Roche

trotzms

N°4|2019 *Gratis*

DAS MAGAZIN

Für Träumer, Entdecker und Lebenskünstler

ALLE 6 MONATE NEU

Gut gekontert
Gib Vorurteilen Kontra

Nichts zu sehen
Unsichtbare Symptome

Träume wagen
Trotz MS beim Megamarsch

trotzms
MEIN SERVICE

Für Dich und Deine Liebsten.

Ihr sucht einen festen Ansprechpartner, der Euch bei allen Fragen rund um Multiple Sklerose zur Seite steht? Eure Suche hat ein Ende!

trotz ms MEIN SERVICE unterstützt Euch ganz individuell mit einem persönlichen Ansprechpartner – und das auf Wunsch auch auf Englisch, Türkisch oder Russisch!

Meldet Euch bei trotz ms MEIN SERVICE

0800.1010800

Eure kostenlose Servicenummer

Montag bis Freitag
von 8 bis 20 Uhr

Folgt uns und erfahrt mehr:
@trotz_ms
www.trotz-ms.de

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Ein Sprichwort sagt „Träume und Gedanken kennen keine Schranken" – genau darin will **trotz ms** Dich bestärken. Denn bei **trotz ms** stehst Du im Mittelpunkt und wir wollen Dich dazu motivieren, ein Leben nach Deinen Wünschen und Vorstellungen zu führen. Schließlich lautet unser Motto „Träume wagen".

Um Deine Träume im Alltag mit MS verwirklichen zu können, brauchst Du Deine ganze Power. Doch manchmal rauben Vorurteile oder unüberlegte Kommentare wertvolle Energie. Wie Du damit am besten umgehst, schlagfertig doofe Sprüche konterst und Deine Kräfte für Dir wichtige Ziele sparst, erfährst Du in dieser Ausgabe.

Manchmal hakt auch die Kommunikation mit dem Arzt: Damit Du für Dich und Deine Anliegen eintreten kannst, gibt Diplom-Psychologin Tamara Voges wertvolle Tipps für das Arzt-Patienten-Gespräch.

Von Symptomen betroffen zu sein, die andere nicht sehen, geschweige denn nachvollziehen können, stellt viele Betroffene im Alltag vor Herausforderungen. In dieser Ausgabe befassen sich einige Artikel mit diesem Thema. In dem Artikel „Nichts zu sehen: Unsichtbare Symptome" erhältst Du einige grundlegende Informationen darüber. Doch auch unsere **„Starke Worte"**-Redakteurin Jennie kennt die Problematik mit den unsichtbaren Symptomen und weiß, dass diese oft auf Unverständnis bei unseren Mitmenschen treffen. Wie sie in solchen Momenten reagiert, erzählt sie in ihrem Beitrag. Außerdem erfährst Du, warum es so wichtig ist, dass Du – auch ohne akute Symptome oder Schübe – regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen gehst.

Ob im Berufsleben oder beim Sport, beim Entspannen zu Hause oder im Urlaub: **trotz ms** unterstützt Dich bei großen und kleinen Herausforderungen, damit Du Dir Dein Leben genau so gestalten kannst, wie Du es Dir wünschst.

Viel Spaß beim Lesen!
Dein trotz ms Team

INHALT

06 **TRÄUME WAGEN**
Gut gekontert

10 **SYMPTOME**
Nichts zu sehen

14 **STARKE WORTE**
Jennie über das Unverständnis einiger Mitmenschen

18 **NACHGEFRAGT**
Tipps für das Arztgespräch

22 **GUT ZU WISSEN**
News und Fakten

„MS und schwanger? Schaffen Sie das überhaupt?“ 6

24 **TRÄUME WAGEN**
Megamarsch – Schritt für Schritt den Traum erfüllt

26 **NACHGEFRAGT**
MEIN SERVICE Teilnehmerinnen im Interview

28 **ENTSPANNUNG**
Traumhaft entspannt mit Finger-Yoga

30 **THERAPIE**
Für eine gute Prognose

34 **STARKE WORTE**
Lara und die Vorbereitungen für ihren Traumurlaub

38 **REISEN**
Der europäische Notfallausweis

26

trotz ms
MEIN SERVICE
hat für Betroffene und auch für Angehörige ein offenes Ohr.

40 **SPORT**
Aktiv trotz Handicap

42 **VERSICHERUNG**
Alles zu Krankengeld bei MS

44 **BERUF**
Auf der sicheren Seite dank Kündigungsschutz

46 **GUT ZU WISSEN**
News und Fakten

48 **ERNÄHRUNG**
Spezielle MS-Diäten: Sinn oder Unsinn?

50 **WOHNEN**
Schlaue Küchenhelfer

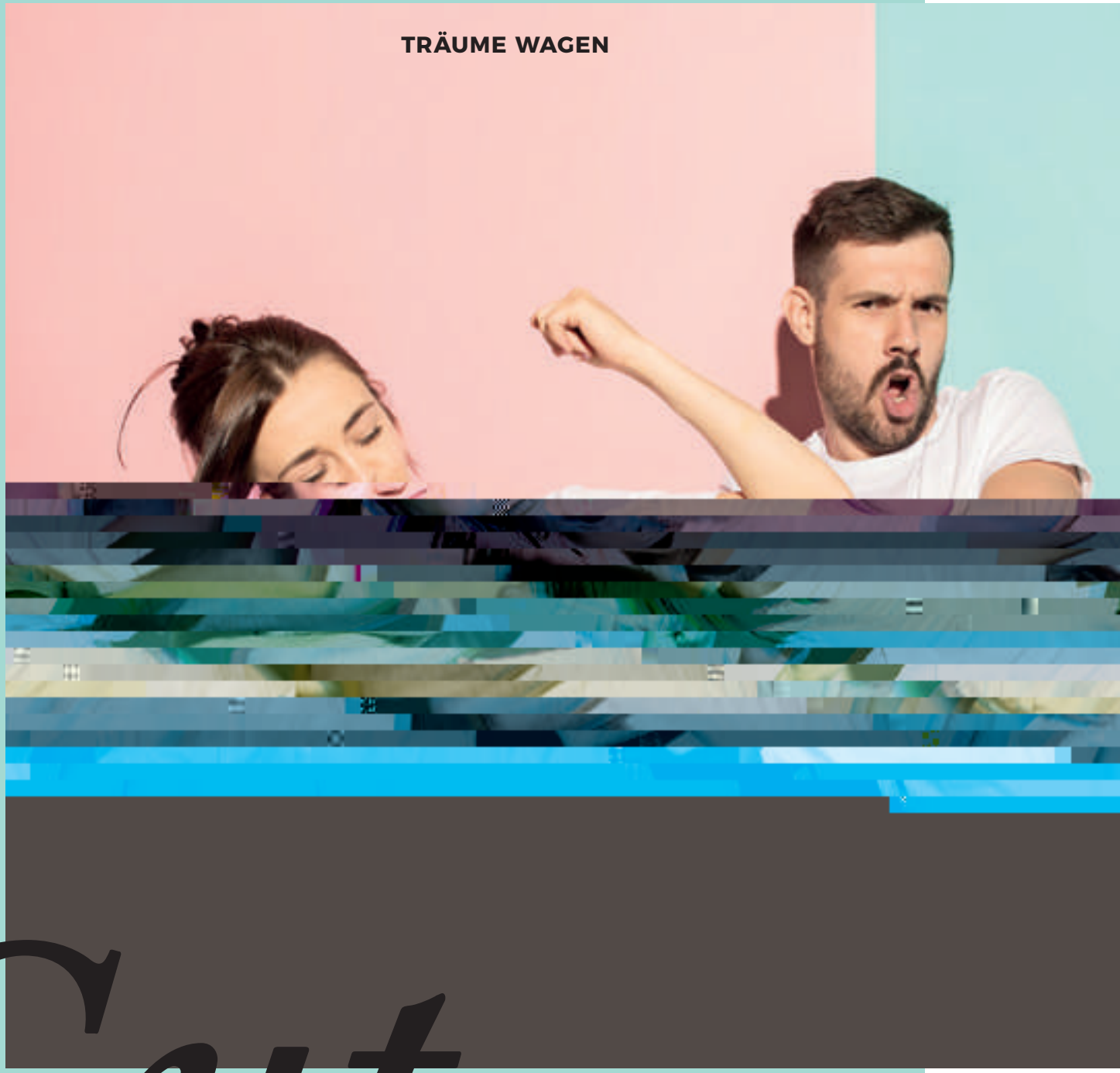
52 **GEDANKENSPIELE**
Hast Du den Durchblick?

54 **FAQ**
Uhthoff-Phänomen

55 **IMPRESSUM**

REZEPTTIPP
QUINOA MIT BEEREN

42



Gut GEKONTERT

Stark und selbstbewusst den Herausforderungen des Alltags zu begegnen, ist manchmal nicht ganz einfach. Da ist zum einen Deine MS-Erkrankung, die oft schon genug Kraft kostet. Doch was ist, wenn Dir Deine Mitmenschen mit Vorurteilen zusätzlich Energie rauben?

Hand aufs Herz: Wer hat noch keinen dummen Spruch über MS gehört? Die Mythen, die sich um Multiple Sklerose ranken, sind mannigfaltig. Auch viele aus der **trotz ms** Community kennen solche Vorurteile. Wir haben uns auf Instagram ***(@trotz_ms)*** umgehört und nach Euren Erfahrungen gefragt. Hier stellen wir Euch einige der Antworten vor. Eine Betroffene hat beispielsweise diese Reaktion erlebt: *„Oh, ich bin ja ganz erstaunt, dass Du so gut aussiehst. Von Deinen Erzählungen dachte ich, es ginge Dir ganz anders“* ***(@barbara_e_forest)***. Eine andere schreibt: *„Von meiner Freundin musste ich mir anhören … Ich soll einfach weiter von Arzt zu Arzt rennen, solange ich es noch kann, denn schnell kommen die Krücken und dann der Rollstuhl – am Ende winkt das Bett mit Magensonde“* ***(@lexi_blue_)***. Und eine weitere teilte uns mit: *„Ich musste mich mal beim Betriebsarzt rechtfertigen, warum ich schwanger bin, wenn ich MS habe …“* ***(nanabanana1405)***.

„Es ist alles nur Kopfsache mit der MS, ich sollte mich mal nicht so anstellen.“

@sandrakoch78

Solche Aussagen können tief verletzen. Dabei müssen MS-Patienten nicht zwangsläufig zum Pflegefall werden. Es gibt so viele Ausprägungen der Erkrankung und sie verläuft schlichtweg nicht bei jedem gleich. Außerdem können die aktuellen Therapiemöglichkeiten – früh und regelmäßig angewendet – viel bewirken.

