

neuehorizonte

Journal der Österreichischen MS-Gesellschaft

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

Ausgabe 1/2023 • Nr. 202

58. Jahrgang • 2,50 Euro

Foto: AnnaStills - stock.adobe.com



Chronische Erkrankung als
existenzielle Herausforderung

Wie kann ich damit (gut) leben?



MedMedia
Verlag und Mediaservice GmbH

Österreichische
Multiple Sklerose
Gesellschaft

MS



Foto: Johannes Zinner

Karin Krainz

Das gute Leben

In dieser Ausgabe der *neuen horizonte* finden Sie ein buntes Bündel an Informationen rund um das Thema Multiple Sklerose. Im Bereich „Medizinisches“ lesen Sie eine Zusammenfassung der Forschungsarbeit von Dr. Lukas Haider und seinem Team. Dr. Haider ist der Karl-Vass-Forschungspreisträger des Jahres 2022, dessen preisgekrönte Forschungstätigkeit in Fachkreisen als bahnbrechend angesehen wird. Unser Dank gilt der Firma Biogen, die durch ihre Unterstützung die Ausschreibung des Karl-Vass-Forschungspreises ermöglicht. Ebendort setzt sich unsere Kollegin aus Wien, Psychotherapeutin Ulrike Ziering, mit der Frage auseinander, was es braucht, um mit chronischer Erkrankung gut leben zu können.

Unter der Rubrik „Soziales“ stellt sich das Projekt ShapeMS vor, eine Lernplattform, die den möglichst langen Verbleib von Menschen mit MS am Arbeitsplatz fördern soll.

Ab Seite 12 finden Sie Vorinformationen zum Welt-MS-Tag sowie zu zahlreichen Veranstaltungen, die das ganze Jahr über von Landesgesellschaften und Selbsthilfegruppen organisiert werden.

Viel Lesevergnügen wünscht Ihnen
Ihre Karin Krainz

Danksagung

In der letzten Ausgabe der *neuen horizonte* fanden Sie unsere Jubiläumsbroschüre beigelegt. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich an dieser Stelle bei allen an der Umsetzung Mitwirkenden für ihr Engagement zu bedanken:

Autoren (in alphabetischer Reihenfolge):

Prim. i. R. Dr. Ulf Baumhackl
Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. Lüder Deecke
Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Barbara Kornek
Mag.^a Manuela Lanzinger
Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer
Ing. Robert Schlathau
Marlene Schmid



www.luederdeecke.at

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!



editorial

02 Vorwort und Danksagung

medizin

04 ShapeMS – Karriere mit MS

06 Lichttherapie – vielversprechender neuer Therapieansatz bei Fatigue

07 Der Entschlüsselung der MS auf der Spur

08 Wie kann ich damit (gut) leben?

soziales

11 Schönes Leiden

12 Macht mit beim Welt-MS-Tag 23 am 30. Mai!

14 Wie eine gesunde Ernährung unterstützen kann

16 Neue Anwältin für Menschen mit besonderen Bedürfnissen: Mag.^a Christine Steger

bundesländer

17 Kärnten

18 Niederösterreich

19 Oberösterreich

20 Salzburg und Tirol

21 Wien

adressen

23 MS-Landesgesellschaften

20 Impressum

Entgeltliche Einschaltung

INNOLIFT

Treppenlifte

Wir sorgen für stufenlose Begeisterung!

- ◇ Persönliche Beratung und Betreuung
- ◇ Innovative, sichere und zuverlässige Treppenlifte
- ◇ 3 Jahre Garantie - nicht nur Gewährleistung
- ◇ Äußerst kurze Lieferzeiten
- ◇ Individuelle und maßgefertigte Lösungen
- ◇ Der Spezialist und Sachverständige aus Österreich



02743 93081



www.inno-lift.eu



ShapeMS – Karriere mit MS

Europaweit wird etwa die Hälfte aller Personen mit Multipler Sklerose innerhalb eines Jahrzehnts nach ihrer Diagnose arbeitslos. Dieser Wert steigert sich noch bei Personen, die Gehhilfen benötigen, denn in dieser Gruppe arbeiten nur noch 20 %. Um diese Situation zu verbessern, wurde das Projekt ShapeMS ins Leben gerufen.

Projektziel

Ziel des ShapeMS-Projekts ist es, eine Lernplattform zu schaffen, die alle arbeitsbezogenen Aspekte abdeckt, die Menschen mit MS, aber auch deren Arbeitgeber betreffen. Es sollen dabei Ressourcen, Informationen und Werkzeuge bereitgestellt werden, damit junge Erwachsene mit MS so lange wie möglich, bzw. solange sie möchten, im Berufsleben bleiben können. Dafür soll es unter anderem einen Schritt-für-Schritt-Leitfaden für die Ansprache von Arbeitgebern je nach MS-Stadium geben. Betroffene sollen Informationen über ihre Rechte, vorhandene Unterstützungsnetze und verfügbare staatliche Mittel finden. Außerdem soll es Online-Videotrainings über unternehmerische Fähigkeiten für die Menschen geben, die den Weg in die Selbständigkeit beschreiten wollen.

Das in der Plattform enthaltene Bildungsmaterial wird auf der Grundlage des Fachwissens der Partner, aber auch auf der Grundlage der von den Endnutzern selbst ermittelten Bedürfnisse erstellt. Ziel ist es, ein Instrument zu schaffen, das jungen Erwachsenen mit MS hilft, fundierte Entscheidungen über ihr Arbeitsleben zu treffen und dieses somit selbst in die Hand zu nehmen. Auch Informationsmaterial für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber und Kolleginnen und Kollegen soll dabei nicht zu kurz kommen, um unnötige Scheu zu nehmen und unnötige Bedenken zu zerstreuen und somit vorhandene Barrieren abzubauen.



