

neuehorizonte

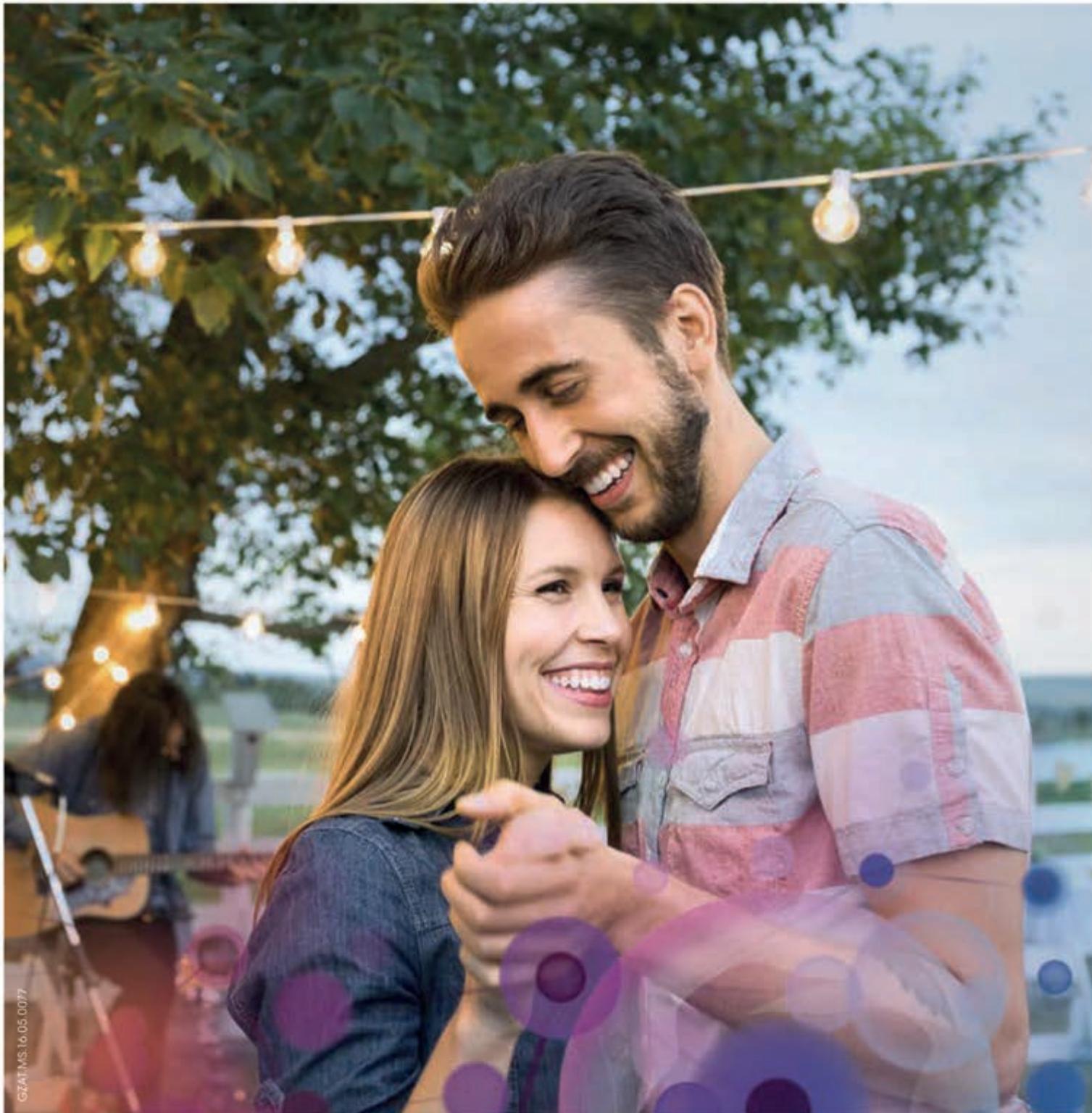
Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 1/2021 • Nr. 196

56. Jahrgang • 2,50 Euro

Trotz sozialer Distanz und Maskenpflicht:

Mentale Gesundheit



GZAT/MS: 16.05.00077

FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.

editorial

04 Vorwort

medizin

05 mRNA-Impfung erfolgreich in einem Tiermodell der MS

14 Studie mit MS-Betroffenen in Graz,
Innsbruck und Münster in Tirol

soziales

06 Kritik an Gutachten des Sozialministeriumservice

10 Mentale Gesundheit

17 Anmeldung zur COVID-19-Impfung

19 Um die Ecke geschaut

bundesländer

20 MS-Studio Tirol

22 Karl-Vass-Multiple-Sklerose-Forschungspreis

25 Frühstücksbrunch in Lockdown-Lücke

adressen

27 MS-Clubs und -Selbsthilfegruppen

31 MS-Landesgesellschaften

30 Impressum



Foto: oilly – stock.adobe.com

Seite 10 – Mentale Gesundheit

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 17. Mai 2021.



Karin Krainz

„Wir gehen über die Brücke, wenn wir am Fluss sind“

Am 9. Dezember 2020 wurde erstmals der Karl-Vass-MS-Forschungspreis verliehen. Mit diesem Preis werden künftig alle zwei Jahre Nachwuchsforschende ausgezeichnet, die sich in ihrer Tätigkeit um neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Entstehung, Diagnostik und Therapie der Multiplen Sklerose verdient gemacht haben.

Der Namensgeber des Preises, Univ.-Prof. Dr. Karl Vass, war international anerkannter MS-Experte, 11 Jahre lang Präsident der MS-Gesellschaft Wien und Vorsitzender des Ärztebeirates der Österreichischen MS-Gesellschaft. Karl Vass starb 2012 allzu früh im Alter von nur 54 Jahren. Nicht nur seine Verdienste auf dem Gebiet der Forschung – er war Autor und Mitautor von über 100 wissenschaftlichen Publikationen –, sondern auch seine besondere, von tiefer Empathie und Mitgefühl geleitete Art und Weise mit Menschen, allen voran seinen Patientinnen und Patienten, umzugehen, bleiben uns ein immerwährendes Vorbild. Sein in der Überschrift erwähntes Zitat, das er gerne nutzte, wenn Situationen besonders schwierig und unvorhersehbar waren, ist nicht nur ein Plädoyer für das Leben im Hier und Jetzt, sondern zeigt auch in besonderem Maße eine Bereitschaft, Schweres mitzutragen, und die Einladung, sich aufeinander zu verlassen und gemeinsam das Leben mit MS zu meistern. So ist mir auch das Frühjahrssymposium der MS-Gesellschaft Wien 2012 bleibend in Erinnerung, das den Titel „Leben mit MS“ trug. Expertinnen und Experten setzten sich mit dem Thema auseinander, gaben Tipps für bessere Lebensqualität mit der Erkrankung. Karl Vass entschied sich bei dieser Veranstaltung für einen anderen Weg: Er begann zu unserer aller Überraschung über „sein Leben mit MS“ zu sprechen. Er schilderte seine Motivation, Arzt zu werden, sich der Neurologie zuzuwenden; er erzählte von seinem Werdegang zum MS-Spezialisten, der ihn zuerst zur Forschung und erst in weiterer Folge zur Behandlung der Multiplen Sklerose und der Arbeit mit Menschen mit MS brachte. Niemand hätte in diesem Frühjahr gedacht, dass dieser Vortrag die Bilanz seines Schaffens sein sollte und dass wir uns im Herbst von ihm verabschieden müssten.

Der erste Preisträger des Karl-Vass-MS-Forschungspreises ist – man möchte fast sagen: folgerichtig – Dr. Gabriel Bsteh, PhD. Der Nachwuchsforscher hat als Kliniker bereits mit einer Vielzahl an Publikationen die Fachwelt auf sich aufmerksam gemacht und konnte mit seiner Forschungsarbeit zum Thema „Individualisierte Medizin bei MS“ den ersten Karl-Vass-MS-Forschungspreis für sich gewinnen. Mehr dazu auf Seite 22.

Ihre besondere Aufmerksamkeit möchte ich auch auf das „MS-Studio Tirol“ lenken. Dieses Projekt der Landesgesellschaft Tirol begleitet Menschen mit MS und Angehörige seit Beginn der Coronakrise und hat mit seinen vielfältigen und nützlichen Themen so viel Zuspruch erlangt, dass heute bereits eine dritte (!) Staffel ins Auge gefasst werden kann. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 20 – und vor allem: Schauen Sie rein ins MS-Studio Tirol!

Die Kolumne unseres Mitglieds Anja Krystyn auf Seite 19 ist nicht nur reines Lesevergnügen, sondern regt auch zum Nachdenken an.

Beiträge zu derzeit geplanten Studien, Berichte aus den Bundesländern und Aktuelles zum Thema Corona runden Ihre erste *Neue Horizonte* des Jahres ab!

