ISSN-Nummer: 2223-6848

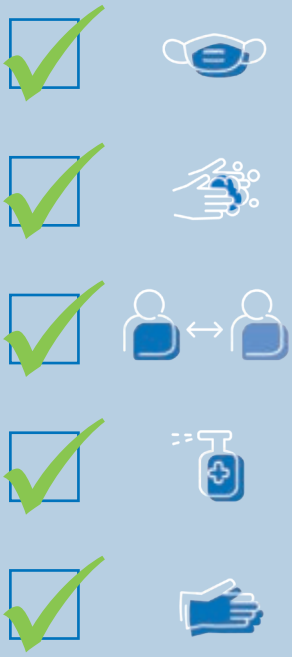
neue horizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 4/2020 • Nr. 195
55. Jahrgang • 2,50 Euro

COVID-19 und Multiple Sklerose

Aktualisierte globale Empfehlungen



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

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Anzeige

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.

Mit wegweisenden Therapien
komplexen Erkrankungen begegnen.

SANOFI GENZYME

editorial

04 Vorwort

medizin

06 Aktualisierte globale Empfehlungen
12 ECTRIMS/ACTRIMS 11. bis 13. 9. 2020
14 Lichttherapie bei Fatigue und Tagesschläfrigkeit
16 Spastik und eingeschränkte Mobilität bei MS

soziales

18 Gut durch den Winter kommen – trotz aller Corona-Einschränkungen!
20 Hunde als Therapeuten?

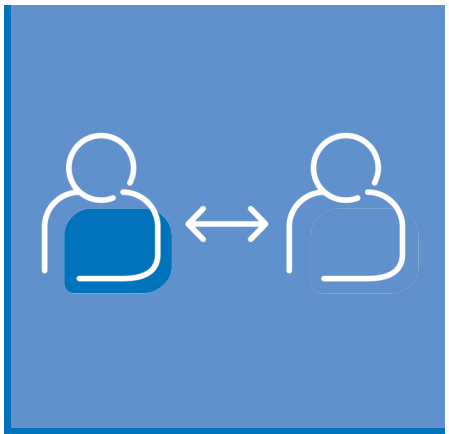


Foto: adobe.stock.com

Seite 6 – Aktualisierte globale Empfehlungen

bundesländer

22 MS-Regionalclub Perg

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 25. Feber 2021.

© Johannes Zinner

Karin Krainz

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor einem Jahr hat der Präsident der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft, Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, hier an dieser Stelle über die turbulenten vergangenen Jahre berichtet. Zu diesem Zeitpunkt kannten wir das Jahr 2020 noch nicht, das bekanntlich an Turbulenz und Herausforderung kaum zu übertreffen ist. Dennoch haben wir begonnen, wenn auch in viel kleineren Schritten als gedacht, die hier an dieser Stelle entworfene Zukunftsvision der Zusammenarbeit innerhalb der MS-Gesellschaften umzusetzen, und wir werden den Weg konsequent weitergehen.

Die erste Onlineveranstaltung der ÖMSG über multiple Sklerose und SARS-Cov-2 fand bereits Anfang April statt. Die aktuellsten internationalen Empfehlungen zu diesem Thema finden Sie auf Seite 6. Das Thema Spastik und Mobilität greift OÄ Dr. Gradl aus Niederösterreich für uns auf. Lesen Sie den Beitrag auf Seite 16. Der Artikel von Univ.-Prof. Dr. Leutmezer über interessante Neuigkeiten vom ECTRIMS-Kongress rundet den medizinischen Teil ab.

Neues gibt es auch aus Oberösterreich zu berichten. So wählte der MS-Regionalclub Perg einen neuen Vorstand, lesen Sie mehr dazu auf Seite 22.

Die genannten Inhalte sind nur ein Teil dessen, was Sie in diesem Heft an Wissenswertem vorfinden – viel Freude beim Lesen!

Auch wenn die Zeiten schwierig sind, die MS-Landesgesellschaften und die ÖMSG sind für Sie da. Gemeinsam kommen wir auch durch diese fordernde Zeit!

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten Teams der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft besinnliche Weihnachten, und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Herzlich, Ihre Karin Krainz
Mitglied ÖMSG-Vorstand

Multiple Sklerose – die Krankheit der 1.000 Gesichter:
Kennen Sie Ihre Rechte?

Die MS hat 1.000 Gesichter: Bei einem Menschen verläuft sie so, beim anderen ganz anders. So facettenreich die Erkrankung, so vielfältig sind auch die Angebote zur Unterstützung, die Betroffenen dabei helfen sollen, die MS so gut wie möglich in den Alltag zu integrieren.

Deshalb ist es für Menschen mit MS enorm wichtig, sich gut über ihre Rechte zu informieren: Nur so können sie von den zahlreichen Anlaufstellen und Informationen zu steuerlichen Absetzmöglichkeiten und Vergünstigungen, Zuschüssen, Ermäßigungen und Befreiungen bis hin zur alltäglichen Unterstützung und Pflege profitieren. Eine kleine Hilfestellung dazu finden Sie im Artikel „Meine Rechte: Anlaufstellen im Überblick".

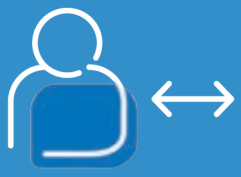
Auch die Möglichkeit, zurückzuschalten und sich mehr Zeit für sich zu nehmen, wenn es nötig ist, sollte unbedingt in Anspruch genommen werden. Je früher man auf seinen Körper hört und Stress reduziert, desto mehr Folgeschäden können vermieden werden. Besonders bei chronischen Erkrankungen ist es wichtig, Erschöpfungssymptome ernst und Unterstützung bei Verschlechterung der Symptome besser früher als später in Anspruch zu nehmen. Doch was gilt es zu beachten, wenn man das Arbeitspensum reduzieren möchte, und an wen kann man sich hiermit wenden? Diese und weitere Informationen zum Thema finden Sie im Artikel *„Arbeitspensum auf dem Prüfstand"*.

