

Neue Horizonte

Das eMagazin der ÖMSG

02 | 2026

MS & Resilienz

Resilienz als wichtige Säule
der Behandlung

Mutmacher

Regenerative Punk Sabine
Seymour & ein Interview mit der
Künstlerin Mira Mann

Recht & Soziales

Manuela Lanzingers
Forschungsprojekt „Urban Heat
Equality“ – mit Hitzetipps

MS-Community

Der Welt-MS-Monat Mai in Wien



Editorial

Liebe Leser:innen!

Unser Immunsystem schützt uns vor zahllosen Bakterien, Viren und anderen Erregern. Doch manchmal tut es zu viel des Guten und das kann der Beginn einer Multiplen Sklerose sein.

Doch wussten Sie, dass auch unsere Seele so etwas wie ein Immunsystem hat, das sie vor widrigen äußeren Einflüssen schützt? Das Immunsystem der Seele ist die Resilienz.

Darunter versteht man die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu bewältigen, sondern so darauf zu reagieren, dass wir nachher stärker sind, als wir es davor waren.

Die Resilienz stützt sich dabei auf 7 Eigenschaften:

- > Die Zuversicht, dass wir Krisen meistern können
- > Die Weisheit, Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können
- > Die Konzentration auf Lösungsansätze, anstatt auf das Problem selbst
- > Eigenverantwortung zu übernehmen anstelle sich immer als Opfer zu sehen
- > Vertrauen in die eigene Kompetenz
- > Das Pflegen sozialer Kontakte, um im notwendigen Moment Hilfe zu erhalten
- > Die Konzentration auf die Zukunft, um konkrete Pläne und Ziele entwickeln zu können.

Jeder von uns kennt wahrscheinlich Menschen, die schon einmal in einer scheinbar ausweglosen Situation waren. Die meisten von uns waren es auch schon selbst. Manche dieser Menschen reagieren mit Hoffnungslosigkeit, verlieren den Mut und lassen alles passiv über sich ergehen.

Am Ende steht oft Verzweiflung, Depression und Einsamkeit. Andere dagegen sehen solche Situationen als Herausforderung an, stehen auf, kämpfen, entwickeln neue Perspektiven und Pläne und sind am Ende zufrieden, wie sie mit der Situation zurechtgekommen sind, zufrieden mit sich selbst.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Personengruppen ist ihre Resilienz, also ihre Fähigkeit mit Stress oder anderen unangenehmen Situationen umzugehen. Und die gute Nachricht ist: Resilienz kann man lernen! Man kann sie trainieren, kräftigen, weiterentwickeln und nützen, um das eigene Leben lebenswerter zu gestalten.

Für Menschen mit MS konnte unlängst in einer Studie gezeigt werden, dass Resilienz zu weniger Behinderung, besserem Schlaf, mehr Erfolg im Berufsleben aber auch zu höherer Lebensqualität und weniger Depression und Müdigkeit führt.

In dieser 3. Ausgabe der neuen e-Horizonte wollen wir Lust machen, sich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen und Wege aufzeigen, wie Sie selbst Resilienz fördern und zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nachdem Fr. Dr. Alice Reining-Festa über Resilienz aus medizinischer Sicht referiert, finden Sie danach eine äußerst lesenswerte Geschichte von Sabine Seymour, der die Resilienz offenbar in den Genen liegt und die mit ihrer sehr persönlichen Lebensgeschichte neugierig macht. In einem Interview mit Lena Waltenberger zeigt Mira Mann, wie Resilienz aus Krankheit einen künstlerischen Schaffensprozess in Gang setzen kann. Andere, nicht minder nachahmenswerte Beispiele für Resilienz können Sie in den Kolumnen von Anja Krulis und Katharina Thorn finden.

Auch eine Form von Resilienz, wenn auch unter völlig anderen Vorzeichen stellt der Beitrag von Mag. Manuela Lanzinger über ihr preisgekröntes Projekt Urban Heat Equality dar. Und es ist mir ein besonderes Anliegen ihr an dieser Stelle für ihr jahrelanges Engagement für Umwelt und MS, das nun mit der Verleihung eines Staatspreises einen weiteren Höhepunkt erreicht, gleichzeitig zu danken und zu gratulieren.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und werden/bleiben Sie resilient!

Herzlich

ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer



Ich will tauschen

Tausche

sündteure Luxusgüter gegen eine Kombipackung Zufriedenheit und Dankbarkeit

Tausche

einen randvollen Terminkalender gegen ein Überraschungspaket zu Herzen gehender Augenblicke

Tausche

extragroße Zweifel und Ängste gegen eine Familienpackung Vertrauen und Geborgenheit

Tausche

ein Leben voll Haben gegen ein Leben voll Sein und Sinn

Ernst Ferstl

Inhalt

Editorial 2
ao. Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer

Medizin

Multiple Sklerose und Resilienz 4
OÄ Dr. Alice Reining-Festa, MSc (CE)

Neues Videoformat der ÖMSG: Auftakt zum Thema Stress und MS 6

Mutmacher

Regenerative Punk: Die Resilienz in der DNA 7
Dr. Sabine Seymour



Interview mit Mira Mann: Mein Körper gibt den flow vor 11
Lena Waltenberger in Zusammenarbeit mit Mira Mann

Recht und Soziales

Staatspreis für Klimawandelanpassung für Manuela Lanzingers Forschungsprojekt „Urban Heat Equality“ 14
Lena Waltenberger

50 Jahre Österreichischer Behindertenrat 16
Lena Waltenberger

MS-Community

Zwischen Fachvortrag, Streetart und Sternenhimmel: Der Welt-MS-Monat in Wien 17



Kolumne

Wieder fliegen 18
Anja Krystyn

Was mich heute stärkt 20
Katharina Thorn



Die ÖMSG bekommt einen ChatBuddy und du kannst mitgestalten! 23
Lena Waltenberger

Impressum 23

Medizin

Multiple Sklerose und Resilienz

„Resilienz“ ist derzeit in aller Munde: die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und im besten Fall daraus auch gestärkt hervorzugehen. Was hat das mit Multipler Sklerose zu tun?

