

ms begleiter

# MEIN FATIGUE-TAGEBUCH



sanofi

# MEINE DATEN

.....  
Vorname

.....  
Name

.....  
Behandelnde Praxis/MS-Nurse

.....  
Telefonnummer

.....  
Adresse

## Melden von Nebenwirkungen

Wenn Du das Gefühl hast, dass sich Deine Fatigue durch die Einnahme eines bestimmten Arzneimittels verschlechtert hat, könnte es sich um eine unerwünschte Nebenwirkung dieses Medikaments handeln. Diese solltest Du Deinem Arzt oder Deiner Ärztin oder Apotheker\*in melden.

Du kannst Nebenwirkungen auch beim jeweiligen Hersteller des Medikaments oder direkt über das nationale Meldesystem, das heißt beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) oder beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI) anzeigen.



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome der Multiplen Sklerose. Durch die chronische Müdigkeit kann die Lebensqualität der Betroffenen oft massiv beeinträchtigt werden. Vielleicht hast Du sie auch schon als große Einschränkung in Deinem Alltag wahrgenommen. Sie äußert sich als Schwäche und Mattigkeit, die abhängig von der körperlichen oder geistigen Belastung oder auch einfach im Tagesverlauf schwächer oder stärker werden können.<sup>1</sup>

Die Fatigue ist grundsätzlich von dem klassischen Müdigkeitsempfinden zu unterscheiden, denn es handelt sich dabei keinesfalls nur um ein vorübergehendes Leistungstief, sondern um eine wiederkehrende oder eventuell auch längere Zeit anhaltende Einschränkung.

















Dieses Tagebuch soll Dich dabei unterstützen, eine mögliche Fatigue zu erkennen und deren Verlauf über einen Zeitraum von sechs Wochen zu dokumentieren. So kannst Du zusammen mit Deinem behandelnden Arzt oder Deiner behandelnden Ärztin einen guten Eindruck über Dein Befinden gewinnen. Das Tagebuch kann auch helfen, bei Bedarf eine geeignete Therapieoption auszuwählen. Denk aber daran: Das vorliegende Tagebuch dient lediglich der Dokumentation und ist kein Hilfsmittel zur medizinischen Selbstdiagnose.

Dein MS-Begleiter-Team von Sanofi

## Wie führe ich ein Fatigue-Tagebuch?

In den folgenden Tabellen kannst Du eintragen, bei welchen Tätigkeiten Du besonders erschöpft warst und wie Deine allgemeine Tagesform war. Außerdem kannst Du dokumentieren, ob die Fatigue eher körperlich oder geistig zu spüren war und wie sich Deine Erschöpfung im Laufe des Tages verändert hat. Du kannst auch eintragen, ob Du Pausen eingelegt hast und ob diese ausreichten, um Deinen Alltag gut zu bewältigen.

# WOCHE 1

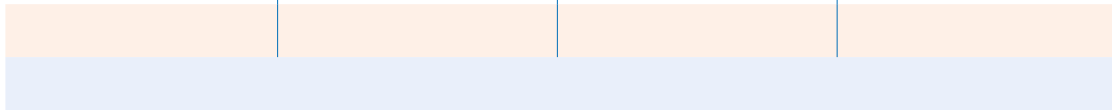
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
mittags	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
nachmittags	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
abends	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

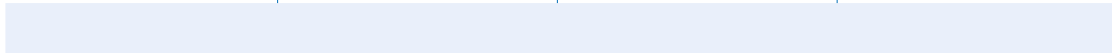
FREITAG

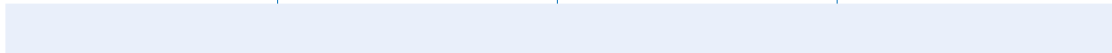
SAMSTAG

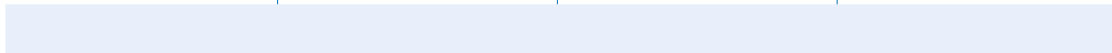
SONNTAG


















































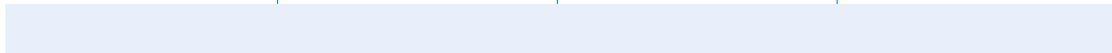
--	--	--	--


















# WOCHE 2

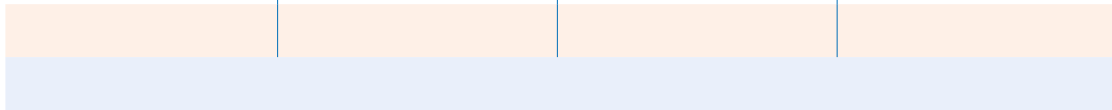
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens	  	  	  
mittags	  	  	  
nachmittags	  	  	  
abends	  	  	  
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

