Multiplen Sklerose (ECTRIMS), der von 10. bis 12. Oktober 2018 in Berlin stattfand, wurden einige Forschungsarbeiten vorgestellt, die sich mit der unsichtbaren Symptomatik der Multiplen Sklerose beschäftigen. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei dieser Arbeiten vor.



### Auswirkung von Bewegung auf Depressionen, Fatigue und Schlaf

Dass regelmäßige körperliche Aktivität die Lebensqualität von Menschen mit Multipler Sklerose (MS) positiv beeinflusst, wurde bereits mit etlichen Untersuchungen belegt. So bessern sich beispielsweise Symptome wie Depression, Müdigkeit und Parästhesien nach der Ausübung von Sportarten wie Wassergymnastik und Yoga. Außerdem wirkt sich regelmäßiges Training positiv auf psychische Funktionen und den Schlaf von Frauen mit MS aus.

Beim ECTRIMS 2018 wurde eine Studie mit 56 Teilnehmerinnen präsentiert, die Auswirkungen von weiteren Interventionen wie Workout oder Koordinationstraining unter die Lupe genommen hatte.

So untersuchten Schweizer Wissenschaftler um Dena Sadeghi Bahmani, ob sich Symptome wie Depressionen, Müdigkeit, Parästhesien und Schlaf bei Frauen mit MS unter stabiler medikamentöser Behandlung verbesserten, wenn sie entweder über einen Zeitraum von acht Wochen jeweils dreimal wöchentlich an einer Workout-Gruppe bzw. einer Koordinationsgruppe teilnahmen oder als Teilnehmerinnen der aktiven Kontrollgruppe in ihrer Freizeit Handarbeiten anfertigten.

Die Auswertung legt nahe, dass sich das achtwöchige Aktivitätsprogramm positiv auf die Faktoren Depressionen, Fatigue und Schlaf auswirkte und diese Verbesserung noch vier Wochen nach Beendigung der Intervention anhielt. 20 Wochen nach Studienende

wurden jedoch keine positiven Auswirkungen mehr festgestellt.

Die Autoren schließen daraus, dass kontinuierliches Training äußerst wichtig zu sein scheint, um die Symptome von Depressionen, Müdigkeit und Schlafstörungen stabil zu halten.

*Weitere Informationen: Sadeghi Bahmani D et al., Work out training, coordination training and an active control condition improved subjective sleep, fatigue and symptoms of depression and anxiety among female patients with multiple sclerosis (MS). ECTRIMS Online Library. Oct 10, 2018; 229528*

### Auswirkung von Fatigue auf MS-Symptome

Fatigue ist das am häufigsten gemeldete Symptom bei Multipler Sklerose und wird bei 53 bis 97 Prozent der an MS Erkrankten beobachtet. Fatigue wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus und wird meist als das störendste Symptom der MS wahrgenommen. Das Vorliegen von Fatigue scheint sich auf Faktoren wie Krankheitsdauer, Behinderungsgrad, Schubhäufigkeit, Schlafqualität und Depressionen auszuwirken.

An einer ebenfalls beim ECTRIMS 2018 präsentierten Studie türkischer Forscher um Yuksel Yorgun nahmen insgesamt 373 Menschen mit einer MS-Diagnose teil. Der Grad der Behinderung wurde mit der Extended Disability Status Scale (EDSS), die Schlafqualität mit der Epworth Sleepiness Scale und das Depressionslevel mit

# Schlaf



der Beck Depression Scale gemessen. Den Grad der Fatigue stellten die Forscher mit dem Einsatz der Modified Fatigue Impact Scale (MFIS) fest.

Bei 242 Studienteilnehmern (64,88 %) wurde eine Fatigue diagnostiziert. Bei diesen waren Faktoren wie Krankheitsdauer, Grad der Behinderung, Anzahl der

Schübe, Tagesmüdigkeit und Depressionen signifikant höher als bei den Personen, die nicht von Fatigue betroffen waren.

Weitere Informationen: Yorgun Y et al., *Fatigue and related factors in persons with multiple sclerosis*. ECTRIMS Online Library, Oct 10, 2018; 229224 ■

*Entgeltliche Einschaltung*



**Elektro-Rollstuhl FreedomChair: Faltpbar und leicht  
In nur 1 Sekunde fahrbereit, ab 22 kg Eigengewicht**



Gerne kommen wir, Help-24 mit dem FreedomChair zu Treffen der Regional-clubs und Selbsthilfegruppen. Selbst Probefahren und testen!

**Terminvereinbarung unter 01 270 61 08  
oder [www.help-24.at](http://www.help-24.at)**

# Auswirkung von MS auf die Sexualität

**D**ie Schädigung des zentralen Nervensystems, Probleme mit Blase und Darm, Spastizität, Tremor und Schwäche, aber auch sensorische Veränderungen und Schmerzen können die Freude an der Sexualität trüben. Nicht zuletzt spielen auch emotionale Aspekte eine bedeutende Rolle.

Multiple Sklerose kann sich auf das Sexualleben auswirken. Obwohl sexuelle Probleme sehr häufig vorkommen, stellen sie sowohl für Menschen mit MS als auch jene, die nicht von der Erkrankung betroffen sind, nach wie vor ein Tabuthema dar. Viele, die Probleme mit ihrer Sexualität haben, trauen sich nicht, nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen oder mit ihrem Arzt über sexuelle Probleme zu sprechen. Sie haben auch häufig Angst, sich darüber mit einer geliebten oder befreundeten Person auszutauschen.

Wenn sich MS-Betroffene mit ihrem Neurologen nicht über sexuelle Themen austauschen, können diese entsprechende Herausforderungen nicht richtig interpretieren und gehen davon aus, dass es keine sexuellen Probleme gibt.

## Sexuelle Probleme können unterschiedliche Ursachen haben:

- Schädigung des zentralen Nervensystems
- andere Symptome
- emotionale Aspekte

## Sexuelle Herausforderungen, die durch die Schädigung des zentralen Nervensystems hervorgerufen werden:

- Läsionen können sich negativ auf die Erregung auswirken und sensorische Veränderungen hervorrufen.
- Bei Frauen kann es zu einer geringeren vaginalen Feuchtigkeit und Orgasmusproblemen kommen.
- Männer können Schwierigkeiten haben, eine Erektion aufrechtzuerhalten und/oder zu ejakulieren.

## Sexuelle Herausforderungen, die durch andere Symptome der MS hervorgerufen werden:

- Probleme mit Blase und Darm können Betroffene verlegen machen und während sexueller Handlungen stören. Manche verzichten aus Angst vor möglichen Blasen- und Darmproblemen von vornherein auf Sex.
- Spastizität, Tremor und Schwäche können sich auf die Bewegungsfähigkeit auswirken und machen manche sexuellen Positionen unbequem oder schmerzhaft.
- Sensorische Veränderungen und Schmerzen können die Freude an der Sexualität trüben.
- Fatigue und kognitive Probleme können das sexuelle Verlangen einschränken.
- Nebenwirkungen einiger Medikamente können direkt die sexuelle Leistung und das Verlangen nach Sexualität beeinflussen.