Autorin: OÄ Dr. Alice Reining-Festa, MSc (CE), MS Ambulanz Klinik Floridsdorf

Die Diagnose einer MS stellt ein einschneidendes Ereignis dar: MS ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen, die derzeit ca. 13.000 Menschen in Österreich betrifft. Vorzugsweise sind junge Frauen betroffen, aber auch im Alter über 50 Jahre gibt es viele Betroffene. Die MS ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich das Immunsystem aus nicht ganz geklärten Gründen gegen sich selbst richtet und zu verschiedenen neurologischen Ausfallssymptomen führen kann – je nachdem, welcher Abschnitt des Gehirns oder des Rückenmarks betroffen ist. Es können ein- oder beidseitige Sehstörungen, Doppelbilder, Gefühlsstörungen, Koordinationsstörungen der Arme und Beine sowie Lähmungen auftreten. In späteren Stadien kommt es häufig zu einer Einschränkung der Gehfähigkeit aufgrund einer Schwäche der Beine verbunden mit Spastik – also erhöhter Muskelanspannung. Es können hier Blasenstörungen, Nervenschmerzen sowie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen auftreten.

Die Therapie der Multiplen Sklerose hat sich in den letzten Jahren sehr gewandelt: während früher traditionellerweise mit einer sogenannten „Basistherapie“ begonnen wurde, wird heute sehr rasch eine hoch effektive Therapie („hit hard and early Therapie“) verabreicht, um den Autoimmunprozess zu einem frühen Zeitpunkt zu unterdrücken. Damit hat sich die Prognose der MS massiv verbessert. Die Immuntherapie be-

einflusst den Verlauf der Erkrankung selbst und führt zu weniger Schüben bzw. zu einem langsameren Fortschreiten der Erkrankung.

Davon unterscheiden muss man eine medikamentöse Therapie, die ausschliesslich Symptome bekämpft und nicht den zugrunde liegenden autoimmunen Prozess: hier sind Medikamente wie Schmerzmedikamente, Spastik lindernde Medikamente oder Medikamente gegen Blasenprobleme zu nennen. Diese Medikamente verbessern die Lebensqualität, beeinflussen aber nicht das Fortschreiten der Erkrankung.

Die medikamentöse Therapie ist nur eine von mehreren Säulen der Behandlung. Genauso wichtig ist das, was der Patient selbst dazu tun kann.

Jedoch ist die medikamentöse Therapie nur eine von mehreren Säulen der Behandlung – genauso wichtig ist das, was der Patient selbst dazu tun kann: es gibt viele Hinweise darauf, dass eine ausgewogene Ernährung – Stichwort gesunde Mittelmeerdiät –, ein Verzicht auf Nikotin und übermäßigen Alkoholgenuss sowie regelmäßiger Ausdauersport die Prognose deutlich verbessern. Hier kommen wir zum Thema Resilienz: Ich selbst erlebe in meiner Ambulanz sehr häufig, dass Patienten, die auf einen gesunden Lebensstil achten,

regelmäßig Ausdauersport betreiben sowie das Rauchen eingestellt haben, seltener Schübe haben und besser mit der Erkrankung zurechtkommen. Das heißt, es ist auch sehr wohl wichtig, dass die von MS Betroffenen nicht nur die Medikamente einnehmen, sondern auch mit einem gesunden Lebensstil selbst dazu beitragen, den Verlauf der MS positiv zu beeinflussen. Hierzu gehört auch eine positive Lebenseinstellung sowie psychologische Betreuung oder Entspannungstraining. Ich selbst habe immer wieder Patienten erlebt, die zum Beispiel – auch wenn schon eine Gehbehinderung vorlag – große Freude am Ausüben von Musik haben.

Alle diese Maßnahmen, die der oder die Betroffene selbst ergreifen kann, führen letztlich auch dazu, dass Menschen mit MS sich als selbstbestimmt erleben und zunehmend „das Steuerrad ihres Lebens“ selbst in die Hand nehmen.

Resilienz ist also nichts, was Menschen einfach angeboren ist, sondern kann in einem länger dauernden Prozess – der auch Rückschläge beinhalten kann – erlernt werden.



Medizin

Neues Videoformat der ÖMSG: Auftakt zum Thema Stress und MS

Mit einer neuen Videoreihe startet die ÖMSG ein Format, das aktuelle Themen rund um das Leben mit Multipler Sklerose verständlich, praxisnah und alltagsorientiert aufgreift.

Den Auftakt bildet ein Video zum Thema „Stress und MS“ mit Univ.-Prof. Dr. Leutmezer. Im Fokus steht die Frage, wie sich Stress auf Menschen mit MS auswirken kann, welche Zusammenhänge wissenschaftlich bekannt sind und welche Strategien dabei helfen können, Belastungen im Alltag besser zu begegnen.

Die neue Reihe soll medizinisches Wissen kompakt vermitteln und gleichzeitig praktische Impulse für den Alltag geben. Weitere Videos zu unterschiedlichen Themen rund um MS sind bereits in Planung.

Das Video können Sie sich [hier](#) ansehen oder durch Klick auf den Screenshot.



Die Videoreihe wird freundlicherweise unterstützt von Neuraxpharm, Roche und Teva.

Mutmacher

Regenerative Punk: Die Resilienz in der DNA

Dr. Sabine Seymour lebt seit über 20 Jahren mit Multipler Sklerose. Im Folgenden erzählt sie ihre außergewöhnliche Geschichte: von seltenen Infektionen, Fehldiagnosen und Krankenhausaufenthalten bis hin zu Extremsport, Wearable-Tech und der Suche nach Regeneration. Zwischen New York, Lissabon, Dschungeln, Bergen und dem Meer entstand eine radikale Auseinandersetzung mit Gesundheit, Umwelt, Lifestyle und den tieferen Ursachen chronischer Erkrankungen.

Autorin: Dr. Sabine Seymour



Ich – und meine abgefahrene medizinische Geschichte

Wie meine verrückte Krankengeschichte begann. Ich bin kein Neuling, wenn's um seltsame Krankheiten geht. Vielleicht bin ich einfach ein ziemlich gutes Versuchskaninchen – weil ich fast jeden Tag glücklich aufwache, schlafe wie ein Baby, und jedes Hindernis überwinde, wenn ich mir etwas in den Kopf setze.