Informieren Sie sich – hören Sie auf Ihren Körper! Wir hoffen, Sie dabei unterstützen zu können!

Ihre Celine König
Redaktion „Stark mit MS"

Stark mit MS – Ihre maßgeschneiderte Informationsplattform rund um Multiple Sklerose. Herausgeber: Content Glory GmbH, Kolonitzgasse 2A, 1030 Wien

www.stark-mit-ms.at



COVID-19 und Multiple Sklerose

Aktualisierte globale **Empfehlungen**

Die Internationale Multiple-Sklerose-Föderation (MSIF) aktualisierte die globalen Empfehlungen für Menschen mit Multipler Sklerose im Umgang mit COVID-19.

von Kerstin Huber-Eibl

Die unter Mitarbeit international anerkannter Experten und Vertretern verschiedener MS-Gesellschaften im Frühjahr 2020 von der Internationalen Multiple-Sklerose-Föderation veröffentlichten Empfehlungen zu COVID-19 und Multipler Sklerose wurden am 23. Oktober 2020 aktualisiert.

> *„Die globale COVID-19-Pandemie machte eine verstärkte Zusammenarbeit innerhalb der MS-Bewegung erforderlich. Ich bin stolz, zu sehen, wie sich die globale Gemeinschaft zusammengeschlossen hat, um qualitativ hochwertige Daten zu sammeln und zeitnahe, praktische und evidenzbasierte Ratschläge zu generieren."*
> **Brenda Banwell**, Vorsitzende des International Medical and Scientific Board der MSIF

Auszug aus den Empfehlungen

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, COVID-19 zu entwickeln, schwer zu erkranken oder an den Folgen der Infektion zu versterben, bei Menschen mit einer MS-Diagnose generell nicht höher ist als in der allgemeinen Bevölkerung. Folgende Gruppen von MS-Betroffenen sind jedoch anfälliger für einen schweren COVID-19-Verlauf:

- Menschen mit progressiver MS
- Menschen über 60 Jahre mit MS
- Männer mit MS
- schwarze und möglicherweise südasiatische Menschen mit MS
- Menschen mit einem höheren Grad an Behinderung (z. B. einem EDSS-Wert von 6 oder höher)
- Menschen mit MS und Adipositas, Diabetes oder Erkrankungen des Herzens oder der Lunge
- Menschen, die bestimmte krankheitsmodifizierende Therapien für ihre MS einnehmen (siehe unten)

Allen MS-Betroffenen wird empfohlen, die Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation zu befolgen, um das Infektionsrisiko mit COVID-19 zu verringern. Personen in den höheren Risikogruppen sollten diesen Maßnahmen besondere Aufmerksamkeit widmen.

Die Internationale Multiple-Sklerose-Föderation spricht folgende Empfehlungen aus

- Halten Sie einen Abstand von mindestens 1,5 m zwischen sich und anderen, um das Infektionsrisiko beim Husten, Niesen oder Sprechen zu verringern. Dies ist besonders in Innenräumen wichtig, gilt aber auch für den Außenbereich (nationale und internationale Richtlinien zur physischen Distanzierung variieren zwischen mindestens 1 m und 2 m. Bitte beachten Sie die nationalen Richtlinien, und halten Sie sich vor Augen, dass dies Mindestabstände sind und längere Abstände von Vorteil sind).
- Machen Sie das Tragen einer Maske zu einem normalen Bestandteil des Umgangs mit anderen Personen, und stellen Sie sicher, dass Sie den Mund-Nasen-Schutz richtig verwenden.
- Vermeiden Sie es, überfüllte Orte zu besuchen, ▶

Entgeltliche Einschaltung

Hallo, ich bin Cleo.

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.

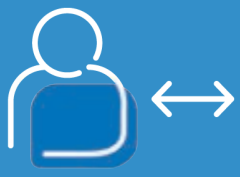
Ein persönliches Tagebuch, mit dem du deine Gesundheit im Blick behältst.

Trainingsprogramme, entwickelt von Experten.

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

Biogen

Biogen-32133



insbesondere in Innenräumen. Wenn dies nicht möglich ist, tragen Sie eine Maske, und üben Sie soziale Distanzierung.
- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit Wasser und Seife oder einem alkoholbasierten Desinfektionsmittel (70 % Alkoholgehalt wird als am effektivsten angesehen).
- Vermeiden Sie die Berührung von Augen, Nase und Mund – es sei denn, Ihre Hände sind sauber.
- Bedecken Sie beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem gebeugten Ellbogen oder Taschentuch.
- Reinigen und desinfizieren Sie häufig Oberflächen, insbesondere solche, die regelmäßig berührt werden.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über optimale Pflegepläne, bei Bedarf durch Videokonsultationen oder persönliche Besuche. Besuche in Kliniken und Krankenhäusern sollten nicht vermieden werden, wenn sie aufgrund Ihrer aktuellen Gesundheitsbedürfnisse empfohlen werden.
- Bleiben Sie aktiv, und versuchen Sie, an Aktivitäten teilzunehmen, die Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern. Körperliche Bewegung und soziale Aktivitäten, die außerhalb und mit sozialer Distanz stattfinden können, werden empfohlen.
- Lassen Sie sich gegen Influenza impfen, und ermutigen Sie Ihre Familie, es Ihnen gleichzutun.
- Pflegekräfte und Familienmitglieder, die mit einer Person mit MS in einer der Gruppen mit höherem Risiko zusammenleben oder diese regelmäßig besuchen, sollten diese Empfehlungen ebenfalls befolgen, um die Wahrscheinlichkeit einer COVID-19-Infektion im Haushalt zu verringern.

