

# Neue Horizonte

Das eMagazin der ÖMSG

01 | 2026

## Stress & MS

Was Stress mit Schüben zu tun hat und welche Strategien wirklich helfen.

## Mutmacher

Vom Funktionieren zum bewussten Leben

## Recht & Soziales

Wichtige Änderungen im Sozial- und Gesundheitsbereich im Jahr 2026 im Überblick

## MS-Community

Das MS-Café in Wien, kostenlose MS-Webinare und eine Informationsveranstaltung in Niederösterreich



# Editorial

## Liebe Leser:innen!

Nachdem die 1. Ausgabe der Neuen e-Horizonte mehrere Tausend Aufrufe im Netz verzeichnen konnte, sind wir mit dem Elan des neuen Jahres in die 2. Ausgabe gestartet.

Da Stress von vielen Betroffenen als möglicher Auslöser oder sogar Verursacher der Multiplen Sklerose vermutet wird und häufig Fragen zu diesem Thema gestellt werden, wollen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema aus einem objektiven Blickwinkel nähern. Zweifellos gibt es zahlreiche Menschen, die nach einem tragischen Verlust, aufreißenden Konflikten am Arbeitsplatz oder Problemen im privaten Umfeld einen Schub erlitten haben, manchmal sogar den Beginn der Erkrankung. Wir wollen im 1. Beitrag kritisch prüfen, ob über einen solchen zeitlichen Zusammenhang zwischen Stress und dem Beginn der MS oder zumindest eines Schubes auch Hinweise auf einen ursächlichen Zusammenhang feststellbar sind.

Im Gegensatz zu diesen wissenschaftlichen und evidenzbasierten Daten wird Anja Krystyn in ihrer Kolumne dieses Thema aus einem eher persönlich-subjektiven Blickwinkel beleuchten.

Unabhängig davon, wie schlecht Stress für die MS auch sein mag, wird Dr. Christiane Gradl vom Univ. Klinikum St. Pölten in ihrem Beitrag zeigen, dass Lachen jedenfalls gesund ist!

Mit großer Freude sehe ich einer neuen Kolumne von Katharina Thorn entgegen, in der es um angewandte Selbstfürsorge geht, also um die Fähigkeit, selbst Verantwortung für das eigene körperliche, mentale und soziale Wohlbefinden zu übernehmen. Dies steigert nicht nur unsere innere Ausgeglichenheit, sondern erhöht auch unsere Leistungsfähigkeit. Eine vielversprechende Praxis, die es uns ermöglichen könnte, mit Stress gesünder umzugehen. Katharina Thorn ist selbst von MS betroffen und unterstützt als Trainerin für angewandte Selbstfürsorge Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren und so die Resilienz zu stärken.

Beiträge zum Thema Recht & Soziales von Mag. Manuela Lanzinger und den Mitarbeiterinnen der Sozialberatung der Wiener MS-Gesellschaft sowie Beiträge aus den Bundesländern und unsere Rubrik „Barrierefrei oder Barriere-Ei“ runden diese Ausgabe ab.

**Was noch fehlt, sind Ihre Meinungen, Gedanken oder Kommentare, die wir gerne als Leserbriefe veröffentlichen würden, um eine aktive Diskussion zu entfachen. Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung, Gedanken, Ideen, Ihr Lob, aber auch Ihre Kritik an [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)!**

Ich hoffe, Sie finden im gestressten Alltag ein paar Minuten Muße, um in den Neuen e-Horizonten zu blättern und ein paar Anregungen für einen stressfreieren Alltag mitzunehmen.

Herzlich





**ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer**



**Allgemein ist die Hast, weil jeder auf der Flucht vor sich selbst ist, allgemein auch das scheue Verbergen dieser Hast, weil man zufrieden scheinen will und die scharfsichtigen Zuschauer über sein Elend täuschen möchte, allgemein auch das Bedürfnis nach neuen klingenden Wort-Schellen, mit denen behängt das Leben etwas Lärmend-Festliches bekommen soll.**

Friedrich Nietzsche, 1844-1900

# Inhalt

<b>Editorial</b>	2	<b>Frühjahrssymposium 2026 der MS-Gesellschaft Wien</b>	18
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer			
<b><u>Medizin</u></b>		<b>Kostenlose MS-Webinare 2026</b>	19
<b>Stress &amp; MS</b>	4	<b>Frühjahrsinformationsveranstaltung der Niederösterreichischen MS-Gesellschaft</b>	20
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer			
<b><u>Mutmacher</u></b>		<b><u>Kolumne</u></b>	
<b>Vom Funktionieren zum bewussten Leben – Katharina Thorns Weg mit MS</b>	8	<b>Entscheide dich!</b>	21
Lena Waltenberger		Anja Krystyn	
			
<b><u>Recht und Soziales</u></b>		<b>Selbstfürsorge beginnt im Alltag</b>	23
<b>Geräte-Retter-Prämie</b>	11	Katharina Thorn	
Manuela Lanzinger		<b>Impressum</b>	24
<b>Was tun bei langem Krankenstand im Beruf?</b>	13	<b>Frühlingsgruß</b>	25
Manuela Lanzinger			
<b>Wichtige Änderungen im Sozial- und Gesundheitsbereich im Jahr 2026 im Überblick</b>	15	<b>Lachen ist gesund</b>	26
Lena Waltenberger, Jana Kilian, Christina Winkler		Autorin: Dr. Christiane Gradl	26
<b><u>Veranstaltungen</u></b>		<b>Barriere-Ei: Herausforderung Pfandsystem</b>	26
<b>MS Café</b>	17		
			

Medizin

# Stress & MS

Über die Ursachen der MS wird weiterhin spekuliert. Es ist heute weitgehend unbestritten, dass es eine genetische Disposition für MS gibt, die aber nur dann zur Krankheit führt, wenn zusätzlich bestimmte Umweltfaktoren einwirken. Welche Gene relevant sind, ist aber bis heute nicht geklärt und ebenso gibt es Diskussionen darüber welche Umweltfaktoren in welchem Ausmaß an der Entstehung und dem Verlauf der Erkrankung ursächlich beteiligt sind. Neben dem Epstein Barr Virus und anderen Erregern werden auch Sonnenlicht und Vit. D3, eine übertriebene Hygiene, Rauchen, Übergewicht und eben auch Stress diskutiert.

Autor: ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer  
Literatur beim Verfasser

Unter Stress wird allgemein eine körperliche wie auch psychische Reaktion auf äußere oder innere Reize verstanden, die unser inneres Gleichgewicht stören. Ob diese Reize auch für andere nachvollziehbare Stressoren sind oder von der betroffenen Person nur subjektiv als solche empfunden werden, ist dabei unerheblich.

Generell wird meist zwischen positivem (aktivierendem) Eustress und negativem (belastendem/krankmachendem) Distress unterschieden. Im Rahmen dieses Artikels möchte ich mich aber primär auf die Auswirkungen von negativem Stress auf die MS beschränken.

Sowohl akute als auch chronische Stressbelastung bzw. unsere Reaktion darauf wird für eine Reihe körperlicher wie auch psychischer Erkrankungen verantwortlich gemacht. Diese reichen von Übergewicht, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen und Krebserkrankungen bis hin zu Angststörungen, Depression, Essstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Hinweise, dass chronischer Stress über das Hormonsystem (Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde) unser Immunsystem in einen permanenten leichten Aktivierungszustand versetzt, was chronisch entzündliche Prozesse begünstigen kann.

Dass Stress einen Einfluss auf Entstehung und Verlauf der Erkrankung haben könnte, wurde schon vom „Erfinder der MS“, J.M. Charcot, Ende des 19. Jh. vermutet.

Im Alltag berichten MS Betroffene häufig von belastenden Ereignissen, die dem Beginn der Erkrankung oder einer Phase der Verschlechterung vorausgegangen sind (Todesfälle in der Familie, Trennungserlebnisse, berufliche Überlastung). In einer Onlineumfrage unter mehr als 2500 Menschen mit MS wurde Stress noch vor Hitze und Infektionen als wichtigster negativer Faktor für den Verlauf der Erkrankung beschrieben (während Cannabis, kalte Bäder, Meditation und eine Ernährungsumstellung positiv bewertet wurden).