Internationale Zusammenarbeit

Das Kompetenznetzwerk KI-I (www.ki-i.at) in Linz ist als Partner mit der technischen Umsetzung der Plattform betraut, während Organisationen aus mehreren anderen europäischen Ländern (Zypern, Italien, Spanien und Türkei) die Inhalte liefern und die Benutzertests durchführen. Das Kompetenznetzwerk KI-I arbeitet seit fast 20 Jahren in der Forschung und Entwicklung von technischen Lösungen für Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen. Außerdem betreibt das KI-I sozialwissenschaftliche Praxisforschung, evaluiert Einrichtungen der Behindertenhilfe, macht Übersetzungen in leichte Sprache, bietet Projektbegleitung im Be-

reich barrierefreies Webdesign und erstellt barrierefreie PDFs. Peer-Beratungen und Schulungen runden das Portfolio ab.

Projektverlauf

Projektstart von ShapeMS war im Dezember 2022 und die Laufzeit beträgt 2,5 Jahre. Ein erster Prototyp der Plattform soll bereits im Juli 2024 fertig sein und danach von Benutzerinnen und Benutzern aus verschiedenen Ländern getestet und in der darauffolgenden Optimierungsphase noch weiterentwickelt werden. Über die (derzeit noch im Aufbau befindliche) Website www.shape-ms.eu bleiben Sie stets am Laufenden. ■

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

Vielversprechender neuer Therapieansatz bei Fatigue

Erhöhte Erschöpfbarkeit oder Fatigue tritt als stark belastendes Symptom bei 75 bis 99 % aller Personen mit Multipler Sklerose (MS) auf.

Eine Forschungsgruppe rund um Priv.-Doz. Dr. Stefan Seidel der Universitätsklinik für Neurologie der Med-Uni Wien und des AKH Wien konnte in einer aktuellen Studie die Lichttherapie als vielversprechende nichtmedikamentöse Behandlungsoption identifizieren.

Neu am Studiendesign war, dass nicht nur Befragungen bei der Auswahl der Proband:innen angewendet wurden, sondern auch auf objektive Messungen gesetzt wurde. Durch schlafmedizinische Voruntersuchungen konnten bei den insgesamt 26 Teilnehmer:innen Schlaf-Wach-Störungen ausgeschlossen werden. Eine Hälfte der MS-Patient:innen erhielt Lichttherapie mittels Tageslichtlampe mit einer Helligkeit von 10.000 Lux, die sie jeweils morgens eine halbe Stunde lang nutzen sollten. Die Kontrollgruppe wurde mit der glei-

chen Lampe ausgestattet, die jedoch durch einen roten Filter Licht mit weniger als 300 Lux abgab. Bereits nach vierzehn Tagen wies die Gruppe mit der Tageslichtlampe körperliche und geistige Verbesserungen und eine Abnahme der Tagesmüdigkeit auf, während das Rotlicht bei den Patient:innen keine Wirkung zeigte.

Da bisher nur Verhaltensmaßnahmen wie Ruhephasen oder körperliche Bewegung sowie Medikamente, die teilweise mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden sind, zur Behandlung der Fatigue zur Verfügung stehen, „stellen die Ergebnisse unserer Studie einen vielversprechenden nichtmedikamentösen Therapieansatz dar“, bekräftigte Seidel. ■

Quelle: Pressemitteilung der MedUni Wien, 12.12.2022.
„Lichttherapie lindert das Müdigkeitssyndrom bei Multipler Sklerose“

Literatur: Seidel S et al., Mult Scler J Exp Transl Clin 2022; 8(4):20552173221133262

Entgeltliche Einschaltung

Symptomatische Therapie bei MS

Die bei einer MS-Erkrankung durch Spastik hervorgerufenen Symptome sind vielfältig. Oft werden sie jedoch nicht als solche wahrgenommen und bleiben lange unerkannt und unbehandelt.

Neben Muskelkrämpfen und Schmerzen können die Beschwerden auch Schlafprobleme, Blasen-funktionsstörungen oder Mobilitätseinschränkungen umfassen.

Fragen Sie Ihren Neurologen bzw. Ihre Neurologin nach zugelassenen symptomatischen Therapien gegen Spastizität und damit verbundenen Beschwerden.

Der Entschlüsselung der MS auf der Spur

Karl-Vass-Forschungspreisträger Dr. Lukas Haider erklärt seine Forschungsarbeit

Meine Forschungstätigkeit auf dem Gebiet der MS begann während des Medizinstudiums im Labor von Prof. Hans Lassmann, wo ich an Mechanismen der Gewebsschädigung bei MS arbeiten durfte. Wir konnten dabei zeigen, dass oxidativer Schaden ein zentrales Charakteristikum der aktiven Zellschädigung bei MS ist, und wir konnten mögliche kausale Ursachen histologisch identifizieren.

Die noch unmittelbarere, faszinierende Möglichkeit, quasi live mit der MRT-Bildgebung diese Prozesse beobachten zu können, hat dazu geführt, dass ich zu Prof. Barkhof an das University College London kommen konnte. Wir haben uns hier die Frage gestellt, ob, wann und mit welchen Kriterien das MRT vorhersagen kann, dass die MS einer Person einen schweren oder einen gutartigen Verlauf nehmen wird. In einer Kohorte, die 30 Jahre lang prospektiv kontrolliert wurde, zeigt sich dabei, dass Atrophieraten in den ersten Jahren das Langzeitergebnis auf Gruppenbasis vorher sagen können. Insbesondere Messungen der kortikalen Beteiligung, wie die kortikale Läsionslast und die kortikale strukturelle Integrität, sind nach 30 Jahren das beste Korrelat für geistige und körperliche Beeinträchtigung. Interessanterweise lassen sich diese Merk-

Dr. Lukas Haider,
Radiologe an swe MedUniWien, Department for
Biomedical Imaging and Image-guided Therapy

male bildgebend in der MRT bereits Jahre vor der klinischen Manifestation einer schweren Verlaufsform darstellen und ermöglichen unter Umständen so, jenen Patient:innen bereits frühzeitig ein aggressiveres Therapieschema zukommen zu lassen.

Ich arbeite als Neuroradiologe an der Medizinischen Universität Wien, forsche am University College London, und ich freue mich darauf, weiter an der Entschlüsselung der MS arbeiten zu dürfen.