MSIF-Empfehlungen zu krankheitsmodifizierenden Therapien

Viele krankheitsmodifizierende Therapien (DMT) für MS wirken durch Unterdrückung oder Modifizierung des Immunsystems. Einige MS-Medikamente können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass bei einer Infektion mit COVID-19 Komplikationen auftreten. Dieses Risiko muss jedoch mit dem Risiko eines Abbruchs oder einer Verzögerung der Behandlung in Einklang gebracht werden.

Die Internationale Multiple-Sklerose-Föderation empfiehlt Menschen mit MS, die derzeit krankheitsmodifizierende Therapien erhalten, ihre Behandlung fortzusetzen – es sei denn, es wird empfohlen, ihren behandelnden Arzt zu konsultieren.

Personen, die Symptome von COVID-19 entwickeln oder positiv auf die Infektion getestet werden, sollten ihre MS-Therapien mit ihrem behandelnden Arzt oder anderem mit ihrer Pflege vertrauten medizinischen Fachpersonal besprechen.

Bevor Menschen mit MS mit einer neuen krankheitsmodifizierenden Therapie beginnen oder eine bestehende krankheitsmodifizierende Therapie ändern, sollten sie mit ihrem behandelnden Arzt besprechen, welche Therapie für ihre individuellen Umstände die beste Wahl ist. Diese Entscheidung sollte die folgenden Informationen berücksichtigen:
- Verlauf und Aktivität der MS-Erkrankung
- Risiken und Vorteile, die üblicherweise mit verschiedenen Behandlungsoptionen verbunden sind
- zusätzliche Risiken im Zusammenhang mit COVID-19, wie beispielsweise
  - das Vorhandensein anderer Faktoren für einen schwereren Fall von COVID-19 wie Alter, Adipositas, bestehende Lungen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, progressive MS, ethnische Zugehörigkeit mit höherem Risiko usw. (wie oben angeführt)
  - das aktuelle und erwartete zukünftige COVID-19-Risiko in der Region
  - das Risiko einer Exposition gegenüber COVID-19

aufgrund des Lebensstils, z. B. ob die Möglichkeit besteht, sich selbst isolieren zu können oder in einer Umgebung mit hohem Risiko arbeiten zu müssen
- neue Erkenntnisse über die mögliche Wechselwirkung zwischen einigen Behandlungen und dem Schweregrad von COVID-19

Hinweise auf den Einfluss krankheitsmodifizierender Therapien auf den Schweregrad von COVID-19

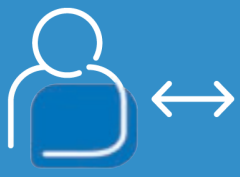
Es ist unwahrscheinlich, dass Interferone und Glatirameracetat den Schweregrad von COVID-19 negativ beeinflussen. Es gibt einige vorläufige Hinweise darauf, dass Interferone aufgrund von COVID-19 die Notwendigkeit einer Krankenhauseinweisung reduzieren können.

Die verfügbaren Daten deuten darauf hin, dass Menschen mit MS, die Dimethylfumarat, Teriflunomid, Fingolimod, Siponimod und Natalizumab einnehmen, kein erhöhtes Risiko für schwerwiegendere COVID-19-Symptome haben.

Es gibt Hinweise darauf, dass Therapien gegen CD20 – Ocrelizumab und Rituximab – mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit einer schwereren Form von COVID-19 assoziiert sein können. Diese Therapien sollten jedoch weiterhin als Option für die Behandlung von MS während der Pandemie in Betracht gezogen werden. Menschen mit MS, die diese Therapien erhalten (oder Ofatumumab und Ublituximab, die auf die gleiche Weise wirken), sollten hinsichtlich der oben genannten Ratschläge besonders wachsam sein, um das Infektionsrisiko zu verringern.

Weitere Daten zur Anwendung von Alemtuzumab und Cladribin während der COVID-19-Pandemie sind erforderlich, um deren Sicherheit beurteilen zu können. Menschen mit MS, die derzeit diese Therapien erhalten und in einer Region mit einem COVID-19-Ausbruch leben, sollten ihre aktuellen Lymphozytenzahlen mit ihrem behandelnden Arzt besprechen. (Lymphozyten sind eine Art weißer Blutkörperchen, die den Körper vor Infektionen schützen. Wenn deren Anzahl als ▶

Entgeltliche Einschaltung



niedrig angesehen wird, sollten sich Betroffene so viel wie möglich isolieren, um ihr Risiko zu verringern.)

Die Empfehlungen zur Verzögerung der zweiten oder weiteren Dosierung von Alemtuzumab, Cladribin, Ocrelizumab und Rituximab aufgrund des COVID-19-Ausbruchs sind von Land zu Land unterschiedlich. Personen, die diese Medikamente einnehmen und die nächste Dosis erhalten müssen, sollten ihren behandelnden Arzt zu den Risiken und Vorteilen einer Verschiebung der Behandlung befragen.

Ärztlicher Rat bei Schüben und anderen gesundheitlichen Problemen

Menschen mit MS sollten immer noch ärztlichen Rat einholen, wenn sie gesundheitliche Veränderungen feststellen, die auf einen Schub oder ein anderes zugrunde liegendes Problem wie eine Infektion hinweisen können. Dies kann mithilfe von Alternativen zu persönlichen Klinikbesuchen (z. B. Telefon- oder Videokonsultationen) erfolgen, sofern die Option verfügbar ist. In vielen Fällen ist es möglich, Schübe zu Hause zu behandeln.

