

neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

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

Ausgabe 4/2022 • Nr. 201

57. Jahrgang • 2,50 Euro



Bewegung für
Jung und Alt





MMT-AT-200653-1.0-09/2003

Freiheit gewinnen für die wichtigen Momente im Leben.

Wir forschen für innovative Therapien bei MS.

Anzeige

sanofi



Karin Krainz

***Je weiter man zurückblicken kann,
desto weiter wird man vorausschauen.***
(Winston Churchill)

Das vierte Heft des Jahres lädt immer dazu ein zurückzuschauen und den Blick darauf zu richten, was so alles passiert ist in diesem Jahr. Und das war in der MS-Gemeinschaft eine ganze Menge. Ungeachtet aller Krisen, die uns begegneten, wurde geforscht, Wissenswertes bei persönlichen oder Online-Veranstaltungen weitergegeben wurden, Videos gedreht, Gruppentreffen und Ausflüge organisiert, beim Marathon die eigenen Grenzen ausgelotet, Spenden für den guten Zweck gesammelt und vieles mehr.

Deshalb möchte ich die Gelegenheit zum Jahresende auch nutzen, um allen danke zu sagen, die sich österreichweit in den MS-Gesellschaften engagieren. Danke für Zeit, die investiert wird, für Kreativität, Innovationsgeist, Vielfalt, Ausdauer und Freude am Miteinander – und das seit 60 Jahren. So lange schon existiert die MS-Gesellschaft in Österreich. Daher freuen wir uns, Ihnen in dieser *neuen horizonte* eine kleine Broschüre zum Jubiläum präsentieren zu dürfen, in der die wechselvolle Geschichte der Österreichischen MS-Gesellschaft und der Landesverbände beschrieben wird.

Ihnen, liebe Leser:innen, danke ich für Ihr anhaltendes Interesse an der Österreichischen MS-Gesellschaft und den Landesgesellschaften. Bitte bleiben Sie auch in Zukunft an unserer Seite, jedes Mitglied einer Landesgesellschaft stärkt die Gemeinschaft in ganz Österreich.

Und wenn wir Winston Churchill glauben, dann blicken wir nicht nur auf gemeinsame 60 Jahre zurück, sondern auch mindestens 60 Jahre gemeinsam voraus in die Zukunft!

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute im neuen Jahr und verbleibe

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Karin Krainz



Foto: Robert Kreschke – stock.adobe.com

Bewegung für Jung und Alt

editorial

03 Vorwort

medizin

05 ECTRIMS 2022

08 Anti-Aging als Behandlung der Multiplen Sklerose?

soziales

10 Aufstehen und Gehen

12 Hundeliebe

14 Der Videodreh in Münster

bundesländer

16 ÖMSG – Informationen für Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen

18 40 Jahre MS-Club Graz und Umgebung
Neuer Vorstand gewählt Salzburg/Tirol

adressen

19 MS-Landesgesellschaften

15 Impressum

Entgeltliche Einschaltung

Innolift Treppenlifte

Innolift ist ein auf Treppenlifte spezialisierter und zertifizierter Mechatronik Fachbetrieb und setzt den Fokus darauf, was es ursprünglich ist: ein Produkt, das beeinträchtigten Menschen den Alltag erheblich erleichtern soll.

Das bedeutet:

- unkomplizierte Lösungen
- attraktive und faire Preisgestaltung
- kurze Lieferzeiten
- hochwertige und verlässliche Produkte

Bis Ende Jänner
10 % Aktion
beim Kauf eines
Treppenlifts!
(inklusive Einbau)

INNOLIFT
Treppenlifte
&
Sachverständiger
für Plattform- und Treppenlifte

Patric Wileczil steht Ihnen für weitere Fragen und Terminvereinbarungen unter +43 2743 930 81 oder per Mail an info@inno-lift.eu gerne zur Verfügung!



Der 38. **ECTRIMS** (European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis) Congress fand von 26. bis 28. Oktober 2022 in Amsterdam statt. Mit 8.700 Teilnehmenden und über 240 Vortragenden aus 108 Ländern ist der ECTRIMS-Kongress die weltweit größte jährliche Veranstaltung, um wissenschaftliche Ergebnisse auszutauschen, neueste Erkenntnisse zu teilen und das MS-Netzwerk international zu stärken. So wurden Fortschritte bei den Behandlungsmöglichkeiten und der Versorgung der an MS Erkrankten erzielt. Die Diagnose von MS und verwandten Krankheiten kann in einem früheren Stadium gestellt werden. Das wiederum führt zu einem rechtzeitigen Beginn einer individuellen Behandlungsstrategie, welche die Auswirkungen der Krankheit minimieren und eine optimale Lebensqualität erhalten kann. Einen thematischen Beitrag vom Kongress finden Sie nachfolgend.

