

neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

Ausgabe 3/2021 • Nr. 198
56. Jahrgang • 2,50 Euro

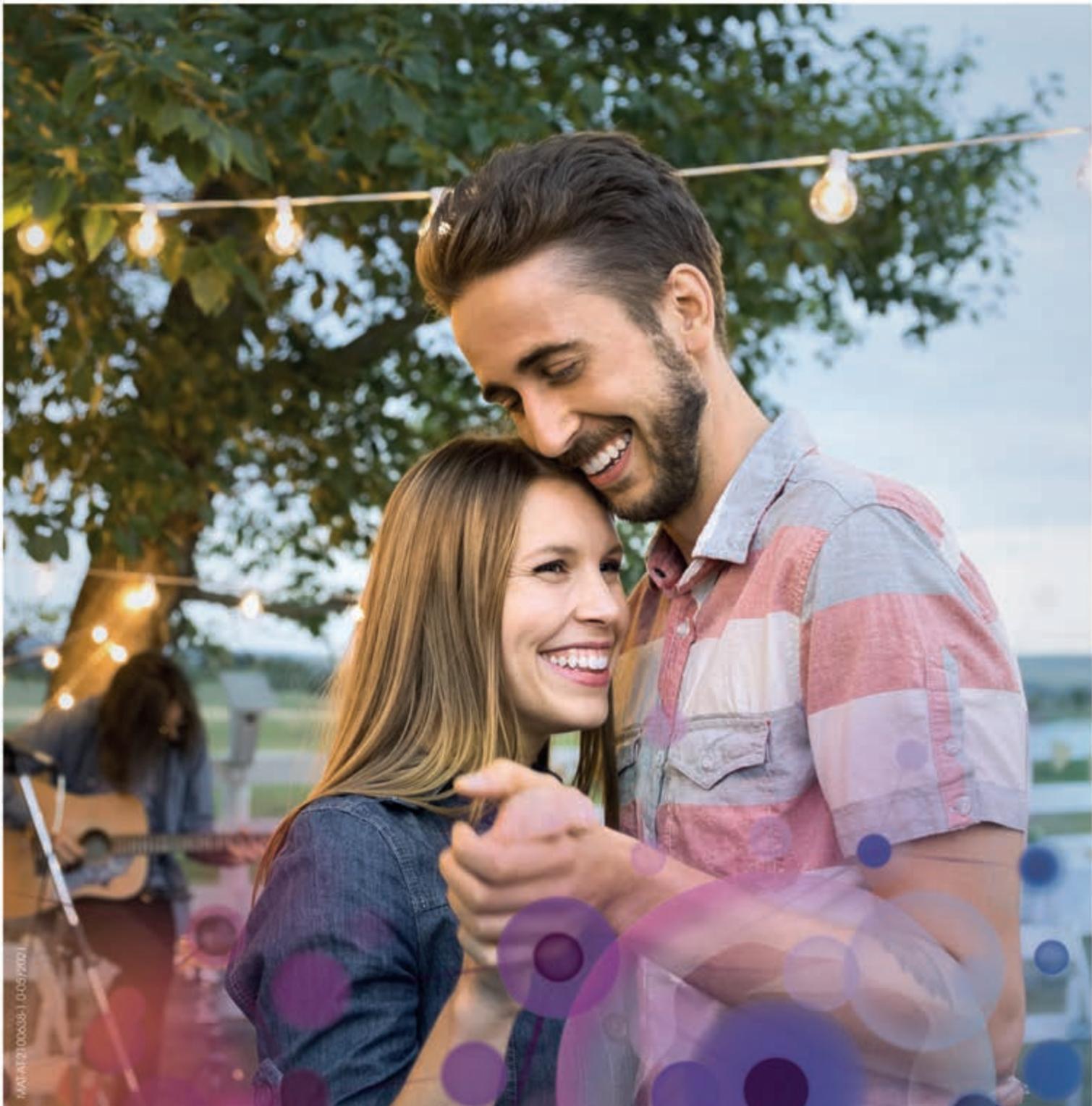
Paralympics in Tokio



Valentina Strobl
MS-Betroffene in Tokio



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



1/2017/12/00009-1-0007/2021

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/Impressum

medizin

- 06** Symptomatische Therapie von Muskelsteifigkeit und Krämpfen bei MS
08 Neue Leitlinie zu Diagnostik und Therapie der Multiplen Sklerose

soziales

- 14** Reiterin mit MS bei Paralympischen Spielen in Tokio



Foto: GEPA pictures/Walter Luger

Seite 14 – Olympiade in Tokio

- 16** Patientenbeirat: Miteinander in der Bearbeitung von Gesundheitsfragen
18 #WeThe15: Zeichen für Menschen mit Behinderungen
19 Schwester Venus
20 Fimo: Fatigue-App
21 Facebook-Seiten der ÖMSG

wissenswertes

- 22** Veranstaltungen MS-Gesellschaft Wien
24 Young Investigator Awards für MS-Forschung

bundesländer

- 28** Sommertreffen der MS-Gesellschaft Wien
30 Awareness-Kampagne: „Radeln durch Tirol“
33 Online-Herbstveranstaltung: Autofahren mit MS
34 Übergabe beim MS-Club Ried-Schärding

adressen

- 34** ÖMSG-Dachverband
35 MS-Landesgesellschaften

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





Karin Krainz

Miteinander

Endlich ist es wieder so weit – nach einer langen Periode des Abstandhaltens und der Onlinemeetings können wir wieder über persönliche Treffen und Events berichten. Die MS-Gesellschaft Tirol startete Ende Juni mit einem dreitägigen „Radeln durch Tirol“ wieder das persönliche Miteinander unserer MS-Gemeinschaft. Die Awareness-Kampagne fand zahlreiche Mitwirkende und Unterstützer. Lesen Sie dazu den Bericht auf den Seiten 30. Die MS-Gesellschaft Wien organisierte im August ihr erstes Sommertreffen mit Museumsbesuch und viel Austausch. Wir freuen uns, dass eine Teilnehmerin darüber berichtet, siehe Seite 28.

Außerdem haben wir für Sie die Reiterin Valentina Strobl und die Forscherin Isabella Wimmer vors Mikrofon gebeten. Valentina Strobl beschreibt ihren Weg nach der Diagnose MS hin zur Teilnahme an den Paralympischen Spielen, Isabella Wimmer befragten wir zu ihrer herausragenden MS-Forschungsarbeit, für die sie den Young Investigator Award erhielt.

Wissenswertes zu neuen Therapien und zur Behandlung von Spastik finden Sie in unserem medizinischen Teil. ■

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen Ihre
Karin Krainz

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.

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.

Symptomatische Therapie von Muskelsteifigkeit und Krämpfen bei MS

Spastizität ist ein häufiges Symptom der Multiplen Sklerose und schränkt die Lebensqualität und Eigenständigkeit der Betroffenen mitunter stark ein. Wichtigste nichtmedikamentöse Maßnahme ist regelmäßige Physiotherapie. Als anerkannte symptomatische medikamentöse Therapie kommt zugelassenes Medizinalcannabis erfolgreich zum Einsatz.

Redaktion: Mag. Martin Schiller

© Racle Fotodesign - stock.adobe.com

Empfindungsstörungen an Armen und Beinen sind ein häufiges Erstsymptom bei einer Multiplen Sklerose (MS). Weiters sind Sehstörungen, Beeinträchtigungen der Muskelfunktion und Koordinationsstörungen in der Frühphase möglich. Die Ausprägung der Symptome ist zu Beginn der Erkrankung noch nicht stark, nimmt aber mit der Zeit immer mehr zu. Im Lauf des Lebens weisen bis zu 90 % der Patienten klassische MS-Symptome auf. Muskelsteifigkeit und Krämpfe (Spastizität) bzw. Lähmungen mit Steifigkeitsgefühl, Gleichgewichtsstörungen, Blasenentleerungsstörungen bis hin zu Inkontinenz, ein Gefühl der Abgeschlagenheit, Schmerzen, Schwindel und depressive Verstimmungen können sich zu dauerhaften, unerwünschten Begleitern entwickeln und die Lebensqualität stark einschränken. Die Unvorhersagbarkeit des Krankheitsverlaufes stellt eine zusätzliche psychische Belastung dar – dies gilt sowohl für

die Erkrankten als auch für ihr privates Umfeld. Die typischen Anzeichen einer Multiplen Sklerose sollten daher ernst genommen werden, um eine frühe Diagnosestellung zu ermöglichen, andere mögliche Ursachen der Beschwerden auszuschließen und rasch mit einer Therapie zu beginnen, damit der Verlauf hinausgezögert und verbessert werden kann.

Bei Spastizität: Physiotherapie und medikamentöse Therapieoptionen

Die spastischen Lähmungserscheinungen im Rahmen einer MS betreffen häufig die Beine, die sich für viele Betroffene „wie Blei“ anfühlen. Ziele der Spastiktherapie sind sowohl die Verbesserungen motorischer Funktionen als auch eine Reduktion der krampfartigen Schmerzen und die Steigerung der Mobilität im Alltag. Dabei hilft ein Mix aus verschiedenen Maßnahmen. Das



zentrale Element der nichtmedikamentösen Therapie ist die Physiotherapie. Empfohlen sind (unter Berücksichtigung der individuellen Situation) zwei bis drei Einheiten pro Woche, ggf. auch als Doppelbehandlung über 60 Minuten. Unterstützt werden die Einheiten durch tägliches, eigenständiges Üben. Ebenfalls von Bedeutung ist es, klassische Spastikauslöser wie Infekte, Schmerzen aller Art und eine ungünstige Körperhaltung weitestgehend zu vermeiden.¹

Als medikamentöse Option kommen in erster Linie orale Antispastika zum Einsatz (wie zum Beispiel Baclofen und Tizanidin). Bei Patienten mit mittelschwerer bis schwerer Spastik, die nicht angemessen auf andere antispastische Medikamente ansprechen, ist ein zugelassenes Fertigarzneimittel als Spray zur Anwendung in der Mundhöhle auf Basis einer 1:1-Mischung aus den

Cannabinoiden THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol) eine gute Therapieoption zur Symptomverbesserung. Auch die durch MS ausgelösten Störungen beim Gang können verbessert werden. THC und CBD zeichnen sich unter anderem durch schmerzhemmende, muskelentspannende und krampflösende Eigenschaften aus.^{2,3} Als Therapie der dritten Linie ist die Anwendung einer Pumpe mit dem Muskelrelaxans Baclofen zu nennen.