Die Verwendung von Steroiden zur Behandlung von Rückfällen sollte sorgfältig abgewogen und nur bei schweren Rückfällen angewendet werden. Es gibt Hinweise darauf, dass die Einnahme hochdosierter Steroide im Monat vor der Ansteckung mit COVID-19 das Risiko einer schwereren Infektion erhöht, die einen Krankenhausbesuch erfordert. Wenn möglich, sollte die Entscheidung von einem Neurologen getroffen werden, der Erfahrung mit der Behandlung von MS hat. Menschen, die wegen eines Schubes eine Steroidbehandlung erhalten, sollten besonders wachsam sein und mindestens einen Monat lang über eine Selbstisolierung nachdenken, um das Risiko von COVID-19 zu verringern.

Menschen mit MS sollten weiterhin an Rehabilitationsmaßnahmen teilnehmen und während der Pandemie so aktiv wie möglich bleiben. Dies kann durch Online-Sitzungen erfolgen – sofern verfügbar – oder in Kliniken, sofern die Einrichtungen Sicherheitsvorkehrungen treffen, um die Verbreitung von COVID-19 zu begrenzen. Menschen mit Bedenken hinsichtlich ihrer psychischen Gesundheit sollten sich beraten lassen.

Grippeimpfung

Der Grippeimpfstoff ist sicher und wird für Menschen mit MS empfohlen. Menschen mit MS in Ländern, bei denen die Grippesaison beginnt, wird empfohlen, sich mit dem saisonalen Grippeimpfstoff impfen zu lassen, sofern dieser verfügbar ist.

SARS-CoV-2-Impfstoff

Derzeit sind nicht genügend Informationen verfügbar, um kommentieren zu können, wie die verschiedenen in der Entwicklung befindlichen SARS-CoV-2-Impfstoffe mit MS oder mit krankheitsmodifizierenden Therapien für MS interagieren würden. Hinweise werden in einer aktualisierten Version enthalten sein, sobald sie verfügbar sind.

Beratung für Kinder oder schwangere Frauen mit MS

Derzeit gibt es keine spezifischen Empfehlungen für schwangere Frauen mit MS. Es gibt seitens der Weltgesundheitsorganisation allgemeine Informationen zu COVID-19 und Schwangerschaft, aber keine spezifischen Ratschläge für von MS betroffene Kinder. Diese Personengruppen sollten den obigen Ratschlägen für Menschen mit MS folgen. ■

NOVARTIS

Ein Service von
Novartis Pharma GmbH
Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien
Tel.: 01-866 57-0, 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.

multiple sklerose patient partner

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.

MS & ich

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

Unter dieser **kostenfreien** Nummer sind wir für sozialrechtliche und psychologische Anliegen mit kompetenter Beratung telefonisch für Sie da: Mo-Do: 9.00-16.00 Uhr und Fr. 9.00-13.00 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten können Sie sich gerne per Mail an patient.partner@novartis.com an uns wenden.

Datum der Erstellung: 04/2020, AT2004020992

Anzeige

8. gemeinsamer Kongress der Europäischen (ECTRIMS) und Amerikanischen (ACTRIMS) Gesellschaft für Therapie und Erforschung der Multiplen Sklerose von 11. bis 13. 9. 2020

Erstmals fand der internationaler MS-Kongress, der ursprünglich in Washington D. C., USA hätte stattfinden sollen, aufgrund der COVID-19-Pandemie auf virtueller Basis statt. Die Pandemie beeinflusste dabei nicht nur die Organisation, auch inhaltlich bildete sie einen der Schwerpunkte.

© privat

Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

So galt das Hauptinteresse der Frage, ob MS-Patienten im Allgemeinen oder solche mit bestimmten Immuntherapien im Speziellen ein höheres Risiko haben, an MS zu erkranken und/oder einen schwerwiegenderen Verlauf durchzumachen. In einer Auswertung von Datenbanken aus insg. 21 Ländern wurden 1.540 MS-Patienten identifiziert, die eine COVID-19-Erkrankung durchgemacht hatten. Höheres Lebensalter, eine progrediente Verlaufsform der Erkrankung und höherer EDSS-Score erhöhten das Risiko für einen schwerwiegenderen Verlauf. Patienten, die mit Ocrelizumab oder Rituximab behandelt worden waren, hatten ein höheres Risiko für Spitalsaufenthalte und die Notwendigkeit einer künstlichen Beatmung. Todesfälle traten – unabhängig von der Art der Behandlung – bei MS-Patienten nicht häufiger auf (MS Virtual; SS02.04). In einer kleineren Gruppe von 405 Patienten war das erhöhte Risiko eines schweren Verlaufes bei Patienten unter Ocrevus®- oder Rituximabtherapie nicht nachweisbar, Patienten mit Interferon-beta oder Glatirameracetat hatten sogar einen günstigeren Verlauf. Erneut waren aber auch in dieser Studie ein höherer EDSS sowie höheres Lebensalter Risikofaktoren für einen ungünstigen Verlauf der COVID-19-Erkrankung (MS Virtual; SS02.06).

Im Hauptvortrag (Paty Lecture) berichtete Prof. Helen Tremlett über das sog. MS-Prodrom. Darunter versteht man eine Phase von mehreren Jahren vor dem Auftreten erster typische MS-Symptome, in denen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung signifikant häufiger Beschwerden wie Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Blasen- und Darmprobleme sowie Hauterkrankungen auftreten. Diese Beschwerden führen auch dazu, dass Patienten schon 5 Jahre vor Beginn der eigentlichen Erkrankung ärztliche Hilfe (sei es im Spital oder in Arztpraxen) in Anspruch nehmen.