---

Studien, die den Einfluss von Stress auf die MS über die subjektive Erfahrung hinaus zu objektivieren versuchen, sind in ihren Ergebnissen widersprüchlich.

---

Im Gegensatz zu diesen Berichten von Betroffenen, sind Studien, die den Einfluss von Stress auf die MS über die subjektive Erfahrung hinaus zu objektivieren versuchen, in ihren Ergebnissen widersprüchlich. Dies ist wenig erstaunlich, unterscheiden sich diese Studien ja oft beträchtlich: werden nur objektiv messbare oder

auch subjektiv empfundene Stressoren berücksichtigt? Berücksichtigt man nur extreme Stresssituationen wie Kriegsereignisse und Naturkatastrophen oder auch scheinbar banale, wie den Tod des geliebten Haustieres oder Meinungsverschiedenheiten mit Vorgesetzten im Berufsleben? Wie wird der Einfluss von Stress auf die MS gemessen? Über die Anzahl der Schübe, über neue Läsionen in der MRT oder gar nur über Blutproben?

Die Interpretation solcher Studien wird noch dadurch erschwert, dass das Verhältnis zwischen Stress und MS keine Einbahnstraße ist. So könnte man zwar vermuten, dass Stress MS-Schübe auslöst, es könnte aber auch sein, dass der Schub selbst einen Stressfaktor für die Betroffenen

darstellt, was ein wenig an die Diskussion von Henne und Ei erinnert. So weiss man heute, dass schon viele Tage vor Beginn klassischer Schubbeschwerden nicht nur Entzündungsmarker vermehrt im Körper messbar sind, sondern dass diese Entzündungsmarker ihrerseits wieder über hormonelle Faktoren biologisch messbare Stressreaktionen auslösen können.

Ich möchte im Folgenden auf 3 Fragen eingehen, die häufig diskutiert werden:

- » **Kann Stress MS auslösen?**
- » **Kann Stress bei bestehender MS einen Schub auslösen?**
- » **Erhöht Stress das Risiko für Behinderung bei MS?**

### **Kann Stress eine MS auslösen?**

Jene Studien, die am ehesten einen negativen Einfluss von Stress auf die Entstehung der MS nahelegen stammen von Extremsituationen. So wurde bei US amerikanischen Soldaten, die mit einer posttraumatischen Belastungsstörung aus dem Krieg heimkehrten, im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ein mehr als doppelt so hohes Risiko gefunden, in späteren Jahren an MS zu erkranken. Auch eine dänische Studie von Eltern, deren Kind verstorben war zeigte in den folgenden 8 Jahren eine Verdoppelung des Risikos an MS zu erkranken. Einschränkend muss aber auf eine weitere dänische Studie hingewiesen werden, die kein erhöhtes Risiko in dieser Extremsituation fand. Auch der Tod von Lebenspartnern,



Scheidung oder Totgeburten führten in dieser Studie zu keinem erhöhten Risiko, später an MS zu erkranken.

Ein gering (etwa um das 1 ½-fache) erhöhtes Risiko später an MS zu erkranken fand sich auch bei Personen, die in der Kindheit Opfer sexuellen Missbrauchs waren, wobei hier sogar ein Zusammenhang zwischen der Schwere/Chronizität des Missbrauchs und dem Risiko der späteren Krankheitsentstehung nachweisbar war.

Dagegen ergaben Studien, die den Einfluss von Alltagsstress im Berufsleben oder auch innerhalb der Familie an vielen tausenden Menschen untersuchten, keinen Hinweis, dass dieser das Risiko an MS zu erkranken erhöht.

---

Vor allem extreme Stressoren dürften einen negativen Einfluss haben.

---

### **Kann Stress bei bestehender MS einen Schub auslösen?**

Auch hier zeichnen Studien ein ähnliches Bild, dass nämlich vor allem extreme Stressoren einen negativen Einfluss haben dürften.

So fand sich bei Zivilisten, die über einen begrenzten Zeitraum Bombenangriffen ausgesetzt waren, ein bis zu 3-fach erhöhtes Risiko für Schübe im Vergleich zu Personen mit MS, die an sicheren Orten leben konnten.

In Italien konnte Ende 2020, knapp ein Jahr nach Beginn der Covid19 Pandemie, die aufgrund der Ungewissheit wie auch der langen Einschränkung sozialer Interaktionen

durch die Isolierungspflicht einen außergewöhnlichen Stressor dargestellt hat, eine Verdoppelung der neu aufgetretenen MS-Fälle verzeichnet werden.

Auf der anderen Seite fand sich bei Personen, die 2011 vom Erdbeben in Japan mit dem nachfolgenden Reaktorunglück in Fukushima betroffen waren im Vergleich zum Jahr vor der Katastrophe keine Häufung von Schüben.

Auch für alltäglichem Stress in Beruf, im Haushalt oder auch innerhalb der Familie fand sich bis dato kein eindeutiger Zusammenhang mit dem gehäuften Auftreten von Schüben. Das mag zum einen an der oft geringen Zahl untersuchter Personen liegen und zum anderen an der Schwierigkeit solche „banalen“ Stressoren zu messen. Und auch die Tatsache, dass im Alltag möglicherweise die Art, wie wir mit Stress umgehen, relevanter ist als der Stressor selbst, könnte dafür verantwortlich sein.

### **Erhöht Stress das Risiko für Behinderung bei MS?**

Hier fand lediglich eine Studie, dass eine relevante Behinderung (definiert als die Notwendigkeit, im Alltag einen Gehstock zu benutzen) bei Menschen, die unter Stress litten, um durchschnittlich 7 Jahre früher auftrat. Einschränkend muss aber angemerkt werden, dass Stress in dieser Studie definiert war als Vorhandensein einer posttraumatischen Belastungsstörung. Dabei handelt es sich aber um eine Erkrankung, an der möglicherweise über den auslösenden Stressor hinaus noch andere Faktoren (wie beispielsweise eine prädisponierende Persönlichkeit)

beteiligt sind, was die Interpretation solcher Ereignisse erschwert.

Insgesamt scheint somit der negative Einfluss von Stress auf die MS überschaubar zu sein. Es dürften vor allem Extremereignisse sein, welche die MS negativ beeinflussen können. Solchen Extremsituationen sind glücklicherweise aber nur die wenigsten von uns ausgesetzt, was erklären könnte, warum die Mehrzahl der Studien keinen relevanten Einfluss von Stress auf die MS fand.

Im Alltag sollten wir also weniger Augenmerk darauflegen, was uns alles stresst (in der Mehrzahl der Fälle können wir diese Stressoren ja auch gar nicht beeinflussen). Viel wichtiger für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit dürfte sein, wie wir mit Alltagsstress umgehen. Diese auch als Resilienz bezeichnete Fähigkeit, Stress und Krisen zu bewältigen und sie als Chance zu sehen, stärker zu werden und zu wachsen ist gleichsam das Immunsystem unserer Seele. Resiliente Menschen sind nicht nur immun gegen Stress, sie können auch konstruktiver damit umgehen und sehen Stress als Chance, Verbesserungen voranzutreiben.

---

Resilienz ist kein starres Persönlichkeitsmerkmal, mit dem wir auf die Welt kommen, sondern kann erlernt und im Laufe des Lebens optimiert werden.

---

Resilienz ist dabei kein starres Persönlichkeitsmerkmal, mit dem wir auf die Welt kommen, sondern kann erlernt und im Laufe des Lebens optimiert werden. Sie stützt sich nicht nur auf eigene Stärken, sondern be-

ruht vor allem auch auf der Fähigkeit, sich soziale Unterstützung zu holen.

In einer kanadischen Studie an mehr als 700 Menschen über 55 Jahre, die seit zumindest 20 Jahren von MS betroffen waren, wurde der Einfluss der Resilienz auf ein Leben mit MS untersucht. Dazu wurden mittels Fragebögen jene Menschen mit sehr guter und solche mit schlechter Resilienz identifiziert und danach im Hinblick auf verschiedene Faktoren verglichen. Wenn auch die Unterschiede absolut gering waren, zeichneten sich statistisch signifikante Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen ab: resiliente Menschen waren weniger behindert, litten weniger unter chronischer Müdigkeit, waren besser in ihr soziales Umfeld integriert, ernährten sich gesünder, hatten weniger finanzielle Probleme und insgesamt eine höhere Lebensqualität.