Die graue, verschwommene Sicht

Ich war Teenager und hatte gerade angefangen, weiche Kontaktlinsen zu tragen – ein Segen für all meine Sportarten. Doch eines Tages wurde meine Sicht verschwommen – ich sah alles durch einen grauen Nebel. Nach ein paar Tagen verschwand es wieder, aber ich ließ es an der Augenklinik der Medizinischen Universität Wien jedes Jahr überprüfen, bis ich nach der Matura ins Ausland zog. Die Diagnose damals: Narben auf der Hornhaut. Aber niemand konnte sagen, woher sie kamen.

Als ich 2004 am AKH ankam, hatte mein Neurologe bereits einen Zusammenhang zwischen meiner grauen, verschwommenen Sicht und meiner MS hergestellt. Heute ist diese Verbindung durch viele Studien wissenschaftlich belegt.

Der Blutegel – eine kleine Randnotiz

Mit 19 Jahren landete ich mit einem Leber-Blutegel im Krankenhaus – einem tropischen Egel, der offiziell nur in 13 Menschen nachgewiesen wurde. Es gab kein Medikament für Menschen. Ich lag monatelang im

Spital und spürte, wie sich der Egel von meinem Unterbauch in die Leber bewegte, wo er auf etwa 3 cm Länge wuchs.

Ich bekam Medikamente gegen Schistosoma, mit heftigen Nebenwirkungen und minimaler Erfolgschance. Irgendwann hatte ich genug von Experimenten und flog einfach los – nach Australien und Südostasien (das war vor Handys und Kreditkarten). Ich verbrachte viel Zeit im Dschungel. Als ich nach Österreich zurückkam – keine Spur mehr vom Egel. Ich behaupte bis heute: Entweder hat ihn das scharfe Essen in Thailand gekillt oder eine der verrückten Therapien meiner buddhistischen Freunde. Ob das was mit meiner MS zu tun hat? Wer weiß.

Die Masern – noch eine Randnotiz

2007 war ich für eine Zeit lang in Äthiopien, und ein paar Wochen nach meiner Rückkehr bekam ich Masern – Quarantäne, klar. Seltsamerweise gab es auch in Österreich ein paar Fälle. Ich verlor viel Gewicht, wurde fast blind, und machte mir Sorgen, dass das Virus einen neuen MS-Schub auslösen könnte. Nach zwei, drei Wochen durfte ich wieder raus. Wieso war meine natürliche Immunität einfach weg, obwohl ich Masern schon als Kind hatte? Das Gleiche passierte mit meiner Gelbfieberimpfung, die eigentlich lebenslang halten sollte – aber nach sieben Jahren war nichts mehr nachweisbar. MS-bedingt? Keine Ahnung.



Dr. Seymour ist Creative Scientist, Datenökonomin und die „Mother of FashionTech“ mit fast 30 Jahren Erfahrung als Professorin und Unternehmerin in New York.

Heute lebt sie in Lissabon und arbeitet an der Schnittstelle von Körper, Technologie, Kunst und regenerativen Systemen, geprägt von ihrer Erfahrung als Expert Patient und ihrem Leben mit MS. Zwischen Biodiversity, Sport und Gesundheit entwickelt sie regenerative Zukunftsmodelle für Mensch und Planet.

Die Multiple Sklerose

Die Diagnose

Ich lebte an die 27 Jahre in New York. Im Jänner 2004 war ich in Vermont, USA Snowboarden. Als ich aus dem Lift stieg und meine Bindung schließen wollte – verfehlte ich sie. Ich hatte das schon gefühlt hunderte Male an diesem Tag gemacht, weil ich damals Boardercross trainierte und coachte. Beim Anziehen der Schuhe musste ich mich an der Wand festhalten. Ich dachte: Vielleicht ist es einfach eine Grippe. Am nächsten Tag konnte ich nicht mehr die Treppe hinuntergehen. Eine Freundin brachte mich in die nächste Klinik – dort machte man sofort ein MRT. Die diensthabende Krankenschwester hatte wohl den richtigen Riecher: Ich konnte kaum noch laufen. Ich rief meine Eltern in Österreich an – meine Mutter sagte später, ich hätte schon gelallt. Und mein Vater erzählt mir heute, dass ich zu ihm sagte: „Irgendetwas zerfrisst mir das Hirn.“ Ein Neurochirurg in Wien, der Ehemann einer Jugendfreundin, sagte meinen Eltern, sie sollten mich sofort holen. Also flogen sie nach New York.

Und mein Vater erzählt mir heute, dass ich zu ihm sagte: „Irgendetwas zerfrisst mir das Hirn.“

In der Zwischenzeit brachte mich eine Freundin nach Manhattan, ins inzwischen geschlossene St. Vincent Hospital – weil mein Hausarzt dort einen Vertrag hatte. Ich wusste nicht, dass sie keine Neurologie hatten. Ein Gastneurologe verschrieb mir Kortisonkapseln, obwohl die Lumbalpunktion unklar war. Ich war einfach froh, als meine Eltern endlich ankamen.

Regeneration

Meine Eltern setzten mich in ein Flugzeug, und ein paar Tage später saß ich im Büro meines Neurologen im AKH. Er merkte sofort: Ich bin eine Kämpferin. Er verschrieb mir vier Stunden Therapie am Tag – von Neuropsychologie über Physiotherapie bis zu Krafttraining. Meine Handschrift sah aus wie die eines 6-jährigen Kindes. Meine Sprache hörte sich an wie die eines Betrunkenen. Mein IQ war so weit unten, dass ich in Computersimulationen Größen und Objekte neu lernen musste. Ich verbrachte Wochen im Rollstuhl, bis mein Neurologe mich fragte, ob ich bereit wäre für eine experimentelle Behandlung. Ich bekam eine Blutwäsche – eine Plasmapherese. Nach der zweiten Behandlung war ich aus dem Rollstuhl raus. Nach ein paar weiteren konnte ich wieder gehen (noch mit Gehstock, aber hey – gehen!). Das funktionierte – aber das verabreichte Immunglobulin löste einen Schock aus.

Ein paar Monate später kam der nächste Schub – vielleicht schon der dritte oder vierte, denn frühere Episoden waren vermutlich Fehldiagnosen. Ich bekam wieder Kortison, was diesmal zu einer Lungenembolie und Blutgerinnseln führte. Blutverdünner im Winter? Keine Option – ich wollte wieder Snowboard fahren. Also spritzte ich Fragmin (24-Stunden Blutverdünner) an den Tagen, an denen ich nicht auf dem Berg war. Mein Neurologe meinte, auch wenn manche Tests nicht eindeutig waren, sei MS immer noch die wahrscheinlichste Diagnose. Ich begann mit Beta-Interferon (Betaseron) und blieb 15 Jahre lang dabei. Am Ende war meine Haut so vernarbt, dass sich jede Injektion wie ein Hornissenstich anfühlte.