Autologe hämatopoetische Stammzelltransplantation versus hochwirksame MS-Therapien

von Prof. Dr. med. Mathias Mäurer

Unter Patient:innen ist die autologe hämatopoetische Stammzelltransplantation (AHSCT) ein intensiv nachgefragtes Thema. Kurz noch einmal zur Erklärung: Bei der autologen hämatopoetischen Stammzelltransplantation (AHSCT) geht es nicht um

Ersatz oder Reparatur von Nervengewebe. Diese Möglichkeit der Stammzelltherapie ist noch „Zukunftsmusik“. Die AHSCT ist eine Methode zum „Reset“ des Immunsystems. Die Methode wird von Expert:innen als die derzeit maximal mögliche antientzündliche



Therapie bei MS angesehen und ist vor allem bei (jungen) Patient:innen mit hoher inflammatorischer Last eine Therapieoption. Wer sich genauer informieren möchte, dem sei noch einmal ein Docblog-Text aus dem Jahr 2019 zur autologen hämatopoetischen Stammzelltransplantation ans Herz gelegt. Zu dieser spannenden Therapieoption gab es auf demECTRIMS Meeting 2022 einen interessanten Beitrag, der von Tomas Kalincik (Melbourne) im Namen der MS Base Study Group vorgestellt wurde. Ich hatte die MS-Base-Datenbank bereits in früheren Artikeln vorgestellt. Hierbei handelt es sich um „Real World“-Daten von mehreren zehntausend MS-Patient:innen, die häufig für die statistische Methode des Propensity Score Matching herangezogen werden. Mit dieser Methode können aus dem großen MS-Base-Datenpool Patient:innen identifiziert werden, die sich zwar in vielen Parametern ähnlich sind, aber trotzdem differente Therapien erhalten haben.

Für die aktuelle Analyse wurden Patient:innen, die eine AHST erhalten haben, mit Patient:innen aus dem MS Base Register gematcht, die mit hochwirksamen MS-Therapien (Fingolimod, Ocrelizumab, Natalizumab) behandelt werden. Ziel der Analyse war es, die Wirksamkeit der AHST mit der der hochwirksamen Therapien zu vergleichen, und zwar im Hinblick auf die Reduzierung von Schüben und die Kontrolle von Behinderungen. Darüber hinaus wurden unerwünschte Ereignisse und die behandlungsbedingte Mortalität nach AHST ausgewertet.

Die gematchten Paare hatten eine hohe mittlere Krankheitsaktivität von $> 0,9$ Schüben in den vergangenen

12 Monaten und einen mittleren EDSS-Wert von 3–4. Im Vergleich zu Fingolimod ($n = 612$) traten bei AHST ($n = 120$) weniger Schübe auf (jährliche Schubrate: Mittelwert \pm SD $0,20 \pm 0,43$ vs. $0,11 \pm 0,36$) bei ähnlichem Risiko einer Verschlechterung des EDSS und höherer Wahrscheinlichkeit einer Besserung der Behinderung. Ocrelizumab ($n = 303$) und AHST ($n = 91$) zeigten eine ähnliche jährliche Schubrate ($0,10 \pm 0,39$ vs. $0,08 \pm 0,33$), EDSS-Verschlechterung und EDSS-Verbesserung. Auch bei Natalizumab ($n = 606$) und AHST ($n = 116$) waren die jährlichen Schubraten nur marginal unterschiedlich ($0,12 \pm 0,37$ vs. $0,09 \pm 0,30$). Hinsichtlich der Verschlechterung des EDSS waren sich beide Gruppen ähnlich, jedoch wurde häufiger eine Verbesserung des EDSS nach AHST im Vergleich zu Natalizumab beobachtet.

Die Autor:innen schlussfolgern daher, dass die AHST bei Patient:innen mit hochaktiver MS mit moderater Behinderung zwar Fingolimod überlegen ist, jedoch mit Ocrelizumab und Natalizumab in der Prävention von Schüben vergleichbar ist. Neue Aspekte zum Nebenwirkungsprofil der AHST ergaben sich nicht, ein Therapie-assoziiertes Todesfall nach AHST war zu verzeichnen.