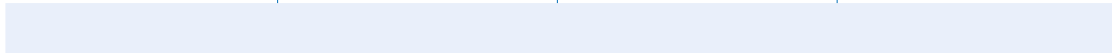
FREITAG

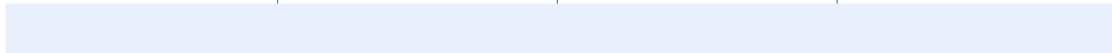
SAMSTAG

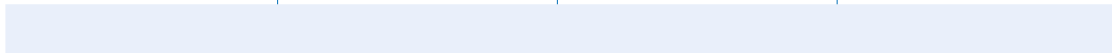
SONNTAG



















































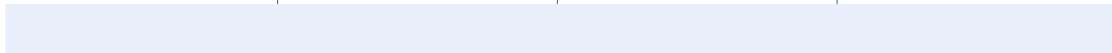
--	--	--	--






# FATIGUE IST NICHT GLEICH FATIGUE

Es gibt verschiedene Formen der Fatigue. Sie kann einerseits die kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigen und zeigt sich dann meist mit Konzentrationschwierigkeiten oder Gedächtnisproblemen. Andererseits kann die Erschöpfung auch körperlich sein. Dann erschwert sie vor allem das Verrichten von Alltagsaktivitäten oder zeigt sich beim Sport.<sup>2</sup>

Die Wissenschaft unterscheidet zudem zwischen einer primären und einer sekundären Fatigue. Die primäre Fatigue geht direkt auf die MS zurück. Die sekundäre Fatigue ist durch Begleitumstände der Erkrankung bedingt, also zum Beispiel durch einen schlechten Schlaf und/oder motorische Probleme, die das Leben einfach anstrengender machen.<sup>3</sup>

Auch begleitende Krankheitsbilder wie eine Depression oder Erkrankungen, die einen erholsamen Schlaf verhindern, können ein Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung verursachen.<sup>4</sup> Solche Störungen können im Allgemeinen gut behandelt werden. Mit der Besserung der jeweiligen Grunderkrankung geht in aller Regel auch die Fatigue zurück.


## Die Ursachen sind noch unbekannt<sup>5</sup>

Bisher ist noch unklar, worin die genaue Ursache für die primäre Fatigue liegt. Wissenschaftler weltweit diskutieren verschiedene Erklärungsansätze:

- Möglicherweise führen chronische Entzündungsprozesse, die indirekt die Funktion des Gehirns beeinflussen, zur Fatigue.
- Auch Läsionen in Hirnregionen, die beeinflussen, wie wach und motiviert wir uns fühlen, kommen als Ursache infrage.





- 
- Teilweise kompensiert das Gehirn Nervenschädigungen, indem es andere bzw. zusätzliche Netzwerke einsetzt. Dauert diese „Über-Aktivierung“ des Gehirns an, kann sie möglicherweise zu Fatigue führen.
  - Es wird angenommen, dass unser Gehirn ständig überwacht, wie erfolgreich es ist, unseren Körper in einem physiologischen Gleichgewicht zu halten. Gelingt das langfristig nicht, signalisiert das Gehirn möglicherweise, Aktivität zu verringern, damit der Körper sich auf die Regulierung dieses Gleichgewichts „konzentrieren“ kann.











## WAS HILFT BEI FATIGUE?

Wie immer, wenn die Ursachen einer Erkrankung nicht genau bekannt sind, ist es kaum möglich, das Problem an seinem Ursprung zu beheben. Deshalb lässt sich die Erschöpfung in der Regel nicht völlig kurieren, durchaus aber lindern. Zwar gibt es Medikamente wie spezielle Antidepressiva, die bei manchen Menschen die Fatigue lindern können, „eine Pille“ dagegen gibt es allerdings nicht.