Sabine Seymour lebt ein aktives Leben

Mein letzter Schub kam 2007, ausgehend von meiner Wirbelsäule. Meine neue Neurologin meinte, in meinem Alter sei kein weiterer Schub zu erwarten – und das nahm ich mir als mentales Mantra. 2019 setzte ich die Medikamente endgültig ab.

Es ist persönlich

Ich habe mein Leben rund um meine Leidenschaften gebaut. Das war schon vor meiner MS nicht einfach – und ist es auch heute nicht. Aber ich weiß eins: Wir brauchen einen systemischen Wandel. Die Autoimmunerkrankung ist nur die Spitze des Eisbergs. Viele der Dinge, die mich krank machten, waren mir vorher gar nicht bewusst – bis es mich traf. Ich habe den Großteil meiner 20er, 30er und 40er Jahre in New York verbracht – habe an den coolsten Projekten gearbeitet, mit der Crème de la Crème der kreativen Tech-, Kunst- und Designszene. Aber das ist eine andere Geschichte. Lange vor Covid bin ich nach Lissabon gezogen – um das ganze Jahr über surfen zu können. Im Winter fahre ich Freeride-Ski, im Sommer bin ich mit meinem Partner, einem Food-Alchemisten, auf seiner Farm in Österreich.

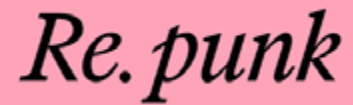
Ich bin Outdoor-Athletin und arbeite seit den 90ern mit Wearables und Sensorik, um Performance, Vitalwerte und Umweltbedingungen zu messen. Viele meiner Karriereentscheidungen wurden von meiner MS beeinflusst, die ich lange privat hielt. Aus Sport-Tracking wurde Lifestyle- und später Gesundheitsmonitoring. 2014 gründete ich ein Startup für smarte Kleidung und Wearables, um biometrische und Umweltdaten zu erfassen und Menschen für ihre Gesundheitsdaten zu bezahlen, weil ich

die sozioökonomischen Unterschiede und das ungleiche Krankheitsmanagement sah.

Meine Regeneration von MS war mein Vollzeitjob, bis mein Lebensstil stabil genug war, dass sie nur noch mein Sidekick war. Ich hatte seit 2007 keinen Schub mehr. Meine Symptome sind unter Kontrolle. Mein EDSS-Wert (Expanded Disability Status Scale) war bei der Diagnose jenseits der Skala. Heute liegt er zwischen 0 und 1, je nach meinem Lebensstil an den Tagen davor. Ich lebe seit 20 Jahren regenerativ – und bin von einem Rollstuhl zu Surfen und Freeride-Skiing gekommen.

Community

Seit ich „geoutet“ bin, habe ich unzählige Frauen auf der ganzen Welt getroffen, die mir von ihrem MS-Beginn, ihrer Diagnose oder ihren Fehldiagnosen erzählt haben. Alle waren überrascht, als sie erfuhren, dass ich MS habe – und sie fragten: „Was machst du?“ Ich beschloss: Es ist Zeit, alles zu teilen, was ich getestet habe – und immer noch teste. Ich mache mich nicht verrückt, aber ich bleibe am Ball. Ich will eine Initiative für jede Frau schaffen – für alle, die von Autoimmunerkrankungen oder anderen chronischen Krankheiten betroffen sind, die vielleicht denselben Ursprung haben. Ich habe mehr als 100 verschiedene Dinge ausprobiert, um meinen Zustand zu verbessern – und sie bilden die Grundlage für die Themen, die wir in Re. punk behandeln werden.



Re. punk ist eine Plattform für Frauengesundheit, Wissenschaft und regenerative Lebensweisen. Mit Fokus auf Autoimmunerkrankungen macht Re. punk komplexe medizinische Themen verständlich, zugänglich und alltagsnah. Dabei verbindet die Plattform Wissenschaft, Design, Technologie und Kultur.

Gegründet wurde Re. punk von Dr. Sabine Seymour, deren persönliche Erfahrung mit Multipler Sklerose (MS) die Grundlage des Projekts bildet. Gemeinsam mit einem interdisziplinären Kollektiv aus Wissenschaft, Medizin, Kunst, Sport und Design erforscht Re. punk Themen wie Ernährung, Darmgesundheit, Hormone, Bewegung und Umweltfaktoren. Ein zentraler Bestandteil ist das Forschungsprojekt „Gathering the Evidence“, das Erfahrungen von Menschen mit MS sammelt und analysiert, um neue Erkenntnisse für personalisierte und ethisch verantwortungsvolle Gesundheitsforschung zu gewinnen.

Mutmacher

Interview mit Mira Mann: Mein Körper gibt den flow vor

Autorinnen: Lena Waltenberger in
Zusammenarbeit mit Mira Mann

Lena Waltenberger: *Wie würdest du dich und deine künstlerische Arbeit beschreiben. Was steht im Zentrum deiner Kunst?*

Mira Mann: Ich beginne meinen künstlerischen Prozess oft bei meinem Körper, egal, ob ich Lyrik schreibe, an Musik und Performances arbeite, oder eine Skulptur realisiere. Mein Körper ist mein Ansatzpunkt, er gibt den flow vor, eben eine bestimmte Art und Weise, wie ich in Kontakt mit der Welt kommen kann. Ich will offen mit meiner Krankheit Multiple Sklerose umgehen und ich habe auch das Gefühl, dass die Krankheit meinen künstlerischen Schaffensprozess beeinflusst. Diesen Zusammenhang habe ich zum ersten Mal öffentlich gemacht, als ich meinen ersten Gedichtband bei dem traditionsreichen deutschen Lyrik-Verlag *Parasitenpresse* veröffentlicht habe. Es sind Gedichte aus den ersten zwei Wochen nach meiner Diagnose und sie tragen den Titel: *Gedichte der Angst*.