## Sexuelle Herausforderungen, die durch emotionale Aspekte der MS hervorgerufen werden:

- Psychosoziale und kulturelle Probleme können die Einstellung zur Sexualität beeinflussen.
- Das Körperbild, Stimmungsschwankungen und die Selbstachtung können die Intimität beeinflussen.
- Die Veränderungsdynamik einer Beziehung, beispielsweise wenn die geliebte Person zur Pflegeperson wird, kann sich auf die sexuelle Beziehung auswirken.

## Von MS betroffen zu sein bedeutet nicht, auf ein befriedigendes Sexualleben zu verzichten.

- Achten Sie darauf, wie sich Ihr Körper verändert, und sprechen Sie bei Problemen offen mit Ihrem Arzt!
- Lassen Sie sich dabei helfen, Strategien zu entwickeln, wie Sie mit den Herausforderungen umgehen können!
- Teilen Sie Ihre Sorgen mit Ihrem Partner oder einer nahestehenden Person!
- Helfen Sie Ihren Mitmenschen, damit diese mehr auf Ihre Bedürfnisse achten können! ■

# Gesunde Ernährung bei MS – Kochen mit Leinöl

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Lebensmittelwahl kann als integraler Bestandteil der MS-Therapie betrachtet werden, da sie das Wohlbefinden und die Lebensqualität positiv beeinflusst. Eine spezielle Diät für Menschen mit MS gibt es nicht. Mit einer ausgewogenen Ernährung sind Sie aber in jedem Fall auf der sicheren Seite und für gewöhnlich auch ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Die Ernährungsumstellung in Form einer anti-entzündlichen Kost kann den positiven Effekt einer gesunden und ausgewogenen Ernährung noch verstärken.

**Die in dieser Ausgabe vorgestellten Rezepte haben eines gemeinsam: Sie enthalten Leinöl. Die darin enthaltene Alpha-Linolensäure kann vom menschlichen Körper in Omega-3-Fettsäuren umgewandelt werden, wirkt entzündungshemmend und hat einen günstigen Einfluss auf leicht erhöhten Blutdruck.**



## Energiesaft mit Leinöl

4 Karotten  
1 Apfel  
Wasser nach Bedarf  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Honig  
1 Teelöffel Leinöl  
1 Messerspitze Kurkuma



## Topfencreme mit Leinöl

10 dag Magertopfen  
3 Esslöffel Milch  
1 Esslöffel Leinöl  
1 Teelöffel Honig  
  
Creme mit Obst mischen und mit Bourbonvanille abschmecken



## Lauwarme Linsen mit Leinöl

Berglinsen 12 Stunden einweichen und waschen  
Zwiebeln in Rapsöl dünsten  
  
Linsen mit folgenden Zutaten 10 Minuten kochen:  
Kräutersalz  
Lorbeerblatt  
Wacholderbeeren  
Apfelessig  
mit Leinöl abschmecken  
Alternative: Dosenlinsen



## Young People with MS

# Networking für junge Menschen

Die Erreichbarkeit junger MS-Betroffener beschäftigt die ÖMSG und Leiter der österreichweiten Selbsthilfegruppen bereits seit längerer Zeit. Nachdem etliche junge Menschen im Zuge einer sozialmedizinischen Beratung ihren Wunsch nach einem Austausch mit anderen Betroffenen deponiert hatten, wurde von der MS-Gesellschaft Wien das Projekt „Young People with MS“ entwickelt. Die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) hat entschieden, ein österreichweites Projekt zur Vernetzung junger Menschen mit MS zu fördern.

### Zwangloser Austausch

Seit Oktober 2018 finden sich in Wien junge Menschen mit der Diagnose Multiple Sklerose zusammen, um sich in gemütlichem Ambiente ungezwungen kennenzulernen und sich auszutauschen. Mittlerweile fanden drei Abendtermine in unterschiedlichen barrierefreien Lokalen statt, am 30. März findet das vierte Treffen statt.

Mag. (FH) Gabriele Gruber, Sozialarbeiterin bei der MS-Gesellschaft Wien, die den Besuchern an den Networking-Abenden als Ansprechpartnerin für Fragen zur Verfügung steht, freut sich über die rege Teilnahme: „Ich bin begeistert, dass so viele junge Leute unser Angebot annehmen. Offenbar gibt es einen großen Bedarf an Austausch und Vernetzung. Besonders freue ich mich darüber, dass aus den Treffen eine WhatsApp-Gruppe hervorging, sich die Teilnehmer im privaten Rahmen verabreden und sich einige Freundschaften entwickelt haben.“

Das von der MS-Gesellschaft Wien entwickelte Projekt „**Young People with MS**“ lässt sich in ganz Österreich umsetzen. Dass der Bedarf gegeben ist, zeigen die zahlreichen Anfragen aus den Bundesländern bei der österreichweiten MS-Hotline: 0800 311 340.

# Charity: Vienna Irish Ball

Beim Vienna Irish Ball im InterContinental Hotel vergnügten sich internationale Tänzer und spendeten für Menschen mit Multipler Sklerose.

Es war eine rauschende Ballnacht: Nach einem Empfang mit Lachs und Sekt fand am 9. März 2019 im InterContinental Hotel am Wiener Stadtpark die offizielle Eröffnung des Vienna Irish Ball statt. Den zahlreichen Gästen wurde ein dreigängiges Menü mit Rot- und Weißweinbegleitung serviert. Um 21:00 Uhr begann eine von Simon Deignan moderierte Charity-Auktion, deren Einnahmen zu gleichen Teilen der Multiple Sclerosis Ireland und der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft zugutekommen.

Nach der Auktion legte die Gruppe Irish Fire eine imposante Tanzshow aufs Parkett und führte den traditionellen Ceilidh-Tanz an, dem sich ein Großteil der Besucher anschloss.



© Vienna Irish Ball 2019

Bevor die Elastic Band aus Galway mit Tanzmusik loslegte und DJ Dominik Nostitz den Dancefloor zum Beben brachte, fand zudem noch eine Verlosung zugunsten der irischen und der österreichischen MS-Gesellschaft statt.

Die ÖMSG dankt dem Organisationsteam um Dr. Kilian Smith. ■

*Entgeltliche Einschaltung*

## Ein natürlicher Schutz vor Harnwegsinfekten

# Preiselbeeren und Cranberries

über  
300 Jahre  
naturheilkundliche  
Anwendung

### Preiselbeersaft Caesaro Med®

100 % reiner Cranberry und Preiselbeer-Fruchtsaft ohne Zucker (Neu in der Glasflasche 1/2 l)

**Preiselbeer-Konzentrat** 6-fach konzentrierter Natursaft. (Cranberry und Preiselbeer)

**Preisel-San®** Tabletten zum Lutschen oder Schlucken.

**Preisel-Caps®** Kapseln mit Magnesium, Cranberry und Acerola.

**Preisel-Caps Döderlein** Cranberry Kapseln mit Laktobazillen.  
Schützen Blase, Darm- und Vaginalflora.

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.