Der Karl-Vass-Preis ist eine ungeheure Auszeichnung, für die ich mich an dieser Stelle im Namen aller an unseren Projekten beteiligten Co-Autoren und Studienpatient:innen bedanken darf! Das Preisgeld wurde zu 100 % in die Finanzierung von Forschungsmaterialien für unsere gemeinsamen MS-Projekte reinvestiert.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit, für Ihre Unterstützung und Ihr Vertrauen! ■

Mit freundlichen Grüßen
Lukas Haider

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 22. Mai 2023.

Chronische Erkrankung als existenzielle Herausforderung

Wie kann ich damit (gut) leben?

Ulrike Ziering, MSc.

Psychotherapeutin (Existenzanalyse), Musiktherapeutin
Nach 30 Jahren sozialpsychiatrischer Tätigkeit nun
Psychotherapeutin in der MS-Gesellschaft Wien,
Privatpraxis in Perchtoldsdorf, Niederösterreich.

Was ist für Sie persönlich ein „gutes Leben“? Worum geht es Ihnen wirklich in Ihrem Leben? Große Fragen, auf die wir oft eine schnelle Antwort finden – Sicherheit, Glück in der Familie, gute Beziehungen, Leistungsfähigkeit, Erfolg im Beruf und natürlich Gesundheit ... Solange dies alles erfüllt ist, stellen wir uns die Frage oft nicht bewusst. Meist wird die Sinnfrage erst angesichts der Brüchigkeit der Welt, bei Verlusterlebnissen, in Krisen drängend.

Besonders im Fall einer chronischen Erkrankung stellen sich diese Fragen wieder. Die existenzanalytische Psychotherapie kann dabei Unterstützung bieten.

Existenzanalyse versteht den Menschen als eine Person, die danach ringt, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten. Alfred Längle entwickelte auf Basis der Logotherapie Viktor Frankls die Existenzanalyse zur Psychotherapie und hat 1993 vier Bedingungen bzw. Grundfragen („4 Grundmotivationen“) ausformuliert, welche die Grundlage für ein erfülltes Leben bilden.

1. „Halt, Schutz und Raum haben“: Was sind meine Lebensrealitäten? Was/wer gibt mir Halt im Leben? Worauf kann ich vertrauen? Fühle ich mich sicher? Kann ich für mich sorgen? Wo ist mein Platz im Leben? – Im Vertrauen in die Stabilität der Welt und der eigenen Person entwickelt sich das sogenannte „Grundvertrauen“.

2. „Die Fähigkeit haben, sich emotional ansprechen und bewegen zu lassen“: Was mag ich? Was tue ich gerne? Was ist mir wertvoll? Was erfreut und wärmt mich? Habe ich eine gute Beziehung zu mir selbst/mag ich mich? Habe und pflege ich nahe wichtige Beziehungen? – Berührt zu werden von Werten mündet in das Gefühl, das Leben zu mögen, den „Grundwert“.

3. „Stellung nehmen und sich abgrenzen können“: Was ist mir wichtig? Was beschäftigt mich? Kann ich mich so annehmen/darf ich so sein, wie ich bin? Wo sind meine Grenzen, und darf ich sie zeigen? – Die Achtung, Anerkennung und Wertschätzung meiner Person mündet in den „Selbstwert“.

4. „Die Frage nach Sinn im Leben“: Was erfüllt mich? Was will ich wirklich? Was macht mein Leben sinnvoll? – Eine Haltung der Weltoffenheit und Entschlossenheit, handelnd in die Welt zu gehen, ermöglicht „Sinnvolles Wollen“.

Therapeutische Praxis in Bezug auf das Leben mit einer chronischen Erkrankung

Betroffene (oder Angehörige) suchen möglicherweise erstmals therapeutische Hilfe, wenn sie neu mit der Diagnose konfrontiert werden.



1. Grundmotivation

Auf Basis der ersten Grundmotivation geht es um die Wahrnehmung dessen, was IST. Wie zeigt sich die Erkrankung? Welche Informationen sind mir hilfreich, wo bekomme ich sie? Was bzw. wer gibt mir in meinem Umfeld Halt und Sicherheit? Welche (professionellen) Hilfen von außen gibt es? Kann ich meinem Körper noch vertrauen? Psychotherapie kann hier zunächst einmal der Ort sein, wo ausgesprochen werden kann und darf, wie schwer es gerade ist, was für eine Zumutung es ist, mit dieser Diagnose konfrontiert zu sein. Angesichts einer unsicheren Prognose einer Erkrankung heißt es, Sicherheit in der Welt wiederzufinden. Die Therapeutin oder der Therapeut muss nicht – so wie vielleicht Angehörige – „geschont“ werden, sondern kann da sein und zuhören und alle Klagen, die Verzweiflung, das Unverständnis zunächst einmal „nur“ mit aushalten. „Ja, es ist wirklich schwer, es ist wirklich eine Zumutung, es ist ungerecht. Und es ist mehr als nachvollziehbar, dass sich da die Frage stellt, ob ich damit leben kann.“ Die Therapie kann der Ort sein, in dem sich im Aussprechen aller Gedanken und Gefühle einmal das Chaos im Kopf wieder ordnen kann. Es geht um Orientierung im Hier und Jetzt, um wieder „Boden unter den Füßen“ zu bekommen. Das ist ein Prozess, in dem besonders bei Krankheiten mit schubhaftem und unvorhersehbarem Verlauf immer wieder neue Aspekte dazukommen, die ggf. eine Anpassung erfordern. Im besten Fall führt das zu einem Annehmen der neuen Tatsachen und Bedingungen: **„Ja, so ist es.“**

