neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 2/2020 • Nr. 193 55. Jahrgang • 2,50 Euro

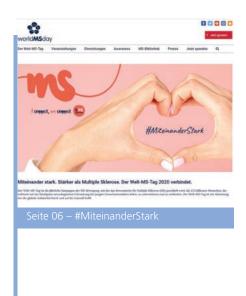
Österreichische Multiple Sklerose

Ĝesellschaft



MedMedia







editorial

05 Vorwort

medizin

- **06** Welt-MS-Tag 2020: #MiteinanderStark
- **10** "Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek" (ÖMSB)
- 22 Mehr als 1 Mio. MS-Betroffene in Europa

soziales

- **08** Welt-MS-Tag: Projekt MS-Awareness und -Fundraising an der FH Joanneum
- **13** "Carpe diem"
- **14** Barrierefrei unterwegs im Gesäuse
- **18** Promotion ohne Limit

bundesländer

12 Weder Zwitschern noch Palavern

wissenswertes

- **16** MS-Benefizwalk Bad Erlach
- 17 Neuer Online-Auftritt der ÖMSG

adressen

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

ÖMSG-Dachverband



Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • Postfach 19 • 1097 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 15. August 2020.



Ein Service von Novartis Phanma GmbH Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien Tel... 01-866 57-9, www.novartis.at



Ich habe Multiple Sklerose! Aber welche?

Eine schubförmige MS kann im Laufe der Jahre in eine sekundär progrediente MS übergehen und eine Anpassung der Behandlung erfordern. Daher ist es wichtig, mit Ihrem Arzt/Ärztin alle bzw. neu auftretende Symptome zu besprechen.



Patient.Partner hat zum Ziel, produktunabhängig, umfassend und nachhaltig zu beraten und mit passenden Aktivitäten positiv zu stärken. Dabei steht die Lebensqualität chronisch erkrankter Menschen im Vordergrund, die wir mit unserem Info-Programm unterstützen: kostenfrei auf www.novartis.at/patienten downloaden oder via Mail

bestellen.



Digitales Wohnzimmer für Patientinnen/Patienten mit MS

Neugierig? Dann klicken sie sich rein in die Welt der MS auf www.msundich.at. Am besten direkt mit dem QR-Code:

Einfach QR-Code mit Ihrem Mobiltelefon scannen und schon eröffnet sich Ihnen die ganze

Themenwelt zum Leben mit MS.

Infoline 0800/203909





Nummer sind wir für sozialrechtliche und psychologische Anliegen mit kompetenter Beratung telefonisch für Sie da: Mo-Do: 9.00-16.00 Uhr und

Unter dieser kostenfreien

Fr. 9.00-13.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten können Sie sich gerne per Mail an patient.partner@novartis.com an uns wenden.



Karin Krainz

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Life is what happens to you while you're busy making other plans" – diese Textzeilen aus dem Song "Beautiful Boy" von John Lennon haben sich für den Welt-MS-Tag 2020 und die ÖMSG in besonderer Art und Weise bewahrheitet. Alles kam so ganz anders als geplant.

"Verbindungen", das Motto des Welt-MS-Tages 2020–2022 sollte für alle sichtbar und erlebbar gemacht werden. Erstmalig war dazu eine Veranstaltung in Österreichs zweitgrößter Stadt, Graz, geplant. Mithilfe von Studentinnen der FH Joanneum sollte im Rahmen des Welt-MS-Tages Awareness geschaffen und für die Landesgesellschaft und ihre Mitglieder in der Steiermark Spenden gesammelt werden. Projektpläne wurden ausgearbeitet, Unterstützerinnen und Unterstützer mit an Bord geholt und dann …

Eine Gesundheitskrise später sehen wir dankbar, was Engagement und Kreativität möglich machen. Lesen Sie ab Seite 8 vom steirischen Projekt zum Welt-MS-Tag, das zwar mit der ursprünglich geplanten Veranstaltung nichts gemein hat, aber deshalb nicht weniger Beachtung verdient.

Ihre geschätzte Aufmerksamkeit, liebe Leserin und lieber Leser, möchten wir auch auf die neue Website der ÖMSG und die dazugehörige Welt-MS-Tag-Seite lenken. Die Information dazu finden Sie auf Seite 17, oder Sie schauen gleich auf die Originale www.oemsg.at und www.weltmstag.at.

Rechtzeitig zum 30. Mai wurde auch die Österreichische MS-Bibliothek neu aufgelegt. Prall gefüllt mit profundem Wissen rund um MS und um mehrere Kapitel erweitert. Sie ist kostenfrei als eBook erhältlich, kann aber auch direkt über unsere Website als PDF abgerufen und ausgedruckt werden. Die Informationen dazu finden Sie ab Seite 10.

Am Pilotprojekt "Promotion ohne Limit" (PromoLi), das sich die Förderung von Nachwuchswissenschafterinnen und -wissenschaftern mit Behinderung und chronischer Erkrankung zum Ziel gesetzt hat, nehmen neun österreichische Universitäten teil, so auch die Karl-Franzens-Universität in Graz. Ihren persönlichen Weg zur Wissenschafterin mit Unterstützung von PromoLi beschreibt die Anglistin Anna Klambauer ab Seite 18.

Über eine neue App für Menschen mit Multipler Sklerose, die vom Unternehmen icometrix entwickelt wurde, berichten wir auf Seite 21. Die Europäische MS-Plattform EMSP zählt zu den Partnern von icometrix und unterstützt deren Aktivitäten. Über die Ausbreitung von MS in Europa berichten wir auf Seite 22.

Ich hoffe, es ist auch für Sie etwas Interessantes dabei, und wünsche Ihnen einen erholsamen Sommer!

Herzlich, Ihre Karin Krainz Mitglied ÖMSG-Vorstand

Welt-MS-Tag 2020: #MiteinanderStark

Da der Welt-MS-Tag 2020 von Einschränkungen durch das Coronavirus geprägt war, fanden sämtliche Aktionen rund um den 30. Mai im Internet statt: Anstelle der geplanten Vor-Ort-Veranstaltungen gab es Webinare, Online-Gesprächsrunden sowie Videos. Dabei drehte sich alles um das Motto "MiteinanderStark – gemeinsam sind wir stärker als Multiple Sklerose".

von Kerstin Huber-Eibl

Der Welt-MS-Tag verbindet

Inspiriert von der Gebärde für das Wort "gemeinsam", steht das MS-Herz für Solidarität mit von Multipler Sklerose betroffenen Menschen. Die ÖMSG rief anlässlich des Welt-MS-Tages 2020 dazu auf, das Herz-Symbol zu zeigen. Betroffene, ÖMSG-Vorstandsmitglieder und Neurologen folgten dem Aufruf und machten mit dem MS-Herz ♥ auf Multiple Sklerose aufmerksam.