Solche Prodromalphasen wurden auch schon bei anderen Autoimmunerkrankungen beschrieben und bestätigen die aus zahlreichen MRT-Untersuchungen bekannte Tatsache, dass entzündliche Veränderungen

teilweise schon Jahre vor den ersten typischen Krankheitssymptomen auftreten. Diskutiert wurde auch die Möglichkeit, dass Erkrankungen, die in diesem Prodromalstadium besonders häufig auftreten (wie Depression oder Kopfschmerzen) einen ähnlichen Erkrankungsmechanismus haben könnten wie die MS (MS Virtual 2020; PL01-01).

Mehrere Vorträge beschäftigten sich mit dem Thema MS und Darm:

Dr. Stefanie Kürten präsentierte Daten aus Tiermodellen und menschlichen Gewebeproben, die den Schluss erlauben, dass bestimmte Nahrungsmittel Ausgangspunkt für die Fehlprogrammierung des Immunsystems sein könnten und dass das Nervensystem im Darm das erste Ziel dieser Fehlsteuerung sein könnte. So wurde der Konsum von Kuhmilch mit dem Risiko, später an MS zu erkranken, in Zusammenhang gebracht. Sollten diese experimentellen Daten durch andere Untersuchungen bestätigt werden, könnten sich daraus in Zukunft Erkenntnisse für mögliche Therapien ableiten lassen (MS Virtual 2020; PS10.02).

Bei Kindern und Jugendlichen mit MS, die häufig Schübe hatten, fanden sich Unterschiede im Hinblick auf die Darmflora im Vergleich zu Patienten mit stabilem Krankheitsverlauf (MS Virtual 2020; LB01.05). Ebenso fanden sich (wenn auch subtile) Unterschiede zwischen jugendlichen MS-Patienten und gesunden Kontrollpersonen (MS Virtual 2020; PS10.03). Die Unterschiede betrafen dabei nicht die bakterielle Darmflora im Allgemeinen, sondern nur einzelne Bakterienstämme.

Ein interessanter Vortrag beschäftigte sich mit der Frage des Einflusses von Genen auf MS. Während weiterhin gilt, dass kein einzelnes Gen oder keine Gruppe von Genen das Auftreten der MS vorhersagen kann, konnten amerikanische Forscher zeigen, dass ein genetischer Risikofaktor einen gewissen prognostischen Wert haben kann. Aus den Genomdaten von über 40.000 MS-Patienten wurde ein sog. polygener Risikoscore abgeleitet, der möglicherweise die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer MS bis zu einem gewissen Grad vorhersagen kann. So unterschied der Score erfolgreich MS-Patienten von gesunden Kontrollen. Bei Geschwistern von MS-Patienten war ein erhöhter Score mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer MS assoziiert. Der Schweregrad der Erkrankung war durch den Score hingegen nur mäßig prognostizierbar. Mit dieser Studie gelang ein erster Brückenschlag zwischen genetischen Daten und deren praktischer Anwendung bei einer multifaktoriellen Erkrankung wie der MS (MS Virtual 2020; PS08.04).

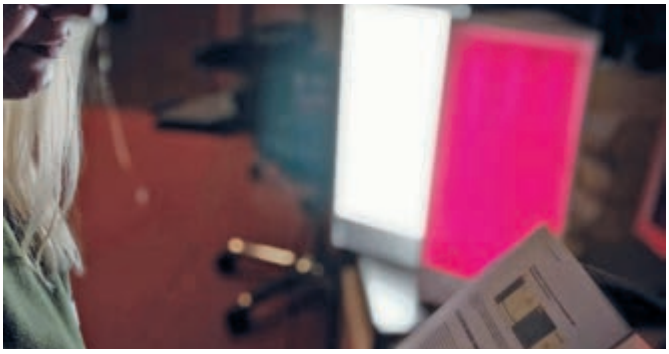
Die Veranstaltung wurde mit der für Österreich ehrenvollen Einladung zum ECTRIMS 2021 in Wien geschlossen. ■

Studienteilnehmer gesucht! Lichttherapie bei Fatigue und

Für eine Studie zum Thema „Fatigue, Tagesschläfrigkeit und Schlafstörungen bei Multipler Sklerose und Lichttherapie als Behandlungsmethode“ werden am Wiener AKH Teilnehmer gesucht.

Mithilfe der klinischen Prüfung soll herausgefunden werden, ob gestörter Schlaf bei Menschen mit Multipler Sklerose zu Fatigue und Tagesschläfrigkeit führen kann. Darüber hinaus soll erforscht werden, ob und inwiefern Lichttherapie die Fatigue und/oder Tagesschläfrigkeit verbessern kann. ■

Lichttherapie ist eine nichtinvasive, nebenwirkungsarme Behandlung und befindet sich derzeit in Erprobung bei Fatigue und Tagesschläfrigkeit im Rahmen der Multiplen Sklerose. Im Rahmen dieser Studie wird Lichttherapie mit einer Lichtstärke von 10.000 Lux mit einer Behandlung mit einer geringeren Lichtstärke (300 Lux) verglichen. Welche Behandlung Sie erhalten, wird per Zufall (Randomisierung) entschieden.