Und um beim Bild der Überschrift zu bleiben: In dieser Zeit der Pandemie, in der Krise, scheint es so zu sein, als ob wir am Ufer eines besonders reißenden Flusses stehen, den es nun zu überqueren gilt. Dieses Unterfangen wird nur gemeinsam und in gegenseitigem Vertrauen gelingen. ■

Herzlich, Ihre Karin Krainz
Mitglied ÖMSG-Vorstand

mRNA-Impfung erfolgreich in einem Tiermodell der MS

Forschende der Universitätsmedizin Mainz berichten in Zusammenarbeit mit dem Impfstoff-Hersteller BioNTech im Fachmagazin *Science* von der Entwicklung eines mRNA-Impfstoffansatzes, der die Entstehung einer MS-ähnlichen Erkrankung im Tierversuch aufhalten kann. Das Prinzip der mRNA-Impfung wurde erstmalig in einer hochwirksamen Impfung gegen das Coronavirus umgesetzt. Nun zeigt dieser Wirkmechanismus in einem Tiermodell der MS erste Erfolge.

von Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Barbara Kornek und Mag. Kerstin Huber-Eibl

Die EAE (experimentelle autoimmune Enzephalomyelitis) ist ein Tiermodell der MS, das seit langem der Erforschung der MS dient. Dabei werden Versuchstieren Bestandteile der Markscheiden, welche die Nervenzellen umhüllen, injiziert, was bei den Tieren eine MS-ähnliche Erkrankung mit Lähmungserscheinungen auslöst.

Besserung der Symptome in einem Tiermodell der MS

Der wie der COVID-19-Impfstoff Tozinameran (Comirnaty®) von BioNTech auf Boten-RNA (mRNA) basierende Impfstoff führt dem Versuchstier MS-spezifische Autoantigene zu. Durch die „Impfung“ wird im Versuchstier die Bildung von Immunzellen angeregt, welche die MS-typische Überreaktion des Immunsystems unterdrücken.

Im Tiermodell konnte so die Entstehung der EAE verhindert werden. Den Forschenden zufolge konnten zudem durch die Erkrankung verlorengegangene Bewegungsfunktionen wiederhergestellt werden. Die für viele zugelassene MS-Therapien charakteristische breite Immunsuppression wurde bei diesem Ansatz nicht beobachtet.

Aufgrund der erfolgreichen Studie an Mäusen könnte das Prinzip der mRNA-Impfung zur Entwicklung wirksamer Therapien bei MS und anderen Autoim-



Die Entstehung von experimenteller autoimmuner Enzephalomyelitis wurde bei Mäusen durch einen entzündungshemmenden Impfstoff unterdrückt.

Foto: Markus Spiske, Unsplash

munerkrankungen beitragen, so das Forscherteam um Christina Krienke. Bevor dieses neuartige und vielversprechende Wirkprinzip an Menschen mit MS untersucht werden kann, müssen noch mehrere aufwändige Teststadien durchlaufen werden.

Christina Krienke, Laura Kolb, Elif Diken, Michael Streuber, Sarah Kirchhoff, Thomas Bukur, Özlem Akilli-Öztürk, Lena M. Kranz, Hendrik Berger, Jutta Petschenka, Mustafa Diken, Sebastian Kreiter, Nir Yogev, Ari Waisman, Katalin Karikó, Özlem Türeci, Ugur Sahin: A noninflammatory mRNA vaccine for treatment of experimental autoimmune encephalomyelitis. Science 08 Jan 2021: Vol. 371, Issue 6525, pp. 145-153, DOI: 10.1126/science.aay3638 <https://science.sciencemag.org/content/371/6525/145.full>

Weiterführende Informationen:

Translationale Onkologie an der Universitätsmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz (TRON) <https://tron-mainz.de/>

Kritik an Gutachten des Sozialministeriumservice

Sabine Groß ist an Multipler Sklerose erkrankt, in ihrer Mobilität stark eingeschränkt und auf ihr Auto angewiesen. Um Erleichterungen beim Parken in Anspruch nehmen zu können, beantragte die Sozialarbeiterin viermal beim Sozialministeriumservice die Eintragung der „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ in ihren Behindertenausweis. Die Anträge wurden jedoch immer wieder abgelehnt. Auf Initiative von Volksanwalt Mag. Bernhard Achitz wurde der Fall in der ORF-Sendung „Der Bürgeranwalt“ diskutiert. Anfang Februar 2021 gab der Bundesverwaltungsgerichtshof der Klägerin recht. Nun leitet die Volksanwaltschaft ein amtswegiges Prüfverfahren ein. Dabei wird überprüft, nach welchen Richtlinien medizinische Gutachterinnen und Gutachter des Sozialministeriumservice ihre Vorschläge erstellen, wie viel sie bezahlt bekommen und wie viel Zeit sie sich nehmen.

Sabine Groß hat sich an die Volksanwaltschaft gewandt. Die 48-Jährige ist seit 27 Jahren im Sozialbereich tätig und kümmert sich im Rahmen der Obdachlosenhilfe um jene Menschen, mit denen es das Schicksal weniger gut gemeint hat. Die Sozialarbeiterin hat 2016 die Diagnose Multiple Sklerose bekommen und ist deswegen in ihrer Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt. Wenn die Sozialarbeiterin aus ihrem Auto aussteigt, kommt sie schnell an ihre körperlichen Grenzen. Im Jahr 2016 wurde ihr von Ärzten bestätigt, was sie schon länger vermutet hatte: Sie ist an Multipler Sklerose erkrankt. Schon kleine Fußwege sind für die alleinerziehende Mutter eine Herausforderung. Ihren Gehstock hat Sabine Groß stets dabei. Sie übt ihren Beruf sehr gerne aus. Dass sie mobil ist und ihrer Arbeit nachgehen kann, verdankt sie vor allem ihrem Auto.

Nach der Diagnose erkundigte sich Frau Groß nach Abstellmöglichkeiten für ihr Auto und mietete zwei Parkplätze in einer Garage. Die Kosten dafür belaufen sich auf monatlich etwa 300,00 Euro.

Volksanwaltschaft prüft, wie Gutachter des Sozialministeriumservice arbeiten

Die Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

macht – ebenso wie die Volksanwaltschaft – seit Jahren die Erfahrung, dass Gutachten oft nur aufgrund der Aktenlage erstellt werden. Immer wieder langen Beschwerden ein, da Menschen mit Gutachterinnen und Gutachtern des Sozialministeriumservice unzufrieden sind und sehr lange auf Termine warten müssen. „Und dann sind die Begutachtungen oft sehr kurz und oberflächlich. Außerdem sind die Gutachter oft nicht sehr freundlich“, berichtet Achitz. Die Volksanwaltschaft leitet nun ein amtswegiges Prüfverfahren ein.

„Wir schauen uns an, nach welchen Richtlinien die medizinischen Gutachter ihre Vorschläge erstellen, wie viel sie bezahlt bekommen, und wie viel Zeit sie sich nehmen.“

Volksanwalt Mag. Bernhard Achitz

Fehler im System

Sabine Groß kann nicht nachvollziehen, dass ein innerhalb von zehn Minuten erstelltes Gutachten „über ganz viele Dinge“ entscheide und hinterfragt, weshalb es keine Bewertung der Erkrankung an sich und deren Dynamik gibt. Schließlich handle es sich bei

Multipler Sklerose um eine progressive Erkrankung. Wenn sie heute in einem guten Zustand sei, lasse sich daraus nicht schließen, dass dies morgen genauso der Fall sei.

Kritik an Vorgehensweise der Behörde

Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Präsident der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft, kritisierte in der Sendung „Der Bürgeranwalt“ vom 26. September 2020 die Vorgehensweise der Behörde:

„Bei Multipler Sklerose ist es leider so, dass es eine Reihe von Beschwerden gibt, die für Außenstehen-

de nicht zu erkennen sind bzw. nur zu erkennen sind, wenn sie Erfahrung mit der Erkrankung haben.

Dazu gehört vor allem die Müdigkeit, die bei MS sehr häufig auftritt und chronisch ist. Das heißt, die Patienten stehen zwar auf, sind aktiv, aber nach zwei bis drei Stunden kommt es zu einer totalen Erschöpfung. Sie müssen sich ein bis zwei Stunden niederlegen, wenn sie im Alltag weiterfunktionieren wollen. Das ist für Außenstehende oft schwer verständlich. Es gibt auch viele Gutachter, die das nicht kennen und dann sagen: ‚Müde bin ich auch.

Das ist etwas, das wir alle haben, das ist kein Symptom einer Erkrankung.“ ▶

«Design und Aussehen des Katheters sind für mich extrem wichtig. Seit ich SpeediCath® Compact Eve verwende, fühle ich mich freier.»

Lisa

Einfach in *Ihren Alltag* zu integrieren.

SpeediCath® Compact Eve verbindet Funktion mit einem ästhetischen Design und ermöglicht Ihnen bequem zu katheterisieren, wann und wo Sie möchten.

