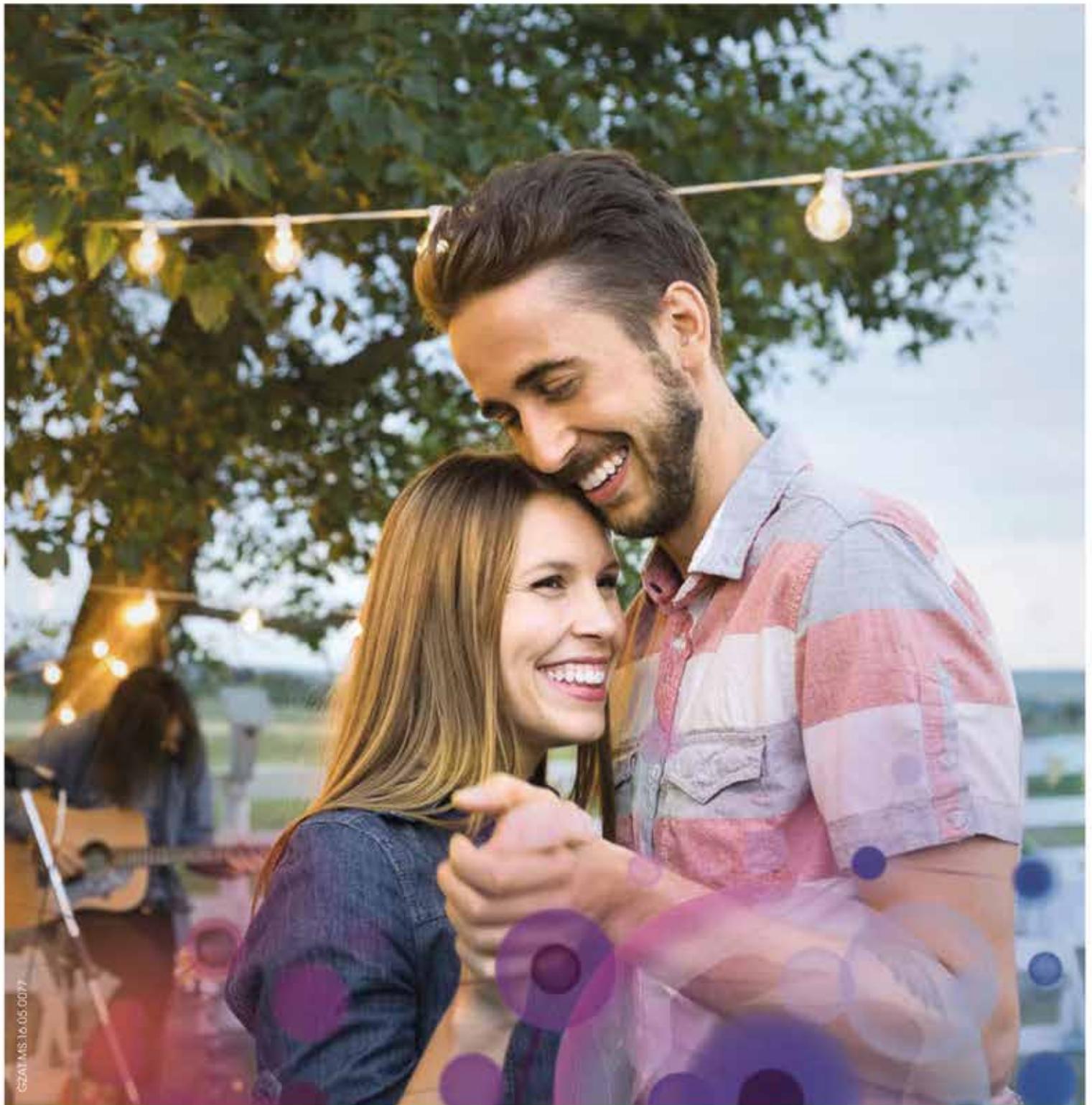


neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 4/2019 · Nr. 191
54. Jahrgang · 2,50 Euro

Schwangerschaft und Stillzeit



©ZAVI/MS: 16.05.00077

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.

Mit wegweisenden Therapien
komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME 



Dr. Fritz Leutmezer

Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich sehr, dass ich mich Ihnen in der letzten Ausgabe der *neuen horizonte* in diesem Jahr als neuer Präsident der Österreichischen MS-Gesellschaft vorstellen darf. Nachdem Univ.-Doz. Dr. Jörg Kraus die Geschicke der ÖMSG in einer sehr turbulenten Zeit über mehrere Jahre hindurch sehr erfolgreich geführt hat, möchte ich mich zuallererst bei ihm für seine aufopfernde Tätigkeit bedanken und ihm alles Gute für die Zukunft wünschen.

Mit der Wahl eines neuen Vorstandes ist auch erstmals eine Geschäftsführung installiert worden. Unter der Federführung von Fr. Karin Krainz sollen die organisatorischen Abläufe in der ÖMSG optimiert werden. In Zukunft soll dadurch auch die Kommunikation zwischen der ÖMSG und den Landesgesellschaften intensiviert und die erste Vorstandssitzung im kommenden Jahr vorbereitet werden, in der die organisatorischen Weichenstellungen für die künftigen Jahre erfolgen sollen.

In dieser Ausgabe der *neuen horizonte* finden Sie zwei sehr interessante Beiträge, die den neuesten Erkenntnisstand des diesjährigen Kongresses der Deutschen Neurologischen Gesellschaft (DGN) zusammenfassen: einen über die Stammzelltransplantation – ein Thema, das von vielen Patientinnen immer wieder nachgefragt wird – und einen weiteren über MS und Schwangerschaft.

Weiters finden Sie Informationen zu sozialrechtlichen Neuerungen sowie Informationen über die Möglichkeit, bei der ÖMSG einen Antrag auf finanzielle Unterstützung aus dem Spendentopf von „Licht ins Dunkel“ zu stellen.