Unwissenheit schürt Vorurteile

Typisch sind auch gut gemeinte Kommentare im Stil von: *„Müde? Dann schlaf Dich doch mal richtig aus.“* Dass sich hinter Deiner Erschöpfung ein ernstzunehmendes Symptom namens Fatigue verbirgt, wissen die Sprücheklopfer meist nicht. Hart treffen können Dich auch die Reaktionen von unwissenden Außenstehenden, wenn sie MS-Symptome wie etwa Gleichgewichtsstörungen mit Torkeln nach einer durchzechten Nacht gleichsetzen: *„So wie die schwankt, hat sie sicher Alkohol getrunken – und das schon früh um halb neun.“*

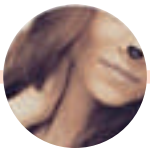
Im Berufsleben hast Du vielleicht ebenfalls mit Vorurteilen zu kämpfen: Dein Arbeitskollege oder Deine Chefin wirft Dir an den Kopf, dass Du Dich bitte nicht so anstellen sollst; eine Erkältung wäre ja viel schlimmer als Deine MS. Leider macht Unwissenheit auch vor Ärzten nicht halt: So soll es vorkommen, dass selbst der behandelnde Neurologe infrage stellt, ob die Betroffene wegen ihrer MS tatsächlich eine Physiotherapie nötig habe. Na, vielen Dank auch!

Besser Ruhe bewahren

Kennst Du derartige Situationen? Es kann ganz schön anstrengend sein, wenn man sich immer wieder mit solchen Klischees konfrontiert sieht. Dabei könntest Du Deine Energie viel besser dafür nutzen, die eigenen Träume zu verwirklichen und Dich den schönen Dingen im Leben zu widmen. Wie gelingt es also, mit solchen gedankenlosen Äußerungen umzugehen?

„MS und schwanger? Schaffen Sie das überhaupt?“

@pepsikin



Dabei können Dir verschiedene Ansätze helfen: Zum Beispiel kannst Du Dir im Vorhinein ein paar passende Argumente zurechtlegen, die mit den typischen MS-Vorurteilen aufräumen. Vielleicht überlegst Du Dir auch einen guten Spruch, der die Unwissenheit Deines Gegenübers witzig aufs Korn nimmt.

Steh zu Deinen Gefühlen

In diesen Momenten schadet es auch nicht, selbstbewusst aufzutreten. Vertrete Deinen Standpunkt freundlich, aber bestimmt. Deine Erkrankung muss Dir nicht peinlich sein. Manchmal hilft aber auch alle Vorbereitung nicht. Der fiese Kommentar hat einfach gesessen und Du fühlst Dich verletzt. In diesem Fall solltest Du offen über Deine Gefühle sprechen und sagen, dass der Kommentar eben gar nicht ok für Dich war. Dass Dich so unsensible Sprüche traurig und wütend machen und dass auch Du manchmal Angst hast, was die Zukunft bringen mag.

Souverän bleiben bei Vorurteilen

1. Du siehst gar nicht krank aus. Sicher, dass Du krank bist?

Antwort: MS ist eben kein Gipsbein – viele MS-Symptome wie Fatigue und Konzentrationsstörungen sind von außen nicht zu erkennen.

2. Sport und MS geht nicht, Du musst Dich schonen.

Antwort: Im Gegenteil! Aktivsein hilft mir gegen (un-)-sichtbare Symptome wie Fatigue. Außerdem trainiere ich durch Bewegung meine Muskeln und mein Gleichgewicht. Lust auf eine kleine Radtour nächste Woche?

3. Kinder mit MS? Das kannst Du vergessen!

Antwort: Wenn ich möchte, gründe ich eine Großfamilie! MS hat keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit – weder bei Männern, noch bei Frauen. Auch nicht auf den Verlauf der Schwangerschaft und sogar Stillen ist möglich.

4. Mit MS landest Du eh im Rollstuhl.

Antwort: Wir werden ja sehen, wer von uns beiden Hilfe braucht. Immerhin kommen 70 Prozent der MS-Patienten im Alter von 50 Jahren und die Hälfte der MS-Patienten über 60 Jahren ohne Gehhilfe zurecht.

„Ich war echt sprachlos in dem Moment!“

@kapitel11

Auch wenn Du Dir die Auseinandersetzung ersparen möchtest: Es lohnt sich, für Dich und die MS-Gemeinschaft einzutreten und die Dinge richtigzustellen. Von solchen Vorurteilen sollte man sich nicht unterkriegen lassen!

Wie verhalte ich mich in schwierigen Gesprächssituationen? Das erfährst Du von Psychologin Tamara Voges auf S. 18 ff. und unserer **„Starke Worte“**-Redakteurin Jennie auf S. 14 ff. ◆

Nichts zu sehen

UNSICHTBARE SYMPTOME

Viele Menschen in Deinem Umfeld wissen gar nicht, dass Du MS hast. Deswegen kann es sein, dass Du öfters mal auf Unverständnis stößt und Kommentare erntest wie „Reiß Dich halt zusammen“. Im Gegensatz zu einem Gipsbein sind viele Deiner Symptome von außen nicht zu erkennen. Am besten Du bleibst geduldig und erklärst, was dahinter steckt.

Mehr zu dem Thema kannst Du auch auf unserer Website lesen: **www.trotz-ms.de**

MS ist die Krankheit der 1.000 Gesichter und hat viele unterschiedliche unsichtbare Symptome: Da sind Fatigue und Depressionen, kognitive und sexuelle Störungen, Blasenstörungen sowie Schmerzen und Schlafstörungen mit all ihren Folgen. Außerdem treten Seh- und Empfindungsstörungen auf, die die Feinmotorik der Hände beeinträchtigen können. Häufig kommt es auch zu Sprech-, Atem- und Sprachstörungen sowie Schluckbeschwerden.

Symptome, Vorurteile, psychische Belastung – ein Teufelskreis

Jeder vierte MS-Betroffene leidet an kognitiven Störungen und etwa 70 Prozent an Fatigue. Trotzdem werden nur die wenigsten entsprechend behandelt. Eine einfache medikamentöse Behandlungsstrategie gibt es nicht. Das kann dazu führen, dass Dich Deine Umgebung oft als Drückeberger oder Simulanten wahrnimmt. Diese emotionale Stresssituation kann dann wieder zu Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen führen. So entsteht ein Teufelskreis, den Du rechtzeitig erkennen und durchbrechen solltest.

70 Prozent der MS-Patienten leiden an Fatigue

Aktion macht Unsichtbares sichtbar

Viele dieser unsichtbaren Einschränkungen belasten Menschen mit MS nicht nur physisch, sondern auch emotional. Da die Beeinträchtigungen nicht offensichtlich sind, fühlen sich Betroffene oft unter Druck, sich gegenüber Außenstehenden erklären zu müssen. Dies kann eine zusätzliche Belastung sein. Um auf diese Situation aufmerksam zu machen, hat **trotz ms TRÄUME WAGEN** eine Urban-Gardening-Aktion mit Wayne Carpendale durchgeführt.

Zusammen mit den **„Starke Worte“**-Redakteuren bepflanzte und beschriftete er Blumentöpfe im Shopping-Center Boulevard Berlin. Als Symbol für die durch die MS eingeschränkte Handfunktion trugen alle einen Handschuh. Außenstehende konnten so diese Beeinträchtigung über eine Virtual-Reality-Brille und einen speziellen Handschuh nachempfinden.

Was hilft bei

Jennie hat MS, die man ihr von außen nicht ansieht. Das irritiert viele ihrer Mitmenschen, die darauf häufig mit Unverständnis reagieren.

Jennie, 42 Jahre

Jennie erhält mit Mitte 30 die Diagnose „Schubförmige MS“. Trotz ihrer Erkrankung lässt sie sich den Spaß nicht verderben und geht weiter ihren Hobbys, Leidenschaften und ihrer Arbeit nach. Sie ist kreative Künstlerin, Naturliebhaberin, Autonärrin und süchtig nach Fotografie.

Wie wir alle wissen, sind viele unserer durch MS verursachten Beschwerden nicht sichtbar – zum Beispiel Schwindel, Krämpfe, Seh- oder Empfindungsstörungen, kognitive Störungen und Fatigue-Symptome wie auch eine ganze Reihe anderer Symptome. Ein Gipsverband oder ein Arm in einer Schlinge erregen wesentlich mehr Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Verständnis für Unverständnis

Ich versuche, Verständnis für dieses Unverständnis aufzubringen. Schließlich sind unsere Probleme tatsächlich meist unsichtbar. Das gelingt mir je nach Situation, meiner Laune, Art und Schwere des Unverständnisses nicht immer. Oft sind es nur harmlose, aber unachtsame Bemerkungen wie: „Kopf hoch!“ oder „Ach, wird schon wieder“ oder schlimmstenfalls böswillige Unterstellungen wie „Die simuliert nur!“ oder „Die ist einfach nur faul!“.

Erstere sind leicht zu entschuldigen, denn das sind bestimmt keine böswilligen, sondern vielleicht gut gemeinte, aber etwas gedankenlose Bemerkungen. Zweitere sind unentschuldbar und gemein und zeugen von mehr als nur einem leichten Empathiemangel. Einfach zu unterstellen, der andere simuliere, sei faul oder ein Jammerlappen, nur weil man die Probleme äußerlich nicht sieht, zeigt schlichtweg dessen Ignoranz. Ihr seht – das Thema geht mir nah.

Einfach nur zu unterstellen, der andere sei faul, zeugt von Ignoranz.

Man kann nicht in die Köpfe anderer hineinsehen, wohl aber versuchen sich in diese hineinzuversetzen: durch Nachfragen und Zuhören. Dadurch gelingt es besser, Rücksicht zu nehmen und Mitgefühl zu zeigen. Aber bitte nicht übertrieben oder geheuchelt.

Hilfsbereitschaft gerne, aber bitte ohne Aufdringlichkeit und ohne dem Gegenüber seine Selbstständigkeit zu nehmen.