Fragen Sie Ihren Neurologen/Ihre Neurologin nach zugelassenen symptomatischen Therapien gegen Spastizität und damit verbundenen Schmerzen! ■

Literatur:

- 1 S2k-Leitlinie zur Diagnose und Therapie der MS, NMOSD und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen, DGN 2021
- 2 Perez J, Combined cannabinoid therapy via an oromucosal spray. *Drugs Today (Barc)*. 2006; 42(8):495-503
- 3 Ligresti A et al., From Phytocannabinoids to Cannabinoid Receptors and Endocannabinoids: Pleiotropic Physiological and Pathological Roles Through Complex Pharmacology. *Physiol Rev*. 2016; 96(4):1593-659

Neue Leitlinie zu Diagnostik und Therapie der Multiplen Sklerose

Die Deutsche Gesellschaft für Neurologie hat in Zusammenarbeit mit Vertretern der entsprechenden Österreichischen und Schweizer Gesellschaften nach langer Zeit des Wartens im Februar dieses Jahres neue Leitlinie zur Diagnose und Therapie der MS veröffentlicht. Ziel der Leitlinie war es, das aktuelle Wissen zur Diagnostik und Therapie der MS (und verwandter Erkrankungen) zusammenzufassen und so den behandelnden Neurologinnen eine Handlungsanleitung an die Hand zu geben, um allen Patientinnen im gesamten deutschsprachigen Raum eine fundierte und dem aktuellen Stand des Wissens entsprechende Betreuung anbieten zu können.

Was sind die wichtigsten Neuerungen in dieser Leitlinie?

Während früher relativ strikt zwischen schubförmiger, sekundär progredienter und primär progredienter MS unterschieden wurde, wird v. a. die **strikte Abgrenzung zwischen schubförmiger und sekundär progredienter MS mehr und mehr** von der Sichtweise **abgelöst**, dass es sich dabei um ein Kontinuum handelt, bei dem die Schübe langsam weniger und mehr und mehr von einer schleichenden Zunahme von Beschwerden abgelöst werden. Demzufolge unterscheiden wir heute zwischen

- einer aktiven (mit Schüben und/oder neuen MRT-Läsionen) und progredienten MS
- einer aktiven und nicht progredienten MS
- einer nicht aktiven progredienten MS und
- einer nicht aktiven, nicht progredienten MS (= stabile MS)



Univ.-Prof.
Dr. Fritz Leutmezer

Diese Einteilung ist dabei nicht nur von theoretischen Interesse, sondern sie soll auch die Auswahl von Patientinnen für bestimmte Immuntherapien in späteren Krankheitsphasen optimieren helfen.

Eine weitere Neuerung betrifft die **Einteilung der Medikamente**: Wurden die Immuntherapeutika anhand ihrer Wirkstärke früher in 2 Gruppen unterteilt (mild/moderat und hoch wirksame), so sind wir nun mit einer Dreiteilung konfrontiert.

Die Krankheitsstadien der Multiplen Sklerose und ihre Vorläufer:

- radiologisch isoliertes Syndrom
- klinisch isoliertes Syndrom
- schubförmig-remittierende MS
- sekundär progrediente MS (aktiv/nicht aktiv und progredient/nicht progredient)
- primär progrediente MS

Eine weitere Neuerung sind konkrete Handlungsanleitungen bzw. Empfehlungen, in welchen Situationen eine Therapie begonnen, gewechselt oder auch beendet werden sollte.

Therapieentscheidungen in den verschiedenen Phasen der MS

1. Radiologisch isoliertes Syndrom (RIS)

Dabei handelt es sich definitionsgemäß nicht um eine Erkrankung, sondern um einen Zufallsbefund im Rahmen einer MRT-Untersuchung, die aufgrund nicht-MS-typischer Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen) durchgeführt wurde und bei der sich im Gehirn Läsionen fanden, die jenen bei einer MS ähnlich sind. Anders als bei einer MS bestanden aber auch bei genauem Befragen dieser Patienten niemals Beschwerden, die mit einer MS einhergehen können. Das RIS stellt keinen

Grund für den Beginn einer Immuntherapie dar. Lediglich in begründeten Einzelfällen (pos. oligoklonale Banden im Liquor oder wiederholte Zunahme der Läsionen im Rahmen von Kontroll-MRT) können unter ganz bestimmten Umständen Grund für einen Therapiebeginn sein.

2. Klinisch isoliertes Syndrom (KIS, engl. „CIS“)

Beim klinisch isolierten Syndrom handelt es sich um die allererste Beschwerde, die nicht unbedingt die Kriterien einer MS erfüllen muss. Wie der Name „Multiple“ Sklerose bereits suggeriert, ist es für die Diagnose derselben notwendig, mehrfach eine Krankheitsaktivität nachzuweisen. Mehrfach meint dabei zwei Dimensionen, die beide erfüllt sein müssen:

- mehrfach im Raum: mind. 2 MS-typische Läsionen in unterschiedlichen Regionen des Gehirns müssen in der MRT sichtbar sein