2. Grundmotivation

Auf Basis der zweiten Grundmotivation stellen sich Fragen nach Werten und Beziehungen. Was bewegt mich, was macht mich lebendig? Eine häufige Reaktion auf Belastungen ist eine Depression, in der sich dann die Welt nur noch grau und leblos anfühlt, und plötzlich erscheint auch das, was früher einmal Freude gemacht hat, öd und leer; oder Dinge, die früher einmal wichtig waren, sind vielleicht aufgrund der Erkrankung nicht mehr möglich. Es kann auch sein, dass chronische Erschöpfung die Vitalität herabsetzt, dazu zwingt, kleinere Schritte als gewohnt zu machen; eventuell sind Veränderungen in der Sexualität zu verkräften. Im mitfühlenden Begleiten in der Therapie geht es nun darum, all das zu betrauern und Abschied zu nehmen von dem, was nicht mehr oder nur noch in veränderter Form möglich ist. Dieser oft schmerzhafteste Prozess hat eine Öffnung daraufhin zum Ziel, welche Werte trotzdem verwirklicht werden können und zu spüren, was im Leben Wärme und Lebensfreude bringt, welche Beziehungen gut, förderlich und nährend sind. Die bewusste Hinwendung zu „Schönem“ kann ein gutes Gegengewicht zu all dem Schweren sein. Damit ist keinesfalls „einfach positiv denken“ gemeint, aber es kann gelingen, trotzdem – auch unter den geänderten Bedingungen – zu spüren: **„Ich mag leben.“**

3. Grundmotivation

Chronische Erkrankungen bringen unsichtbare und vielleicht auch sichtbare Veränderungen mit sich. Auf der Ebene der dritten Grundmotivation geht es nun darum, ob es gelingt, sich zu erlauben, so zu ▶

sein, (wieder) den eigenen Selbstwert zu spüren. Es geht auch um die Entscheidung, ob und wem ich mich so zeigen darf, sich abzugrenzen von Dingen und Menschen, die nicht „guttun“. Mit wem spreche ich über meine Diagnose und mit wem nicht? Wem sage ich, dass ich mehr Pausen brauche? Kann ich mir zugestehen, „aufzufallen“? In einer Therapie können aufkommende Emotionen wie Aggression, Wut, Trotz, Empörung, Ängste ausgedrückt und bearbeitet sowie persönliche, individuelle Antworten auf diese Fragen gesucht werden. Es führt zu Beruhigung, wenn es gelingt, sich zuzugestehen: **„Ich darf so sein.“**

4. Grundmotivation

Möglicherweise stehen Betroffene vor der Tatsache, dass sich Lebenspläne und das, was als sinnvoll im Leben angesehen wurde, nicht in der erhofften Form verwirklichen lassen. Auf der Ebene der vierten Grund-

motivation geht es nun um die Frage, ob und wie das Leben trotzdem erfüllend sein kann. Themen wie Ablösung von Zuhause, Familienplanung, Änderung der beruflichen Leistungsfähigkeit, Veränderungen in der Beziehung und der Familie müssen vielleicht neu geklärt werden. Gelingt dies zufriedenstellend, kann das ins Gefühl münden: **„Ich habe (trotzdem) ein gutes Leben.“**

Nach mehreren Jahrzehnten in der psychotherapeutischen Begleitung von Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen bleibt mir – neben der Betroffenheit über die Unvorhersehbarkeit und Ungerechtigkeit des Schicksals – schließlich nur das Staunen darüber, wie unterschiedlich der Umgang mit Leidvollem und die Bewältigung von Unabänderlichem von Mensch zu Mensch ist, und die Erkenntnis, dass trotzdem ein gutes, erfülltes Leben möglich ist. ■

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

Schönes Leiden

Kolumne von Anja Krystyn

Foto: Harald Lachner

Ich spreche selten über meinen Alltag mit der Krankheit. Nur wenn mich jemand direkt fragt, erzähle ich, wie anstrengend die einfachsten Tätigkeiten für mich sind. Dabei bemühe ich mich, die Dinge kurz und objektiv zu schildern. Jammern ist mir zuwider, da es nichts ändert, sondern nur meine Stimmung verschlechtern würde.

Umso erstaunter bin ich, mit welcher Inbrunst mir manche Leute schreckliche Dinge aus ihrem Leben erzählen. Unlängst traf ich zufällig eine Bekannte, die über meine Diagnose Bescheid weiß. Nach kurzer Begrüßung begann sie, über die schwere Krankheit ihrer mir nicht bekannten Cousine zu erzählen. In epischer Breite schilderte sie Details und dramatische Höhepunkte dieser Leidensgeschichte. Ich fühlte mich zunehmend erschlagen von so viel Kummer, wollte die Bekannte aber nicht unterbrechen. Nach ihrem Redeschwall sah sie auf die Uhr. „Ach, schon so spät!“, rief sie und eilte mit einem „Alles Gute!“ davon.

Ich blieb perplex und niedergeschlagen zurück. Was war da soeben passiert? Hat diese Person nicht begriffen, dass mich ihr Horrorbericht als Kranke zusätzlich belasten könnte? Oder war es ihr egal, da sie ein Opfer brauchte, um ihre eigenen Sorgen abzuladen?

Derartige Situationen erlebe ich immer wieder. Der kranke Mensch als willkommener Müllhaufen für belastende Erlebnisse anderer. Von der Wucht der negativen Energien fühle ich mich jedes Mal vergiftet und schwach. Zudem bin ich wütend, dass ich mich nicht gewehrt habe.

Mit Freunden rede ich gern über Probleme, höre zu und suche gemeinsam nach Lösungen. Dies geschieht gegenseitig und in wohlwollender Atmosphäre. Bei Fremden ist es etwas anderes.

Heute scheint es eine beliebte Form der Kommunikation zu sein, andere als Klagemauer auszunutzen. Offenbar hören die Menschen einander so wenig zu, dass sie wahllos Personen als Zielscheibe ihrer Leidensgeschichte „kapern“ müssen.

Wie soll man auf solche Angriffe reagieren? Nach den ersten Sätzen des Jammerns sollte ich abblocken: „Stopp, es tut mir leid, aber ich habe keine Kraft für Schauer geschichten.“ Mit solch direkten Aussagen werde ich mich nicht beliebt machen, aber damit muss ich leben. Eine andere Option wäre, den leidgeprüften Erzähler nicht brutal, sondern freundlich zu unterbrechen: „Sorry, ich brauche heute Kraft, können Sie mir etwas Schönes aus Ihrem Leben erzählen?“ Als Reaktion käme vermutlich betretenes Schweigen, wenn dem anderen nichts Schönes einfällt. Vielleicht würde er/sie auch beginnen, nachzudenken.