Siegerprojekt: das Buch zum Welt-MS-Tag

Der Vorstand der ÖMSG wählte aus den Einreichungen das Projekt von Corinna Schwarz aus dem burgenländischen Oggau. Die 33-Jährige lebt seit 8 Jahren mit Multipler Sklerose und sammelte Eindrücke anderer MS-Betroffener, die sie in einem Buch veröffentlichte. Das "Buch zum Welt-MS-Tag" liegt ab Juli im MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie in der Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien zur Ansicht auf und wird auf der Website **www.weltmstag.at** präsentiert.



Solidarität mit MS-Betroffenen

Die Nationalratsabgeordneten Fiona Fiedler (NEOS), Verena Nussbaum (SPÖ), Heike Grebien (Grüne) und der Grünen-Gesundheitssprecher Ralph Schallmeiner sowie die Klubobfrau der ÖVP im oberösterreichischen Landtag, Helena Kirchmayr, und die oberösterreichische Landeshauptmann-Stellvertreterin Christine Haberlander machten sich mit Social-Media-Postings für Menschen mit Multipler Sklerose stark.

Multiple Sklerose in aller Munde

Rund um den Welt-MS-Tag war das Thema Multiple Sklerose auch in zahlreichen Medien präsent. So gestalteten "Die Presse", die "Kronen Zeitung", die "Oberösterreichischen Nachrichten", das "Oberösterreichi-"ORF 2" und der "Springer Verlag" Beiträge zum Welt-Mai der Multiplen Sklerose.



Auf der Website www.weltmstag.at und der Facebook-Seite www.facebook.com/weltmstag finden Sie sämtliche Aktionen und Projekte rund um den Welt-MS-Tag. Auf dem Instagram-Account www.instagram.com/weltmstag sind zahlreiche sche Volksblatt", die "Kleine Zeitung", "Freak Radio", Awareness-Beiträge von Betroffenen zu sehen. Über den TikTok-Account wurden im Vorfeld des Welt-MS-MS-Tag. "Radio Wien" widmete den gesamten 25. Tages Videos veröffentlicht – siehe www.tiktok.com/@ ms_gesellschaft.

Entgeltliche Einschaltung

Neu: Preisel-Caps D-Mannose

Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Das bewährte Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med wurde 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



Welt-MS-Tag: Projekt MS-Awareness und -Fundraising an der FH Joanneum

Im Auftrag der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft wurde am Masterstudiengang Gesundheits-, Tourismus- und Sportmanagement der FH JOANNEUM in Bad Gleichenberg unter der Leitung von Dr. Eva Maria Adamer-König und inhaltlicher Betreuung von Herrn Mag. Dr. Frank Michael Amort in einem vierköpfigen Projektteam ein Modellkonzept für ein Awareness- und Fundraising-Event entwickelt.

von Katrin Jurkowitsch

Das Projektteam: Helena Buchegger, BA (Verantwortliche Kommunikation) – links hinten, Sabine Stranz, BA (Verantwortliche Fundraising) – rechts hinten, Katrin Jurkowitsch, BA (Projektleiterin) – links vorne, Raphaela Gerdenits, BA (Verantwortliche Awareness) – rechts vorne



Foto: Natascha D

Engagement für das Projekt

Die Motivation des Projektteams war es , sich für ein Projekt zu engagieren, in dem ein Beitrag dazu geleistet werden kann, einem wichtigen gesundheitlichen Thema mehr Aufmerksamkeit und Gehör in der Öffentlichkeit zu verschaffen. Besonders die Erarbeitung eines Modellkonzeptes für ein Event, das tatsächlich in die Praxis umgesetzt werden sollte, weckte das Interesse des Projektteams. Für dieses Thema, öffentlichkeitswirksame Awareness zu schaffen und Fundraising zu betreiben war ebenso der größte Meilenstein im Projekt.

Die Projektidee

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche neurologische Erkrankung. In Österreich leben 13.500 Personen mit MS. Selbsthilfegruppen artikulierten in einer vom Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement der FH JOANNEUM durchgeführten Bedarfserhebung, dass öffentlichkeitswirksame Awareness und auch Fundraising nötig seien.

Daher wurde im Auftrag der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG) vom Projektteam ein Modellkonzept für ein Awareness- und Fundraising-Event entwickelt. Dieses sollte am 4. Juni 2020 im Audimax der FH JOANNEUM Graz praktisch umgesetzt werden.

Geplant war eine Eröffnung unter Beteiligung der FH JOA-NNEUM und der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft, Stationen des MS-Hauses der Pharmafirma Merck, Infostände mit Bezug zum Thema Multiple Sklerose, Vorträge und Diskussionen mit Expertinnen und Experten sowie ein Fundraising-Anteil. Die Erfahrungen des MS-Awareness- und -Fundraising-Events sollten zusätzlich dokumentiert werden, um als Vorlage für andere Bundesländer und Fachhochschulen zu dienen.

Leider war das nun aufgrund der COVID-19-Situation nicht mehr möglich, denn wir tragen sowohl für Studierende als auch für die potenziellen BesucherInnen, teils Angehörige vulnerabler Personengruppen mit Vorerkrankungen, die Verantwortung. Da die Projektziele, insbesondere die Schaffung von Awareness für MS in der Öffentlichkeit, die gleichen blieben, entschloss sich das Projektteam kurzerhand dazu, dieses Ziel auf einem ande-

ren Weg umzusetzen. Das Team hat sich also gedacht: "Wenn die BesucherInnen schon nicht zu unserem Event kommen können, dann bringen wir unser Event eben in ihre Wohnungen und Häuser."

Damit alle an dem Event Interessierten nicht ganz auf die spannenden Inhalte verzichten müssen, wurde mit einigen ausgewählten Impuls-Vortragenden ein Video erstellt, welches auf der Facebook-Seite der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft veröffentlicht wird. Inputs wird es zu den Themenbereichen Medizin, Ergotherapie, Ernährung, Gesundheitskompetenz und Alltag in Bezug auf Multiple Sklerose geben.

Sobald es wieder möglich ist, wird auch der Fundraising-Anteil, bei dem der Verkauf eines Benefizweines geplant ist, noch stattfinden. Steirische Winzer (Silberberg, Strauss Gamlitz, Krispel und Frauwallner) unterstützten dieses Vorhaben tatkräftig in Form von Weinspenden. Die Spendensumme aus dem Verkauf wird anschließend an die Steirische Multiple Sklerose Landesgesellschaft übergeben.

Gesamteindruck

Dank der großartigen Unterstützung aller Stakeholder und Impulsvortragenden ist es dem Projektteam gelungen, eine tolle Alternative zum physischen Event zu organisieren. Jedes Teammitglied konnte in seinem Bereich die individuellen Stärken einbringen und sich damit für das Thema Multiple Sklerose einsetzen. Die Hauptergebnisse des Projektes konnten dadurch erzielt und wichtige "Lessons learned" in einer Konzeptnote festgehalten werden.

"Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek" (ÖMSB)

Rechtzeitig zum Welt-MS-Tag 2020 erschien die 408 Seiten umfassende Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek (ÖMSB) als eBook.

Die elektronisch erhältliche 4. Auflage der Österreichischen Multiple Sklerose Bibliothek (ÖMSB) ist mit 47 Kapiteln noch umfangreicher als das bislang in Buchform veröffentlichte Werk zum Thema Multiple Sklerose. Die neueste Auflage der auch als "Goldstandard" bezeichneten ÖMSB ist online in Form eines epub bzw. epdf kostenlos erhältlich und kann auf Laptops, Computern, Smartphones, Tablets, E-Readern und anderen Geräten gelesen werden.

ÖMSB. Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek: Evidenzbasierte Informationen zu allen Aspekten der MS für Betroffene sowie Ärzte und Ärztinnen und Angehörige medizinischer Gesundheitsberufe. Buchcover: 2020 Facultas Universitätsverlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria, Umschlaggestaltung: Florian Spielauer, Wien, Umschlagfoto: Ulf Baumhackl, Illustration: Kerstin Huber-Eibl



Österreichisches MS-Standardwerk

Die Multiple Sklerose (MS) hat sich in den vergangenen Jahren wie kaum eine andere neurologische Erkrankung im Hinblick auf Weiterentwicklung der diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten und einer fundamentalen Neugestaltung der Versorgungsstruktur verändert. Diag-

nostische und therapeutische Entscheidungsprozesse – basierend auf aktuellen und zuverlässigen Informationen und Kenntnissen – verlangen die Einbeziehung (informierter) Patienten und Patientinnen. Verständliche, transparente und evidenzbasierte Informationsmaterialien zu allen Aspekten der Multiplen Sklerose stellen die unverzichtbare Grundlage für eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Patient/Patientin und Arzt/Ärztin dar. Die "Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek" richtet sich daher an MS-Betroffene sowie Ärzte und Ärztinnen. Zahlreiche MS-Experten und MS-Expertinnen aus ganz Österreich haben diesen Leitfaden über das aktuelle Wissen zur Multiplen Sklerose zusammengestellt.

Autoren

- Prim. i. R. Dr. Ulf Baumhackl, ehem. Präsident der Österreichischen MS-Gesellschaft
- Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger,

Multiple-Sklerose-Koordinator der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie, Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien

 Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr. Christian Enzinger, MBA, Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Graz

Ulf Baumhackl, Thomas Berger, Christian Enzinger: "ÖMSB. Österreichische Multiple Sklerose Bibliothek: Evidenzbasierte Informationen zu allen Aspekten der MS für Betroffene sowie Ärzte und Ärztinnen und Angehörige medizinischer Gesundheitsberufe"; Facultas Verlags- und Buchhandels AG 2020, ISBN: 978-3-99111-006-4, 1. Auflage, 408 Seiten

Um die ÖMSB digital lesen zu können, folgen Sie bitte der Anleitung unter:

www.oemsg.at/ueber-uns/downloads

Entgeltliche Einschaltung

Hallo, ich bin Cleo.



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





Maßgeschneiderte Inhalte wie Tipps, Inspiration und Aktuelles über das Leben mit MS.



Kontakt zu einem MS-Coach, der dir Fragen zur MS beantwortet und dir zur Seite steht.



Ein persönliches Tagebuch, mit dem du deine Gesundheit im Blick behältst.



Trainingsprogramme, entwickelt von Experten.







SHG Kunterbunt

Weder zwitschern noch palavern

Wer hätte gedacht, dass wir uns eines Tages vor den Computer setzen würden, um uns zu sehen und um uns auszutauschen? Online – wie "fancy"!

Es hatte sich schon abgezeichnet, dass wir Kunterbunts uns nicht - wie üblich - in der Wiener MS-Gesellschaft treffen können werden. Der gesellschaftliche Shutdown hatte schon seinen Anfang genommen, aber es war uns allen noch nicht ganz klar, wie weit das gehen würde. Die COVID-19-Bestimmungen hatten ihren Lauf genommen, und wir mussten handeln. Nachdem wir wie üblich ca. eine Woche vor der Zusammenkunft eine Erinnerung an unser Treffen, inklusive etwaiger Infos, versendet hatten, hatten wir diesmal an alle eine kurze Umfrage mit der Bitte um baldige Beantwortung ausgeschickt: "Gibt es Interesse an einem virtuellen Online-Treffen?" Problematisch war es insofern, als wir es doch bisher gewohnt waren. uns bei einem Kunterbunten-Treffen weder ab- noch anzumelden – was aber die Bedingung zur weiteren Vorbereitung unseres digitalen Treffens war. Somit blieb es stets eine Überraschung, wer kommen würde.

Noch am selben Tag kamen die ersten Interessenbekundungen. Somit war relativ schnell die erste Unsicherheit genommen: Wir würden unser erstes virtuelles Treffen¹ abhalten. Und ja, es bestand Bedarf nach Austausch! Es sollte sich noch herausstellen, wie groß dieser tatsächlich gewesen war. Um Paul Watzlawick² zu zitieren: "Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten. [...] Nicht nur das gesprochene Wort (in der Regel digitale Kommunikation), sondern auch die nonverbalen Äußerungen (z. B. Lächeln, Wegblicken ...) teilen etwas mit."

Danach hatten wir anscheinend in dieser beinahe skurrilen Zeit gelechzt. Egal wie – hauptsache, wir tauschen uns aus und reden.

"[...] Eine symmetrische Beziehungsform zeichnet sich dadurch aus, dass die Partner sich bemühen, Ungleichheiten untereinander zu minimieren (Streben nach Gleichheit)." Wir sitzen mit der Erkrankung alle im selben Boot, jedoch ist das für die einen ein Segelboot, für andere ein Tretboot oder vielleicht eine Yacht. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich das eine schneller fortbewegen kann als das andere – ja, auch hier gilt es, Disziplin einzuhalten und Regeln der Kommunikation zu befolgen. Alles gehört geübt und kann sich nur so manifestieren – ein verbales Dazwischenfunken funktioniert bei einer realen Versammlung nun einmal anders: es kann durch Gestik und Mimik schnell unterbunden werden, zumal es akustisch diffizil sein kann, wenn alle gleichzeitig etwas zu sagen haben; die Moderation ist hier nochmals umso wichtiger.

Wer hätte das je erwartet? Die Unterhaltung dauerte über zwei Stunden; es kam der Wunsch auf, auch bei unseren künftigen Treffen für diejenigen, die nicht selbst kommen können, eine Internetkonferenz mitlaufen zu lassen. Mal sehen, wie und ob wir das technisch in Zukunft lösen können.