Die Behandlung erfolgt symptomatisch. Das heißt, es wird versucht, die Auswirkungen der Fatigue zu mildern. Vor allem aktives Energiemanagement, kognitive Verhaltenstherapie oder Achtsamkeitsübungen gehören zur Therapie. Auch körperliches Training ist hilfreich. Dabei geht es nicht um Leistungssport. Wichtig ist, dass der Körper in Schwung kommt und dass die körperliche Aktivität regelmäßig erfolgt. Oft reicht schon ein Spaziergang, um im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine zu kommen. Einfache Bewegungsübungen, die Du im Fitness-Studio oder zu Hause absolvieren kannst, bieten sich ebenfalls an, vor allem bei einer Einschränkung der Gehfähigkeit.

Auch eine vollwertige Ernährung kann dabei helfen, die Auswirkungen der Fatigue zu mildern. Denn ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen geht auf Dauer bei jedem mit Einbußen der Kraft und Vitalität einher.<sup>6</sup>

# WOCHE 3

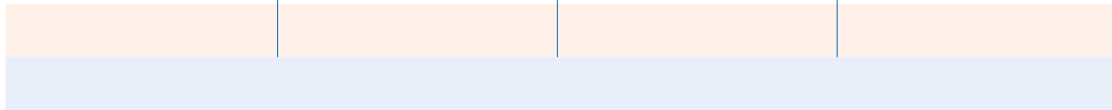
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens	  	  	  
mittags	  	  	  
nachmittags	  	  	  
abends	  	  	  
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

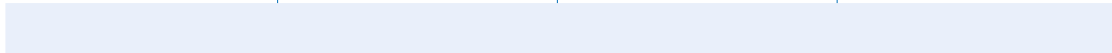
FREITAG

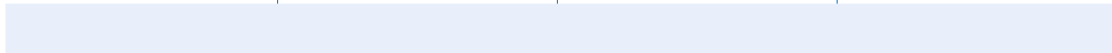
SAMSTAG

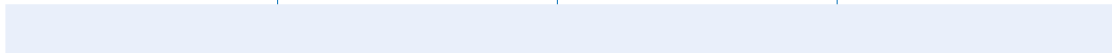
SONNTAG



















































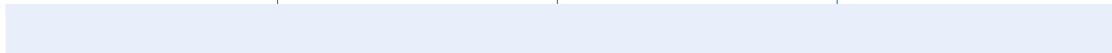
--	--	--	--



























# WOCHE 4

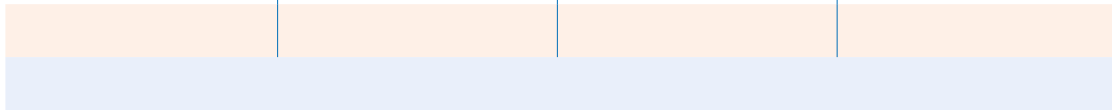
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens	  	  	  
mittags	  	  	  
nachmittags	  	  	  
abends	  	  	  
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

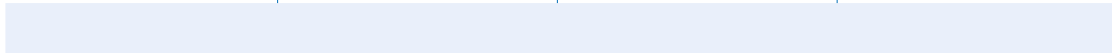
FREITAG

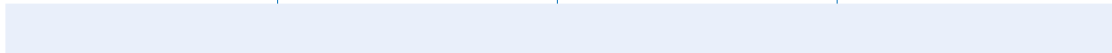
SAMSTAG

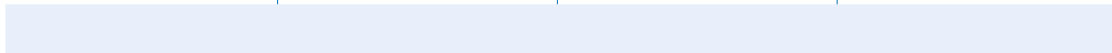
SONNTAG


















































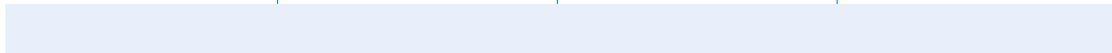
--	--	--	--






# AKTIV GEGEN FATIGUE MIT BEWEGUNG UND SPORT

Zu müde, um aktiv zu werden? Dabei wäre Bewegung wichtig, um die lähmende Fatigue zu überwinden. Wenn Du Dich aufraffst, wirst Du merken, wie sich Dein Körpergefühl bessert und die Müdigkeit nachlässt.