LW: *Du hast in Mailand an einer Bronzeskulptur gearbeitet: Worum geht es in diesem Werk und welche persönliche Bedeutung hat es für dich?*

MM: Ja, genau, ich durfte einen Monat lang im Rahmen einer Residency in Mailand leben und in der *Fonderia Artistica Battaglia* arbeiten. In dieser Zeit ist meine erste Bronzeskulptur entstanden. Als ersten Schritt in diesem Prozess arbeitet man mit flüssigem Wachs. Ich habe es mir in die rechte Hand gelegt und die Faust geschlossen und die Abdrücke, die das gemacht hat, habe ich zu Ringen geformt. Sie sind Symbole meiner Kraft, wenn ich durch schwierige Zeiten gehe, sind sie mein reminder.

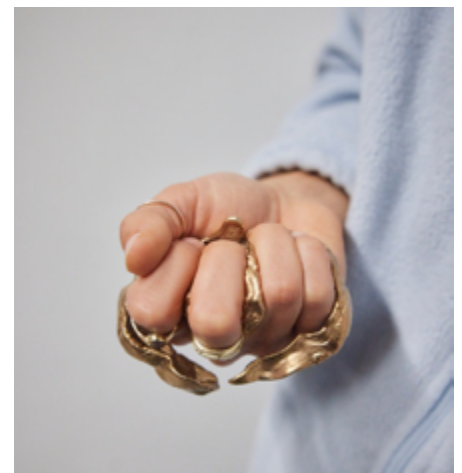
LW: *Wann wurde bei dir MS diagnostiziert und wie hat diese Diagnose dein Leben beeinflusst?*

MM: Meine Diagnose war im Sommer 2017. Ich habe MS schon seit meinen Teenagerjahren und die Diagnose war für mich eine Erleichterung. Es gab auf einmal Erklärungen für meine Symptome, Medikamente und verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel. Ich habe infolge der Diagnose viel an meinem Lebensrhythmus und auch an meiner Perspektive auf das Leben im Allgemeinen geändert. Rückblickend würde ich sagen, dass meine Diagnose etwas Positives war.

LW: *Du bezeichnest dich als „Crip Aktivistin“. Was bedeutet dieser Begriff für dich und warum ist er wichtig für deine Positionierung?*

MM: Ich weiß nicht, ob ich das wirklich darf, mich als Crip Aktivistin bezeichnen, ob ich dafür genug tue. Aber ich ziehe viel Kraft daraus, mich mit anderen Künstlerinnen mit Behinderung zu verbinden und auch künstlerische Formen zu finden, über eine dadurch veränderte Wahrnehmung und Perspektive zu berichten. Für mich ist meine Krankheit Teil meines Lebens geworden, ich empfinde meinen Zustand nicht als mangelhaft, oder mangelhafter als irgendeinen anderen.

Für mich ist meine Krankheit Teil meines Lebens geworden, ich empfinde meinen Zustand nicht als mangelhaft, oder mangelhafter als irgendeinen anderen.



Bronzeskulptur von Mira Mann, entstanden in Mailand in der *Fonderia Artistica Battaglia*

LW: Du sprichst davon, chronische Erkrankung auch als Potential zu sehen. Was meinst du damit?

MM: Es ist natürlich schon ein enormes Privileg dahingehend von Potential zu sprechen, das ist mir klar. Ich beobachte das auch bei anderen Künstlerinnen mit Behinderung, wenn ich in ihre Werke eintauche, wie viel Raum dort für neue Ideen und Herangehensweisen ist. Ich lerne viel aus dem Werk von beispielsweise Jerome Ellis, der sein Stottern auch als score für seine Kompositionen nutzt, oder aus den Texten von Kay Matter, der so pointiert und vielstimmig schreiben kann. Vielleicht ist das die Art Hyperfokus, kombiniert mit einer Offenheit für Fehler und alternative Wege.

LW: Hat MS einen Einfluss auf deinen künstlerischen Prozess und deinen Alltag als Künstlerin?

MM: Es ist einfach ein anderer flow würde ich sagen, ich muss meine Grenzen immer im Blick haben und wenn es nicht geht, dann geht es nicht. Das kann auch toll sein, es schafft eine tiefe und respektvolle Verbindung zum Körper, ich mag das. Ich mache dann Pause, bekomme Distanz und Ruhe und wenn es wieder geht, dann gehe ich mit einem anderen Blick auf die Dinge zu.

LW: Was möchtest du Menschen, die gerade mit MS diagnostiziert wurden, mitgeben?

MM: Das kann ich nicht beantworten, das ist so persönlich und individuell. Vielleicht, auf die eigene Stimme zu hören und darauf vertrauen, vielleicht kann man das sagen.



Mira Mann, deutsche Autorin und Musikerin

Mira Mann ist transdisziplinäre Künstlerin an den Schnittstellen von Poesie, Musik und Performance zwischen Punk und Literatur. In ihren radikal persönlichen Arbeiten setzt sie sich mit Themen wie Sexualität, Krankheit, Mutterschaft und Gewalt auseinander. Dabei überschreitet sie bewusst die Grenzen zwischen Hoch- und Subkultur und verbindet literarische, musikalische und performative Ausdrucksformen. Sie lebt seit jungen Jahren mit MS, ihre Diagnose erhielt sie 2017.

Recht und Soziales

Staatspreis für Klimawandelanpassung für Manuela Lanzingers Forschungsprojekt „Urban Heat Equality“

Manuela Lanzinger, Vorstandsmitglied der Österreichischen MS-Gesellschaft, ist im Zusammenhang mit einem Forschungsprojekt Teil einer Initiative, die mit dem Staatspreis für Klimawandelanpassung geehrt wurde. Das Projekt „Urban Heat Equality“ beschäftigt sich mit der Frage, wie Städte auf zunehmende Hitzebelastung reagieren können. Im Fokus steht vor allem auch, wie diese Anpassungen sozial gerecht gestaltet werden können.

Autorin: Lena Waltenberger

Klimawandel und Stadt: Wenn Hitze zur Belastung wird

Die Auswirkungen des Klimawandels sind in Städten besonders spürbar. Hitzewellen nehmen zu, versiegelte Flächen speichern Wärme, und kühle Rückzugsräume werden immer wichtiger. Dabei zeigt sich: Hitze ist nicht nur ein Umweltproblem, sondern auch eine soziale Frage.