Foro beigestellt

Studienablauf

- Die Teilnahme an der Studie dauert voraussichtlich sechs Wochen. In diesem Zeitraum sind insgesamt sechs Termine im Wiener AKH vorgesehen, für den Rest der Zeit ist eine Anwesenheit im AKH nicht erforderlich.
- Beim ersten Termin wird eine Fragebogenerhebung durchgeführt. Damit wird die Eignung zur Teilnahme an der Studie festgestellt.
- Anschließend erhalten Sie für zu Hause ein Aktigrafiegerät (ähnlich wie eine Armbanduhr), das Sie nun für sechs Wochen tragen. Sie können dabei Ihrem Alltag wie gewohnt nachgehen.
- Sie werden ersucht, ein Schlaftagebuch zu führen: Sie sollen dieses täglich vor dem Einschlafen und nach dem Erwachen ausfüllen und viermal pro Tag die Ausprägung der Fatigue auf einer Skala einschätzen.
- Beim zweiten Besuchstermin – zwei Wochen später – erhalten Sie ein Polysomnografiegerät mit Sensoren, die am Kopf, Rumpf und an den Beinen befestigt werden. Damit wird Ihr Schlaf aufgezeichnet. Sie können mit dem Gerät zu Hause wie gewohnt schlafen gehen.
- Am darauffolgenden Morgen (dem dritten Besuchstermin im AKH) erfolgt die Prüfung Ihrer Ta-

Tagesschläfrigkeit

gesschläfrigkeit. Diese Untersuchung dauert etwa den ganzen Tag. Am Abend können Sie nach Hause gehen.

- Anschließend erfolgt per Zufallsprinzip die Zuteilung zu einer der beiden Behandlungsgruppen.
- Für die nächsten 14 Tage erhalten Sie das Lichttherapiegerät. Die Behandlung ist täglich morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten anzuwenden.
- Die Besuchstermine 4 und 5 erfolgen im Abstand von etwa zwei Wochen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, und sie verlaufen genau gleich ab wie der zweite und dritte Besuchstermin.
- Beim sechsten und letzten Termin erfolgt die letzte Fragebogenerhebung. An diesem Tag werden Sie das Aktigrafiegerät und das Schlaftagebuch zurückgeben.

Nähere Informationen
Lisa Voggenberger, MSc.
Tel.: 01 404 00-34280
E-Mail: lisa.voggenberger@meduniwien.ac.at

Entgeltliche Einschaltung

Spastik und eingeschränkte Mobilität bei MS

Spastik ist ein häufiges Symptom bei Multipler Sklerose. Man versteht darunter eine erhöhte Muskelspannung, die zu Schmerzen und einer Einschränkung der Beweglichkeit führen kann.

von Dr. Christiane Gradl, Präsidentin MS-Gesellschaft Niederösterreich

© Manja Vitolic, Unsplash

Welche Therapien helfen bei Spastik und eingeschränkter Mobilität?

Der wichtigste Grundstein der Therapie bei Spastik und eingeschränkter Mobilität ist regelmäßige Physiotherapie. Durch spezielle Übungen, entsprechendes Training und eventuell das Anpassen von Gehhilfen können hier gute Erfolge erzielt werden. Therapie mithilfe eines Bewegungstrainers kann zu einer Verbesserung der Spastik beitragen. Abkühlung und Kälte können – gerade bei hohen Außentemperaturen – wahre Wunder wirken. Eventuell kann hier eine Kühlweste helfen. Ein Physiotherapeut kann mit Ihnen gemeinsam ein passendes Übungsprogramm erstellen.
Es stehen auch verschiedene Medikamente zur Verfügung:

- Muskelentspannende Medikamente wie Baclofen (Lioresal®) oder Tizanidin (Sirdalud®)

können bei starker Ausprägung der Beschwerden unterstützend eingesetzt werden.

- Bei massiver behindernder Spastik (vor allem der Beine) kann Baclofen mit einer implantierten Pumpe auch intrathekal (direkt in den Wirbelkanal) verabreicht werden. Nach Austestung der Wirksamkeit wird die Pumpe in einer neurochirurgischen Operation implantiert, regelmäßige Kontrollen und Befüllungen der Pumpe über die Ambulanz sind notwendig. Diese Methode wird nur an speziell ausgebildeten Zentren angeboten (in Niederösterreich ist dies unter anderem das Universitätsklinikum St. Pölten).
- Sativex® ist ein Cannabisextrakt, das als Spray in die Mundhöhle verwendet wird. Das Medikament ist zur Behandlung mittelschwerer bis schwerer Spastik, die auf andere Medikamente unzureichend angesprochen hat, zugelassen. Sativex® unterliegt einer chefärztlichen Bewilligungspflicht.
- Dronabinol (THC) ist ein rezept- und bewilligungspflichtiges Cannabispräparat. Im Bereich der Multiplen Sklerose wird es bei ausgeprägter Spastik eingesetzt.
- Fampridin (Fampyra®) ist ein Medikament, das zur Verbesserung der Gehfähigkeit eingesetzt wird. Zugelassen ist Fampyra® für MS-Betroffene, die ohne Hilfe nicht weiter als 500 Meter gehen können, aber nicht komplett an den Rollstuhl gebunden sind (EDSS-Wert 4–7). Da nur etwa 30 % der MS-Betroffenen von dem Medikament profitieren, muss vor einer dauerhaften Verschreibung das Ansprechen in einem Therapieversuch überprüft werden. Bei positivem Ansprechen kann eine erhöhte Gehgeschwindigkeit um bis zu 25 % erreicht werden. Derzeit wird das Medikament von den Krankenkassen nur in speziellen Einzelfällen bewilligt.

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt, um Ihre optimale Therapiestrategie zu finden. ■

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

Biogen

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

Biogen 1.3203, Informationsstand April 2019

© Melanie Kraxner

Gut durch den Winter kommen – trotz aller Corona-Einschränkungen!