Ich wünsche Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest und viel Gesundheit und Erfolg im Jahr 2020! Ich hoffe sehr, dass Sie uns auch im kommenden Jahr die Treue halten.

Mit den allerbesten Wünschen

Fritz Leutmezer

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



Seite 06 – Schwangerschaft und Stillzeit



Seite 21 – Ernährungsempfehlung



Seite 22 – Hilfe in besonderen Lebenslagen

editorial

03 Vorwort

intern

05 Neuer ÖMSG-Vorstand

medizin

06 Schwangerschaft und Stillzeit

10 Stammzelltransplantation

soziales

12 Wohin geht die Reha?

14 Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz

18 Forderungen des Behindertenrates

bundesländer

22 burgenland 16. Burgenländischer MS-Tag

adressen

23 MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

27 MS-Landesgesellschaften

26 Impressum

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 18. Februar 2020.

Neuer ÖMSG-Vorstand

Der Bundesdelegiertentag der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft wählte am 4. Oktober 2019 einen neuen Vorstand.

**Neuer ÖMSG-Präsident
Univ.-Prof.
Dr. Fritz Leutmezer**



**Neue ÖMSG-
Vizepräsidentin Marlene
Schmid**



Nach dem Rücktritt des Präsidenten der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG), Univ.-Doz. Dr. Jörg Kraus, wählte der Bundesdelegiertentag der ÖMSG am 4. Oktober 2019 einen neuen Vorstand. Der Bundesdelegiertentag setzt sich aus nominierten Personen der Mitgliedsländer zusammen. Die Anzahl der Bundesdelegierten pro Landesgesellschaft richtet sich nach der Anzahl ihrer Mitglieder.

Einstimmig wurde **Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer**, der bislang als Präsident der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien vorstand, zum ÖMSG-Präsidenten gewählt.

Zur Vizepräsidentin der ÖMSG wurde **Marlene Schmid**, Obfraustellvertreterin und Patientenbeirätin der Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol gewählt.

Mitglieder des Vorstandes und ihre Funktion (in alphabetischer Reihenfolge):

- Helga Androsch, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Wien
- Robert Arthofer, Kassier – MS-Gesellschaft Wien
- Mag. Carmen Breitwieser, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Oberösterreich
- OÄ Dr. Christiane Gradl, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Niederösterreich

- OA Dr. Mario Jeschow, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Oberösterreich
- Ferdinand Keindl, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Oberösterreich
- Karin Krainz-Kabas, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Wien
- Mag. Manuela Lanzinger, Schriftführerin – MS-Gesellschaft Wien
- Gernot Loidl, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Steiermark
- Mag. Sigismund Mittelbach, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Wien
- Florian Tschedul, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Steiermark
- Prim. Priv.-Doz. Dr. Tim von Oertzen, Vorstandsmitglied – MS-Gesellschaft Oberösterreich

Der gesamte Vorstand der ÖMSG und der Bundesdelegiertentag der österreichischen MS-Gesellschaften danken im Namen aller Mitglieder Univ.-Doz. Dr. Jörg Kraus besonders herzlich für sein großes Engagement sowie für die Zeit und Energie, die er der Aufgabe als ÖMSG-Präsident gewidmet hat. ■



Schwangerschaft und Stillzeit

Aus medizinischer Sicht gibt es für Frauen mit Multipler Sklerose kaum einen Grund, auf eine Schwangerschaft zu verzichten, denn sie bekommen beinahe genauso häufig ein gesundes Kind wie Frauen ohne MS. Auch der Langzeitverlauf der Erkrankung wird durch Schwangerschaft, Geburt und Stillen nicht negativ beeinflusst.

Da fast alle gängigen Medikamente zur Therapie der Multiplen Sklerose (MS) in der Schwangerschaft und Stillzeit kontraindiziert sind, wird eine Unterbrechung der Therapie bzw. eine Beendigung meist schon vor einer geplanten, spätestens aber mit Eintritt der Schwangerschaft empfohlen. Meist ist in der Schwangerschaft aufgrund des günstigen natürlichen Verlaufs keine immunmodulatorische Therapie notwendig.

Schwangerschaft

Bei Frauen mit MS beruhigt sich in der Schwanger-

schaft sehr häufig die Schubaktivität, da natürliche, immunsuppressive Faktoren im Blut wirksam werden und der Kortisolspiegel ansteigt.

Studien mit Frauen, die während der Schwangerschaft keine MS-Therapie erhielten, zeigen, dass das Schubrisiko im Verlauf der Schwangerschaft abnimmt. Allerdings kommt es nach der Geburt meist wieder zu einem Schubanstieg. Bislang wurde noch nicht untersucht, ob dies auch bei Frauen der Fall ist, die unter einer MS-Therapie schwanger geworden sind oder die Therapie erst kurz vor dem Eintritt einer Schwangerschaft abgesetzt haben.

Während die Schubrate in der Schwangerschaft kontinuierlich abnimmt (bis zu 80 % im letzten Drittel), kommt es in den ersten drei Monaten nach der Entbindung zu einem signifikanten Schubanstieg. Etwa 30 % der Frauen erleiden in den ersten drei Monaten nach der Geburt einen Schub. Im zweiten Trimenon nach der Geburt geht die Schubrate auf das unbehandelte Niveau vor der Schwangerschaft zurück. Insgesamt wirken sich Schwangerschaften weder auf die Progredienz der Erkrankung noch auf den Grad der Behinderung negativ aus.

„Die klinische Erfahrung zeigt, dass das Schubrisiko in der Schwangerschaft umso höher ist, je höher die Krankheitsaktivität zuvor war. Vor allem bei Frauen, die stärker wirksame MS-Therapien abgesetzt haben, können während einer Schwangerschaft Schübe auftreten, wobei das individuelle Risiko nicht bekannt ist. Aus diesem Grund sollten vor allem Frauen mit hochaktiver MS eine geplante Schwangerschaft mit ihrer Neurologin bzw. ihrem Neurologen besprechen und Folsäure einnehmen“, lautet die Empfehlung von Univ.-Prof. Dr. Kerstin Hellwig vom MS-und-Kinderwunsch-Register-Team am Universitätsklinikum Bochum, Deutschland, bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie in Stuttgart.