Ausführliche  
Informationen und  
Gratis-Kostproben  
anzufordern bei:

CAESARO MED GmbH,  
Paschinger Straße 111, 4060 Leonding  
Info-Telefon: 0732/67 71 64  
Fax 0732/67 7517  
[www.caesaro-med.at](http://www.caesaro-med.at)

CAESARO MED

## Spenden leicht gemacht: Die 5 besten Tipps

Große Charity-Veranstaltungen wie der Vienna Irish Ball sind nur eine von vielen Möglichkeiten, um Organisationen zu unterstützen. Eine weitere Option ist es, als Privatperson regelmäßig zu spenden. Viele Organisationen sind auf Spenden angewiesen, die Auswahl scheint oft gar nicht so leicht. Wie kann ich also am besten Gutes tun? Unsere Spendentipps geben Orientierung. Denn nur wer gut informiert ist, trifft die richtige Wahl.

### 1. Hören Sie beim Spenden auf Ihr Herz!

Was ist Ihnen persönlich wichtig, was möchten Sie mit Ihrer Spende erreichen? Unterstützen Sie die Anliegen, die Ihnen wichtig sind.

### 2. Was bewirkt meine Spende?

Sehen Sie sich die Website der Organisation an, für die Sie spenden möchten. Jahres- und Projektberichte geben Ihnen einen guten Eindruck, wie die Organisation mit Ihrer Spende umgehen wird. Transparenz ist hier ein wichtiges Qualitätsmerkmal.

### 3. Achten Sie auf Ihren Steuervorteil und das Spendengütesiegel!

Mit der Spendenabsetzbarkeit können Sie einen Teil der Spende vom Finanzamt zurückerhalten. Sie können diesen Vorteil in Form einer höheren Spende weitergeben!

Unter **[www.spenden.at](http://www.spenden.at)** finden Sie einen Online-Spendenrechner.

Das Österreichische Spendengütesiegel steht für geprüfte Spendensicherheit durch strenge Qualitätsstandards, Transparenz und laufende Kontrolle. Alle Organisationen finden Sie unter **[www.osgs.at](http://www.osgs.at)**.

### 4. Spenden und schenken!

Eine besondere Art der Spende sind Spenden-Geschenke, etwa in Form einer Patenschaft. Wenn Sie nach einem Geschenk suchen, sind Spenden-Geschenke eine schöne Möglichkeit, Sinnvolles zu schenken und gleichzeitig Gutes zu tun.

### 5. Nachhaltigkeit

Suchen Sie sich eine oder höchstens drei Organisationen aus, die Sie besonders gerne fördern wollen, und bleiben Sie ihr längerfristig treu. So bleibt der Verwaltungsaufwand überschaubar, und Sie ermöglichen nachhaltige und wirksame Hilfe.

**Mit Ihrem wertvollen Beitrag werden Information und Aufklärung über Multiple Sklerose, Veranstaltungen, finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Weiterbildungstreffen für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen und vieles mehr finanziert. Die Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft und ihre Landesgesellschaften freuen sich über Ihre Spende!** ■

# Rehabilitation fördert die Selbstständigkeit

Die primär progredienter Multiple Sklerose (PPMS) ist eine seltene Verlaufsform der MS. „Bei dieser MS-Form treten die Symptome nicht in Schüben auf, sondern verschlechtern sich kontinuierlich. Allerdings gibt es auch Plateaus ohne Zunahme der Symptome“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Christian Brenneis, Ärztlicher Direktor des Reha Zentrum Münster. Der Krankheitsbeginn erfolgt später als bei der schubförmigen MS, zumeist im 4. Lebensjahrzehnt. „Typische erste Beschwerden sind Einschränkungen beim Gehen, die sich vor allem beim Stiegensteigen bemerkbar machen, vermehrte Muskelanspannung und Koordinationsstörungen“, so der Experte weiter. Die Diagnose verunsichert die Betroffenen zumeist stark. „Hier ist es wichtig, dass die behandelnde Neurologin, der Neurologe ausführlich berät. Zusätzlich kann die Kontaktaufnahme mit einer Selbsthilfegruppe helfen“, erklärt Brenneis.

## Aktiv das Leben gestalten!

Für die Therapie empfiehlt er, sich an ein MS-Zentrum zu wenden, um die therapeutischen Maßnahmen zu besprechen. „Auch bei der PPMS kommen drei Säulen



„Das Ziel aller Reha-Maßnahmen ist es, Betroffene zu unterstützen, dass sie ihr Leben erfüllt, selbstbestimmt und selbstständig leben.“

Univ.-Doz. Dr.  
Christian Brenneis,  
Reha Zentrum Münster

der Behandlung zum Einsatz. Dazu gehören die medikamentöse immunmodulierende Therapie, die symptomatische medikamentöse Therapie sowie physikalischen Maßnahmen“, fasst Brenneis zusammen. Die stationäre sowie ambulante Rehabilitation spielt eine wichtige Rolle. „Mit Physiotherapie können wir die Mobilität positiv beeinflussen; Gehen und Rumpfkoordination werden hierdurch gefördert. Ergotherapie kommt vor allem bei Problemen mit den Händen zum Einsatz. Hier geht es vor allem darum, Alltagsfunktionen zu erhalten“, erklärt Brenneis. Auch Schluck- und Sprechstörungen können bei der PPMS auftreten, sind allerdings eher selten. Mit logopädischen Maßnahmen kann man hier gegensteuern. Weiters kommen Neuropsychologinnen/Neuropsychologen zum Einsatz, um gezielt Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration zu trainieren. Brenneis betont abschließend: „Durch Rehabilitation kann man bei PPMS Körperfunktionen und Aktivitäten verbessern bzw. lange erhalten. Wichtig ist, dass die Betroffenen selbst aktiv ihr Leben gestalten und mobil bleiben – körperliche Aktivität verbessert auch das typische MS-Symptom der Fatigue.“ ■



## STARK MIT MS



Weitere Infos zum Thema Reha und Multiple Sklerose finden Sie auf [www.stark-mit-ms.at](http://www.stark-mit-ms.at)

Stützen.  
Fördern.  
Selbstständigkeit.

## Smart Home – Selbstständigkeit im Alltag



„Smart“: Wofür steht dieses viel strapazierte Wort? Die wohl augenscheinlichste Bedeutung ist „intelligent“. Im Zusammenhang mit unserer Lebensführung verwenden wir das Wort in all jenen Bereichen, in denen Technik zum Einsatz kommt, die uns den Alltag erleichtert. Zu diesem Zweck wurden in letzter Zeit kreative Lösungen entwickelt, die eine gesunde Lebensführung unterstützen und dabei helfen, körperliche Überlastungen zu vermeiden.

Das bekannteste Smart-Gerät ist das Handy oder Smartphone, mit dem wir telefonieren, fotografieren, im Internet surfen, unsere Bankgeschäfte erledigen, Musik hören, Filme schauen, E-Mails schreiben und noch vieles mehr. Aufbauend auf diese Technik hat sich in den letzten Jahren auch eine Technik für den Haushalt entwickelt, die viele Haushaltsgeräte intelligenter („smarter“) macht. Meist wird hierzu auch eine Vernetzung mit anderen mobilen Geräten, wie dem Handy oder einem Tablet, hergestellt.