**Ich darf Sie daher, geschätzte Leser:in einladen: arbeiten Sie an Ihrer Resilienz!**





Vom Funktionsmodus zur Selbstfürsorge:  
Mit Offenheit und Selbstfürsorge hat  
Katharina Thorn ihren eigenen Weg im  
Leben mit MS gefunden.

### Mutmacher

# Vom Funktionieren zum bewussten Leben – Katharina Thorns Weg mit MS

Das Leben mit Multiple Sklerose hat Katharina Thorn  
nicht gebremst, sondern neu ausgerichtet.

Autorin: Lena Waltenberger

Mit 19 Jahren erlebte Katharina Thorn ihre erste Sehnerventzündung. Die Diagnose Multiple Sklerose folgte erst Jahre später, zufällig, beinahe beiläufig, mitten im Übergang vom Bachelor ins Masterstudium.

Was folgte, beschreibt sie heute als Doppelleben. Nach außen funktionierte sie, war leistungsstark, ehrgeizig und zielstrebig auf dem Weg in die Finanzwelt. Nach innen kämpfte sie mit einer Diagnose, über die sie mit kaum jemandem sprach.

Statt innezuhalten, machte Katharina weiter. Und zwar schneller als zuvor. Für ihr Umfeld blieb die Krankheit unsichtbar, aus Angst vor beruflichen Nachteilen und weil sie vor allem eines nicht wollte: Mitleid.

### **Jahre im Funktionsmodus**

Über Jahre funktionierte dieses System. Bis es zusammenbrach.

Rückblickend vergleicht Katharina diese Phase mit einem Bankkonto, von dem sie ständig abhob, ohne jemals einzuzahlen. Pausen, Regeneration oder Selbstfürsorge hatten kaum Platz.

Mit Ende zwanzig kam der Wendepunkt. Ihr Körper zog die Notbremse: ständige Infekte, mentale Erschöpfung, schließlich ein schwerer MS-Schub mit Krankenhausaufenthalt.

### **Die Angst vor der Wahrheit**

Als Katharina begann, ihre Diagnose wirklich anzunehmen, entschied sie sich auch für Offenheit. Sie erzählte ihrem Umfeld, was tatsächlich in ihr vorging.

Die befürchteten Einschränkungen blieben aus.

Das Gespräch mit ihrem Arbeitgeber, das sie jahrelang vermieden hatte, verlief völlig anders als erwartet. Statt Ablehnung erlebte sie Verständnis. Statt Ausgrenzung Unterstützung.

Auch privat entstand durch ihre Offenheit mehr Nähe und vor allem weniger Druck.

### **Vom Funktionieren zur Selbstfürsorge**

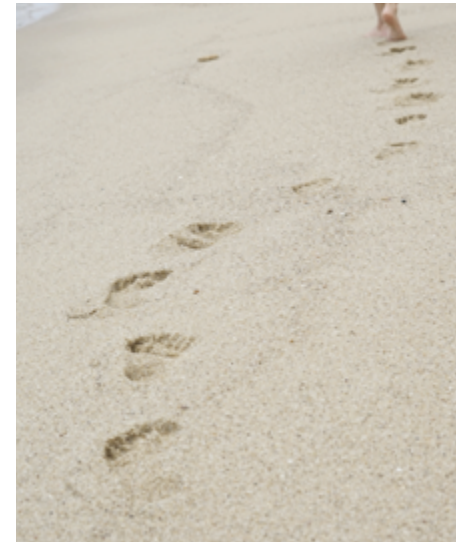
Was folgte, war kein schneller Heilungsweg, sondern ein Prozess. Ein langsames Zurückkehren zu sich selbst.

Katharina begann, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen. Sie probierte aus, hörte in sich hinein, lernte ihren Körper ernst zu nehmen. Ayurveda Kuren, Psychotherapie, bewusste Ernährung, Bewegung und Entspannungsmethoden wurden Teil ihres Weges, nicht dogmatisch, sondern als persönliche Entdeckungsreise.

Der größte Schritt war jedoch innerlich: „Die Krankheit anzunehmen und Frieden mit ihr zu schließen, war entscheidend“, sagt sie heute.

Selbstfürsorge wurde zu ihrem Leitmotiv und später zu ihrer beruflichen Ausrichtung. Heute gibt sie dieses Wissen als Trainerin für angewandte Selbstfürsorge weiter. Für sie bedeutet Selbstfürsorge vor allem bewusste Selbstführung: Wie gehe ich mit mir um? Wie bringe ich mich wieder ins Plus, wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht? Und wie kann ich mir jeden Tag selbst etwas Gutes tun?

„Jeder weiß theoretisch, dass das Leben endlich ist“, sagt Katharina. „Aber wenn man es wirklich fühlt, lebt man anders.“



## **Das Leben ist endlich und genau deshalb lebendig**

Eine der tiefsten Erkenntnisse aus ihrer Erkrankung ist das Bewusstsein für Endlichkeit.

„Jeder weiß theoretisch, dass das Leben endlich ist“, sagt sie. „Aber wenn man es wirklich fühlt, lebt man anders.“

Heute überlegt sie nicht mehr lange, ob sie etwas tun soll. Wenn sie Lust darauf hat, tut sie es.

## **Abschied von alten Bildern**

Besonders wichtig ist Katharina, wie über Multiple Sklerose gesprochen wird.

„Entweder kennen die Menschen die Krankheit gar nicht oder sie verbinden sie sofort mit negativen Bildern.“

Diese Bilder kennt sie selbst nur zu gut. Rollstuhl, Stillstand, Leid. Lange hielten genau diese Vorstellungen sie davon ab, sich mit ihrer Diagnose auseinanderzusetzen.

Doch dank moderner Diagnose und Therapiemöglichkeiten sind viele dieser Bilder überholt. Sie spiegeln nicht wider, wie vielfältig und aktiv ein Leben mit MS sein kann.

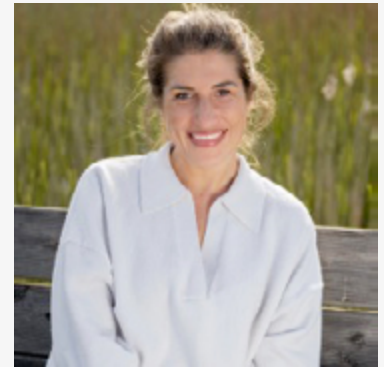
Mit ihrer Initiative „MS -Miteinander Stark“ möchte Katharina genau hier ansetzen. Sie möchte Räume schaffen für Austausch ohne Schwere, ohne Mitleid, ohne Klischees. Dafür mit Offenheit, Vertrauen und Lebensfreude.

## **Mut, der ansteckt**

Heute lebt Katharina im Burgenland, nah an der Natur, bewusster denn je. Sie hat gelernt, auf sich selbst zu hören, die eigenen Ressourcen achtsam wahrzunehmen und eigenverantwortlich für sich zu sorgen – im Wissen, dass jeder selbst viel dazu beitragen kann, wie es einem geht.

Ihre Geschichte lädt dazu ein, genauer hinzusehen, statt wegzuschieben, bewusst wahrzunehmen, statt nur zu funktionieren und ehrlich mit sich selbst und dem eigenen Umfeld zu sein.

**Denn wie Katharina sagt, liegt gerade in jenen Momenten, die zunächst aussichtslos erscheinen, oft die besondere Chance, die eigene Perspektive zu verändern und neue Wege für sich zu entdecken.**



**Katharina Thorn ist Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Sie lebt mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In diesem Jahr wird sie außerdem als Kolumnistin für Neue Horizonte schreiben.**

Ihre Kolumne rund um Selbstfürsorge und ein bewusstes Leben finden Sie künftig im hinteren Teil des Magazins.