Bestimmte Gruppen sind besonders betroffen – etwa ältere Menschen, Kinder oder Personen mit chronischen Erkrankungen. Hier setzt das Projekt „Urban Heat Equality“ an: Es untersucht, wie sich städtische Hitze auf unterschiedliche Lebensrealitäten auswirkt und wie Anpassungsmaßnahmen so gestaltet werden können, dass niemand ausgeschlossen wird.

MS und Hitze: Wenn der Körper sensibel reagiert

Für Menschen mit Multipler Sklerose spielt Hitze eine besondere Rolle. Fachlich wird hier oft vom sogenannten Uhthoff-Phänomen gesprochen. Dabei kann eine erhöhte Körpertemperatur – etwa durch Sommerhitze, körperliche Anstrengung oder Fieber – zu einer vorübergehenden Verschlechterung neurologischer Symptome führen. Diese Effekte sind in der Regel reversibel und kein Hinweis auf einen Krankheitsschub.

Viele Betroffene berichten etwa über verstärkte Fatigue, Sehstörungen oder Konzentrationsprobleme bei hohen Temperaturen. Hitze kann damit den Alltag deutlich erschweren, auch wenn die Symptome nach Abkühlung meist wieder zurückgehen.

„Urban Heat Equality“: Forschung mit gesellschaftlichem Blick

Das Projekt „Urban Heat Equality“ verbindet diese medizinisch und sozial relevanten Aspekte mit Stadtforschung und Klimapolitik. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie urbane Hitze nicht nur technisch, sondern auch sozial fair bewältigt werden kann.

Dabei ist die Einbindung von Perspektiven aus der Selbsthilfe und Interessenvertretung zentral. Menschen, die direkt von chronischen Erkrankungen betroffen sind, bringen wichtige Erfahrungen ein, die in klassische Planungsprozesse oft nicht ausreichend einfließen.

Klimaanpassung als Zukunftsfrage

Die Frage, wie Städte mit Hitze umgehen, ist auch eine Frage danach, wie inklusiv und gerecht die Gesellschaft der Zukunft gestaltet wird.

Die Auszeichnung des Projekts unterstreicht die wachsende Bedeu-



tung interdisziplinärer Forschung: Klimawandelanpassung, Gesundheit und soziale Teilhabe werden zunehmend gemeinsam gedacht.

Manuela Lanzingers Perspektive steht hier exemplarisch für einen Ansatz, der Klimaanpassung nicht nur als technische Aufgabe versteht,

sondern als Frage der Gerechtigkeit und Lebensqualität.

Hizetipps

Hizekarenz einplanen

Alltägliche Erledigungen und Aktivitäten möglichst in die frühen Morgen oder späten Abendstunden verlegen. Nicht alles muss bei großer Hitze erledigt werden. Bewusste Pausen sind ein wichtiger Teil der Anpassung an Hitze.

Kühle Orte gezielt nutzen

Bibliotheken, Museen, Einkaufszentren oder schattige Kirchenräume können als kühle Rückzugsorte im Alltag dienen. Ein gezielter Ortswechsel entlastet den Körper spürbar und kann den Tag strukturieren.

Soziale Kontakte aktiv nutzen

Gerade bei starker Hitze ist soziale Unterstützung hilfreich. Anrufen, zu sich einladen oder gemeinsam kühle Orte aufsuchen kann entlasten und hilft, Isolation zu vermeiden, wenn die eigene Wohnsituation keine Abkühlung ermöglicht.

Wohnräume bewusst temperieren

Morgens intensiv lüften, tagsüber konsequent abdunkeln und zusätzliche Wärmequellen vermeiden. Das Grundprinzip lautet: tagsüber geschlossen halten und nachts lüften, wenn es kühler ist.

Schnelle Abkühlung im Alltag

Feuchte Tücher, kalte Fußbäder oder das Kühlen von Handgelenken können rasch Erleichterung bringen. Auch Sprühflaschen mit Wasser oder Kühlpads sind einfache und wirksame Hilfsmittel.

Persönliches Hitze Set für unterwegs

Eine Wasserflasche, Sonnenschutz, ein feuchtes Tuch und gegebenenfalls ein kleiner Ventilator können unterwegs hilfreich sein, besonders bei längeren Wegen in der Stadt.

Kühl bleiben dank Kühlkleidung

Mitglieder österreichischer MS-Gesellschaften sparen zehn Prozent!

Kühlkleidung hilft, die natürliche Wärmeregulierung zu unterstützen und schützt vor Überhitzung, Erschöpfung und Leistungsabfall. Moderne Kühltechnologien arbeiten ganz ohne Strom oder Chemie und sorgen für einen angenehmen, langanhaltenden Kühleffekt. Für weniger Hitzestress und mehr Lebensqualität!

Mitglieder österreichischer MS-Gesellschaften bekommen bei [kühlweste.at](http://www.kühlweste.at) 10% Rabatt ab einem Einkaufswert von 100 Euro. **Den Gutscheincode erhältst Du bei Deiner Landesgesellschaft.**

www.kühlweste.at



Recht und Soziales

50 Jahre Österreichischer Behindertenrat



Autorin: Lena Waltenberger

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Herausforderungen bleibt eine starke, unabhängige Interessenvertretung unverzichtbar.

Gemeinsam für Teilhabe, Selbstbestimmung und Inklusion

Der 50. Geburtstag des Österreichischer Behindertenrat ist nicht nur ein beeindruckendes Jubiläum, sondern auch ein Anlass, auf fünf Jahrzehnte engagierter Behindertenpolitik und konsequenter Interessenvertretung zurückzublicken. Seit seiner Gründung setzt sich der Behindertenrat mit großer Beharrlichkeit für die Rechte, die Selbstbestimmung und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ein und prägt damit die sozialpolitische Entwicklung in Österreich wesentlich mit.

Eine starke Stimme für Menschen mit Behinderungen

Viele Fortschritte – von mehr Barrierefreiheit über die Stärkung von Inklusion bis hin zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention – sind eng mit dem langjährigen Einsatz des Behindertenrats und seiner Mitgliedsorganisationen verbunden. Gerade in Zeiten gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Herausforderungen bleibt eine starke, unabhängige Interessenvertretung unverzichtbar.

Zusammenarbeit und Solidarität

Auch für die ÖMSG ist die Zusammenarbeit innerhalb der österreichischen Behindertenbewegung von großer Bedeutung. Der gemeinsame Einsatz für Chancengleichheit, gesellschaftliche Teilhabe, Zugang zu medizinischer Versorgung, persönliche Assistenz und ein selbstbestimmtes Leben zeigt, wie wichtig Solidarität und Vernetzung sind.