Gute und weniger gute Tage

In der Regel sind MS-Patienten nicht bettlägerig, sondern trotzdem aktiv, wenn auch auf eingeschränkte Art. Dazu gibt es gute und schlechte Tage. Das heißt: Was man gestern getan hat, wie eine lange Wanderung, kann heute

Die unsichtbaren Symptome sind schwer nachzuvollziehen.

nicht unbedingt wiederholt werden. Dies kann morgen oder ein paar Stunden später oder bei einer anderen Aktivität schon wieder anders sein. Menschen ohne MS kennen sie auch: diese guten und schlechten Tage, aber die Unterschiede der Tagesform sind bei weitem nicht so stark ausgeprägt.

Was steckt hinter dem Jammern?

Auch ich kann nicht in Köpfe hineinsehen: Sind der schmerzende Kopf, die Rücken- oder die Gelenkschmerzen meines Gegenübers wirklich so arg wie behauptet? Bei einigen weiß ich: Wenn der jammert, dann ist das Problem echt. Bei anderen frage ich mich: Sind die heutigen Beschwerden nur eine Ausrede für „Null Bock"? Wer gerne und viel jammert, der erfährt erst recht weniger Verständnis – besonders, wenn es sich wieder um ein unsichtbares Problem handelt.

Auch ich arbeite daran, die unsichtbaren Probleme meiner Mitmenschen zu sehen, zu verstehen und darauf angemessen zu reagieren. Auch mir gelingt es leider nicht immer so, wie es mein Gegenüber erhofft und erwartet. Aber ich gebe mir die größte Mühe. ◆

MÖCHTEST DU MEHR VON JENNIE LESEN?
Auf **www.trotz-ms.de** findest Du ihre **„Starke Worte"**-Beiträge.

KEINE CHANCE FÜR MISSVERSTÄNDNISSE

TIPPS FÜR DEIN ARZTGESPRÄCH

Du möchtest bei Deinem nächsten Arzttermin wichtige Punkte ansprechen? Diplom-Psychologin Tamara Voges erklärt im Interview, was es dabei zu beachten gilt.

Tamara Voges ist Diplom-Psychologin am Neuro Centrum Odenwald. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Diagnostik und die Beratung zu psychiatrischen Erkrankungen. Zudem hat sie eine Zusatzausbildung in der Paartherapie sowie in der Schmerztherapie.

Was sind die Herausforderungen im Arzt-Patienten-Gespräch? Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden?

Vertrauen spielt in der Arzt-Patienten-Kommunikation eine wesentliche Rolle. Eine Herausforderung ist sicher, einen Beziehungsaufbau und damit Vertrauen zu schaffen. Missverständnisse entstehen, wenn auf verschiedenen Ebenen kommuniziert wird. Ein Beispiel: Der Patient äußert sich auf der Beziehungsebene und schildert, dass es ihm schlecht geht, er beispielsweise unter Übelkeit oder Schwindel leidet. Der Arzt antwortet auf der Sachebene, dass dies keine klassischen Nebenwirkungen des Medikaments seien. Der Patient fühlt sich missverstanden. Das sollte der Patient offen ansprechen, beispielweise: „Es war nicht meine Frage, ob es durch das Medikament kommt, ich wollte Ihnen mein Befinden schildern."

Was können Patienten tun, um im Gespräch mit ihrem Arzt, der häufig unter Zeitdruck steht, die für sich relevanten Informationen zu erhalten? Wie können sie die volle Aufmerksamkeit des Arztes erhalten?

Hilfreich ist es, sich daheim vorzubereiten und sich wichtige Fragen zu notieren. Vielleicht hat der Patient Scheu, weil er denkt, er möchte dem Arzt keine Löcher in den Bauch fragen. Aber gerade wenn die Zeit knapp ist, weiß der Arzt so, was den Patienten beschäftigt und er kann zielgerichtet antworten. Optimal ist natürlich, wenn der Arzt während des Gesprächs nichts anderes tut. Aber häufig liest er dabei Befunde oder tippt parallel Daten ein.

Hat der Patient das Gefühl, der Arzt hört nicht richtig zu, sollte er ihn direkt ansprechen. Mit Signalwörtern kann der Patient die Aufmerksamkeit des Arztes provozieren: „Mein Hauptproblem heute ist …“ oder „Heute wäre mir ganz besonders wichtig …“.

Häufig fühlen sich Patienten dem Arzt unterlegen oder nicht ernst genommen. Wie klappt ein Austausch auf Augenhöhe?
Natürlich gibt es ein Wissensgefälle zwischen Arzt und Patienten. Hat der Patient aber das Gefühl, er bekommt nicht die Informationen, die er benötigt, sollte er seine Bedürfnisse klar formulieren und betonen: „In meiner Situation steht momentan folgendes Symptom oder Problem im Vordergrund.“

Gerade bei MS treten häufig unsichtbare Symptome auf – wie zum Beispiel kognitive Probleme. Wie können Patienten reagieren, wenn Sie von ihrem Arzt hören: „Das bilden Sie sich nur ein?"
Natürlich ist es einfacher, wenn der Patient offensichtliche Symptome, beispielsweise eine Gangstörung, zeigt. Aber Ärzte, die sich mit MS auskennen, kennen auch die unsichtbaren Symptome. Hört ein Patient dennoch diesen Satz von seinem Arzt, sollte er es ansprechen und sagen: „Das verletzt mich, wenn Sie meine Symptome nicht ernst nehmen.“ Passiert es immer wieder, schädigt das natürlich auch das Vertrauensverhältnis. Dann kann der Patient darüber nachdenken, ob er den Arzt wechseln möchte.

„Arzt und Patienten müssen sich gleichermaßen aufeinander einlassen, um gut zusammenzuarbeiten."

Stellen Sie sich vor, ein Patient hat von einem neuen Medikament gehört und spricht seinen Arzt darauf an. Wie geht er dabei am besten vor?

Der Patient sollte sagen, wie er von dem neuen Medikament gehört hat. Hat ihm ein Bekannter davon erzählt oder hat er darüber gelesen? Dann sollte er den Arzt konkret fragen, ob dieses Medikament eine Option für ihn wäre. Verneint der Arzt dies, kann der Patient auch noch einmal nachfragen. Vielleicht hat der Arzt auch Empfehlungen, wo der Patient Informationen nachlesen kann.

Wie können sich Patienten engagiert zeigen, ohne die Autorität des Arztes infrage zu stellen? Zum Beispiel, wenn es um regelmäßige MRT-Kontrollen geht?

Patienten können in jedem Fall bei ihrem Arzt nachfragen. Lautet die Antwort: „Diese Entscheidung müssen Sie schon mir überlassen", kann der Patient nach der Begründung fragen. Weiß er beispielsweise von einem anderen Patienten, bei dem in kürzeren Abständen MRT-Kontrollen gemacht werden, kann er fragen, warum der Arzt das in seinem Fall nicht für nötig hält oder ob es vonseiten der Krankenkasse nicht möglich ist. Hilfreich ist es dabei, dem Arzt zu vermitteln, warum es einem selbst wichtig ist.

Gibt es absolute No-Gos in der Arzt-Patienten-Kommunikation?

No-Gos gibt es auf beiden Seiten. Ein No-Go für den Arzt ist es sicher, dem Patienten nicht zuzuhören und ihn mit seinen Bedenken und Ängsten nicht ernst zu nehmen. Denn es geht um viel mehr als um den Austausch von Sachinformationen. Die emotionale Kommunikation auf der Beziehungsebene ist für Patienten sehr wichtig. Umgekehrt möchte der Arzt natürlich auch ernst genommen werden. Mit penetranter „Besserwisserei" stellt man seine Kompetenz infrage, dabei sollte man als Patient dem Arzt doch ein Stück weit vertrauen. ◆

NEUEN RISIKOFAKTOREN *auf der Spur*

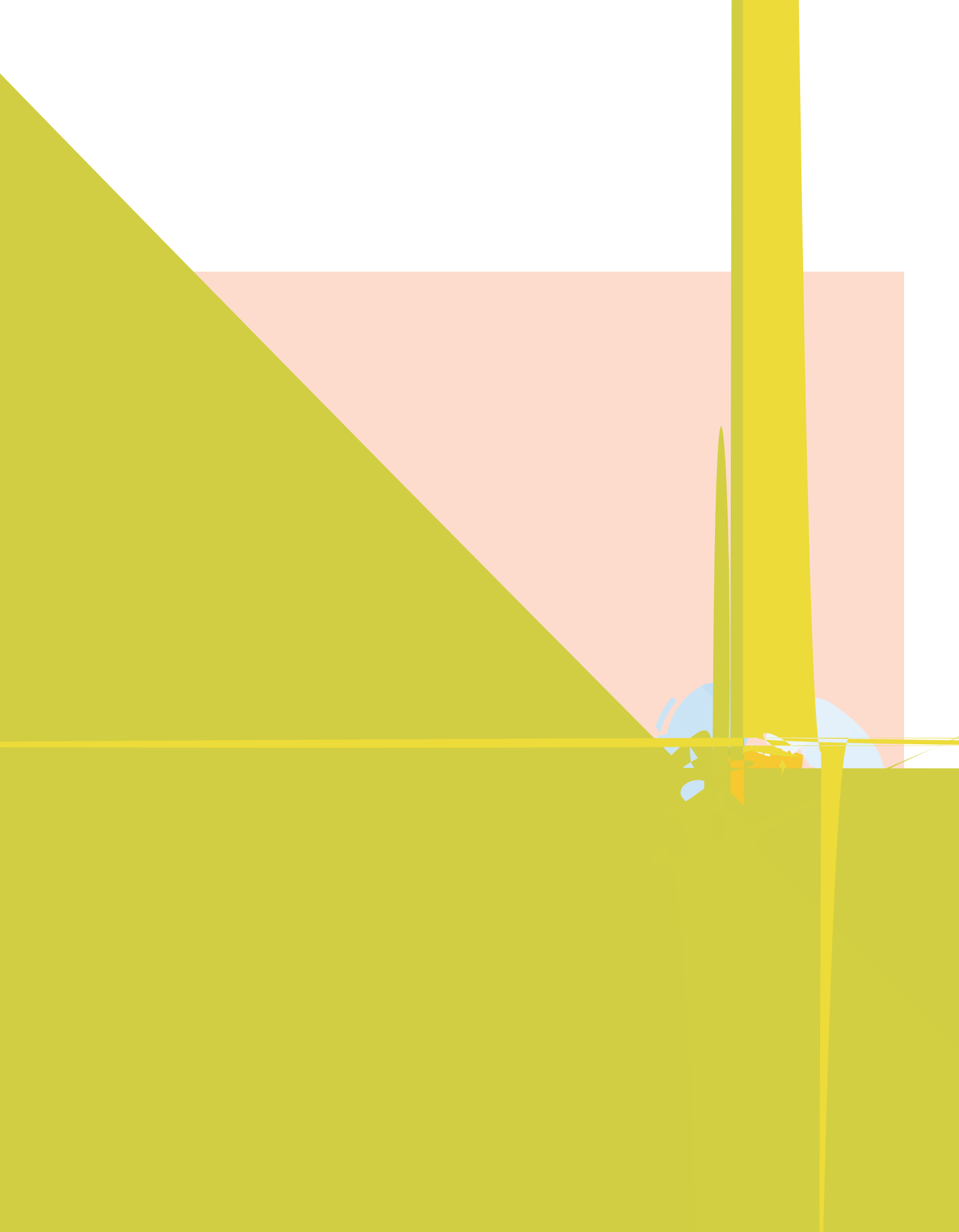
Vorsicht vor Lacken, Farben und anderen Lösungsmittel: Wer damit regelmäßig in Kontakt kommt, könnte ein bis zu 50 Prozent höheres Risiko haben, an MS zu erkranken als Menschen, die diesen Stoffen nicht ausgesetzt sind. Das haben schwedische Wissenschaftler herausgefunden. Mehr noch: In Kombination mit bestimmten Varianten von MS-Risikogenen (Human Leukocyte Antigen, HLA) und Nikotin erhöht sich die Gefahr weiter. Laut einer Studie besteht dann ein 30-fach erhöhtes Risiko, an MS zu erkranken.

