

# neue horizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

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

Ausgabe 1/2022 • Nr. 198

57. Jahrgang • 2,50 Euro

gewista

## Aktuelle Awareness- Kampagne

Mit freundlicher Unterstützung der



Österreichische  
Sozialversicherung



Multiple Sklerose:  
Das Schwerste ist  
das Unbekannte

Helfen Sie uns helfen!  
[www.oemsg.at/](http://www.oemsg.at/)  
jetztspenden

Eine Initiative der Österreichischen  
Multiple Sklerose Gesellschaft



MedMedia  
Verlag und Mediaservice GmbH

Österreichische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft



# Wissen unterstützt mich in meinem Leben mit MS

Wenn es um die Behandlung meiner MS geht, kann ich meinem Arzt/meiner Ärztin vertrauen. Aber auch mein Beitrag ist wichtig. Während ich mehr über MS lerne und die Behandlungsmöglichkeiten mit meinem Arzt/meiner Ärztin abwäge, fühle ich mich besser vorbereitet, die richtige Therapie für mich zu wählen.

Indem ich heute Schritte unternehme, um meine MS in den Griff zu bekommen, kann ich anfangen, die Zukunft zu gestalten, die ich mir immer gewünscht habe.

➤ Vertiefende Informationen zu MS: [msundich.at](https://msundich.at)

➤ Finde uns auf  MS-service

MS = Multiple Sklerose  
keine tatsächliche Patientin

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma AG  
Jakov-Lind-Straße 5/Top 3.05, 1020 Wien

© 2021 Novartis Pharma AG

Stand 04/2021, ATAT2104262001

editorial

04 Vorwort

coverstory

09 Aktuelle Awareness-Kampagne der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft

medizin

- 06 7-Tesla-MRT zeigt neurochemische Gehirnveränderungen früh
- 10 Epstein-Barr-Virus: Ursache für MS endlich gefunden?
- 12 Fatigue bei Multipler Sklerose

soziales

- 14 Sozialrechtliche Änderungen
- 17 Ohne Samthandschuhe

wissenswertes

18 Veranstaltungen Multiple Sklerose

adressen

23 MS-Landesgesellschaften

04 Impressum



Seite 9 – Awareness-Kampagne der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft

Plakatsujet 2022

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

Lisa



Anzeige

## 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](http://www.coloplast.at/eve)

Bestellen Sie jetzt Ihr kostenloses **Musterset.**



PVC frei

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

Coloplast GmbH, Thomas-Klestl-Platz 10, 1030 Wien, Österreich  
[www.coloplast.at](http://www.coloplast.at) Das Coloplast Logo ist eine eingetragene Marke von Coloplast A/S. © 2020-10 Alle Rechte vorbehalten Coloplast A/S. PM-14900





Karin Krainz

## ***Give peace a chance!***

Es ist Samstag, der 26. Februar. Ich bin spät dran mit dem Editorial der ersten Ausgabe *neue horizonte* 2022. Nicht zuletzt deshalb, weil unser Arbeitsalltag derzeit von „Nichtalltäglichem“ geprägt ist, wie Quarantäne, Sonderbetreuung, Krankenstand, Homeoffice und was es nicht noch alles gibt seit Beginn der Pandemie. Und jetzt haben wir auch noch einen Krieg vor unserer Haustür.

Normalerweise freue ich mich darüber, Ihnen hier an dieser Stelle die Beiträge in unserem Magazin vorzustellen, und die Worte dafür finden sich leicht. Es freut mich, wenn es uns gelingt, für Sie interessante evidenzbasierte Informationen rund um MS in unserem Vereinsmagazin zusammenzufassen, weil ich davon überzeugt bin, dass Wissen hilft.

Angesichts der Herausforderungen dieser Zeit fällt es mir heute um einiges schwerer, diesen Zugang zu finden. Das Gefühl der Freude will sich nicht so leicht einstellen. Dennoch weiß ich, dass es auch in schwierigen Zeiten wichtig ist, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und alltägliche, bewältigbare Aufgaben wahrzunehmen.

Deshalb tauchen Sie mit uns ein in die Welt der MS-Forschung auf den Seiten 6, 10 und 12. Erfahren Sie mehr über sozialrechtliche Änderungen ab Seite 14, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die zahlreichen Veranstaltungen und Aktivitäten unserer Landesgesellschaften ab Seite 18. Ein Bericht über unsere Plakatkampagne und die beliebte Kolumne von Anja Krystyn runden Ihre *neue horizonte* ab.

Ich danke allen Gastautorinnen und -autoren für ihre Beiträge und meinen Kolleginnen und Kollegen für Flexibilität, Arbeitseinsatz und Zusammenhalt.

Für uns alle wünsche ich mir für die kommenden Wochen und Monate, dass sich die Mächtigen dieser Welt besinnen, damit wir uns alle auch weiterhin in Frieden auf unsere Aufgaben konzentrieren können. Haben Sie eine gute Zeit, und bis zum nächsten Mal!

Ihre Karin Krainz  
Mitglied ÖMSG-Vorstand

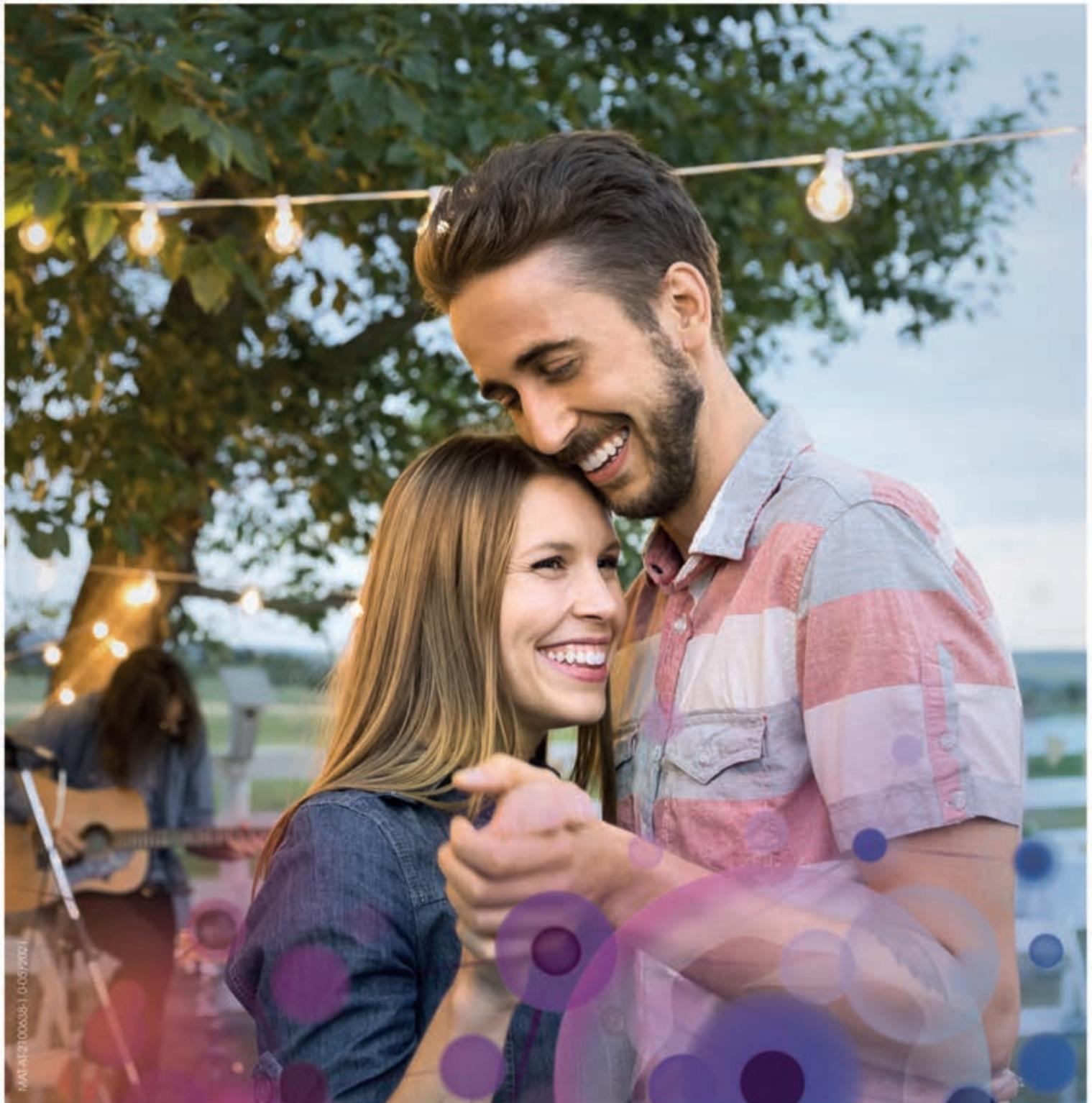
## ***Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!***