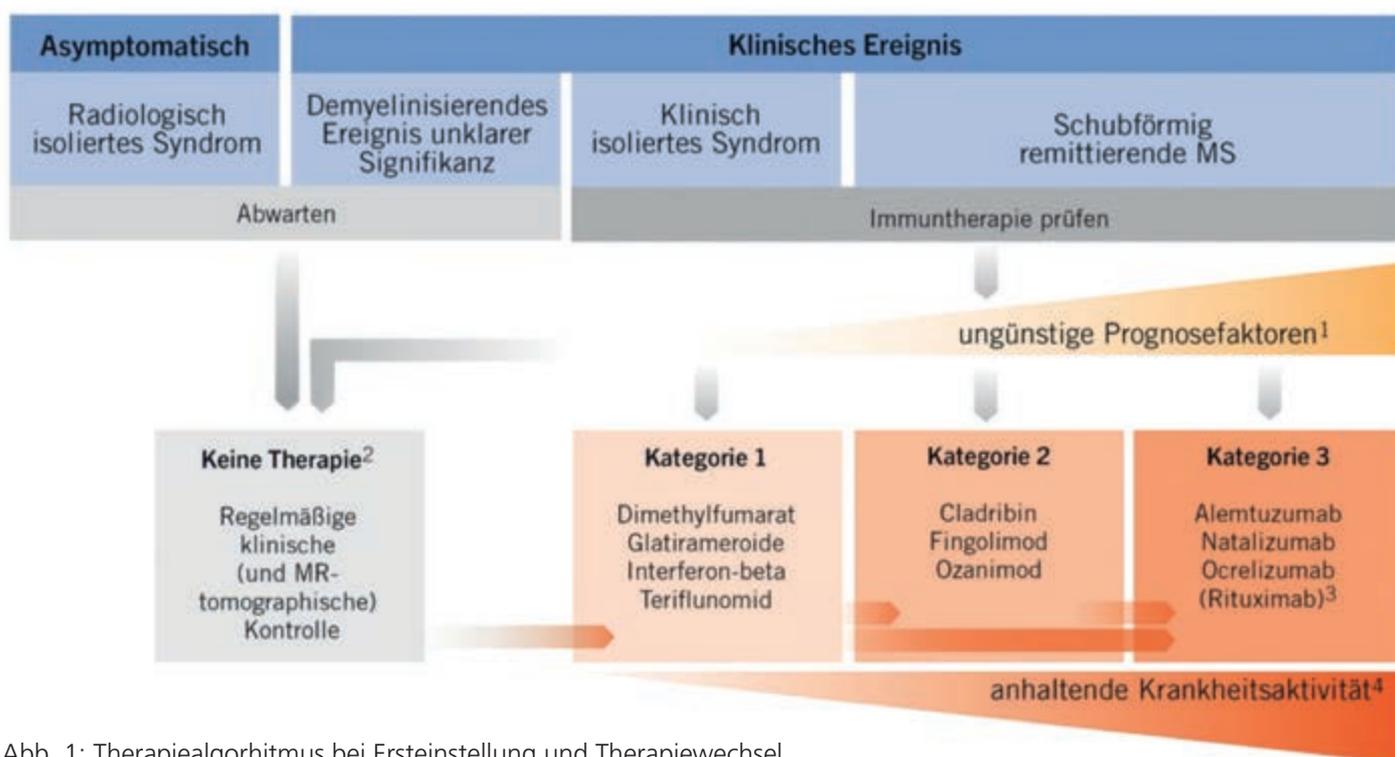


Abb. 1: Therapiealgorithmus bei Erstinstellung und Therapiewechsel

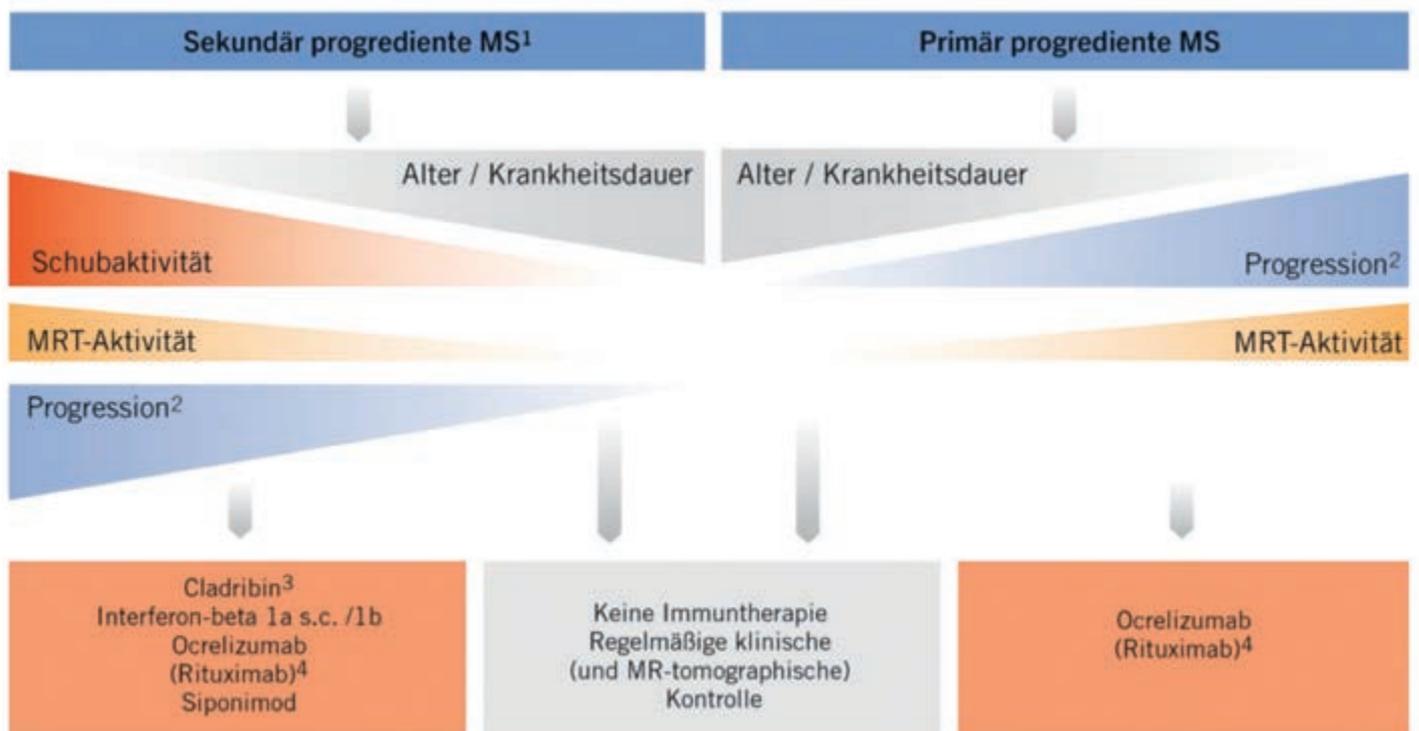


Abb. 2: Therapiealgorithmus bei progredienter MS

- mehrfach in der Zeit: nachdem es sich bei einem KIS ja definitionsgemäß um das erstmalige Auftreten von Beschwerden handelt, kann mehrfach in der Zeit nur bedeuten, dass entweder aktive (also kontrastmittelaufnehmende) oder inaktive (also nichtkontrastmittelaufnehmende) Läsionen parallel vorhanden sind oder aber im Liquor positive oligoklonale Banden nachweisbar waren.

Ist einer der beiden Punkte nicht erfüllt (also nur eine Läsion in der MRT und/oder keine kontrastmittelaufnehmenden Läsionen und keine oligoklonalen Banden im Liquor), dann spricht man von KIS. Bei Patienten mit KIS soll eine Immuntherapie begonnen werden. Lediglich in Ausnahmefällen (wenn aufgrund der Beschwerden, des Liquorbefundes und der MRT-Befunde von einer milden Verlaufsform ausgegangen werden kann) ist auch ein abwartendes Verhalten mit regelmäßigen neurologischen Kontrollen und MRT-Untersuchungen möglich.

3. Schubförmig-remittierende MS (RRMS)

Sobald 2 Schübe mit unterschiedlichen Beschwerden aufgetreten sind, ist sowohl die räumliche als auch die zeitliche Ausdehnung (Dissemination) erfüllt, und die Diagnose einer RRMS ist definitiv. Alternativ reicht auch ein Schub, wenn wie oben erwähnt die räumliche und zeitliche Ausdehnung mittels MRT und/oder Liquoruntersuchung nachgewiesen wird.

Patienten mit RRMS sollten eine Immuntherapie aus der Kategorie 1 (Dimethylfumarat, Glatirameracetat, Interferon-beta oder Teriflunomid) erhalten, Teriflunomid ist jedoch bei Frauen mit nicht abgeschlossenem Kinderwunsch zweite Wahl.

Bei Hinweisen für einen hochaktiven Krankheitsverlauf sollte schon am Beginn der Erkrankung eine Therapie aus den Kategorien 2 (Cladribin, Fingolimod, Ozanimod, Ponesimod) oder 3 (Natalizumab, Ocrelizumab, Ofatumumab, Rituximab, sog. „Gruppe der CD20-Antikörper“) erwogen werden. Solche Hinweise für einen hochaktiven Verlauf können sein:

Schwere Schübe mit ungenügender Rückbildung, häufige Schübe im ersten Jahr, viele Läsionen in der MRT, bleibende Behinderung bereits im 1. Jahr.

4. Sekundär progrediente MS (SPMS)

Prinzipiell kann man sich von den derzeit verfügbaren Therapien der SPMS nur bei jenen Patienten eine Wirksamkeit erwarten, bei denen neben der Progredienz auch noch Hinweise für eine Aktivität bestehen. Äußert sich diese Aktivität im Sinne von Schüben können Cladribin, Ozanimod, Ponesimod, Siponimod und CD20-Antikörper verwendet werden. Bei ausschließlicher MR-Aktivität und Fehlen von Schüben sollte primär Siponimod verwendet werden, das als einziges von diesen Medikamenten auch eine Zulassung in der Behandlung der SPMS hat.

5. Primär progrediente MS (PPMS)

Hier ist lediglich Ocrelizumab zugelassen; in Einzelfällen kann auch das wirkungsgleiche Rituximab Anwendung finden. Erneut gilt, dass ein Ansprechen auf diese

Therapie nur bei Hinweisen für eine Krankheitsaktivität (klinisch oder durch Nachweis neuer oder kontrastmitelaufnehmender Läsionen) erwartet werden kann. Auch mit zunehmenden Lebensalter schwindet der Effekt der Therapie, während ihre Nebenwirkungen im Alter zunehmen.

Überwachung einer Immuntherapie

Die Überwachung der Immuntherapie betrifft zwei Aspekte: Zum einen gilt es, die Wirksamkeit einer Therapie zu überprüfen, um möglichst frühzeitig zu erkennen, falls eine Therapie mittelfristig nicht ausreichen sollte, um die Krankheit zu kontrollieren. Zum anderen gilt es, mögliche Nebenwirkungen, welche die Therapie verursacht, so frühzeitig zu erkennen, dass ein bleibender Schaden vom Patienten abgewendet werden kann.

- Wirksamkeitsmonitoring
2–4-mal/Jahr sollte unter laufender Immuntherapie eine klinisch-neurologische Untersuchung erfol- ▶

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 9.00–17.00 Uhr
E-Mail: MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com

gen. Darüber hinaus sollte 6 und 18 Monate nach Beginn einer neuen Immuntherapie eine MRT (mit Kontrastmittel) durchgeführt werden, um auch bei schubfreien Patienten eine möglicherweise „verborgene“ Entzündungsaktivität nachweisen zu können. Danach sind weitere MRT-Kontrollen zum Nachweis der Wirksamkeit nur im Einzelfall erforderlich.

- Nebenwirkungsmonitoring

Abhängig von der gewählten Therapie sind regelmäßige Laboruntersuchungen, MRT-Kontrollen, augen- und hautärztliche Kontrollen oder auch Überprüfungen des Impfstatus oder therapiespezifischer Biomarker (z. B. JCV-AK bei Patienten unter Natalizumabtherapie) erforderlich.

Wechsel einer Immuntherapie

Kommt es unter laufender Immuntherapie, die seit zumindest 6 Monaten in Verwendung ist, zu einer Krankheitsaktivität (ein objektivierbarer Schub oder ein Schub mit Zunahme der Läsionen in der MRT), dann sollte auf ein wirksameres Medikament gewechselt werden. Patienten, die mit einem Medikament der Kategorie 1 behandelt werden, können auf eines der Kategorie 2 oder 3 wechseln, während sich für Patienten unter laufender Therapie mit einem Medikament der Kategorie 2 primär eines aus der Kategorie 3 anbietet.

Erfolgt ein Wechsel ausschließlich aufgrund von Nebenwirkungen, sollte primär auf ein Präparat derselben Kategorie zurückgegriffen werden.

Beendigung einer Immuntherapie

Prinzipiell handelt es sich bei der Immuntherapie der MS um eine langfristige Therapie. Bei Patienten, die vor Einleitung einer Immuntherapie nur eine geringe Krank-

heitsaktivität aufwiesen und unter laufender Immuntherapie mit einem Präparat der Kategorie 1 keine Krankheitsaktivität zeigen (keine Schübe, keine Zunahme der MRT-Läsionen), kann bei entsprechendem Patientenwunsch eine Therapiepause in Erwägung gezogen werden. In diesem Fall sollten aber über mehrere Jahre klinische und MRT-Kontrollen erfolgen, um eine evtl. Wiederkehr der Krankheitsaktivität rechtzeitig erkennen und gegensteuern zu können.