☎ 01 707 57 51 54 🌐 www.coloplast.at/eve

Bestellen Sie
jetzt Ihr kostenloses
Musterset.

PVC
frei

Urology Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast GmbH, Thomas-Kleist-Platz 10, 1030 Wien, Österreich
www.coloplast.at Das Coloplast Logo ist eine eingetragene Marke von Coloplast A/S. © 2020-10 Alle Rechte vorbehalten Coloplast A/S. PM-14900

Coloplast

8 Soziales

Der Neurologe versteht nicht, warum Frau Groß die gewünschte Hilfestellung verwehrt wurde: „Ich ärgere mich wahrscheinlich mehr als – oder zumindest genauso wie – die Patientin, denn sie ist auch ein sehr gutes Beispiel: Sie könnte schließlich aufgrund ihrer Behinderung schon lange in Berufsunfähigkeitspension gehen. Das würde man ihr auch zugestehen. Sie möchte das aber nicht, sie möchte weiterarbeiten. Sie zahlt weiterhin ins Sozialsystem ein – und dann verwehrt man ihr eine aus meiner Sicht kleine Hilfe, um diese Berufstätigkeit zu erhalten. Das ist für mich völlig unverständlich.“

Bundesverwaltungsgericht gab Klägerin recht

Anfang Februar 2021 folgte das Bundesverwaltungsgericht der Argumentation der Volksanwaltschaft: Wegen der ständigen Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes wird Sabine Groß nun ein Parkausweis ausgestellt. Vom Sozialministerium fordert Volksanwalt Achitz, dass Entscheidungsspielräume künftig gleich zugunsten der Betroffenen genutzt werden und dass den Gutachterinnen und Gutachtern entsprechende neue Richtlinien vorgelegt werden.

Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel

Die Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel ist dann gegeben, wenn der Behindertenpass einen entsprechenden Zusatzeintrag enthält oder ein Ausweis gemäß § 29b StVO bzw. eine Be-

freiung von der Kraftfahrzeugsteuer wegen Behinderung vorliegt.

Sabine Groß wandte sich an das Sozialministeriumservice und beantragte, die Eintragung über die Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel zu bestätigen, damit sie von der Entrichtung der Parkgebühr befreit wird. Das ärztliche Begutachtungsverfahren ergab jedoch, dass die Voraussetzungen für eine Zusatzeintragung nicht vorliegen, worauf die Sozialarbeiterin einen negativen Bescheid erhielt, den sie beeinspruchte. Die neuerliche Ablehnung wurde mit folgendem Text begründet: „Die ärztliche Begutachtung durch den ärztlichen Dienst des Sozialministeriumservice hat ergeben, dass die Voraussetzungen für die Vornahme der Zusatzeintragung ‚Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel wegen dauerhafter Mobilitätseinschränkung aufgrund einer Behinderung‘ in den Behindertenpass nicht vorliegen. Die Ergebnisse der ärztlichen Begutachtung wurden als schlüssig anerkannt und in freier Beweiswürdigung der Entscheidung zu Grunde gelegt.“

„Teilhabe ist für mich nur mehr mit dem Auto möglich. Ich schaffe den Weg ins Büro nur mehr mit dem Auto – ebenso alle anderen, auch privaten Termine. Die Berechtigung, Behindertenparkplätze benützen zu dürfen, wäre eine große Erleichterung. Ich habe bereits viermal darum angesucht, bin aber jedes Mal abgelehnt worden. Bei den Untersuchungen wird die Dynamik meiner Erkrankung kaum berücksichtigt.“

Sabine Groß

RRMS

SPMS



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.**



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.

Mentale Gesundheit

Gesunder Körper – gesunder Geist. Beides ist wichtig, um ein harmonisches Leben führen zu können. Heute, in der Zeit mit Distanzregeln und Maskenpflicht, haben wir durch die COVID-19-Pandemie oft besonders Schwierigkeiten, mit uns selbst zurechtzukommen.

Wir haben weniger Berührungen, nehmen uns selbst weniger wahr. Viele werden gereizter. Manche bekommen Angst und Panik. Nicht wenige werden depressiv. Unser Geist und unsere Seele leiden. Die Mobilitätseinschränkung, wie sie bei MS oft vorkommt, kann hierbei zusätzlich belasten.

Wir kommen drauf, dass wir andere Menschen brauchen, um glücklich zu sein. Gleichzeitig merken wir, dass wir Stress haben, wenn unsere Liebsten uns zu lange zu nahe sind. Lockdown, Homeoffice, Home-schooling ... – vieles scheint gegen uns gerichtet zu sein. Da darf man sich nicht wundern, wenn Menschen sonderbar werden. Man kann gegensteuern, indem man auf seine „mentale Gesundheit“ achtet. Dafür gibt es ein paar einfache Regeln:

Nehmen Sie sich selbst wahr

Geben Sie sich täglich einmal (bis mehrmals) ein paar Minuten, in denen Sie allein sind. Denken Sie daran, welches Wunder das Leben doch ist. Atmen Sie ein paarmal langsam tief durch, und versuchen Sie dabei, sich selbst zu spüren.

Gesunder Körper – gesunder Geist

Nehmen Sie sich auch Zeit, ausreichend Bewegung zu machen. Es sind keine Gewaltanstrengungen notwendig. Einfach raus aus den eigenen vier Wänden, die Umgebung betrachten. Sich in der Natur zu bewegen

regt das Gehirn an, lässt es positiver denken. Mobilität, egal ob Gehen oder mit unterstützenden Mobilitätshilfen, ist ein Antidepressivum. Wichtig ist hierbei, sich nicht passiv bewegen zu lassen, sondern selbst den Weg zu bestimmen.

Staunen Sie

Wir lassen uns oft von Informationen zu Emotionen hinreißen. Meist sind es Fake News, und die Emotionen sind negativ, bis hin zu Angst-Panik-Reaktionen. Skepsis macht sich breit, Verschwörungstheorien entstehen. Wir prüfen weniger den Inhalt der Information, sehen nur die Konsequenzen.

Lösung: Seien Sie ein Schelm, schauen Sie hinter die Fassaden – es ist nicht verboten. Schauen Sie auf die Menschen, die emotionale Informationen verbreiten. Sie werden staunen.

Wechseln Sie die Perspektive

Oft sieht man nur ein Problem, hat keine Lösung. Wechseln Sie die Perspektive: Was denkt sich jemand, dem das vermeintlich Schwierige oder Wichtige gar nicht so wichtig ist, der es anders behandelt, oder gar nicht sieht? Nicht alles ist so, wie es scheint. Nehmen Sie dies viel öfter wahr. Unser Gehirn schützt sich oft durch Vereinfachung und Vorurteile. Schütteln Sie das einfach ab. Hinterfragen Sie das Problem: Ist es wirklich



eines? Das gelingt sowohl im Privatleben als auch im Beruf.

Pflegen Sie Kontakt, sprechen Sie!

Es sind die Gesellschaftsereignisse, die uns abgehen. Wir wollen Informationen loswerden, die nicht gleich Sinn ergeben müssen. Vom Smalltalk bis hin zum philosophischen Gespräch, von Vergangenen bis zu Zukunftsideen. Vieles wollen wir aussprechen. Das sollen wir auch. Wir können solche Gespräche am Kamin führen (oder am Lagerfeuer), am Biertisch, am Strand, auf der Almhütte. Leider ist dies derzeit selten möglich. Sie sollten sich solche Gespräche aber trotzdem nicht entgehen lassen. Verabreden Sie sich auf Zoom, WhatsApp oder sonstigen visuellen Plattformen. Machen Sie

eine virtuelle „Tee-Party“. Sie werden merken, wie rege Ihr Geist dabei wird.

Vielleicht auch mal was Neues

Versuchen Sie, dem Trott des Alltags zu entrinnen. Unser Gehirn braucht diese „neue Nahrung“, damit das Leben interessant bleibt. Durchbrechen Sie dazu die Rituale und Gewohnheiten des Alltags. Bauen Sie Ihren Tag anders auf. Allein dadurch kann sich die Lebensqualität verbessern.

Dies sind nur einige Ideen, wie man seine seelische Gesundheit pflegt. Viele weitere Informationen erhalten Sie im Internet. Suchen Sie einfach mal nicht „Was gibt es Neues?“, sondern „Mentale Gesundheit“.

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

Starte gesund in das neue Jahr mit den CLEO-Ernährungstipps.

Es gibt keine allgemeingültige Definition einer „gesunden Ernährungsweise“. Fest steht jedoch, dass eine ausgewogene Ernährung auf einem abwechslungsreichen Speiseplan basiert. Dieser sorgt dafür, dass dem Körper die erforderlichen Nährstoffe zugeführt werden und er genügend Energie für den Tag hat. Proteine, Kohlenhydrate und Fette – sie alle sind nötig, um ein gesundes Körpergewicht zu halten und sich wohlfühlen. Bei CLEO findest du neben einem Ernährungsprogramm auch einige Tipps zu den Grundprinzipien einer ausgewogenen Ernährung.