# Geräte-Retter-Prämie



Mit der Förderungsaktion „Geräte-Retter-Prämie“ wird die heimische Reparaturwirtschaft unterstützt sowie die Umwelt und die Geldbörse geschont.

Autorin: Manuela Lanzinger

Bei der Reparatur, dem Service oder der Wartung von E-Geräten für Krankenpflege und von Hörgeräten, die selbst gekauft wurden, kann die Geräte-Retter-Prämie eingesetzt werden.

## E-Geräte für Krankenpflege sind:

### Mess- & Diagnosegeräte

- » Blutdruckmessgerät
- » Blutzuckermessgerät
- » Fieberthermometer

### Therapie- & Behandlungsgeräte

- » Arzneimittelpumpe
- » Beatmungsgerät
- » Defibrillator
- » Infrarotbestrahlungsgerät
- » Inhalationsgerät
- » Lichttherapiegerät

### Notruf- & Kommunikationssysteme

- » Notrufgeräte
- » Pflegeruf-Set



## **Mobilitäts- & Pflegehilfen**

- » Pflegebett
- » Rollstuhl

## **Höhe der Förderung**

Die Höhe der Förderung beträgt pro Bon 50 % des förderungsfähigen Rechnungsbetrages inklusive Mehrwertsteuer, bis zu maximal 130 Euro für eine Reparatur-, Service- oder Wartungsleistung und maximal 30 Euro für einen Kostenvoranschlag.

Reparaturdienstleistungen, für die ein Anspruch auf Ersatz durch Dritte besteht (zum Beispiel bei Krankenversicherungen), sind von der Förderungsaktion ausgeschlossen. Gleiches gilt für Reparaturen, die im Rahmen von Garantie- und Gewährleistungsansprüchen durchgeführt werden, sowie für den reinen Tausch von Batterien.

## **Wo finde ich die Partnerbetriebe?**

Für jedes Bundesland gibt es Listen nach Postleitzahl und Gerätekategorie. Aktuelle Informationen über die teilnehmenden Partnerbetriebe finden Sie [hier](#).

## **Wie komme ich zur Förderung?**

Der Geräte-Retter-Bon kann nur online beantragt werden. Er kann auch nur bei den gelisteten Partnerbetrieben eingelöst werden.

Der Geräte-Retter-Bon ist dem Partnerbetrieb bei Rechnungsbegleichung vorzulegen. Der Partnerbetrieb erstellt für Sie eine Rechnung mit folgenden Inhalten: Name und

Adresse des Partnerbetriebs, Angaben zur durchgeführten Reparatur-, Service- oder Wartungsleistung und/oder zum Kostenvoranschlag, Angabe des Bruttobetrag, Vor- und Nachname der Rechnungsempfängerin beziehungsweise des Rechnungsempfängers (Bonerstellerin beziehungsweise Bonersteller) oder Bonummer. Sie bezahlen den gesamten Rechnungsbetrag beim Partnerbetrieb.

Sobald der Bon durch den Partnerbetrieb eingelöst wurde, erhalten Sie eine Bestätigung an die bei der Bonerstellung angeführte E-Mail-Adresse. Der Partnerbetrieb stellt nach Reparatur, Service oder Wartung beziehungsweise nach dem Kostenvoranschlag Ihres Geräts für Sie einen Refundierungsantrag bei der KPC. Sobald der Partnerbetrieb den Refundierungsantrag abgeschlossen hat, werden Sie wieder per E-Mail darüber informiert. Nach Genehmigung durch den Bundesminister für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft wird der Betrag durch die KPC auf das Bankkonto der antragstellenden Person überwiesen.

[Hier](#) können Sie den Geräte-Retter-Bon beantragen.

Allgemeine Infos zur Geräte-Retter-Prämie finden Sie [hier](#).



# Was tun bei langem Krankenstand im Beruf?

Bei einer länger andauernden Verschlechterung der MS ist oft nicht klar, wie sich die Situation am Arbeitsplatz entwickelt. Falle ich für eine gewisse Zeit aus – kann ich meine bisherige Tätigkeit überhaupt noch ausführen? Manche denken viel zu schnell an Berufsunfähigkeit (bei Angestellten) oder Invalidität (bei Arbeiter:innen). Vor einer Entscheidung ist jedenfalls eine Beratung bei MS-Landesgesellschaften, fit2work, BBRZ etc. empfehlenswert. Denn es gibt viele Maßnahmen, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Autorin: Manuela Lanzinger

In einer internationalen Studie zu Krankheitskosten bei MS aus dem Jahr 2017 wurden auch die Auswirkungen auf das Berufsleben untersucht: 54 Prozent aller Studienteilnehmer:innen im erwerbsfähigen Alter gaben an, nicht berufstätig zu sein, 43 Prozent nannten dafür ihre Erkrankung MS als Grund.

Das MS-Barometer 2020 gibt an, dass in Österreich nur 17 Prozent der Personen mit Multipler Sklerose in Vollzeit beschäftigt und 29 Prozent teilzeitbeschäftigt sind. Diese Ergebnisse sind verheerend! Dabei gibt es schon jetzt Maßnahmen, die Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten ein längeres Erwerbsleben ermöglichen.

## Wiedereingliederungsteilzeit

Um Rückfälle nach langen Krankenständen zu vermeiden und einen sanfteren Wiedereinstieg in den Berufsalltag zu ermöglichen, gibt es die sogenannte Wiedereingliederungsteilzeit (WIETZ).

Dafür gibt es gewisse Voraussetzungen:

- » Der Krankenstand muss mindestens 6 Wochen ununterbrochen gedauert haben.
- » Das Arbeitsverhältnis muss mindestens 3 Monate ununterbrochen aufrecht sein.

- » Die Wiedereingliederungsteilzeit muss spätestens einen Monat nach dem Ende des Krankenstandes begonnen werden.
- » Es ist eine Beratung durch fit2work erforderlich oder ein arbeitsmedizinischer Dienst stimmt der WIETZ zu.
- » Mit dem Arbeitgeber muss eine schriftliche Vereinbarung über Beginn, Dauer, Ausmaß und Lage der Teilzeitbeschäftigung sowie ein Wiedereingliederungsplan erstellt werden. Vorab sollte mit Betriebsrat oder Gewerkschaft Kontakt aufgenommen werden.
- » Die Arbeitszeit muss um mindestens 25 Prozent und maximal 50 Prozent reduziert werden.

Normalerweise beträgt die Dauer der WIETZ zwischen 1 und 6 Monaten. Insgesamt sind maximal 9 Monate WIETZ möglich.

Das Gehalt in der WIETZ ist zwar geringer, es gibt aber einen gewissen Lohnausgleich durch das Wiedereingliederungsgeld der Krankenversicherung.

Neben dem Betriebsrat beraten [fit2work](#), [Gewerkschaften](#) und [Arbeiterkammer](#) vor der Entscheidung zur WIETZ.

## Lohnförderungen

Menschen, die zum Personenkreis der begünstigten Behinderten gehören, haben einen erhöhten Kündigungsschutz und weitere Vorteile am Arbeitsmarkt. Dazu gehören auch Lohnförderungen für Unternehmen.

Um einen Feststellungsbescheid als begünstigte Behinderte zu erhalten, ist ein Grad der Behinderung von mindestens 50 % erforderlich.

**Informationen zu Lohnförderungen** gibt es [hier](#) beim Sozialministeriumservice.

## REHA-Geld und Umschulungsgeld

Bei drohender Invalidität bzw. Berufsunfähigkeit gilt für alle, die ab 1.1.1964 geboren sind: Ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung zwar nicht dauerhaft, aber im Ausmaß von mindestens 6 Monaten vorübergehend vorhanden, gibt es Rehabilitationsgeld oder Umschulungsgeld.

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Pensionsversicherung auf. Diese prüft den Anspruch und die etwaige Dauer.

Das Rehabilitationsgeld wird von der ÖGK (Österreichische Gesundheitskasse) ausbezahlt. Es gibt einen Rechtsanspruch auf medizinische Rehabilitation, wenn diese zur Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit notwendig ist. Die vereinbarten Maßnahmen der Rehabilitation dürfen nicht verweigert werden.