Das erste Treffen fand via Zoom (https://zoom.us/de-de/meetings.html) statt, wobei wir aus Gründen der Datensicherheit auf ein anderes Freeware-Programm umsteigen werden. Die Kürze der Zeit hat uns zu dieser ersten Lösung geführt.
 Anleitung zum Unglücklichsein. 1983 Piper Verlag München

"Carpe diem"

Nutze den Tag – gestalte ihn fantasievoll. Das wären wohl Gedanken, die man vor Corona den Menschen oft hätte sagen müssen. Viele von uns leben zu schnell, denken zu wenig an sich und vergessen dabei ihr eigenes Dasein. Erst das Besinnen auf die Gegenwart bringt einen ins "Jetzt" und gibt einem die Möglichkeit, sich zu erkennen. Wir merken, was wir gerade tun, und erkennen oft, dass es nur ein "Zeitvertreib" ist, der keinen Sinn ergibt. Wir können doch mehr, als im Minutentakt unsere WhatsApp-Nachrichten, den Facebook-Account oder die E-Mails zu checken. Was bringt uns das ständige Abhaken und dauernde Fokussieren auf Nebensächlichkeiten? Nichts!

Durch Corona erhielten viele von uns Zeit, die sie nicht sofort ausfüllen konnten. Sie schauten noch häufiger auf ihr Smartphone oder in ihren Computer, ohne jedoch mehr "Sinnvolles" zu tun. Sie tappten häufiger in die "Update-Falle".

In der hektischen Arbeitswelt kommt es oft zur Steigerung des eigenen Stresses, etwa durch "Multitasking". Zwischendurch einmal schnell die E-Mails und Whats-App-Nachrichten checken. Aber das kann unser Hirn doch gar nicht. Wir können uns nur auf eine Sache konzentrieren. Es braucht dann immer Zeit, um von einem Thema zu anderen umzuschalten und im neuen Thema wieder voll fokussiert zu sein. Bleibt man gleich bei einer Sache, bis sie fertig ist, dann fallen diese Umschaltzeiten weg. Man ist schneller. Bereits die alte Kur hatte dies zu

ihrem Grundprinzip gemacht: "Gib dem Menschen Zeit, hol ihn heraus aus seinem gestressten Alltagstrott." Dadurch sinkt die innere Anspannung, man besinnt sich darauf, dass man im Hier und Jetzt lebt, und findet sich selbst wieder. Das Ergebnis lässt sich sogar messen – mit dem Blutdruck: In der Zeit der geistigen Entspannung sinkt der Blutdruck. Bei manchen Menschen normalisiert er sich von erhöhten Werten hin zum Normalen.

Die Kur macht aber noch mehr. Sie zeigt einem in einer Umgebung, die nicht dem Alltag entspricht (der Kurort ist meist nicht der Wohnort, die Kureinrichtung nicht die eigene häusliche Umgebung), dass das Leben noch andere Möglichkeiten bietet. Die Kur ist damit heilsam. Man kann schädliche Gewohnheiten abbauen und seinem Leben neue Ziele geben. Die Rehabilitation geht einen Schritt weiter. Sie unterstützt Menschen in der Verbesserung ihrer Lebenssituation mit therapeutischem Knowhow. Sie arbeitet mit Werkzeugen, die in der Kur nur eingeschränkt möglich sind.

Die Reha Radkersburg hat sich dies auch auf ihre Fahnen geschrieben: Wir sind Wegbereiter und Wegbegleiter. Wir entwickeln gemeinsam persönliche Lebensziele und neue Perspektiven in Anbetracht des individuellen Umfeldes. Wir stützen, wo Ressourcen fehlen.

Rehabilitation ist somit mehr als nur das Eingehen auf Defizite und das Ausgleichen von Handicaps. Es ist ein Finden von neuen Lebenswegen.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik

Anzeige



Orthopädie und Kinderrehabilitation



Reha Radkersburg Radkersburger Hof +43 (0) 3476 / 3860 info@radkersburgerhof.at 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.





Barrierefrei unterwegs im Gesäu

"Wozu in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!" Im Falle des Gesäuses ist dieser alte, an Goethe angelehnte Spruch sehr treffend. Er gilt auch für Menschen mit (Geh-)Behinderungen, die oft weit reisen (müssen), um für sie barrierefreie Angebote zu finden. Im Gesäuse in der Steiermark ist das weite Reisen gerade für gehbehinderte Besucher nicht nötig. In Zeiten von COVID-19 ist das natürlich besonders wichtig.

Nicht nur Admont

Meist wird das Gesäuse ja mit Stift Admont und seiner weltberühmten, sehenswerten Stiftsbibliothek in Verbindung gebracht, aber das Gesäuse bietet nicht nur Kultur, sondern auch viele Erlebnisse in der Natur, die durch das Engagement des Nationalparks auch für Menschen mit (Geh-)Behinderungen zugänglich sind.

Barrierefreie Touren

Seit 2013 hat das Nationalparkteam, insbesondere Petra Sterl, einige Wege speziell für Rollstuhlfahrende und Menschen mit Gehbehinderungen gestaltet. Kontaktiert wurden beim

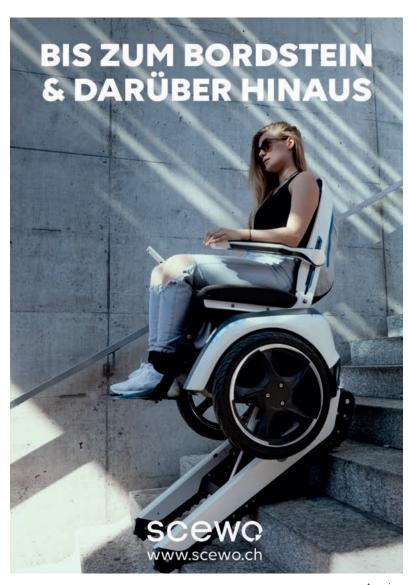
Aufbau des barrierefreien Angebots Experten des Behindertenrates und auch solche aus der Steiermark. Damit nicht genug: Insgesamt drei bewährte Zuggeräte für Rollstühle, hält der Nationalpark Gesäuse zum Verleih bereit. Diese sind an Rollstühle mit Geländereifen gekoppelt. Meistens werden die Zuggeräte kurzfristig reserviert.