Smart ist hierbei die intelligente Steuerung des gesamten Haushaltes. So kann man mittlerweile mit Sprachkommandos oder Handy-Apps (Programme, die einfach zu bedienen sind) die Raumtemperatur steuern, den Fernseher einschalten und das Programm wählen oder die Beleuchtung regulieren. Es sieht zwar noch wie in Science-Fiction-



Filmen aus, wenn man sich mit einem einfachen Sprachbefehl, wie zum Beispiel „Zeig mir das Wohnzimmer!“, direkt von der Arbeit oder unterwegs ins eigene Wohnzimmer verbinden lässt und dann per Videotelefonie mit seinen Angehörigen spricht. Das ist aber real möglich und kann mit günstigen Smart-Geräten (einem Smartphone und einem Smart-TV) bewerkstelligt werden.

Smart zeigt auch in der Rehabilitation ein großes Potenzial an Unterstützung im Alltag. Verbesserte Kommunikationsmöglichkeiten, einfachere Haushaltsführung und leichtere Mobilität in und außer Haus erhöhen die Selbstständigkeit von gehandicapten Menschen. So ist Smart Home auch eine nicht zu unterschätzende Hilfe für ein selbstbestimmtes Leben. ■

*Autor: Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter  
Reha Radkersburg, Radkersburger Hof*

**Die Reha Radkersburg veranstaltet im Herbst 2019 ein Symposium in Bad Radkersburg, das genau dieses Thema zum Ziel hat:**

**Selbstständigkeit in Therapie und Alltag, unterstützt durch smarte Technik.**

**Von 18. bis 20. Oktober laden wir Interessierte, Betroffene, Angehörige und Therapeuten zu dieser Veranstaltung sehr herzlich ein!**

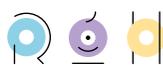
**Alle Details dazu finden Sie auf:  
[www.radkersburgerhof.at](http://www.radkersburgerhof.at)**

*Entgeltliche Einschaltung*



**Reha Radkersburg**

Rehabilitationszentrum für Neurologie,  
Orthopädie und Kinderrehabilitation



**Radkersburger Hof**

zertifiziert nach  
ISO 9001:2015 und EN 15224:2017

Reha Radkersburg  
Radkersburger Hof  
+43 (0) 3476 / 3860  
[info@radkersburgerhof.at](mailto:info@radkersburgerhof.at)  
[www.radkersburgerhof.at](http://www.radkersburgerhof.at)

## Stützen. Fördern. Selbstständigkeit.

Unser Leben besteht aus Ritualen. Rituale 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 einer effizienten Rehabilitation und zu langfristigen Erfolgen.



Prim. Dr. Wolfgang Kubik  
Ärztlicher Leiter



## Wechsel an der Vorstandsspitze der MS-Gesellschaft Oberösterreich

Die Multiple Sklerose Gesellschaft Oberösterreich hat seit dem 24. November 2018 einen neuen Vorstand. Die Vorstandsmitglieder wurden bei der Generalversammlung im Volkshaus Doppl-Punkt in Leonding mit der Zustimmung von über 99 Prozent der anwesenden wahlberechtigten Mitglieder gewählt. ÖÖVP-Klubobfrau LABg. Mag. Helena Kirchmayr löst nach mehr als 22 Jahren erfolgreicher Arbeit Kuratoriumsvorsitzende Landtagspräsidentin a. D. Angela Orthner ab. Kirchmayr freut sich auf die neue ehrenamtliche Aufgabe und das Kennenlernen der Regionalclubs, die im ganzen Bundesland Anlaufstellen für Betroffene sind.

Die MS-Gesellschaft Oberösterreich blickt auf ein sehr arbeitsreiches und erfolgreiches Jahr zurück, in dem neue Weichenstellungen für die Zukunft der MS-Gesellschaft erfolgten. Zudem wurde eine Bedarfserhebung mit über 250 Befragungen abgeschlossen. Die Bedarfserhebung soll Wünsche und Bedürfnisse ihrer Mitglieder aufzeigen und Maßnahmen daraus ableiten. Für Jung- und Neuerkrankte wurde 2018 ein neuer Club gegründet und wird seither beständig aufgebaut.

Präsident Prim. Priv.-Doz. Dr. Tim J. von Oertzen sprach anlässlich der Wahl dem Vorstand sein Lob aus. Besonders dankte er Landtagspräsidentin a. D. Angela Orthner für ihre Verdienste und ihr Engagement in der Gesellschaft. Der Präsident informierte die Betroffenen über neue Medikamente in der Behandlung von MS, unterstrich aber, dass sich Kortison in hochdosierter Form zur höchstwirksamen Standardtherapie in der Akutphase der Erkrankung entwickelt habe.

Im Anschluss an die Generalversammlung fand mit über 170 MS-Betroffenen und deren Angehörigen die jährliche Weihnachtsfeier mit Unterhaltung und gemütlichem Beisammensein bei Mundartlesungen und Musik statt. ■



**Das neue Präsidium stellt sich wie folgt zusammen** (am Bild von links nach rechts):

**Ferdinand Keindl**

Landesobmann der MS-Betroffenen

**DGKP Eva Ganglberger, Bakk**

1. Vizepräsidentin

**Mag. Carmen Breitwieser**

2. Vizepräsidentin

**Mag. Julia Füreder**

Vertreterin für die Psychologen

**Mag. Daniela Mayr**

Schriftführerin

**Maria Hiegelsberger**

Rechnungsprüferin

**Prim. Priv.-Doz. Dr. Tim J. von Oertzen**

Präsident

**Otto Hirsch**

Finanzreferent

**Landtagsabg. Mag. Helena Kirchmayr**

Kuratoriumsvorsitzende

**OA Dr. Mario Jeschow**

Vertreter der OÖ MS-Gesellschaft in der ÖMSG

**Landtagspräsidentin a. D. Angela Orthner**

ehem. Kuratoriumsvorsitzende

**DGKP Karl Komaz**

Vertreter der MS-Stationen und and. Einrichtungen

**Mag. (FH) Christian Penzeneder**

Sozialreferent

**Marion Ramsebner**

Vertreterin für die Diätologen

**Mag. Dr. Frank Witte**

Pressereferent

**Mag. Norbert Doppelbauer**

Rechnungsprüfer



**Die Besucher in der Freistädter Brauerei**

## Biergenuss für 150 MS-Betroffene

Die Multiple Sklerose Gesellschaft Oberösterreich lud am Samstag, dem 6. Oktober 2018, in die Freistädter Brauerei ein. 150 MS-Betroffene und deren Angehörige lernten in der Führung durch das Brauereie-Areal viel über die Geschichte der Bierbrauerei und deren Brauverfahren. Das Beachtliche ist, dass die Brauergemeinschaft, die 1770 gegründet wurde, immer noch im Besitz von 149 Bürgerhäusern der Innenstadt ist. Bei der Führung konnten sich die Teilnehmer von der Qualität des Bieres überzeugen und waren besonders von der Lagerung beeindruckt. Das Besondere ist sicherlich die ausgezeichnete Qualität des Bieres, die durch die Weichheit des Wassers garantiert wird. Die Besucher genossen auch die guten Speisen des Freistädter Brauhauses.