Zusammenfassend können die neuen Therapieleitlinien dazu beitragen, dass ein einheitlich hoher Standard in der Diagnose und Behandlung von Menschen mit MS im gesamten deutschsprachigen Raum umgesetzt werden kann.

Die Kategorisierung der progredienten MS in aktiv vs. nicht aktiv und progredient vs. nicht progredient sollte dabei helfen, die nunmehr ersten zur Verfügung stehenden Therapien für diese Form der MS v. a. jenen Menschen zukommen zu lassen, die davon am meisten profitieren können. Der explizite Hinweis auf die Notwendigkeit der Überwachung einer Immuntherapie sollte gewährleisten, dass die Wahrscheinlichkeit einer langfristigen Wirksamkeit im ersten Jahr der Therapie kritisch hinterfragt und überprüft wird, um im Falle einer ungenügenden Wirksamkeit rechtzeitig gegensteuern und langfristigen Schaden von den Patienten abwenden zu können.

Dabei sollen die Leitlinien für die behandelnden Neurologen und ihre Patienten kein starres Korsett sein sondern vielmehr als Leitfaden zur kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Überlegungen und Erfahrungen dienen. ■

Kennst du Cleo schon?

Wurde bei dir vor Kurzem die Diagnose „MS“ gestellt?
Dann hast du bestimmt viele Fragen:

Was ist MS? Was ist Fatigue? Wie verläuft die MS? Was ist ein Schub? Was sind Spastiken? Welche MS-Symptome gibt es? Was kann man bei einer Temperaturempfindlichkeit tun?

Wir sind für dich da und wollen dir helfen, deine MS besser zu verstehen. Cleo begleitet dich – auch in anderen Bereichen deines täglichen Lebens:

Behalte deine Gesundheit mit dem Tagebuch stets im Blick:

- dokumentiere deine persönlichen Gesundheitswerte
- erstelle Berichte und teile sie ggf. mit deinem Behandlungsteam
- nutze die Erinnerungsfunktion für deine Therapie und Termine

Verbessere dein Wohlbefinden mit den verschiedenen Aktivitäten:

- wirf einen Blick auf unsere Programme zu den Themen Wohlbefinden und Ernährung
- nutze die Sportprogramme mit Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

Der Sommer verging wie im Flug, wir möchten das Urlaubsgefühl noch etwas aufleben lassen. **Begleite uns auf eine kulinarische Reise durch Frankreich, Italien und Spanien. Es erwarten dich im Herbst viele neue Rezepte** im Ernährungsprogramm – speziell für dich entwickelt –, das dich unterstützen soll. Überprüfe dein Wissen rund ums Thema Ernährung, informiere dich und erhalte Zugriff auf Rezeptvideos mit vielen Tipps, die auf das Leben mit MS abgestimmt sind.

Hol dir gleich die Cleo-App!

Cleo™ 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



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

Reiterin mit MS bei Paralympischen Spielen in Tokio

Bei den Paralympischen Spielen 2020 gaben 4.400 Sportlerinnen und Sportler in 22 Disziplinen und 539 Bewerben ihr Bestes. Auch eine junge MS-Betroffene aus Tirol zeigte im August 2021 in Tokio, Japan, im Dressurreiten ihr Können.

von Kerstin Huber-Eibl



© iÖPC/GEPA Pictures

Das Paralympic Team Austria reiste mit 24 Athletinnen und Athleten nach Tokio. Mit dabei: Die 21-jährige Valentina Strobl aus der Wildschönau, die im Alter von 14 Jahren die Diagnose „Multiple Sklerose“ erhalten hat. Starke Gleichgewichtsstörungen waren die Folge. Zu dieser Zeit war Reiten „eine Art Therapie“ für Valentina. Der Pferdesport fiel der jungen Tirolerin zudem wesentlich leichter als das Gehen. „Mit dem Reiten kam ich wieder zurück in die Normalität“, erklärt die Para-Dressurreiterin. „Das Reiten hat auch dazu beigetragen, dass ich mich selbst wieder aufgegriffen habe.“ Strobl brauchte relativ lange, um die Diagnose „Multiple Sklerose“ zu verarbeiten.

Auch wenn Valentina Strobl nach wie vor mit Muskelschwäche umgehen muss, lebt sie für das Reiten und ihr Studium. In ihrer Freizeit wandert sie und fährt Ski.

Seit 15 Jahren auf dem Pferderücken

Bereits mit sechs Jahren begann Valentina mit dem Reitsport, vier Jahre später folgte der Einstieg in den Turniersport. Im Alter von 15 Jahren startete sie zum ersten Mal bei einem internationalen Juniorenturnier

und stieg darauf in den österreichischen Juniorenkader ein. Mit 18 Jahren nahm die junge Frau an der Junioren-Europameisterschaft in Fontainebleau, Frankreich, teil.

Während ihrer Maturazeit 2019 wurde Valentina Strobl auf den Parasport aufmerksam. Zuvor habe sie nicht wahrhaben wollen, dass sie durch die Multiple Sklerose beeinträchtigt ist. Schließlich bestritt Strobl während der schriftlichen und mündlichen Matura ein Paradesurturnier.

Paralympics in Tokio

Nur kurze Zeit später fixierte die Tirolerin die erstmalige Qualifikation für Paralympics: Gemeinsam mit Pepo Puch, Julia Sciancalepore und Bernd Brugger schaffte sie den Sprung nach Tokio und zeigte ab dem 26. August 2021 einem Millionenpublikum ihr außergewöhnliches Können. ■

Wir gratulieren herzlich!

Interview mit Valentina Strobl



Frau Strobl, Sie haben Österreich im August dieses Jahres bei den Paralympics in Tokio, Japan, erfolgreich vertreten. Wie würden Sie Ihren Weg bis zu diesem Höhepunkt Ihrer Karriere beschreiben?

Valentina Strobl: Meine Karriere hatte bisher einige Höhen und Tiefen, doch das ist meiner Meinung nach ganz normal im Sport. Gerade auch beim Reiten ist das dann nochmal etwas anderes, da man mit einem Lebewesen zusammenarbeitet. Ein großer Meilenstein war 2018 die Teilnahme an der Junioreuropameisterschaft. Auch die letzten zwei Saisonen sind super verlaufen, hier waren viele Highlights wie etwa mehrere Siege in Nation Cuos dabei.

Wer hat Sie auf diesem Weg unterstützt, und wo mussten Sie Hürden überwinden?

Valentina Strobl: Die größte Unterstützung ist auf jeden Fall meine gesamte Familie! Ohne meine Eltern wäre die Ausübung dieses Sports gar nicht möglich. Meine Mama Petra steht immer am Viereck, wenn ich reite, und coacht mich. Gleichzeitig übernimmt sie

auch das ganze Management. Sie hat einfach den Gesamtüberblick, der mir manchmal fehlt. Hürden musste ich vor allem 2014, nach meiner Diagnose, überwinden. Das Reiten hat mir beim Wiederauffrffen geholfen.

Inwiefern hat Ihre MS-Erkrankung bei den Paralympics eine Rolle gespielt?

Valentina Strobl: Ohne meine MS wäre ich hier jedenfalls einmal nicht startberechtigt. Ich bin eigentlich nur durch Zufall in einem Gespräch zum Para-Sport gekommen. Beim Reiten selbst merke ich, dass meine linke Körperseite deutlich schwächer und unkoordinierter ist als meine rechte.

Haben Sie in Tokio auch andere von MS betroffene Athletinnen und Athleten kennengelernt?

Valentina Strobl: Durch Tokio selbst jetzt nicht, doch auf den vorherigen Para-Turnieren einige. Ich war ehrlich gesagt überrascht, wie viele Menschen von MS betroffen sind.

Was möchten Sie anderen Menschen, die mit MS leben, mit auf den Weg geben?

Valentina Strobl: Nie unterkriegen lassen! Klar, manchmal ist es schwierig, durchzuhalten, doch am Ende lohnt es sich. Für mich selbst ist es auch wichtig, im Hier und Jetzt zu leben und den Moment zu genießen. Sich über Dinge Gedanken zu machen, auf die man keinen Einfluss hat, bringt nichts. Einfach positiv bleiben! ■

Interview: Kerstin Huber-Eibl

Patientenbeirat: Miteinander in der Bearbeitung von Gesundheitsfragen

Die Plattform Patientensicherheit und das Ludwig Boltzmann Institute for Digital Health and Patient Safety nehmen im Herbst 2021 Mitglieder in ihren neu gegründeten Patientenbeirat auf.

von Kerstin Huber-Eibl

Künftig werden im Forschungsinstitut Digital Health and Patient Safety (LBI DHPS) der Ludwig-Boltzmann-Gesellschaft Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt gestellt und bei Projekten von Beginn an eingebunden. Der Fokus liegt dabei auf Patienten-Empowerment und Gesundheitskompetenz.

Synergien durch aktive Einbindung von Patientinnen und Patienten

Bei der Aufnahme von Mitgliedern in den Patientenbeirat soll auf ein möglichst breites und diverses Spektrum im Hinblick auf Alter, Gesundheitszustand, kulturellen Hintergrund, Bildungsgrad etc. gesetzt werden. Neben regelmäßigen Treffen und Tagungen können die Mitglieder des Beirates Ausbildungselemente zu den Themen Forschungskonzepte, Ethik und Innovationskonzepte in Anspruch nehmen.