*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](mailto: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, Mag. Kerstin Huber-Eibl. Gestaltung: Harald Wittmann-Duniecki. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. Lektorat: [www.onlinelektorat.at](http://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](mailto:office@medmedia.at), Website: [www.medmedia.at](http://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](http://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.

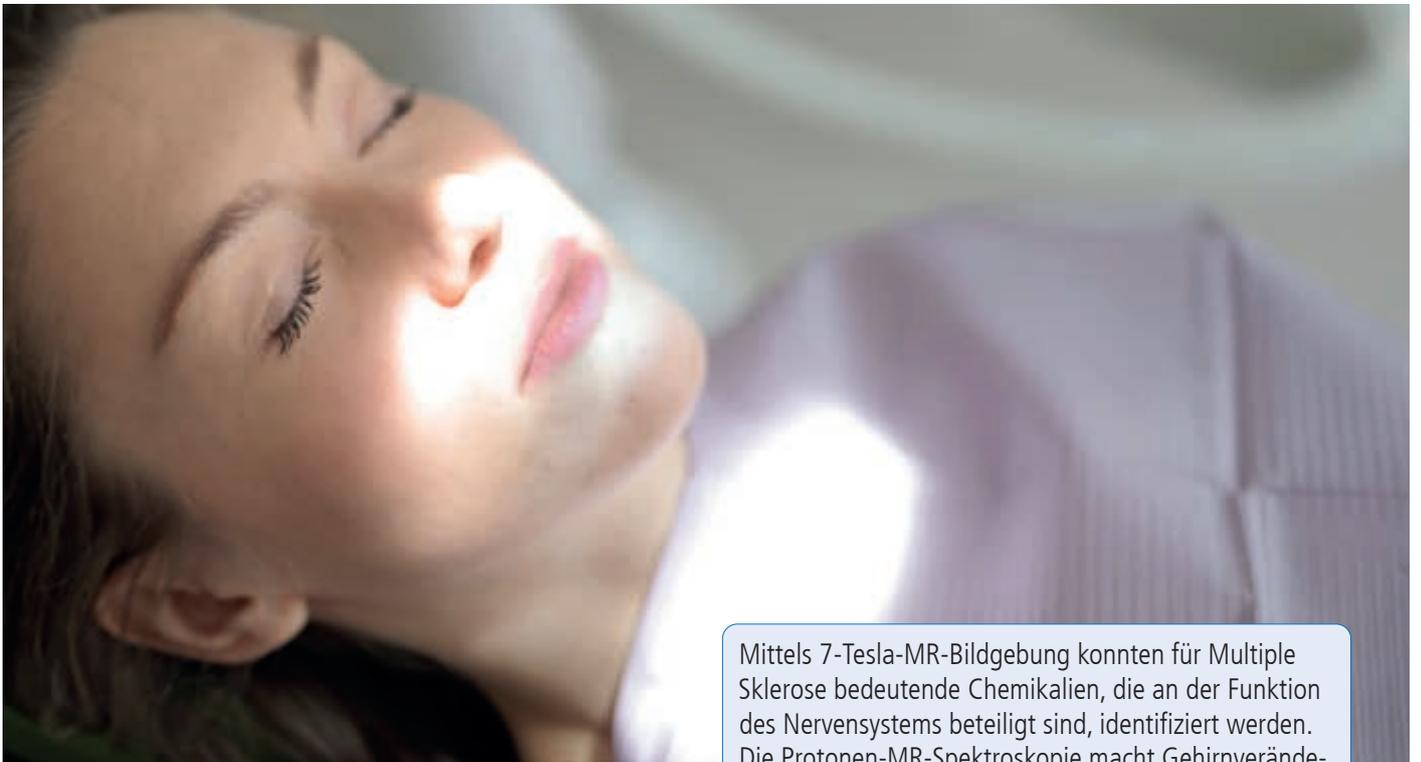


FREIHEIT GEWINNEN FÜR DIE WICHTIGEN  
MOMENTE IM LEBEN.

Wir forschen an innovativen Therapien bei MS.

# 7-Tesla-MRT zeigt neurochemische Gehirnveränderungen früh

Im Zuge eines Forschungsprojektes wurde an der MedUni Wien unter der Leitung von Wolfgang Bogner, PhD, eine neue MRT-Technik angewandt, die den Weg zu einer rascheren Bewertung von Veränderungen im Gehirn bereiten könnte.



Mittels 7-Tesla-MR-Bildgebung konnten für Multiple Sklerose bedeutende Chemikalien, die an der Funktion des Nervensystems beteiligt sind, identifiziert werden. Die Protonen-MR-Spektroskopie macht Gehirnveränderungen in Regionen sichtbar, die in der konventionellen MRT unauffällig erscheinen.

Foto: Andrea Piacquadio, Pexels (lizenzfrei)

**W**ird Multiple Sklerose (MS) früh diagnostiziert und therapiert, lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung verzögern. Um einer Multiplen Sklerose auf die Spur zu kommen, wird u. a. auf die Magnetresonanztomografie (MRT) zurückgegriffen, denn mit diesem bild-

gebenden Verfahren lässt sich die Krankheitsaktivität bei Multipler Sklerose erkennen. An der MedUni Wien wurde nun mittels der 7-Tesla-MR-Bildgebung gezeigt, dass sich neurochemische Gehirnveränderungen in einem frühen Stadium nachweisen lassen.