Insgesamt wurde der Beitrag kontrovers diskutiert, da er der allgemeinen Wahrnehmung der AHST widerspricht, eine allen anderen Maßnahmen hochüberlegene Therapieoption zu sein. Grundsätzlich mag man die Ergebnisse auch mit den methodischen Problemen einer retrospektiven statistischen Analyse begründen können. Auf der anderen Seite sprechen die Daten dafür, dass auch die AHST kein Allheilmittel ist und

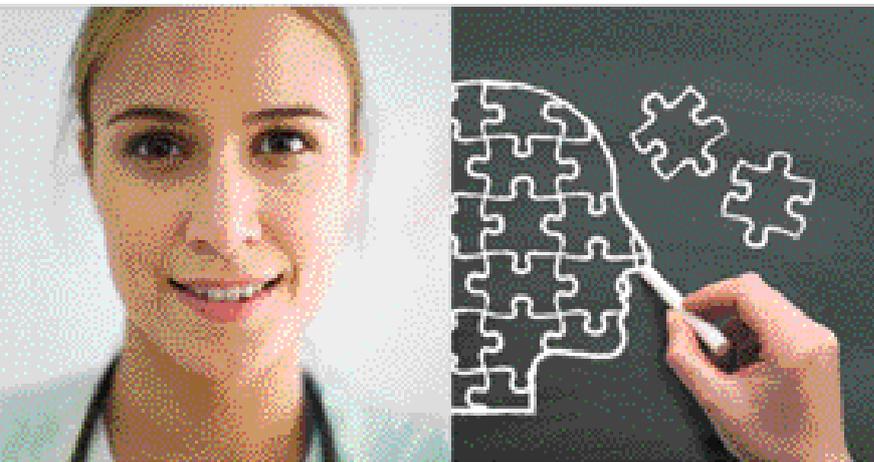
dass vor einer Anwendung die Möglichkeiten der hochwirksamen MS-Therapien konsequent in Betracht gezogen werden sollten.

Zu der Thematik passt im Übrigen auch ein Poster der Kolleg:innen aus Antwerpen, die die Erfahrungen ihres Zentrums mit Patient:innen, die eine AHST nachfragen, analysiert haben. Die Analyse belegt, dass die meisten Patient:innen, die eine AHST einfordern,

die Indikation hierzu nicht erfüllen, weil keine klinische oder kernspintomographische Krankheitsaktivität mehr vorliegt. Die Kolleg:innen schlussfolgern daher, dass viel mehr fachgerechte Patient:innenaufklärung über dieses wichtige Thema erfolgen muss und die Aufklärung nicht allein den vielfältig verfügbaren emotionalen Fallberichten überlassen werden darf. ■

Quelle: „Prof. Dr. med. Mathias Mäurer, www.ms-docblog.de, ein Service der AMSEL.“

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

Anti-Aging als Behandlung der Multiplen Sklerose?

Ass.-Prof. Dr. Johannes Fessler

Medizinische Universität Graz,
Institut für Immunologie und Pathophysiologie

Das Altern ist ein natürlicher Prozess, der mit einer Vielzahl von Herausforderungen verbunden ist. Der Verlust der Homöostase des Organismus während des Alterns wird häufig mit einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunität bei älteren Menschen in Verbindung gebracht. Eine Fehlregulation des Immunsystems, die als „Immunoseneszenz“ bezeichnet wird, ist ein Kennzeichen des Alterungsprozesses und spielt vermutlich eine zentrale Rolle bei der höheren Wahrscheinlichkeit der Entwicklung solcher Krankheiten. Seneszente Immunzellen weisen veränderte Eigenschaften auf, zu denen etwa eine erhöhte Ausschüttung entzündlicher Botenstoffe oder die Verminderung der zellulären Müllabfuhr (genannt „Autophagie“) zählen. Die Immunoseneszenz wird in der Regel mit dem chronologischen Alter in Verbindung gebracht und steht in engem Zusammenhang mit dem Prozess des „Inflammaging“, d. h. der chronischen und systemischen geringgradigen Entzündung, die bei älteren Menschen zu beobachten ist. Eine vorzeitige Immunoseneszenz, insbesondere bei T-Lymphozyten, wurde jedoch auch bei Patient:innen mit Autoimmunerkrankheiten wie der Multiplen Sklerose (MS) beobachtet.

Die Entwicklung eines seneszenten Phänotyps bei T-Zellen könnte bei Multipler Sklerose von großer Bedeutung sein. MS ist durch die Infiltration des zentralen Nervensystems durch peripher aktivierte Immunzellen gekennzeichnet. Diese Immunzellen verursachen Entzündung, den Tod von Neuronen und führen in

weiterer Folge zu Behinderung der Patient:innen. Seneszente T-Zellen wurden bereits in MS-Gehirnbiopsien nachgewiesen, wo ihnen ein zelltoxischer Phänotyp zugeschrieben wurde. Interessanterweise wurde auch beschrieben, dass diese Zellen das CX3CR1-Protein exprimieren, das wiederum an ein anderes Protein CX3CL1 binden kann. Da CX3CL1 in der Zerebrospinalflüssigkeit (CSF) und im Gehirn von MS-Patient:innen im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen vermehrt vorkommt, besteht die Möglichkeit, dass diese beiden Proteine zu der Rekrutierung dieser hochentzündlichen Zellen im MS-Gehirn beitragen.