Tritt während der Schwangerschaft ein schwerer Schub auf, wird nach dem ersten Schwangerschaftsdrittel ein Kortisonpräparat (meist Dexamethason) verabreicht. Im ersten Schwangerschaftsdrit-

tel wird eine Kortisontherapie besonders sorgfältig abgewogen. Als Alternative ist auch eine Plasmapheresetherapie in jedem Abschnitt der Schwangerschaft möglich, wobei diese Therapie aber spezialisierten Zentren mit entsprechender Dialyseeinheit vorbehalten bleibt.

Art der Entbindung

Da Schwangerschaften bei Frauen mit und ohne MS ähnlich verlaufen, sollten sich keine Einschränkungen für die Geburt durch die MS ergeben. Lediglich bei einer relevanten körperlichen Behinderung kann es zu einer Verzögerung des Geburtsvorganges kommen. Es ist also weder generell ein Kaiserschnitt nötig noch gibt es Einschränkungen hinsichtlich einer Vollnarkose oder Peridural- bzw. Spinalanästhesie bei einem Kaiserschnitt, da das Schubrisiko davon nicht beeinflusst wird. ▶

Schwangere sollen sowohl die Gynäkologin bzw. den Gynäkologen als auch die Hebamme, von denen sie während der Geburt betreut werden, über ihre MS-Erkrankung informieren.

Stillen mit MS

Frauen mit leichter bis moderater Krankheitsaktivität können stillen, jedoch sollte innerhalb des ersten Lebensjahres sukzessive abgestillt werden. „Ausschließliches Stillen für mindestens zwei Monate kann das Schubrisiko eventuell sogar moderat senken“, erklärte Hellwig. Wird die Beikost eingeführt, ist das Schubrisiko deutlich niedriger als direkt nach der Geburt.

In den ersten Monaten nach der Geburt kann es zum Wiederauftreten einer erhöhten Krankheitsaktivität kommen.

In der Stillzeit auftretende Schübe können mit hochdosierten Steroiden behandelt werden, wobei Hellwig eine Stillpause von vier Stunden empfiehlt. In manchen Fällen wird eine Behandlung mit intravenösen Immunglobulinen empfohlen, da diese die eventuell erhöhte Schubrate nach der Schwangerschaft senken können und keine negativen Auswirkungen auf den Säugling haben. Treten dennoch neue Schübe auf, sollte abgestillt und eine immunmodulierende Therapie eingeleitet werden.

Wiederaufnahme der MS-Therapie nach der Geburt

Es gibt keine allgemeinen Empfehlungen, wie rasch nach dem Stillen mit einer medikamentösen MS-Therapie begonnen werden sollte. Frauen, die nicht stillen möchten oder eine hohe Krankheitsaktivität vor oder während der Schwangerschaft aufweisen, empfiehlt Hellwig, in den ersten zwei Wochen nach der Geburt wieder mit der MS-Therapie zu beginnen.

Manche MS-Medikamente gelangen wahrschein-

„In der Schwangerschaft sind weder immunmodulierende noch immunsuppressive MS-Medikamente zugelassen.“



Univ.-Prof. Dr. Kerstin Hellwig

lich nicht in die Muttermilch, andere überwinden zwar die Blut-Milch-Schranke, wirken sich aber nicht negativ auf den Säugling aus. Die Entscheidung, unter einer MS-Therapie zu stillen, sollte nur nach intensiver Risiko-Nutzen-Abwägung unter Berücksichtigung des potenziellen Risikos für den Säugling und des Risikos eines schweren Schubes erfolgen und muss mit der behandelnden Neurologin bzw. dem behandelnden Neurologen besprochen werden. Derzeit ist kein MS-Medikament zur Anwendung in der Stillzeit zugelassen. ■



Benötigen Sie aktualisierte **Informationen zum Thema Stillen und Antikörpertherapien**, wenden Sie sich bitte an die Leiterin des deutschsprachigen MS-und-Kinderwunsch-Register-Teams am Universitätsklinikum Bochum, Univ.-Prof. Dr. Kerstin Hellwig.
k.hellwig@klinikum-bochum.de

Quelle: DGN-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Multiplen Sklerose; MS und Kinderwunschregister; Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), 27. September 2019, Stuttgart

Hidden MS – nicht sichtbare Symptome ansprechen!

Unter „hidden MS“ (englisch „hidden“ = versteckt) versteht man die nicht sichtbaren Symptome einer Multiplen Sklerose (MS). „An erster Stelle steht hierbei die Fatigue-Problematik, unter der sehr viele MS-Betroffene leiden. Zudem gehören auch Depression, Blasen- und Darmfunktionsstörungen, Überempfindlichkeit bei Hitze, Defizite bei der Konzentrationsfähigkeit sowie Sexualektionsstörungen zu den versteckten MS-Symptomen“, erklärt Dr. Elke Pucks-Faes, Abteilung Neurologie, Landeskrankenhaus Hochzirl-Natters.