Taxi, Taxi!

Mit dem Taxi nach der Therapie nach Hause fahren – und die Krankenkasse bezahlt? Das geht! Voraussetzung dafür ist, dass Dein Arzt die Fahrt verordnet und die gesetzliche Krankenkasse eine Genehmigung erteilt. Für Dich fällt dann nur eine Zuzahlung von fünf bis zehn Euro an. Wichtig: Die Genehmigung muss vor dem Termin erfolgen. Wende Dich bei Fragen einfach an **trotz ms MEIN SERVICE.**

2 AUF EINEN STREICH

Eine spezielle Reha-Technik wirkt bei MS doppelt: Die *Constraint-Induced-Movement-Therapie (CIMT)* zielt auf den „erzwungenen Gebrauch" von Gliedmaßen ab, deren Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Durch die Ruhigstellung gesunder Körperteile werden eingeschränkt bewegliche Gliedmaßen verstärkt gebraucht. Das Training trägt dazu bei, dass Nerven neue Verknüpfungen bilden und Patienten bewegungsunfähige Gliedmaßen wieder einsetzen lernen. Gleichzeitig wirkt es sich positiv auf die Myelinschäden im Gehirn aus. CIMT hat somit einen positiven Einfluss auf Bewegungseinschränkungen und das Gehirn.



EINFACH MEGA

SCHRITT FÜR SCHRITT DEN TRAUM ERFÜLLT

„ICH MAG ES, MICH IMMER WIEDER NEUEN HERAUSFORDERUNGEN ZU STELLEN!“

40 Kilometer gehen einfach mal so – trotz MS. Mit ihrer Teilnahme am MEGAMARSCH rund um Hamburg stellt sich Regina ihrer ganz persönlichen Herausforderung. Obwohl sie seit fünf Jahren an MS erkrankt ist und an Fatigue, Seh- und Gleichgewichtsstörungen leidet, wagt Regina den Sprung ins kalte Wasser. Unterstützt vom Netzwerk Autoimmunerkrankter e. V., kurz NIK, und zusammen mit ihrem Nachbarn Benjamin geht sie an den Start. Das **trotz ms** Team war live vor Ort dabei und hat Regina mit der Kamera begleitet.

Eine Kämpfernatur, die alles für ihre Träume gibt

Regina begibt sich auf die megalange Wanderung rund um Hamburg. Für sie spielt es keine Rolle, als Erste ins Ziel zu gelangen. Vielmehr möchte sie sich und anderen beweisen, dass sie trotz MS-bedingter Einschränkungen ihre persönlichen Ziele verwirklichen kann.

Nach dem Start im Rüschpark geht es Kilometer für Kilometer voran. Die ersten 15 Kilometer sind bald geschafft. Als besondere Ausrüstung trägt Regina eine Orthese, die ihrem Fußgelenk

„ICH LASSE MIR MEINE TRÄUME NICHT NEHMEN.“

10 KM

20 KM

30 KM

Du möchtest mehr von Regina erfahren?

Sie bloggt auf Instagram über ihren Alltag mit MS unter **@rikowski**.

mehr Stabilität gibt. Unter den über 4.500 Teilnehmern herrscht eine entspannte Atmosphäre.

Regina lässt sich nicht unterkriegen

Nach 20 Kilometern ist die Hälfte der Strecke geschafft! Regina ist stolz, so weit gekommen zu sein. Denn das Gehen fällt ihr nicht immer leicht, die Steigungen der Harburger Berge machen ihr zu schaffen. Aber sie bleibt dran und kämpft sich durch, ab dem 30. Kilometer sogar ohne Schiene, denn diese drückt unangenehm. Über sieben Stunden nach dem Start erreicht Regina das Ziel. Stolz empfängt sie ihre Teilnahmeurkunde. Der Jubel ist groß, denn sie hat Mut bewiesen und ihren Traum in die Tat umgesetzt. Doch damit nicht genug: Regina träumt weiter und möchte im nächsten Jahr ihre Leistung übertreffen.

Du wagst Deine Träume auch trotz Deiner MS? Dann nutze den Hashtag **#träumewagen** und teile Deine Träume mit uns und unserer Community auf Instagram: **@trotz_ms**. ◆

DAUMEN HOCH

für trotz ms MEIN SERVICE

Wir haben gefragt, Maren und Caroline haben geantwortet. Lies hier über ihre Erfahrung mit dem Patientenprogramm trotz ms MEIN SERVICE.

trotz ms MEIN SERVICE hat für Betroffene und auch für Angehörige ein offenes Ohr.

Maren, wie bist Du auf trotz ms MEIN SERVICE aufmerksam geworden und was hat Dich überzeugt mitzumachen?
Ich habe das Angebot zufällig in **trotz ms DAS MAGAZIN** im Wartezimmer meiner Neurologin entdeckt. Die Aufmachung hat mir sehr gefallen, auch der Inhalt war interessant und dabei ganz anders formuliert als die anderen MS-Magazine, die ich so kenne. Darin war auch die Anmeldung für das Patientenprogramm enthalten.

Caroline, bei welchen Themen lässt Du Dich vom trotz ms MEIN SERVICE Team unterstützen?
Das sind keine bestimmten Themen; es tut einfach gut, dass es jemanden gibt, der mir zuhört und mich versteht: zum Beispiel wenn es mir wegen meiner Depression schlecht geht.

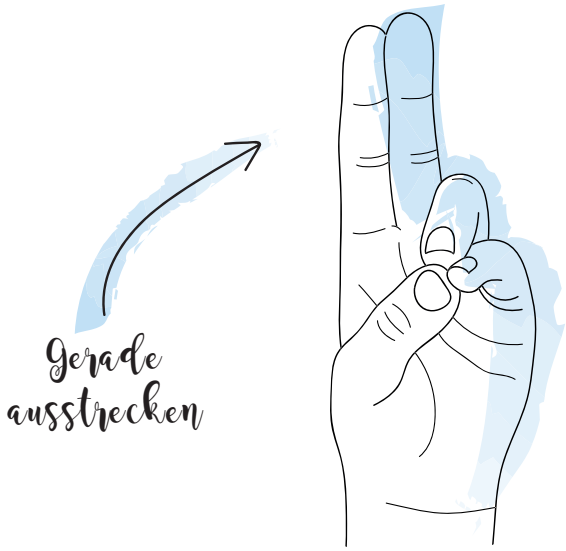
Was magst Du an trotz ms MEIN SERVICE besonders, Maren?
Der **MEIN SERVICE Ordner** gefällt mir super und er ist mir eine große Unterstützung. Darin habe ich all meine Unterlagen und Arztbriefe übersichtlich sortiert. Außerdem finde ich es schön, dass mich mein Ansprechpartner wie vereinbart alle zwei Monate anruft. Mit ihm kann ich mich über Gott und die Welt unterhalten – nicht nur über die MS. Wenn ich Fragen habe, melde ich mich bei ihm. Mittlerweile haben wir schon ein fast freundschaftliches, ja familiäres Verhältnis. Aber auch wie **trotz ms** auf Instagram und im Magazin kommuniziert, fühlt sich irgendwie familiär an.

Was macht für Dich trotz ms MEIN SERVICE aus, Caroline?
Informationen aus erster Hand und ein persönlicher Ansprechpartner.

Hast Du Dir schon einmal Infomaterialien bestellt, Maren, – wenn ja welche?
Ich habe zu Beginn einige Materialien bekommen, die ich sehr interessant fand, zum Beispiel die **Broschüre „Multiple Sklerose-Gut zu wissen“** über MS und das Magazin.

Caroline, hast Du das Patientenprogramm weiterempfohlen?
Ja, ich habe **trotz ms MEIN SERVICE** in der Selbsthilfe und über Facebook anderen MS-Patienten weiterempfohlen. Gerade Neu-Betroffene können so Infomaterial erhalten und ihre Fragen stellen. Der Ansprechpartner kann diese entweder gleich beantworten oder macht sich kundig und ruft dann zurück. ◆

TRAUMHAFT ENTSPANNT

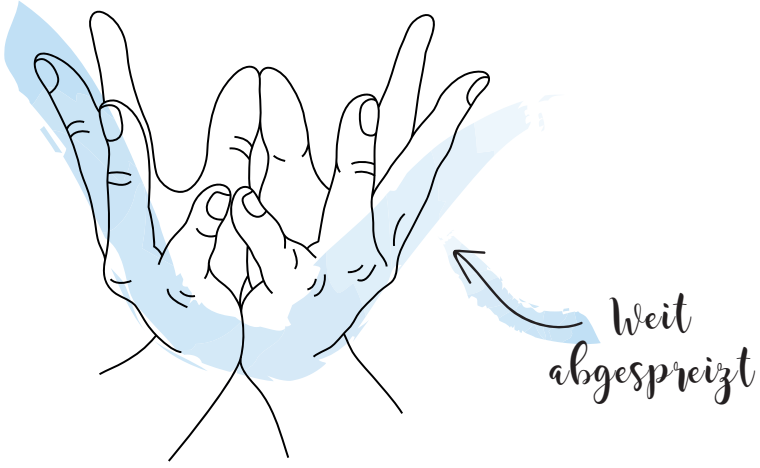


Pran-Mudra

So funktioniert's: Die Kuppen von Daumen, Ring- und kleinem Finger zusammenführen und einen leichten Druck gegen den Daumen ausüben. Zeige- und Mittelfinger gerade ausstrecken. Verweile in dieser Position einige Minuten. Konzentriere Dich während dieser Übung auf Deinen Atem.