## Neuroimaging mittels Protonen-MR-Spektroskopie

Die Forschungsgruppe um Eva Niess (vormals Heckova), PHD, und Wolfgang Bogner, PhD, von der Universitätsklinik für Radiologie und Nuklearmedizin der MedUni Wien verglich mit Kolleg:innen von der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien neurochemische Veränderungen im Gehirn von 65 Personen mit Multipler Sklerose mit denen von 20 gesunden Kontrollpersonen, und zwar mittels einer MR-Spektroskopie mit einem sieben Tesla starken Magneten. Dieses bildgebende Instrument wurde von Forschenden der MedUni Wien mitentwickelt und findet seit seiner Inbetriebnahme 2008 am Exzellenzzentrum für Hochfeld-MR der MedUni Wien bei wissenschaftlichen Untersuchungen, z. B. des Gehirns, Anwendung.

### Identifikation bedeutender Neurochemikalien

Mithilfe des 7-Tesla-MRT konnten schließlich für Multiple Sklerose bedeutende Chemikalien, die an der Funktion des Nervensystems beteiligt sind, identifiziert werden. Mithilfe dieser Protonen-MR-Spektroskopie ließen sich Gehirnveränderungen in Regionen sichtbar machen, die in der konventionellen MRT unauffällig erscheinen.

Die Hauptautorin der Studie, Eva Niess, PhD, geht davon aus, dass diese Erkenntnisse künftig eine bedeutende Rolle bei der Versorgung von Menschen mit Multipler Sklerose spielen werden. Denn einige neurochemische Veränderungen, die mit der neuen Technik sichtbar gemacht wurden, würden bereits früh

im Krankheitsverlauf auftreten und können nicht nur mit Behinderungen korreliert sein, sondern auch das weitere Fortschreiten der Krankheit vorhersagen.

Die spektroskopische 7-Tesla-MR-Bildgebung habe sich Niess zufolge als wertvolles Hilfsmittel bei der Diagnose und Behandlung von Multipler Sklerose erwiesen. Bis diese Forschungserkenntnisse allerdings in die klinische Anwendung einfließen können, seien noch weitere Forschungsarbeiten erforderlich.

**„Wenn sich die Ergebnisse in weiteren Studien bestätigen, könnte dieses neue Neuroimaging-Verfahren zu einem Standard-Bildgebungsinstrument für die Erstdiagnose und für die Überwachung von Krankheitsaktivität und Therapie bei MS-Patient:innen werden.“**

**Wolfgang Bogner, PhD**

Aktuell ist die Methode nur auf dem 7-Tesla-MRT an der MedUni Wien und nur zu Forschungszwecken verfügbar. Das wissenschaftliche Team um Eva Niess und Wolfgang Bogner arbeitet daran, das neue Verfahren für den Einsatz in klinischen Routine-MRT-Scannern weiterzuentwickeln. ■

#### Literatur:

Eva Heckova, Assunta Dal-Bianco, Bernhard Strasser, Gilbert J. Hangel, Alexandra Lipka, Stanislav Motyka, Lukas Hingerl, Paulus S. Rommer, Thomas Berger, Petra Hnilicová, Ema Kantorová, Fritz Leutmezer, Egon Kurca, Stephan Gruber, Siegfried Trattnig, Wolfgang Bogner, Extensive Brain Pathologic Alterations Detected with 7.0-T MR Spectroscopic Imaging Associated with Disability in Multiple Sclerosis. *Radiology*, published online: Jan 4 2022, <https://doi.org/10.1148/radiol.210614>

# Neue Podcasts & Tai-Chi-Training

Hör jetzt rein in die Cleo Podcasts zu den Themen MS & Familienplanung sowie MS & Osteoporose! Und stärke dein körperliches Gleichgewicht mit sanften Tai-Chi-Übungen.

Ob du erst vor Kurzem die Diagnose erhalten oder schon seit Jahren damit zu tun hast: Sicher weißt du, dass Multiple Sklerose einige Herausforderungen bei der Bewegung, dem Gleichgewicht und der Koordination mit sich bringen kann. Deine Lebensqualität kann durch die Multiple Sklerose beeinträchtigt werden. Forschungsarbeiten und zahlreiche Berichte über Tai-Chi und MS zeigen, dass diese fernöstliche Methode eine wirksame Unterstützung für Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Multipler Sklerose ist. Tai-Chi ist eine sehr alte Kunst der traditionellen chinesischen Medizin. **Unterstütze dein körperliches Gleichgewicht mit den neuen Tai-Chi-Übungen aus der Cleo App.**



## Podcast: MS & Familienplanung

**Sprecher: Priv.-Doz. Dr. Gabriel Bsteh, PhD**

Leicht verständlich beantwortet Priv.-Doz. Dr. Bsteh in 11 Minuten wichtige Fragen zum Thema Kinderwunsch, Fertilität, Verhütung und Stillzeit, die MS-Betroffene und deren Angehörige beschäftigen könnten.

## Podcast: MS & Osteoporose

**Sprecherin: Dr. Franziska Di Pauli, PhD**

Dr. Franziska Di Pauli, PhD gibt in 8 Minuten einen kompakten Überblick für MS-Betroffene zum Thema Osteoporose, warum die Awareness diesbezüglich wichtig ist, gibt Tipps zur Prävention und Informationen zur Erkrankung selbst.

**Hol dir gleich die Cleo App!**



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

Kostenloser Download



# Plakatkampagne

In ganz Österreich sind Plakate mit dem Slogan  
**„Multiple Sklerose: Das Schwerste ist das Unbekannte“** zu sehen.



Die aktuelle Awareness-Kampagne der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft macht auf Herausforderungen aufmerksam, mit denen Menschen mit Multipler Sklerose leben. Insgesamt wurden von Vorarlberg bis ins Burgenland 1.000 Plakate affiziert.

Der Slogan „Multiple Sklerose: Das Schwerste ist das Unbekannte“ soll vermitteln, dass die unterschiedlichen Symptome und der unvorhersehbare Verlauf der Erkrankung Hürden darstellen, die sich mit Hilfe der MS-Gesellschaften leichter bewältigen lassen.

# Epstein-Barr-Virus: Ursache für MS endlich gefunden?

Ein Zusammenhang zwischen dem Epstein-Barr-Virus, das auch das Pfeiffersche Drüsenfieber auslöst und ein Leben lang im Körper verbleibt, und Multipler Sklerose wird seit vielen Jahren vermutet. Im Zuge einer im Fachmagazin *Science* veröffentlichten Studie wurden die Gesundheitsdaten von 10 Millionen Angehörigen des US-amerikanischen Militärs ausgewertet. Dabei kam heraus, dass eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus das Risiko, innerhalb der kommenden 10 Jahre eine Multiple Sklerose zu entwickeln, um das 32-Fache erhöht.

von Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Präsident der Österreichischen Multiple Sklerose Gesellschaft

Im Rahmen dieser Studie wurden die Daten von 10 Millionen US-amerikanischen Militärangehörigen ausgewertet, die sich zwischen 1993 und 2013 vor ihrer Aufnahme in den Militärdienst einem HIV-Test unterziehen mussten. Diese Proben wurden später auch dazu verwendet, um eine vorausgegangene Epstein-Barr-Virus-Infektion nachzuweisen. Insgesamt wurden 955 Personen identifiziert, die im späteren Leben an Multipler Sklerose erkrankten. Bei 801 von diesen lagen auch Daten zum Epstein-Barr-Virus vor und bei 800 davon fanden sich Hinweise für eine vorangegangene Infektion mit diesem Virus.

In der Allgemeinbevölkerung liegt der Anteil an Personen mit positiven Epstein-Barr-Virus-Nachweis bei rund 95 %, das heißt, sie hatten irgendwann Kontakt mit dem Virus (entweder in Form der Erkrankung „Pfeiffersches Drüsenfieber“ oder wie in der Mehrzahl der Fälle in Form einer „stummen Infektion“).