Das Umschulungsgeld zahlt das AMS aus. Bedingung ist, dass eine berufliche Umschulung sinnvoll und zumutbar ist und dass die Betroffene

nen bei der Umschulung aktiv mitwirken.

Die Zuerkennung von Rehabilitationsgeld oder Umschulungsgeld führt „automatisch“ zum Vorliegen einer arbeitsrechtlichen Karenzierung.

Neben dem Betriebsrat beraten [Gewerkschaften](#) und [Arbeiterkammer](#) vor der Entscheidung.

[Hier finden Sie Infos zum Reha-Geld.](#)

[Hier finden Sie Infos zum Umschulungsgeld.](#)

## Forderungen

**Der Österreichische Behindertenrat als Interessensvertretung richtet Forderungen an die Politik, um Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten eine gute Ausbildung und ein langes Erwerbsleben zu ermöglichen, dazu gehört:**

- » Spezifische Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für Menschen mit Behinderungen, geschlechtsspezifisch angepasst.
- » Inklusives Teilzeitmodell mit Lohnausgleich (ähnlich wie die Altersteilzeit), um gleiche Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu ermöglichen.
- » Langfristige Absicherung des Ausgleichstaxfonds als Voraussetzung dafür, dass Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten eine Arbeit finden oder bestehende Arbeitsverhältnisse erhalten. Ein Arbeitsplatz bedeutet Selbstbestimmung, soziale Sicherheit und chancengleiche Teilhabe.

## Weiterführende Informationen

**Jobs für Menschen mit Behinderungen / chronischen Krankheiten:**

[Hier finden Sie myAbility Jobs](#)

[Hier finden Sie die Jobbörse Österreich – Arbeiten im Bund](#)

**Unterstützung am Arbeitsplatz:**

[Hier finden Sie NEBA – Netzwerk Berufliche Assistenz](#)

**Berufliche Bildung & Rehabilitation:**

[Hier finden Sie BBRZ– Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum](#)

Recht und Soziales

# Wichtige Änderungen im Sozial- und Gesundheitsbereich im Jahr 2026 im Überblick

Auch im Jahr 2026 gibt es mehrere Änderungen im Sozial- und Gesundheitsbereich, die insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose von Bedeutung sind. Nachfolgend finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Neuerungen.

Autorin: Lena Waltenberger in Zusammenarbeit mit Jana Kilian (Sozialberatung) und Christina Winkler (Sozialberatung)

## Ausgleichszulage als wichtige Grundlage

Der Ausgleichszulagenrichtsatz beträgt im Jahr 2026 1.308,39 Euro. Dieser Wert dient als Grundlage für verschiedene weitere Leistungen. Liegt das Einkommen unter diesem Betrag, besteht beispielsweise Anspruch auf Befreiung von Rehabilitationskosten sowie von der Rezeptgebühr. Für Betroffene kann dies eine spürbare finanzielle Entlastung bedeuten.

## Rezeptgebühr bleibt unverändert

Die Rezeptgebühr bleibt weiterhin bei 7,55 Euro pro Medikament. Bei geringem Einkommen oder bei einem erhöhten Medikamentenbedarf kann jedoch weiterhin eine Befreiung beantragt werden.

## Pensionserhöhung 2026

Auch die Pensionen werden 2026 erhöht. Für Einkommen unter 2.500 Euro beträgt die Anpassung 2,7 Prozent. Liegt das Gesamteinkommen über 2.500 Euro, wird stattdessen ein Fixbetrag von 67,50 Euro ausbezahlt.

## Pflegegeld wird valorisiert

Das Pflegegeld wird ebenfalls jährlich angepasst. Für 2026 ergibt sich eine Erhöhung um 2,7 Prozent.

## Neue Jahreskarte „Spezial“ bei den Wiener Linien

Seit 1. Januar 2026 gibt es bei den Wiener Linien die Jahreskarte „Spezial“, die unter anderem von Menschen mit Behindertenpass genutzt werden kann.

### Voraussetzungen:

- » mindestens 70 % Grad der Behinderung
- » Vermerk zur Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz (oder entsprechendes Piktogramm)

Die Kosten liegen – je nach Nutzungsform – zwischen 294 Euro und 315 Euro. Der Preis hängt davon ab, ob die Karte digital oder als Scheckkarte genutzt wird und ob jährlich oder monatlich bezahlt wird.

## Änderungen bei Zuverdienst während Arbeitslosigkeit

Ab 2026 ist ein Zuverdienst während des Bezugs von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe nur noch für bestimmte Personengruppen möglich.

### Weiterhin erlaubt ist ein geringfügiges Dienstverhältnis für:

- » Langzeitarbeitslose Personen über 50 Jahre
- » Personen mit Behindertenpass ab 50 % Grad der Behinderung

Als langzeitarbeitslos gilt: Wer mindestens 365 Tage Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe bezogen hat.

### **Einschränkungen für andere Gruppen:**

Langzeitarbeitslose unter 50 Jahren ohne Behindertenstatus sowie Personen, die mindestens 52 Wochen Kranken-, Rehabilitations- oder Umschulungsgeld erhalten haben, dürfen maximal 26 Wochen geringfügig arbeiten.

Wichtig: Wer bereits vor der Arbeitslosigkeit mindestens 26 Wochen neben einer vollversicherten Beschäftigung geringfügig gearbeitet hat, darf diese Tätigkeit auch nach Ende der Hauptbeschäftigung unbefristet weiterführen.

### **Eine Beratung hilft, den Überblick zu behalten!**

Da sich Regelungen im Gesundheits- und Sozialwesen häufig ändern, kann es schnell unübersichtlich werden. Bei Fragen oder Unsicherheiten laden wir Sie herzlich ein, einen Beratungstermin mit Ihrer MS-Gesellschaft zu vereinbaren. Wir unterstützen Sie gerne!

### **Hier finden Sie Ihren Ansprechpartner im jeweiligen Bundesland:**

#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Burgenland**

Tel.: 0664 122 62 36  
[office@msges-bgld.at](mailto:office@msges-bgld.at)  
[www.msges-bgld.at](http://www.msges-bgld.at)

#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Niederösterreich**

Tel.: 0676 97 51 584  
[office@ms-gesellschaft.at](mailto:office@ms-gesellschaft.at)  
[www.ms-gesellschaft.at](http://www.ms-gesellschaft.at)

#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Oberösterreich**

Tel.: 0664 12 83 110  
[Jasmine.Cichlinski@ooeg.at](mailto:Jasmine.Cichlinski@ooeg.at)  
[www.multiplesklerose-ooe.at](http://www.multiplesklerose-ooe.at)



#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Salzburg**

Tel.: 0664 514 61 70  
[msg-salzburg@gmx.at](mailto:msg-salzburg@gmx.at)  
[www.msge-salzburg.at](http://www.msge-salzburg.at)

#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Tirol**

Tel.: 0664 514 61 70  
[office@msgt.at](mailto:office@msgt.at)  
[www.msgt.at](http://www.msgt.at)

#### **Multiple Sklerose Gesellschaft Wien**

Tel.: 01 409 26 69  
[office@msges.at](mailto:office@msges.at)  
[www.msges.at](http://www.msges.at)

**Weitere Informationen zu MS-Selbsthilfegruppen österreichweit finden Sie unter:** [www.oemsg.at/multiple-sklerose/adressen-links-multiple-sklerose/ms-selbsthilfegruppen-in-oesterreich/](http://www.oemsg.at/multiple-sklerose/adressen-links-multiple-sklerose/ms-selbsthilfegruppen-in-oesterreich/)

## Veranstaltungen

# MS Café



**Mit dem MS Café startet ein neues Selbsthilfeforum der MS-Gesellschaft Wien, das fachliche Impulse mit offenem Austausch verbindet. Wir bieten hier einen Raum, in dem Menschen mit MS und ihre Angehörigen Informationen erhalten, Fragen klären und gemeinsam Orientierung für den Alltag gewinnen können.**

### **Ausprobieren und Entdecken**

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Ausprobieren und Entdecken: Vor Ort können Hilfsmittel kennengelernt, Ideen gesammelt und individuelle Fragen eingebracht werden. Das MS Café möchte Ängste nehmen, Neugier wecken und Mut machen, sich mit den eigenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen.