Es ist inzwischen gut belegt, dass verschiedene Stoffwechselwege eine Schlüsselrolle bei der Aktivierung von T-Zellen spielen. Auch scheint es klar zu sein, dass es eine Verbindung zwischen dem Altern des Immunsystems und dem zellulären Stoffwechsel gibt. So hat eine neuere Arbeit gezeigt, dass T-Zellen mit fehlerhaften Mitochondrien, die allgemein als „Kraftwerke der Zellen“ bezeichnet werden, als Beschleuniger der Seneszenz wirken und darüber hinaus mehrere altersbedingte Merkmale, einschließlich neurologischer Entzündungen, hervorrufen. Zu erwähnen ist, dass es eine Vielzahl potenzieller Ansätze gibt, um altersbedingten Fehlfunktionen der Immunzellen durch metabolische Interventionen entgegenzuwirken. Ein Beispiel ist das Protein Spermidin, das in der Lage ist, die Müllabfuhr der Zelle zu induzieren und einen altersabhängigen Rückgang zu normalisieren. Darüber hinaus wurde kürzlich gezeigt, dass Spermidin die T-Zellen weniger



entzündlich machen kann, und Studien in Mausmodellen konnten zeigen, dass Spermidin als Nahrungsergänzungsmittel helfen könnte, die Beschwerden von Multipler Sklerose zu lindern.

Angesichts des therapeutischen Potenzials immunometabolischer Interventionen bei neurologischen Er-

krankungen könnte diese Strategie in der Tat einen völlig neuen Ansatz zur Begrenzung der T-Zell-Seneszenz und zur Dämpfung T-Zell-induzierter Entzündungen bei ZNS-Erkrankungen darstellen. Jedoch fehlen zurzeit noch größere, klinische Studien am Menschen, um die Sicherheit und Wirksamkeit solcher Interventionen zu bestätigen. ■

Bestens bewährt:

Preisel-Caps D-Mannose

Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

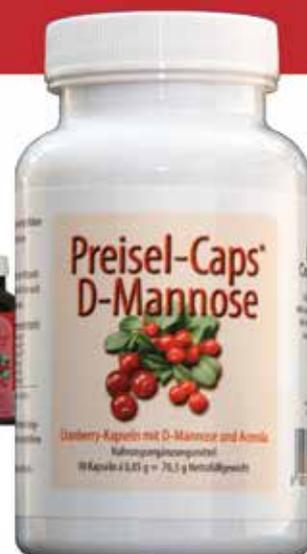


Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

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, www.caesaro-med.at



Entgeltliche Einschaltung

Aufstehen und

Sitzen war nicht vorgesehen

Sie kennen das Bild der Evolution: Der Affe lernt den aufrechten Gang, wird zum Menschen und setzt sich wieder hin. Ist das wirklich so? Man versucht es uns einzureden, dass es so sei! Der Mensch fühlt sich nicht wohl, wenn er sitzt. Er fühlt sich in jeder anderen Lage wohler. Wir haben Phasen, in denen wir aktiv sind und solche, in denen wir uns ausruhen oder schlafen. In den aktiven Phasen wollen wir hohe Wachheit, geistig klar sein und den Überblick haben. Den Überblick bekommt man aber nur durch Aufrichten; das liegt in unserer Natur. Wenn wir ein Ziel haben, dann ist dies auch meist nur durch Bewegung erreichbar. Dazu ist es auch wichtig, dass man sich aufrichtet und bewegt. Nur durch Bewegen erreicht man sein Ziel.

Unser Leben ist somit „Bewegen“, in erster Linie sich „gegen die Schwerkraft bewegen“ – wir sagen dazu: „aufstehen und gehen“.

Heute wissen wir, dass dies aber viel mehr ist als nur ein Weg, unsere Ziele zu erreichen. Wir fördern damit unsere Gesundheit, verhindern Krankheiten und leben allgemein gesünder und länger.

Für geistige Fitness

Wer sich aufrichtet, hat, ohne etwas dazuzutun, eine bessere Hirndurchblutung und ist wacher. Wir sind geistig leistungsfähiger, wenn wir uns aufrichten, wir

können besser denken und uns alles leichter merken. Aufstehen und Gehen sind damit auch die wichtigsten und einfachsten Methoden, sich geistig gesund zu halten. Dies ist die erste und wichtigste Maßnahme gegen Demenz. Die nächsten Schritte (unsere Sprache nennt schon die Maßnahmen: „Schritte“) sind das Zugehen auf die Umgebung, auf die Menschen, die uns nahestehen, auf die Freunde, mit denen wir unsere Zeit teilen, und die Gesellschaft, in der wir leben.