Gesunde Ernährung

- Wenig Kochsalz (weniger als 5 Gramm pro Tag bei Erwachsenen)¹
- Wenig rotes Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Lamm usw.)^{2, 10}
- Fett vorzugsweise in Form von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z. B. Omega-3-Fettsäuren³
- Vorzugsweise Obst und Gemüse mit antioxidativen Eigenschaften^{4, 5}

- Vielfältige Nahrungsmittel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen „im richtigen Verhältnis“⁴

Ausreichend trinken

- Trink über den Tag verteilt möglichst 6 bis 8 Gläser stilles Wasser/ungesüßten Tee, damit dein Körper stets ausreichend hydriert ist.^{4, 6, 10}
- Falls dir dein Ärzteteam aufgrund deiner Symptome (insbesondere bei Blasenproblemen) etwas anderes geraten hat, pass die Trinkmenge entsprechend an.

Gesunde Mahlzeiten zubereiten

- Greif zu Obst und Gemüse, magerem Eiweiß und ballaststoffreichen Nahrungsmitteln.^{4, 10}
- Wähle Nahrungsmittel mit ungesättigten Fettsäuren.³
- Iss möglichst wenig Nahrungsmittel, die viel gesättigte Fettsäuren (Butter und andere tierische Fette)^{4, 3, 6}, Salz⁶ oder raffinierten Zucker⁷ enthalten oder industriell verarbeitet sind (Süßigkeiten, Schokoriegel, Joghurt drinks).^{6, 7, 10}

Biogen- 99731, 03/2021



Hallo, ich bin Cleo.

Die App, die dir hilft, dein Leben mit **MS** zu meistern. Dein täglicher Begleiter mit vier nützlichen Funktionen.






Kostenlos verfügbar für iOS und Android.

Mehr erfahren: www.cleo-app.at



Biogen- 605880, Informationsstand Juni 2020

Entspannter kochen

- Koche auf Vorrat: Bereite größere Mengen auf einmal zu und frier einige Portionen für später ein.

Spezielle Diäten vermeiden

- Befolge die Ernährungsempfehlungen der Experten, mit denen du gesprochen hast. So vermeidest du zu strenge Einschränkungen, die einen Nährstoffmangel zur Folge haben könnten.

Umgang mit Alkohol

- Informiere dich darüber, wie sich Alkohol auf deine Medikamente auswirkt.
- Alkohol sollte verantwortungsbewusst getrunken werden (gemäß den geltenden Empfehlungen).^{8, 9, 10}

Motiviert bleiben

- Setz dir Ziele, die du auch tatsächlich erreichen kannst.

Weitere Informationen findest du in deinem Ernährungsprogramm in der Cleo-App. Autor: CLEO-Redaktion

Literatur:

1. WHO. Salt reduction. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
2. NHS. Live Well Eat Well. Meat in your Diet. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/meat-nutrition/>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
3. NHS. Live well. Eat well. Fat: the facts. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-nutrition/>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
4. NHS. Live Well. Eat Well. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
5. Zhang et al. Antioxidant Phytochemicals for the Prevention and Treatment of Chronic Disease. *Molecules* 2015, 20, 21138–21156.
6. NHS. Live well. Eat well. The Eat well guide. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eat-well-guide/>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
7. NHS. Live well. Eat well. 8 Tips for healthy eating. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eight-tips-for-healthy-eating/>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
8. Programme National Nutrition Santé. Recommandations. Réduire l'alcool. <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Reduire/L-alcool>. Abgerufen am 20. Oktober 2020.
9. ÖGE. Ernährung-Alkohol. <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/54-bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1801-alkohol>. Abgerufen am 22. Februar 2021.
10. ÖGE. Ernährungsempfehlungen. <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>. Abgerufen am 22. Februar 2021.

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



Musik unterstützt das Training von Gangrhythmus, Gehgeschwindigkeit und Gehstrecke.

© Blaz-Erzetic, Unsplash

Studie mit MS-Betroffenen in Graz, Innsbruck und Münster in Tirol

In einer aktuellen Studie wird die Wirksamkeit von drei unterschiedlichen Gangtrainings mit Musik auf die Gehgeschwindigkeit, Gehstrecke, Fatigue und weitere Parameter bei Menschen mit Multipler Sklerose untersucht.

Die Universitätskliniken für Neurologie der Medizinischen Universitäten Innsbruck und Graz führen in Zusammenarbeit mit dem Rehasentrum Münster in Tirol eine wissenschaftliche Studie durch.

„Effekte eines realen und imaginierten Gangtrainings mit Musik-Cueing auf die motorische Funktion und Hirnaktivität bei Menschen mit Multipler Sklerose: eine multizentrische Studie (RIGMUC)“

Rehabilitation ist für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) sehr wichtig, um die Selbstständigkeit im täglichen Leben zu verbessern. Physiotherapie dient der Verbesserung und Erhaltung der Gehfähigkeit.

In den letzten Jahren wurden viele neue Physiothera-

pieansätze für Menschen mit MS entwickelt. Unter anderem erwies sich der Einsatz von Musik als hilfreich, um den Gangrhythmus, die Gehgeschwindigkeit und die Gehstrecke zu trainieren. Außerdem wurde die Wirksamkeit von mentalem Training auf das Gehen und die Fatigue von MS-Betroffenen nachgewiesen. Dennoch sind einige Fragen offengeblieben, die das Forschungsteam nun klären möchte.

Zweck der Studie ist es, die Wirksamkeit von drei unterschiedlichen Gangtrainings mit Musik zu untersuchen.

Wenn Sie über 18 Jahre alt sind, von Multipler Sklerose betroffen sind, mit/ohne Hilfsmittel gehen können,

Deutsch sprechen, geistig fit sind und keine gravierende Angst, Depression oder schwerwiegenden Erkrankungen haben, sind Sie eingeladen, an dieser Studie teilzunehmen.

Was wird von Ihnen erwartet?

- 3 Besuche in einem der Studienzentren (Universitätsklinik für Neurologie Innsbruck oder Graz, Rehasentrum Münster in Tirol) für die Einführung, schriftliche Einwilligung und Testungen. Nur im Studienzentrum an der Universitätsklinik für Neurologie Graz werden zusätzlich fMRT-Untersuchungen durchgeführt (2 × insgesamt, je 30 min)

- Training zu Hause, telefonisch unterstützt von den Studienteams und einem Audiomix aus Anleitungen und Musik/Metronom: 4 × pro Woche, je 30 min, für 4 Wochen. Von den Ethikkommissionen der Medizinischen Universitäten Innsbruck und Graz wurde ein positives Votum für die Studie erteilt.

Sollten Sie Interesse an der Studie haben, wenden Sie sich an die Studienleiterin Dr. Barbara Seebacher, MSc, Tel. +43 664/352 67 56 oder E-Mail barbara.seebacher@i-med.ac.at.

Mit Bewegung Lebensqualität verbessern

Dr. Barbara Seebacher, MSc erklärt im Interview, auf welche Weise Menschen mit Multipler Sklerose von körperlichem Training profitieren.

„Bleiben Sie dran!“



Barbara Seebacher

Die Physiotherapeutin Dr. Barbara Seebacher, MSc beschäftigt sich seit vielen Jahren mit neurologischen Fragestellungen im Zusammenhang mit physiotherapeutischen Themen. Sie leitet die Abteilung für Rehabilitationsforschung im Rehasentrum Münster und forscht an der Medizinischen Universität Innsbruck. Darüber hinaus unterrichtet Barbara Seebacher angehende Physiotherapeut*innen an der Fachhochschule Innsbruck und Physiotherapeut*innen im Masterstudium an der Donau-Universität Krems und ist in ihrer physiotherapeutischen Praxis tätig.

Was ist das Ziel von Rehabilitation bei Multipler Sklerose?

Dr. Barbara Seebacher, MSc: Das übergeordnete Ziel von Rehabilitationsmaßnahmen ist, dass man Menschen darin fördert, dass sie selbstständig ihr Leben leben können. Es geht darum, dass Patienten unabhängig sind und ihren Körper sowie alles, was dazugehört,

so gut wie möglich einsetzen können. Besonders erstrebenswert ist die Teilhabe an der Familie, am täglichen Leben, am Beruf und an der Gesellschaft. Um dieses übergeordnete Ziel zu erreichen, wird eine Vielzahl von Zielen verfolgt: Das sind etwa die Verbesserung der Gehfähigkeit und die Verbesserung der Aktivitäten des täglichen Lebens durch das Training der Mobilität, des Gleichgewichts und der Arm- und Handfunktion. Bei vielen MS-Patient*innen ist die Prävention bzw. Behandlung von Schmerz im muskuloskelettalen Bereich wichtig.