Bildquelle: Ursula Nerger



---

## Florian Liebig, Personal Trainer in Köln

Nicht nur der Aufbau einer gesunden Muskulatur, sondern primär die Verbesserung der Beweglichkeit sind Schwerpunkte der Arbeit von Florian Liebig. Der gelernte Sport- und Fitnesskaufmann trainiert unter anderem Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Erkrankungen wie zum Beispiel der Multiplen Sklerose.

Für MS-Begleiter hat Florian Liebig Atem- und Bewegungsübungen erarbeitet, die Menschen mit Multipler Sklerose und Fatigue den Einstieg in ein regelmäßiges, körperliches Training leichter machen sollen. Die einzelnen Übungen sind wenig aufwendig. Du solltest sie regelmäßig üben und jeweils sechs- bis achtmal wiederholen.

---



## 1. Mit der richtigen Atmung aktiv werden

ZIEL DER ÜBUNG: Aktivierung der tiefen Muskulatur, Lösen von Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Stressabbau.

SO GEHT ES: Flach auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Fersen nah ans Gesäß ziehen. Die Hände entspannt über eine Faszienrolle oder ein kleines Kissen auf den Bauch legen. Langsam durch die Nase tief in den Bauch einatmen, sodass sich die Faszienrolle bzw. das Kissen hebt. Langsam durch den Mund wieder ausatmen.

Menschen mit MS, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu legen, können diese Übung im Sitzen durchführen: in aufrechter Körperhaltung mit nach vorne gerichtetem Blick auf die Stuhlkante setzen. Die Faszienrolle zwischen die Knie nehmen und sanft zusammendrücken. Mit den Händen in die Taille fassen und wie beschrieben langsam tief in den Bauch atmen.



---

## 2. Koordination ist alles

ZIEL DER ÜBUNG: Bewusste Wahrnehmung der Sensorik in allen Körperregionen, Schulung von Gleichgewicht und Koordination.

SO GEHT ES: Aus dem Stand einen Fuß in gerader Linie vor den anderen Fuß setzen. Die Augen schließen und das Gleichgewicht circa zehn Sekunden lang halten. Die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.



---

## 3. Rollend in Bewegung

ZIEL DER ÜBUNG: Aktivierung der Gesäßmuskulatur zur Verbesserung des Bewegungsmusters und der Gehfähigkeit.

SO GEHT ES: In Bauchlage die Arme entspannt nach vorne strecken. Das linke Bein so weit wie möglich gestreckt nach oben anheben und langsam diagonal über das rechte Bein bewegen. In die Ausgangsposition zurückkehren und die gleiche Übung mit dem rechten Bein ausführen.



#### 4. Stabile Schulter – Kontrolle im Rumpf

ZIEL DER ÜBUNG: Stabilisierung des Schultergürtels und Besserung der Rumpfkontrolle.

SO GEHT ES: In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Faszienrolle zwischen die Knie nehmen und diese leicht zusammendrücken. Die Arme auf Schulterhöhe flach ablegen. Die angewinkelten Knie langsam nach links und anschließend nach rechts pendeln. Darauf achten, dass sich dabei die Schulter nicht bewegt, sondern dass sie weiter festen Kontakt mit dem Boden hat.



#### 5. Der Rotation Paroli bieten

ZIEL DER ÜBUNG: Stabilisierung der Wirbelsäule gegen Rotationskräfte.

SO GEHT ES: Hände in Schulterhöhe und Knie unterhalb der Hüfte etwas seitlich versetzt aufsetzen. Handflächen fest auf den Boden drücken. Ohne die Position der Wirbelsäule zu verändern, die Arme jeweils nach dem Ausatmen abwechselnd vom Boden lösen und hochheben.



#### 6. Gewichte trainieren die Stabilität

ZIEL DER ÜBUNG: Steigerung der Griffkraft, gezielte Stärkung der schwächeren Körperseite, um Disbalancen zu korrigieren.

SO GEHT ES: Ein Gewicht (zum Beispiel eine Hantel oder im Alltag die Einkaufstasche) abwechselnd rechts und links aufrecht gehend durch den Raum tragen. Alternativ die gleiche Übung im Kniestand und/oder im Sitzen absolvieren. Das Gewicht kann mit zunehmender Fitness peu à peu gesteigert werden.



Achte bei allen Übungen auf Deine persönlichen Grenzen und überfordere Dich nicht. Bei Bedarf kannst Du mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin besprechen, ob die einzelnen Übungen für Dich geeignet sind.