"Ungefähr 15 bis 20 Gäste borgen sich diese Zuggeräte derzeit pro Sommersaison aus", berichtet Barbara Bock vom Nationalpark, die Petra Sterl während ihrer Abwesenheit vertritt. Die Sommersaison des Nationalparks Gesäuse dauert von Mai bis Oktober. Insgesamt zwölf barrierefreie Wanderwege für Gehbehinderte gibt es inzwischen. Übersichtlich zusammengefasst sowie nach Schwierigkeitsgrad und Akkuverbrauch gegliedert, sind diese im "Barrierefreien Wanderführer" aufgeführt, der in der Region ausliegt und auch auf der Website des Nationalparks www.nationalpark.co.at unter "Downloads" und weiter unter "Folder und Plakate" heruntergeladen werden kann.

ise

Vom leicht zu befahrenden "Klassiker" Leierweg durch den Auwald über den Weg "Lettmair entlang der Enns mit Fluss-Einblicken und unterhaltsamen Installationen bis zu Almtouren für Geübte finden sich unterschiedliche barrierefreie Routen in dem Folder. Darunter ist auch die nur 0,5 km lange, aber sehr interessante Tour zum Thema "Ökologischer Fußabdruck" gleich beim Erlebniszentrum Weidendom. Dazu Barbara Bock vom Nationalpark-Team: "Unser begehbarer Ökologischer Fußabdruck in Form eines Labyrinthes bietet auf unterhaltsame Weise die Möglichkeit, den persönlichen Lebensstil zu erkunden und ihm sprichwörtlich auf die Spur zu kommen."

Karin Chladek



Anzeige



MS-Benefizwalk Bad Erlach

Am 20. September 2020 findet in Bad Erlach zum 14. Mal der MS-Benefizwalk des Laufclubs Tausendfüßler statt.

Edi Horvath, Obmann des Laufclubs Tausendfüßler Bad Erlach, ist stolz darauf, dass mit dem MS-Benefizwalk in den letzten 13 Jahren insgesamt rund 100.000 Euro eingenommen wurden. Ein Großteil der Einnahmen kommt in einen MS-Benefizfonds und wird zur Unterstützung von Mitgliedern der MS-Selbsthilfegruppe Niederösterreich Süd verwendet.

Der Laufclub unterstützt in erster Linie Menschen mit Multipler Sklerose und erstattet nach Vorlage eines Verordnungsscheins und einer Rechnungskopie 20 % der MS-spezifischen Behandlungskosten. In den letzten Jahren wurden auch Kühlwesten angeschafft, und der Einbau eines Treppenlifts wurde finanziell unterstützt.

Inklusion: Der aus rund 250 Mitgliedern bestehende gemeinnützige Verein lebt den Inklusionsgedanken. So werden MS-Betroffene in die wöchentlich stattfindenden Lauf- und Walkingtrainings eingebunden, auch wenn sie einen Rollstuhl nutzen und nicht mehr laufen können.

Ein weiterer Schwerpunkt des LC Tausendfüßler ist die Förderung der Laufjugend. Horvath ist es ein großes Anliegen, die 80 Vereinsmitglieder zwischen drei und zwölf Jahren nicht nur beim wöchentlichen Kinderlauftreff auf Trab zu halten, sondern auch mit dem Programm "Mut tut gut", beispielsweise mit Kletterübungen in einer Turnhalle, zu motivieren und mutig zu machen.

Bad Erlacher Sparkasselauf & MS-Benefizlauf

Der jährlich stattfindende Ortslauf wird von 80 bis 100 Ehrenamtlichen unterstützt und findet bei Läuferinnen und Läufern sowie Walkerinnen und Walkern großen Zuspruch. Auch der MS-Club Wien lässt sich das Event meist nicht entgehen und kam im Vorjahr mit 19 Personen nach Bad Erlach.

www.lc-tausendfuessler.at

Sonntag, 20. September 2020 von 10:00 bis 18:00 Uhr

17. Bad Erlacher Sparkassenlauf & 14. MS-Benefizwalk 2020 Sportarena in 2822 Bad Erlach, Niederösterreich

- 10:00 Uhr: U6 (2015 und jünger) 350 m
- 10:15 Uhr: U8 (2013 und 2014) 450 m
- 10:30 Uhr: U10/U12 (2009 bis 2012) 1.000 m
- 10:45 Uhr: U14/U16 (2008 bis 2005) 2.000 m
- 11:10 Uhr: U18 (2003 bis 2004) 4.000 m
- 11:10 Uhr: Hauptlauf/Staffellauf und Fun Run
- 11:11 Uhr: Nordic Walk/Benefizwalk 4.000 m

Rahmenprogramm: Tombola zugunsten MS-Betroffener, Hüpfburg, Verpflegung

Neuer Online-Auftritt der ÖMSG

Die Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft präsentiert sich im Internet in völlig neuem Gewand. Interessierte können sich nicht nur auf der neuen Website informieren, sondern auch die Social-Media-Kanäle abonnieren.

von Kerstin Huber-Eibl

Facebook

Auf der Facebook-Seite www.facebook.com/oemsgesellschaft werden aktuelle Infos rund um das Leben mit Multipler Sklerose gepostet.

www.facebook.com/oemsgesellschaft

Website

Auf der umfangreichen Website www.oemsg.at finden Mitglieder der Landesgesellschaften, aber auch alle anderen Interessierten Wissenswertes rund um Multiple Sklerose sowie topaktuelle sozialpolitische Neuerungen und einen Veranstaltungskalender. Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen können in einem geschützten Bereich speziell für sie bereitgestellte Informationen und

Formulare downloaden. Um die Zugangsdaten zu erfahren, wenden Sie sich bitte per E-Mail an buero@oemsg.at.

www.oemsg.at

Twitter

Der Twitter-Account https://twitter.com/MS_Gesellschaft dient der raschen Information zu Themen rund um Multiple Sklerose und Sozialpolitik.

https://twitter.com/MS_Gesellschaft

Instagram

Auf dem Instagram-Account https://www.instagram.com/msgesellschaft werden immer wieder Bilder gepostet, zuletzt vor allem Grafiken rund um den Welt-MS-Tag.

https://www.instagram.com/msgesellschaft

Entgeltliche Einschaltung



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 8.00-18.00 Uhr E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

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.





Promotion ohne Limit

Die Initiative "PromoLi – Promotion ohne Limit" unterstützt die MS-betroffene Anglistin Anna Klambauer auf dem Weg zu einer wissenschaftlichen Karriere.

Anna Klambauer erhielt 2003 im Alter von 22 Jahren die Diagnose Multiple Sklerose. Seit Oktober 2019 beschäftigt sie sich am Institut für Anglistik der Universität Graz im Rahmen ihrer Dissertation mit dem "Wahnsinn in der anglophonen Erzählliteratur". Möglich wurde die Promotionsstelle durch die Initiative PromoLi – Promotion ohne Limit. Diese verfolgt das Ziel, begabten Nachwuchswissenschaftern, die durch eine Behinderung oder chronische Erkrankung beeinträchtigt sind, Starthilfe zu geben.