## Was ist neu an den Ergebnissen dieser Studie?

Schon bisher wurde aufgrund epidemiologischer Studien vermutet, dass das Epstein-Barr-Virus neben anderen Risikofaktoren wie der genetischen Disposition,

Übergewicht in der Jugend, Zigarettenrauchen oder Vitamin-D-Mangel einen Risikofaktor für die Entstehung von Multipler Sklerose haben dürfte.

Neu an den vorliegenden Ergebnissen ist allerdings das Ausmaß, in dem das Epstein-Barr-Virus auf die Entstehung der Multiplen Sklerose Einfluss nimmt. Ging man bisher davon aus, dass eine Epstein-Barr-Virus-Infektion das Risiko, später an Multipler Sklerose zu erkranken, für sich allein nur um den Faktor 3 erhöht und zusammen mit einer genetischen Prädisposition immerhin um den Faktor 15, so zeigte sich in der vorliegenden Arbeit eine Erhöhung des Risikos um das 32-Fache!

## Was bedeuten diese Ergebnisse konkret für mich als MS-Betroffenen?

Es mag ein Zufall sein, dass die Ergebnisse dieser Studie just zu einem Zeitpunkt veröffentlicht wurden, als im „Windschatten“ der COVID-19-Pandemie die Technik der mRNA-Impfung die Erfolgsaussichten auch für die Entwicklung weiterer Impfstoffe in einem sehr positiven Licht erscheinen lässt. So wird gegenwärtig von der Firma Moderna, die auch einen Impfstoff gegen



Foto: Chokniti Khongchum, Pexels

SARS-CoV-2 im Angebot hat, ein mRNA-Impfstoff gegen EBV entwickelt.

Sollte ein solcher Impfstoff irgendwann tatsächlich zur Verfügung stehen, bleiben für dessen Einsatz im Hinblick auf die Multiple Sklerose aber einige Aspekte zu bedenken:

- Für Menschen, bei denen bereits eine Multiple Sklerose besteht, wird ein solcher Impfstoff keine therapeutische Relevanz haben.
- Nachdem die Epstein-Barr-Virus-Infektion in vielen Fällen klinisch stumm verläuft und auch das Pfeiffersche Drüsenfieber (anders als etwa COVID-19) keine lebensbedrohliche Erkrankung ist, müsste die Sicherheit und Verträglichkeit der Impfung extrem gut sein, um eine generelle Impfung zur Multiple-Sklerose-Prävention empfehlen zu können. Andernfalls wäre ein Screeningtest notwendig, um Menschen, die ein (z. B. genetisch bedingtes) erhöhtes Multiple-Sklerose-Risiko haben, zu identifizieren. Auf die medizinischen Bedenken gegen eine solche genetische Testung soll hier nicht weiter eingegangen werden.
- Die generelle Impfskepsis (unter Menschen mit Multipler Sklerose wie auch in der Allgemeinbevölkerung), die durch die SARS-CoV-2-Pandemie wieder eindrück-

lich zutage gefördert wurde, ist ein weiterer Aspekt, der in diesem Zusammenhang bedacht werden muss.

Schlussendlich sollte bei all der Euphorie um eine mögliche Epstein-Barr-Virus-Impfung zur langfristigen „Ausrottung“ der Multiplen Sklerose nicht vergessen werden, dass die Epstein-Barr-Virus-Infektion wohl nur ein (wenn auch gewichtiger) Teil des „Ursachen-Puzzles“ der Multiplen Sklerose ist. Und bis der Stellenwert der Epstein-Barr-Virus-Infektion als Auslöser von Multipler Sklerose zweifelsfrei geklärt und eine Impfung gegen das Virus verfügbar sein wird, sollten wir daran denken, dass auch Übergewicht in der Jugend, Rauchen und Vitamin-D-Mangel durch ungenügende Bewegung an der frischen Luft einen Beitrag zur Entstehung der Krankheit leisten könnten. Faktoren, die wir bei unseren Kindern, aber auch bei uns selbst schon jetzt durch eigene Initiative positiv beeinflussen können. ■

#### Literatur:

Bjornevik K, Cortese M, Healy BC et al., Longitudinal analysis reveals high prevalence of Epstein-Barr virus associated with multiple sclerosis. *Science*. 13 Jan 2022; DOI: 10.1126/science.abj8222. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.abj8222>  
 Olsson T, Barcellos LF, Alfredsson L, Interactions between genetic, lifestyle and environmental risk factors for multiple sclerosis. *Nat Rev Neurol*. 2017 Jan; 13(1):25–36. DOI: 10.1038/nrneurol.2016.187. Epub 2016 Dec 9.  
 Labor.png, Foto: Chokniti Khongchum, Pexels

# Fatigue bei Multipler Sklerose

Fatigue ist ein sehr häufiges Symptom der Multiplen Sklerose. Ein Großteil der Menschen mit MS kennt Fatigue in mehr oder weniger starker Ausprägung. Im Verlauf einer MS-Erkrankung sind mehr als 75 Prozent der Patienten betroffen, für ca. 10–20 Prozent der Betroffenen stellt sie sogar das belastendste Symptom der Erkrankung dar.

von Dr. Christine Gradl, Präsidentin MS-Gesellschaft Niederösterreich

**F**atigue beschreibt eine abnorme körperliche und geistige Erschöpfbarkeit. Dies geht deutlich über eine „normale“ Müdigkeit, die auch jeder gesunde Mensch kennt, hinaus. Die eigenen Kraftreserven, quasi „Batterien“, erschöpfen sich um vieles schneller als bei Gesunden.

Die Fatigue zählt zu den sogenannten „unsichtbaren Symptomen der MS“. Anders als bei offensichtlichen Einschränkungen, etwa dem Gehen mit einem Stock, wird die Fatigue von der Umgebung meist nicht wahrgenommen oder verstanden. Gerade dieses fehlende Verständnis der Mitmenschen macht dieses Symptom der MS so belastend.

Viele Betroffene werden mit Aussagen wie „Trink halt einen Kaffee“, „Ich bin auch manchmal müde“, „Musst einfach früher schlafen gehen“ oder „Jetzt reiß dich einfach mal zusammen!“ konfrontiert. Grund für diese Aussagen sind meist fehlendes Wissen über die unüberwindbare bleierne Müdigkeit der Fatigue.

## Was tun bei Fatigue?

- Reden Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und, wenn möglich, mit Ihren Arbeitskollegen über Ihre

Fatigue. Aufklärung kann hier zu mehr Verständnis und Rücksichtnahme verhelfen.