## Mehr MS-Begleiter als Videos auf YouTube



Auf dem MS-Begleiter YouTube-Kanal findest Du viele weitere **Trainingsreihen, Yoga-** oder **Entspannungsübungen** etc., die speziell für Menschen mit MS zusammengestellt wurden. Außerdem **berichten Betroffene** über ihren Alltag mit MS und **Expert\*innen erläutern** medizinische Hintergründe, kompakt und leicht verständlich.



# WOCHE 5

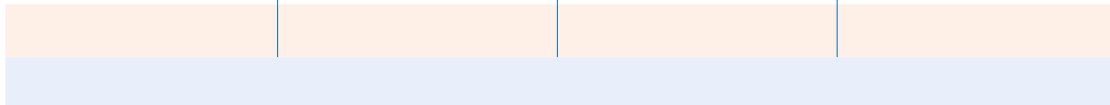
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			
Wie war Deine allgemeine Tagesform?			
 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			
Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?			
keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			
Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.			
morgens	  	  	  
mittags	  	  	  
nachmittags	  	  	  
abends	  	  	  
Hast Du Pausen eingelegt?			
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

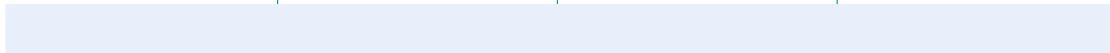
FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



















































--	--	--	--

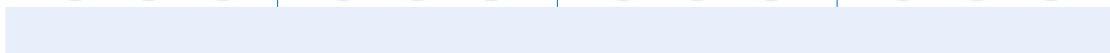


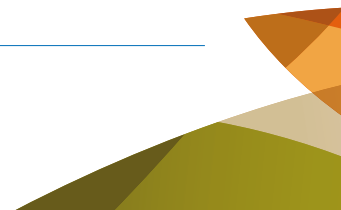








# WOCHE 6




	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
Datum			
Gab es Tätigkeiten, bei denen Du besonders müde warst?			

--	--	--	--





































Wie war Deine allgemeine Tagesform?

 sehr gut			
 gut			
 mittel			
 schlecht			
 sehr schlecht			

Falls Du erschöpft warst, welche Art der Erschöpfung war vorherrschend?

keine			
 eher geistig			
 eher körperlich			
 beides			

Wann war die Fatigue am stärksten? Kreuze die Art der Erschöpfung an.

morgens	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
mittags	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
nachmittags	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
abends	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 

Hast Du Pausen eingelegt?

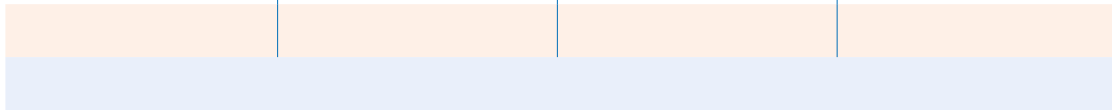
ja			
nicht ausreichend			
nein			

DONNERSTAG

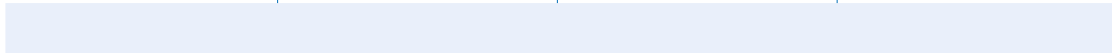
FREITAG

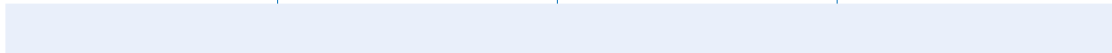
SAMSTAG

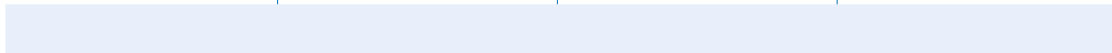
SONNTAG


















































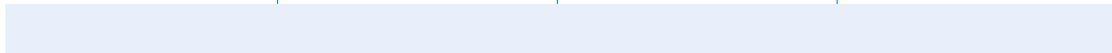
--	--	--	--








## WIE WIRD EINE FATIGUE DIAGNOSTIZIERT?

Üblicherweise werden bei der Diagnose einer Fatigue strukturierte Fragebögen eingesetzt, mit denen Betroffene ihre körperliche und die geistige Erschöpfung in bestimmten, meist bekannten Situationen beurteilen sollen. Anhand dieser Angaben können Ärzt\*innen beurteilen, ob eine sehr ausgeprägte, eine mittelgradige oder eine leichte Fatigue vorliegt und ob diese sich eher auf die körperliche oder auf die geistige Ebene bezieht.