Laut Anna Fassel, BSc MA von der Plattform Patientensicherheit soll durch den Patientenbeirat eine kontinuierliche Einbindung potenzieller Patientinnen und Patienten in aktuelle Forschungsprojekte gesichert werden und so eine Win-win-Situation für beide Seiten geschaffen werden. Durch die verschiedenen Institutionen des österreichischen Gesundheitswesens, die der unabhängigen Plattform angehören, sei der intensive Austausch gewährleistet. Fassel zufolge soll damit ein Austausch zwischen medizinischen Expertinnen und Experten mit interessierten Patientinnen und Patienten ermöglicht und gefördert werden. ■

Weitere Informationen: www.patientenbeirat.at



Österreichischer Patientenbeirat

Beirat von Patientinnen und Patienten für ein Miteinander in der Bearbeitung von Gesundheitsfragen

Patientenzentrierte Forschung und aktive Einbindung von Bürgerinnen und Bürgern in die Forschung hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen.

Wer rastet, der rostet: THERA-Trainer sorgt für Bewegung zuhause.

Bewegungstrainer für neurologische und geriatrische Patientinnen und Patienten. Er ermöglicht das Training der Beine und Arme vom Stuhl oder Rollstuhl aus, mit und ohne Motorunterstützung.

„Es ist sehr wichtig, dass kranke und ältere Menschen die Möglichkeit haben, sich daheim zu bewegen. Häufig sind sie auch an den Rollstuhl gebunden. Mit unseren THERA-Trainern können wir nicht nur Aktivität, sondern auch ein Stück Motivation und Lebensfreude zurückgeben“, ist Peter Aigner von der Firma Aigner Reha Technik GmbH überzeugt. Seit Corona wird auch die Bewegung in den eigenen vier Wänden immer bedeutender – etwa mit Unterstützung des Bewegungstrainers „tigo“. Menschen mit neurologischem Befund und ältere Personen können damit täglich im eigenen Zuhause oder in der Einrichtung für die so wichtige Aktivität sorgen. Aktiv bleiben – für mehr Le-

bensqualität und Selbstständigkeit. Regelmäßige Mobilisierung ist unter anderem für das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit sowie Kraft und Ausdauer elementar. Neben den gesundheitlichen Aspekten wirkt sich das Training auch positiv auf Lebensqualität, Selbstständigkeit und allgemeines Wohlbefinden aus. Bei neurologischen Krankheitsbildern wie Multiple Sklerose und Parkinson kann sogar der Verlauf verlangsamt werden. ■

Vereinbaren Sie gleich eine unverbindliche Vorführung und Probestellung bei der Firma Aigner Reha Technik GmbH.
www.rehatechnik.at | Tel.: 06461/459 19
 Österreichweites Service bei Ihnen zuhause.

Entgeltliche Einschaltung



www.reha-technik.at

Immer im Training bleiben.

- ✓ Tägliche Aktivität
- ✓ Bewegung zuhause
- ✓ Kostenlose Vorführung
- ✓ Steigendes Wohlbefinden
- ✓ Fördert Durchblutung & Verdauung
- ✓ Stärkt die Muskulatur
- ✓ Erhöht die Mobilität

REHA-TECHNIK
aigner

#WeThe15: Zeichen für Menschen mit Behinderungen

Im Rahmen von #WeThe15, einer globalen Kampagne für mehr Bewusstsein, Sichtbarkeit und Vertretung von Menschen mit Behinderungen, erstrahlten das Österreichische Parlament und das Wiener Rathaus am 18. August in Violett.

von Kerstin Huber-Eibl

Weltweit leben 1,2 Milliarden Menschen mit Behinderungen. Die #WeThe15-Kampagne verfolgt das Ziel, die Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen zu beenden. Die internationale Bewegung setzt sich für die Sichtbarkeit, Zugänglichkeit und Inklusion von Betroffenen ein, um Veränderungen für eine Gruppe einzuleiten, der 15 Prozent der Weltbevölkerung angehören.

Einzigartige Kraft des Sports

Für #WeThe15 haben sich das Internationale Paralympische Komitee, die Special Olympics, die Deaflympics und die Invictus Games zusammengeschlossen, um die einzigartige Kraft des Sports zu nutzen, ein globales Publikum anzusprechen und positive Veränderungen herbeizuführen. Die vier Organisationen werden in den nächsten Jahren ihre Veranstaltungen und die Gemeinschaften aus Athletinnen und Athleten nutzen, um das Bewusstsein und das Verständnis für die Probleme von Menschen mit Behinderungen auf der ganzen Welt zu



© Parlamentsdirektion/Johannes Zinner

Violette Projektion „#WeThe15“ auf der Fassade des Parlamentgebäudes

stärken. Das IPC hat seine #WeThe15-Aktivitäten vorerst bis zu den Paralympischen Spielen 2028 in Los Angeles, USA, ausgerichtet.

Violettes Zeichen

Weltweit wurden Wahrzeichen wie beispielsweise das Wiener Rathaus, das Österreichische Parlament, das Empire State Building in New York, USA, der Skytree und die Rainbow Bridge in Tokio, Japan, das Kolosseum in Rom, Italien, das London Eye, UK, oder die Niagarafälle zwischen Kanada und den USA violett beleuchtet. Mehr Informationen unter: www.WeThe15.org. ■



Schwester Venus

Kolumne von Anja Krystyn

War Venus eine starke Frau? In der römischen Mythologie hat diese Göttin als wichtigste Eigenschaft Liebe und Begehren, ihr sinnlicher Körper sagt alles. Sie fordert nicht, kämpft nicht, rächt sich nicht. Später gab man ihr auch humane Eigenschaften wie Solidarität, Empathie, Fürsorge für andere.

Für uns Frauen des 21. Jahrhunderts klingt das alles ziemlich absurd. Wir haben gelernt, zu kämpfen, uns durchzusetzen, um beim Spiel um Macht nicht länger unterlegen zu sein. Unsere Rolle hat sich (ein wenig) zu unserem Vorteil geändert. Venus als Vorbild kann uns gestohlen bleiben.

Gleichzeitig nimmt nervliche Erschöpfung besonders bei Frauen zu. Sie war das erste Symptom meiner Erkrankung. Frauen sind von dieser Krankheit viermal so häufig betroffen wie Männer. Müssen wir uns damit abfinden?

Die alten Spielregeln ändern sich nicht: Konkurrenz, Macht, Sieg gelten als Motoren des gesellschaftlichen Erfolges. Humane Eigenschaften wie Solidarität, Kooperation, Rücksichtnahme werden zwar in Ansprachen hochgelobt, im wirklichen Leben untergebuttert. Vergolden lässt sich nur der knallharte Ellbogen.

Die moderne Frau passt sich den Regeln an. Bei allem beruflichen Druck fühlt sie sich weiterhin für das emotionale Wohl der Familie verantwortlich. Wer sonst kümmerte sich darum? Nicht nur in der Pandemie wurde sichtbar, dass vor allem Frauen das Gleichgewicht der Familie managen. Wenn die anderen unter Druck stehen, steckt Frau die eigenen Bedürfnisse zurück, um sie zu unterstützen. Darauf verlassen sich der Partner, die Familie und die Gesellschaft, als wäre es eine genetisch weibliche Aufgabe.

Sich ständig an die Erwartungen anderer anzupassen, erfordert viel Nervenkraft. Es allen recht zu machen, geht nicht. Kommt geringe Wertschätzung der anderen hinzu, kann der Stress unerträglich werden. Ist das der Grund, weshalb Frauen die Belastungen immer weniger ertragen?

Dass Männer und Frauen körperlich unterschiedlich reagieren, ist ein Faktum. Beruflich und privat nach harten Spielregeln zu agieren, erfordert ein dazu passendes Nervensystem. Ich selbst habe diese Nerven nicht. In emotionaler Unterstützung anderer erlebe ich Frauen (meist) besser gerüstet als Männer. Warum nutzen wir diese Stärke nicht zu unseren Gunsten?

Das Problem sind nicht die Männer. Auch nicht die Frauen. Es ist der Irrtum, dass die herrschenden Spielregeln des Kampfes jemandem den Sieg bringen können. Auf dem Schlachtfeld bleiben Erschöpfung und kalte menschliche Beziehungen.

Die Sinnlichkeit der Venus ließe sich ganz anders interpretieren. Als intelligente Herzenswärme, die anderen zuhört, ihre Kraft für gemeinsame Lösungen statt für das eigene Ego einsetzt. Allerdings braucht es einigen Kampfgeist, um Empathie und Solidarität als wertvoll zu verteidigen. Wie wäre es, unserem Zusammenleben etwas von diesem humanen Eros zuzuführen? Das können Frauen genauso wie Männer.

Es liegt an uns, die Spielregeln zu ändern. Nicht dem Modell „Ich schaffe alles“ hinterherzuhecheln, sondern auf das eigene Nervensystem zu hören. Dann bestünde endlich die Chance, nicht mehr gleich, sondern gleichwertig zu sein. ■

Fimo: Fatigue-App

Eine neue App unterstützt Menschen mit Multipler Sklerose im Umgang mit Fatigue und anderen Symptomen.

von Kerstin Huber-Eibl

Die Smartphone-Applikation Fimo erhebt die Fatigue beeinflussende Faktoren, wie beispielsweise Schlaf, Stress, Bewegung und Temperatur. Da das Entwickler-team von Fimo Health die App kontinuierlich verbessern möchte, sind von Multipler Sklerose betroffene Personen aufgerufen, das Online-Produkt kostenlos zu testen.