Für mehr Lebensqualität bei MS

Mobilität ist wichtig, um sich selbst wahrzunehmen. Durch Bewegung, besonders gegen die Schwerkraft, kommt es zur Anregung unserer Sensorik. Das Gehirn verarbeitet die Information und setzt diese in motorische Aktionen um. Was hier kompliziert klingt, ist ganz einfach: Wir halten unser Gleichgewicht, indem wir unseren Körper wahrnehmen. Besonders wichtig ist hierbei die Muskelspannung, die je nach Bedarf variiert; dies geschieht immer um eine mittlere Grundspannung. Bei MS kommt es vor, dass die Ansteuerung nicht ausreichend funktioniert und die Muskulatur verspannt – Spastik entsteht. Das merkt man dann, wenn man länger in einer Ruhephase ist, da bei fehlender Ansteuerung die Anspannung (Spastik) zunimmt. Bewegung, besonders solche gegen die Schwerkraft (Aufrichten, Stehen, Gehen), bringt die

Gehen

Muskulatur in einen günstigeren Spannungszustand. „Aufstehen und Bewegen“ sollte daher Motto jedes MS-Betroffenen sein. Wenn man hierbei nicht mehr den freien Stand oder Gang erreicht, sind auch passivere Methoden wie das Aufrichten mit Stehtisch oder das Üben von freiem Sitz als Entspannungsmöglichkeit der Muskulatur sinnvoll.

Bewegung für Jung und Alt

Erst durch die Bewegung reift unser Körper, die Knochen wachsen, werden kräftiger. Aber auch das Gehirn wächst und lernt besser durch Bewegung. Erst durch diese Kombination reifen wir körperlich und

Anzeige

geistig. „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ ist nicht nur ein Wahlspruch für bessere Gesundheit. Es ist auch die Grundinformation, dass beides zusammenwirkt. Hierbei orientiert man sich bei körperlicher und geistiger Gesundheit nicht am Fehlen von Defiziten. Jeder, egal mit welchen Ressourcen jemand ausgestattet ist, hat die Chance, sein Leben zu verbessern, sich zu entwickeln. Einzige Bedingung: Er muss dafür etwas tun: Aufrichten, Ziel suchen, darauf hinbewegen.

In diesem Sinne: Auf, auf! ■

Prim. Dr. Wolfgang Kubik

Ärztlicher Leiter Klinik Maria Theresia, Radkersburger Hof



**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



Hundeliebe

Kolumne von Anja Krystyn

Nach langem habe ich wieder Freunde zu mir nach Hause eingeladen. In dieser sorgenvollen Zeit wollte ich wieder einmal feiern, nicht so knallig wie früher, dafür edel und würdevoll. Zu meiner Freude sagten alle Eingeladenen zu und boten großzügig Hilfe an. Ich sollte mir wegen meiner raschen Erschöpfung keine Sorgen machen, jeder würde Aufgaben als Gastgeber übernehmen. Eine Freundin bot an, früher zu kommen, um mich für das Fest chic zu machen.

Unter den Gästen sollte auch meine alte Studienkollegin sein, die ich schon lange nicht gesehen hatte. Sie freute sich über die Einladung und erwähnte am Telefon, dass sie seit kurzem stolze Besitzerin eines Pitbull Terrier sei. „Ein ganz liebes Tier“, schwärmte sie. „Du als alte Hundefreundin hast sicher nichts dagegen, dass ich ihn zum Fest mitbringe.“

Ich schluckte. Seit ich schlecht gehe, erlebe ich immer wieder, dass Hunde aggressiv reagieren, wenn sie mich humpeln sehen. Einmal riss der Hundehalter seinen Terrier in letzter Minute zurück, bevor dieser mich anspringen konnte.

Ich erklärte der Studienkollegin meine Bedenken. „Mach dir keine Sorgen“, beruhigte sie. „Meinen Pitty habe ich im Griff, das bezeugt mein Hundeführschein.“ Ich erwiderte, dass auch ich lange Hunde gehabt hätte. Der Hund ist ein Jäger, wenn er sich oder seinen Herrn durch etwas Ungewohntes bedroht sieht, wird er aggressiv. „Ich würde mich den ganzen Abend fürchten“, sagte ich. „Kannst du deinen Pitty für einige Stunden zuhause lassen, damit wir entspannt feiern können?“

Sie schwieg einige Sekunden und versprach dann, mich in den nächsten Tagen anzurufen. Seither hat sie sich nicht mehr gemeldet.