- Fatigue ist bei den meisten Menschen mit Multipler Sklerose bei Hitze verschlechtert. Meiden Sie Hitze, sorgen Sie für ausreichend Kühlung, beispielsweise mit Klimatisierung, kühlen Bädern oder Kühلبekleidung.
- Manche Faktoren begünstigen eine Fatigue, beispielsweise gestörter Nachtschlaf (wie z. B. durch eine Blasenstörung), Depressionen, eine Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut oder Medikamentennebenwirkungen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber. Eine Behandlung dieser „Nebenschauplätze“ kann oft zu einer deutlichen Verbesserung der Fatigue führen.
- Regelmäßiges körperliches Training wird bei Fatigue empfohlen. Hier sollte besonders auf moderates Ausdauertraining Wert gelegt werden. Aber Vorsicht: Mit Maß und Ziel arbeiten! Körperliche Überforderung beim Training kann die Fatigue vorübergehend verschlechtern.
- Planen und strukturieren Sie Ihren Tag! Regelmäßige Pausen können helfen, den Tag besser bewältigen zu können. Im Idealfall sollten Pausen rechtzeitig eingelegt werden. Wenn die körpereigenen „Batterien“



Fatigue: Die oft stark verminderte körperliche Leistungsfähigkeit mit abnorm rascher Ermüdung und Erschöpfung wirkt im Alltag extrem belastend.

schon auf null sind, kommt eine kurze Pause oft zu spät. Hier kann auch ein Fatigue-Tagebuch helfen: Wann kommt es bei mir üblicherweise zu einem Einbruch der Energie? So können prophylaktische Pausen besser geplant werden und wichtige Termine zu Tageszeiten geplant werden, wo man noch fit ist. Gerade im stressigen Arbeitsalltag kann dies natürlich schwierig sein. Hier ist alles erlaubt, was hilft: Tragen

Sie Ihre kurzen Pausen als Termin am Terminplaner ein, um im Trubel nicht darauf zu vergessen. „Verstecken“ Sie sich einfach einmal für fünf bis zehn Minuten auf der Toilette, um dort in Ruhe ohne komische Blicke der Arbeitskollegen Ihre „Akkus“ aufzutanken zu können.

- Sprechen Sie mit Ihrem betreuenden MS-Arzt über die Symptomatik. ■

Entgeltliche Einschaltung

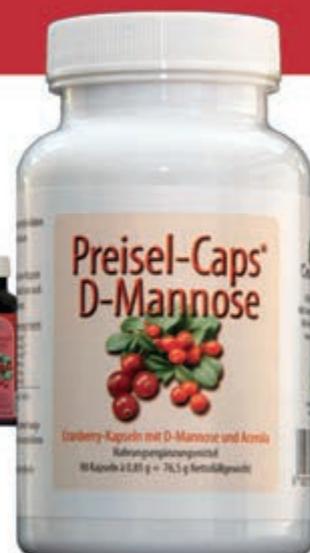
Bestens bewährt:

## Preisel-Caps D-Mannose

Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

**Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med 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](mailto:info@caesaro-med.at), [www.caesaro-med.at](http://www.caesaro-med.at)





# Sozialrechtliche

Das Jahr 2022 bringt zahlreiche Änderungen für Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen:

Mit 1. Jänner 2022 wurde das Pflegegeld um 1,8 Prozent erhöht. Der Erwerb einer ermäßigten Streckenmaut-Jahreskarte wird für Menschen mit Behinderungen einfacher möglich. Die Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer gilt nun auch für Zulassungsbesitzgemeinschaften. Zudem wurde die Ausgleichstaxe erhöht. Die Geringfügigkeitsgrenze beträgt seit 1. Jänner 2022 485,85 Euro pro Monat. Für Kur- und Rehabilitationsaufenthalte werden bis zu einem Einkommen von 1.030,49 Euro keine Zuzahlungen fällig. Ab einem höheren Einkommen beträgt die Zuzahlung zwischen 9,09 Euro und 22,08 Euro.

## Pflegegeld

Die durchschnittliche Erhöhung der Verbraucherpreise, die der Errechnung des Anpassungsfaktors zugrunde liegt, beträgt 1,8 Prozent. Somit wird das Pflegegeld per 1. Jänner 2022 um 1,8 Prozent erhöht.

Das Pflegegeld beträgt seit 1. Jänner 2022 monatlich:

- Stufe 1: 165,40 Euro
- Stufe 2: 305,00 Euro
- Stufe 3: 475,20 Euro
- Stufe 4: 712,70 Euro
- Stufe 5: 968,10 Euro
- Stufe 6: 1.351,80 Euro
- Stufe 7: 1.776,50 Euro

## Pension

Die Erhöhung der Verbraucherpreise wirkt sich auch auf die Pensionen aus. Durch die soziale Staffelung kommt es zu einer deutlich stärkeren Erhöhung kleinerer Pensionen:

- Beträgt die Pension nicht mehr als 1.000 Euro, beläuft sich die Erhöhung auf 3 Prozent.
- Beträgt die Pension nicht mehr als 1.300 Euro, erhöht sie sich um jenen Prozentsatz, der zwischen den genannten Werten von 3 Prozent auf 1,8 Prozent linear absinkt.
- Beträgt die Pension mehr als 1.300 Euro, beläuft sich die Erhöhung auf 1,8 Prozent.

# Änderungen

Foto: Canva

Liegt die Gesamtsumme aus Pension, sonstigen Nettoeinkünften und anzurechnenden Beträgen, wie z. B. Unterhaltsleistungen, unter diesem Schwellenwert, so gebührt den jeweiligen Pensionsbezieherinnen und Pensionsbezieherern eine Ausgleichszulage in Höhe des Differenzbetrages. Neben dem Einkommen der Pensionistinnen und Pensionisten wird auch das Einkommen der Ehegattinnen und Ehegatten bei den Ermittlungen berücksichtigt. Hinsichtlich Lebensgemeinschaften wird geprüft, ob es im Einzelfall bedarfsmindernde Zuwendungen gibt, die dann gegebenenfalls anzurechnen sind. Eine Reihe von Leistungen – wie Pflegegeld oder Wohnbeihilfen – und auch das persönliche Vermögen sind von der Anrechnung auf die Ausgleichszulage ausgeschlossen. Jeder Pensionsantrag wird auch als Antrag auf die Ausgleichszulage gewertet. 2022 beträgt der Richtsatz für Alleinstehende 1.030,49 Euro, für Ehepaare sowie Paare in eingetragener Partnerschaft 1.625,71 Euro.

## Kur- und Reha-Aufenthalte

Für Kur- und Rehabilitationsaufenthalte werden bis zu einem Einkommen von 1.030,49 Euro keine Zuzahlungen fällig. Ab einem höheren Einkommen

beträgt die Zuzahlung zwischen 9,09 Euro und 22,08 Euro.

## Rehabilitationsgeld

Stellt die Pensionsversicherung fest, dass Sie vorübergehend invalid bzw. berufsunfähig sind, leistet die Krankenversicherung aus dem Versicherungsfall der geminderten Arbeitsfähigkeit das sogenannte „Rehabilitationsgeld“.