Der Präsident der MS-Gesellschaft Oberösterreich, Prim. Priv.-Doz. Dr. Tim J. von Oertzen, und die Kuratoriumsvorsitzende, Landtagspräsidentin a. D. Angela Orthner, freuten sich sehr über die rege Teilnahme und das große Interesse der Mitglieder der Gesellschaft. ■

*Autor: Dr. Frank Witte*



Was zählt, ist das Erleben.

## Yoga, Meditation und Multiple Sklerose

Immer mehr Studien belegen die positive Wirkung von Yoga und Meditation für Gesundheit und Wohlbefinden – auch bei Menschen mit Multipler Sklerose.

Yoga bedeutet wörtlich übersetzt Verbindung, Vereinigung. Die körperliche Praxis des Yoga kann zu muskulärer Stärkung, Stabilisierung, mehr Gleichgewicht und mehr Beweglichkeit führen. Ganzheitlich betrachtet bringen uns die Übungen in liebevollen Kontakt mit dem eigenen Körper, wir treten in Verbindung zu unserem Geist und unseren eigenen Gefühlen.

Meditation führt zu mehr Achtsamkeit. Das bedeutet, sich des Augenblicks, des gegenwärtigen Moments völlig bewusst zu sein. Achtsamkeit beeinflusst nachweislich die Kreativität, das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems, den Hormonhaushalt, bringt Entspannung und mehr Energie.



**WAS ZÄHLT, IST DAS ERLEBEN.**  
Yoga, Meditation und Multiple Sklerose

**SAMSTAG, 6. APRIL 2019**  
**15:00–17:30 | AKH Wien**



Erleben Sie Yoga und Meditation in Theorie und Praxis,  
kombinieren Sie Wissenswertes mit praktischer Erfahrung!

**Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek** und **Mag. Walter Klocker**  
führen uns gemeinsam in die Welt der Asanas und Pranayamas.

Symposium: **Yoga, Meditation und Multiple Sklerose**  
**6. April 2019, 15:00 bis 17:30 Uhr, AKH Wien**  
anschließend: Buffet und gemütliches Beisammensein

### **AKH Wien, Hörsaalzentrum, Ebene 7, Hörsaal 1 (blaue Aufzüge)**

- Die Anzahl der Rollstuhlplätze im Hörsaal 1 ist beschränkt. Bei Bedarf findet eine Live-Übertragung im Hörsaal 3 statt (Audiosignal der Hörsaaltonanlage sowie das Bildsignal der Präsentationsunterlagen).
- Bei der Portierloge im Eingangsbereich (Ebene 5) stehen Helfer des Wiener Roten Kreuzes mit Leihrollstühlen zur Verfügung, die Sie gerne in die Hörsäle begleiten.

### **Anfahrt**

- mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U6 Michelbeuern/Allgemeines Krankenhaus
- mit dem PKW: Parkmöglichkeit in der AKH-Garage. Verfügen Sie über einen Ausweis nach § 29b StVO, ist das Parken kostenfrei.

### **Teilnahme**

- Die Teilnahme ist für alle interessierten Personen kostenfrei.
- Wir bitten um Voranmeldung per Telefon unter der Nummer 01/409 26 69 oder per E-Mail an: [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at).

# Welt MS Tag 2019

# #MyInvisibleMS

Der Welt MS Tag hat sich in diesem Jahr unter dem Motto #MyInvisibleMS das Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit für die unsichtbaren Symptome und unsichtbaren Auswirkungen von Multipler Sklerose zu sensibilisieren.

## Welt MS Tag: Sensibilisierung für unsichtbare Symptome und Auswirkungen von Multipler Sklerose

Der Welt MS Tag wurde 2009 von der „Multiple Sclerosis International Federation“ (MSIF) ins Leben gerufen. 2019 widmet sich der Aktionstag dem Motto #MyInvisibleMS.

Rund um den Erdball wird in der Woche um den 30. Mai mit unterschiedlichen Kampagnen das Bewusstsein für die unsichtbaren Symptome und den nicht sichtbaren Einfluss von Multipler Sklerose auf die Lebensqualität geschärft. Damit soll Menschen mit MS eine Stimme gegeben werden, mit der sie ihre unsichtbaren Symptome der Öffentlichkeit mitteilen können – um letztendlich Bewusstsein und Verständnis für die Anliegen von weltweit 2,3 Millionen MS-Betroffenen zu schaffen.

Da der Welt MS Tag in diesem Jahr auf einen Feiertag fällt, findet der gemeinsame Aktionstag der MS-Gesellschaften am 29. Mai in Wien statt.

Alle Informationen finden Sie auf der Website [www.weltMStag.at](http://www.weltMStag.at).



[www.weltMStag.at](http://www.weltMStag.at)

#MyInvisibleMS

**Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Tel.: +43 664/368 60 01. Gestaltung: MEDahead GmbH. Druck: Donau Forum Druck GmbH, Wien. Lektorat: [www.onlinelektorat.at](http://www.onlinelektorat.at). Redaktion: Verena Radlinger. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, A-1070 Wien, Tel.: +43 1/407 31 11, Fax: +43 1/407 31 14, E-Mail: [office@medmedia.at](mailto:office@medmedia.at), Website: [www.medmedia.at](http://www.medmedia.at). Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: +43 1/407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter [www.medmedia.at/home/impressum](http://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 auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.



## Neues Service der MS-Gesellschaft Wien

# Medizinische Information und Beratung

Bei der MS-Gesellschaft Wien erhalten Menschen mit Multipler Sklerose neben Sozialberatung und Psychotherapie nun auch individuelle neurologische Beratung und finden ein offenes Ohr für medizinische Fragestellungen.



Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte medizinische Informationen aus erster Hand:

**Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer** und **Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paulus Rommer** vom AKH Wien stehen Ihnen nach Voranmeldung für ein ausführliches Informationsgespräch zur Verfügung.

### Zeit für Ihre Fragen

Sie haben allgemeine Fragen zur Erkrankung oder möchten sich mit einem auf MS spezialisierten Neurologen über spezifische Themen austauschen? MS und Schwangerschaft, MS und Impfungen, Fatigue oder andere Fragestellungen, die im Zusammenhang mit Multipler Sklerose auftauchen, werden in aller Ruhe und mit viel Zeit beantwortet.

### Mitgliederservice

Voraussetzung für ein medizinisches Informationsgespräch ist eine zumindest zweijährige Vollmitgliedschaft bei der MS-Gesellschaft Wien. **Sie haben auch die Möglichkeit, den Mitgliedsbeitrag für die vergangenen Jahre rückwirkend zu bezahlen.** Unser Angebot richtet sich aus datenschutzrechtlichen Gründen ausschließlich an Menschen mit MS, nicht an Angehörige.