Die Party wurde sehr lustig. Endlich wieder ausgelassen zu feiern, schien allen ein großes Bedürfnis. Ich war gerührt über die Fürsorge meiner alten Freunde und das Meer an Blumen, das ich bekam. Alkohol floss wenig, dafür diskutierten wir heftig wie in alten Zeiten. Als ich vom Fernbleiben der Kollegin mit Hund erzählte, äußerten einige Verständnis für meine Angst. Andere meinten, dass ich in diesen Zeiten keine Rücksicht erwarten dürfe.

Einige Wochen später sitze ich mit zwei Freunden im Restaurant beim Essen, als meine Bekannte das Lokal mit ihrem Pitbull betritt. Winkend steuert sie auf unseren Tisch zu. Ich erschrecke, da der Hund keinen Maulkorb trägt. Sofort eilt der Kellner herbei, dem sie entschuldigend mitteilt, den Maulkorb vergessen zu haben. Jedoch sei das Tier völlig harmlos. Der Geschäftsführer taucht auf und bittet die Dame, das Lokal zu verlassen. Plötzlich zaubert sie einen Maulkorb aus der Tasche und darf samt Hund bleiben.

Beim Begrüßen frage ich sie, warum sie auf die Angst anderer keine Rücksicht nehme. „Die Leute haben dumme Vorurteile“, meint sie. „Du musst deine Angst überwinden.“ Die Aggression in ihrer Stimme macht mich betroffen. So einer Person möchte ich nicht ausgeliefert sein.

Als ich mit meiner Krücke aufstehen will, beginnt der Hund zu knurren. Er tut mir leid. Hat seine Herrin ihn wirklich aus Tierliebe angeschafft oder um sich selbst stärker zu fühlen? Darauf hat sie wohl selbst keine Antwort. ■

Trainierst du auch dein Gehirn?

Warum ist es wichtig, deine Konzentrationsfähigkeit und Kognition „fit zu halten“? Wie kannst du das tun? In Kürze wird es in der Cleo-App einen neuen Bereich für dich geben. Erfahre, was dich erwartet!

Kognitive Veränderungen können auch die Psyche belasten.¹ Es ist nicht leicht, wenn Dinge, die früher selbstverständlich waren, plötzlich Anstrengung kosten.¹ Doch es gibt ein paar Strategien, die den Alltag erleichtern.¹ Cleo möchte dich dabei unterstützen!

Daher erwarten dich in Kürze im neuen Bereich *Gehirn-Jogging* fünf Spiele! Trainiere dein Gehirn auf spielerische Weise und verbessere deine Konzentration, dein Gedächtnis, deine Reaktionsfähigkeit und viele andere Fähigkeiten deines Gehirns.

Hol dir gleich die Cleo App!

Für die Konzentrationsfähigkeit sind mehrere Gehirnareale zuständig. Finden sich in einem dieser Areale MS-bedingte Entzündungsherde, kann die Konzentrationsfähigkeit vermindert sein. Warum genau Konzentrationsstörungen auftreten, ist aber noch nicht vollständig geklärt. Der Begriff „Kognition“ umfasst verschiedene geistige Funktionen, wie Denken, Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernen und Erinnern, Problemlösung, Planung und Umsetzung oder auch das Verstehen und Benutzen von Sprache.¹

Bei MS wird die graue Hirnsubstanz angegriffen. Dies verursacht kognitive Probleme.² Mutmaßliche Ursachen sind die Entzündungsherde und der Verlust an Zellen in der grauen Substanz.³



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

Kostenloser Download



¹ MS Society. Cognitive problems in MS. Abgerufen im März 2021. Quelle: <https://www.mssociety.org.uk/>

² Nasios G, Bakirtzis C, Messinis L. Cognitive Impairment and Brain Reorganization in MS: Underlying Mechanisms and the Role of Neurorehabilitation. *Front Neurol.* 2020; 11:147

³ Messina S, Patti F. „Gray matters in multiple sclerosis: cognitive impairment and structural MRI.“ *Mult Scler Int.* 2014;2014:609694

Ein Kameramann, mehrere motivierte Beteiligte und viele Kühe Der Videodreh in Münster – ein paar Einblicke in das Projekt „MuSic Moves“

Julia Thummerer

Noch schnell umziehen auf der Toilette und dann geht's ins Filmzimmer! Vorbei an den Patient:innen im REHA-Zentrum in Münster, schnell noch einen Keks als Stärkung verschlungen und schon begeben mich leise in das Zimmer, in dem gerade gefilmt wird. Alle sind konzentriert und so leise, dass ich das Gefühl habe, meine Atmung könnte stören. Aber man spürt sofort die gute Laune, die den Raum erfüllt. Durch das Fenster beobachten mich die Kühe auf der Wiese und schon bin ich an der Reihe – nochmal kurz die Schritte durchgehen und „Action!“. Die Scheinwerfer strahlen auf mich, die Kamera verfolgt jeden meiner Schritte. Ich fühle mich großartig und bin froh, dass ich ein Teil dieses Projektes sein darf.