Das Rehabilitationsgeld beträgt für bei der Österreichischen Gesundheitskasse Versicherte

- bis zum 42. Tag des Bezuges:  
50 Prozent der Bemessungsgrundlage
- ab dem 43. Tag des Bezuges:  
60 Prozent der Bemessungsgrundlage
- immer mindestens 1.030,49 Euro pro Monat, wenn Sie in Österreich leben (Ausgleichszulagenrichtsatz für Alleinstehende)

## Ausgleichstaxe

Österreichische Dienstgeberinnen und Dienstgeber, die im Bundesgebiet 25 oder mehr Personen beschäftigen, müssen pro 25 Dienstgeberinnen und Dienstgeber mindestens eine begünstigte behinderte Person einstellen. Wird diese Beschäftigungs- ►

pflicht nicht erfüllt, ist eine Ausgleichstaxe zu entrichten. 2022 beträgt die Ausgleichstaxe für jede einzelne begünstigte behinderte Person, die zu beschäftigen wäre,

- **für Arbeitgeber:innen** mit 25 bis 99 Arbeitnehmer:innen monatlich 276 Euro
- **für Arbeitgeber:innen** mit 100 bis 399 Arbeitnehmer:innen monatlich 388 Euro
- **für Arbeitgeber:innen** mit 400 oder mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer monatlich 411 Euro

### Rezeptgebührenbefreiung

Auf Antrag können Personen, deren monatliche Nettoeinkünfte folgende Grenzbeträge nicht übersteigen, von der Rezeptgebühr befreit werden:

- Alleinstehende: 1.030,49 Euro
- Ehepaare: 1.625,71 Euro

Bei Personen, die infolge von Leiden oder Gebrechen überdurchschnittliche Ausgaben nachweisen (Nachweis mindestens 26 Euro/Monat) erhöhen sich diese Grenzbeträge:

- Alleinstehende: 1.185,06 Euro
- Ehepaare: 1.869,57 Euro

Diese Grenzbeträge erhöhen sich für jedes im Haushalt lebende unversorgte Kind um 159 Euro. Leben mit der antragstellenden Person weitere Personen im Haushalt,

**Tipp:** Weisen Sie Ihre chronischen Krankheiten oder Gebrechen durch die ärztliche Bestätigung am Antragsformular nach.

die über ein eigenes Einkommen verfügen, wird dieses Einkommen ebenfalls aliquot angerechnet.

Formlos und ohne Antrag sind auch Pensionsbezieherinnen und Pensionsbezieher mit Ausgleichszulage von der Rezeptgebühr befreit.

Die Befreiung von der Rezeptgebühr wirkt sich teilweise auch auf Heilbehelfe und Hilfsmittel aus: Bei diesen entfällt somit der gesetzlich vorgesehene Selbstbehalt.

### Ermäßigte Streckenmaut-Jahreskarte

Der Erwerb einer ermäßigten Streckenmaut-Jahreskarte wird für Menschen mit Behinderungen einfacher mög-

lich. Die Befreiung für die motorbezogene Versicherungssteuer gilt nun auch für Zulassungsbesitzgemeinschaften. Menschen mit Behinderungen, die über den Zusatzeintrag „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ im Behindertenpass verfügen, können ab 1. Jänner 2022 einfacher eine ermäßigte Streckenmaut-Jahreskarten erwerben. Die ermäßigte Maut-Jahreskarte gilt auf sämtlichen Streckenmautabschnitten der ASFINAG – bis auf die Karawanken-Autobahn (A11). Für die Brenner-Autobahn (A13) gibt es eine kostenlose Maut-Jahreskarte. Mit einer Jahresgebühr von 7 Euro ist die Maut-Jahreskarten kostengünstiger als eine Einzelkarte für einen Streckenmaut-Abschnitt. Das Kraftfahrzeug, für das die ermäßigte Streckenmaut-Jahreskarte Gültigkeit haben soll, muss auf die betreffende Person zugelassen sein. Die ermäßigte Jahreskarte kann bei Durchfahrt einer Mautspur erworben werden, wobei sich mit dem ASFINAG-System herausfinden lässt, ob die Voraussetzungen für die ermäßigte Mautkarte erfüllt sind. Dabei gelten die gleichen Anforderungen wie bei der ermäßigten digitalen Autobahnvignette (Zusatzeintrag „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ im Behindertenpass).

### Befreiung von motorbezogener Versicherungssteuer auch für Zulassungsbesitzgemeinschaften

Ist ein Kraftfahrzeug auf Personen mit und ohne Behinderung mit dem gleichen Hauptwohnsitz zugelassen (sogenannte „Zulassungsbesitzgemeinschaften“), ist eine Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer möglich.

Für Menschen mit einem zeitlich befristeten Behindertenpass und dem Zusatzeintrag „Unzumutbarkeit der Benützung öffentlicher Verkehrsmittel“ wird mit Ablauf der Befristung automatisch ein neues Ansuchen auf die Befreiung von der motorbezogenen Versicherungssteuer eingebracht. Wurde der Behindertenpass innerhalb von zwei Jahren nach Ablauf der Befristung verlängert und besteht weiterhin die Zusatzeintragung, wird die Steuerbefreiung rückwirkend gültig. ■



# Ohne Samthandschuhe

Kolumne von Anja Krystyn

Kürzlich gönnte ich mir nach lustvollem Schuhkauf eine Pause in der Cafeteria. Neugierig betrat ich das Lokal, das mir in dieser Gegend bisher nicht aufgefallen war. Sofort kam die Kellnerin grüßend auf mich zu und fragte, zu welchem Tisch sie meinen Rollstuhl schieben dürfe. Meinen überraschten Lacher schien sie nicht zu bemerken. Dem Wink meines Kopfes folgend schob sie mich zu einem Tisch an der Fensterfront.

Ich bedankte mich etwas misstrauisch, da mir solches Entgegenkommen in den meisten Cafés nicht widerfährt. Behinderte Menschen scheinen wenig willkommen, da sie Platz brauchen und das „normale“ Bild stören. Man behandelt sie mit höflichem Respekt, ist aber froh, wenn sie wieder gehen. Als Gast fühle ich mich immer ein wenig fremd.

Hier war es anders. Ich bestellte eine Melange und eine Erdbeerschnitte, die mit Schlagobers, Dessertgabel und einem etwas größeren Löffel serviert wurde. So einen benutze ich zuhause für Pudding, wenn meine Hände ungeschickt sind.

Ich war perplex über so viel Aufmerksamkeit. Wo bin ich hier gelandet? Behandelte man die Gäste mit Samthandschuhen, weil nur wenige da waren? In der Flaute des Vormittags hatte das Personal Kraft zum Lächeln, abseits von Umsatzzahlen und aufzuholenden Lock-downs.

Nach der Hektik draußen wirkte die Atmosphäre auf mich wie eine entspannende Oase. Der Kaffee schmeckte besser, die Erdbeeren süßer, selbst der etwas trockene Teig rutschte saftig meine Kehle hinunter. Den Cappuccino schlürfend blickte ich durch die hohen Fenster in den Hof. Zwischen bunten Blumenbeeten bahnte sich

eine Kolonne von Rollstuhlfahrern den Weg ins Café. Mein Rätsel war gelöst.

Das Lokal gehört zu einer sozialen Einrichtung, in der Menschen mit und ohne Behinderung leben und arbeiten. An den Nachbartischen nehmen auch Menschen von auswärts Platz, das Café ist ein beliebter Geheimtipp. Die Mitarbeiter schwirren unauffällig umher, sind zu allen freundlich und hilfsbereit, wenn einmal jemand ungeschickt ist. Die Gäste sind guter Stimmung, plaudern, niemand ist laut, niemand drängelt, niemand spricht wichtiguerisch auf seinem Handy. Die sonst in Lokalen üblichen gestressten Gesichter fehlen.

Ich bin überrascht. Bringt körperliche Behinderung bessere Schwingungen zwischen den Menschen? Jedenfalls nimmt sie den Druck der Zeit und der Leistung, die dem Leben der „Gesunden“ oft zusetzen. Dabei ist das Leben mit Behinderung nicht einfach. Auch Berufe, in denen es um Fürsorge für Schwächere geht, sind sehr fordernd. Karrierestreben taugt nicht als Antriebsmotor, stattdessen sind Rücksichtnahme und Empathie gefragt. Haben all diese Leute Herzen aus Samt? Ich denke nicht.