Belastung der Lebensqualität

Die sogenannten „hidden symptoms“ belasten die Lebensqualität oft mehr als die sichtbaren MS-Symptome. Daher sollten in Gesprächen zwischen Arzt und Patient auch die nicht sichtbaren Beschwerden angesprochen werden, denn „die Patienten müssen ihre Erkrankung verstehen, nur dann können sie Bewältigungsstrategien erlernen“, so die Neurologin. Pucks-Faes erlebt in ihrem Alltag als Ärztin zudem oft, dass MS-Betroffene Scham empfinden, weil sie etwas nicht mehr schaffen. „Hier gilt es, ein Bewusstsein zu schaffen, dass die nicht sichtbaren Symptome – eben auch die plötzlich auftretende Müdigkeit und Erschöpfung, die Fatigue – Teil der Erkrankung sind.“

Zudem gibt es versteckte Symptome, über die Betroffene sehr lange nicht reden, wie z. B. Störungen

„Wenn die versteckten Symptome einer MS früh im Arzt-Patienten-Gespräch angesprochen werden, kann man auch frühzeitig mit therapeutischen Maßnahmen gegensteuern.“



Primaria Dr. Elke Pucks-Faes,
Fachärztin für Neurologie

der Blasen- oder Sexualektion. „Hier ist die klare Botschaft von uns Ärzten: Es gibt Behandlungsmöglichkeiten! Zudem muss abgeklärt werden, ob diese Symptome durch die Erkrankung oder durch die Medikation auftreten. Es ist von großer Bedeutung, alle MS-Patienten frühzeitig zu informieren, dass solche Beschwerden möglich sind und dass ihnen im Fall des Falles geholfen werden kann – wenn sie darüber reden“, betont Pucks-Faes.

Dasselbe gilt bei auftretenden Depressionen. „Chronische Erkrankungen können die Stimmung generell negativ beeinträchtigen. Eine Depression ist aber auch ein mögliches Symptom einer MS. Das müssen Patienten wissen, damit sie sich an ihren Arzt wenden und dieser die entsprechende Behandlung einleiten kann“, so Pucks-Faes. ■

**STARK
MIT MS**

Weitere Infos zum Thema Reha und Multiple Sklerose finden Sie auf www.stark-mit-ms.at

Stammzelltransplantation

Der Neustart des Immunsystems mittels Stammzelltransplantation ist ein auf Heilung ausgerichtetes, aber risikoreiches Therapieprinzip. Die Stammzelltherapie kommt nur in spezialisierten Zentren als „Ultima Ratio“ zum Einsatz, wenn zuvor durchgeführte Therapien keinen Erfolg zeigten.

PD Dr. **Harald Prüß**, Neuroimmunologe an der Charité – Universitätsmedizin Berlin, präsentierte bei der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie in Stuttgart neue Daten zur Entwicklung der Therapieoptionen bei Multipler Sklerose (MS).

Da bei der immunologisch vermittelten MS Zellen des Immunsystems fälschlicherweise körpereigene Nervenzellen im Gehirn und Rückenmark angreifen, kommt es in weiterer Folge zu Entzündungsherden. Das wesentliche Ziel einer MS-Therapie besteht in der Verhinderung der Krankheits- und Behinderungsprogression. So kann bei der schubförmigen MS mit sogenannten verlaufsmodifizierenden Therapien die Zeit zwischen den Schüben verlängert und die Schwere eines Schubs minimiert werden.

Mittlerweile stehen zum Teil hochwirksame Therapien wie Immunsuppressiva bzw. Immunmodulatoren sowie Antikörper und „small molecules“, die gezielt in die Entzündungskaskade eingreifen, zur Verfügung. Die MS-Progression wird mit verlaufsmodifizierenden Therapien zwar seltener, dennoch kommt es bei mehr als der Hälfte der Personen innerhalb von zehn Jahren zu einer signifikanten Zunahme der Behinderung, wie die prospektiven UCSF-MS-EPIC-Studie¹ zeigt. Das 14-Jahres-Follow-up der

UCSF-MS-EPIC-Kohorte², ging der Frage nach, welche Bedeutung klinische MS-Schübe sowie MS-Aktivitätszeichen in der MRT-Bildgebung für die langfristige Behinderungsprogression haben. Die Auswertung zeigte, dass das Auftreten von Schüben zwar deutlich mit einem vorübergehenden Anstieg des Behinderungsgrades, aber nicht mit der endgültigen bzw. langfristigen Behinderungsprogression assoziiert war. Bei einem Drittel der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer mit schubförmiger MS stieg der Grad der Behinderung trotz erfolgreicher Schubprophylaxe an.

Risikoreicher Neustart des Immunsystems

Mit der Stammzelltransplantation wird versucht, eine Heilung der MS zu erreichen, indem mit einer Art „Neustart“ des Immunsystems sämtliche gegen sich selbst gerichtete Fehlprogrammierungen gelöscht werden. Bei dieser risikoreichen Methode werden den betroffenen Patientinnen und Patienten zuerst blutbildende Stammzellen entnommen, worauf eine Chemotherapie folgt. Mit dieser werden das Knochenmark und damit auch die falsch programmierten Immunzellen nahezu vollständig zerstört. Im Anschluss werden „gesunde“ Blutstammzellen, die zu

„Eine verlaufsmodifizierende Therapie unterdrückt offensichtlich erfolgreich die Schübe, kann die Erkrankung jedoch nicht heilen und das Fortschreiten nicht immer verhindern.“

PD Dr. Harald Prüß



Foto: Kerstin Huber-Eibl

Beginn entnommen wurden, dem Körper wieder zugeführt, worauf sich ein neues Immunsystem bildet.

Das Verfahren zeigte sich in früheren Studien als vielversprechend; jedoch auch nebenwirkungs- und risikoreich. Da der Aufbau eines neuen Immunsystems misslingen kann, wodurch die betroffenen Patientinnen und Patienten sämtlichen Erregern schutzlos ausgesetzt sind, wird die Stammzelltransplantation bislang nur als letztmögliche Option eingesetzt.

Der Vergleich der Wirksamkeit der Stammzelltransplantation mit medikamentösen Therapien im Rahmen einer randomisierten, multizentrischen Studie³ ergab, dass die Progressionsrate fünf Jahre nach der Stammzelltransplantation 9,7 % betrug, im Gegensatz zu 75,3 % unter der medikamentösen Therapie. Bei der Transplantationsgruppe kamen Rückfälle wesentlich seltener vor, die Lebensqualität war höher, und der Behinderungsgrad hatte abgenommen. Laut Prüß war auch das Nebenwirkungsprofil vertretbar: So erreichte die Toxizität maximal Grad 3, es kam auch zu keinen lebensbedrohlichen Ereignissen oder Todesfällen. Neue hochwirksame Medikamente wie Ocrelizumab oder Alemtuzumab waren in dieser Studie noch nicht inkludiert. Außerdem wurden einige Patienten mit Therapien der weniger wirksamen Ba-

sisgruppe behandelt, weshalb die Ergebnisse dieser Studie limitiert waren.