### Terminvereinbarung

Bei Interesse an einer fachärztlichen Beratung melden Sie sich unter der E-Mail-Adresse [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at) zur Terminvergabe an. Für eine telefonische Terminvereinbarung wenden Sie sich Montag und Mittwoch in der Zeit von 09:00 bis 14:00 Uhr unter der Telefonnummer 01/409 26 69-10 an unseren Mitarbeiter Alexander Vogt.

## VERKAUFE

**Antidecubitusmatratze 200 x 90.** Neupreis 499,00 Euro um 200,00 Euro.

Herr Kratschmann, Tel. 0676/740 08 26



# MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

## WIEN



### **MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie**

Hernalser Hauptstraße 15–17,  
1170 Wien

### **MS-Selbsthilfegruppe Kunterbunt**

jeden 2. Mittwoch im Monat  
MS-Zentrum für Beratung  
und Psychotherapie  
Hernalser Hauptstraße 15–17,  
1170 Wien

### **MS-Selbsthilfegruppe MegaStark**

jeden 3. Dienstag im Monat  
MS-Zentrum für Beratung  
und Psychotherapie  
Hernalser Hauptstraße 15–17,  
1170 Wien

### **MS-Club**

Nachbarschaftszentrum 7  
des Wiener Hilfswerkes  
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

### **MS-Selbsthilfegruppe Hollabrunn**

Leopoldine Trost  
Oberstinkenbrunn 12,  
2023 Nappersdorf  
Tel. und Fax: 02953/24 72  
bzw. 0676/389 35 86  
E-Mail: koksi56@hotmail.com

### **MS-Selbsthilfegruppe Mistelbach**

Josef Exiller  
Unterort 31, 2130 Eibesthal  
Tel.: 02572 360 42  
bzw. 0664/73 28 50 12  
E-Mail: fanny56@gmx.at  
www.ms-mistelbach.at.tf

### **MS-Selbsthilfegruppe Mostviertel**

Petra Bonhag  
Hochstraße 16, 4400 Steyr  
Tel.: 0664/786 68 78  
E-Mail: petrabonhag@yahoo.at

### **MS-Selbsthilfegruppe Wienerwald West**

Franz Josef Bernhart  
Hauptstraße 64B, 3040 Neulengbach  
Tel.: 02772/515 17  
bzw. 0664/506 14 02  
E-Mail: f.j.bernhart@aon.at

### **MS-Club Ottenschlag**

Sabina Köck  
Merkengerst 10, 3631 Ottenschlag  
Tel.: 02872/75 15  
E-Mail: sabina.koeck@gmx.at

### **MS-Club St. Pölten und Umgebung**

Ilse Fleissner-Feichter  
Propst-Führer-Straße 31/7/62,  
3108 St. Pölten  
Tel.: 02742/36 00 63

### **MS-Selbsthilfegruppe Waidhofen/Thaya**

Hubert Grün  
Karl-Illner-Straße 22,  
3830 Waidhofen/Thaya  
Tel.: 0664/474 22 88  
Gabriele Macho  
Groß-Höbarten 14/2,  
3961 Waldenstein  
Tel.: 02855/423 bzw. 0664/449 34 87  
E-Mail: gabriele.macho@gmx.at

### **MS-Club Zwettl-Gmünd**

Waltraud Haider  
3932 Kirchberg am Walde 127  
Tel.: 02854/444 bzw. 0664/73 41 18 40  
E-Mail: waltraud\_haider@yahoo.de

### **MS-Selbsthilfegruppe NÖ Süd**

Susanne Kühbauer  
Cignaroligasse 11,  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: 0699/11 82 36 14  
E-Mail: susanne.kuehbauer@gmx.at  
Margarete Link  
Schönblickstraße 24,  
2630 Ternitz  
Tel.: 02630/348 24  
bzw. 0699/11 10 91 56  
E-Mail: link.g@gmx.at  
bzw. link\_max@aon.at

## NIEDERÖSTERREICH



### **MS-Club Baden**

Gerlinde Pichler  
Mühlgasse 74/III/2,  
2500 Baden  
Tel.: 0677/612 685 22  
E-Mail: altesmauserl@gmail.com

### **Verein eMSig**

Hannelore Bauer  
Jetzelsdorf 59,  
2053 Jetzelsdorf  
Tel.: 0680/202 35 03  
E-Mail: verein.emsig@gmx.at

## BURGENLAND



### **MS-Selbsthilfegruppe Eisenstadt**

Wilhelm Klinger  
Pergersee 1/5, 7062 Trausdorf  
Tel.: 0664/782 11 94  
E-Mail: klinger@aon.at  
Treffen jeden 2. Mi im Monat  
ab 18:00 Uhr  
Pizzeria Cucina nostra  
Haydngasse 38, 7000 Eisenstadt

**Nähere Auskünfte zu den einzelnen Gruppen und die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechperson erhalten Sie bei der MS-Gesellschaft Wien, Tel.: 01/409 26 69, E-Mail: office@msges.at, MS-Telefon: 0800 311 340**

**MS-Selbsthilfegruppe  
Neusiedl am See**

Jutta Madle  
Friedrichstraße 34/2/4,  
2410 Hainburg a. d. Donau  
Tel.: 0664/316 63 41  
E-Mail: jutta.madle@gmx.at  
Treffen jeden 1. Mi im Monat  
ab 18:00 Uhr  
Gasthof Schnepfenhof  
Bundesstraße 1, 7093 Jois

**MS-Selbsthilfegruppe  
Südburgenland/Oberwart**

Margarete Zapfel  
Herrschaftsweg 13/2/1,  
7512 Kohfidisch  
Tel.: 0664/911 65 15  
E-Mail: mzapfel61@gmail.com  
Treffen jeden letzten Fr. im Monat  
ab 15:00 Uhr  
Café-Espresso STOP:SHOP  
Steinamangerer Straße 177,  
7400 Oberwart

**ÖBERÖSTERREICH**



**MS-Selbsthilfegruppe Linz  
und Umgebung**

Ferdinand Keindl  
Blumenweg 1, 4481 Asten  
Tel.: 0699/10 12 43 36  
E-Mail: keindl1@utanet.at

**MS-Selbsthilfegruppe Oberes  
Mühlviertel (Rohrbach)**

Hildegard Girlinger  
4134 Putzleinsdorf Nr. 19  
Tel.: 07286/71 39  
E-Mail: hildegard.girlinger@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Wels und Umgebung**

Hannelore Ecker  
Am Bachgrund 8, 4611 Buchkirchen  
Tel.: 07242/285 71  
Kontakt per Post

**MS-Selbsthilfegruppe  
Kirchdorf/ Michldorf**

Peter Grammer  
Hauptstraße 12/1/1, 7522 Strem  
Tel.: 0664/573 54 89  
E-Mail: grammer.peter@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Eferding/Grieskirchen**

Raimund Lindinger  
Kirschengasse 2, 4072 Alkoven  
Tel.: 0664/73 60 05 26  
E-Mail: raisa.lind@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Unteres Mühlviertel/Perg**