Lotus-Mudra

So funktioniert's: Halte Deine Hände auf Höhe Deines Herzens. Die Handgelenke berühren sich. Lege die Daumen sowie die kleinen Finger jeder Hand aufeinander. Die übrigen Finger werden möglichst weit abgespreizt. Halte die Lotus-Mudra für ein paar Minuten.



Hakini-Mudra

So funktioniert's: Lege zunächst alle Fingerspitzen aufeinander, sodass eine Art Dreieck entsteht. Atme tief durch die Nase ein und tief durch den Mund aus. Nach ein paar Wiederholungen wirst Du merken, wie Dein Atem immer tiefer und länger wird und Du Dich nach und nach entspannst.

Für eine gute Prognose:

Schneller Therapiestart

Der Faktor „Zeit“ spielt bei der Behandlung von Multipler Sklerose eine entscheidende Rolle. Eine aktuelle Studie zeigt erneut, dass eine frühzeitige Therapie das Risiko für mögliche Beeinträchtigungen stark verringern kann.

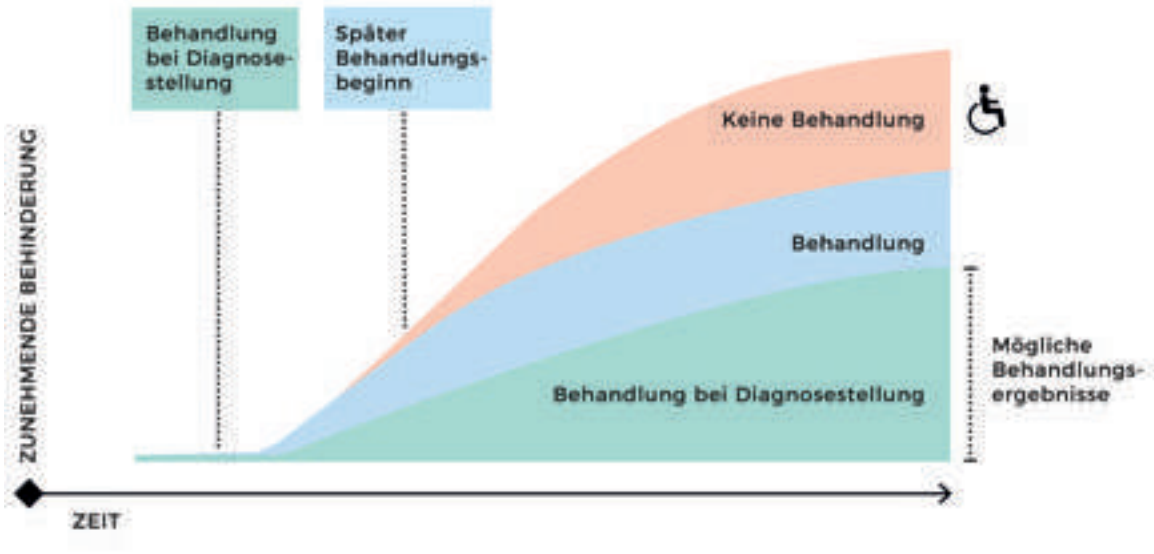
Die ersten Anzeichen von MS sind unspezifisch. Deshalb verstreichen häufig mehrere Jahre vom ersten Auftreten der Symptome bis zum Behandlungsbeginn – dadurch geht wertvolle Zeit verloren. In dieser Zeit können die durch MS verursachten Entzündungsherde das Gewebe im Gehirn und Rückenmark dauerhaft schädigen.

Auf leisen Sohlen: MS bleibt lange unbemerkt

Das Gehirn ist die Schaltzentrale Deines Körpers. Es kann Funktionsstörungen zunächst sehr gut kompensieren. Deshalb kann es sein, dass Du die MS zu Beginn gar nicht bemerkst. Mit fortschreitender Erkrankung aber verliert das Gehirn die Fähigkeit, Funktionsstörungen auszugleichen und bleibende Schäden entstehen. Deshalb gilt: Den Krankheitsverlauf so früh wie möglich mit einer geeigneten Therapie ausbremsen und damit das Risiko für Einschränkungen senken.

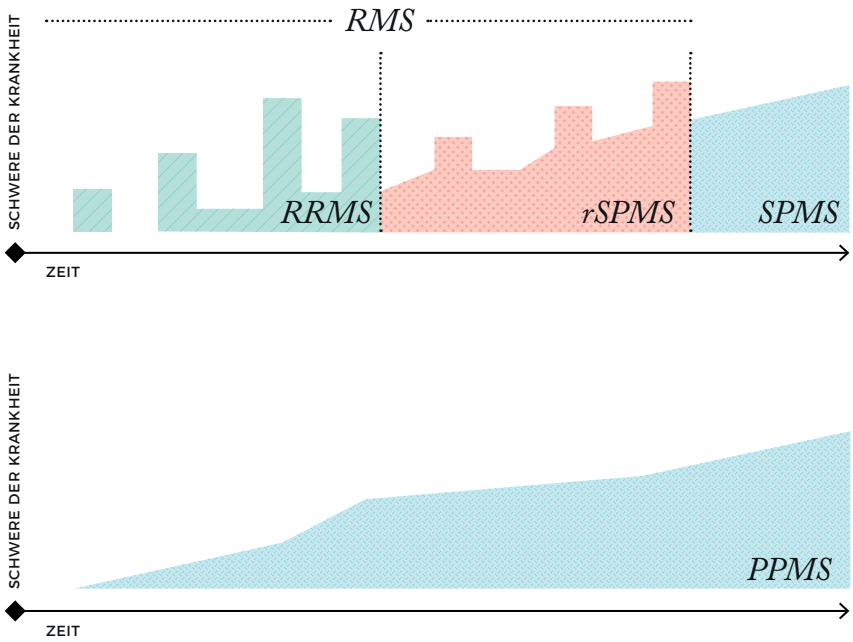
Den Krankheitsverlauf aufhalten

Den Zusammenhang zwischen Entzündungsaktivität und fortschreitenden Einschränkungen bei MS-Patienten belegt auch eine Auswertung verschiedener aktueller Studien: Bei etwa 80 Prozent der Betroffenen mit schubförmiger MS (RRMS) geht die Erkrankung unbehandelt in eine kontinuierlich fortschreitende MS (SPMS) über, die zu dauerhaften Beeinträchtigungen führt. Die frühzeitige Behandlung kann das Risiko für das Fortschreiten in die SPMS deutlich senken. Aber auch für Betroffene, deren Erkrankung von Beginn an fortschreitet (PPMS), gibt es mittlerweile gute Therapiemöglichkeiten, die den Krankheitsverlauf verlangsamen können.



Je früher desto besser: Schneller Therapiestart für einen langfristigen Behandlungserfolg

Die verschiedenen MS-Verlaufsformen im Überblick



RRMS (Relapsing Remitting Multiple Sclerosis): Die Symptome bilden sich nach einem Schub teilweise oder vollständig zurück.

SPMS (Secondary Progressive Multiple Sclerosis): Aus einer RRMS entwickelt sich im Verlauf eine fortschreitende MS.

rSPMS (relapsing Secondary Progressive Multiple Sclerosis): Eine SPMS, bei der noch Schübe auftreten.

RMS (Relapsing Multiple Sclerosis): Fasst die schubförmigen RRMS und rSPMS zusammen.

PPMS (Primary Progressive Multiple Sclerosis): Die MS schreitet von Beginn an kontinuierlich fort (i. d. R. ohne Schübe).

Regelmäßige Kontrollen für die optimale Therapie

Lass Dich nicht täuschen: Auch wenn Du symptomfrei bist, kann die MS unbemerkt aktiv sein. Experten sprechen dann von „subklinischer Krankheitsaktivität“. Deshalb ist es wichtig, dass Du Deinen Krankheitsverlauf regelmäßig mit einer MRT-Untersuchung kontrollieren lässt.

Krankheitsprogression messen

Auch mit Hilfe von standardisierten Testverfahren kann man den Krankheitsverlauf sowie das Therapieansprechen beurteilen und die Behandlung kontinuierlich optimieren. Eine Fachgruppe hat ein überschaubares Set an Tests zusammengestellt. Die Tests liefern aussagekräftige Ergebnisse über das Fortschreiten der MS:

SDMT = Symbol-Digit-Modalities Test
Kognitionstest, bei dem Patienten auf Zeit Zahlen geometrischen Formen zuordnen.

9HPT = 9 Hole Peg Test
Test der motorischen Fähigkeiten der Hände, bei dem Patienten kleine Stifte auf ein Steckbrett setzen.

T25FW = Timed 25-Foot Walk
Motoriktest für die unteren Extremitäten, bei dem der Patient 7,62 Meter in möglichst kurzer Zeit zurücklegt.

Du willst wissen, welche Therapien derzeit für MS zugelassen sind? Dann bestell Dir unsere **Wirkstoff-Übersichtskarte**. Sie zeigt die verschiedenen Verlaufsformen der MS und alle dafür zugelassenen medikamentösen Therapieoptionen auf einen Blick. Meld Dich dafür einfach bei **trotz ms MEIN SERVICE – 0800.1010800**.

Die Tests sollten alle sechs Monate wiederholt werden, um den Krankheitsverlauf zu dokumentieren und gegebenenfalls die Therapie anzupassen.

Sprich Deinen Arzt darauf an. Lass Dir die aktuellen Therapiemöglichkeiten erklären und überlegt gemeinsam, ob ein Therapiewechsel sinnvoll sein kann.

Du möchtest mehr über MS und ihre Behandlungsmöglichkeiten erfahren? Dann bestell Dir unsere Broschüre **„Multiple Sklerose – Gut zu wissen“** ganz einfach auf **www.trotz-ms.de** oder telefonisch über unsere kostenlose Servicenummer – **0800.1010800**. ◆

MEIN TRAUMURLAUB IN THAILAND

Lara, 25 Jahre

Endlich abschalten und Neues entdecken – Zeit für Urlaub! Gerade bei der Planung von Fernreisen spielt die MS keine unbedeutende Rolle. Trotzdem ist Lara im April 2018 zu ihrem Traumurlaub in die Region Khao Lak in Thailand aufgebrochen.