Welche Methoden werden angewandt, um die Rehabilitationsziele bei Multipler Sklerose zu erreichen?

Von der wissenschaftlichen Evidenz her gibt es bereits sehr viele Daten. Früher wurde Menschen mit MS geraten, sich so weit wie möglich zu schonen. Hier hat ein Paradigmenwechsel stattgefunden: Heute werden MS-Betroffene gefordert. Es wird empfohlen, an der

Leistungsgrenze zu trainieren, wobei das Training nach den Gesichtspunkten des motorischen Lernens erfolgt. Man weiß mittlerweile, dass ein spezifisches Training mit einer hohen Intensität und vielen Wiederholungen vor allem dann erfolgreich ist, wenn auch eine hohe Motivation gewährleistet ist. Um die Bewegungsgeschwindigkeit, Ausdauer und das Gleichgewicht sowie die Geschicklichkeit der Hände zu verbessern, gibt es unterschiedliche Ansätze. So ist etwa ein aufgabenorientiertes Training von großer Bedeutung. Dabei wird anhand sinnvoller Aufgaben mit kleinen Variationen mit den Betroffenen geübt, wobei die Aufgaben an das individuelle Können und die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden. Ein weiterer Grundsatz der Rehabilitation ist, die Steigerung des Könnens zu fördern, indem eine progressive Steigerung der Schwierigkeit eingebaut wird. Dabei werden die Aufgaben stets an die Ziele und Interessen der Patient*innen angepasst. So verfolgt beispielsweise eine leidenschaftliche Köchin andere Ziele hinsichtlich ihrer Handgeschicklichkeit als jemand, der seine Geschicklichkeit vorwiegend im handwerklichen Bereich verbessern möchte. Somit steht in der MS-Rehabilitation ein zielorientiertes Training im Vordergrund.

Welche Rolle spielt Physiotherapie im Rahmen der Rehabilitation?

Rehabilitation bei MS ist stets interdisziplinär und beinhaltet primär die Fachbereiche der Medizin, (Neuro-) Psychologie, Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie.

Sie untersuchen im Rahmen einer aktuellen Studie, auf welche Weise sich ein Gangtraining mit Unterstützung von Musik auf die Gehfähigkeit und Fatigue von Menschen mit Multipler Sklerose auswirkt. Was bezwecken Sie mit diesem Forschungsprojekt?

Dass spezifisches Gangtraining bei Menschen mit MS zur Verbesserung des Gehens führt, ist hinlänglich bekannt. Wir integrieren nun im Rahmen der Studie die Faktoren Musik und Rhythmus in die verschiedenen Varianten des Gangtrainings, also sowohl in das mentale als auch in das reale Gangtraining sowie in eine Kombination aus diesen Varianten. Dabei untersuchen wir, wie sich unterschiedliche Musikstile, Rhythmen und Musikgeschwindigkeiten sowie verschiedene Aufgaben des Gehens auf das Gehen auswirken. Zudem versuchen wir herauszufinden, inwiefern Musik per se die Motivation beim Gehen beeinflusst. Anhand der Ergebnisse können wir MS-Betroffene beim Gangtraining künftig besser unterstützen. Was wir bereits jetzt wissen, ist, dass Musik grundsätzlich die Fatigue (rasche Ermüdbarkeit, Anm.) hinauszögert und so ein längeres Dranbleiben am Training ermöglicht.

Was möchten Sie von Multipler Sklerose betroffenen Menschen mit auf den Weg geben?

Ich rate Menschen mit MS, dranzubleiben und sich von Rückschlägen wie Schüben und Verschlechterungen nicht unterkriegen zu lassen. Auch dann, wenn es im Moment schwerer geht. Ein Dranbleiben lohnt sich auch hinsichtlich der Kontinuität. Lebenslange Bewegung ist das Credo. Das gilt auch für schwerer beeinträchtigte MS-Betroffene, die sich durch ein gezieltes Training durchaus verbessern können. Ich habe in meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin seit 1988 schon sehr viele Menschen mit MS begleitet und dabei oft gesehen, dass der EDSS-Grad (Behinderungseinstufung, Anm.) mit dem richtigen Training deutlich reduziert werden konnte. ■

Das Gespräch führte Kerstin Huber-Eibl

Anmeldung zur COVID-19-Impfung

Die Anmeldung zur COVID-19-Impfung unterscheidet sich von Bundesland zu Bundesland.

In manchen Bundesländern gibt es die Möglichkeit, die Zugehörigkeit zur Gruppe der Personen mit einem hohen Risiko für einen schweren Verlauf im Fall einer COVID-19-Infektion (sogenannte Risikogruppe) und Menschen mit Vorerkrankungen gleich bei der Vormerkung für eine COVID-19-Impfung über das jeweilige Internetportal bekanntzugeben. In einigen Bundesländern ist es möglich, die persönliche Impf-Vormerkung gemeinsam mit dem betreuenden Arzt vorzunehmen, oder der Arzt nimmt die Vormerkung selbst vor. Oft gibt es auch die Möglichkeit, einen Priorisierungscode hinzuzufügen, den priorisierte Risiko- und Berufsgruppen über Ärzte

bzw. Organisationen erhalten. Ein solcher Gutscheincode kann bei einer erfolgten Vormerkung auch im Nachhinein ergänzt werden. Bei der Vergabe von Impfterminen werden Personen aus Risikogruppen bzw. mit Vorerkrankungen bevorzugt behandelt, da die Vormerkplattformen nicht als klassische Warteliste konzipiert sind. Ist Impfstoff verfügbar, werden Termine nach Priorität zugewiesen, d. h. entscheidend sind Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen etc. und nicht die Reihenfolge der Registrierung. Je nach Verfügbarkeit des Impfstoffs, Alter bzw. Priorisierung kann es länger dauern, bis nach einer Vormerkung eine Benachrichtigung erfolgt. ►

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



COVID-19-Impfung im Burgenland

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online über <https://impfen.lsz-b.at/> möglich. Eine telefonische Vormerkung gibt es nicht, aber die Gemeinden unterstützen bei der Anmeldung. Risikopersonen können bei der Anmeldung zur Impfung ihre Vorerkrankung angeben, wobei die Bestätigung, dass es sich tatsächlich um eine Risikoperson handelt, über den behandelnden Arzt erfolgen soll. Bitte geben Sie den entsprechenden Arzt an, der dies bestätigt. Infos unter www.burgenland.at/themen/coronavirus/coronaimpfung und coronaimpfung@bgld.gv.at.

COVID-19-Impfung in Kärnten

Die Vorregistrierung zur Impfung erfolgt online über www.kaernten-impft.ktn.gv.at. Sie können die Checkboxes Hochrisikogruppe bzw. Risikogruppe auswählen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie in die Personengruppe mit Risiko oder besonders hohem Risiko gehören, fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt. Infos unter coronainfo.ktn.gv.at/corona-impfung. Die bestehende Corona-Hotline des Landes Kärnten 050 536 53003 beantwortet auch alle Fragen zur Corona-Impfung.

COVID-19-Impfung in Niederösterreich

Die Vorregistrierung zur Impfung erfolgt online über impfung.at/vorregistrierung. Sie werden per E-Mail und/oder SMS informiert, wann welche Gruppe zur Impfung vorgesehen ist. Danach können Sie Daten zu Ihrem Risikoprofil, zur Angehörigkeit zu einer gefährdeten Berufsgruppe usw. angeben und sich für einen Impftermin vormerken lassen.

Infos unter www.impfung.at und impfung@notrufnoe.at

COVID-19-Impfung in Oberösterreich

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online über land-oberoesterreich.gv.at/ooe-impft.htm oder telefonisch über 0732/77 20 78-700 möglich. Durch Ihre Registrierung bekommen Sie aktuelle Informationen, wann und wo die nächsten Impfmöglichkeiten bestehen. Ob Sie zur Risikogruppe gehören, müssen Sie in mit Ihrem Hausarzt oder behandelnden Facharzt abklären.

Infos unter land-oberoesterreich.gv.at/ooe-impft.htm und buergerservice@ooe.gv.at

COVID-19-Impfung in Salzburg

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online über www.salzburg-impft.at oder telefonisch über 1450 möglich. Hochrisikopersonen sind angehalten, sich bei ihrem Hausarzt zu melden.

Infos unter www.salzburg-impft.at und sandion@salzburg.gv.at

COVID-19-Impfung in der Steiermark

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online unter anmeldung.steiermark-impft.at oder telefonisch über 0800 555 621 möglich. Bei der Online-Anmeldung werden u. a. der Hausarzt, Vorerkrankungen und körperliche Gegebenheiten mit beson-

ders hohem Risiko abgefragt. Personen mit maßgeblichen Vorerkrankungen werden vorgereiht, diese werden bei der Anmeldung in einem Informationskästchen angeführt. Bei den Impfstellen kann als Nachweis ein Arztbrief verlangt werden. Ohne Nachweis der Vorerkrankung kann es sein, dass die Vorreihung wieder entfällt.