Im aktuellen Pilotprojekt werden aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz österreichweit neun Doktoranden-Stellen finanziert. Langfristig soll dies zu einer nachhaltigen Sensibilisierung führen, damit zukünftig mehr Wissenschafter mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen Zugang zu einer wissenschaftlichen Karriere erhalten.

Quelle: Universität Graz

Interview mit Anna Klambauer

Hat die Erkrankung Ihr Studium und Ihre akademische Karriere beeinträchtigt?

Anfänglich wenig, da mein Krankheitsverlauf insgesamt glücklicherweise eher mild ist. Es war allerdings ein Schock, der doch einige Veränderungen nach sich zog. Vor allem die regelmäßige Therapie und die damit einhergehenden Nebenwirkungen (Grippesymptome) verlangten doch ein Mehr an Planung. Stressbewältigung ist vermutlich für alle MS-Erkrankten ein Thema: Ich musste lernen, dem Bedürfnis nach Ruhe auch nachzugeben, um Erschöpfungszustände zu vermeiden, was aber insgesamt bedeutet, dass spontane Mehrbelastungen (z. B. Prüfungszeit, Deadlines etc.) nicht immer einfach waren/sind. Seit meinem letzten Schub ist meine Mobilität eingeschränkt: Meine Beine ermüden sehr schnell, und ich bin an schlechten Tagen sehr unkoordiniert, was den

gesamten Alltag und damit auch den Beruf/das Studium beeinträchtigt. Es geht mir mittlerweile Gott sei Dank wieder besser, aber ich war für mehr als ein Jahr durch den Schub und die Medikamente (Antispastikum) nur sehr begrenzt einsatz- und konzentrationsfähig, was meinem Fortschritt absolut hinderlich war. All das ist natürlich manchmal auch eine starke psychische Belastung – besonders wenn sich die Krankheit dazu entschließt, den Plänen einmal kräftig in die Suppe zu spucken!

Wie wurden Sie seitens der Universität Graz in Bezug auf Ihre MS-Erkrankung unterstützt?

Eine unserer Institutssekretärinnen hatte die Idee, dass mit einem Grad der Behinderung von 60 ein erhöhter Kündigungsschutz einhergeht. Ich war zu diesem Zeitpunkt dabei, meine Lehrverpflichtung (die mein Haupteinkommen war) zu verlieren, da ich

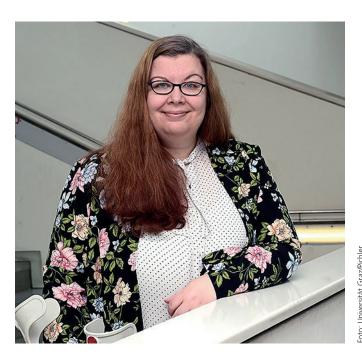
durch die vieljährige Tätigkeit in eine höhere Besoldungsstufe umgestuft wurde. Ich habe durch die Bemühungen (unterstützt auch von meinem Dissertationsbetreuer) zwar keine Anstellung bekommen können, durch Zuschüsse aus dem entsprechenden Topf seitens des Dekanats konnte ich allerdings meiner Lehrtätigkeit weiter nachkommen. Jetzt hat mir natürlich das Projekt PromoLi für die nächsten vier Jahre Jobsicherheit gegeben. Abgesehen von persönlicher Anteilnahme und Verständnis bei z. B. Bitten um Verschiebung einer Abgabe-Deadline wurde ich ansonsten von der Universität Graz in Bezug auf meine MS-Erkrankung nicht unterstützt. Das Behindertenreferat und die Gleichbehandlungsstelle können meist auch nur helfen, wenn bereits etwas schiefgelaufen ist – das Problem aller Akademiker, ob gesund oder krank, ist aber erst einmal Fuß zu fassen.



Kleine Freundschaftsdienste, etwa Hilfe beim Tragen von Büchern, Türen aufhalten etc. Vor dem Doktoratsstudium wussten nur sehr wenige, dass ich erkrankt war. Ich bin mir sicher, dass viele gerne bereit gewesen wären, auszuhelfen, doch ich war aber immer stur und wollte möglichst selbstständig sein/bleiben. Das ist immer noch so, obwohl vieles schwerer geworden ist.

Welche Steine wurden Ihnen in den Weg gelegt?

Abgesehen von den Steinen, für welche die Krankheit und die generellen Schwierigkeiten einer akademischen Karriere verantwortlich sind – keine. Ich habe sehr viel Glück mit meinem persönlichen Umfeld, und vor allem meine Eltern haben mich sehr dabei unterstützt, mein Studium ohne Ängste abschließen zu können, und standen mir auch in den unweigerlichen Unsicherheiten der akademischen Karriere immer mit Rat und Tat zur Seite.



Die Dissertantin Anna Klambauer hat eine Stelle am Institut für Anglistik, finanziert im Rahmen des Projektes "Promotion ohne Limit".

Eine Karriere im Forschungsbereich erfordert meist auch die Bereitschaft, an ausländischen Universitäten tätig zu sein. Mit welchen Herausforderungen sind Sie diesbezüglich konfrontiert?

Das ist ein großer Unsicherheitsfaktor für mich. Erstens ist es wichtig, dass ich Zugang zu Behandlungsmöglichkeiten und Medikamenten habe, was außerhalb des EU-Auslandes, z. B. in Amerika, nicht unbedingt der Fall ist. Das schränkt die "Auswahl" der Länder zusätzlich zu den ohnehin schon kargen Stellen ein. Zweitens mache ich mir auch große Sorgen, weil ich eben nicht so mobil bin wie andere. Ich habe hier eine Wohnung, die meinen Bedürfnissen entspricht, in einer Lage, die zentral ist, und einen Arbeitsplatz, der gut für mich erreichbar ist. Ich plane im Voraus, wenn ich an einen Ort muss, den ich nicht kenne – und muss viel Extrazeit einplanen, falls etwas nicht wie geplant läuft. Ich habe vor Ort auch – und vor allem! – liebe Menschen, die mir, falls benötigt, sofort im Alltag (z. B. Einkaufen, Arztbesuche bei

akutem Schub, Chauffeurdienste etc.) zur Seite stehen. Es gibt mir Sicherheit, zu wissen, dass mir jemand aushelfen würde, sollte ich es nicht mehr allein schaffen. Diese Sicherheit fällt im Ausland komplett weg, und ich würde sie, ehrlich gesagt, gerne nach Möglichkeit behalten bzw. zumindest geografisch nahe genug am "Hilfskommando" sein, wenn es brennt. Es haben natürlich alle Menschen Freundschaften, Familien und Beziehungen, die sie nicht zurücklassen wollen. Für mich bedeuten diese Beziehungen aber zusätzlich das Wissen, dass mir sofort jemand helfen kann, sollte es nötig sein.

Wo sehen Sie Verbesserungsbedarf?