Prüß zufolge geht die Stammzelltherapie in erfahrenen Zentren mit einer relativ geringen Komplikationsrate einher. Es bleibt aber abzuwarten, ob sie die Krankheits- und Behinderungsprogression langfristig und bei unterschiedlich betroffenen Menschen mit MS verhindern kann. Außerdem ist aus Fallserien klar abzuleiten, dass die hämatopoetische Stammzelltransplantation umso besser wirkt, je früher sie im Krankheitsverlauf eingesetzt wird. Damit im Einklang steht eine sehr limitierte Effektivität bei Patienten mit progredienter MS. ■

1 Cree BA, Gourraud PA, Oksenberg JR et al., Long-term evolution of multiple sclerosis disability in the treatment era. *Ann Neurol* 2016; 80:499–510

2 Cree BAC, Hollenbach JA, Bove R et al., UCSF-MS-EPIC Team. Silent progression in disease activity-free relapsing multiple sclerosis. *Ann Neurol* 2019 May; 85(5):653–66

3 Burt RK, Balabanov R, Burman J et al., Effect of Nonmyeloablative Hematopoietic Stem Cell Transplantation vs Continued Disease-Modifying Therapy on Disease Progression in Patients With Relapsing-Remitting Multiple Sclerosis: A Randomized Clinical Trial. *JAMA* 2019; 321(2):165–174

Quelle: Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN), 27. September 2019, Stuttgart



Radkersburger Hof

Wohin geht die Reha?

Die Rehabilitation der Multiplen Sklerose hat sich in den letzten Jahrzehnten wissenschaftlich als wirksam erwiesen. Entsprechende evidenzbasierte Daten liegen vor (Rasova et al., 2010). Anfänglich war der Blick vorwiegend auf die Funktionsausfälle und die Wiedererlangung der Funktionen der Betroffenen gerichtet. Dies hat sich in den letzten Jahren

deutlich gewandelt. Körperliche Kraft und Kondition sind wesentliche Faktoren für eine höhere Selbstständigkeit im Alltag. In den letzten Jahren rückte auch die Therapie der Fähigkeiten in den Vordergrund, um die Selbstständigkeit weiter zu erhöhen. Diese Änderung der Schwerpunkte entstand durch die Vorstellung, dass der Mensch als „bio-psycho-soziales“ Wesen gesehen wird und man nicht nur den Körper (bio) betrachtet, sondern auch seine geistigen Fähigkeiten (psycho) sowie seine soziale Umgebung (soziales). Hierbei wird die Familie, das private und berufliche Umfeld, wie auch das soziale Netz betrachtet. Stand bisher die Physiotherapie und medizinische Trainings-therapie im Vordergrund, rücken mit der neuen Sichtweise die Ergotherapie und Psychologie immer mehr in den Fokus. Auch die Sozialberatung und Pflege werden verstärkt und damit die Möglichkeit, soziale Dienste einzubinden und die Selbstpflegekompetenz zu erhöhen.

Wenn man jedoch Menschen mit körperlichen oder zerebralen Einschränkungen (wie beispielsweise Gangstörung aufgrund der MS) noch besser helfen will, muss man auch ihr häusliches Umfeld, die Verkehrsinfrastruktur, den Arbeitsplatz und das Umfeld der Freizeitaktivitäten berücksichtigen. Diese sogenannten „Kontextfaktoren“ sind in den letzten Jahren stark in den Mittelpunkt gerückt, da sie sich derzeit auch schnell Richtung intelligenter Techniken verändern. So wird etwa im öffentlichen Verkehr vermehrt auf Barrierefreiheit Wert gelegt, und auch öffentliche Gebäude, Banken, Cafés, Restaurants, Kaufhäuser, Arztpraxen und Krankenhäuser werden barrierefreier. Zusätzlich werden im Haushalt, im Auto und am Arbeitsplatz neue Hilfsmittel eingesetzt, die einem das Leben mit „smarter“ Technik erleichtern:



Sie unterstützen die Kommunikation, vereinfachen die Mobilität und nehmen weitere Tätigkeiten ab.

Diese Kontextfaktoren werden auch in der Reha Radkersburg vermehrt in die Therapie einbezogen. Dadurch kann man die Selbständigkeit mit MS weiter verbessern. ■

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

Quelle:

Rasova et al., Emerging evidence-based physical rehabilitation for Multiple Sclerosis – Towards an inventory of current content across Europe Health Qual Life Outcomes. 2010; 8:76. Published online 2010 Jul 28. DOI: 10.1186/1477-7525-8-76



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
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

Neue Richtlinie

Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz

Mit der Überarbeitung der Richtlinie für die persönliche Assistenz am Arbeitsplatz (PAA) werden mehr Menschen mit Behinderungen im Arbeitsalltag unterstützt, und ihre berufliche Teilhabe wird sichergestellt. Die Richtlinie trat mit 15. Oktober 2019 in Kraft.



Bei der persönlichen Assistenz am Arbeitsplatz (PAA) handelt es sich um ein wesentliches Unterstützungsinstrument für Menschen mit Behinderungen, um nachhaltig am Berufsleben teilnehmen zu können.

Neben der übersichtlicheren Gestaltung ist im Rahmen der neuen Richtlinien die Gewährung der PAA nun grundsätzlich bereits **ab Pflegegeldstufe 3** möglich. Zusätzlich besteht, um Menschen mit Behinderungen den Erwerb eines Arbeitsplatzes bzw. den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern, ab sofort auch bei Ausübung einer geringfügigen Beschäftigung die Möglichkeit, eine PAA in Anspruch zu nehmen. Um in weiterer Folge Nachteile im Rahmen der pensionsrechtlichen Ansprüche zu vermeiden, wer-

den für die Dauer von bis zu einem Jahr die Beiträge der Selbstversicherung für die persönlichen Assistentinnen und Assistenten gemäß § 19a ASVG (Kranken- und Pensionsversicherung) vom Bund übernommen.