Tragödien stellen nicht den Hauptteil unseres Lebens dar. Mehr als die Hälfte der Dinge, die uns widerfahren, sind positiv, manche sogar Höhepunkte. Man muss sie nur sehen und wertschätzen.

Warum ist das Schreckliche beliebter als das Schöne? Unterm Strich kommt Lust am Leiden heraus – und die noch größere Lust am Abladen dieses Leidens auf andere. Über den unbewussten Zusammenhang kann ich nur mutmaßen, will ich aber nicht. Lieber stecke ich meine Kraft ins lustvolle Erleben. Von meinen Mitmenschen wünsche ich mir dafür gute Energien, den negativen Kram soll jeder für sich behalten. ■

Macht mit beim Welt-MS-Tag 23, und feiern wir gemeinsam die globale Solidarität und Hoffnung für die Zukunft!

Der Welt-MS-Tag findet jedes Jahr am 30. Mai statt. Er bringt die globale MS-Gemeinschaft zusammen, um Geschichten auszutauschen, das Bewusstsein zu schärfen und Kampagnen mit allen zu führen, die von Multipler Sklerose (MS) betroffen sind. Aktivitäten zum Welt-MS-Tag finden im Mai und Anfang Juni statt.

Die Verlängerung der bisherigen MS-Connections-Kampagne bis 2023 ist eine Gelegenheit, den Welt-MS-Tag an strategischen Zielen auszurichten, bevor eine weitere mehrjährige Kampagne gestartet wird.

Die Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft weiß um die fortwährende Bedeutung der Verbindung in dieser Zeit. COVID-19 hat viele Menschen mit MS zudem vor zusätzliche Herausforderungen gestellt. Globale Solidarität ist von entscheidender Bedeutung, und 2023 ist eine weitere Chance, sich für Gemeinschaft, Selbstfürsorge und bessere Dienstleistungen für alle von MS Betroffene einzusetzen.

MS Connections

Das Thema des Welt-MS-Tages 2020–2023 lautet „Verbindungen“. Bei MS Connections dreht sich alles um den Aufbau von Gemeinschaftsverbindungen, Selbstverbindungen und Verbindungen zu hochwertiger Pflege. Wir stellen soziale Barrieren in Frage, die

dazu führen, dass sich Menschen, die von MS betroffen sind, einsam und sozial isoliert fühlen. Gemeinsam setzen wir uns für bessere Dienstleistungen ein, feiern Unterstützungsnetzwerke und setzen uns für Selbstfürsorge ein. Verändern Sie die Zukunft, finden Sie Ihre #MSConnections.

Mit dem **MS-Connections-Toolkit** (<https://worldmsday.org/tools/>) wie dem Plakatsmacher, den Headers, Social Media Shareables, Countdown Graphics, Healthcare Industry Guidelines u. v. m. werden 2023 weitere kostenlose Ressourcen zur Verfügung gestellt.

Lassen Sie sich von bisherigen **Aktivitäten des Welt-MS-Tages** (<https://worldmsday.org/take-action/>) inspirieren, und teilen Sie Ihre Aktivitäten auf der **Welt-MS-Tag-Karte**.

Zeigen Sie Flagge: <https://worldmsday.org/map/>

Erzählen Sie Ihre Geschichte, feiern Sie mit einer Veranstaltung, oder finden Sie eine neue Idee mit diesen Werkzeugen. Zur Feier des letzten Kampagnen-Jahres 2023 wird es einen globalen Kunstwettbewerb zum Thema „Verbindungen“ geben. Der Welt-MS-Tag zeigt eure Kreativität und übt gemeinsam Selbstfürsorge.

Das nächste Kampagnen-Thema zum Welt-MS-Tag wird 2024 eingeführt und noch 2023 vorgestellt.

<https://worldmsday.org/tools/> ■



Hallo, ich bin **Cleo**TM

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

Dein täglicher Begleiter mit vier nützlichen Funktionen



Maßgeschneiderte Inhalte



Persönliches Tagebuch



Programme für dein Wohlbefinden



MS-Coach



Verfügbar für iOS und Android.

Mehr erfahren: www.cleo-app.at

 **Biogen**

MS und Ernährung:

Wie eine gesunde Ernährung unterstützen kann

Eine gesunde Ernährung kann dazu beitragen, Symptome der Multiplen Sklerose zu lindern und das Wohlbefinden insgesamt zu verbessern. Es gibt keine spezielle Diätform für MS-Patient:innen, trotzdem haben wir hier einige Ernährungstipps für Sie aufgelistet, die für Menschen mit Multipler Sklerose nützlich sein können:

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, hochwertigen pflanzlichen Ölen und mageren Eiweißlieferanten kann dazu beitragen, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Wie für alle Menschen gilt auch für MS-Patient:innen, dass eine abwechslungsreiche und ausgewogene Auswahl an Lebensmitteln das Wohlbefinden fördern und die Lebensqualität positiv beeinflussen kann. Diese Form der Ernährung kann bereits als eine wichtige Säule der MS-Therapie gesehen werden.

Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen im Körper reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Sie finden sie in Fisch wie Lachs, Thunfisch und Hering sowie in Nüssen und Samen. Ebenso in pflanzlichen Ölen wie zum Beispiel Walnuss-, Lein-, Soja- oder Rapsöl.

Vitamin D kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und Entzündungen zu reduzieren. Die Sonne ist aufgrund dessen Aktivierung die wichtigste Quelle für Vitamin D. Auch bestimmte Lebensmittel wie Fisch, Eier und angereicherte Produkte (z. B. pflanzliche Milch mit Vitamin D) enthalten dieses Vitamin.

Antioxidanzien wie Vitamin C, E und Betacarotin können dazu beitragen, oxidativen Stress im Körper zu reduzieren. Sie werden durch den Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und Samen aufgenommen. Die Vitamine A, D, E, K sind fettlöslich, können daher nur in Kombination mit Fetten vom Darm aufgenommen werden. Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe, wie zum Beispiel Vitamin B₁₂, sind wasserlöslich. Spurenelemente wie Kupfer (enthalten in Kakao, Schokolade, Kaffee, Fischen, Nüssen), Selen (enthalten in Pilzen, Bohnen, Kartoffeln, Weizen) und Zink (enthalten in Käse, Linsen, Kalbfleisch, Brokkoli) haben in der Ernährung eine besondere Bedeutung. Sie sollten regelmäßig zugeführt werden.