In unserem „normalen“, profitorientierten Alltag beklagen sich viele über mangelnde Solidarität und Mitgefühl. Menschen mit Beeinträchtigungen tragen einiges zum sozialen Frieden von uns allen bei. Sie senken den allgemeinen Stresspegel, indem sie Schwäche zeigen, Hilfe annehmen und einander wertschätzen. Diese Form des Miteinanders können wir alle dringend brauchen – ganz ohne Samthandschuhe, einfach nur, indem wir aufeinander achten. ■

## Veranstaltungen in Wien und Niederösterreich

### 23. März 2022 von 17:00 bis 19:00 Uhr: Gesprächsrunde für Angehörige

Im Rahmen der Online-Gesprächsrunde haben Angehörige von Menschen mit MS die Gelegenheit, sich mit ihren ganz persönlichen Fragen an Expertinnen der MS-Gesellschaft Wien zu wenden. Im kleinen Kreis stehen die Psychotherapeutinnen Katharina Schlechter, BA und Mag. Julia Asimakis für vielfältige Anliegen zur Verfügung.

Information und Anmeldung:  
[anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

### 6. April 2022 von 7:30 bis 19:00 Uhr: Gesprächsrunde Neudiagnose

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 den Neurologen Assoz. Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paulus Rommer und die Psychotherapeutinnen Katharina Schlechter, BA sowie Mag. Julia Asimakis im Mittelpunkt. Die bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmenden gewährleistet genügend Zeit und Raum für alle Fragen.

Information und Anmeldung: [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

### 4. Mai 2022 von 17:00 bis bis 18:30 Uhr: Kontinenz und Multiple Sklerose

Blasen- und Darmentleerungsstörungen sind häufig auftretende Symptome der MS, dennoch ist das Thema oftmals mit Tabus und Scham behaftet. Mit dem Ziel, einen offeneren Zugang zu schaffen, befassen sich die Vorträge sowohl aus medizinischer Sicht als auch von Seiten der Pflege mit dieser Problematik. Die Veranstaltung vermittelt ein besseres Verständnis für Formen, Ursachen und Auswirkungen von neurologisch bedingten Inkontinenzproblemen. Daran anschließende Informationen über Hilfsmittel und kontinenzfördernde Maßnahmen zeigen Möglichkeiten auf, die für eine Verbesserung der Lebensqualität bei Inkontinenz sorgen können.

Sie können den Vortrag live über die Website [www.msges.at](http://www.msges.at) ansehen.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Fragen zum Thema vorab per E-Mail an [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at) übermitteln oder direkt während des Vortrages im Chat stellen.

Vortragende:

**OA Dr. Michael Rutkowski**, Präsident der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich, Vorsitzender des Arbeitskreises für Blasenfunktionsstörungen der Österreichischen Gesellschaft für Urologie

**DGKP Karin Müller**, Obfrau der Kontinenz- und Stomaberatung Österreich

Information und Anmeldung: [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

## 7. Mai 2022 von 10:00 bis 12:00 Uhr: Frühjahrs-Informationsveranstaltung

Am 7. Mai 2022 lädt die MS-Gesellschaft Niederösterreich zu einer Informationsveranstaltung. Ob diese im virtuellen Rahmen oder im Universitätsklinikum St. Pölten, Haus A, 8. Obergeschoss, stattfinden wird, ist noch ungewiss. Im ersten Vortrag informiert die Neuropsychologin Mag. Dr. Martina Natascha Tesar-Pelz vom Universitätsklinikum St. Pölten über das Thema „MS und Kognition“. Anschließend berichtet OÄ Dr. Christiane Gradl von der MS-Ambulanz am Universitätsklinikum St. Pölten über neue Therapiemöglichkeiten bei MS. Die Veranstaltungsdetails erfahren Sie rechtzeitig auf der Website der MS-Gesellschaft Niederösterreich unter <https://ms-gesellschaft.at>.

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 9.00–13.00 Uhr

E-Mail: [MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com](mailto:MS.NURSESERVICE@ashfieldhealthcare.com)

# Frühling im Gehirn

Was passiert mit uns, wenn der Frühling kommt? Die Frage sollte eigentlich lauten: „Was macht der Frühling mit uns?“

Menschen, die am Land leben, bekommen die Veränderungen der Natur wesentlich stärker mit. Im Frühling werden die Tage länger, es wird wärmer, die Pflanzen beginnen auszutreiben, die Vögel beginnen zu zwitschern. Allein diese Veränderungen führen in uns zu einer Umstellung unseres Denkens. Der Grund liegt in der Funktion des Gehirns. Es stellt sich auf die Umgebung ein, in der wir leben. Das war auch der bisherige Erfolg der Menschheit in ihrer Entwicklung. Näher betrachtet sieht dies so aus: Die Außenwelt wird zur Innenwelt. Wir nehmen die Umgebung in uns auf. Das kann man sehr gut nachvollziehen, wenn man die Augen schließt. Sie werden Alltägliches, das immer wieder gleich wahrgenommen wird, kaum beachten. Sie benötigen es nicht, weil Sie wissen, dass die Rituale, die Sie im Alltag pflegen, darauf abgestimmt sind, dass ihr Leben funktioniert. So fahren Sie mit dem Auto fast automatisiert von zu Hause zum Arbeitsplatz. Nur an neuralgischen Stellen, wie etwa Ampeln oder Fußgängerübergängen, rückt die Umgebung in Ihr Bewusstsein. Sonst bleibt vieles unbeachtet. Sie kommen an der Arbeitsstelle an, ohne zu wissen, was Sie unterwegs sahen. Vielleicht war da ein Reh, das die

Straße querte, oder Sie sahen einen Baum, der durch seine ersten Triebe grünte. Das haben Sie wahrgenommen. Alles andere hat das Gehirn aus Ihrem Bewusstsein ausgeblendet.

Im Frühling ändert sich die Natur, und wir nehmen wieder mehr wahr. Unser Gehirn bekommt Denknahrung, um wieder neu zu denken. Dies beeinflusst nicht nur Ihr Verhalten in Bezug auf die Natur. Sie denken auch über Ihre täglichen Tätigkeiten, über Ihre Arbeit, über Ihre Zukunftsplanungen, über Notwendiges und Gewünschtes anders. Sie haben plötzlich Ziele vor sich, die für Sie neu sind oder die aus Ihrem Blickfeld verschwunden sind.

Nutzen Sie dies auch. Veränderungen sind der beste Motivator für das Gehirn zu denken. Ihr Geist wird fitter, und mit Ihren Zielen beginnen Sie sich auch mehr zu bewegen, um die Ziele zu erreichen.

Das Frühjahr bringt auch mehr Zeit für Aktivitäten in der freien Natur. Die Tage sind länger, die Wege sind schöner, es ist wärmer.

Sie können aber auch in Ihrem Wohnraum Inspiration und Nahrung für Ihr Gehirn finden. Das Frühjahr ist ein Grund, sich auch zu Hause auf die Jahreszeit einzustellen. Dekorieren Sie Ihre Wohnung. Vielleicht stellen Sie auch einmal die Möbel um, bringen Blumen ins Haus oder hängen ein neues Bild auf.