Infos unter anmeldung.steiermark-impft.at

COVID-19-Impfung in Tirol

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online unter <https://anmeldung.tirolimpft.at> oder telefonisch über 0800 80 80 30 möglich. Personen mit einer chronischen Vorerkrankung können sich ebenfalls auf dieser Plattform vormerken – beispielsweise, wenn Sie noch nicht auf einer Impf-Liste im niedergelassenen Bereich geführt werden. Eine vorherige Kontaktaufnahme mit dem niedergelassenen Arzt wird empfohlen.

Infos unter tirol.gv.at und post@tirol.gv.at

COVID-19-Impfung in Vorarlberg

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online über <https://impfung.lwz-vorarlberg.at/GesundheitVaccinate/Covid/Register> oder telefonisch über 0810 810 601 möglich. Personen mit Vorerkrankungen sollen ihre persönliche Impf-Vormerkung mit ihrem Arzt vornehmen oder sich selbst eintragen und im Anschluss ihren Arzt bitten, den Priorisierungscode hinzuzufügen bzw. diesen bitten, die Vormerkung gleich direkt vorzunehmen. Infos unter impfung.lwz-vorarlberg.at und covidimpfung@vorarlberg.at

COVID-19-Impfung in Wien

Die Vorregistrierung zur Impfung ist online über <https://impfservice.wien/> oder telefonisch über 1450 möglich. Sie können die Checkboxes Hochrisikogruppe bzw. Risikogruppe auswählen.

Infos unter www.msges.at ■





UM DIE ECKE GESCHAUT

Kolumne von Anja Krystyn

Tröstliche Worte

Wenn es einem körperlich nicht gut geht, hinkt auch die Seele. In diesem Zustand kann jeder einfache Satz eines Mitmenschen sehr tröstlich sein. Oder niederschmetternd, je nachdem, wie er lautet.

Ich bin ganz gut durch die Pandemie gekommen. Nach Wochen des Daheimsitzens entschließe ich mich zu einem Arztbesuch, der schon lange ansteht. Ein alter Bekannter bietet mir seine Begleitung an, was ich erfreut annehme. Trotz Abstand und Maske werden wir endlich persönlich plaudern können.

Leider sind meine Beine an diesem Tag nicht in bester Laune. Seit dem Morgen gehen sie wackelig und unsicher. Kein Problem, denke ich, mit meinem netten Begleiter schaffe ich es leicht. Dass er zu spät und schlecht gelaunt vor meiner Tür auftaucht, nehme ich erst mal locker. Als meine Beine auf den Stufen zum Aufzug einknicken, meint er lachend: „Bist du schon wieder nervös?“ Diesmal finde ich es nicht witzig. Mit unterdrückten Tränen klammere ich mich ans Geländer. „Der Morgen ist nicht meine Zeit“, sage ich im Aufzug. „So früh?“, fragt er. „Um diese Zeit legst du dich schon wieder nieder?“

Bereits mehrmals habe ich ihm erklärt, dass Fatigue ein Symptom dieser Krankheit ist, das jederzeit auftreten kann. Ich sage es erneut und werde innerlich hektisch. Warum bringen mich manche Menschen dazu, meine Schwäche zu rechtfertigen?

Vom Haustor zur Straße führen wieder einige Stufen, die ich normalerweise allein bewältige. Diesmal kippe ich um und stürze fast. Mein Begleiter fängt mich mit den Worten auf: „Achtung, vom Hudeln kommen die schiachen Kinder.“

Ich bin zu kaputt, um etwas zu erwidern. Irgendwie schaffe ich es mit seiner Hilfe zum Auto des Fahrtendienstes. Während der Fahrt sprechen wir nichts, ich vor Erschöpfung, er vermutlich, weil ihm nichts einfällt. „Alles okay?“ oder „Geht's dir gut?“ wäre zu viel an feinfühligem Kreativität.

Als der Fahrer eine Frage stellt, beginnt mein Bekannter ein Gespräch mit ihm, lacht, sagt aufbauende Worte zu dessen Arbeit. Ich sitze daneben, hoffend, dass die Fahrt bald vorbeigehen möge.

Der Arztbesuch hebt meine Laune wieder. Ich kann mich aussprechen und bekomme Mut. Danach gehen meine Beine etwas leichter, als ob das Gespräch den Nervenbahnen Schwung gegeben hätte.

Auf der Rückfahrt setzt sich mein Begleiter nach vorne neben den Fahrer, ich sitze hinten und schaue aus dem Fenster. Meine Gedanken rasen. Ist dieser Mensch wirklich so unsensibel? Aus unseren Begegnungen weiß er, dass ich mich trotz Krankheit nie hängen lasse. In seinem eigenen Leben laufen die Dinge nicht so gut, wie er möchte. Vielleicht fühlt er sich mir unterlegen und will mir eins auswaschen.

Ich frage nicht nach. Zuhause bedanke ich mich für seine Unterstützung, ohne zu wissen, ob mein Dank ehrlich ist.

Bin ich zu empfindlich? Kann man von einem helfenden Begleiter keine Empathie erwarten? Tröstliche Worte kosten Seelenkraft, die manchen Leuten den Aufwand nicht wert ist.

Immerhin hat mir diese Fahrt eine Lektion in Menschenkenntnis erteilt. Umso mehr schätze ich einfühlsame Wesen, denen freundliche Worte leicht über die Lippen kommen. ■

MS-Studio Tirol

Mit dem Beginn der COVID-19-Pandemie wurde eine Zeit eingeläutet, die es verlangt, dass wir uns mit neuen Wegen des Informationsaustausches auseinandersetzen. Dies ist auch an der MS-Gesellschaft Tirol (MSGT) nicht spurlos vorbeigegangen.

Aufgrund der Situation mussten mehrere Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden. Das Verlegen der für Juni angesetzten Rad-Challenge tat den Zuständigen besonders leid. Doch gerade MS-Patient*innen wissen, dass schwierige Zeiten oft auch Positives mit sich bringen können. Die Rede ist dabei von dem im Frühjahr 2020 ins Leben gerufenen Projekt „MS-Studio Tirol“.

Laut dem Vorstand der MSGT war das Miteinbeziehen von Social Media ohnehin schon lange geplant, Corona hat dann das Ganze ins Rollen gebracht. Ziel der ersten Staffel des neuen Formats war es, möglichst viele Stimmen und Geschichten von allen Seiten einzufangen, um zu erfahren, wie es den Menschen während der Pandemie geht. In 30-minütigen Videos, die jeweils einen Themenblock abdeckten, kamen Betroffene, Angehörige, Freunde von MS-Patient*innen, Neurologinnen und Neurologen und viele mehr zu Wort. Das Sammeln der kurzen Beiträge in Form von Video- oder Sprachaufnahmen fand via Social Media statt – jeder, der etwas zu erzählen hatte, durfte sich melden, bekam Impulsfragen zugeschickt und konnte mitmachen. Die abgehandelten Themen reichten dabei von Ängsten während der Pandemie über Freiheit und Freizeit, Kinderbetreuung und Heimunterricht bis hin zu Sport und Bewegung sowie zur Frage „Wie kompensiere ich das Ausfallen der Therapie?“. Moderator Peter Wolf, der extern zugeschaltet wurde, führte die Zuschauer*innen durch die Webcasts, welche seither auf den Internetseiten der MS Gesellschaft Tirol unter msgt.at, youtube.com/multiplesklerosetirol und facebook.com/

MSTirol zu finden sind und jederzeit angeschaut werden können.

Weil der neue Einfall derartig gut angenommen wurde, war es naheliegend, nach dem Sommer eine weitere Staffel des „MS-Studio Tirol“ in Angriff zu nehmen. Hat sich bei der ersten Ausgabe noch alles um den Lockdown und seine Auswirkungen gedreht, liegt der Fokus der zweiten Staffel mehr auf Neuigkeiten im Bereich MS. Dabei kamen diesmal vermehrt Expertinnen und Experten zur Sprache. Die letzte der zehn Folgen, erschienen am 26. Feber, hatte beispielsweise die COVID-19-Schutzimpfung zum Thema. Experteninfos kamen in diesem Fall von Univ.-Prof. Dr. Florian Deisenhammer, Facharzt für Neuroimmunologie an der Universitätsklinik Innsbruck.

Begeistert vom Erfolg der ersten beiden Staffeln liebäugelt der Vorstand und sein Team mittlerweile mit einer dritten Staffel des Formats, welche wiederum anders als die vorherigen werden soll, auf jeden Fall aber wieder Geschichten von Patient*innen beinhalten wird. Ein großes Kompliment gehe an die Menschen, die sich im vergangenen Jahr getraut haben, einen Beitrag beim MS Studio Tirol zu leisten. Mit so viel Offenheit habe das Team anfangs nicht gerechnet. Umso schöner, dass das bisher ungenutzte Social-Media-Potenzial nun ausgeschöpft und von allen Seiten begeistert aufgenommen wird.