Persönliche Assistenz am Arbeitsplatz

Das Ziel der PAA ist eine qualitative und quantitative Steigerung der Teilhabe von Frauen und Männern mit Behinderungen am allgemeinen Arbeitsmarkt oder einer Absolvierung einer Ausbildung, die aufgrund einer Behinderung persönliche und individuelle Unterstützung zur selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Gestaltung des Arbeitslebens bzw. der Ausbildung benötigen. Durch die PAA sollen die individuellen und persönlichen Unterstützungsleistungen im Zusammenhang mit Begleitung und Mobilität geschaffen werden, die zur Erfüllung der dienstvertraglich festgelegten Verpflichtungen sowie zur Einhaltung innerbetrieblicher Regelungen bzw. zur erfolgreichen Absolvierung einer Ausbildung als Ausgleich behinderungsbedingter Funktionseinschränkungen erforderlich sind.

Unterstützung am Arbeits- und Ausbildungsplatz und Mobilität

Die PAA umfasst nach Bedarf insbesondere folgende Kernaufgaben:

- Begleitung am Weg zwischen Wohnung und

Arbeitsstelle bzw. Ausbildungsort, einschließlich notwendiger Wege im Zusammenhang mit der Kinderbetreuung

- Begleitung bei dienstlichen Verpflichtungen außerhalb des Arbeitsplatzes (z. B. Besuch von Veranstaltungen, Dienstreisen)
- Begleitung und Unterstützung zur Erlangung oder Erfüllung von Aufträgen im Rahmen der selbstständigen Tätigkeit
- Unterstützungstätigkeiten manueller Art bei der Verrichtung der beruflichen Tätigkeit oder während der Ausbildungszeit (z. B. Ablage von Unterlagen, Kopiertätigkeit); nicht jedoch Unterstützungsleistungen inhaltlicher oder fachlicher Art
- Assistenz bei der Körperpflege während der Dienst- oder Ausbildungszeit

- sonstige behinderungsbedingt erforderliche Assistenzleistungen (z. B. Hilfe beim Ein- und Aussteigen aus dem oder in das Kfz, An-/Ausziehen der Jacke, Hilfe beim Mittagessen)

Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf, die eine entsprechende fachliche und persönliche Eignung für den angestrebten bzw. ausgeübten Beruf mitbringen, erhalten durch die PAA jene individuelle und persönliche Unterstützung, die zur Ausübung einer beruflichen Tätigkeit oder Absolvierung einer Ausbildung erforderlich ist, um ihr Berufsleben zunehmend selbstständig und eigenverantwortlich organisieren zu können. Die Erbringung von Unterstützungsleistungen inhaltlicher oder fachlicher Art im Zusammenhang mit der von der Assistenznehmerin und vom Assis- ▶

Entgeltliche Einschaltung



**Elektro-Rollstuhl FreedomChair: Faltbar und leicht
In nur 1 Sekunde fahrbereit, ab 23 kg Eigengewicht**

**Selbst Probefahren und testen!
Vereinbaren Sie einen Termin unter 01 270 61 08!**

**Help-24 GmbH Leopoldauer Straße 17, 1210 Wien
www.medizinprodukt.at**



tenznehmer zu erbringenden Arbeitsleistung oder der Absolvierung einer Ausbildung im Rahmen der PAA ist hingegen ausnahmslos nicht zulässig.

Voraussetzungen

Die PAA kann von Menschen mit Behinderungen nur unter folgenden Voraussetzungen in Anspruch genommen werden:

- erwerbsfähiges Alter der Assistenznehmerin oder des Assistenznehmers mit Ausnahme der in § 10 Abs. 4 angeführten Personengruppe und
- notwendige fachliche und persönliche Eignung für den ausgeübten bzw. angestrebten Beruf und
- Bezug von Pflegegeld nach dem Bundespflegegeldgesetz (BPGG), BGBl. Nr. 110/1993 ab der Pflegegeldstufe 3

Neben dem Vorliegen der oben genannten Voraussetzungen müssen Sie:

- in einem aufrechten sozialversicherungspflichtigen Dienstverhältnis stehen und mit Hilfe der PAA die Qualität Ihrer Arbeitsleistung steigern oder zumindest erhalten bzw. einen drohenden Arbeitsplatzverlust vermeiden können oder
- selbstständig und gewinnorientiert tätig sein oder
- mit Hilfe der PAA ein konkret in Aussicht gestelltes sozialversicherungspflichtiges Dienstverhältnis erlangen bzw. eine selbstständige Erwerbstätigkeit aufnehmen können oder
- mit Hilfe der PAA ein Studium oder eine Berufsausbildung in der gesetzlich vorgeschriebenen Dauer zuzüglich der nach Maßgabe des Studienförderungsgesetzes 1992 (StudFG), BGBl. Nr. 305/1992 für den Bezug von Studienbeihilfe zulässigen weiteren Semester absolvieren können

Die PAA kann nur natürlichen Personen zur individuellen und persönlichen Unterstützung gewährt werden und hat in jedem Fall auf eine Beschäftigung am ersten Arbeitsmarkt im Rahmen eines sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnisses bzw. auf eine gewinn-

orientierte selbstständige Tätigkeit abzielen. Besonders ist dies bei Aus- und Weiterbildungen, Studien und Lehrgängen zur Berufserprobung bzw. Arbeitstraining und bei Arbeitssuchenden zu berücksichtigen.