Die ÖMSG gratuliert dem Österreichischen Behindertenrat sehr herzlich zum 50-jährigen Bestehen und bedankt sich für das jahrzehntelange Engagement, die konstruktive Zusammenarbeit und die starke Interessenvertretung im Sinne aller Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen in Österreich.

Für die Zukunft wünschen wir weiterhin Kraft, Zusammenhalt, Weitblick und viele erfolgreiche Impulse für eine inklusive, barrierefreie und solidarische Gesellschaft.

MS-Community

Zwischen Fachvortrag, Streetart und Sternenhimmel: Der Welt-MS-Monat in Wien

Die MS-Gesellschaft Wien nutzte den Welt-MS-Tag 2026, um den gesamten Mai mit Veranstaltungen, Austausch und kreativen Aktionen rund um das Leben mit MS zu füllen.

Mit einem vielfältigen Programm aus Fachinformation, Kreativität und gemeinsamen Erlebnissen wurde der Mai genutzt, um Menschen zusammenzubringen, Austausch zu fördern und ein starkes Zeichen für ein selbstbestimmtes Leben mit MS zu setzen.

Gemeinschaft, Kreativität und neue Perspektiven

Beim Frühjahrssymposium in der Klinik Floridsdorf drehte sich alles um Selbstwirksamkeit, moderne Therapien und Resilienz im Alltag mit MS. Expert:innen aus Medizin, Physiotherapie und Musiktherapie zeigten auf, wie Menschen mit MS aktiv Einfluss auf ihre Lebensqualität nehmen können.

Kreativ wurde es bei den Streetart-Workshops rund um den Welt-MS-Tag, die gemeinsam mit der Kunst VHS Wien, Calle Libre und dem Künstler Manuel Skirl umgesetzt wurden. Nach einer gemeinsamen Konzeptentwicklung entstand am Donaukanal ein großes Streetart-Kunstwerk, das ein sichtbares Zeichen für Zusammenhalt, Ausdruck

und Sichtbarkeit von Menschen mit MS setzte.

Auch das traditionelle Sommertreffen führte Menschen zusammen: Im Planetarium Wien ging es bei der Vorstellung „Hidden Stars“ auf eine Reise durch das Universum, bevor der Tag in entspannter Atmosphäre im Prater ausklang.

Mit den Schnupperworkshops der neuen Singgruppe „Vielstimmig“ wurde der Welt-MS-Monat schließlich auch musikalisch gefeiert. Gemeinsam zu singen, die eigene Stimme zu erleben und Gemeinschaft zu spüren stand dabei im Mittelpunkt. Ab Herbst ist die Gründung einer regelmäßigen Singgruppe geplant.



Streetart zum Welt-MS-Tag



Frühjahrssymposium



Sommertreffen

Kolumne

Wieder fliegen



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.

Wir sind alle als starke, widerstandsfähige Wesen geboren worden. Wenn man hinfällt, kann man kurz liegenbleiben, bald wieder aufstehen und mit neuer Kraft weitergehen. Das ist unser Naturell von Kindheit an, warum ist es heute ein Problem?

Autorin: Anja Krystyn

Für mich hat das schöne Szenario der psychomentalen Widerstandskraft eine ganz neue Bedeutung bekommen. Vor längerem bin ich hingefallen, einmal aufgestanden, nach einiger Zeit wieder hingefallen, diesmal etwas schwerer aufgestanden. Das galt körperlich und bald auch psychisch. Seither bin ich so oft gestrauchelt, dass es unmöglich wurde, einfach mit Kraft weiterzugehen wie früher. Öfter hörte ich, dass ich meine Reserven vernünftig und mit Bedacht wieder aufladen sollte. Du musst dich an die neue Situation anpassen, mach alles langsamer, setz dich nicht unter Druck, andere machen als Gesunde nur halb so viel wie du.

Das klang alles logisch, gut gemeint, aber für mein Naturell unpassend. Warum hatte ich überhaupt das Gefühl, Widerstand leisten zu müssen? Gegen Erwartungen meiner Umwelt, meiner Familie, gegen meine eigenen? Vor nicht langer Zeit habe ich immer die Ziele erreicht, die ich mir gesetzt hatte. Mit Freude, aber auch mit Willenskraft, wenn es einmal nicht so gut klappte. Liegt es nicht in der Natur jedes Menschen, Hürden zu überwinden, immer besser werden zu wollen? Optimierung ist doch etwas Positives, warum schadet sie dann so oft? Vielleicht deshalb, weil man fremden Vorgaben folgt, anstatt aus eigenem Antrieb kreativ zu sein. Dann tritt anstelle der Freude die Willenskraft, die bekanntlich Energie kostet.

Mein starker Wille, der mich früher durch alle Tiefen getragen hat, kann bei dieser Krankheit nur wenig ausrichten. Wenn die Müdigkeit meinen Körper lahmlegt, die Bewegungen zum Schneckentempo macht, nützt mir Disziplin gar nichts. Im Gegenteil, mit jeder Idee, was ich jetzt tun könnte, um mich besser zu fühlen, sinkt meine Lust und steigt die Depressivität. Das schwarze Loch der Seele, das sich dann gähnend vor mir auftut, widersetzt sich allen guten Ratschlägen. Dann will ich nur allein sein, mich hinlegen und nichts tun.

Mein starker Wille, der mich früher durch alle Tiefen getragen hat, kann bei dieser Krankheit nur wenig ausrichten.

In solchen Momenten offenbart sich das Geniale der Natur. Nach einiger Zeit der Ruhe, ohne Ablenkung durch Smartphone & Co, beginnt sich mein Inneres von selbst zu ordnen. Ich muss gar nichts dazu tun, nur geduldig in mich hören. Dann vernehme ich ganz leise Töne der Zuversicht, des Mutes, vielleicht der Kraft. Wenn ich nicht sofort aufspringe, um irgendwelchen Eingebungen zu folgen, sondern liegenbleibe, entfalten sich vor mir Ideen, wie es weitergehen könnte. Die Muskeln entspannen sich und mit ihnen die Panik vor der unsicheren Zukunft. Langsam steigt Vertrauen hoch, dass es gut wird, mit weniger Kraft, aber befriedigend – für die Seele und für die Vernunft. Sie sagen mir, dass ich alle Instrumente in mir trage, um mich gegen Überforderung und Zumutungen einer Art zu wehren.