Fatigue- und Symptommangement

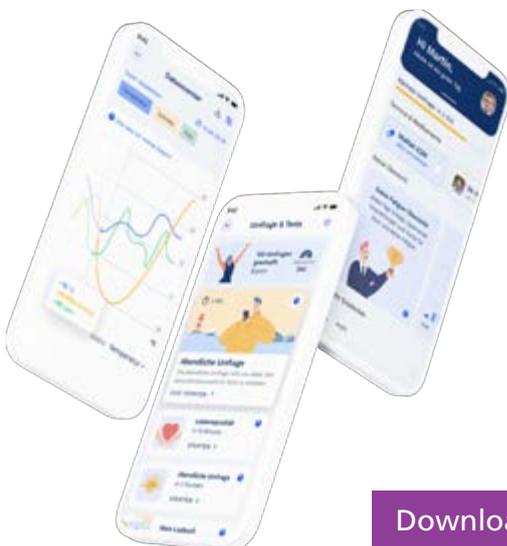
Zahlreiche Faktoren, welche die Symptome von Multipler Sklerose beeinflussen, werden passiv von der App gemessen: Bewegung, Schlaf, Stress und Temperatur. Zudem lassen sich über Fragebögen weitere Faktoren erheben. Mithilfe dieser Informationen wird mit Unterstützung künstlicher Intelligenz das Ausmaß der Fatigue gemessen.

Für eine genauere Messung wird der Gebrauch eines Fitnesstrackers empfohlen. Das Start-up arbeitet daran, dass die Kosten für einen entsprechenden Fitness-tracker in Zukunft von Krankenkassen übernommen werden.

Fatigue-Kurs

Der in die App integrierte Fatigue-Kurs unterstützt beim Umgang mit Fatigue und begleitenden Symptomen. Der Kurs umfasst hilfreiche Tipps rund um Themen wie Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung, Yoga oder auch den Umgang mit Familie und Freunden oder dem Arbeitgeber. Die verschiedenen Themen werden mit Videos, Grafiken, Quiz und Texten vermittelt. Die Inhalte wurden von einem Team aus Ärztinnen und Ärzten, Betroffenen und Forschenden auf die Bedürfnisse von MS-Betroffenen zugeschnitten. Auch im zugehörigen YouTube-Kanal werden unterschiedliche Themen rund um Multiple Sklerose vermittelt.

Die Informationen sollen neben den Betroffenen auch Behandelnde bei der Anamnese unterstützen. Die User haben die Möglichkeit, ihre Daten in einer kurzen Übersicht zusammenfassen zu lassen und diese mit Behandelnden zu teilen. Dabei werden verschiedene Informationen rund um die Bereiche Schlaf, Bewegung, Stress, Medikamenteneinnahme oder den Verlauf von Symptomen zur Verfügung gestellt. ■



Download im Google Play Store unter: <https://ogy.de/fatigue-app>.

Facebook-Seiten der ÖMSG und der Landesgesellschaften Tirol, Niederösterreich und Wien

Die Österreichische MS-Gesellschaft informiert seit Ende 2019 über eine Facebook-Seite Menschen mit MS und Interessierte. Darüber hinaus vernetzen sich mehr als 600 Personen in der von der Österreichischen MS-Gesellschaft administrierten Facebook-Gruppe sowie in einer MS-Selbsthilfegruppe mit mehr als 1.100 Mitgliedern.

In den Bundesländern Tirol, Niederösterreich und Wien findet ebenso über eigene Facebook-Seiten reger Austausch statt.



Veranstaltungen MS-Gesellschaft Wien

Ab 10. September 2021 jeden zweiten Freitag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

Zen-Seminar für Menschen mit MS

Dr. Wolfgang Huber bietet ab September wieder jeden zweiten Freitag im Monat jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr im Seminarraum am Fleischmarkt 16 im 1. Wiener Gemeindebezirk seine beliebten Zen-Seminare für MS-Betroffene an. Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich an das interessierte Publikum. Eine Anmeldung ist zwar nicht erforderlich, aufgrund besserer Planbarkeit jedoch erwünscht. Bitte schreiben Sie an: **anmeldung@msges.at**. Vor Ort gelten die 3G-Regeln.

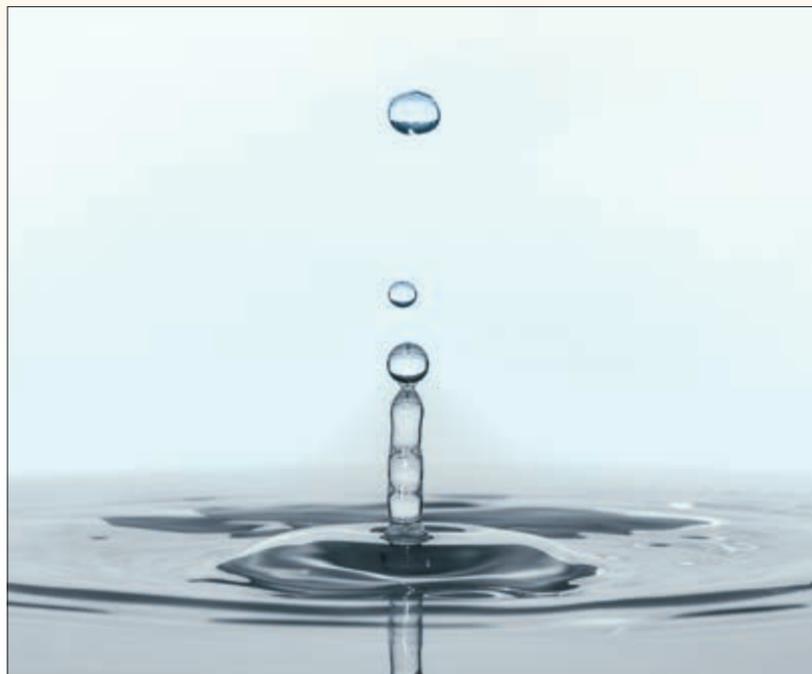


Foto: César Couto on Unsplash



Foto: Zach Lucero on Unsplash

15. September von 17:30 bis 19:30 Uhr

Gesprächsrunde: „Neudiagnose Herbst“

Nach der Diagnosestellung kann es sein, dass so manche Information nicht in Erinnerung geblieben ist. Ihre ganz persönlichen Fragen zur Erkrankung stehen an diesem Abend für unsere Expertinnen aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und Pflege im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die bewusst klein gehaltene Anzahl von vier bis 12 Teilnehmenden gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.

Unsere Expertinnen: Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek (Neurologie), Mag.(FH) Gabriele Gruber (Sozialberatung), Mag. Julia Asimakis (Psychotherapie) Bitte schreiben Sie an **anmeldung@msges.at**, wenn Sie teilnehmen möchten. Wir informieren Sie dann über die Details. Die Teilnahme ist kostenlos.

20. Oktober von 17:00 bis 19:00 Uhr

Online-Herbstvortrag: progrediente MS – Diagnose und Therapie:

Es gibt zwei progressive Verlaufsformen der Multiplen Sklerose: Die primär progressive und die häufigere sekundär progressive MS, wobei Letzterer immer eine schubförmig-remittierende Phase unterschiedlicher Dauer vorangeht. Aufgrund neuer Therapiemöglichkeiten sind rechtzeitiges Erkennen und richtige Zuordnung der progressiven Verlaufsformen von zunehmender Bedeutung.

Bitte schreiben Sie an **anmeldung@msges.at**, wenn Sie teilnehmen möchten. Wir informieren Sie dann über die Details. Die Teilnahme ist kostenlos. Unsere Experten: OA Dr. Helmut Rauschka und Assoz. Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paulus Rommer

Foto: NCI on Unsplash



Foto: Fa Barboza on Unsplash

9. November von 17:00 bis 18:30 Uhr

Online-Workshop: verborgene Symptome der MS

Die Diagnose einer Multiplen Sklerose ist meist mit Symptomen verbunden, die nach außen hin sichtbar sind. Es gibt aber eine Vielzahl von MS-Symptomen, die nicht sichtbar sind, aber trotzdem das Leben beeinträchtigen können. Mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Workshops werden die verborgenen Symptome „sichtbar“ gemacht, in Form von Informationen bezüglich kognitiver Defizite und Fatigue. Tipps und Erfahrungsaustausch zur Verbesserung und Behandlung dieser Symptome werden diskutiert. Bitte schreiben Sie an **anmeldung@msges.at**, wenn Sie teilnehmen möchten. Wir informieren Sie dann über die Details. Die Teilnahme ist kostenlos.

Unsere Expertin: Priv.-Doz Mag. Dr. Gisela Pusswald, MSc

1. Dezember 2021 von 17:30 bis 19:30 Uhr

Online-Workshop: Nimm und iss – sonst ist der Weg zu weit!

Diese zugewandten und fürsorglichen Worte laden ein, zu rasten, zu nehmen und sich für den Weg zu stärken. Aber auf welchem Weg sind wir gerade unterwegs? Was macht es uns schwer, zu nehmen? Und was hindert uns manchmal am Geben? Was zehrt und was nährt? Und was brauchen wir, um den Weg gesättigt fortsetzen zu können? Alle, die diesen Fragen gerne mit anderen nachgehen möchten, sind zu diesem Gesprächsabend herzlich eingeladen. Bitte schreiben Sie an **anmeldung@msges.at**, wenn Sie teilnehmen möchten. Wir informieren Sie dann über die Details. Die Teilnahme ist kostenlos.

Unsere Expertin: Katharina Schlechter, BA (Psychotherapie)

Young Investigator Awards für MS-Forschung

Der Medical Neuroscience Cluster der MedUni Wien vergab Mitte Juli 2021 erstmals interne Grants und Young Investigator Awards an zehn Forschende der MedUni Wien. Drei Duos erhielten Forschungsgrants, und vier Young Investigators wurden für ihre herausragenden Forschungsarbeiten und -leistungen geehrt. Mag. Isabella Wimmer, PhD ist eine der Preisträgerinnen des Young Investigator Awards.