Ulrike Hinterdorfer  
Loa 17, 4343 Mitterkirchen  
Tel.: 0676/790 55 37  
E-Mail: ullihinterdorfer@gmail.com

**MS-Selbsthilfegruppe Innviertel**

Gerhard Schickbauer  
Frahm 3, 5273 Rossbach  
Tel.: 07755/200 76  
E-Mail: gerhard.schickbauer@aon.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Vöcklabruck**

Petra Forstner  
Imling 9, 4902 Wolfsegg  
Tel.: 0660/135 19 50  
E-Mail: msclubvoecklabruck@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe Steyr**

Christoph Kreuzer  
Mayrgutstraße 17, 4451 Garsten  
Tel.: 07252/463 11  
bzw. 0680/204 09 958  
E-Mail: chrikreu@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Salzkammergut (Ischl, Ebensee)**

Annemarie Fössleitner  
Wolfsgangerstraße 8,  
5350 Strobl  
Tel.: 06137/68 75  
Kontakt per Post

**MS-Selbsthilfegruppe  
Ried-Schärding**

Christa Wallerstorfer  
Kemating 4,  
4923 Lohnsburg  
Tel.: 0664/222 99 24  
Cäcilia Strobl  
Tel.: 0664/475 93 05  
E-Mail: ms-club-ried@gmx.at  
www.ms-club-ried.com

**MS-Selbsthilfegruppe  
Freistadt**

Anna Edlbauer  
Schöneben 22, 4252 Liebenau  
Tel.: 0680/401 28 65  
E-Mail: a.edlbauer@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Salzkammergut Nord**

Helga Hobl  
Bernaschekstraße 20,  
4663 Laakirchen  
Tel.: 0699/81 99 59 13  
E-Mail: h.hobl@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Jung- und Neuerkrankte**

Denise Redza  
Volkssiedlung 1a,  
4840 Vöcklabruck  
Tel.: 0676/356 45 98  
E-Mail: denise.redza@gmail.com

**SALZBURG**



**MS-Jugend  
und junge Erwachsene**

Astrid Reiser  
Tel.: 0664/434 05 10  
E-Mail: ms-jugend.conny@gmx.at  
Gruppentreffen jeden 2. Montag  
um 19:00 Uhr in ungeraden  
Monaten  
Parkhotel Brunauer/La Lontra  
Elisabethstraße 45 a,  
5020 Salzburg

**MS-Selbsthilfegruppe Salzburg**

Anna Penatzer  
 Tel.: 0664/342 91 40  
 E-Mail: annapenatzer@gmail.com  
 Kontakt: Matthias Leitner  
 Tel.: 0664/641 94 19  
 Gruppentreffen jeden 3. Montag  
 im Monat um 19:00 Uhr  
 Laschenskyhof  
 Josef-Haunthaler-Straße 2,  
 5071 Wals/Viehausen

**MS-Selbsthilfegruppe Oberndorf**

Hildegard Christian  
 Tel.: 06223/29 44  
 bzw. 0664/454 41 51  
 E-Mail: hildegard.christian@ymail.com  
 Elfi Wimmer  
 Tel.: 0664/130 09 70  
 E-Mail: elfi.wimmer@gmx.at  
 Gruppentreffen jeden 1. Samstag  
 im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr  
 Jänner, Juli, August kein Treffen  
 Gasthof Bauernbräu  
 Salzburger Straße 119,  
 5110 Oberndorf

**MS-Selbsthilfegruppe Hof**

Michaela Geiregger  
 Tel.: 0664/457 03 42  
 E-Mail: michaela.geiregger@gmail.com  
 Gruppentreffen jeden 1. Montag  
 im Monat um 19:00 Uhr  
 Seniorenwohnheim St. Sebastian  
 Brunnfeldstraße 1,  
 5322 Hof

**MS-Selbsthilfegruppe Pongau**

Michaela Schlager  
 Tel.: 0676/457 87 77  
 E-Mail:  
 m.schlager@salzburger.hilfswerk.at  
 Gruppentreffen: jeden 2. Donnerstag  
 im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr  
 Hilfswerk St. Johann  
 Hauptstraße 67,  
 5600 St. Johann im Pongau

**TIROL****Mein Stammtisch Landeck**

Judith Juen  
 Tel.: 0664/437 24 28  
 E-Mail: ms.meinstammtisch@gmail.com  
 Gruppentreffen: jeden 2. Freitag im  
 Monat um 19:30 Uhr  
 LEX&MEX  
 Mühlkanal 1, 6500 Landeck

**MS-Selbsthilfegruppe Kufstein**

Plank Lotte  
 Feldgasse 25, 6330 Kufstein  
 Tel.: 05372/639 22

**MS-Selbsthilfegruppe Kitzbühel**

Karin Kollmaier  
 Drahtzug 11  
 6391 Fieberbrunn  
 Tel.: 0676/771 35 58  
 E-Mail: carin1962@gmx.at  
 Gruppentreffen jeden 3. Mittwoch  
 im Monat ab 14:00 Uhr  
 Café des Altersheimes Kitzbühel

**MS-Selbsthilfegruppe Osttirol**

Peter Mair  
 Nussdorf 101, 9990 Nussdorf-Debant  
 Tel.: 0664/266 79 74  
 E-Mail: pete.mair@aon.at

**Young MS aktiv**

Claudia Struggl und Helmut Brunnen  
 Sterzinger Weg 1, 9900 Lienz  
 Tel.: 0676/913 66 89

**MS-Club Rotes Kreuz Schwaz**

Gabriele Dierl  
 Münchnerstraße 25, 6130 Schwaz  
 Tel.: 05242/625 98  
 bzw. 0676/847 14 41 91  
 E-Mail: info@roteskreuz-schwaz.at

**MS-Youngsters Tirol**

Natascha Mark  
 Tel.: 0699/10 11 43 92  
 E-Mail: natascha.m@cni.at

**MS-Selbsthilfegruppe Innsbruck Stadt/Land**

Annelies Lagger  
 Schubertstraße 16/1/3,  
 6020 Innsbruck  
 Tel.: 0512/56 59 21  
 bzw. 0664/436 80 68  
 E-Mail: a.lagger@gmx.at

**MS Club Reutte**

Christine Fiegenschuh  
 Schollenweg 3, 6600 Höfen  
 Tel.: 05672/675 12  
 bzw. 0664/567 11 97  
 E-Mail: fam.fiegenschuh@hotmail.com

**MS-Selbsthilfe Zillertal****MS-Treff aktiv**

Erika Taibon  
 Gärtnerweg 8, 6263 Fügen  
 Tel.: 0664/73 99 11 33  
 E-Mail: taibon@aon.at  
 Stammtisch MS-Gruppe  
 Elvira Ladner  
 Tel.: 05442/204 22

**MS-Selbsthilfegruppe Oberes Gericht**

Lebenshilfe Café Allegra  
 Kabisreithweg 6, 6522 Prutz  
 Ansprechperson: Marika Kathrein  
 Tel.: 0650/924 09 59  
 E-Mail: marika@rodel.at  
 Gruppentreffen  
 jeden 1. Dienstag im Monat  
 14:00–17:00 Uhr