Mit dem Händewaschen haben die meisten von uns noch am wenigsten Probleme. Maske tragen, Abstand halten, Lockdown: Der Coronavirus hat unser Sozialverhalten im Jahr 2020 einschneidend geprägt. Verschärfend kommen im Winter noch lange Nächte und wenig Tageslicht hinzu. Aber ist wirklich alles schlecht, was jetzt anders läuft? Mitnichten!

Viele von uns leben ein zu schnelles Leben. Sie nehmen sich weniger wahr, laufen von Termin zu Termin, alles getaktet nach der Uhr. Essen und Schlafen sind nur noch Nebensächlichkeiten, die dem vorgegebenen Alltag im Wege stehen. Die Gesundheit leidet. Wir wissen heute noch nicht genau, warum MS besonders häufig in Ländern vorkommt, die diesen „westlichen" Lebensstil pflegen. Ist es das Fast Food? Ist es der verminderte Schlaf? Ist es das fehlende Hören auf die innere Uhr? Ist es die fehlende Eigenwahrnehmung?

Zurzeit werden uns Coronaregeln aufgezwungen, die in genau diesen Bereichen unseres Lebens eine Entschleunigung bewirken. Die langen Nächte des Winters verstärken dies noch. Wir können, wenn wir wollen, die Nacht wieder zum Schlafen verwenden. Das klingt für manche von uns wie „vergeudete Zeit". Doch der Schlaf ist eine sinnvolle Tätigkeit des Menschen. Wir regenerieren in dieser Zeit. Unser Gehirn benötigt den Schlaf. Wenn wir zu wenig schlafen, wird unser Hirn gereizt, und es zeigt eine Form der Entzündung, die wir „Neuroinflammation" nennen. Sie führt zu einem Zu-

stand, der die immunologischen Fähigkeiten des menschlichen Organismus einschränkt. Wir werden leichter krank, und die Krankheiten verlaufen schwerer. Die Schwelle für die Schmerzwahrnehmung sinkt ab, gleichzeitig wird die Konzentrations- und Merkfähigkeit geringer, und ein depressives Denken kann sich ausbreiten. Wir sollten mehr auf unser Gehirn hören als auf die Konsumwerbung, die unsere Nacht zum Tag machen will. Wir brauchen den Schlaf! Er stärkt unser Immunsystem und unser Wohlbefinden.

Wir können den Winter in der Coronazeit auch noch zu einem weiteren Vorteil für unser Gehirn nutzen: Kreativität. Sie entsteht in den Zeiten, in denen wir nicht ständig von Terminen erdrückt werden. Dazu bringt man sein Gehirn in einen Zustand, der es zulässt, sich mit der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft „ohne Zwang" zu beschäftigen. Die moderne Gesellschaft lässt dies kaum zu, sie will ständig etwas von uns. Wir haben jedoch einen natürlichen „Schalter", der uns dies ermöglicht. Wir können ohne Schlaf träumen. Dazu benötigt man jedoch eine entsprechende Umgebung. In Urzeiten war dies das Lagerfeuer, an dem man sich Geschichten aus der Vergangenheit und Zukunftsträume erzählt hat. Dieses Denken und Träumen entschleunigt uns. Kaminge-spräche machen Ähnliches mit uns. Aber selbst ohne Lagerfeuer oder Kamin geht dies. Dazu vergessen Sie das immer verfügbare Licht unserer künstlichen Beleuchtung, die jeden Winkel unseres Lebens zum Tag machen kann. Dazu benötigen wir nur ein Licht, das uns zeigt, dass Zeit fließt. Zünden Sie dazu ein Teelicht an, oder schauen Sie durch Ihr Fenster in die Sterne – beides lässt Sie träumen.

Etwas mehr Gesundheit kostet nicht viel. Das, was wir dadurch entbehren, ist oft nebensächlich und nicht wichtig. Wir bekommen dafür einen Reichtum, der unser Leben wertvoller macht als jeder technische Kram unserer modernen Welt. ■

Ich wünsche Ihnen eine
gesunde und besinnliche Winterzeit!

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

Anzeige

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

Hunde als Therapeuten?

Nachdem hier zuletzt die Reittherapie im Mittelpunkt stand, sollen nun Assistenz- und Therapiebegleithunde vorgestellt werden. Blindenhunde sind vielen Menschen bekannt. Aber was sind Assistenzhunde für Rollstuhlfahrende, für Epilepsie- oder Diabeteserkrankte? Was sind Therapiebegleithunde? Wozu? Für wen? Und wie viel kostet das?

Mag. Karin Chladek

Assistenzhunde

Es gibt einen Unterschied zwischen Assistenzhunden, die in der Familie des Betroffenen leben, und Therapiebegleithunden, die das üblicherweise nicht tun.

Bei den Assistenzhunden gibt es außer den Blindenhunden auch noch Service- und Signalhunde. „Ein Servicehund hilft im Bereich der Mobilität, er hebt z. B. Krücken auf, bringt das Telefon oder Medikamente. Ein Signalhund lernt, emotionale wie körperliche Zustände seines Menschen anzuzeigen und – falls nötig – Hilfe zu holen (z. B. Diabetikerwarnhund oder Epilepsiewarnhund). Er kann auch Panikattacken, Flashbacks etc. erkennen“, erklärt die Hundetrainerin Mag.[a] Alexandra Wischall-Wagner. Assistenz- und Therapiebegleithunde werden vom Messerli-Institut an der VetMedUni in Wien geprüft. Die Prüfung ist für die behinderte Person mit Behindertenausweis kostenlos. Ausgebildet werden die Hunde entweder durch die Betroffenen oder durch einen Hundetrainer. Um einen Assistenzhund bzw. dessen Ausbildung gefördert zu bekommen, ist eine mindestens 50%ige Behinderung im Behindertenausweis erforderlich. Die Entscheidung liegt beim Sozialministerium. Man sollte also beim Sozialministeriumservice (SMS) anrufen. Wenn man eine BU- bzw. Invaliditätspension hat, kann man sich an den Fonds Soziales Wien beziehungsweise an die Bundesländer und die PVA wenden.