Durchführung

Die Durchführung der PAA wird in den Bundesländern von verschiedenen Vereinen („Assistenzservicestellen“) angeboten. Eine Liste der „Assistenzservicestellen“ in Wien sowie nähere Informationen finden Sie auch auf der Website des Dachverbandes für berufliche Integration (www.dabei-austria.at). Nähere Informationen zur Antragstellung auf PAA erhalten Sie bei der Wiener Assistenzgenossenschaft (www.wag.or.at).

Assistenz bei akademischen Ausbildungen

Für ein Erststudium kann PAA gewährt werden. Bei Absolvierung eines Doppelstudiums ist die Gewährung von zusätzlichen, über das im Rahmen des Hauptstudiums gewährte Stundenausmaß hinausgehenden Assistenzleistungen in Höhe des nachweislich vorliegenden, individuellen behinderungsbedingten Mehraufwandes möglich. Die Gewährung der PAA im Rahmen eines Zweitstudiums ist nur in begründeten Ausnahmefällen zulässig (z. B. wenn die Assistenznehmerin oder der Assistenznehmer den Beruf aufgrund der Behinderung nicht mehr ausüben kann und das Zweitstudium nachweislich zu Umschulungszwecken dient).

Assistenz bei Aus- und Weiterbildung

Grundsätzlich kann PAA für Schulungen und Weiterbildungen gewährt werden, sofern diese zur Erlangung oder zur Sicherung des Arbeitsplatzes bzw. zur Absicherung der selbstständigen Erwerbstätigkeit notwendig sind oder zu einer Verbesserung der beruflichen Aufstiegschancen beitragen. ■

Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

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.



Verfügbar für iOS und Android.
Mehr erfahren: www.cleo-app.at

Biogen-32133

Entgeltliche Einschaltung



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

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

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

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

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

00800 101 141 42

Kostenfrei | Mo–Fr von 8.00–18.00 Uhr
E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

MS Nurse Service
BERATUNG ■ ERFAHRUNG ■ BETREUUNG
Ein Service von Ashfield und Biogen Austria GmbH

Forderungen des Behindertenrates

Der Österreichische Behindertenrat (ÖBR) stellt eine Reihe von Forderungen, die das Leben für Menschen mit Behinderungen erleichtern und die Teilhabe an der Gesellschaft verbessern sollen. Wir haben für Sie einen Auszug zusammengestellt.

Umsetzung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen:

- Förderung der Partizipation von Menschen mit Behinderungen und ihrer Organisationen im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention.
- Schaffung eines Inklusionsfonds, um die Maßnahmen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention finanzieren zu können.
- Gesetzliche Absicherung der Finanzierung des Österreichischen Behindertenrates im Bundesbehindertengesetz.
- Der Bundesbehindertenbeirat muss ein Beratungsorgan der Bundesregierung werden.

- Erhebung von Daten zu Menschen mit Behinderungen und Aufschlüsselung der Statistiken nach Behinderungen, Geschlecht und Alter.

Föderalismus:

- Rechte und Leistungen müssen österreichweit einheitlich gewährt werden. Daher bedarf es verstärkt länderübergreifender Vereinbarungen (Art.-15a-B-VG-Vereinbarungen) im Bereich der Behindertenpolitik.

Frauen mit Behinderungen:

- Die öffentliche Sichtbarkeit von Frauen mit Behin-



derungen muss mit bewusstseinsbildenden Maßnahmen und Datenerhebungen, nach den Merkmalen Behinderung und Geschlecht hergestellt werden.

- Opferschutzeinrichtungen und -angebote müssen umfassend barrierefrei eingerichtet werden und vor allem auch im ländlichen Bereich bedarfsgerecht zur Verfügung stehen.

Antidiskriminierung:

- Im Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz (BGStG) muss ein allgemeiner Rechtsanspruch auf Unterlassung und Beseitigung von Barrieren verankert werden.
- Es bedarf eines wirkungsvollen Mindestschadenersatzes.
- Das Prozesskostenrisiko muss beseitigt werden.

Umfassende Barrierefreiheit:

- Bewusstseinsbildende Maßnahmen zur Barrierefreiheit in allen Dimensionen müssen verstärkt werden.
- Die Etappenpläne müssen rasch umgesetzt und auf Gebäude der Länder und Gemeinden erweitert werden. Darüber hinaus muss eine Berichtspflicht über die Umsetzungsmaßnahmen gesetzlich verankert werden.
- Barrierefreiheit ist als zwingende Voraussetzung für öffentliche Förderungen vorzusehen.
- Die Ausbildung zur/zum ÖGS-DolmetscherIn ist



entsprechend dem tatsächlichen Bedarf auszubauen und auch im Westen Österreichs anzubieten.

- Für ÖGS-Dolmetschleistungen (einschließlich jener im Justizwesen oder bei der Polizei) sind österreichweit einheitliche Standards festzulegen.
- Es muss ein barrierefreier Zugang zu allen Websites geschaffen werden.
- Für Menschen mit Behinderungen müssen spezifische Schulungen zur Steigerung ihrer digitalen Kompetenzen kostenfrei angeboten werden.

Bildung:

- Schaffung eines österreichweiten inklusiven Bildungssystems mit ausreichenden Ressourcen (finanziell und personell) und mit der Möglichkeit für lebenslanges Lernen sowie Umwandlung der Sonderschulen in inklusive Schulen.
- Der individuelle Unterstützungsbedarf muss abgedeckt werden. ▶

Arbeit und Existenzsicherung:

- Um dem menschenrechtsbasierten Ansatz von Behinderung zu entsprechen, muss der für die Arbeitsfähigkeit notwendige Unterstützungsbedarf erhoben werden.
- Spezifische Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für Menschen mit Behinderungen, geschlechtsspezifisch angepasst, müssen geschaffen werden, um ihnen gleiche Chancen auf dem Arbeitsmarkt und damit ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- Jugendliche mit Behinderungen dürfen nicht vor Ausschöpfung individueller inklusiver Ausbildungsangebote mit ausreichenden Unterstützungsleistungen und einer damit verbundenen Arbeitserprobung als arbeitsunfähig eingestuft werden.
- Zur Finanzierung soll das System der Ausgleichs-

taxe durch einen allgemeinen Behindertenbeschäftigungsbeitrag als ArbeitgeberInnenabgabe von etwa 0,3 % ersetzt werden.