Bei diesen Gedanken beginne ich spontan zu singen. Nach langem setze ich mich wieder ans Klavier und spiele ein paar Takte. Diesmal ist mir egal, wie es klingt, ob es jemand schön oder schrecklich findet. Es klingt nach mir selbst, nach dem Wesen, das ich mir gestatte zu sein.

Es klingt nach mir selbst, nach dem Wesen, das ich mir gestatte zu sein.



Kolumne

Was mich heute stärkt



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.

Früher habe ich Stärke oft mit Härte verwechselt. Ich dachte, stark sein bedeutet, möglichst viel auszuhalten und alles mit sich selbst auszumachen. Gerade mit MS wollte ich mir lange beweisen, dass ich trotzdem alles schaffe. Heute sehe ich das anders.

Autorin: Katharina Thorn

Dauerhaft stark ist nicht, wer am meisten aushält, sondern wer sich rechtzeitig steuert.

Lange habe ich versucht, allem standzuhalten, ohne etwas auf mein eigenes Konto einzuzahlen. Heute weiß ich, dass Stabilität nicht dadurch entsteht, immer weiterzumachen, sondern auch dadurch, bewusst wieder Energie zurückzugeben.

Ich achte inzwischen viel bewusster darauf, was mir Kraft gibt und was sie mir nimmt. Für mich beginnt das oft schon morgens mit kleinen Dingen. Erst einmal kurz bei mir ankommen, statt sofort loszurennen. Mich zu fragen: Wie starte ich eigentlich in diesen Tag? Was brauche ich heute wirklich?

Ich habe verstanden, dass Stabilität nicht plötzlich entsteht. Sie entwickelt sich vielmehr aus dem, was wir uns selbst jeden Tag geben. Prioritäten zu setzen. Nicht immer über die eigenen Grenzen zu gehen. Auch mal Nein zu sagen oder das Tempo rauszunehmen, bevor der Körper einen dazu zwingt.

Für mich bedeutet Selbstfürsorge deshalb nicht nur Entspannung oder eine Pause zwischendurch. Sondern einen bewussteren Umgang mit meiner Energie. Aktiv zu überlegen: Was stärkt mich heute? Was gibt mir Kraft? Und was brauche ich, damit mein Selbstfürsorgekonto nicht dauerhaft leerläuft?



Dabei geht es nicht darum, immer alles perfekt zu machen. Auch für mich bleibt das ein bewusster Prozess. Aber ich merke inzwischen deutlich, wie sehr sich mein Alltag verändert, wenn ich beginne, regelmäßig für mich einzuzahlen.

Je voller mein Selbstfürsorgekonto ist, desto stabiler fühle ich mich innerlich.

Je voller dieses Selbstfürsorgekonto ist, desto stabiler fühle ich mich innerlich. Herausforderungen verschwinden dadurch nicht. Aber ich merke, dass ich heute viel schneller gegensteuern kann, anders mit meiner Energie umgehe und Belastungen besser ausgleichen kann.

Für mich entsteht innere Stabilität nicht zufällig. Sie entwickelt sich aus dem, was wir uns selbst im Alltag geben.

Mein Impuls für dich:

Was sind die Dinge, die heute auf dein Selbstfürsorgekonto einzahlen würden – und wann hast du dir zuletzt bewusst etwas davon gegeben?

Von Diagnose
bis Alltag -
alles an einem
Ort

MS
verständlich
erklärt -
von
Expert:innen

Christian, Yvonne
und Robert teilen
ihre Geschichte
mit MS

Wissenswertes rund um die Multiple Sklerose

Auf **msundich.at** finden Sie verständliche Informationen rund um Multiple Sklerose – von Therapie, Symptomen und Diagnose bis hin zu praktischen Tipps für den Alltag. Entdecken Sie Expertenvideos, Podcasts und persönliche Patient:innen-Geschichten. Zudem können Sie MS-Expert:innen in Ihrer Nähe finden und Broschüren kostenlos herunterladen. **Wir freuen uns auf Sie.**

msundich.at



Jetzt entdecken auf:
msundich.at

Die ÖMSG bekommt einen ChatBuddy und du kannst mitgestalten!

Die ÖMSG arbeitet aktuell an einem eigenen ChatBuddy, der künftig bei Fragen rund um Multiple Sklerose unterstützen soll. Der digitale Begleiter befindet sich derzeit in Entwicklung und soll Informationen leichter zugänglich machen sowie schnelle Orientierung im Alltag bieten.

Autorin: Lena Waltenberger

Gefällt dir die Antwort vom ChatBuddy?

Dann hilf uns, ihn noch besser zu machen! Teste den ChatBuddy und gib uns direkt Feedback – einfach mit „Daumen hoch“ oder „Daumen runter“ bewerten. So lernen wir gemeinsam, wie der ChatBuddy Menschen mit MS bestmöglich unterstützen kann.

Unser ChatBuddy sucht einen Namen!

Noch heißt unser digitaler Begleiter ganz schlicht „ChatBuddy“ – aber das soll nicht so bleiben. Hast du eine kreative Idee für einen passenden Namen? Dann schick uns deinen Vorschlag an office@oemsg.at

[Hier gehts zum ChatBuddy](#)



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 © GettyImages/Unsplash; Portrait Leutmezer © MedUni Wien, Matern; Portrait Krystyn © Harald Lachner; Portrait Thorn © Martina van Kann; Mutmacher Sabine Seymour © Sabine Seymour; Mutmacher Mira Mann © Mira Mann; MS-Monat Mai © Lena Waltenberger; Urban Heat Equality © Shutterstock; alle anderen © Magnific. 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/impresum/

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 30. August 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

Besuchen Sie unsere Website: 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, damit wir immer auf dem aktuellsten Stand sein können. Danke für Ihre Mithilfe!



MS HAT
VIELE
SYMPTOME.

WIR KÖNNEN
HELFFEN,
DAMIT ZU
LEBEN.

Menschen mit
Multipler Sklerose
**brauchen unsere
Unterstützung.**

Helfen Sie uns
helfen!

www.oemsg.at/
jetztspenden

**IHRE SPENDE IST
STEUERLICH
ABSETZBAR**

Reg. Nr. SO 1476