Nicht zu vergessen sind die laufenden Kosten: Ein Hund kann bis zu 150 Euro im Monat verbrauchen. Nicht vergessen sollte man auch, den Hund im Behindertenausweis eintragen zu lassen. Dann ist man von der Hundeabgabe befreit, hat freien Zugang zu öffentlichen Orten, keine Maulkorb- bzw. Leinenpflicht und kann den Hund gratis in öffentlichen Verkehrsmitteln mitnehmen.

Therapiebegleithunde

Therapiebegleithunde leben beim Therapeuten. Hunde heilen, allein durch ihre Anwesenheit. „Die ‚Animal-assisted Therapy' erfreut sich großer Beliebtheit", sagt Alexandra Wischall-Wagner: „Ob im Seniorenheim, in der Schule oder als Begleiter im psychotherapeutischen Setting – das Einsatzgebiet für Therapiebegleithunde ist breit."

© Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

MS-Regionalclub Perg

Im Frühjahr 1985 reifte bei Peter Grammer der Plan, für die MS-Betroffenen im Bezirk Zusammenkünfte zu organisieren.

Fotos beigestellt

„Wir wollen aktiv in die Zukunft gehen“, erklärten Neoobmann Dr. Frank Witte und seine Stellvertreterin Manuela Datzinger gegenüber der *neue horizonte*.

Gruppentraining für Menschen mit MS

Der Regionalclub Perg trifft sich beinahe jeden ersten Dienstagnachmittag im Monat. Seit mittlerweile acht Jahren wird im Neurofitnesscenter des Lebensquells Bad Zell unter Anleitung einer Physiotherapeutin ein Gruppentraining für Menschen mit MS angeboten. Da die Kosten zum Großteil von der Österreichischen Gesundheitskasse übernommen werden, ist die Teilnahme nahezu kostenlos. Frank Witte plädiert dafür, dass MS-Betroffene „regelmäßig zum Training kommen, da Bewegung bei MS einfach unglaublich wichtig ist“.

Auch Yoga kann bei MS guttun

„Unser Jahresprogramm sieht auch Termine mit Yoga, das Kennenlernen von Klangtherapien und vieles mehr vor. Dazu kommen neben fachärztlichen Infos auch viel Spaß und Freude“, berichtet der Vereinsobmann. „Da die Coronakrise unserem Vereinsleben schwer zu schaffen macht, konnten viele der Veranstaltungen nicht stattfinden“, bedauert Witte, der in Zusammenarbeit mit Schriftführer Uwe Wagner kurzerhand eine WhatsApp-Gruppe gründete, über die sich die Gruppenmitglieder regelmäßig austauschen.

Der neue Obmann ruft MS-Betroffene aus dem Raum Perg und Bad Zell auf, sich der Gruppe anzuschließen. Er appelliert vor allem an Berufstätige, deren Umfeld meist nicht über die Erkrankung informiert ist, denn: „Austausch untereinander und gemeinsames Sportbetreiben sind wirklich wohltuend.“

Interessierte können Dr. Frank Witte unter der Telefonnummer + 43 664 383 98 81 kontaktieren und ein Schnuppertraining vereinbaren. ■

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*
Petra Janker
Tel: 0660 211 74 73
E-Mail: petrajanker8@gmail.com
Philipp Voglmüller
Tel: 0676 401 65 18
E-Mail: birdmiller.arts@gmail.com

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

* Treffen jeden ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr im Eibesthaler Dorfwirtshaus, Familie Fritsch, Am Schenkberg 2, 2130 Mistelbach

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
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
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
Website: www.selbsthilfe-kaernten.at

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

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

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-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 ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail: ***office@oemsg.at****, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!*

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple-Sklerose-Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Tel.: 0664 368 60 01. Gestaltung: Harald Wittmann-Duniecki. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Redaktion: Peter Lex. Lektorat: www.onlinelektorat.at. • Sprachdienstleistungen Verlag: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien, Tel.: 01 407 31 11, Fax: 01 407 31 14, E-Mail: office@medmedia.at, Website: www.medmedia.at. Projektleitung, Produktion, Kundenbetreuung: Friederike Maierhofer, Tel.: 01 407 31 11-20. Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter www.medmedia.at/home/impressum. Die Zeitschrift „neue horizonte" erscheint viermal jährlich und dient der Information von Multiple-Sklerose-Betroffenen in ganz Österreich. Einzelpreis: 2,50 Euro. Über zugesandte Manuskripte freut sich die Redaktion, sie behält sich aber vor, diese zu redigieren oder abzulehnen. Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet. Coverbild: © simbos – stock.adobe.com

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: office@ms-gesellschaft.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

Roseggerstraße 26, 8600 Bruck an der Mur
Gernot Loidl
Tel.: 800 311 340
E-Mail: loidl_gernot@a1.net

AKTIV MIT MS

Ihr persönliches Betreuungsnetzwerk

- MS-Fachberater/in
- Beratung am Telefon
- Erfahrungsaustausch
- Interaktivität
- Materialien

aktiv mit ms
patientenservice

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

teva

Anzeige