Das ist eine schwierige Frage! Als ich plötzlich nicht mehr (vernünftig) gehen konnte und es wirklich schwierig wurde, die "einfachsten" Dinge zu tun, fiel mir auf, wie wenig die Welt für Menschen, die mit diesen Dingen kämpfen, ausgerichtet ist. Ein Beispiel sind etwa fehlende Sitzmöglichkeiten an öffentlichen Orten wie Flughäfen, und obwohl die Universität insgesamt barrierefrei sein sollte, so gibt es doch in den Altbauten oft Probleme, wie z. B. Treppen, die erst bewältigt werden müssen, bevor man den Lift erreicht (für mich wieder machbar, für Rollstuhlfahrer denke ich nicht). Das ist in der Regel keine böse Absicht, man denkt nur nicht an solche "Kleinigkeiten", wenn man selbst nicht betroffen ist. Das trifft besonders zu, wenn die Probleme unsichtbar sind (z. B. Fatigue-Symptomatik). Leider gibt es oft (verständliche) Berührungsängste, weil Menschen nicht wissen, wie sie am besten und sensibelsten mit solchen Fragen umgehen sollen. Ich denke, es wäre sehr gut, einen offeneren Dialog zu führen und auch vor allem die Menschen, die betroffen sind, in diesen einzubinden.

Projekte wie PromoLi leisten dazu einen großen Beitrag, weil dadurch einerseits gezeigt wird, dass auch Menschen mit Erkrankungen/Behinderungen ausgezeichnet zur akademischen Welt beitragen können

und andererseits potenzielle Sorgen über eventuelle Mehrkosten etc. zerstreut werden können, da das Projekt diese trägt (z. B. Gebärdensprachedolmetscher für Konferenzen). Zum letzten Punkt möchte ich hinzufügen, dass es generell die Möglichkeit geben sollte, diese Mehrkosten erstattet zu bekommen (Globalbudget? Bundesbudgettopf?), damit die Last nicht auf dem Budget des Instituts liegt, das in den meisten Fällen mehr als überschaubar ist.

Das Interview führte Kerstin Huber-Eibl.

PromoLi – Promotion ohne Limit

Neben den "klassischen" Zielen der Gleichstellung stellt Inklusion mit der 2009 in Kraft getretenen UN-Behindertenrechtskonvention eine Kernaufgabe von Hochschulen und Universitäten dar.

Am Pilotprojekt "Promotion ohne Limit" (PromoLi) nehmen neun Universtäten teil:

- Universität Linz (Lead Universität)
- Universität Wien
- Universität Graz
- Universität Innsbruck
- Medizinische Universität Wien
- Universität Salzburg
- Universität für Bodenkultur, Wien
- Wirtschaftsuniversität Wien
- Universität Klagenfurt

Ein langfristiges Ziel von PromoLi ist es, österreichweit an den Universitäten eine hinreichende Zahl an Stellen in Form eines dauerhaften Förderprogrammes zu schaffen, auf denen Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung promovieren können, um diesen Personen die Voraussetzungen für eine wissenschaftliche oder künstlerische Karriere bzw. einen Einstieg in die außeruniversitäre Forschung bzw. eine adäquate erwerbsmäßige Tätigkeit zu ermöglichen.

https://uniko.ac.at/themen/personal/promoli/

icompanion: App für Menschen mit Multipler Sklerose

Mithilfe der App ico**mpanion** behalten MS-Betroffene ihre Symptome, Therapien und Arztbesuche im Blick. Die User erhalten Informationen über die Bedeutung und Qualität ihrer MRT-Bilder, können ihre Symptome protokollieren und ein Tagebuch führen. Wenn gewünscht, lassen sich die Daten an die behandelnde Neurologin bzw. an den behandelnden Neurologen übermitteln.

von Kerstin Huber-Eibl

Eine einfache und sichere App von icometrix, einem Unternehmen, das klinisch bedeutsame Daten aus Gehirnscans extrahiert, unterstützt Menschen mit Multipler Sklerose, ihre Symptome, Therapien und Arztbesuche im Blick zu behalten. Die Nutzerinnen und Nutzer der App icompanion können auch Informationen über die Bedeutung und Qualität ihrer Gehirnscans erhalten, indem sie ihre MRT-Scans auf die Plattform hochladen. Damit lassen sich Ereignisse, die zwischen den Besuchen bei der behandelnden Neurologin bzw. dem behandelnden Neurologen auftreten, mithilfe der täglichen Symptomverfolgung und klinisch validierter Tests protokollieren.

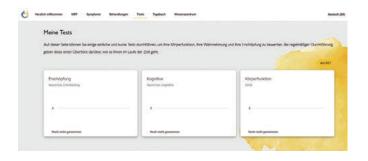
Die App soll dazu beitragen, bessere klinische Entscheidungen zu treffen und die Versorgung von Menschen mit MS auf der ganzen Welt zu demokratisieren. ico**mpanion** ist für Menschen mit MS und ihre Neurologinnen und Neurologen kostenlos und derzeit in Englisch, Französisch, Deutsch und Niederländisch erhältlich.

ico**mpanion**: Werkzeug für bessere Versorgung von MS-Betroffenen

- Einsatz klinisch validierter Tests
- icompanion ist ein Medizinprodukt:
 - Begleitmaßnahmen können für die klinische Entscheidungsfindung verwendet werden
 - kein IRB erforderlich
- Nach Zustimmung durch die Patientin bzw. den Patienten können Daten an die Neurologin bzw.

- an den Neurologen oder anderes medizinisches Fachpersonal übermittelt werden.
- Informationen zu Symptomen, Behinderung, Kognition, Müdigkeit und MRT
- icobrain-MRT-Analysen und -Quantifizierungen können im HCP-Portal zur Verfügung gestellt werden.
- Daten sind extrem sicher, icometrix ist nach ISO 27001 zertifiziert
- icompanion ist in Englisch, Deutsch, Französisch und Niederländisch verfügbar und in Kürze ebenfalls in Spanisch und Italienisch sowie in 18 weiteren Sprachen.

Link zur App: https://icompanion.ms



Meine Tests: Sie können einige einfache und kurze Tests durchführen, um Ihre Körperfunktion, Ihre Wahrnehmung und Ihre Erschöpfung zu bewerten. Bei regelmäßiger Durchführung geben diese einen Überblick darüber, wie es Ihnen im Laufe der Zeit geht.

Ouelle: icometrix

22

Mehr als 1 Mio. MS-Betroffene in Europa

In Europa leben mehr als eine Million Menschen mit Multipler Sklerose, davon 13.500 in Österreich. Die Zahl der europaweit von MS betroffenen Menschen ist laut dem vorläufigen MS-Barometer der European Multiple Sclerosis Platform (EMSP) in den letzten drei Jahren signifikant gestiegen.

von Kerstin Huber-Eibl



Die ÖMSG ist Mitglied der EMSP.