All das dient unserer seelischen Fitness und ist damit gut für Körper und Geist. Nehmen Sie diese jährlich wiederkehrende einmalige Gelegenheit wahr, um Ihr Leben zu bereichern. Und bedenken Sie: Dieses Glück erhalten Sie kostenlos!

### Radkersburger Hof im neuen Look

Auch wir zeigen uns heuer im Frühling in neuem Gewand: Wir haben ein neues Logo – es strahlt jetzt in kräftigem Goldgelb. Doch nicht nur das: Unser Restaurant hat jetzt ein barrierefreies Buffet, und das Klinikportal ist modern gestaltet. Die Mitarbeiter sind nach wie vor die „alten“ geblieben, die gerne ein Stück Ihres Weges mit Ihnen gehen. ■

**Prim. Dr. Wolfgang Kubik**  
 Ärztlicher Leiter, Radkersburger Hof

Anzeige



## Klinik Maria Theresia

Radkersburger Hof

Rehabilitationszentrum für Neurologie, Orthopädie  
 und rheumatische Erkrankungen

Radkersburger Hof GmbH & Co KG

+43 0 3476 3860

info@radkersburgerhof.at, www.radkersburgerhof.at  
 zertifiziert nach ISO 9001:2015 und EN 15224:2016

## Wir sind Wegbereiter und Wegbegleiter!

Unser Leben besteht aus Ritualen. Das 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 effizienter Rehabilitation und langfristigem Erfolg.

Prim. Dr. Wolfgang Kubik, Ärztlicher Leiter

# „Walk & Talk“

von Mag. Julia Asimakis und Katharina Schlechter, BA

Bereits in der Antike führten Philosophen im Gehen Dialoge und entwickelten ihre Theorien. Mittlerweile hat „Walk & Talk“ auch in der psychosozialen Beratung bzw. Psychotherapie Eingang gefunden. Dies liegt nicht zuletzt an der entspannenden Wirkung des Spazierengehens.

Die Kombination aus gehen („walk“) und einem therapeutischen Gespräch („talk“) in der Natur schafft eine besonders ungezwungene Atmosphäre. So lassen sich leichtfüßig neue Sichtweisen und Perspektiven für Probleme, die uns im Moment stark beschäftigen, finden. Darüber hinaus wird durch das gemeinsame Gehen Stress reduziert. Sollte die Stimmung schlecht sein, wird diese aufgelöst, und das Wohlbefinden steigert sich.

Ein Spaziergang an der frischen Luft regt nicht nur die Durchblutung an. Er bringt den Kreislauf in Schwung, aktiviert in der Bewegung unsere Muskeln und macht uns geistig aufnahmebereit. Das Reflektieren im nebeneinander Gehen ermöglicht freie und unbefangene Gespräche. Dabei werden die Reaktionen des Gegenübers weniger stark wahrgenommen als in einer Beratungssituation oder Psychotherapie.

Kommt es zum schweigenden miteinander Gehen, lassen sich Gedanken ordnen. Und so rückt eine Lösung symbolisch Schritt für Schritt etwas näher. Durch ein Gespräch im Gehen blicken wir gemeinsam in die glei-

che Richtung, können innehalten und unsere Umgebung wahrnehmen.

Es sind unterschiedliche Themen, die in einem Beratungs- oder therapeutischen Gespräch im Gehen Raum finden können. Die eigene Geschichte, Ängste, offene Entscheidungen, aber auch der Umgang mit schwierigen Situationen, Beziehungen sowie alten und neuen Gewohnheiten rücken während des Gehens in den Fokus.

## Veranstaltungshinweis:

Walk & Talk – ein therapeutischer Spaziergang  
22. Juni 2022 von 16:00 bis 19:00 Uhr

Gehen ist eine Tätigkeit der Beine und ein Zustand der Seele. Ein gemeinsamer Spaziergang in einem ungezwungenen Rahmen schafft die Möglichkeit, Anliegen im Gehen, beim Rasten oder beim Einkehren auszutauschen. Der Spaziergang richtet sich an Menschen mit Multipler Sklerose, welche die geplante Gehstrecke von einem bis anderthalb Kilometer überwinden können, und wird von zwei Psychotherapeutinnen der Multiple-Sklerose-Gesellschaft Wien begleitet.

**Personenzahl:** 4 bis 12 Teilnehmende

**Information und Anmeldung:** anmeldung@msges.at

**Teilnahmegebühr:** 12,00 Euro

**Leitung:** Katharina Schlechter, BA u. Mag. Julia Asimakis

## ÖMSG-Dachverband

### Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20 • 1090 Wien

Telefon: 0800 31 13 40 • E-Mail: office@oemsg.at

Besuchen Sie unsere Website: [www.oemsg.at](http://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 13. Mai 2022.**

# MS-Landesgesellschaften



## **MULTIPLE-SKLEROSE-GESELLSCHAFT WIEN**

Hernalser Hauptstraße 15-17, 1170 Wien  
 Tel.: 01 409 26 69, Fax: 01 409 26 69-20, MS-Infoline: 0800 311 340  
 E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at), [www.msges.at](http://www.msges.at)  
 Öffnungszeiten MS-Zentrum für Beratung und Psychotherapie:  
 Mo, Di, Do 9:00–14:00 Uhr, Mi 9:00–16:00 Uhr, Fr 9:00–12:00 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT NIEDERÖSTERREICH**

Landesklinikum St. Pölten, Neurologische Abteilung/5. OG, Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten  
 Tel.: 0676/97 51 584, Fax: 02742 9004-49230  
 E-Mail: [office@ms-gesellschaft.at](mailto:office@ms-gesellschaft.at), [www.ms-gesellschaft.at](http://www.ms-gesellschaft.at)  
 Information: Dienstag 8.45–11.30 und Freitag 8.45–13.30 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT BURGENLAND**

Sulzriegel 52, 7431 Bad Tatzmannsdorf  
 Tel.: 0664 122 62 36  
 E-Mail: [msges.bgld@gmx.at](mailto:msges.bgld@gmx.at), [www.msges-bgld.at](http://www.msges-bgld.at)  
 Öffnungszeiten: jeden 2. und 4. Montag/Monat 8:00–12:00 Uhr



## **LANDESGESELLSCHAFT OBERÖSTERREICH**

Wagner-Jauregg-Krankenhaus, Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz  
 Tel.: 0664 / 1283110  
 E-Mail: [msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at](mailto:msgesellschaft.NMC@kepleruniklinikum.at), [www.msges-ooe.at](http://www.msges-ooe.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG**

A.ö. Tauernklinikum – Standort Zell am See, Abt. für Neurologie, Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See  
 E-Mail: [msg-salzburg@gmx.at](mailto:msg-salzburg@gmx.at), [www.msge-salzburg.at](http://www.msge-salzburg.at)



## **LANDESGESELLSCHAFT TIROL**

Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck  
 Tel.: 0664 514 61 70  
 E-Mail: [office@msgt.at](mailto:office@msgt.at), [www.msgt.at](http://www.msgt.at)



## **BUNDESLAND KÄRNTEN**

MS-Infoline 0800 311 340



## **BUNDESLAND STEIERMARK**

MS-Infoline 0800 311 340



## **BUNDESLAND VORARLBERG**

MS-Infoline 0800 311 340

# 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](http://www.aktiv-mit-ms.at)

oder einfach QR-Code scannen