Lara hat MS. Doch davon lässt sich die 25-Jährige nicht unterkriegen. Ihr Motto lautet: „Wenn Dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade draus!“ Trotz MS blickt sie optimistisch in die Zukunft und verwirklicht sich ihre Träume.

> „Das A und O für einen entspannten Urlaub ist gute Planung.

Jeder Urlaub sollte gut vorbereitet sein, finde ich. Denn nicht nur das Klima vor Ort birgt so seine Herausforderungen. Also, was gibt es bei der Urlaubsplanung zu beachten?

In puncto Klima gilt: Du kennst Dich selbst am besten. Daher solltest Du wissen, ob ein tropisches Klima für Dich in Ordnung ist. Mein Tipp: Aircondition oder Fächer zur Abkühlung. Außerdem besteht in Thailand die Möglichkeit, sich zwischen Regen- und Trockenzeit zu entscheiden.

Rechtzeitig an Impfungen und Reiseapotheke denken

Kümmere Dich rechtzeitig um Reiseimpfungen – Auskunft gibt die Seite des Auswärtigen Amtes. Wenn man von Deutschland aus einreist, sollte der Standardimpfschutz gegeben sein. Um zu überprüfen, ob meine Impfungen ausreichen, habe ich meinen Impfpass bei meinem Hausarzt abgegeben. In gewissen Regionen Thailands herrscht ein erhöhtes Malariarisiko. Lass Dich von Deinem Arzt beraten, ob eine Prophylaxe erforderlich ist.

Je nach Therapie solltest Du vor der Reise sichergehen, dass Du genügend Medikamente zur Verfügung hast. Müssen Deine Medikamente gekühlt werden, benötigst Du eine kleine Reisekühlbox und Gefrierakkus. Außerdem musst Du für Deine Medikamente Zollbescheinigungen mitführen. Diese stellt Dir Dein behandelnder Arzt aus. Bitte beachte, dass Du Deine Medikamente immer im Handgepäck mitführst, da im Gepäckraum des Flugzeugs Minusgrade herrschen.

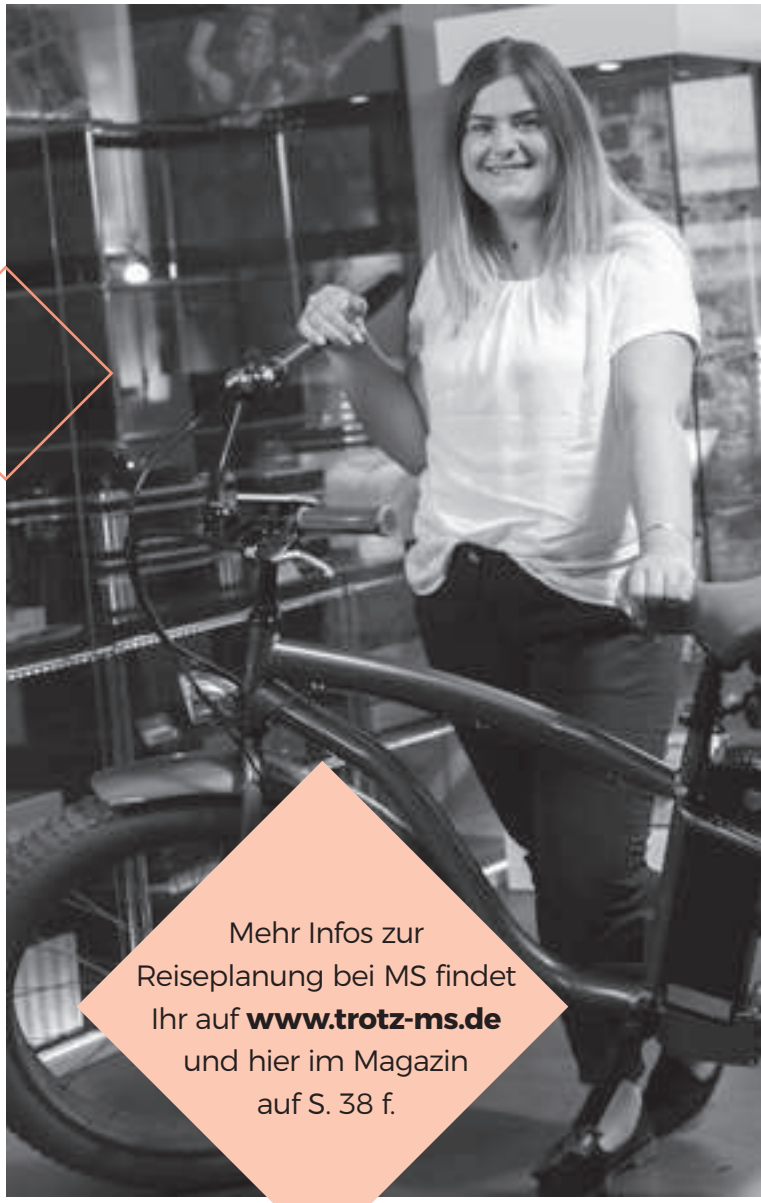
Die Anreise – mach es Dir bequem
Beim Check-in bin ich dank der Zollbescheinigung ganz einfach mit meinen Medikamenten in der Kühlbox durch die Sicherheitskontrolle gekommen. Im Flugzeug habe ich mich an eine Flugbegleiterin gewandt und ihr erklärt, dass meine Medikamente gekühlt werden müssen. Wichtig: Weise das Flugpersonal darauf hin, dass die Medikamente nicht gefroren werden dürfen. Oft kühlt das Flugpersonal nämlich mit Trockeneis und dann besteht die Gefahr, dass die Medikamente gefrieren. Bei Langstreckenflügen ziehe ich immer bequeme Klamotten, Socken und einen Schal an. Außerdem habe ich ein Nackenkissen, Oropax und eine Schlafmaske im Handgepäck.

Hotelzimmer mit Kühlschrank
Im Hotel habe ich mich vergewissert, dass ein Kühlschrank im Zimmer vorhanden ist. Sollte keiner da sein, kann oft nachträglich ein Kühlschrank installiert werden. Ansonsten gibt es auch die Möglichkeit, die Medikamente an der Rezeption abzugeben.

Nach der langen Anreise konnten wir am Strand unter Kokospalmen entspannen und haben mit dem Roller die Umgebung erkundet. Die exotische Kultur und die freundliche Bevölkerung haben es uns angetan. Wir waren viel am Strand und im Wasser und ich habe die MS einfach mal MS sein lassen. Keine Sekunde habe ich an einen Schub oder Ähnliches gedacht. Ich war einfach entspannt und glücklich. Die Meeresluft, das leckere Essen und die Sonne machten gute Laune. Es war einfach eine tolle Erfahrung.

Ich wünsche Euch viel Spaß bei Eurer Traumreise! ◆

Es war toll, die MS einfach mal MS sein zu lassen.



Mehr Infos zur Reiseplanung bei MS findet Ihr auf **www.trotz-ms.de** und hier im Magazin auf S. 38 f.

Lebensretter im Hosentaschenformat

Ob im Alltag oder auf Reisen – einen Unfall wünscht sich niemand. Was aber, wenn es doch passiert? Wer berichtet den Ärzten von Deiner MS und Deinen Medikamenten, wenn Du dies nicht mehr kannst? Darüber informiert der Europäische Notfallausweis.

Was ist der Europäische Notfallausweis?

Bei einem Unfall sind Rettungskräfte meist schnell vor Ort, um die nötige Hilfe zu leisten. Über Vorerkrankungen oder regelmäßige Medikamenteneinnahme können verletzte Personen die Helfer aber häufig nicht informieren, weil sie beispielsweise unter Schock stehen oder nicht bei Bewusstsein sind. Dabei können diese Informationen im Ernstfall Leben retten.

Hierfür wurde der Europäische Notfallausweis (kurz: ENA) entwickelt. Er beinhaltet auf zwölf Seiten alle wichtigen medizinischen Informationen zu Deiner Person.

Der Europäische Notfallausweis enthält Angaben zu:

- Deinen persönlichen Daten (Name, Geburtsdatum, Adresse)
- Deiner Blutgruppe
- Schutzimpfungen, die Du bekommen hast
- Allergien oder Unverträglichkeiten
- Deiner MS-Erkrankung sowie Namen und Dosierungen der Medikamente, die Du einnimmst
- einer von Dir gewählten Person, die im Notfall benachrichtigt werden soll

Das Besondere am Europäischen Notfallausweis ist, dass alle relevanten Informationen in neun verschiedenen Sprachen verfasst sind. Das hilft Dir dabei, auch auf Reisen im Ausland in medizinischen Notfällen eine schnelle und sichere Behandlung zu bekommen.

Wie funktioniert der Europäische Notfallausweis?

Den Europäischen Notfallausweis erhältst Du gegen eine geringe Gebühr (ca. drei Euro) in vielen Apotheken oder beim Bundesanzeiger Verlag. Lass Deinen Arzt alle wichtigen medizinischen Informationen von Dir darin eintragen. Am besten trägst Du den Ausweis dann immer bei Dir – durch sein kleines Format passt er in jedes Portemonnaie!

Der Europäische Notfallausweis beinhaltet also all Deine medizinisch relevanten Informationen, die im Ernstfall Leben retten können. So erhältst Du im Notfall schnelle und sichere Hilfe. ◆

?

Weißt Du eigentlich, dass wir in unserem monatlichen Newsletter auf viele verschiedene Themen – und dabei auch auf das Thema „Reisen mit MS“ – eingehen? Schau auf unserer Website vorbei und melde Dich an!

SPORT MIT HANDICAP?

Dein Herz schlägt für Sport – diese Leidenschaft kannst Du Dir trotz MS bewahren. Selbst dann, wenn die Erkrankung fortschreitet und zu Bewegungseinschränkungen führen sollte, kannst Du fast jede Sportart in angepasster Form ausüben.

Vielleicht hast Du Dich schon einmal gefragt: Sport mit Handicap – geht das überhaupt? Die gute Nachricht ist: Ja. Ob in der Freizeit beim sogenannten Breitensport oder beim Hochleistungssport – in Deutschland gibt es zahlreiche Optionen, mit Handicap sportlich aktiv zu werden. Beim Freizeitsport geht es vor allem um Spaß an der Bewegung, Spiel und ein Gemeinschaftserlebnis.