Großer Dank gebührt auch den interviewten Expertinnen und Experten sowie der Industrie, die uns bei dieser neuen Form der Informationsmöglichkeit finanziell unterstützt hat! ■

Neue Broschüre: Patienten-Empowerment

Meinen eigenen Weg gehen. Informationen und Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose. Patienten-Empowerment. Herausgegeben von der ÖMSG mit freundlicher Unterstützung von Biogen, verfasst von Mag. Julia Asimakis und Mag. Kerstin Huber-Eibl



Die 32-seitige Broschüre „Meinen eigenen Weg gehen. Informationen und Anregungen für ein selbstbestimmtes Leben mit Multipler Sklerose. Patienten-Empowerment“ unterstützt dabei, das Leben selbst zu gestalten und zu bestimmen. Gemäß dem Leitmotiv von Patienten-Empowerment erhalten Sie Anregungen, Ihre Kompetenz ausbauen, damit Sie bei wichtigen Entscheidungen mitbestimmen können.

Bestellung

Diese und alle anderen Broschüren der ÖMSG können Sie unter www.oemsg.at downloaden. Sollten Sie Interesse an einer gedruckten Version haben, geben Sie bitte Ihren Bestellwunsch unter Angabe der genauen Stückzahl und konkreten Lieferadresse per E-Mail an office@oemsg.at bekannt. Wir verrechnen für den Versand – abhängig von der Stückzahl – mindestens 3,00 Euro.

Der Welt-MS-Tag verbindet

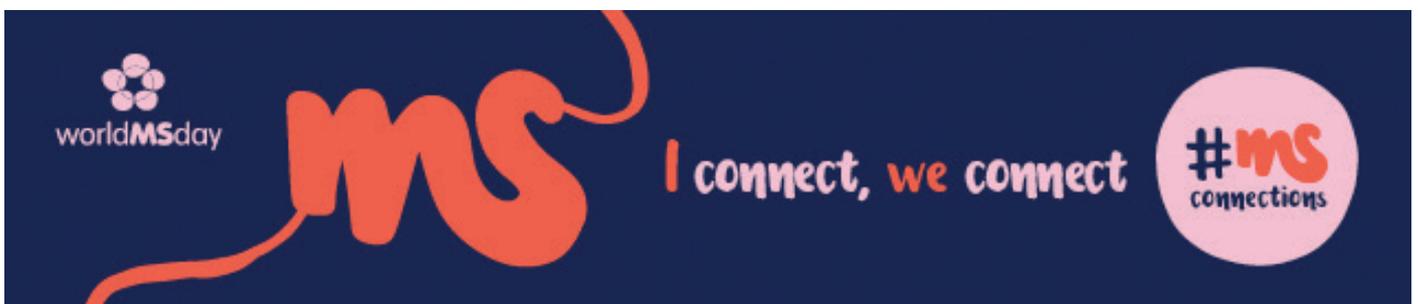
Die Kampagne der internationalen MS-Bewegung, mit der das Bewusstsein für die häufigste Erkrankung des zentralen Nervensystems im jungen Erwachsenenalter geschärft wird, findet jedes Jahr rund um den Welt-MS-Tag am 30. Mai statt.

Auch in diesem Jahr lenkt die ÖMSG die Aufmerksamkeit auf die Situation von Menschen mit Multipler Sklerose. So soll in der Woche vor dem 30. Mai Awareness für die Anliegen von Betroffenen geschaffen werden.

Welt-MS-Tag digital

Die ÖMSG veranstaltet im Vorfeld des Welt-MS-Tages – **am 28. Mai 2021 um 17:00 Uhr** – den Welt-MS-Tag digital. Es erwarten Sie spannende Vorträge und ein ansprechendes Rahmenprogramm.

Aktuelle Informationen zum Event finden Sie ab April unter www.weltmstag.at.



MS-Gesellschaft Wien

Karl-Vass-Multiple-Sklerose-Forschungspreis

Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, Präsident der MS-Forschungsgesellschaft, verlieh den Karl-Vass-MS-Forschungspreis an Dr. Gabriel Bsteh, PhD. Den Preis erhielt der Nachwuchswissenschaftler für seine bisherige Forschungsarbeit auf dem Gebiet der MS.

Foto IMAGE ANGELS – Communications Agency



Beim Hybrid-Event:
(v. l. n. r.) Univ.-Prof.
Dr. Thomas Berger,
Dr. Gabriel Bsteh, PhD,
Dr. Astrid Kaltenböck,
Univ.-Prof. Dr. Hans
Lassmann

In Erinnerung an den ehemaligen Präsidenten der MS-Gesellschaft Wien, Univ.-Prof. Dr. Karl Vass, und in Würdigung seiner Verdienste um die MS-Forschung und -Behandlung in Österreich verlieh die von der MS-Gesellschaft Wien 1992 gegründete MS-Forschungsgesellschaft am 9. Dezember 2020 den mit 10.000 Euro dotierten Karl-Vass-MS-Forschungspreis für österreichische Nachwuchsforschende auf dem Gebiet der Multiplen Sklerose (MS) an Dr. Gabriel Bsteh, PhD von der Universitätsklinik für Neurologie an der MedUni Wien.

Verleihung in Form eines hybriden Events

An der Preisverleihung am 9. Dezember 2020 nahmen der Präsident der MS-Forschungsgesellschaft, Univ.-

Prof. Dr. Thomas Berger, Past-Präsident Univ.-Prof. Dr. Hans Lassmann und Dr. Astrid Kaltenböck, Medical Director des Preissponsors Biogen, teil. Zahlreiche Interessierte verfolgten das Event online.

„Karl Vass hat unvergessliche Verdienste rund um die MS in Österreich. Um sein Wirken zu würdigen und fortzusetzen, hat die MS-Forschungsgesellschaft mit Unterstützung von Biogen den Karl-Vass-Preis ins Leben gerufen“, erklärte Berger.

Die Keynote hielt Univ.-Prof. Dr. Hans Lassmann über die aktuellen Entwicklungen in der MS-Forschung. *„Die Kombination von Grundlagenforschung, klinisch translationaler Forschung und Therapiestudien auf*



**Erster Karl-Vass-Preisträger
Dr. Gabriel Bsteh, PhD**

dem Gebiet der entzündlichen Erkrankungen und speziell der MS hat in den letzten Jahrzehnten bedeutende Fortschritte für die Patientinnen und Patienten erzielt. Heute stehen zahlreiche Therapeutika zur Verfügung, die vor allem im frühen Stadium der Erkrankung den Krankheitsverlauf nahezu vollständig aufhalten können. Trotz dieser Erfolge sind wichtige Aspekte der MS-Pathogenese bislang ungeklärt", so Lassmann.

Gabriel Bsteh ist erster Preisträger

Nach dem Studium der Humanmedizin an der MedUni Innsbruck beschäftigte sich der gebürtige Salzburger

mit personalisierter Medizin bei MS. Nach dem Abschluss des Doktoratsstudiums forschte Bsteh in der Arbeitsgruppe Neuroimmunologie und MS an der MedUni Innsbruck. Vor Beginn seiner Facharztausbildung in Innsbruck beschäftigte sich der mittlerweile 33-Jährige am Universitätsspital Zürich mit der optischen Kohärenztomografie (OCT) und der Riechfunktion als potenziellem Biomarker bei MS.

Das letzte Jahr der Facharztausbildung absolvierte der aufstrebende Forscher an der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien, wo er seit Juni 2020 als Facharzt für Neurologie tätig ist und sich vorwiegend der Neuroimmunologie und MS widmet.

Interview mit dem Preisträger

Herr Dr. Bsteh, Sie wurden im Dezember mit dem Karl-Vass-Multiple-Sklerose-Forschungspreis ausgezeichnet und haben für Ihre bisherigen wissenschaftlichen Arbeiten im Bereich der Multiplen Sklerose nun 10.000 Euro erhalten. Wie haben Sie die Preisverleihung erlebt?

Dr. Gabriel Bsteh, PhD: Die Preisverleihung war – obwohl viele aufgrund der COVID-19-Pandemie nur virtuell teilnehmen konnten – eine großartige Gelegenheit, auf die wissenschaftliche Arbeit und meine Wegbegleiter zurückzublicken, aber auch, jenen, die nicht direkt am Forschungsgeschehen beteiligt sind, zu erzählen, womit ich mich beschäftige.

Was hat Sie dazu gebracht, sich der Neurologie und insbesondere der Multiplen Sklerose zu verschreiben?

Zu Beginn des Medizinstudiums fand ich die Anatomie sehr spannend, besonders die Neuroanatomie. Da-

durch und über meine Diplomarbeit bei Prof. Löscher kam ich zur Neurologie. Hier fand ich besonders die Multiple Sklerose faszinierend, da sich dabei die kontinuierliche Betreuung und Begleitung von Menschen mit einer chronischen Erkrankung und zahlreiche Forschungs- und Therapiemöglichkeiten verbinden lassen.