### **Folge 1: Neuroorthopädie – Lösungen für Alltag und Mobilität**

In der 1. Ausgabe steht die Neuroorthopädiertechnik im Mittelpunkt, und damit die Frage, wie Betroffene durch professionelle Begleitung ihre Mobilität, Selbstständigkeit und Alltagskompetenz verbessern können.

Alexander Drehmann, MSc, und Alexander Fabian geben einen praxisnahen Einblick in aktuelle Versorgungsmöglichkeiten – von klassischen Orthesen über innovative Hilfsmittel bis hin zu Ganganalyse und individueller Anpassung.

**Dabei geht es nicht um Theorie, sondern um konkrete Fragen:** Was gibt es überhaupt? Wie komme ich zu passenden Angeboten? Wer berät mich? Was kostet das – und was wird übernommen?

Das Format richtet sich an Menschen mit MS sowie interessierte Angehörige, die sich informieren, austauschen und neue Wege entdecken möchten – auf Augenhöhe, in persönlicher Atmosphäre und mit Zeit für Gespräche.

**Referenten:** Alexander Drehmann, MSc, Alexander Fabian, moderiert von Dr. Benjamin Reutterer (Vorstandsmitglied MS-Gesellschaft Wien)

**Wann:** Dienstag, 14. April, 17:30 bis 19:00 Uhr

**Wo:** Maria-Lassnig-Straße 2/2, 1100 Wien (Ecke, Alfred-Adler-Straße)

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

Im Anschluss laden wir bei einem kleinen Buffet zum weiteren Austausch ein.

## Veranstaltungen

# Frühjahrssymposium 2026 der MS-Gesellschaft Wien

**SelbstWirksamkeit – Therapie, Resilienz und  
ein gelungenes Leben mit MS**

**Samstag, 9. Mai 2026**

**14:00 bis 17:00 Uhr**

**Klinik Floridsdorf**

Beim Frühjahrssymposium 2026 widmen wir uns der Frage, wie Menschen mit Multipler Sklerose neben einer wirksamen verlaufsmodifizierenden Therapie gezielt Einfluss auf ihre Lebensqualität nehmen können. Denn eine ganzheitlich gedachte MS-Behandlung endet nicht bei der Schubfreiheit, sondern muss einen gelingenden Alltag zum Ziel haben. In diesem Kontext stellen wir die Frage nach dem Beitrag kreativer und körperorientierter Zugänge im Rahmen des Symptommanagements und der Krankheitsbewältigung.

Aus neurologischer Perspektive wird eingeordnet, welche Ziele moderne MS-Therapien verfolgen, wo ihre Grenzen liegen und warum ein stabiler Erkrankungsverlauf nicht automatisch mit hoher Lebensqualität einhergeht. Ergänzend werden evidenzbasierte Ansätze des Symptommanagements vorgestellt, die auf Emotionsregulation, Stressreduktion, Resilienz und Selbstwirksamkeit abzielen. Erlebnisorientierte Beiträge aus der Musiktherapie und der Physiotherapie zeigen, wie strukturierte, nicht-medikamentöse Interventionen zur Stabilisierung von Stimmung, Energie, Körperwahrnehmung und

funktioneller Alltagskompetenz beitragen können. Ziel des Symposiums ist es, therapeutische Möglichkeiten realistisch einzuordnen und Wege aufzuzeigen, wie ein selbstbestimmtes Leben mit MS durch ein Zusammenspiel aus medizinischer Behandlung und unterstützenden Strategien gelingen kann.

### **Vortragende:**

Dr.in Alice Reining-Festa

Ulrike Ziering, MSc

Dr.in Barbara Seebacher, MSc

Für ein kleines Buffet im Anschluss an die Veranstaltung ist gesorgt!

### **Teilnahme & Details**

#### **Wo:**

Klinik Floridsdorf, Brünner Str. 68,  
1210 Wien

#### **Wann:**

Samstag, 9. Mai ab 14:00 Uhr

#### **Anmeldung:**

Wir bitten um Voranmeldung unter  
[anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

**Kostenlos für Mitglieder der  
MS-Gesellschaft Wien!**



Veranstaltungen

# Kostenlose MS-Webinare 2026

In Kooperation mit den MS-Gesellschaften Tirol, Salzburg, Wien und Oberösterreich finden auch heuer wieder mehrere kostenlose Online-Webinare rund um Multiple Sklerose statt. Expertinnen und Experten informieren über aktuelle medizinische Themen und geben praktische Tipps für den Alltag mit MS.







Online-Webinare



<p><b>MS &amp; Kognition</b> Dr.in Stefanie Hechenberger</p>	<div style="background-color: #f06292; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; color: white; font-weight: bold;">7.April   18-19 Uhr</div>
<p><b>MS &amp; Impfung</b> Univ. Prof. Dr.in Barbara Kornek</p>	<div style="background-color: #f06292; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; color: white; font-weight: bold;">28.April   18-19 Uhr</div>
<p><b>MS &amp; Menopause</b> Dr. Franziska Di Pauli</p>	<div style="background-color: #f06292; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; color: white; font-weight: bold;">19.Mai   18-19 Uhr</div>
<p><b>Depressionen &amp; MS</b> Prof. Dr. Peter Wipfler</p>	<div style="background-color: #f06292; border-radius: 10px; padding: 5px 15px; color: white; font-weight: bold;">10.Juni   18-19 Uhr</div>

Eine Kooperation der MS-Gesellschaften Tirol, Salzburg und Wien








**Die nächsten Termine:**

- 7. April, 18:00 Uhr**  
MS und Erhalt der kognitiven Fähigkeiten  
*mit Dr.in Stefanie Hechenberger*
- 28. April, 18:00 Uhr**  
MS und Impfung  
*mit Univ.-Prof.in Dr.in Barbara Kornek*
- 19. Mai, 18:00 Uhr**  
MS und Menopause  
*mit Dr.in Franziska Di Pauli*
- 10. Juni, 18:00 Uhr**  
Depressionen bei MS – Erkennen und Gegenwirken  
*mit Prof. Dr. Peter Wipfler*

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

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

Den Zugangslink erhalten Sie nach der Anmeldung.

Wir danken den Sponsoren der Veranstaltungsreihe: Merck, Novartis und Neuraxpharm.

Veranstaltungen

# Frühjahrsinformationsveranstaltung der Niederösterreichischen MS-Gesellschaft

**JETZT  
ANMELDEN**

»

Samstag, 18. April 2026

10:00–12:00 Uhr

Universitätsklinikum St Pölten

## Programm

### » Begrüßung und Einleitung

Oberärztin Dr.in Christiane Gradl,  
Präsidentin der MS Gesellschaft  
NÖ

### » Reisen mit MS

Oberärztin Dr.in Christiane Gradl,  
Präsidentin der MS Gesellschaft  
NÖ

### » MS und Lebensstil: was kann ich selbst Gutes tun?

Oberarzt Lucas Stadtmann, UK St  
Pölten

### » Buchpräsentation „Aufgeben? Nein danke“

Bettina Gattringer

### » Besuch der Infostände

## Teilnahme & Details

### Wo:

Universitätsklinikum St Pölten, Haus  
C, 1. Stock, Dunantsaal, Dunantplatz  
1, 3100 St. Pölten

### Wann:

Samstag, 18. April, 10:00–12:00 Uhr

### Anmeldung:

Wir bitten Sie um Anmeldung bis  
8. April per E-Mail an [office@ms-  
gesellschaft.at](mailto:office@ms-gesellschaft.at) oder telefonisch  
unter +43 676 9751584

**Die Teilnahme an der  
Veranstaltung ist kostenlos.  
Wir freuen uns auf Sie!**



## Buchpräsentation:

**„Aufgeben? Nein danke“  
Bettina Gattringer**

Im Rahmen der Veranstaltung wird  
unter anderem das Buch „Aufgeben?  
Nein, danke.“ von Bettina Gattringer  
präsentiert:

Ein Moment und alles ist anders:  
Innerhalb kürzester Zeit raubt die  
Multiple Sklerose der Autorin ihr Au-  
genlicht, wenige Wochen später ver-  
liert sie die Kontrolle über ihre linke  
Körperhälfte. Panik, Angst, Hilflosig-  
keit – alles auf einmal. Doch statt  
aufzugeben, erwacht ihr Kampfgeist.  
Die Autorin erzählt in diesem berüh-  
renden Buch von Verzweiflung, Mut  
und der Kraft, trotz schwerer Schick-  
salsschläge wieder Licht im Leben  
zu sehen.