Mein Name ist Julia und ich bin Co-Forscherin im Projekt MuSic Moves, was bedeutet, dass ich selbst von MS betroffen bin. Ich schreibe Artikel für Patient:innenzeitschriften und habe das Bewegungsprogramm mitentwickelt.

Im Sommer 2022 fand die finale Entwicklung des musikunterstützten Übungsprogramms für das Projekt MuSic Moves statt. Co-Forscher:innen und Forscher:innen haben dafür einen Anforderungskatalog mit Musikvorlieben, persönlichen Bedürfnissen und sonstigen Ansprüchen in Diskussionsrunden und Einzelinterviews erhoben. Es wurden insgesamt 144 Übungen gemeinsam erstellt oder ausgewählt und mit passender Musik kombiniert. Im November fand der Videodreh am REHA-Zentrum Münster unter der Anwesenheit und dem Mitwirken von Co-Forschenden statt. Das finale Übungsprogramm wird im Rahmen des Welt-MS-Tags in Innsbruck von Co-Forscher:innen und Forscher:innen gemeinsam der Öffentlichkeit präsentiert. Dieses Projekt wird durch die Ludwig Boltzmann Gesellschaft GmbH, Open Innovation in Science Center, Wien, die Österreichische MS Forschungsgesellschaft und die ÖMSG gemeinnützige Privatstiftung gefördert. ■





Wir wünschen allen ein
frohes Weihnachtsfest
 und ein gutes neues Jahr!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Sollten sich Kontaktdaten Ihrer SHG oder Landesgesellschaft geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail: **office@oemsg.at**, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: Österreichische MS-Gesellschaft. Für den Inhalt verantwortlich: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, 1097 Wien, Postfach 19, Gestaltung: katharina.blieberger.at. Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Bad Vöslau. 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.

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**



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. Februar 2023.

ÖMSG – Informationen für Landesgesellschaften

Aufgrund einiger Nachfragen zur Gestaltung der Website, Online-Kommunikation, zum Datenschutz etc. fassen wir die Service-Leistungen der ÖMSG für Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen zusammen

Website:

Die Website der ÖMSG www.oemsg.at enthält neben den öffentlich zugänglichen Bereichen zu MS-relevanten oder vereinsrelevanten Themen einen internen Bereich für Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen. Dieser Bereich enthält nützliche Informationen und Formulare für die tägliche Arbeit von Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen. Der interne Bereich ist passwortgeschützt und über den Login-Button der Website erreichbar. Das Passwort erhalten Vertreter:innen einer Landesgesellschaft oder Selbsthilfgruppenleiter:innen per Telefon unter 01/409 26 49/10 Mo. und Do. von 09:00 bis 12:00 Uhr bei Alexander Vogt und Di., Mi., und Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr bei Christian Strasser.

Kommunikation:

Online-Veranstaltungen und Gruppensitzungen:

Die ÖMSG stellt mit der bezahlten Version von Zoom allen Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen eine zeitlich uneingeschränkt nutzbare, vielseitige und leicht handhabbare Plattform für Online-Vorträge und virtuelle Gruppentreffen kostenfrei zur Verfügung. In-

formationen zur Handhabung der Plattform finden Sie auf der ÖMSG-Website im internen Bereich. Um als Administrator:in Ihrer Veranstaltung oder Sitzung registriert zu werden, wenden Sie sich zumindest eine Woche vor dem Termin an die ÖMSG, Alexander Vogt, Mo. und Do. von 09:00 bis 12:00 Uhr.

Interne Kommunikation ÖMSG mit Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen:

Die ÖMSG kommuniziert mit allen Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen, die uns eine E-Mail-Adresse genannt haben, per E-Mail. Alle SHG, die über keine E-Mail-Adresse verfügen, erhalten die gleichen Informationen per Post. Ihre aktuell bei der ÖMSG gespeicherte E-Mailadresse kann auf der Website der ÖMSG unter www.oemsg.at/landesgesellschaften und www.oemsg.at/multiple-sklerose/adressen-links-multiple-sklerose/ms-selbsthilfegruppen-in-oesterreich überprüft werden.

Bitte schauen Sie daher regelmäßig in Ihren Mail-Posteingang und geben Sie Änderungen Ihrer E-Mail-Adresse schriftlich an office@oemsg.at bekannt. Mit der Kommunikation per E-Mail ermöglichen Sie uns, Informationen kostengünstig und zeitnah zu übermitteln.

und Selbsthilfegruppen

Datenschutz:

Seit 2018 sind Organisationen, die sensible Daten (z. B. Gesundheitsdaten) verarbeiten, verpflichtet, einen Datenschutzbeauftragten zu bestellen. Die ÖMSG finanziert für alle unter ihrem Dach tätigen Vereine und Gruppen einen externen Datenschutzbeauftragten, siehe <https://www.oemsg.at/datenschutz>.