Mag. Isabella Wimmer, PhD wurde für ihre Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Multiplen Sklerose (MS) ausgezeichnet. Die 34-jährige Linzerin studierte an der Universität Wien Molekularbiologie und schloss ihren PhD 2015 bei Univ.-Prof. Dr. Hans Lassmann, Abteilung Neuroimmunologie, Zentrum für Hirnforschung, MedUni Wien, ab. Seit Juni 2019 arbeitet Wimmer an der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien als Wissenschaftlerin und baut eine neuroimmunologische Forschungsgruppe auf.

neue horizonte: Welche Themen haben Sie im Verlauf Ihrer bisherigen wissenschaftlichen Karriere besonders interessiert?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: Mich fasziniert besonders die Erforschung von Mikrogliazellen, den Immunzellen des Zentralnervensystems (ZNS). Mikrogliazellen sind unter anderem in den entzündlichen MS-Läsionen stark aktiviert und führen pathogene Signalkaskaden aus. Diese Pathomechanismen zu erforschen stand im Fokus mehrerer meiner bisherigen For-

schungsprojekte und ist auch weiterhin ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit.

Was hat Sie dazu motiviert, sich der Erforschung der MS zu widmen?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: Ich habe bereits meine Diplomarbeit im Fachgebiet Neuroimmunologie absolviert und wollte in diesem Thema unbedingt weitermachen. Im Zuge meines Doktorats bin ich dann zur MS-Forschung gekommen. Mich hat die Kombination

aus einerseits einer komplexen neuroinflammatorischen Erkrankung mit vielen offenen Fragezeichen und andererseits dem Potenzial, mit meiner Forschung eventuell einen Beitrag zu besseren Behandlungsmöglichkeiten zu leisten, sehr angesprochen.

Was finden Sie auf dem Gebiet der MS-Forschung besonders spannend?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: Sehr spannend für mich in den letzten anderthalb Jahren war der Wechsel



von Post-mortem-Hirngewebe, an dem wir großteils histologische Untersuchungen durchgeführt haben, hin zu Immunzellen, die wir aus Blut und Rückenmarksflüssigkeit von MS-Patientinnen und -Patienten an unserer Universitätsklinik gewinnen. Dadurch ergeben sich auch komplett andere Fragestellungen und experimentelle Möglichkeiten.

Welchem Forschungsgegenstand haben Sie sich in letzter Zeit am meisten gewidmet?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: Ich etabliere derzeit meine neuroimmunologische Forschungsgruppe an der Universitätsklinik für Neurologie und fokussiere mich einerseits auf die Charakterisierung von Immunzellen im Blut und in der Rückenmarksflüssigkeit von Patientinnen

und Patienten mit MS und andererseits befasse ich mich mit der Erforschung von Pathomechanismen in Mikrogliazellen. Zusätzlich widme ich mich der Kultivierung von Mikrogliazellen, um Pathomechanismen unter sehr gut kontrollierbaren Laborbedingungen nachzustellen und zu verändern.

Welchen Herausforderungen mussten Sie sich im Zuge Ihrer wissenschaftlichen Arbeit stellen?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: Für die Arbeit im Labor braucht man ein hohes Frustrationsniveau, da sich Forschungsideen nicht immer umsetzen lassen und sich der Fehlernteufel oft in den kleinsten Details komplexer Experimente versteckt. Während einer längeren Dürreperi-

ode ist es oft herausfordernd, den Silberstreif am Horizont nicht aus den Augen zu verlieren.

Welche Zukunftsperspektiven sehen Sie im Bereich der MS-Forschung?

Mag. Isabella Wimmer, PhD: In den letzten Jahren gab es enorme technologische Fortschritte, die wir uns in der angewandten neuroimmunologischen Forschung nun zunutze machen. So können wir nun noch detailliertere Informationen über Signalkaskaden und Pathomechanismen aus unseren Patientenproben „herauskitzeln“, um neue potenzielle Angriffspunkte für noch zielgerichtetere Therapien zu finden. ■

Das Interview führte Mag. Kerstin Huber-Eibl

(An-)Erkennen, wa

Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir in Bad Radkersburg zum Beispiel hatten aus lauter Gewohnheit das Juwel vor unseren Augen fast aus den Augen verloren. Doch die UNESCO hat uns wachgerüttelt: Seit 2020 ist der ausgedehnte Auwald rund um den Radkersburger Hof Teil eines weltweit einzigartigen Fünf-Länder-Biosphärenparks entlang von Mur, Drau und Donau. Was hat das nun mit der Rehabilitation von MS-PatientInnen zu tun?

Vor der Corona-Pandemie stand so mancher Rehabilitationsaufenthalt einem stressigen Arbeitsalltag um nichts nach. Jede freie Minute war verplant: Freizeitaktivitäten, Shoppingtouren, Besuche u. v. m. standen auf dem Programm. Es galt die Tageszeit zu nützen, an Schlaf in den Nachtstunden wurde gespart. Wir haben uns andauerndem Lärm, Reizen und Impulsen ausgesetzt und uns – dank des obligatorischen Überkonsums an Kaffee – rastlos gefühlt. Nach 3–4 Wochen in Bad Radkersburg kannte man alles und jeden und fühlte sich schon fast heimisch. So ging es vielen. Doch dann kam ein Zustand, den wir alle nicht kannten, und nahm uns viel Bekanntes weg: der erste Lockdown.

Es wurde ruhig, und die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung wurde beschränkt. Veranstaltungen wurden abgesagt, der übliche Buschenschankbesuch in großer Runde war nicht möglich und Kaffee gab es nur „to go“. Die neue Herausforderung war, die freie Zeit zu gestalten und die eigenen Gedanken, die Unausge-

glichenheit und die ständige räumliche Eingeschränktheit zu akzeptieren.

Bewegung hilft immer, sagen alle. Doch davor steht das Ringen mit sich selbst, bis man zum ersten Mal allein spazieren geht, sich vielleicht auch noch auf eine Parkbank setzt, einfach so, allein und ohne Programm. Es fühlt sich seltsam an. Doch als ein wenig Zeit in der „neuen Normalität“ vergangen war, erwies sich dieses Gehen, Sitzen, Da-Sein ohne Programm immer mehr als zufriedenstellend. Wir haben neue Wege entdeckt oder die immer alten Pfade zum ersten Mal wirklich angeschaut. Wir haben uns bis ans Ufer gewagt, in die Baumkronen hinaufgeschaut, zwischen den Bäumen kurz innegehalten. Wir haben im Wenigen eine unerwartete Fülle entdeckt. Echte Profis nennen diese Disziplin „Waldbaden“. Das Training besteht aus dem Wahrnehmen mit allen Sinnen: den Duft einer Pflanze erschnuppern, die unterschiedlichen Grüntöne würdigen, den weichen Boden spüren, dem Wasserrauschen lauschen und gesunde Wildkräuter verkosten (bitte nur,

s ist

wer sich damit auskennt!). Die Kunst liegt im Halten der Aufmerksamkeit, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. In Japan gilt das Waldbaden als Gesundheitsvorsorge, die der Arzt verschreiben kann.

Auch eine MS-Diagnose wirft Menschen unsanft in einen „Lockdown“. Im Radkersburger Hof und in der Umgebung ist man gut aufgehoben, um in dieser „neu-

en Normalität“ anzukommen und sich dem zu öffnen, was sie bereithält. Wer auf Reha in Bad Radkersburg ist, sollte sich selbst „Waldbaden“ im umliegenden Biosphärenpark verschreiben. Dazu muss man nicht gleich jeden Baum umarmen, aber vielleicht einmal die Schuhe ausziehen und ein paar Meter barfuß gehen. Oder einem Vogel so lange zuhören, bis er wegfliegt ... ■

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

Sommertreffen der MS-Gesellschaft Wien



Der 25. August war der sonnigste Tag in der schon herbstlichen Woche – ideal für das erste persönliche Treffen der MS-Gesellschaft Wien nach einer langen coronabedingten Durststrecke. Wir trafen uns alle zahlreich unter blauem Himmel im Wiener Museumsquartier. Die Wiedersehensfreude war groß, es wurde geredet und gelacht, als sei uns eine neue Freiheit geschenkt worden.

Das erste Highlight erwartete uns im Leopold Museum. Die Ausstellung „Wien um 1900“ führte uns durch den explosiven Aufbruch Wiens in die Moderne. Die Metropole

löste sich aus den Fesseln des Konservativen – in Malerei, Architektur und Handwerk ebenso wie in Wissenschaft, Musik und Literatur.

Unter Führung einer kundigen und charmanten Kunsthistorikerin wanderten wir durch Werke von Malern der Wiener Sezession, Möbel des Jugendstils und Handwerk aus der Wiener Werkstätte. Gustav Klimt, Josef Hoffmann, Koloman Moser sind nur einige der berühmten Namen, die uns begegneten. In jedem Raum wurde die Aufbruchsstimmung dieser Epoche spürbar. Nicht nur Wohnhäuser, auch Dinge des Alltags mussten schön, vor al-

lem aber funktional sein. Edles Holz, feinstes Glas, hochwertige Verarbeitung – kein Wunder, dass die Kunst dieser Zeit um die Welt ging.

Wir erfuhren auch einiges Privates aus dem Leben der Künstler. Die verstörenden Gemälde Egon Schieles gewährten Einblicke in eine am Leben leidende Seele. Am Ende der Ausstellung zeigt eine Fotogalerie die vielen bedeutenden (meist) Männer, die Wien am Beginn des 20. Jahrhunderts hervorbrachte. Dass es auch viel Elend der normalen Bevölkerung gab, sieht man in diesen Fotos nicht.

Wien

Manches von dem, was wir im Museum gesehen haben, kannten wir bereits. Es in dieser dichten Form zu erleben war sehr beeindruckend.