**Nutzen Sie die Gelegenheit, Betti-  
na Gattringer persönlich zu erleben  
und mehr über ihre inspirierende  
Geschichte zu erfahren.**

**Vor der Informationsveranstaltung laden wir die Mitglieder der Niederösterreichischen MS-Gesellschaft zur Generalversammlung von 9:30 bis 10:00 Uhr.**

## Kolumne

# Entscheide dich!



**Krise und Stress sind die häufigsten Begriffe unserer Zeit. Kein Tag vergeht, an dem ich diese Wörter nicht irgendwo lese oder höre. Als bräuchten wir sie für unser gutes Lebensgefühl. Was täten wir ohne Krisen und Stress?**

Autorin: Anja Krystyn

Wenn ich sage, dass mich diese Krankheit in eine Dauerkrise gestürzt hat, könnte ich auch sagen, dass ich einem immer wiederkehrenden Stress ausgesetzt bin. Diesen soll ich aber unbedingt vermeiden, da er meinem angegriffenen Nervensystem nicht guttut. Leider komme ich nicht umhin, mich mit den Auswirkungen von Belastung, Zeitdruck und dem, was mit negativem Stress assoziiert wird, zu beschäftigen.

Eines ist klar: Das früher geltende Normalmaß von Anstrengung gilt für mich nicht mehr. Es ist gefährlich, dieser „normalen“ Belastung nahekommen zu wollen. Irgendetwas in Eile zu tun, verschlechtert augenblicklich meine Motorik. Ich werde ungeschickt, sehe schlechter, kann sogar stürzen. In den letzten Jahren musste ich einige Gänge herunter-schalten, was meinem Lebensgefühl nicht geschadet hat. Ich überlege genau, bevor ich etwas plane,

sei es eine Reise, der Besuch eines Konzerts oder der schlichte Kaffeetratsch mit einer Freundin. Partys besuche ich nicht mehr, auch keine Stammtische, wo die Leute laut durcheinanderreden.

Meine Unternehmungen sind weniger, aber umso wertvoller geworden. Erst jetzt wird mir klar, dass ich früher einiges gemacht habe, was ich eigentlich gar nicht wollte. Jetzt bleibt nur das wirklich Wichtige übrig: Begegnungen mit Menschen, die ich wirklich schätze und die mich wollen.

---

**Jetzt bleibt nur das wirklich Wichtige übrig: Begegnungen mit Menschen, die ich wirklich schätze und die mich wollen.**

---

Was mich stresst, meinem Gemüt sozusagen die Luft abschnürt, sind Leute, die behaupten, dass diese

Krankheit eigentlich gar nicht so schlimm und mittlerweile leicht zu bewältigen sei. Die Krankheit ist belastend, für den Körper und für die Seele. Nur die Betreuung durch die Außenwelt ist besser geworden. Die Menschen tabuisieren sie nicht mehr so stark, aber tauschen würde keiner mit mir. Niemand glaubt ernsthaft, dass jemand mit starken Gleichgewichtsstörungen auf einem schmalen Steg über einen reißenden Bach spaziert. Oder fröhlich lachend einen Berg besteigt. Warum sollte ich solche Dinge anstreben? Um im Leistungscredo unserer Zeit etwas wert zu sein?

---

Die Krankheit war für mich der Wink, etwas zu verändern. Etwas zu wählen, dass mir guttut.

---

Ich habe mich für eine andere Werteskala entschieden. Im Sinne des Wortes Krise, das aus dem Griechischen „krinein“ kommt – eine Entscheidung treffen – habe ich mich entschieden, diese Krankheit nicht als Schicksalsschlag zu sehen. Sie war für mich der Wink, etwas zu verändern. Etwas zu wählen, dass mir guttut, weil es meinen Neigungen entspricht. Gleichzeitig habe ich erkannt, dass vor allem emotionaler Druck meine Symptome verschlechtert. Verursacht zum Beispiel durch Leute, die mich mit ihren Problemen vollquatschen, ohne eine einzige Frage nach meinem Befinden zu stellen. Hingegen gibt es Menschen, mit denen schnell und leicht eine gemeinsame Welle fließt. Ist es der Fluss der Empathie?

Dass ich manchmal noch ins Rad des Leistungsdrucks springe, wenn auch

viel seltener, ist ein Zugeständnis an unseren Zeitgeist. Aber ich lerne loszulassen. Bei einem Problem erstmal durchatmen, zuhören und alles nicht so wichtig nehmen. Mit ein wenig Übung gelingt das. Weniger To-do's, weniger Klicks am Handy, weniger von allem. Es ist meine Entscheidung und wäre ein gutes Rezept für die schreienden Krisen unserer Zeit.



### Anja Krystyn

Sie ist Ärztin, Autorin und Moderatorin, die in Ostrava (ehemalige Tschechoslowakei) geboren wurde und seit ihrem siebenten Lebensjahr in Österreich lebt. Ihre Tätigkeiten für Medien und Theater führten sie nach Bologna, New York und Berlin. Neben ihrer schriftstellerischen Tätigkeit engagiert sie sich im Kampf gegen MS, an der sie seit ihrer Studienzeit leidet. Zu ihren bekanntesten Büchern gehören „Die Beine der Spitzentänzerin“ und „Die rollende Venus“. Nähere Informationen zur Autorin finden Sie unter [www.anjakrystyn.eu](http://www.anjakrystyn.eu).



## Kolumne

# Selbstfürsorge beginnt im Alltag

Wenn mich vor vielen Jahren jemand gefragt hätte, was Selbstfürsorge bedeutet, hätte ich wahrscheinlich gezögert. Ehrlich gesagt habe ich mir über dieses Wort lange kaum Gedanken gemacht. Ich habe funktioniert, organisiert, geleistet – und gar nicht hinterfragt, ob das auf Dauer eigentlich gut für mich ist. Selbstfürsorge klingt für mich lange wie etwas, das man sich irgendwann gönnt. Nicht nach etwas, das zum Leben selbst dazugehört.

Autorin: Katharina Thorn

Erst mit meiner MS-Diagnose – und eigentlich noch viel später – habe ich verstanden, dass Selbstfürsorge nichts Zusätzliches ist. Sie ist keine Pause vom Alltag, sondern ein Teil davon. So selbstverständlich wie Schlaf, Ernährung oder Bewegung. Nur dass wir selten lernen, wie man gut mit sich selbst umgeht.

Viele Jahre habe ich meine Grenzen übergangen, nicht weil ich sie nicht gespürt hätte, sondern weil ich dachte, stark sein bedeutet durchhalten. Müdigkeit, innere Unruhe oder Erschöpfung waren für mich eher Störungen als Hinweise. Heute sehe ich das anders: als Wegweiser. Signale, die mir zeigen wollen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – auch wenn ich das früher nicht immer hören wollte.

Heute spreche ich von angewandter Selbstfürsorge, weil sie für mich nichts Theoretisches mehr ist, sondern etwas, das jeden Tag gelebt wird – gerade im Leben mit MS. Für mich bedeutet das vor allem Selbstführung im Alltag. Immer wieder innezuhalten und mich zu fragen: Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich jetzt wirklich? Diese Fragen wirken leise – fast unscheinbar – und genau darin liegt ihre Kraft. Sie helfen mir, mich selbst früher zu lesen – bevor der Körper laut werden muss.

---

Selbstfürsorge bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen, das eigene Tempo anzupassen oder Dinge klarer zu kommunizieren.