Du kannst ganz traditionelle Sportarten ausüben, Fun- und Trendsportarten bei Spiel- und Sportfesten ausprobieren oder das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung ablegen.

Auch auf Wettkämpfe musst Du nicht verzichten, denn die Regeln bei Turnieren im Breitensport werden an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

SPORTARTEN MIT MODIFIZIERTEN REGELN

Menschen mit Handicap können heute fast jede Sportart ausüben. Je nach körperlicher Einschränkung könntest Du beispielsweise Para-Badminton im Rollstuhl, im Stehen oder im Sitzen spielen. Beim Integra-Badminton ist auch ein Doppel von einem Rollstuhlfahrer und einem Nicht-Behinderten möglich. In Behindertensportverbänden sorgen speziell ausgebildete Übungsleiter dafür, dass Du Deinem Gesundheitszustand entsprechend trainierst.

- Erhalte und steigere Deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Stärke Deine Eigeninitiative und baue Hemmungen ab.
- Dein Blutdruck wird langfristig reguliert.
- Entwickle mehr Selbstvertrauen und

KRANKENGELD

DAS SOLLTEST DU WISSEN

Du bist länger als sechs Wochen aufgrund ein und derselben Erkrankung arbeitsunfähig? In diesem Fall zahlt Deine Krankenkasse Dir fortan für eine gewisse Zeit Krankengeld.

Um Deinen Verdienstausfall abzufangen, zahlt Dir die Krankenkasse Krankengeld für maximal 78 Wochen. Die Grundvoraussetzung dafür ist: Du hast eine sechswöchige Arbeitsunfähigkeit lückenlos bei Deiner Krankenkasse nachgewiesen. Dazu musst Du ab Beginn der Arbeitsunfähigkeit die Bescheinigung Deines Arztes an die Krankenkasse geschickt haben – am besten per Einschreiben mit Rückschein. Dann beginnt Dein Krankengeldanspruch direkt nach Ablauf der Lohnfortzahlungen. Gut zu wissen: Auch mit Arbeitslosengeld I hast Du Anspruch auf Krankengeld.

Die vollen 78 Wochen Krankengeld erhältst Du allerdings nur jeweils innerhalb von drei Jahren. Erst wenn Du nach Ablauf der Dreijahresfrist (sogenannte „Blockfrist“) wieder ein halbes Jahr im Beruf warst, bevor Du wegen derselben Krankheit wieder arbeitsunfähig wirst, hast Du erneut Anspruch auf 78 Wochen Krankengeld. Wenn Du wegen einer anderen Krankheit ausfällst, läuft hier eine eigenständige Blockfrist von drei Jahren. Es können also mehrere Blockfristen nebeneinander laufen. ◆

So vi
Kran
steht

Grundsätzlic erh s Du
70 Prozent ne t de
als Krankeng d, i g

Der Betrag e spr ö
90 Prozent ne

Pro Tag bet t da
höchstens **1 50**

Evtl. erhältst u na e
verträgen ei n Zu s
Deinem Arb gebe

Vom Kranke eld a ez
werden die n Dir e
Sozialversich ung b räg

Das Kranken ld e
wird allerdin zu e
s Steu atz r
D

Auf der sicheren Seite bei MS: *Kündigungsschutz*

In Deutschland profitieren Arbeitnehmer mit Einschränkungen von einem besonderen Kündigungsschutz. Diese Regelung gibt Dir ein spezielles Maß an Sicherheit, denn MS-bedingte Gründe dürfen kein Argument für eine Entlassung sein.

Deine Kollegen und Vorgesetzten schätzen Dich und Du gibst im Beruf trotz MS alles. Dennoch kann Deine Erkrankung so weit fortschreiten, dass Deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit abnimmt und Du daher in wichtigen körperlichen oder seelischen Funktionen eingeschränkt bist. Für den Fall der Fälle sorgt das Neunte Sozialgesetzbuch (§ 85–92 SGB IX) vor: Es legt fest, dass Schwerbehinderte, also Personen ab einem Behinderungsgrad von 50, besonders geschützt sind. Auf Antrag kann diese Regelung auch für Personen gelten, die einen Behinderungsgrad von 30 haben. Man spricht dann von Gleichgestellten.

EIN UNHEILVOLLES PAAR: BLUTHOCH-DRUCK UND MS

Bluthochdruck ist weit verbreitet. Bei Menschen mit Multipler Sklerose ist das Risiko um etwa 48 Prozent erhöht, was Forscher so erklären: Bluthochdruck kann die Blut-Hirn-Schranke stören, die bei MS ohnehin beschädigt ist. So können reaktive Immunzellen leichter in das zentrale Nervensystem einwandern. Das Fatale an Bluthochdruck bei MS: Hoher Druck in den Gefäßen verursacht größere Schäden in der weißen Substanz im Gehirn und stärkeren Gehirnschwund (Hirnatrophie). Deshalb ist es

MIT OBST UND CO. MS VORBEUGEN?

Eine gesunde Ernährung scheint der Vorstufe von Multipler Sklerose, dem klinisch isolierten Syndrom (CIS), vorzubeugen. Laut einer australischen Studie können besonders Menschen mit einem hohen Risiko für MS von einer gesunden Ernährung profitieren. Demnach senkt eine gesunde Kost im Vergleich zu einer unausgewogenen Ernährung das CIS-Risiko um 25 Prozent. Gesund bedeutet in diesem Fall, eine Kost, die reich an Gemüse, Hülsenfrüchten, Geflügel sowie Fisch und Eiern ist.

Du möchtest mehr über die B-Zell-Therapie bei MS erfahren? Hol Dir unsere Broschüre **„Multiple Sklerose – Gut zu wissen“**: Du kannst sie Dir auf **www.trotz-ms.de** herunterladen oder nach Hause bestellen.

B-Zellen außer — Rand und — Band

Außer Kontrolle geratene B-Zellen können bei MS zu Schäden im Nervensystem führen. In der Regel verhindern bestimmte Immunzellen, sogenannte Myeloid-derived suppressor cells (MDSCs), dass sich zu viele B-Zellen in den Hirnhäuten ansammeln; Diese lösen Entzündungen aus und schädigen das Nervengewebe. Bei MS scheinen diese Kontrollzellen teilweise zu versagen. Diese Erkenntnis könnte eine Erklärung dafür sein, weshalb B-Zell-basierte Therapieansätze bei MS Wirkung zeigen.

Spezielle MS-Diäten

Swank-Diät, Fasten oder ketogene Diät – vielleicht hast auch Du schon von speziellen MS-Diäten gehört? Sie sollen wahre Wunder bei Multipler Sklerose bewirken. Was aber ist dran an dieser Annahme?

Ansätze zur Ernährungstherapie bei MS stützen sich meist auf allgemeine wissenschaftliche Erkenntnisse zu Erkrankungsmechanismen bei MS und anderen Autoimmunerkrankungen.

Anti-Entzündliche Diät

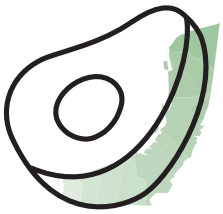
Ziel ist es, die für MS typischen entzündlichen Prozesse zu bremsen: durch den Verzicht auf entzündungsfördernde Fette und die vermehrte Aufnahme antioxidativer, also zellschützender, Lebensmittel. Diesen Prinzipien entspricht die Mittelmeer-Diät, bei der mit wenig Fleisch, aber mit viel Gemüse, Fisch und Olivenöl gekocht wird.

Swank-Diät

Dr. Roy Swank verordnete seinen MS-Patienten eine radikale Reduktion gesättigter Fette. Denn aus diesen können im Körper entzündungsfördernde Stoffe entstehen.

McDougall-Diät

Bei der McDougall-Diät werden sehr wenig gesättigte Fettsäuren aufgenommen und man verzichtet auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Auf dem Speiseplan stehen dafür stärkehaltige Nahrungsmittel, Früchte und Gemüse. In einer Studie zeigten MS-Betroffene, die sich danach ernährten, deutlich weniger chronische Müdigkeit (Fatigue).



4 Ketogene Diät

Auf Kohlenhydrate wird in der ketogenen Diät fast komplett verzichtet und dafür auf viele Proteine aus pflanzlichen Quellen gesetzt. So bleibt der Insulinspiegel im Blut konstant niedrig. Diese Ernährung verbessert nachweislich die Lebensqualität von MS-Patienten.

5 Fasten

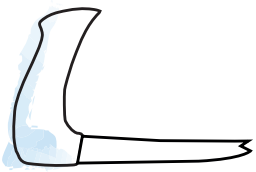
Es gibt Hinweise aus der Forschung, dass therapeutisches Fasten bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen und möglicherweise auch bei MS Verbesserungen im Krankheitsverlauf bewirkt.

Eines steht fest: Durch eine spezielle Ernährung kann Deine MS-Erkrankung nicht geheilt werden. Allerdings kann sie Dein Wohlbefinden steigern. Die Wirksamkeit für Spezialdiäten bei MS ist nur unzureichend belegt, doch muss das nicht heißen, dass bestimmte Ansätze nicht wirken. Vielmehr zeigt dies, wie schwierig es ist, etwas so Vielschichtiges wie Ernährung wissenschaftlich zu untersuchen. ◆

Leckere und gesunde Rezepte findest Du auch auf **www.trotz-ms.de** und in den Schmackhaft-Heften, die Du Dir über **trotz ms MEIN SERVICE** bestellen kannst.

Schlaue Küchenhelfer für Deine Selbstständigkeit

Eine gesunde Ernährung ist Dir wichtig? Kleine Helferlein in der Küche machen es Dir leichter, etwas Leckeres zuzubereiten.



Messer mit abgewinkeltem Griff

Wenn Du aufgrund der MS nur eine Hand nutzen oder eingeschränkt mit beiden Händen arbeiten kannst, gibt es Messer oder Hobel mit abgewinkeltem Griff. Sie ermöglichen es, mit wenig Kraftaufwand zu arbeiten. Außerdem beugst Du damit einer Überlastung von Hand, Handgelenken und Armen vor.

Schneidebrett mit Saugnäpfen

Spezielle Schneidebretter mit Dornen oder Vorrichtungen, in die Du Nahrungsmittel einspannen kannst, sind nützliche Helfer beim Kochen mit MS. Es gibt auch Multifunktionsschneidebretter, die zusätzliche Vorrichtungen für das Raspeln von Gemüse und das Schmieren von Broten haben.