Sie haben bereits zahlreiche Arbeiten zu Multipler Sklerose publiziert. Was ist Ihr primärer Forschungsfokus?

Multiple Sklerose ist eine äußerst heterogene Erkrankung, die sich bei jedem Patienten/jeder Patientin etwas anders zeigt. Wir versuchen, den individuellen Verlauf der Patientinnen und Patienten vorherzusagen und die Therapie daran anzupassen.

Welches Gebiet beforschen Sie im Moment?

Derzeit beschäftige ich mich in erster Linie mit der optischen Kohärenztomografie, einem bildgebenden

Verfahren, mit dem wir 2- und 3-dimensionale Aufnahmen aus Gewebe in einer Auflösung von Mikrometern gewinnen können und dadurch den Verlauf von Schädigungen am Nervengewebe genau verfolgen können.

Wohin wird sich die MS-Therapie entwickeln?

Es wird immer mehr Optionen an MS-Therapien geben. Allein im laufenden Jahr erwarten wir zwei Neuzulassungen.

Diese Therapien betreffen vorwiegend Patientinnen und Patienten mit einer schubhaften MS. Wie ist es um Therapien für progrediente Verläufe bestellt?

Während bei der Therapie der schubhaften MS bereits vor 25 Jahren ein entscheidender Schritt geschafft wurde, fehlt uns bei der progredienten MS nach wie vor ein revolutionärer Ansatzpunkt. Doch es wird viel Forschung auf diesem Gebiet betrieben. Ich bin zuversichtlich, dass sich innerhalb der nächsten fünf bis zehn Jahre ein Medikament für die progrediente MS in einer größeren Studie bewährt.

Wohin wird sich die MS-Therapie entwickelt haben, wenn Sie in rund 30 Jahren in Pension gehen und auf Ihre Laufbahn zurückblicken?

Wir werden bis dahin hoffentlich sowohl neuroprotektive als auch neuroreparative Therapien entwickelt haben.

Die Multiple-Sklerose-Forschung hat Sie nach Wien geführt, nachdem Sie Ihre Studienzeit und die ersten Jahre als Arzt an der MedUni Innsbruck verbracht haben. Streben Sie an, Ihre wissenschaftliche Karriere eines Tages in Ihrer Heimatstadt Salzburg fortzusetzen, oder zieht es Sie eher ins Ausland?

Ich habe hier an der MedUni Wien dank der Förderung durch meinen Mentor Prof. Thomas Berger ein Umfeld, in dem ich sowohl klinisch als auch in der Forschung viel weiterbringen kann. Das ist mir das Allerwichtigste. Wohin mich mein Weg führen wird, hängt zuallererst von den Forschungsbedingungen ab. Übersee ist nicht meine erste Wahl, sondern Europa – und da an erster Stelle Österreich.

Welche Empfehlung möchten Sie Menschen mit MS mit auf den Weg geben?

Ich halte es für äußerst wichtig, dass MS-Betroffene einen Ansprechpartner finden, bei dem sie sich gut aufgehoben fühlen. Denn für die meisten Probleme, die im Zuge der Erkrankung auftauchen, gibt es Lösungsansätze. Noch wichtiger finde ich, dass man die Erkrankung nicht das eigene Leben bestimmen lässt. ■

Das Gespräch führte Kerstin Huber-Eibl



Preisübergabe: Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, Präsident der MS Forschungsgesellschaft (I.), Preisträger Dr. Gabriel Bsteh, PhD

MS-Selbsthilfegruppe Niederösterreich Süd

Frühstücksbrunch in Lockdown-Lücke

von Grete Link

Auf Grund der COVID-19-Maßnahmen konnten wir unseren Jahresausflug nach Kärnten nicht durchführen. Unser Hotel, das eduCARE in Treffen, wurde geschlossen.



Als Alternative konnte unsere Obfrau Susanne Kühbauer in einer Lockdown-Lücke am 2. September 2020 einen Frühstücksbrunch im Gasthaus Schwartz organisieren.

Das reichliche Buffet wurde mit großem Appetit angenommen. In gemütlicher Atmosphäre haben wir von 10:00 bis 14:00 Uhr gegessen und geplaudert. Wir waren uns alle einig, dass wir diese Veranstaltung wiederholen wollen.

Wir freuen uns schon alle darauf. Hoffentlich kommt bald wieder eine Lücke im Lockdown, in der die Restaurants geöffnet werden können! ■



MS – Meine Sache Motherf*****

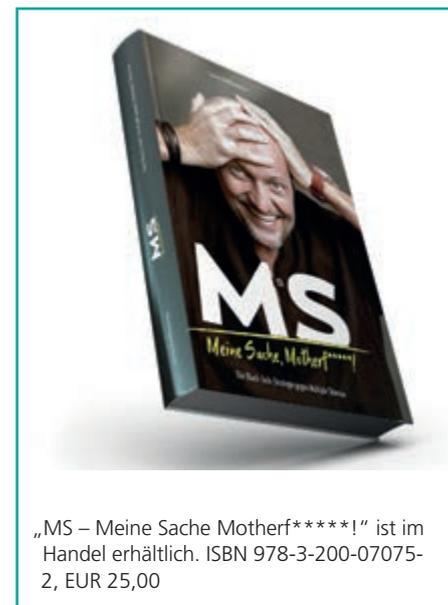
Die Black-Jack-Strategie gegen Multiple Sklerose.

Georg Redlhammers Buch über seine ganz persönliche Strategie gegen Multiple Sklerose hebt sich wohltuend von der üblichen Betroffenenliteratur ab. Die sachlich fundierte, informativ und gut recherchierte Erzählung seiner langen Heilssuche macht auf humorvolle Art und Weise letztlich allen Menschen Mut, die mit Schicksalsschlägen zu kämpfen haben.

MS – Meine Sache Motherf*****!“ ist keineswegs eine direkte Empfeh-

lung zur durchaus riskanten Stammzellentherapie. Es geht vielmehr um den couragierten Appell, seine ganz eigene, persönliche Strategie gegen die MS zu entwickeln. Dazu gehört der Mut zum Aufbruch, die Fähigkeit, über sich hinauszuwachsen und die Begegnung mit dem „wahren Black Jack“ nicht zu scheuen.

Der Weg aus der Opferhaltung hinaus, so Redlhammer, ist ein Weg der liebevollen Arbeit an sich selbst, der ohne sehr viel Übung, Ausdauer, Mut und Inspiration nicht zu bewäl-



„MS – Meine Sache Motherf*****!“ ist im Handel erhältlich. ISBN 978-3-200-07075-2, EUR 25,00

Fotos vom Autor beige stellt

tigen ist. Dem sehr ansprechend gestalteten und mit zahlreichen Zeichnungen versehenen Buch liegt auch ein Black-Jack-Kartenset der etwas anderen Art bei. ■

Antientzündliche Ernährung

Julia Bierenfeld möchte mit ihrem Ratgeber „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“ Lust aufs Leben und aufs Essen machen und Menschen mit Multipler Sklerose mit schmackhaften Rezepten auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen

Das Immunsystem verstehen, durch Ernährung gesund bleiben und viele genussvolle Rezepte – das sind die Themen-Highlights aus Julia Bierenfelds neuem Ratgeber „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“.

Mit ihrem Wissen als Multiple-Sklerose-Betroffene rund um eine antientzündliche Lebensweise und ihrer Arbeit als Ernährungsberaterin, Fitness- und Entspannungstrainerin möchte die Autorin Bewusstsein für einen an-

tientzündlichen Lebensstil schaffen und die passenden Ernährungsstrategien etablieren.

Auf knapp 160 Seiten zeigt Julia Bierenfeld mit kompakter Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensmittelkunde, Rezepten und kulinarischen Tricks, was Darm und Körper täglich brauchen. Die genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen machen das Nachkochen leicht, und Extra-Tipps inspirieren zu weiteren köstlichen Zubereitungsmöglichkeiten. ■



Das Softcover-Buch „Antientzündliche Ernährung leicht gemacht“ ist im Buchhandel erhältlich. ISBN 978-3-00-068038-0, EUR 19,95

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*

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
Pergensee 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 Schenkenberg 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 Grlinger
Putzleinsdorf 19, 4134 Putzleinsdorf
Tel.: 07286 71 39
E-Mail: hildegard.grlinger@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 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
Wolganger 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
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

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

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

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

**MS-Selbsthilfegruppe
Südoststeiermark**

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

STEIERMARK



**MS-Selbsthilfegruppe
Bruck-Mürzzuschlag**

Gernot Loidl
Roseggerstraße 26, 8600 Bruck/Mur
Gruppentreffen im Vital Café,

**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



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

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: 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