Die vorläufigen Ergebnisse des bald publizierten MS-Barometers 2020 zeigen, dass die Zahl der MS-Betroffenen in Europa seit 2017 erheblich gestiegen ist und nun mehr als 1.000.000 beträgt. Dies ist eine Steigerung von mehr als 35 % in den letzten drei Jahren.

Was diese neuen Zahlen bedeuten

• Das MS-Barometer 2020 deckt mehr Länder in der europäischen Region ab – basierend auf einer höheren Abdeckung einer EMSP-Mitgliedschaft.

- In der europäischen Region gibt es möglicherweise bessere Datenverfolgungssysteme.
- Möglicherweise hat sich die Früherkennung verbessert.
- In einer Längsschnittstudie muss untersucht werden, ob sich die Risiken für die Entwicklung von MS heutzutage ändern und ob Menschen mit Multipler Sklerose im Vergleich zu vor zehn Jahren länger leben.

Ergebnisse im Detail: http://annualreport.emsp.org

Quelle: European Multiple Sclerosis Platform

MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

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

Nähere Auskünfte zu den einzelnen Gruppen und die Kontaktdaten der Ansprechpersonen erhalten Sie unter der Hotline 0800 31 13 40.

NIEDERÖSTERREICH



MS-Club Baden

Gerlinde Pichler Mühlgasse 74/III/2, 2500 Baden Tel.: 0677 61 26 85 22

E-Mail: altesmauserl@gmail.com

Verein eMSig

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

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

MS-Selbsthilfegruppe Mostviertel

Petra Bonhag Fernblick 28, 4273 Unterweissenbach Tel.: 0664 786 68 78 E-Mail: ms.mostviertel@gmail.com

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 48 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

BURGENLAND

bzw. link_max@aon.at



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
Joseph-Haydn-Gasse 38,
7000 Eisenstadt

MS-Selbsthilfegruppe

Neusiedl am See

Jutta Madle
Friedrichstraße 34/2/4,
2410 Hainburg an der Donau
Tel.: 0664 316 63 41
E-Mail: jutta.mad@gmx.at
Treffen jeden 1. Mittwoch 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 Freitag im Monat
ab 15:00 Uhr
Café-Espresso STOP:SHOP
Steinamangerer Straße 177,
7400 Oberwart

OBERÖSTERREICH



MS-Selbsthilfegruppe Linz und Umaebuna

Ferdinand Keindl Blumenweg 1, 4481 Asten Tel.: 07224 673 12 bzw. 0699 10 12 43 36 E-Mail: feke.ms@drei.at

MS-Selbsthilfegruppe Oberes Mühlviertel (Rohrbach)

Hildegard Girlinger Putzleinsdorf 19, 4134 Putzleinsdorf 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-Micheldorf

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

Margit Schießl Untertreubach 2, 5272 Treubach Tel: 0677 61 45 15 08 E-Mail: m.schiessl08@gmail.com

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 20 40 99 58 E-Mail: chrikreu@gmx.at

MS-Selbsthilfegruppe Salzkammergut (Ischl, Ebensee)

Annemarie Fössleitner Wolfganger Straße 8, 5350 Strobl Tel.: 06137 68 75 bzw. 0680 308 99 22 Kontakt per SMS

MS-Selbsthilfegruppe Ried-Schärding

Christa Wallerstorfer
Schulweg 6/Top 5, 4924 Waldzell
E-Mail: ms-club-ried@gmx.at
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

Edith Pusch Im Weizenfeld 23, 4209 Engerwitzdorf Tel.: 0650 229 19 95 E-Mail: edith.pusch@inode.at

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 an ungeraden
Monaten
Parkhotel Brunauer/La Lontra
Elisabethstraße 45A, 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-Hauthaler-Straße 2, 5071 Wals

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 Gruppentreffe
E-Mail: elfi.wimmer@gmx.at im Monat ab ii
Gruppentreffen jeden 1. Samstag Café des Alter
im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr
Januar, Juli, August kein Treffen MS-Selbsthill
Gasthof Bauernbräu Peter Mair
Salzburger Straße 119, 5110 Oberndorf Nussdorf 101,

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 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

Lotte Plank 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 Altenwohnheims 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 Münchner Straße 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

Tel.: 0650 924 09 59 E-Mail: marika@rodel.at

Gruppentreffen jeden 1. Dienstag im Monat von 14:00 bis 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

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 an der Drau

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

Selbsthilfegruppe MS-Betroffene St. Veit an der Glan

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

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

MS-Selbsthilfegruppe Völkermarkt

Valentin Wutte Wildenstein 80, 9132 Gallizien Tel.: 0664 407 13 00

E-Mail: valentin.wutte@hotmail.com

MS-Club Leoben

Alfred Wabnegger Badgasse 10, 8700 Leoben Tel.: 0676 842 82 41 00

elfriede.hechenbichler@gmail.com

STEIERMARK

MS-Selbsthilfegruppe Bruck-Mürzzuschlag

Gernot Loidl
Roseggerstraße 26, 8600 Bruck/Mur
Gruppentreffen im Vital Café,
Erzherzog-Johann-Gasse 1
Tel.: 0664 168 60 70
E-Mail: loidl_gernot@a1.net

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

Selbsthilfegruppe der MS-Kranken im Oberen Murtal

Franz Miedl Hinteregg 51, 8832 Oberwölz Tel.: 0680 111 84 35

E-Mail: anni.hansmann@aon.at Website: www.ms-shq-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

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 bei 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!

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Tel.: 0664 368 60 01. Gestaltung: Harald Wittmann-Duniecki. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Redaktion: Peter Lex. Lektorat: www.onlinelektorat.at. 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 auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.



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, 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

Landesklinikum 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, 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 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, 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

101.. 005421777 0, L Wall. 11159 5alzbarg@gillx.

Patientenbeirat: Astrid Reiser



LANDESGESELLSCHAFT TIROL

Universitätsklinik für Neurologie Anichstraße 35, 6020 Innsbruck E-Mail: office@msgt.at, www.msgt.at

Patientenbeirat: Marlene Schmid, Malser 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



LANDESGESELLSCHAFT STEIERMARK

Augasse 132, 8051 Graz Gernot Loidl

Tel.: 0664/168 60 70

E-Mail: office@msges-stmk.at, www.msges-stmk.at



AKTIV MIT MS

Ihr persönliches Betreuungsnetzwerk





MS-Fachberater/in



Beratung am Telefon



Erfahrungsaustausch



Interaktivität



Materialien



Rufen Sie gebührenfrei unser Aktiv mit MS Serviceteam unter **0800–201 905** an oder registrieren Sie sich gleich unter www.aktiv-mit-ms.at