In vielen Snacks, Getränken und Fertiggerichten findet sich ein hoher Anteil an Zucker und ungünstigen Fetten. Versuchen Sie, diese **stark verarbeiteten Lebensmittel zu vermeiden**.

Arachidonsäure ist in tierischen Produkten enthalten (z. B. in Fleisch, Wurst, Innereien). Diese Säure ist stark entzündungsfördernd. Achten Sie bitte daher besonders bei der Fleischauswahl auf hohe Qualität, und verringern Sie den Anteil an tierischen Erzeugnissen. Wir empfehlen generell eine pflanzenbasierte Ernährung.

Trinken Sie ausreichend **Wasser oder ungesüßte Tees**, dies beugt Obstipation (= Verstopfung) vor und verringert Konzentrationsstörungen bzw. steigert Ihre Leistungsfähigkeit.

Unsere Ernährungsempfehlung für 1 Woche:

- ausreichend Flüssigkeit
- täglich 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst
- 3-mal täglich fettarme Milch und Milchprodukte
- 2-mal pro Woche Fischverzehr
- hochwertige pflanzliche Öle (anstelle tierischer Fette)
- Hülsenfrüchte einplanen
- Getreideprodukte möglichst aus vollem Korn
- selten Fleisch und Wurstwaren
- Halbfertig- und Fertigprodukte meiden

Für maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen ist es immer ratsam, mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder einer Diätologin bzw. einem Diätologen zu sprechen.

In der Klinik Maria Theresia des Radkersburger Hofes wird eine umfassende und ganzheitliche Therapie angeboten, die auch eine ausführliche Ernährungsberatung einschließt, um alle Ihre Fragen zu beantworten. ■

Anzeige



Wir verpflegen unsere Gäste und Patient:innen nach den höchsten Standards und wurden dafür 2022 mit der Auszeichnung „Grüne Küche“ prämiert. Das Label „Grüne Küche“ wird von Styria vitalis an besonders engagierte Gastronom:innen und Gemeinschaftsverpfleger:innen verliehen. Es zeichnet Betriebe aus, die ihren Gästen eine vollwertige vegetarische Wahlmöglichkeit bieten.

Die „Grüne Küche“ in Kürze ...

- vollwertig und vegetarisch, täglich frisch gekocht
- saisonal-regionale Zutaten
- kreativ kombiniert
- auf Fertigprodukte wird verzichtet
- hohe Qualität durch schonende Zubereitung
- Menschen, die mit Hingabe kochen und mit Liebe servieren

Das Team der Diätologie

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

Sozialminister Rauch:

„Die Vertretung und Interessen von Menschen mit Behinderungen liegen bei Steger in guten Händen“

Wien (OTS) – Die Behindertenanwältin bzw. der Behindertenanwalt vertritt die Interessen aller Menschen mit Behinderungen in Österreich. Nach dem Ableben von Amtsinhaber Dr. Hansjörg Hofer im September 2022 hat Sozialminister Johannes Rauch heute Mag.^a Christine Steger zur neuen Behindertenanwältin für Österreich bestellt. Sie ist Vorsitzende des unabhängigen Monitoring-Ausschusses zur Überwachung der Rechte von Menschen mit Behinderungen. *„Mit Christine Steger wird künftig eine anerkannte Expertin die Vertretung von Menschen mit Behinderungen in Österreich übernehmen, die sich seit beinahe 20 Jahren für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einsetzt“, freut sich Rauch. „Zum ersten Mal wird heute eine Frau diese wichtige Funktion übernehmen. Ich bedanke mich schon jetzt für ihren Einsatz und freue mich auf die Zusammenarbeit.“*

Nach dem Ableben von Behindertenanwalt Hansjörg Hofer im September 2022 wurde die Funktion Ende 2022 öffentlich ausgeschrieben. Unter insgesamt 19 Bewerber:innen wurde Christine Steger ausgewählt und von Sozialminister Johannes Rauch nun bestätigt.

Die 43-jährige Christine Steger ist langjährige Leiterin der Abteilung Family, Gender, Disability & Diversity der Paris Lodron Universität Salzburg. In dieser Funktion war sie an der Schaffung barrierefreier Lehr-, Lern- sowie Arbeitsbedingungen und an Projekten zur Gleichstellung von Universitätsangehörigen mit Behinderungen und der Vermittlung bei Konflikten beteiligt. Seit 2018 ist sie Vorsitzende des Unabhängigen Monitoring-Ausschusses, der die menschenrechtliche Situation von Menschen mit Behinderungen in Österreich analysiert und die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention kontrolliert. Die Tätigkeiten umfassen

die Begutachtung von Gesetzesentwürfen sowie -novellen, das Verfassen von Stellungnahmen und diverse Informationsmaßnahmen für die Öffentlichkeit.

Als Behindertenanwältin wird sie insbesondere Personen beraten und unterstützen, die sich wegen einer Behinderung diskriminiert fühlen. Auf Grundlage des Bundesbehindertengesetzes kann sie zudem Studien zur Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen durchführen und Verbandsklagen gemäß §13 des Bundes-Behindertengleichstellungsgesetzes einbringen.

„Christine Stegers fast 20-jähriger Einsatz für die Rechte von Menschen mit Behinderungen zeugt von ihrem großen Engagement. Ich freue mich, dass sie ihre Erfahrungen nun als Behindertenanwältin nutzen und Menschen mit Behinderungen direkt unterstützen kann“, so Sozialminister Rauch abschließend. ■

Quelle: Wien [OTS], Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)

Einladung zu den Treffen der Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose-Betroffene, Völkermarkt

Die Selbsthilfegruppe trifft sich am letzten Donnerstag eines jeden Monats (ausgenommen Mai und Dez. 2023) jeweils um **13:00 Uhr im Café Lisi** (Hart 23, 9141 Eberndorf).