- Menschen in Tages- und Beschäftigungsstrukturen sind für ihre Tätigkeit kollektivvertraglich zu entlohnen und sozialversicherungsrechtlich abzusichern.

Selbstbestimmtes Leben:

- Umsetzung des Entschließungsantrages vom 19. 9. 2019: Persönliche Assistenz und Unterstützung ist ALLEN Menschen mit Behinderungen österreichweit bedarfsgerecht zur Verfügung zu stellen.
- Es muss ein detaillierter Plan zur De-Institutionalisierung erstellt werden.

Gesundheits- und Rehabilitationssystem:

- Gesundheitseinrichtungen müssen barrierefrei in allen Dimensionen (baulich, kommunikativ, sozial, finanziell) gestaltet werden.
- Umfassende Rehabilitation ist für alle Menschen mit Behinderungen sicherzustellen. Es darf keine Leistungsunterschiede aufgrund der Ursache einer Behinderung geben.



Quelle: Österreichischer Behindertenrat, Oktober 2019



Ernährungsempfehlung

Lauwarme Linsen mit Leinöl

Die im Leinöl enthaltene Alpha-Linolensäure kann vom menschlichen Körper in Omega-3-Fettsäuren umgewandelt werden. Sie wirkt entzündungshemmend und hat einen günstigen Einfluss auf leicht erhöhten Blutdruck.



Zubereitung:

1. Berglinsen 12 Stunden einweichen und waschen.
2. Zwiebeln und Kürbis in Rapsöl dünsten.
3. Linsen mit folgenden Zutaten 10 Minuten kochen:
 - Kräutersalz
 - Lorbeerblatt
 - Wacholderbeeren
 - Apfelessig
4. Zwiebeln und Kürbis unter die Linsen heben und mit Leinöl abschmecken.

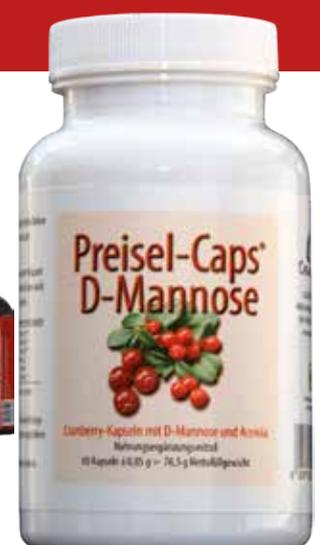
Entgeltliche Einschaltung

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

MS-Gesellschaft Burgenland

16. Burgenländischer MS-Tag am 12. Oktober 2019 im Stadthotel in Pinkafeld

Am Samstag, dem 12. Oktober 2019, fand das 16. Burgenländische MS-Forum im Stadthotel in Pinkafeld statt. Den Vortrag beim diesjährigen MS-Forum hielt Frau Dr. **Eva Schubert-Vadon** von der MS-Ambulanz im Krankenhaus Oberwart zum Thema „Kognition und MS“ sowie „Neuigkeiten und Bewährtes bei MS“.

Nach dem Vortrag wurden alle TeilnehmerInnen des MS-Tages zu einem gemeinsamen Mittagessen eingeladen.

Wir freuen uns immer wieder, den Mitgliedern der MS-Gesellschaft Burgenland mit unseren Veranstaltungen einen informativen und unterhaltsamen Vormittag bieten zu können. An der Begeisterung der TeilnehmerInnen merkten wir auch heuer wieder, dass dieses Vorhaben umgesetzt werden konnte.

Herzlichen Dank an alle, die auch heuer wieder dabei waren! ■



Service

Hilfe in besonderen Lebenslagen

Menschen mit Multipler Sklerose, die sich in einer schwierigen finanziellen Situation befinden, können bei der ÖMSG einen Antrag auf einmalige finanzielle Unterstützung aus dem Spendentopf von „Licht ins Dunkel“ stellen. Alle Informationen, die Sie uns im Rahmen der Antragstellung zukommen lassen, werden absolut vertraulich behandelt.

Das Antragsformular erhalten Sie bei Andrea Dürmoser unter der E-Mail-Adresse **andrea.duermoser@oemsg.at**.

Imagefilm

Auf der Website der ÖMSG (**www.oemsg.at**) können Sie einen Film über die unsichtbaren Symptome der Multiplen Sklerose ansehen. Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen gerne eine DVD mit dem Video zu.

Bitte wenden Sie sich unter der Telefonnummer **01 404 00-3123** an Andrea Dürmoser.

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
Jetzelsdorf 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
bzw. link_max@aon.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
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 Umgebung**

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
Untertreibach 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
Wolfgangner 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
E-Mail: elfi.wimmer@gmx.at
Gruppentreffen jeden 1. Samstag
im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr
Januar, 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
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
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
Erzherzog-Johann-Gasse 1,
8600 Bruck an der Mur
Tel.: 0664 168 60 70
E-Mail: office@ms-selbsthilfe.at
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

**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-shg-oberesmurtal.at

**MS-Selbsthilfegruppe
Ennstal-Ausserland-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.: +43 664 368 60 01. Gestaltung: Miriam Fellinger. Druck: Donau Forum Druck GmbH, Wien. Redaktion: Peter Lex. Lektorat: www.onlinelektorat.at. Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: +43 1 407 31 11, Fax: +43 1 407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: +43 1 407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Medien-gesetz 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

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, <http://www.ms-gesellschaft.at>

Information: Di 8:45–11:30 Uhr und Fr 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 54 62-32110

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

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

- Injektionsschulung
- Telefonische Unterstützung
- Therapieunterstützende Informationen
- Aktiv mit MS-App
 - 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

teva

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

 **aktiv mit ms**
patientenservice