Nach der kulturellen kam die kulinarische Belohnung. An der Wasserbar vor dem Café Leopold war für uns im Freien ein kleines Dinner vorbereitet. Der Geschäftsführer, Herr Adam Gortvai, hatte sich etwas Besonderes einfallen lassen. Ein koreanisches Festtagsgericht stand ebenso auf der Speisekarte wie bunte Salate mit Lachs, Tofu und Sojadressing. Auch vegane Gerichte gab es, man konnte mit Gabel oder Stäbchen essen. Die Desserts aus Kokoscreme, Karamell und Früchten waren ein Genuss für Auge und Gaumen.

Alles war stilvoll und mit Esprit hergerichtet, was unsere gute Stimmung noch beflügelte. Wir aßen, plauderten und lachten uns satt, zumindest für ein paar Wochen. Vielen Dank an die OrganisatorInnen der MS-Gesellschaft Wien, insbesondere Silvia Deneva als Hauptorganisatorin – das nächste Live-Event kann kommen! ■

von Anja Krystyn



Die MS-Landesgesellschaft Tirol veranstaltete von 24. bis 26. Juni 2021 die **Awareness-Kampagne „Radeln durch Tirol“**



www.msgt.at

RAD EVENT

„RADLN DURCH TIROL“ 24. – 26. JUNI 2021

TAG 1



4:49
Tagwache
Heute ist der 24. Juni 2021 und der Beginn unserer Awarenessaktion Radfahren durch Tirol.
Bin nervös. Wird sicher gutgehen.

8:00
Wann kommt unser Rad Taxi und holt uns ab?
Es läutet an der Tür.
Toni – wie immer gutgelaunt und voller Tatendrang drängt gleich zum Aufbruch, er hat ja noch Termine. Gut.
Das Gepäck und die Erstverpflegung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist verpackt, die Räder auf dem Fahrradständer festgezurt.



6:30
Der Blick gen Himmel stimmt mich positiv.
Unsere Wetterexperten waren mit den Prognosen sehr zuversichtlich.
Bin gespannt.
Brauchen wir noch was? Alles zusammengepackt?
Robert hat eine Do-Do Liste erstellt und geht diese akribisch durch. Schaut gut aus.





8:15
Los gehts Richtung St. Anton a/A.
Die Sonne ist da. Angenehm.

8:50
Wir sind in St. Anton a/A angekommen.
Noch ist es ruhig, kein Teilnehmer keine Teilnehmerin ist da.



Ziel war, dass möglichst viele MS-Betroffene, deren Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Bekannte und Interessierte mitradeln, um damit wieder einmal auf-

zeigen zu können, was mit oder trotz MS alles möglich ist. Wir zeigten, wie viel Potenzial durch die täglichen Bewegungseinheiten in jeder Person steckt und wie weit

auch MS-Betroffene durch die Gruppendynamik kommen können. Das schaffte einmal mehr Awareness für das Krankheitsbild der MS und beweist, dass nicht alle

Tirol

MS-Betroffenen eines Tages auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Und selbst wenn dies in Ausnahmefällen passieren sollte, zeigte die MS-Gesellschaft Tirol, dass Betroffene auch dann noch vollständige Mitglieder der Gesellschaft sind. Beim „MS Cycling Tirol“ handelt es sich um keinen Wettbewerb, sondern es geht ums Mitei-

inander (Radeln). Es wurde von 24. Juni in moderatem Tempo von St. Anton am Arlberg nach Kufstein geradelt, wo die letzte Etappe am 26. September endete. Zahlreiche Labstationen und Serviceautos/Servicepersonal erleichterten es den Teilnehmenden, die gesamte Strecke zu schaffen. ▶



9:05

Judith unsere OK Chefin, Julia und Ingrid sind da.

9:16

Die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind da. Wir haben frische Temperaturen, angenehm für uns.

Die erste Jause wird schon ausgeteilt, letzte Instruktionen wann und wo der nächste Treffpunkt ist, erfolgen durch unseren Andi von der Filmfirma MakeDesign.

Die Polizei war auch schon da, alles passt.

Wir sind schon eine lustige Truppe. Ui.

Können wir die geplante Abfahrt einhalten?



Heidi und Robert
„kämpfen“ noch mit
dem RollUp.



10:00

Los geht's mit der Radtour. Ist das eine Aufregung.

Die Stimmung ist gewaltig.

Es wird gescherzt und viel gelacht.

Das ist wichtig für die Motivation und Mobilisierung.

Bin gespannt.

Das bewusst(e) Sein.

Dafür sind wir da und radeln in 3 Tagen 180 km.

Tirol

Etappen

- 1. Tag: 24. Juni, St. Anton bis Silz
- 2. Tag: 25. Juni, Silz bis Wattens
- 3. Tag: 26. Juni, Wattens bis Kufstein

Teilnehmen konnte jede und jeder, egal ob mit Rollstuhl, E-Rollstuhl (auch mit drei Rädern und E-Antrieb), Handbike, E-Fahrrad oder dem ganz normalen Fahrrad. Profis und Amateure bildeten bei diesem

Event eine Einheit. Die Tücken der vorgegebenen Strecke konnte man sich bereits vor dem Event auf der Website der MSGT in einem Video ansehen.

Radeln hilft gegen versteckte MS-Symptome

Radfahren trainiert den Blasenmuskel (gut bei Inkontinenz) und die Gruppendynamik hilft bei Depressi-

onen. Außerdem wird durch die tägliche Bewegung viel frische Luft in den Körper gepumpt (gut bei Fatigue). Radfahren trainiert auch das Gleichgewichtsorgan, und die Bewegung der Muskulatur beugt der Spastik vor.

Motto: Dabei sein ist alles – wir zeigen vor, was Inklusion und Freude an Bewegung wirklich bedeuten. ■



Online-Herbstveranstaltung: Autofahren mit MS

Die MS-Gesellschaft Niederösterreich freut sich, Sie zur Herbstveranstaltung 2021 einladen zu dürfen. Aufgrund der unvorhersehbaren Corona-Situation wird auch diese Veranstaltung online stattfinden. Frau MMag. Grünseis-Pacher von „Club Mobil“ wird über „**Autofahren mit MS**“ sprechen. Im Anschluss daran wird Zeit für eine Diskussion und Fragen sein.

WANN? Samstag, 9. Oktober 2021, 10 bis 11 Uhr

WO? Online

ANMELDUNG: bis spätestens 7. Oktober unter office@ms-gesellschaft.at

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten für die Veranstaltung per E-Mail zugesandt. Wie immer ist die Veranstaltung für Sie kostenlos!

Anzeige

INFORMATIONSTAG

UNIKLINIKUM
SALZBURG
CHRISTIAN-DOPPLER-KLINIK

Multiple Sklerose

Fachvorträge, Information und Einzelgespräche

Ein Service für PatientInnen

Samstag, 13. November 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr

Saal der Salzburger Nachrichten, Karolingerstraße 40, 5020 Salzburg

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://bit.ly/ms-patiententag21>



Auch als
WEB
seminar

In Zusammenarbeit mit:

ärztekammer
SALZBURG

Kardinal
Schwarzenberg
Klinikum

MS
MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
SALZBURG

selbsthilfe salzburg
DACHVERBAND DER SELBSTHILFGRUPPEN

SH
Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

und den niedergelassenen Neurologinnen und Neurologen Salzburg und der MS-Gesellschaft Salzburg

Oberösterreich

Übergabe beim MS-Club Ried-Schärding

Bereits Gründungsmitglied des MS-Clubs Ried-Schärding seit 2009 übte Christa Wallerstorfer seit 2014 auch die Funktion der Obfrau aus, unterstützt von Cilli Strobl als Vertreterin und einem Team. In ihre Zeit fällt ein sehr aktives Clubleben, die liebevolle Gestaltung und Herausgabe der beliebten Mehlspeisbücher und der Festschrift zum 10-jährigen Bestehen des Clubs, die Gestaltung einer gut durchdachten Website, ein Verkaufsstand am Antik- und Trödelmarkt und diverse Weihnachtsbastelmärkte mit handgefertigten Bastelarbeiten der Clubmitglieder. Frau Wallerstorfer hat den Regionalclub mit viel Engagement geführt und viele gute Ideen eingebracht. Nun legen sie und Frau Strobl ihre Tätigkeit nieder. Am 8. Juli wurden sie und ihre Stellvertreterin im Rahmen des monatlichen Clubabends gebührend verabschiedet. Neben einer kleinen Aufmerksamkeit bekamen sie eine Torte mit ihren Fotos, die noch am selben Abend verspeist wurde.

Der Club wird nun von einem Viererteam mit Marlene Hellwagner als Obfrau weitergeführt. Besonders freuen wir uns, dass nach dem langen, durch Corona bedingten Stillstand die Möglichkeit, einander zu treffen, wieder angenommen wird. Unser Ziel ist es, dass wir wieder zur alten Stärke zurückkehren und verschiedene Aktivitäten möglich werden. ■

Marlene Hellwagner

ÖMSG-Dachverband



Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • Postfach 19 • 1097 Wien
Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: www.oemsg.at

Die Anschrift der Redaktion von „*neue horizonte*“ lautet:

MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien
Tel.: 01/407 31 11-20, E-Mail: f.maierhofer@medmedia.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2021.

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.: 0800 311 340

E-Mail: loidl_gernot@a1.net

Sei der MITTELPUNKT Deines Lebens.

Aktiv im Alltag mit MS.

Dein persönliches Betreuungsnetzwerk:

- MS-Fachberater/in
- Beratung am Telefon
- Erfahrungsaustausch im Forum
- Infomaterialien

Nimm kostenfrei Kontakt
zu uns auf unter:

0800 – 201 905

Erfahre mehr unter:

www.aktiv-mit-ms.at

oder einfach QR-Code scannen