Quinoa mit Beeren

Zutaten für zwei Portionen

100 g	Quinoa
200 ml	Milch oder Wasser
1 Prise	Salz
1	Zimtstange
1–2 EL	Honig
100 g	gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren)
2 EL	Mandelkerne
	Etwas Zimt zum Bestreuen

30 min
Zubereitungszeit

255 kcal
pro Portion

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

1 Den Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Die Milch (oder das Wasser) mit dem Salz aufkochen lassen, dann den Quinoa und die Zimtstange hinzugeben und im geschlossenen Topf 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Honig unterrühren und den Quinoa noch 15 Minuten quellen lassen.

2 Währenddessen die Beeren abwaschen, verlesen und trocken tupfen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und dann auf einem kleinen Teller abkühlen lassen.

3 Den fertigen Quinoa-Pudding (ohne Zimtstange) mit den Beeren und Mandeln anrichten und mit etwas Zimt servieren.

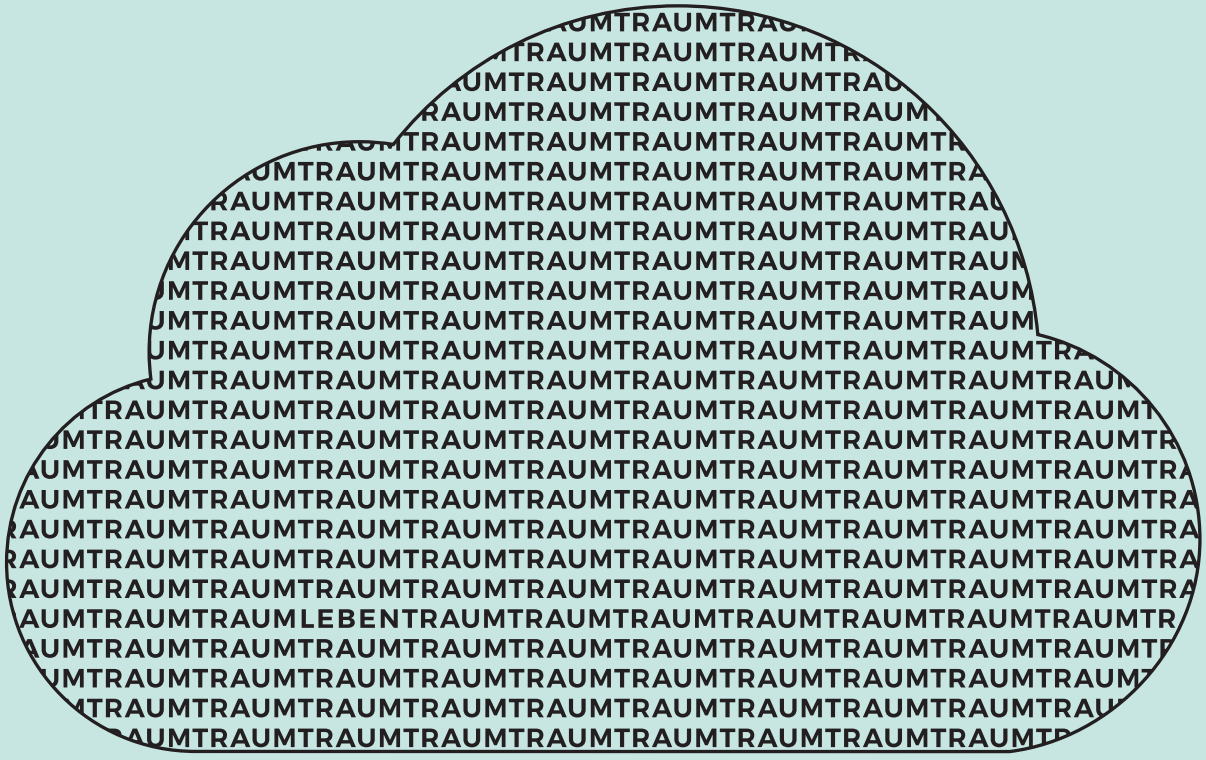
GUTEN APPETIT!

Hast Du den Durchblick?

Bringe Dein Gehirn in Schwung und trainiere Konzentration und Logik mit unseren Rätseln. Viel Spaß beim Tüfteln!

Wer suchet, der findet

In dieser Traumwolke hat sich ein anderes Wort versteckt.
Kannst Du es finden?



Logisch kombinieren

Bilde aus den vorgegebenen Buchstaben so viele Wörter wie möglich.
Die Schwierigkeit: Der weiß markierte Buchstabe muss immer enthalten sein und jeder Buchstabe darf nur einmal verwendet werden. Die neun angegebenen Buchstaben ergeben auch ein Wort – findest Du es heraus? Probiere es aus und schau, wie viele Wörter Du findest.

A	T	H
T	U	A
F	R	M

Die Lösungen der Rätsel findest Du auf Seite 55.

Halbe Sachen

Bei diesen Wörtern fehlt jeweils die Hälfte.
Kannst Du sie trotzdem erkennen und lesen?

FÜNF FRAGEN UND ANTWORTEN

Uhthoff-Phänomen bei MS

WAS VERSTEHT MAN UNTER DEM UHTHOFF-PHÄNOMEN?

Das Uhthoff-Phänomen tritt bei etwa 80 Prozent der MS-Betroffenen auf und bezeichnet eine vorübergehende Verschlechterung der MS-Symptome, verursacht durch eine erhöhte Körpertemperatur. Man spricht auch von einem „Pseudoschub", da sich im Vergleich zu einem „echten" Schub die Symptome schnell wieder verbessern, sobald die Körpertemperatur sinkt.

WODURCH WIRD DAS UHTHOFF-PHÄNOMEN AUSGELÖST?

Alles, was zu einer Erhöhung der Körpertemperatur führt, kann das Uhthoff-Phänomen auslösen. Dazu gehören körperliche Anstrengung, Hitze, Fieber, heiße Bäder oder Saunabesuche.

KANN DAS UHTHOFF-PHÄNOMEN ZU DAUERHAFTEN SCHÄDEN FÜHREN?

Nein. Das Uhthoff-Phänomen bedeutet nicht, dass neue Schäden an den Nerven entstehen. Vielmehr handelt es sich um vorübergehende neurologische „Kurzschlüsse". Vermutet wird, dass der Temperaturanstieg die Reizweiterleitung in den durch die MS vorgeschädigten Nerven verzögert.

WAS HILFT BEIM UHTHOFF-PHÄNOMEN?

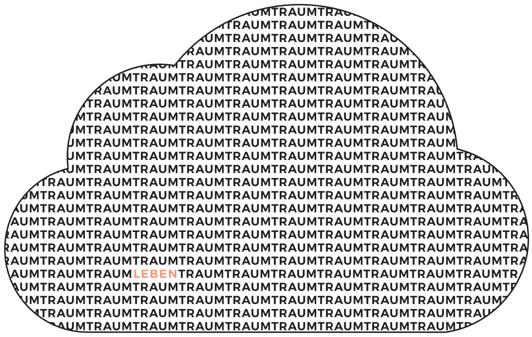
Beste Vorbeugung ist, den Anstieg der Körpertemperatur zu vermeiden. Bei hohen Außentemperaturen kannst Du verschiedene Maßnahmen zur Kühlung ergreifen: Kühlwesten tragen, Ventilatoren oder eine Klimaanlage nutzen. Kühlende Speisen und Getränke können neben kalten Duschen oder Fußbädern genauso helfen.

KANN ICH TROTZ UHTHOFF-PHÄNOMEN SPORT TREIBEN?

Ja! Die vorübergehende Verstärkung der MS-Symptome kann zwar auch durch körperliche Anstrengung ausgelöst werden, dennoch solltest Du trotz Uhthoff-Phänomen nicht auf Sport verzichten. Reduziere stattdessen die Belastung und verlege den Sport in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Bei heißen Temperaturen ist Schwimmen ideal. Mit regelmäßiger Bewegung kannst Du Deinen Körper sogar widerstandsfähiger gegenüber sommerlichen Temperaturen machen. ◆

AUFLÖSUNG DER RÄTSEL VON SEITE 52–53

Wer suchet, der findet



Logisch kombinieren

- Traumhaft
- Uhr
- Mut
- Tau
- Rum
- Ruf
- Rau
- Hut
- Huf
- Auf
- Turm
- Ruhm
- Raum
- Haut
- Maut
- Frau
- Aura
- Traum
- Armut
- Haftraum
- Trauma

Halbe Sachen

Träumen – Freundschaft
Glück – Kraft – Abenteuer
Erfolg – Grenzen – Leben
Überwinden – Hoffnung
Energie – Entspannung

IMPRESSUM

Herausgeber
und verantwortlich für den Inhalt:
Roche Pharma AG
Public & Patient Partnership
Emil-Barell-Str. 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

Konzept, Redaktion und Gestaltung:
art tempi communications gmbh
Maria-Hilf-Str. 15
50677 Köln

Produktion:
Uehlin Druck- und Medienhaus

Bildnachweise:
Cover: stocksy.com: Good Vibrations Images | **istockphoto.com:** S. 6 master1305 | S. 20 seb_ra | S. 28 MmeEmil | S. 40 andresr | **photocase.de:** S. 18 obeyleesin | S. 54 suschaa | **shutterstock.com:** S. 22 Sloth Astronaut | S. 23 anfisa focusova | S. 29 dityazemli | S. 29 Buddy Cat | S. 42 owatta | S. 42 Chatchawan | S. 43 Sloth Astronaut | S. 48, 49 SilviaC | **stocksy.com:** S. 3 Good Vibrations Images | S. 10 Thais Ramos Varela | S. 22 Yaroslav Danylchenko | S. 26 Studio Firma | S. 30 Thais Ramos Varela | S. 32, 33 Beatrix Boros | S. 43 Jessica Lia | S. 44 GIC | S. 46 RZCREATIVE | S. 49 Pietro Karras | S. 50, 51 Lumina | **unsplash.com:** S. 23 pmalleret | S. 38 anna hamilton | S. 47 brooke lark

Bogen: stocksy.com: Studio Firma | **Postkarten: stocksy.com:** Maresa Smith | **fotolia.com:** Pattadis | **5-Minuten-Zeitinsel: unsplash.com:** stacy-marie, alisa-anton, bruce-mars | **istockphoto.com:** william87, jacoblund | **stocksy.com:** Michela Ravasio

DU WILLST MEHR LESEN?

Dann schau doch einfach auf unserer Website vorbei und informiere Dich über aktuelle und spannende Themen rund um Multiple Sklerose:

www.trotz-ms.de
@trotz_ms