**VORARLBERG****MS-Selbsthilfegruppe Rheintal**

Helga Riedmann  
 Lerchenfeldstraße 8a,  
 6890 Lustenau  
 Tel.: 05577/855 14  
 bzw. 0680/533 67 58  
 E-Mail: helga.riedmann@gmx.at

**KÄRNTEN****MS-Stammtisch  
Oberkärnten**

Gernot Morgenfurt  
Techendorf 34,  
9762 Weißensee  
Tel.: 0699/12 25 83 00  
E-Mail: info@gernot-morgenfurt.at  
www.gernot-morgenfurt.at

**MS-Club Kärnten**

Dr. Wolf Dieter Vogelleitner  
Karlweg 11,  
9020 Klagenfurt  
Tel.: 0463/38 11 64  
E-Mail: wolf.vogelleitner@chello.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Spittal a. d. Drau**

Günter Lampert  
Fliederweg 135,  
9710 Feistritz a. d. Drau  
Tel.: 0650/902 79 64  
E-Mail: guenter.lampert@tele2.at

**Selbsthilfegruppe MS-Betroffene  
St. Veit a. d. Glan**

Martina Pretis  
Tannenweg 1/1,  
9300 St. Veit/Glan  
Tel.: 0664/204 69 72

**MS-Selbsthilfegruppe  
Völkermarkt**

Valentin Wutte  
Wildenstein 80, 9132 Gallizien  
Tel.: 0664/407 13 00  
E-Mail: valentin.wutte@hotmail.com

**Selbsthilfegruppe MS-Betroffene  
und Angehörige Klagenfurt**

Dachverband Selbsthilfe Kärnten  
Tel.: 0463/50 48 71  
Fax: 0463/50 48 71-24  
E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at  
www.selbsthilfe-kaernten.at

**STEIERMARK****MS-Selbsthilfegruppe  
Bruck/Mürzzuschlag**

Gernot Loidl  
Erzherzog-Johann-Gasse 1,  
8600 Bruck an der Mur  
Tel.: 0664/168 60 70  
E-Mail: office@ms-selbsthilfe.at  
Web: www.ms-selbsthilfe.at

**MS-Club Graz und Umgebung**

Karl Reinisch  
Bodenfeldgasse 5, 8020 Graz,  
Tel.: 0664/138 95 83  
E-Mail: reinisch.ke@chello.at

**MS-Club Steiermark**

Anni Reiterer  
Mantrach 24, 8452 Großklein  
Tel.: 0664/941 40 00

**M.S. Klub Leoben**

Alfred Wabnegger  
Badgasse 10, 8700 Leoben  
Tel.: 0676/842 82 41 00  
E-Mail: elfriede.hechenbichler@gmail.com

**Selbsthilfegruppe der  
MS-Kranken im Oberen Murtal**

Franz Miedl  
Hintereg 51, 8832 Oberwölz  
Tel.: 0680/111 84 35  
E-Mail: anni.hansmann@aon.at  
www.ms-shg-oberesmurtal.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Ennstal-Ausseerland-Pongau**

Susanne Wölger-Olivier  
Hall 6, 8911 Admont  
Tel.: 0680/206 96 80  
E-Mail: s.woelger@gmx.at

**MS-Selbsthilfegruppe  
Südoststeiermark**

Ing. Johannes Grünwald  
Altenmarkt 96, 8280 Feldbach  
Tel.: 0664/854 50 25  
E-Mail: suedoststeiermark@ms-selbsthilfe.at

**Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!**

Sollte Ihnen auffallen, dass sich Daten bei den SHG geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung im Sekretariat der ÖMSG unter Andrea Dürmoser, Tel.: **01/40400-31230** oder per E-Mail: **office@oemsg.at**, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!

# MS-Landesgesellschaften



## **MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT WIEN**

Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Tel.: 01/409 26 69, Fax: 01/409 26 69-20

E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at), [www.msges.at](http://www.msges.at)

Öffnungszeiten Beratungszentrum: Mo, Di, Do 9.00–14.00 Uhr, Mi 9.00–16.00 Uhr, Fr 9.00–12.00 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH**

Landeskrankenhaus St. Pölten, Neurologische Abteilung/5. OG,

Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/90 04-13085, Fax: 02742/90 04-15619

E-Mail: [renate.kuran@stpoelten.lknoe.at](mailto:renate.kuran@stpoelten.lknoe.at), <http://www.ms-gesellschaft.at>

Information: Dienstag 8.45–11.30 Uhr 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](mailto:msges.bgld@gmx.at)

[www.msges-bgld.at](http://www.msges-bgld.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH**

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz

Mo–Do 9.00–14.00 Uhr, Tel.: 0680/205 77 48, Tel.: 05 05 5462-32110

E-Mail: [msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at](mailto:msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at), [www.msges-ooe.at](http://www.msges-ooe.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG**

A. ö. Tauernklinikum, Standort Zell am See, Abteilung für Neurologie

Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See

Tel.: 06542/777-0, E-Mail: [msg-salzburg@gmx.at](mailto:msg-salzburg@gmx.at)

Patientenbeirat: Astrid Reiser



## **LANDESGESELLSCHAFT TIROL**

Universitätsklinik für Neurologie

Anichstraße 35, 6020 Innsbruck

E-Mail: [office@msgt.at](mailto:office@msgt.at), [www.msgt.at](http://www.msgt.at)

Patientenbeirat: Marlene Schmid, Malsener Straße 19/52/B, 6500 Landeck, Tel.: 0664/514 61 70



## **LANDESGESELLSCHAFT KÄRNTEN**

Landeskrankenhaus Klagenfurt

Sankt-Veiter-Straße 47, 9010 Klagenfurt

Tel.: 0463/538-2770, E-Mail: [joerg.weber@kabeg.at](mailto:joerg.weber@kabeg.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT STEIERMARK**

Augasse 132, 8051 Graz

Gernot Loidl

Tel.: 0664/168 60 70

E-Mail: [office@msges-stmk.at](mailto:office@msges-stmk.at), [www.msges-stmk.at](http://www.msges-stmk.at)

# AKTIV MIT MS

Ihr persönliches  
Betreuungsnetzwerk

- Injektionsschulung
- Telefonische Unterstützung
- Therapieunterstützende Informationen
- Aktiv mit MS-App
- [www.aktiv-mit-ms.at](http://www.aktiv-mit-ms.at)
- Alexa-Skill



Haben Sie Fragen?  
Das Aktiv mit MS Serviceteam ist gern für Sie da.

Aktiv mit MS  
jetzt auch für Sprachassistenten



*"Alexa, starte Aktiv MS."*



0800 201 905 (gebührenfrei)



[www.aktiv-mit-ms.at](http://www.aktiv-mit-ms.at)

**teva**

TEVA ratiopharm, Arzneimittel Vertriebs-GmbH,  
Donau-City-Straße 11, Ares Tower, Top 13, 1220 Wien

 **aktiv mit ms**  
patientenservice