Do, 27. April 2023

Do, 25. Mai 2023

Do, 29. Juni 2023

Do, 27. Juli 2023

Do, 31. August 2023

Do, 28. September 2023

Fr, 27. Oktober 2023

Do, 30. November 2023

Do, 14. Dezember 2023

Nähere Informationen bei:

Valentin Wutte, Tel.: 0664/407 13 00

Die Aktivitäten der Selbsthilfegruppe werden vom Dachverband Selbsthilfe Kärnten unterstützt. Kempfstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt, Tel.: 0463/50 48 71, Fax: 0463/50 48 71-24, E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at, Web: www.selbsthilfe-kaernten.at



St. Veit – Gruppentreffen

24.04.2023

30.05.2023

26.06.2023

25.09.2023

30.10.2023

27.11.2023

um **15:00 Uhr, im Gasthaus Autohof Schnitzer**, Völkermarkter Straße 55, 9300 St. Veit/Glan
JULI/AUGUST Sommerpause

Programmorschau der Veranstaltungen

15.04.2023 – WIFI St.Pölten

09:00–10:00 Vorstandssitzung

10:00–12:00

Dr. Urbanits: „Schlafprobleme bei MS“

Mag. Maria Pechter-Parteder, NÖ PPA:

„Das Recht der Patienten/innen“

14.10.2023 – WIFI St.Pölten

10:00–12:00

Stella Witt: „Die Kraft der Gedanken“

Ludwig Götzl: „KOBV – Unterstützung bei Ablehnungen“

Claudia Schneider: „Physiotherapie bei MS“

18.11.2023 – Zwetzbacher Mühle

10:00–12:00

Dr. Miriam Strauss: „Mentale Vorbereitung in der Kommunikation“

Prim. Dr. Hermann Moser: „Rehab ist wichtig“

* Programm mit Vorbehalt, kurzfristige Änderungen möglich

Generationswechsel in der MS-Selbsthilfegruppe Mistelbach

Vor mittlerweile 23 Jahren hat Herr Josef Exiller die Selbsthilfegruppe in Mistelbach gegründet. Er selbst erhielt die Diagnose MS bereits im Jahr 1975. Ziel in Mistelbach damals wie heute ist, sich bei den monatlich stattfindenden Treffen auszutauschen.

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens wurde die Gruppe bereits am 23. November 2022 vom Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfegruppen, von der Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, dem Vorstand der NÖ Gesundheitsagentur Konrad Kogler und dem Generaldirektor der ÖGK Bernhard Wurzer geehrt.

Die ÖMSG gratuliert zum Jubiläum und dankt Josef Exiller für sein Engagement. Petra Janker wünschen wir viel Freude und Erfolg bei ihrer neuen Aufgabe.

Für den engagierten Josef Exiller war es letztes Jahr an der Zeit, das Zepter der Selbsthilfegruppe Mistelbach weiterzugeben. Mit Petra Janker geht die Gruppe somit in die nächste Generation.



Foto: NIK Pfeffer

Treffpunkt der MS-SHG Mistelbach

- Termin:** jeden letzten Donnerstag des Monats
- Ort:** Dorfschwirtshaus Eibesthal, Familie Fritsch
- Inhalte:** Austausch mit verschiedenen Experten, Spiele-, Bastel- sowie Übungsabende, sommerliche Heurigenbesuche

Wir freuen uns natürlich, viele neue MS-Betroffene und genauso deren Angehörige in unserer geselligen Runde begrüßen zu dürfen. ■

Michael Guger übernimmt Vorsitz von Tim von Oertzen

Die MS-Gesellschaft OÖ hat am 12. Dezember ihren neuen Vorstand gewählt. Neuer Präsident ist der Primar der Neurologie am Landeskrankenhaus Steyr, Dr. Michael Guger. Primar Dr. Tim J. von Oertzen zieht sich nach zehn Jahren als Präsident zurück. Ebenfalls nicht mehr mit dabei ist die Diplomkrankenschwester Eva Ganglberger, Bakk., die auf eine 30 Jahre lange Tätigkeit im Vorstand zurückblickt. Der neue Vorstand sprach Oertzen und Ganglberger seinen Dank für die lange Tätigkeit aus. Die MS-Gesellschaft betreut in Oberösterreich 800 Mitglieder.

In die weiteren Funktionen wurden als 1. Vizepräsident/in DGKP Lejla Smajlovic und Oberarzt Dr. Hamid Assar gewählt. Kuratoriumsvorsitzende Mag.^a Helena Kirchmayr und Finanzreferentin Mag.^a Carmen Breitwieser wurden bestätigt. Ebenfalls bestätigt wurden Sozialreferent Mag. Christian Penzeneder, Pressereferent Dr. Frank Witte und der Landesobmann der MS-Betroffenen Ferdinand Keindl. Neu im Team ist als Schriftführerin Jasmine Cichlinski, die gleichfalls erste Ansprechpartnerin am MS-Telefon ist.

Weiters sind im Vorstand: Edith Pusch (Landesobmann – Stv. der MS-Betroffenen, Martina Mimler



Foto: Frank Witte

Teamwechsel in der MS-Gesellschaft OÖ: Kirchmayr, Oertzen, Ganglberger, Guger.

(Landesobmann – Stv. der MS-Betroffenen), OA Dr. Gerhard Traxler (Vorsitz Ärztebeirat), DGKP Karl Komaz (Vertreter der MS-Stationen und anderer Einrichtungen), OA Dr. Mario Jeschow (Vertreter der MS-Gesellschaft OÖ bei der Ö-MS-Gesellschaft), Renate Kreuzer (Vertreterin der Angehörigen), Mag.^a Julia Füreder (Vertreterin der Psychologie, die Rechnungsprüfer Mag. Norbert Doppelbauer bzw. Mag. Othmar Nagl.