Fast die Hälfte aller MS-Betroffenen leidet außerdem unter Schlafstörungen.<sup>9</sup> Diese sollten in einem Schlaflabor abklärt werden, denn Schlafstörungen kann man sehr gut behandeln, was wiederum positive Effekte auf die Fatigue hat.



MS-Begleiter ist für Dich da:

Hilfreiche Artikel und Videos von Menschen mit MS und ihren Angehörigen sowie Experteninterviews zum Thema MS



und Fatigue findest Du auf unserer Website  
[www.ms-begleiter.de](http://www.ms-begleiter.de)



Auch auf Instagram:

Auf unserem **Instagram-Kanal** teilen wir regelmäßig hilfreiche Informationen, geben praktische Tipps für den Alltag mit MS und Du kannst Dich mit uns und der Community austauschen.



# TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT FATIGUE IM ALLTAG

Fatigue kann die Bewältigung des Alltags enorm erschweren und selbst einfache Tätigkeiten können zur Belastung werden. Folgende Tipps können Dir helfen, Deine Fatigue zu verbessern:



- **Überhitze nicht.** Wärme kann Müdigkeit begünstigen. Besonders bei starker Wärmeempfindlichkeit kann es ratsam sein, Hitze zu meiden und den Körper zu kühlen.<sup>1</sup>



- **Trinke ausreichend.** Flüssigkeitsmangel kann sich negativ auf die Fatigue auswirken. Daher ist es empfehlenswert, sofern Herz und Nieren gesund sind, täglich eine Flüssigkeitsmenge von zwei bis drei Litern zu sich zu nehmen.<sup>1</sup>



- **Sei aktiv!** Ein Spaziergang oder leichter Ausdauersport wie Nordic Walking zum Beispiel kann Dir helfen, Deine körperliche Belastbarkeit zu steigern und die Fatigue zu lindern.<sup>1,7</sup>



- **Legе bewusst Ruhepausen ein.** Entspannung im Alltag kann helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu erhöhen.<sup>1</sup>



- **Achtung, Stress!** Vor allem Stress kann sich negativ auf Dein Wohlbefinden und die Fatigue auswirken. Versuche, mit gezielten Entspannungsübungen wie zum Beispiel autogenem Training den Alltagsstress hinter Dir zu lassen.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie>, letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>2</sup> Sehle A *et al.* Fatigue und kognitive Beeinträchtigungen bei der MS. *neuroreha* 2014; 06(01): 22–8; <sup>3</sup> [www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03\\_Psychische\\_Aspekte/MS-Info\\_Fatigue.pdf](http://www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblaetter/03_Psychische_Aspekte/MS-Info_Fatigue.pdf), letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>4</sup> Schenk C. Schlaflos – Ein Ratgeber. Schlafmedizin GmbH, Osnabrück, 2012; <sup>5</sup> [www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir](http://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/fatigue-bei-multipler-sklerose-was-wissen-wir), letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>6</sup> [www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/alternative-therapien/behandlungen-auf-biologischer-basis/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/alternative-therapien/behandlungen-auf-biologischer-basis/), letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>7</sup> [www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/outdoor-sport/walking-und-nordic-walking/?L=0](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-und-sport/outdoor-sport/walking-und-nordic-walking/?L=0), letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>8</sup> [www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/entspannungsverfahren/](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose-infos/ms-behandeln/entspannungsverfahren/), letzter Zugriff: 09.11.2023; <sup>9</sup> [www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/multiple-sklerose-und-schlaf/](http://www.amsel.de/multiple-sklerose-news/medizin/multiple-sklerose-und-schlaf/), letzter Zugriff: 09.11.2023.

# MS-BEGLEITER

UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT MS  
UND INTERESSIERTE  
EIN SERVICE VON SANOFI



MS persönlich –  
die MS-Begleiter  
Zeitschrift

MS-Begleiter  
online



MS-Begleiter  
auf Instagram



MS-Begleiter  
auf YouTube



Einblick –  
der MS-Begleiter Blog

Scanne die QR-Codes  
und folge uns!