---

Mit MS habe ich irgendwann verstanden: Meine Energie ist kein fes-

ter Zustand. Sie verändert sich – manchmal schneller, als mir lieb ist. Selbstfürsorge bedeutet für mich deshalb nicht Perfektion, sondern Aufmerksamkeit. Kleine Momente können viel bewirken – ein bewusster Atemzug, ein kurzer Blick in den Himmel oder die Entscheidung, etwas langsamer zu machen. Dinge, die nach außen unscheinbar wirken, innerlich aber Stabilität schaffen. Gleichzeitig habe ich gelernt, dass Selbstfürsorge darüber hinausgeht. Sie bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen, das eigene Tempo anzupassen oder Dinge klarer zu kommunizieren. Für mich war genau das ein Lernprozess.

Früher dachte ich, Selbstfürsorge sei etwas, das erst wichtig wird, wenn es einem nicht mehr gut geht. Heute

erlebe ich sie als täglichen Begleiter. Nicht laut, nicht spektakulär – sondern beständig. Gerade mit einer chronischen Erkrankung kann dieser Perspektivwechsel viel verändern. Nicht, weil dadurch alles plötzlich leichter wird oder verschwindet, sondern weil wir beginnen, uns selbst früher zuzuhören. Mit der Zeit entsteht daraus ein Umgang, der manches leichter tragen lässt – Schritt für Schritt.

### Mein Impuls für dich:

Wann hast du dich zuletzt gefragt, wie es dir wirklich geht – ohne sofort weiterzumachen? Vielleicht beginnt Selbstfürsorge genau dort, wo wir einen Moment länger bei uns selbst bleiben.



### Katharina Thorn

Trainerin für angewandte Selbstfürsorge. Sie lebt mit MS und unterstützt Menschen dabei, Selbstfürsorge alltagstauglich und nachhaltig in ihr Leben zu integrieren. In ihrer Kolumne teilt sie persönliche Erfahrungen und Impulse für einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

[www.katharinathorn.com](http://www.katharinathorn.com).

## Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:  
Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft (ÖMSG). ZVR-Zahl: 784242839. Vertreten durch den Präsidenten: Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer.

Für den Inhalt verantwortlich: ÖMSG, 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20. Gestaltung: Sonja Huber. Lektorat: Karin Krainz.

Bildnachweis: Titelbild © [Andrej Lisakov/Unsplash](#); Portrait Leutmezer © MedUni Wien, Matern; Portrait Krystyn © Harald Lachner; Portrait Thorn © Martina van Kann; „Mutmacher Katharina Thorn“/Aufmacherfoto © Martina van Kann; „Barriere-Ei“ © Lena Waltenberger; alle anderen © freepik.com. Das eMagazin der ÖMSG“ erscheint viermal jährlich und informiert über Themen rund um Multiple Sklerose, insbesondere medizinische, soziale und gesellschaftliche Aspekte der Erkrankung sowie die Arbeit der österreichischen MS-Gesellschaften.

Die gesetzliche Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz finden Sie unter [www.oemsg.at/impressum/](http://www.oemsg.at/impressum/)

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.**

Redaktionsanschrift: Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft, Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien; E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 28. Mai 2026.**

**Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird bei Bedarf auf geschlechtsspezifische Bezeichnungen verzichtet.**



### Österreichische Multiple Sklerose Gesellschaft

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien


E-Mail: [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at)

Besuchen Sie unsere Website: [www.oemsg.at](http://www.oemsg.at)

Spendenkonto: Bank Austria, IBAN: AT 51 1200 0100 3267 6081

**Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!**  
**Sollten sich Kontaktdaten Ihrer SHG oder LG geändert haben, ersuchen wir höflich um Meldung ans Sekretariat der ÖMSG per E-Mail an [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at), damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!**



A close-up photograph of a pink flower, likely a gerbera, with a bright yellow center and numerous white stamens. The petals are a vibrant pink color. A black circular border is drawn around the yellow center, containing text.

**Die ÖMSG  
und das Neue  
Horizonte-Team  
wünschen allen  
Leserinnen und  
Lesern einen  
bunten Frühling!**

# Lachen ist gesund

**„Meinen Humor habe ich trotz allem nie verloren!“ sagt eine langjährige MS-Patientin bei fast jeder Kontrolle zu Ihrem Arzt. Und das ist auch gut so, denn Lachen ist gesund.**

Autorin: Dr. Christiane Gradl

Beim Lachen werden 17 Muskeln im Gesicht angespannt, das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur aktiviert. Nach der Anspannung erfolgt eine Entspannung der Muskulatur, was einen Effekt auf die Inneren Organe und das Herz-Kreislaufsystem hat. Der Blutdruck und der Puls sinken nach dem Lachen, die Blutgefäße erweitern sich.

Lachen ist also ein tolles Muskeltraining!

Beim Lachen vertieft sich die Atmung, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut. Die tiefe Atmung kann zu zu-

sätzlicher Entspannung und Reduktion von Stress führen.

Lachen führt zur Ausschüttung von Endorphinen, sog. „Glückshormonen“, Stresshormone werden abgebaut. Die Schmerztoleranz wird erhöht, die Muskulatur entspannt sich.

Lachen wird mittlerweile auch wissenschaftlich untersucht: die Gelotologie (Lachwissenschaft) beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Lachens auf Psyche und Körper. In einer Metastudie aus dem Jahr 2022 konnten so positive Effekte des Lachens sowohl auf die körperliche als auch die psychische Gesundheit gezeigt werden.

Kinder lachen am Tag noch bis zu 400mal pro Tag, bei Erwachsenen sind es durchschnittlich nur mehr magere 20mal pro Tag.

Aber was tun, wenn einem einfach

nicht zum Lachen zumute ist?

Untersuchungen zeigen, dass selbst ein künstliches Lachen positive Auswirkungen haben kann: auch das Nachahmen von glücklichen Gesichtsausdrücken kann einen positiven Effekt haben.

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt und Yogalehrer Madan Kataria ins Leben gerufen. Beim Lachyoga werden Klatsch-, Dehn- und Atemübungen sowie pantomimische Übungen kombiniert, das anfangs künstliche Lachen soll in ein natürliches übergehen. Was ungewohnt und schwierig klingt funktioniert erstaunlich gut, denn: Lachen ist ansteckend.

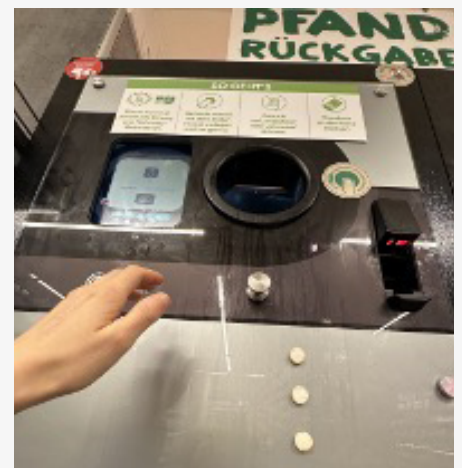
Und wer auch über seine eigenen gesundheitlichen Probleme mal lachen will, dem seien die [„Behinderten Cartoons“ von Phil Hubbe](#) ans Herz gelegt!

## Barriere-Ei: Herausforderung Pfandsystem

**Mehr als ein Jahr nach der Einführung des neuen Pfandsystems zeigt sich: Für Menschen mit MS ist es noch immer nicht barrierefrei.**

Viele Betroffene haben Probleme mit Mobilität, Gleichgewicht oder der Handkoordination, sodass das Tragen, Einlegen oder Bedienen der Automaten große Anstrengung bedeutet. Längere Wartezeiten und die komplizierte Technik verschärfen die Situation zusätzlich. Es fehlen barrierefreie Automaten oder alternative Rückgabemöglichkeiten, sodass Menschen mit MS oft nur eingeschränkt selbstständig teilnehmen können.

Es ist dringend notwendig, dass das System so angepasst wird, dass alle Menschen – unabhängig von Mobilität oder gesundheitlichen Einschränkungen – selbstständig daran teilnehmen können.



**Haben Sie auch Barrieren im Alltag entdeckt?**

Dann schicken Sie uns ein Foto oder eine Geschichte für unsere Kategorie „Barriere-Ei“ an [office@oemsg.at](mailto:office@oemsg.at).

**Wir zeigen, wo es noch Nachholbedarf gibt!**