Die MS-Gesellschaft gibt ihren Mitgliedern Hilfestellung in zahlreichen Beratungsfragen und bietet auch Informationen über ihre Homepage „www.msges-ooe.at“ an. Ihr Weihnachtstreffen ist aufgrund hoher Virenlast in den Wintermonaten rund um Corona als Sommerfest auf Ende Mai, Anfang Juni verlegt worden. ■

Regionalgruppe Freistadt

Am **20. 11. 2022** habe ich, **Bernhard Wolf**, den Obmann der Regionalgruppe Freistadt übernommen. Meine Frau Margarete unterstützt mich dabei. Wir haben Anni Edlbauer sowie Christian und Melitta Staudinger Geschenke überreicht und uns bei ihnen bedankt. ■

Meine Kontaktdaten:

Bernhard Wolf, Tel.: 0677/64 77 81 57

E-Mail: ms.club.freistadt@mailbox.org



Foto: privat

Informationstag Multiple Sklerose

Fachvorträge, Information und Einzelgespräche

Ein Service für Patientinnen und Patienten

Wann: Samstag, 15. April 2023, ab 9 Uhr

Wo: Saal der *Salzburger Nachrichten*
5020 Salzburg, Karolingerstraße 40

In Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Neurologinnen und Neurologen Salzburg und der MS-Gesellschaft Salzburg

Anmeldung unter: a.niederwolfsgruber@salk.at

Tirol

Symposium der MSGT

Anlässlich des Welt-MS-Tages veranstaltet die MSGT gemeinsam mit Frau Dr. Barbara Seebacher und Bernhard Fasching am 12. Mai 2023 im Veranstaltungssaal KiWi, Dörferstraße 57, 6067 Absam, ab 13:00 Uhr ein Symposium.

Ziel der Veranstaltung ist, wieder mehr MS-Patienten in unserem Bundesland zu erreichen, zu neuen Themen zu informieren sowie die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens zu fördern.

Am 2. Juni 2023 veranstaltet die MSGT ein Jugendtreffen

Wer: jede(r) im Alter von 16 bis 30 Jahre

Wo: Treibhaus in Innsbruck

Wann: ab 16:00 Uhr

Anmeldung ist erforderlich!

Genauere Informationen erhaltet ihr auf der Seite

www.msgt.at

Kennenlernen – austauschen. Komm vorbei, wir freuen uns!

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 vierteljährlich 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.

Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien 2023

Termin	Veranstaltung	Thema
Samstag, 22. April	Frühjahrssymposium	Keine Besserung zu erwarten? – Was regelmäßige Rehabilitation tatsächlich bewirken kann!
Mittwoch, 10. Mai	Workshop	Physiologische Rehabilitation in der Praxis: über die große Wirkung kleiner Schritte
Dienstag, 30. Mai	Großveranstaltung	Welt-MS-Tag
Mittwoch, 14. Juni	Workshop	Neuropsychologische Rehabilitation in der Praxis
August	Treffen	Sommertreffen MS-Gesellschaft Wien – nur für Mitglieder!
Samstag, 7. Oktober	Herbstsymposium	Wege zum Umgang mit MS – von Medikamenten zur Ernährung – zwischen Fakt und Fiktion
Mittwoch, 18. Oktober	Workshop	Gesprächsrunde Neudiagnose
Donnerstag, 23. November	Workshop	Rezepte, Diäten, Ernährung: ein praktischer Wegweiser durch den Empfehlungsdschungel
Dezember	Treffen	Weihnachtsfeier MS-Gesellschaft Wien

Die Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien sind 2023 ausnahmslos in Präsenz geplant. Wir freuen uns sehr, Sie nach langer Zeit wieder persönlich begrüßen zu dürfen und hoffen auf zahlreiche Teilnahme. Sollten trotz sorgfältiger Planung Änderungen notwendig sein, erfahren Sie diese über unseren Newsletter und über schriftliche Einladungen bei den Symposien.

Sie konnten zum Zeitpunkt der Veranstaltung nicht anwesend sein? Dann werfen Sie einen Blick auf unsere

Videosammlung. Auf der Website www.msges.at/news/videos/ und dem YouTube-Kanal der MS-Gesellschaft Wien können Sie sich Aufzeichnungen interessanter Vorträge, Symposien oder Workshops noch kostenlos und in aller Ruhe ansehen. ■

Ihr Ansprechpartner:

Christian Strasser

Tel.: 01 409 26 69 10

E-Mail: anmeldung@msges.at

Frühjahrssymposium: Keine Besserung zu erwarten? Was regelmäßige Rehabilitation tatsächlich bewirken kann!

Termin: Samstag, 22. April 2023

Uhrzeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Aula am Campus, Altes AKH, Spitalgasse 2, 1090 Wien

Information und Anmeldung: anmeldung@msges.at

Teilnahmegebühr: kostenlos

Vortragende: Prim. Dr. Christoph Stepan, MSc., Facharzt für Neurologie,
Ärztliche Leitung Rehaklinik Baumgarten
Sonja Tarbuk, BA, BBRZ Österreich – berufliches Bildungs- und
Rehabilitationszentrum



Foto: feelimages

Workshop: Physiologische Rehabilitation in der Praxis: über die große Wirkung kleiner Schritte

Termin: Mittwoch, 10. Mai 2023

Uhrzeit: 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Caritas Socialis, Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl: 8 bis 12

Information und Anmeldung: anmeldung@msges.at

Anmeldegebühr: € 12

Leitung: Angelika Huemer-Toff, MSc (Physiotherapeutin für Neurorehabilitation,
TOP-Physio Vortragende für Neurorehabilitation in IMC Krems)



Workshop: Neuropsychologische Rehabilitation in Praxis

Termin: Mittwoch, 14. Juni 2023

Uhrzeit: 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Beratungszentrum MS-Gesellschaft Wien, Hernalser Hauptstraße 15–17,
1170 Wien

Personenzahl: 8 bis 12

Information und Anmeldung: anmeldung@msges.at

Anmeldegebühr: € 12

Leitung: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Gisela Pusswald, MSc



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, Priv.-Doz. Dr. Jörg Kraus
 Auersbergstraße 6, 5700 Zell am See
 E-Mail: msg-salzburg@gmx.at, www.msge-salzburg.at
 Information und Beratung: 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