Sollten Sie Fragen haben, ein Beratungsgespräch oder eine Schulung benötigen, wenden Sie sich bitte mit Ihrem Anliegen an office@oemsg.at.

neue horizonte – Versand:

Die Vereinszeitung *neue horizonte* wird ausschließlich an Mitglieder von Landesgesellschaften abgegeben und versteht sich als Service und Kommunikationsmöglichkeit für die Länder, um wichtige Informationen an ihre Mitglieder richten zu können. In Regionen ohne Landesgesellschaft wird die Zeitung an Mitglieder von Selbsthilfegruppen versandt. Es gibt keine Möglichkeit für Einzelpersonen, die Vereinszeitung direkt beim Dachverband zu beziehen. Die ÖMSG schickt vor jeder Ausgabe der Vereinszeitung eine

aktualisierte Adressliste an den Verlag. Wir ersuchen daher, uns neue Adressen oder etwaige Adressänderungen so rasch wie möglich datenschutzkonform zu übermitteln.

Werbematerial:

Im Rahmen des Welt-MS-Tages 2022 hat der Dachverband das Kampagnensujet „MS hat viele Symptome“ entwickelt (siehe Cover *neue horizonte* 2/2022). Als Inhaber der Rechte an diesem Sujet bietet der Dachverband allen Landesgesellschaften die Möglichkeit zur Verwendung. Das Sujet kann mit dem jeweiligen Länderlogo adaptiert werden und für ländereigene Plakate, Folder, Rollups, Banner etc. verwendet werden. Die Kosten für Adaption und die Herstellung der ländereigenen Werbematerialien sind von den Ländern selbst zu tragen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: karin.krainz@oemsg.at.

Haben Sie Anregungen, Wünsche oder Vorschläge?

Dann schreiben Sie uns oder rufen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit! ■

Generalversammlung und 40 Jahre MS-Club Graz und Umgebung

Am 21. Oktober 2022 fand endlich die durch Corona verzögerte Generalversammlung des MS-Clubs Graz und Umgebung im Gasthaus Roschitz in Graz-Eggenberg statt. Krankheiten haben den Mitgliedern zu schaffen gemacht, aber wir geben nicht auf.

Der Vorstand wurde bis auf Obmann-Stellvertreter Werner Schmid, der nicht mehr kandidierte, wiedergewählt. Der neue Vorstand: Obmann Karl Reinisch, Stellvertreterin Konstantia Smolle, Schriftführerin Mag.^a Ulrike Egger, Kassier Arnold Egger. Anschließend kamen zwei Ärztinnen in Ausbildung zu Wort, welche im Rahmen der kommunalen Impfkampagne der Stadt Graz über Impfen gegen COVID-19 informierten.

Höhepunkt des Tages war dann die angeregte und fröhliche Geburtstagsfeier des Clubs zum 40. Jahrestag. Gegründet wurde der Club am 22.10.1982 durch Helga Sieber, steirische Pionierin und Trägerin des Josef-Krainer-Heimat-Preises 2005. ■



Foto: beigestellt

Der ÖMSG-Vorstand gratuliert sehr herzlich zum runden Jubiläum und dankt dem Clubvorstand für das unermüdliche Engagement.

Neuer Vorstand gewählt

Salzburg/Tirol

Im September wählte die Landesgesellschaft Salzburg einen neuen Vorstand. Als Präsident wurde Prim. Dr. Michael Huemer bestätigt, Schriftführer ist Univ.-Doz. Dr. Jörg Kraus. Gleichzeitig wurde der Beschluss ge-

fasst, enger mit der Landesgesellschaft Tirol zusammenzuarbeiten. So ist Patientenbeirätin Marlene Schmid aus Tirol Ansprechpartnerin für alle sozialen Anfragen aus dem Bundesland Salzburg. ■

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, 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

Landeskrankenhaus 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, 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, 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 Sekretariat: jasmine.cichlinski@ooeg.at, www.msges-ooe.at



LANDESGESELLSCHAFT SALZBURG

Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft Salzburg, A.ö. Tauernklinikum – Standort Zell am See
 Abteilung für Neurologie, Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
 E-Mail: msg-salzburg@gmx.at, www.msge-salzburg.at
 Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck
 Tel.: 0664 514 61 70



LANDESGESELLSCHAFT TIROL

Univ.-Klinik für Neurologie, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck oder
 Patientenbeirat Marlene Schmid, Malsersstraße 19/52/B, 6500 Landeck
 Tel.: 0664 514 61 70
 E-Mail: office@msgt.at, 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

oder einfach QR-Code scannen

